



UN NOUVEAU MÉDIA SOCIAL  
LUDIQUE ET PÉDAGOGIQUE  
CONSACRÉ AUX COUPLES



## SOMMAIRE

<a href="#">A propos</a>	p 2	<a href="#">Chiffres clés</a>	p 7
<a href="#">Mot des fondateurs</a>	p 3	<a href="#">Paroles d'experts</a>	p 8
<a href="#">Dates clés</a>	p 4	<a href="#">Interview de la fondatrice</a>	p 9
<a href="#">Média associatif et innovant</a>	p 5	<a href="#">Contacts presse</a>	p 10
<a href="#">Projets en cours</a>	p 6		

## A propos

M'ton couple, ce sont des outils & conseils pour s'aimer et prendre soin de son couple pour bâtir dans la durée.

Des experts du couple - conseillères conjugales, psychologues, thérapeutes, sexologues, écrivains et des couples - partagent leurs conseils et témoignages, sous forme d'articles, vidéos et dessins humoristiques.

Une grande variété d'outils professionnels pour (re)donner de la couleur au quotidien et tenter de résoudre les difficultés.



### Un média / Plusieurs axes :

- Prendre soin de son couple régulièrement et facilement
- Renforcer son lien et s'enrichir de ses différences
- Adopter une love attitude
- Découvrir des outils pour mieux communiquer et mieux se comprendre
- Trouver des réponses en cas de difficultés

Tous les sujets sont abordés avec expertise, délicatesse et humour :  
**VIE DE COUPLE | COMMUNICATION | SEXUALITÉ**  
**| QUOTIDIEN | FAMILLE | LOISIRS**



Nous avons créé M'toncouple après avoir fait le constat, autour de nous et dans notre propre vie de couple, que **vivre à deux n'est pas un long fleuve tranquille !** Les couples qui s'engagent dans une vie commune souhaitent tous réussir leur vie de couple.

Or, passée la période idyllique des premiers temps, les difficultés et les tensions mettent à rude épreuve cette vie à deux et conduisent beaucoup de couples à se séparer. Est-ce une fatalité ? Non ! Au contraire c'est le début d'une grande aventure à deux par l'enrichissement mutuel de nos différences.

► Nous pensons qu'il est possible de traverser le temps, les bonheurs partagés, les difficultés et les souffrances à deux. Et, pour avoir entrepris ce chemin depuis presque 50 ans, nous savons que cela ne se fait pas tout seul. **C'est un travail, un art qui se cultive et s'apprend.** C'est comme un jardin qui a besoin d'entretien, d'outils, de semences, d'eau, de sarclages de désherbages pour produire beaucoup de fruits.

► C'est pourquoi nous avons contribué à créer ce site, pour transmettre tout ce que nous estimons utile pour être heureux à deux ! Nous y parlons de **la vie concrète des couples d'aujourd'hui**, via des articles courts et des vidéos accessibles à tous. Avec humour aussi, car si le couple est un sujet sérieux, il est aussi un lieu de joie.

► Sur [mtoncouple.com](http://mtoncouple.com), sont réunis des conseils et astuces pour mieux communiquer, mettre du pep's dans sa vie, avoir une sexualité épanouie et faire des projets. Nous souhaitons à tous les couples de vivre heureux dans la durée car nous sommes convaincus que cela vaut vraiment le coup !



**Hortense**  
mariée depuis 32 ans  
2 enfants de 23 et 19 ans



**Antoine & Chantal**  
mariés depuis 49 ans  
4 enfants, 13 petits enfants

# Dates clés



Début du projet



Début de la communication sur les réseaux sociaux Facebook et Instagram



Engagement du Conseil Départemental des Yvelines et de la CAF dans le projet



**Lancement officiel du site web**



Phase d'étude et élaboration de micro-trottoirs



Refonte du site web



Vie de couple Communication Sexualité Famille Boostez votre amour Loisirs Nos experts



Le couple n'est pas la solution à tout



1er mai : fête du travail et fête du couple !



Comment faire face au burn out en couple ?



Hyperconnecté(e)...à votre conjoint(e) ?  
Communication, Vie de couple



Comment faire pour parler à l'autre sans être interrompu ou recevoir des conseils ?



week-end détente en amoureux  
Loisirs

## Les constats à l'origine du lancement de M'toncouple

- La multiplication des **ruptures familiales** et leur coût social, humain et économique.
- La fragilité des **foyers monoparentaux**, dont un grand nombre vit sous le seuil de pauvreté.
- L'augmentation des **violences conjugales**.
- L'appel des spécialistes de la petite enfance pour prévenir au mieux les séparations parentales par des actions pour renforcer le couple en tant que parents.



## Les objectifs du projet M'toncouple

- Répondre aux besoins identifiés par les travaux sur les ruptures familiales du *Haut Conseil sur la Famille* (2014) et par les expériences des professionnels rencontrés (thérapeutes, avocats, notaires, conseillers conjugaux et psychologues) mettant en lumière les **coûts sociaux et humains des désunions**.
- Privilégier une **approche préventive** en renforçant le lien conjugal et familial.
- Permettre l'**accès à l'information** à un large panel social et interculturel par l'utilisation de média (Internet, réseaux sociaux, ...)

M'ton couple souhaite proposer prochainement une **ligne d'écoute** pour que les couples confrontés à une difficulté puissent appeler un **numéro vert**. Cette ligne sera gratuite et tenue par des conseillères conjugales et familiales.



L'association œuvre également au montage d'**ateliers ludiques** (exemple : « le yoga du rire en couple ») et travaille au développement d'une **application** sur des astuces pour couples.



## Le saviez-vous ?

- Aujourd'hui, **20%** des familles sont monoparentales.
- Plus de **3 millions d'enfants** vivent dans des familles monoparentales dont beaucoup rencontrent des difficultés matérielles et éducatives.
- Beaucoup de femmes seules avec enfants vivent sous le seuil de pauvreté.

 **180**  
articles publiés

 **450** posts  
sur les réseaux  
f t r y i

 **1** newsletter  
mensuelle

Une  **100**aine de  
dessins humoristiques



 **50** vidéos  
Dessins animés & paroles d'experts

 **1** web-série  
« Les astuces de Max & Léa »  
Scènes de vie de couple 

 **3** outils reconnus de  
compétence amoureuse

1. Test **Énnéagramme**
2. Thérapie relationnelle **Imago**
3. Méthode **OSBD**

 **17** collaborateurs de 23 à 73 ans  
dont **10** experts du couple

- 5 conseillers conjugaux
- 1 sexologue
- 2 psychologues
- 2 écrivains

Ils participent au projet :



« Cela vaut le coup de trouver des solutions pour bien s'entendre en couple ! »

**Paul Dewandre**, écrivain et comédien, ayant adapté le best-seller de John Gray au théâtre « *les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus* ». Devenu spécialiste du couple, il anime depuis 10 ans des ateliers et intervient dans les grandes entreprises et associations.



« La tendresse est indispensable à une vie de couple épanouie. »

**Caroline Leroux**, psychologue et sexologue diplômée avec une expérience principalement hospitalière.



« Devenir curieux de l'autre est un bon moyen de mieux se comprendre. »

**Florentine d'Aulnois Wang**, thérapeute de couple et conseillère conjugale et familiale.

# Interview d'Hortense, fondatrice



9

Comment est venue cette idée d'un site 100% pour le couple ?

Je travaillais dans un cabinet d'avocat et j'ai été amenée à recevoir des couples qui souhaitaient divorcer. Après chaque entretien, qu'ils viennent à deux pour un divorce à l'amiable ou seul, je les laissais partir avec un sentiment de tristesse. Je me suis rendu compte très concrètement que la séparation d'un couple est vraiment douloureuse. Je me souviens d'un couple qui divorçait à l'amiable et qui, en sortant du bureau du juge, s'est mis à pleurer. Le mari a pris son ex-femme dans ses bras et ils sont restés ainsi plusieurs minutes. Une autre fois, une femme est venue pour se séparer, elle était tellement en colère contre son conjoint qu'elle voulait lui arracher leur enfant et qu'il ne le voit plus jamais... La séparation fait du mal au couple mais aussi aux enfants.

Alors pourquoi cette idée d'une présence sur le web ?

En écoutant les histoires de chacun, souvent très douloureuses, je me disais qu'ils avaient manqué d'outils pour résoudre leurs difficultés. **Avec de bons outils, on est de meilleurs ouvriers !** J'ai donc quitté la profession d'avocat avec l'idée de créer quelque chose pour que les couples puissent prendre soin de leur lien. Il fallait un outil facile d'accès, pas « prise de tête » et amusant. Toucher les couples là où ils sont, avec le peu de temps dont ils disposent pour s'occuper de leur couple aujourd'hui : c'est sur Internet ! Puis, j'ai rencontré **Antoine et Chantal d'Audiffret**, auteurs des livres "l'Art de vivre à deux" et "l'Art de vivre en famille", passionnés par le couple, et on a commencé à monter le projet ensemble.

Pourriez-vous nous présenter votre parcours ?

Avocate de formation, et épouse de militaire, j'ai beaucoup bougé pour suivre mon mari. Avant d'exercer en cabinet d'avocat, j'ai travaillé dans différentes associations auprès de personnes en difficulté, créée une ligne d'écoute.

Combien êtes-vous aujourd'hui pour faire vivre ce projet ?

Nous sommes actuellement 17 à participer au projet dans des fonctions et rôles très divers. Nous avons enrichi notre équipe de 4 conseillères conjugales qui apportent leur expertise régulièrement.

Quels sont vos projets de développement ?

Après avoir alimenté le site en contenu de qualité pendant plus d'un an, nous démarrons la phase de communication. Nous venons de lancer une web-série sur les scènes de la vie de couple, sommes en train de monter une ligne d'écoute (pour que les couples confrontés à une difficulté puissent appeler un numéro vert) et avons aussi comme objectif de monter des ateliers ludiques pour les couples. Nous cherchons actuellement à financer ces projets.

En conclusion ...

Le couple est un sujet sans fin, universel et passionnant et nous sommes ravis d'offrir à nos visiteurs des outils pour être heureux à 2 !

10

## Contacts presse

**Charlotte P.**

06 15 75 43 35 – [charlotte\\_p@mtoncouple.com](mailto:charlotte_p@mtoncouple.com)

**Hortense H.**

06 87 40 08 70 - [mtoncouple@gmail.com](mailto:mtoncouple@gmail.com)



M'ton couple est une initiative de l'association « Un avenir à deux », fédération laïque et philanthropique, désireuse de valoriser et d'accompagner le couple pour des relations épanouissantes et durables. Il est soutenu par le Conseil départemental des Yvelines, la Caisse d'allocations familiales des Yvelines, par l'UDAF 78.

