



Des propositions pour prendre soin de son couple avec les parcours CANA

Dans un monde où le rythme de vie met souvent les couples à rude épreuve, les parcours CANA proposent des temps forts pour se retrouver, se parler, se réconcilier, approfondir sa relation et nourrir sa vie conjugale et familiale à la lumière de la foi.

Accessibles, concrets et profondément humains, ces parcours s'adressent à **tous les couples**, quels que soient leur âge, leur parcours ou leur situation.

CANA WELCOME : Pour renforcer son couple

9 rencontres et un week-end, à vivre avec d'autres couples, autour de thèmes centrés sur la **communication, l'écoute et la construction de la vie à deux**.

Un parcours **simple à organiser**, grâce à :

- des outils pédagogiques clés en main,
- l'accompagnement d'un couple référent expérimenté.

Plus d'infos : <https://www.cana.org/parcours-cana/cana-couples/cana-welcome/>

La Semaine CANA (ou 1, 2, 3 CANA en 3 week-ends)

Six jours privilégiés à deux, pour :

- mieux dialoguer,
- se réconcilier,
- approfondir l'amour conjugal.

Au programme :

- échanges sur le dialogue, le pardon, la tendresse, la sexualité,
- partages avec d'autres couples,
- enseignements,
- témoignages,
- temps spirituels,
- moments festifs,
- et temps en famille (selon l'âge des enfants).

Plus d'infos : <https://www.cana.org/parcours-cana/cana-couples/semaine-cana/>

Session « Guérison du couple »

Pour les **couples en crise** :

Cinq jours de retraite en silence, sans enfants, avec **accompagnement individuel**, pour :

- relire son histoire,
- déposer ses blessures,
- retrouver un chemin d'espérance.

D'autres propositions CANA à découvrir

- **Cana Prépa Mariage**
- **Cana Espérance** (après un divorce ou une séparation)
- **Cana Online** : les soirées *Cana'p*, à vivre depuis chez soi
- **Conseil conjugal**

<https://www.cana.org/parcours-cana/cana-online/>

Contact

Stéphane et Chantal Dezaunay : 06 95 45 54 79

Ils se tiennent à votre disposition pour répondre à toutes vos questions et vous accompagner

©2026 - Diocèse d'Angoulême - 31/01/2026 -

<https://charente.catholique.fr/actualites/des-propositions-pour-prendre-soin-de-son-couple-avec-les-parcours-cana/>