

**Prendre soin de son couple**  
**Quand les enfants quittent le nid**  
Bénédicte Lucereau



- **Comment ranimer la flamme quand les enfants quittent le foyer ?**
- **Des clés indispensables pour traverser la crise du milieu de vie**
- **Transformer ses relations et vivre la miséricorde dans le couple**

La période du « nid qui se vide » est un cap incontournable pour les époux. Elle correspond au milieu de la vie, où chacun connaît d'importantes remises en question personnelles et où le couple est parfois chahuté.

Ce livre est un outil précieux pour comprendre **les enjeux de cette période si particulière**. De manière à la fois théorique et pratique, l'auteur aborde les défis à relever – projets à deux, place du travail, relation à l'entourage (parents, enfants, petits-enfants), vie spirituelle, sexualité, pardon... – et donne de **nombreuses ressources pour aider les couples à se retrouver pour mieux s'aimer**.

**Bénédicte Lucereau** est thérapeute de couples et de familles au cabinet *Mots Croisés*. Spécialiste du couple et du mariage, elle est l'auteur de nombreux ouvrages.

Sortie le 20 janvier 2021  
14,5x19,5 - 208 pages - **16 €**