



Vivre, comprendre et *penser le couple.*

Le magazine francophone consacré à la vie du couple dans toutes ses dimensions : la rencontre, le lien, la parentalité, la sexualité, les crises. Numérique aujourd'hui, imprimé demain, citoyen dès l'origine.

01 L'ÉDITO

02 POURQUOI À
PLUSIEURS

03 LE CONSTAT

04 CE QU'ON Y LIT

05 COMMENT ÇA MARCHE

06 UNE ŒUVRE
COLLECTIVE

07 LA MÉTHODE

08 DEUX INSTANCES

09 LA REVUE CITOYENNE

10 NOUS REJOINDRE

L'ÉDITO DU FONDATEUR

Pourquoi *ce* magazine

**Laurent Huz**

Gestalt-thérapeute, auteur, superviseur et formateur, spécialiste de la relation de couple. Fondateur de Mon Couple Magazine.

Depuis de nombreuses années, je reçois des couples en thérapie. Au fil du temps, j'ai vu leurs difficultés évoluer, mais j'ai surtout vu la relation de couple elle-même se transformer avec la société.

Nos façons d'aimer, de nous engager, de vivre ensemble, de devenir parents ou de nous séparer ne sont plus tout à fait les mêmes. Et dans un monde devenu plus exigeant, plus instable, parfois plus dur, je rencontre des couples qui ne savent plus toujours à quels repères se fier pour comprendre ce qu'ils traversent.

C'est de là qu'est née l'idée de Mon Couple Magazine. Continuer à accompagner les couples, mais autrement. Sortir du seul cadre du cabinet pour rendre accessibles à davantage de personnes des repères, des connaissances et des regards capables de les aider à comprendre ce qui se joue dans leur relation.

Non pas leur dire comment vivre leur couple, mais leur donner les moyens de penser ce qu'ils vivent et de retrouver une capacité de choix.

Un autre constat s'est imposé au fil des années. Avec l'expansion des réseaux sociaux, les conseils sur le couple se sont multipliés à une vitesse considérable. Ils viennent de spécialistes reconnus, de praticiens, de coaches, mais aussi de personnes dont l'expertise est parfois beaucoup plus difficile à situer. Tous, le plus souvent, cherchent à aider. Pourtant, à force d'analyses rapides, de formules définitives et de réponses apportées à des situations dont on ne connaît presque rien, ce qui devait éclairer finit parfois par brouiller davantage.

Le problème n'est pas que ces conseils soient toujours faux. C'est qu'une relation humaine ne se résume pas à une succession de consignes. Une même situation peut prendre un sens très différent selon l'histoire du couple, la sécurité du lien, les blessures de chacun, les

enjeux de pouvoir ou simplement le moment qu'il traverse.

« Comprendre demande parfois davantage de temps que conseiller. »

Enfin, ce projet porte une aspiration qui m'est tout aussi importante. Partout, des professionnels, des bénévoles et des associations travaillent chaque jour auprès de couples et de familles en difficulté. Ils écoutent, soutiennent, orientent, accompagnent, souvent avec des moyens limités face à l'ampleur des besoins. Mon Couple Magazine a vocation, à la hauteur de ce qu'il pourra réellement générer, à participer lui aussi à cet effort collectif.

Informé, donner des repères, faire circuler les savoirs et, lorsque le magazine en aura les moyens, rendre une part de ce qu'il reçoit à ceux qui accompagnent sur le terrain : c'est dans cette perspective que j'ai voulu créer Mon Couple Magazine.

Laurent Huz

Fondateur de Mon Couple Magazine
Deux Mains Ensemble · SIREN 914 974 365

Une revue ne peut pas être la voix *d'un seul homme*

L'ambition de Mon Couple Magazine est trop grande pour être portée par une seule personne. Ce serait même contradictoire avec le projet si cette revue ne faisait que prolonger ma manière de voir le couple et mon expérience du cabinet.

Le couple touche à trop de dimensions de nos vies pour être regardé depuis un seul endroit. Il traverse la psychologie, la médecine, la psychiatrie, la sexualité, la parentalité, la procréation, la famille, mais aussi les transformations sociales qui modifient profondément nos façons de vivre ensemble. **Aucun praticien, aucun chercheur, aucune discipline ne peut prétendre, seul, en rendre compte.**

J'ai besoin de leurs savoirs, de leurs expériences, mais aussi de leurs désaccords. Une revue vivante ne se construit pas dans l'unanimité. Elle se construit dans la rencontre des regards, lorsqu'ils acceptent de se confronter sans chercher à simplifier ce qui est complexe.

C'est aussi le sens de cette plaquette. Elle ne présente pas seulement un magazine déjà écrit auquel il suffirait de contribuer. **Elle est une invitation à venir le construire.**

Mon Couple Magazine ne trouvera sa place que s'il devient une œuvre collective : un lieu où des professionnels venus d'horizons différents acceptent de mettre une part de leur savoir au service de celles et ceux qui vivent, interrogent, construisent ou parfois tentent de sauver leur couple.

Les expertises à réunir pour construire cette revue



Et celles et ceux qui soutiennent sans écrire

Une revue a aussi besoin de **mentors**, de parrains et de marraines : des praticiens reconnus, des institutions ou des personnalités qui acceptent d'accompagner le projet. Leur rôle n'est pas nécessairement d'écrire, mais d'apporter par leur présence une légitimité au magazine.



Ce magazine ne réussira pas parce qu'une personne aura eu une bonne idée. Il réussira si suffisamment de personnes décident que cette idée mérite d'être portée ensemble.

Un sujet immense, un traitement *minuscule*

Le couple est le lieu où se nouent la santé mentale, la parentalité, la sexualité, l'argent et parfois la violence. C'est aussi le seul de ces sujets qu'aucun média francophone ne traitait pour lui-même.

32 M

de personnes vivent en couple en France. 71 % sont mariées, 18 % en union libre, 10 % pacsées.¹

106 200

divorces prononcés ou enregistrés en une année, sans compter les séparations hors mariage.²

22 %

des enfants mineurs vivent dans une famille monoparentale, soit plus d'un sur cinq.³

448 000

mariages et pacs conclus chaque année, autant de couples qui se forment.⁴

LE PAYSAGE AUJOURD'HUI

Aujourd'hui, les contenus consacrés au couple sont nombreux, mais ils restent souvent dispersés. On trouve des témoignages, des tests, des conseils pratiques, parfois très utiles, mais rarement inscrits dans une réflexion d'ensemble sur la relation. La presse psychologique généraliste aborde régulièrement le couple, parmi de nombreux autres sujets. D'autres médias le regardent à travers une sensibilité particulière, qu'elle soit familiale, spirituelle ou éducative. Les professionnels et les créateurs de contenus apportent eux aussi leurs expériences et leurs approches. Enfin, une part importante de la recherche internationale sur le couple et l'attachement reste peu accessible au public francophone.



Ce qui manque

Ce qui me semble manquer, ce n'est donc pas la parole sur le couple. **C'est un lieu qui puisse réunir ces regards, les confronter, les approfondir et les rendre accessibles sans réduire la complexité de ce qui se joue à deux.**

RÉFÉRENCES

¹ Insee, recensement de la population 2021, résultats publiés en 2024 ; repris par l'Unaf, *Chiffres clefs des familles*, 2025. ² Ministère de la justice, service statistique (SSER), *Infos rapides justice* n° 19, novembre 2024 : estimation du volume total pour 2021, incluant les divorces par consentement mutuel enregistrés chez le notaire. ³ Insee, *France, portrait social*, exploitation du recensement 2021 : 67 % des enfants mineurs vivent en famille traditionnelle, 22 % en famille monoparentale, 11 % en famille recomposée. ⁴ Insee, *Bilan démographique 2025* : 251 000 mariages célébrés en 2025 (données provisoires) et 197 000 pacs conclus en 2024. Photomontage : marques citées à titre illustratif.

Le magazine est *en ligne*. Voici ce qu'on y trouve.

Le site n'est pas une promesse : il est déjà là. Articles, dossiers, formats courts, podcasts, masterclasses et rendez-vous thématiques y composent déjà un véritable média consacré à la vie à deux.



Un dossier fort mis en avant

Les grands formats éditoriaux structurent l'entrée dans le magazine et donnent immédiatement le ton.



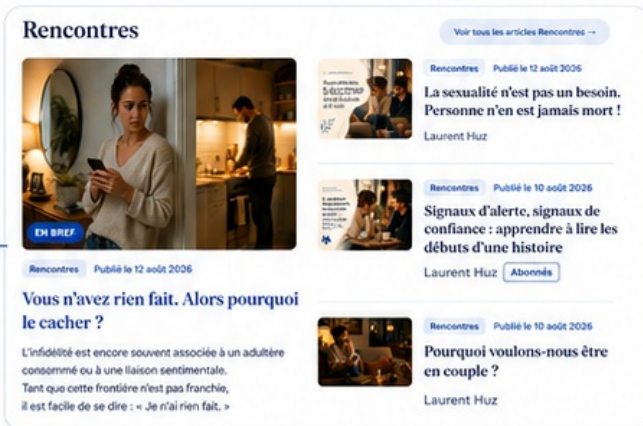

Des rubriques identifiées

Le lecteur peut entrer par les thèmes, par ses préoccupations ou par les grands sujets du couple.



Des articles déjà publiés

Des contenus concrets, rédigés par des professionnels, sur les grands sujets de la vie à deux.



Le dernier podcast



Série — Bonne question

Les disputes, est-ce normal ?

Les couples qui ne se disputent jamais vont-ils mieux que les autres ? La recherche répond — et la réponse surprend.

▶ 0:00 / 0:30

En accès libre — et [toutes les séries sont ici](#).



Des podcasts et des séries

Des épisodes thématiques pour prolonger autrement les questions que traversent les couples.



Des masterclasses et un agenda

Des rendez-vous en direct, des formats de transmission et des événements pour aller plus loin.




AUSSI AU SOMMAIRE

Couple • Parentalité • Sexualité • Crises & séparations • Société • Podcasts • Le coin lecture • Événements

Un modèle simple, une page qui *respire*

Une partie des contenus reste ouverte à tous, le fonds relève de l'abonnement, et la publicité vient en complément. Sans engagement de durée, résiliation en un clic.

QUATRE NIVEAUX D'ACCÈS

POUR DÉCOUVRIR

Compte gratuit

Les contenus en accès libre, ceux réservés aux inscrits, et la newsletter. Créer un compte ne coûte rien et n'engage à rien.

LE MAGAZINE EN ENTIER

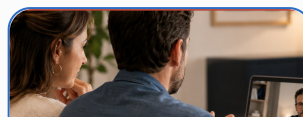
Numérique

Tous les articles sans exception, les podcasts, et des articles à offrir à ses proches.

AVEC LA REVUE

Numérique + papier

Tout le numérique, plus la revue trimestrielle imprimée livrée à domicile. Cette formule s'ouvrira avec le premier numéro.



L'ACCOMPAGNEMENT

Premium

Les masterclasses incluses, suivies en direct avec la possibilité de poser ses questions en séance. Et une question personnelle, en confidentialité, avec une réponse sous 48 heures.

Une partie des masterclasses est incluse dans la formule Premium ; les autres restent proposées à l'unité, hors abonnement. Les tarifs sont en cours de consolidation. Paiement par Stripe en page hébergée : aucune donnée bancaire ne transite par le site.

LA PUBLICITÉ, EN COMPLÉMENT

Quatre emplacements par page, et pas un de plus

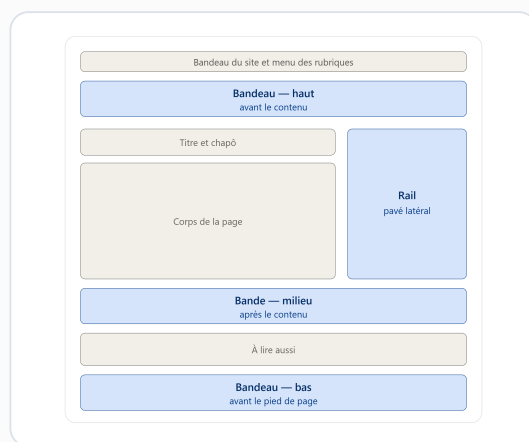
Bandeau haut, pavé latéral, bande centrale, bandeau bas. Fixes et identiques d'une page à l'autre. Aucun format intrusif : ni fenêtre surgissante, ni interstitiel, rien qui recouvre le texte en cours de lecture.

Des annonceurs en rapport avec le sujet

Associations, structures d'accompagnement, éditeurs, organismes de formation, services liés au couple et à la famille. Un lecteur venu chercher des repères ne doit pas tomber sur une promotion sans rapport avec ce qu'il lit.

Aucune publicité sur les contenus sensibles

Un article sur les violences conjugales, l'emprise ou les addictions est exclu de tous les emplacements et affiche les ressources d'aide adaptées. La règle est technique, inscrite dans la plateforme.



Un site que l'on peut lire

Beaucoup de sites consacrés au bien-être sont saturés d'annonces au point que la lecture y devient pénible. Ce n'est pas la vocation de ce magazine. **La publicité y restera discrète, cadrée et cohérente avec le sujet** : un média qui prétend aider les couples à y voir clair ne peut pas brouiller sa propre page.

Une œuvre *collective*

Autour de la rédaction, un comité d'expertise, des contributeurs réguliers et des intervenants ponctuels apporteront leur expérience et leurs sujets. **Le magazine est aussi ouvert aux contributeurs extérieurs**, qui peuvent participer de trois manières.



Articles

Praticiens, professionnels et spécialistes peuvent proposer des articles et participer à la vie éditoriale du magazine.



Événements

Associations, organismes et intervenants peuvent proposer des rencontres, conférences ou masterclasses, relayées dans l'agenda après validation.



Le coin lecture

Auteurs, éditeurs et lecteurs peuvent signaler des ouvrages autour du couple, de la famille et de la parentalité.



Les contributions retenues permettent à leurs auteurs ou porteurs de bénéficier d'un **référencement gratuit sur le site**. Cette visibilité ne s'achète pas : elle se construit au fil des publications.

QUI PEUT ÉCRIRE

Psychologues, médecins, psychiatres, sexologues, thérapeutes de couple, médiateurs familiaux, juristes, chercheurs, spécialistes de la parentalité, de la fertilité ou de la famille. Certains participeront régulièrement, d'autres ponctuellement.

QUI DÉCIDE

Le comité éditorial reste garant de la ligne. Il examine les propositions, leur angle et leur adéquation avec le projet, et décide de leur publication. Proposer ne signifie donc pas être automatiquement retenu.

Ouvrir largement les portes du magazine, sans renoncer à choisir ce qui y entre.

LA RÈGLE DE FABRICATION

Comprendre *avant* de conseiller

Un article ne commence pas par « voici cinq astuces ». Il décrit une situation que le lecteur reconnaît, explique **ce qui s'y joue**, puis ouvre des pistes. Ce choix n'est pas cosmétique : un conseil appliqué sans compréhension ne tient pas trois semaines, et le couple conclut qu'il est un cas désespéré. Un lecteur qui a compris le mécanisme peut, lui, adapter ce qu'il fait à sa situation réelle, celle que nous ne connaissons pas.

« Le lecteur ne repart pas avec une consigne. Il repart avec une carte. »

INTERDIT 1

Ne jamais diagnostiquer

On décrit des mécanismes, jamais une pathologie qu'on attribuerait au lecteur à distance. La section « Comprendre ce qui se joue » lui donne de quoi se reconnaître et se situer, pas un verdict.

INTERDIT 2

Ne jamais désigner un coupable

Dans un couple, les positions s'entretiennent mutuellement : celui qui poursuit et celui qui se retire fabriquent le même cycle. Aucun texte ne prend parti pour l'un contre l'autre.

INTERDIT 3

Ne jamais promettre

Aucun article ne garantit de sauver une relation. Pas de titre à appât, pas de transformation en sept jours : le titre dit la situation, jamais la solution.

CE QUE PORTE CHAQUE ARTICLE

« **Comprendre ce qui se joue** » expose l'attachement, l'estime de soi, les représentations, les émotions de protection et les cycles relationnels. La rédaction la place dans le texte, à l'endroit où le lecteur en a besoin.

Les sources et références, une par ligne, avec l'organisme et l'année. C'est le bloc qui sépare un magazine d'un blog : il oblige la rédaction, qui ne cite que ce qu'elle a lu.

Les ressources d'aide figurent sur les sujets sensibles, avant les blocs de synthèse : un numéro d'urgence ne se lit pas après une bibliographie. Ces articles ne portent aucune publicité.

La note de correction, datée, apparaît en tête d'article et n'est jamais effacée. Corriger visiblement coûte moins cher que d'être pris en défaut discrètement.

D'abord en ligne. *Ensuite en librairie.*

Une même identité éditoriale, deux rythmes complémentaires. Le numérique installe le fonds et la communauté ; l'imprimé lui donne une autre profondeur et un objet que l'on garde.

PREMIER TEMPS · 2026

La plateforme numérique

Développée et testée. Sept rubriques, six formats, et l'administration éditoriale complète : circuit de publication, composition des unes, régie publicitaire, abonnements et paiement en ligne, envoi des newsletters. C'est la base éditoriale permanente, le lieu où le fonds s'accumule, se consulte et se partage dans le temps.

DEUXIÈME TEMPS

La revue trimestrielle

Diffusée en librairie. Ce n'est pas une reprise du site sur papier : un thème central traité en profondeur, des entretiens, des textes écrits pour le format long, une fabrication soignée et une vraie mise en scène photographique. Une demande de reconnaissance **CPPAP** accompagnera cette étape. Les applications mobiles viendront ensuite.



Projection éditoriale : la maquette du n° 1 reste à composer.

LE PRINCIPE DE TRAJECTOIRE

D'abord la communauté, ensuite le papier. Le marché français comptait environ **3,3 millions d'abonnements numériques** à des médias d'information fin 2025, en croissance de 7 % sur un an. Cette croissance ne profite plus aux généralistes nationaux, qui plafonnent : **ce sont les médias thématiques** qui conservent des relais de croissance.⁵ Plusieurs revues indépendantes ont réussi le passage du numérique au kiosque en s'appuyant sur une communauté constituée en ligne avant de s'imprimer.

⁵ mind Media, *Panorama 2025 des abonnements aux médias en ligne*, baromètre annuel publié le 24 février 2026.

L'ENGAGEMENT

Une revue qui rend une part au *collectif*

Mon Couple Magazine veut aussi être utile au-delà de ses contenus. Une part de ses bénéfices sera destinée à des **associations engagées autour du couple, de la famille et de la parentalité** : celles qui accueillent, écoutent, soutiennent et accompagnent, souvent avec des moyens très inférieurs aux besoins auxquels elles répondent.

Un engagement inscrit, *pas une intention affichée*

20 %

Le taux définitif de redistribution et le cadre juridique de cet engagement sont encore en cours de consolidation avec les conseils du projet. **Le principe, lui, est posé** : une part de ce que le magazine pourra générer reviendra à celles et ceux qui accompagnent les couples et les familles sur le terrain.

Redistribuer

Une part de la réussite économique du magazine revient au terrain : écoute et médiation, protection des personnes victimes de violences ou d'emprise, soutien à la parentalité.

Rendre des comptes

Montants versés et associations bénéficiaires seront rendus publics sur une page dédiée du site, exercice après exercice.

Protéger

Les contenus consacrés aux violences, à l'emprise et aux addictions restent hors régie publicitaire, par une règle technique inscrite dans la plateforme.

Relier

Associations, institutions et professionnels peuvent devenir partenaires de contenu, de ressources et de diffusion.

« *Ce n'est pas un supplément d'âme ajouté après coup. C'est une des raisons d'être du projet.* »

L'INVITATION

Une revue ne vit pas autour d'une voix. *Elle vit par plusieurs regards.*

Le site existe, la ligne est écrite, les premiers dossiers sont publiés. Ce qui manque aujourd'hui, ce sont des **cliniciens, des chercheurs et des experts** qui viennent écrire, débattre, transmettre et faire vivre la revue.

1**Écrire**

Articles, dossiers, entretiens. Un sujet de fond, le temps et la place nécessaires, et un public qui n'aurait jamais ouvert votre article dans une revue professionnelle.

2**Prendre la parole**

Podcasts, séries, masterclasses et rencontres permettent de transmettre autrement qu'en article, sans transformer le magazine en vitrine personnelle.

3**Garantir la ligne**

Le comité éditorial discute les sujets, les sources, les angles et les limites. C'est l'instance qui protège la revue. Il est à constituer.

4**Accompagner**

Mentors, parrains et marraines : des praticiens reconnus, des institutions ou des personnalités qui apportent par leur présence une véritable légitimité au magazine.

5**Faire circuler**

Associations, institutions, éditeurs et organismes de formation : partenariats de contenu, de ressources et de diffusion.

6**Préparer la revue**

Diffuseurs, imprimeurs, libraires et partenaires financiers sensibles à un projet à vocation d'utilité.

Rejoignez-nous.

La ligne se fixe cette année. Les personnes qui écriront les premiers dossiers décideront de ce que ce magazine sera pour longtemps. **Rejoindre maintenant, c'est participer à la voix du premier numéro**, et à un projet dont une part des bénéfices reviendra à celles et ceux qui accompagnent les couples et les familles sur le terrain.

Une candidature, une proposition de sujet, un partenariat, ou simplement l'envie d'en parler : une ligne suffit pour ouvrir la conversation.

ÉCRIRE À LA RÉDACTION

redaction@moncouplemagazine.fr

DÉCOUVRIR LE PROJET

moncouplemagazine.fr

Édité par Deux Mains Ensemble · SIREN 914 974 365 · Fondateur : Laurent Huz, gestalt-thérapeute, auteur, superviseur et formateur, spécialiste de la relation de couple.