

SOCIÉTÉ SIPE



Consultation pour couple:



Bien avant qu'il ne soit trop tard!

RÉGION «La Gazette» accorde une page blanche au centre Sexualité Information Prévention Education (SIPE) de Martigny une fois par mois. Le but est de partager avec les lecteurs les questions traitées régulièrement par le SIPE et concernant la santé sexuelle.

Le thème

La plupart des couples viennent en consultation alors qu'une situation de crise est présente et les tensions bien installées. La séparation est alors évoquée comme solution.

Il est donc préférable de venir consulter plus vite, lorsque l'on éprouve des difficultés à communiquer ou que l'on peine à s'accorder avec les différences de l'autre. Vous avez vécu les merveilleux débuts d'une relation qui vous fait voir l'autre et la vie en rose. Aujourd'hui, vous vous rendez compte que votre relation s'est complexifiée, vous vous aimez, bien sûr, mais vous commencez à percevoir des défauts chez votre partenaire, vous vous rendez compte que vous partagez des valeurs différentes sur certains points et vous avez même parfois du mal à communiquer ensemble. Il y a certains sujets que vous préférez éviter par crainte du conflit qui pourrait survenir. **Si vous voulez avancer positivement dans votre vie de couple** avant d'éprouver de la froideur et du ressentiment, il est peut-être temps d'envisager une consultation de couple.

En quoi consiste-t-elle au juste?

Le (la) conseiller(ère) conjugal(e) agit comme intermédiaire

«Il est donc préférable de venir consulter plus vite, lorsque l'on éprouve des difficultés à communiquer.»

GISÈLE OLMI
CONSEILLÈRE CONJUGALE

neutre pour entendre les points de vue des deux parties et pour les aider à cerner et éclaircir leurs besoins respectifs. Il (elle) les aide à mieux se comprendre et à communiquer de manière adéquate. Comme il (elle) est neutre dans la situation, il (elle) peut porter un regard avec la bonne distance sur les conflits qui peuvent envahir la relation avec le sentiment de tourner en rond. **Le rôle du (de la) conseiller(ère) conjugal(e) n'est ni «de sauver» le couple ni de le séparer mais bien de l'accompagner**, de permettre que le dialogue se rétablisse pour justement faire un choix réfléchi.

Mon, ma conjoint(e) ne voudra jamais aller en CC, comment le (la) convaincre?

En effet, il arrive souvent que des personnes soient réfractaires à l'idée de faire le pas, la percevant comme un échec personnel ou ne



Gisèle Olmi, conseillère conjugale et thérapeute de couple au centre SIPE de Monthey et Martigny. LDD

croyant tout simplement pas aux bénéfices qu'elle pourrait apporter à la relation de couple. Beaucoup de personnes imaginent que les tensions, les difficultés s'en iront d'elles-mêmes, sans entreprendre de démarches. D'autres préfèrent ne pas voir leurs problèmes ou ont tendance à en sous-évaluer la gravité. Et pourtant, le seul fait que les deux parties veulent se donner un coup de pouce pour poursuivre la route ensemble est très positif pour la relation. Cela démontre leur volonté de se sortir d'une situation qui pourrait mener à des conflits de plus en plus intenses et à une incompréhension réciproque problématique et finalement à une séparation. Vous pouvez donc lui demander de vous accompagner en lui expliquant que vous sentez que VOUS avez de la difficulté à discuter en couple, que **VOUS avez**

besoin d'aide pour comprendre votre relation. Il (elle) se sentira peut-être moins attaqué(e) ou menacé(e), et en y allant en tant qu'aide, se montrera probablement davantage coopératif(ive).

Combien de consultations faut-il prévoir?

La première consultation est gratuite. Elle permet de prendre le temps de comprendre la demande et les questions de chacun des conjoints. **Nous décidons alors ensemble de poursuivre les rencontres** à un rythme qui convient au couple. A la demande de consultations peut suivre une demande de thérapie, c'est-à-dire un suivi à plus long terme sur plusieurs mois.

www.sipe-vs.ch

EN PLUS

Des centres dans tout le Valais

Depuis 1976, les centres SIPE sont à votre service dans toutes les régions du Valais. Ils sont à votre écoute pour toute question en lien avec la sexualité, la procréation et la vie affective et mettent à votre disposition des professionnels spécifiquement formés en santé sexuelle, en périnatalité – aide à la grossesse ainsi qu'en consultation conjugale.

A Martigny, le centre est situé à l'avenue de la Gare 38 – 027 722 66 80