

SOCIÉTÉ SIPE



La Consultation de couple



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.

La question

A quel moment les personnes décident-elles de venir à la Consultation de couple (CC) au centre SIPE?

De manière générale, les couples qui nous consultent ont entendu parler de la CC par une connaissance, un(e) ami(e), ou par leur médecin (généraliste, pédiatre, psychiatre, gynécologue). Ils ont aussi pu voir un flyer ou avoir consulté internet. Les médias (articles, radio) sont également une source d'information qui peut déclencher la prise de rendez-vous. Il s'agit d'un choix personnel, à un moment donné. La prise de rendez-vous se fait souvent à la suite d'une période de réflexion et en entendre parler ou lire une information sur la possibilité d'être aidé peut représenter un déclic qui amènera le couple à consulter. Cette démarche n'est pas anodine: si l'on vient en couple, il faut d'abord en avoir parlé à son/sa partenaire, s'être mis d'accord, se rendre disponible pour prendre ce rendez-vous ensemble. Cela paraît banal, mais il faut pouvoir en discuter et prendre le temps. Ensuite, tout dépend aussi des conditions dans lesquelles le rendez-vous est pris: est-ce que l'un des partenaires l'impose à l'autre comme ultima-

«Lorsque les disputes et les ressentiments prennent trop de place.»

GISÈLE OLMI

tum face à la rupture? Ou le couple souffre-t-il d'une situation difficile qui se prolonge et cherche-t-il de l'aide pour traverser et dépasser la crise? Ces contextes relationnels sont différents face à la démarche de consulter. Certaines personnes préfèrent venir seules. Soit pour faire le point et réfléchir à ce qu'elles traversent, soit parce que le/la partenaire ne veut pas venir.

A quel moment prendre rendez-vous à la Consultation de couple?

La crise au sein du couple est normale, car elle est révélatrice d'un changement qui peut être dû à différents événements comme un changement professionnel, le fait de devenir parent, le désir sexuel qui fluctue, des questionnements sur l'éducation à donner aux enfants, etc. Ces changements perturbent les repères habituels et demandent des ajustements. D'où l'importance de la communication. Il est utile de consulter quand le déséquilibre s'installe. Quand le quotidien est difficile,



Gisèle Olmi, conseillère conjugale auprès du SIPE. LDD

lorsque les disputes et les ressentiments prennent trop de place. Quand les moments de plaisir à deux se raréfient voire n'existent plus du tout... Mais bien trop souvent, l'un souhaite faire la démarche et l'autre pas. Alors ils remettent à plus tard et risquent ainsi d'arriver au point de rupture, au non-retour. Vous l'aurez compris, l'important est de ne pas attendre trop longtemps avant de prendre rendez-vous!

Quels sont les objectifs de la thérapie de couple?

Clairement, il s'agit de réengager le dialogue et la communication qui permettra au couple d'obtenir une meilleure compréhension des besoins de soi-même et de l'autre. Elle permet également de définir les attentes de chacun et de les ajuster au fil des séances avec l'aide d'un professionnel qui ne prendra parti ni pour l'un, ni pour l'autre. L'objectif n'est pas de savoir qui a

tort ou raison, de vouloir changer l'autre ou encore de régler ses comptes. Au contraire, il est question de réapprendre à écouter l'autre et le comprendre. Ce cheminement permettra de comprendre les problèmes internes au couple en fonction de son vécu à deux, mais aussi dans sa famille d'origine respective.

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. La demande de consultations peut être suivie d'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.