

SOCIÉTÉ SIPE



La rupture amoureuse



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

La question

Je suis le papa d'un étudiant de 22 ans qui vit difficilement sa rupture amoureuse. Après 2 ans de relation, leur histoire s'est finie. Mon fils est triste et reste souvent seul, isolé dans sa chambre. Je sens que sa confiance en lui a baissé depuis cet événement. Je ne sais pas comment lui apporter mon aide. Je n'arrive pas à instaurer un dialogue. Quand j'essaie d'engager une discussion avec lui, il me dit que je suis trop vieux pour le comprendre. Je lui ai suggéré d'en parler avec ses copains et copines mais il refuse. Il est conscient que s'exprimer à ce sujet lui ferait du bien, mais ne souhaite pas parler de sa rupture avec son entourage, car ils ont des amis en commun. Comment puis-je l'aider? Y aurait-il un espace où il pourrait échanger en toute sécurité ses ressentis avec des personnes du même âge que lui? Pouvez-vous me conseiller un site où il pourrait recevoir des conseils?

Les ruptures amoureuses sont déstabilisantes, que ce soit pour la personne initiatrice ou laissée. Des sentiments de culpabilité, de tristesse, de colère ou d'incompréhension nous traversent tout au long de ce processus. Ces émotions peuvent être difficiles à vivre par moments. L'estime de soi peut notamment être impactée. Lorsque le besoin de parler de nos émotions se fait ressentir, il arrive que nous ne sachions pas vers qui nous tourner par crainte de nous sentir incompris ou jugé. Lorsque nous ne savons pas auprès de qui trouver une oreille attentive, nous pourrions avoir tendance à chercher des informations et de l'aide en tapant quelques mots clés sur un moteur de recherche sur le Net. Mais où chercher? Comment faire le tri?

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 et 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.

Comment savoir si ce que je lis est pertinent?

Ce n'est pas toujours évident de se retrouver au sein de cette immense toile. En 1994, l'association CIAO (Centre d'Information Assisté par Ordinateur) voit le jour. Sa mission a pour but de favoriser le bien-être mental, physique et social des jeunes romands. En 1997, le site internet www.ciao.ch est en ligne et accessible aux jeunes de 11 à 20 ans. Le site propose aux jeunes différents articles, des forums de discussion ainsi que la possibilité de poser des questions de manière anonyme à des spécialistes qui répondront dans un délai de 48 heures.

«Le site propose aux jeunes différents articles et des forums de discussion»

HÉLÈNE DINI
CONSEILLÈRE EN ÉDUCATION SEXUELLE

La pandémie du coronavirus a détérioré l'état de santé mentale des jeunes adultes.

Isolément social, précarité économique, inquiétude pour des proches, interrogation quant à l'avenir professionnel ou académique sont autant de facteurs de stress pouvant engendrer des troubles psychiques plus ou moins importants dans cette catégorie de la population particulièrement sensible aux répercussions de la pandémie. C'est dans ce contexte qu'à vu le jour en juin 2021 la plateforme www.ontecoute.ch, site similaire à ciao.ch, orienté vers les 18-25 ans. Le principe de cette plateforme, dont la devise est «s'informer, comprendre, discuter», reste le même.

Le site propose 11 thématiques: argent, formation et travail, santé, boire-fumer-se droguer, les écrans, sexualité, discrimination et racismes, moi-toi-les autres, violences, estime de soi, religion et croyances, recouvrant ainsi l'ensemble des besoins et des questionnements de cette



Hélène Dini: au centre SIPE de Martigny, les conseillères en santé sexuelle sont à disposition pour toutes les questions en lien avec l'intimité. Les entretiens sont gratuits et confidentiels. LDD

tranche d'âge de la population. Enfin, le site propose également de consulter des capsules vidéo de prévention.

S'il arrive que les questions posées par les jeunes demandent un suivi, les répondants peuvent encourager les personnes à prendre contact avec des spécialistes sur le terrain afin de bénéficier d'un soutien et d'un accompagnement professionnels.

«Ontécoute.ch» n'est pas une plateforme conçue pour répondre à des situations d'urgence. Toutefois, le site propose des numéros et des adresses du réseau romand en cas de besoin.

Aucun jeune ne doit hésiter à consulter ces sites ressources, que ce soit Ciao pour les 11 à 20 ans ou Ontécoute pour les 18 à 25 ans. Les questions posées en ligne sont gratuites et confidentielles. Si cela n'est pas suffisant, le jeune sera orienté vers les services spécialisés afin d'être accompagné.