

SOCIÉTÉ SIPE



La retraite, un nouvel engagement pour le couple

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 les questions traitées régulièrement par le SIPE et concernant la santé sexuelle.

Le thème

«Après une vie professionnelle chargée, mon conjoint a pris sa retraite. Ayant tous les deux une bonne santé, nous nous sommes réjouis de cette nouvelle étape de vie. Les enfants quittant la maison, j'avais de multiples attentes sur cette nouvelle étape pour notre couple. Malheureusement, l'harmonie tant attendue n'est pas au rendez-vous.»

De notre naissance à notre finitude, la vie est ponctuée de différents engagements envers les autres ou nous-même. Le choix d'une activité professionnelle, d'un partenaire, l'arrivée des enfants, le deuil et parfois la maladie sont des changements et/ou des épreuves entraînant une répercussion dans le couple.

La transition d'une vie professionnellement active en retraite peut être une étape sensible dans la vie d'un couple. Les différents rôles sociaux, familiaux d'homme, femme, travailleur, père, mère, mari, amant... sont questionnés et l'équilibre du couple en est bousculé. La fin de l'activité professionnelle entraînant des changements dans la vie sociale, le couple se retrouve face à lui-même.

La retraite est une étape de vie qui nécessite attention et vigilance et il est opportun d'y réfléchir et de s'y préparer. Si l'on conçoit aisément les aspects professionnels (perte d'identité, de sens), les aspects fi-

«Dans cette nouvelle ponctuation de vie les partenaires peinent à retrouver un équilibre satisfaisant»

JOCELYNE DUC SCHWERI
THÉRAPEUTE DE COUPLE

nanciers (diminution des moyens) ou encore les aspects individuels (temps à disposition), on oublie souvent que le couple est un élément essentiel à prendre en compte lors de cette étape importante. **La dimension du couple est ainsi régulièrement «l'oubliée» dans cette réflexion qui semble aller de soi.**

Les anciennes contraintes d'horaires, de stress se sont volatilisées et le couple se retrouve 24 h sur 24 h ensemble. Parfois, certaines habitudes enracinées rendent difficile la cohabitation. Dans cette nouvelle ponctuation de vie les partenaires peinent à retrouver un équilibre satisfaisant, d'autant plus que le couple est rarement à cette étape de vie au même moment. L'un se réjouit des disponibilités de l'autre, l'un est plus actif, plus mobile et les demandes y compris sexuelles envers l'autre partenaire peuvent se transformer en conflits. Parfois l'entourage charge ce temps de multiples demandes explicites et/ou implicites.



Jocelyne Duc Schweri, conseillère conjugale et thérapeute de couple. LDD

Les questions en lien avec la garde de petits-enfants, le rôle de proches aidants pour un parent, un membre de la famille sont souvent des sujets revenant d'actualité à la vue d'une disponibilité retrouvée. Les demandes affluent de toutes parts ou au contraire l'inactivité, le sentiment d'inutilité vient remplir le temps.

A ce moment, le couple se retrouve au carrefour de multiples questionnements qui peuvent l'amener à consulter. Après les différentes étapes de vie, citées ci-dessus, l'un des membres du couple peut ne plus se sentir relié à son conjoint. La remise en discussion du pacte conjugal, anciennement commun, peut ne plus rencontrer l'adhésion d'un des membres du couple. Les valeurs communes, les centres d'intérêt peuvent être redéfinies. **Les non-dits, la maladie, les questions en lien avec la sexualité peuvent devenir des défis insur-**

montables sans l'appui d'un tiers.

Même si la crise est silencieuse, il peut être adéquat de s'autoriser un temps de réflexion autour des besoins du couple, d'aborder des notions telles que la proximité, l'intimité, la sexualité, la vieillesse... Un chemin a été parcouru mais la possibilité des membres du couple de rester vivants, vibrants, créatifs est toujours d'actualité.

Dans les centres SIPE, la consultation de couple est ouverte en individuel pour parler de son vécu dans le couple ou en couple pour s'offrir un espace de dialogue confidentiel. La première consultation est gratuite. La retraite offrant l'occasion de ce nouvel engagement, il est précieux de redéfinir ses besoins et comment ceux-ci s'inscrivent dans la dynamique relationnelle du couple.

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.