

## SOCIÉTÉ SIPE



# Retour à «l'anormal»

**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.

**Déconfinement, couples et familles: un retour à «l'anormal». Le confinement a eu un fort impact sur la vie des familles.**

**Nous sommes tous différents** et nous vivons les événements chacune et chacun à notre manière. Ce qui est certain, c'est que le confinement auquel les personnes ont dû faire face a eu un fort impact sur la vie des familles et des couples. Pour certain.es, ces derniers mois ont permis de redéfinir les valeurs importantes, de solidifier les liens relationnels familiaux. De se partager les tâches domestiques, l'accompagnement scolaire des enfants et le travail à domicile de manière équilibrée, dans un élan de solidarité et d'entraide. Cette vie ralentie a apporté une forme de répit et de calme bienvenu. Des activités en famille ont pu être mises en place et les liens se sont affermis. Pour ces couples et ces familles, le «retour à la normale», où chacun.e reprend un rythme de vie souvent effréné, où le manque de temps oblige à avoir une organisation contraignante ne laissant que peu de place à l'impro-

**«Cette vie ralentie a apporté une forme de répit.»**

**GISÈLE OLMI**  
CONSEILLÈRE CONJUGALE

visation, à la spontanéité, au fait même de prendre le temps de communiquer et de partager des moments précieux se vivrait plutôt comme «un retour à l'anormal»! D'autres, habitués à avoir des emplois du temps plus ou moins équilibrés entre vie professionnelle et vie de couple, entre l'intérieur et l'extérieur du domicile familial, ont pu ressentir un sentiment d'étouffement, de manque de liberté. **Il était en effet beaucoup plus difficile de se retrouver seul avec soi-même.** Au sein même des cellules familiales, ces différences ont pu sans doute se constater. Dans l'idéal, chaque membre de la famille doit se positionner, exprimer ses propres besoins, se sentir entendu et à son tour comprendre et composer avec les désirs de l'autre, des autres, mais cela n'est pas toujours chose aisée. Surtout si des conflits latents, des non-dits et des frustrations étaient déjà présents avant le confinement. D'autres encore, auront passé d'un état émotionnel à un autre, où toutes sortes de sentiments mélangés et ambivalents auront été expérimentés. On l'aura compris, cette période



Conseillère conjugale et thérapeute de couple, Gisèle Olmi se tient à votre disposition avec ses collègues du SIPE. LDD

de confinement a été vécue de façon différente par chacun et chacune d'entre nous.

Peu importe la manière dont vous avez traversé ce moment, ce qui semble important aujourd'hui se trouve dans **le temps de réfléchir et d'exprimer** comment cela s'est passé pour vous, d'identifier ce qui a été agréable ou beaucoup moins. D'en parler pour apprendre à mieux se connaître soi-même et découvrir de nouvelles facettes des membres de votre famille ou de votre couple. On a pu lire ou entendre ici et là **qu'une explosion de demandes de divorces** aurait lieu à la fin du confinement. Personnellement, j'ose espérer que ce ne sera pas le cas ici, en Suisse. Certes, le confinement nous a obligés à modifier

nos habitudes, à réinventer notre quotidien, mais nous avons eu la chance de pouvoir sortir nous promener, seuls ou accompagnés, de ne pas être enfermés 24h/24 à la maison. C'est un plus par rapport à certains de nos pays voisins. Depuis la reprise d'une vie un peu plus «normale\*», les consultations de couple ont, elles aussi, repris. Les Centres SIPE ont rouvert leurs portes et les demandes d'entretiens fleurissent autant en santé sexuelle qu'en consultation de couple. Nos collègues assistantes sociales en périnatalité, elles, n'ont pas chômé durant cette période... Elles n'ont jamais cessé de venir en aide aux familles précarisées par la crise et les demandes ont explosé.

[www.sipe-vs.ch](http://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.