

**SEXUALITÉ**

**ÉDUCATION**

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

**INFORMATION**

**PRÉVENTION**

## L'INTIMITÉ AU CŒUR DE NOS PRESTATIONS

Les centres SIPE sont à votre écoute pour toute question en lien avec la sexualité, la procréation, le couple, la vie affective... sans jugement ni tabou.

Quels que soient votre âge, votre culture, votre orientation sexuelle... nous vous offrons :

- une prise en charge rapide,
- une aide concrète, en toute confidentialité
- la gratuité des prestations ou des tarifs accessibles à chacun-e.

Les centres SIPE sont à votre disposition dans toutes les régions du Valais.



## **SANTÉ SEXUELLE**

### **Penser sa sexualité pour mieux choisir...**

- **Sexualité, sexologie**
- **Contraception, contraception d'urgence**
- **Prévention et dépistages du VIH, des IST (infections sexuellement transmissibles)**
- **Grossesse, test de grossesse, grossesse non désirée, interruption de grossesse**
- **Fertilité, infertilité, désir d'enfant**
- **Abus sexuels, violence**
- **Sexualité et handicap**
- **Orientation sexuelle, connaissance de soi**

**Nous vous conseillons afin que vous puissiez vivre sereinement votre sexualité, en confiance et conscience.**



## **CONSULTATION DE COUPLE**

### **Vivre à deux et mieux communiquer...**

- Information, bilan, entretien bref, thérapie
- Soutien psychologique en situation de crise
- Redéfinition du projet de couple
- Recherche d'un nouvel équilibre, sortir du conflit
- Guidance parentale
- Développement d'une meilleure compréhension de l'autre

**Nos consultations s'adressent à des couples mariés ou non, hétéro ou homosexuels, quelle que soit leur étape de vie.**





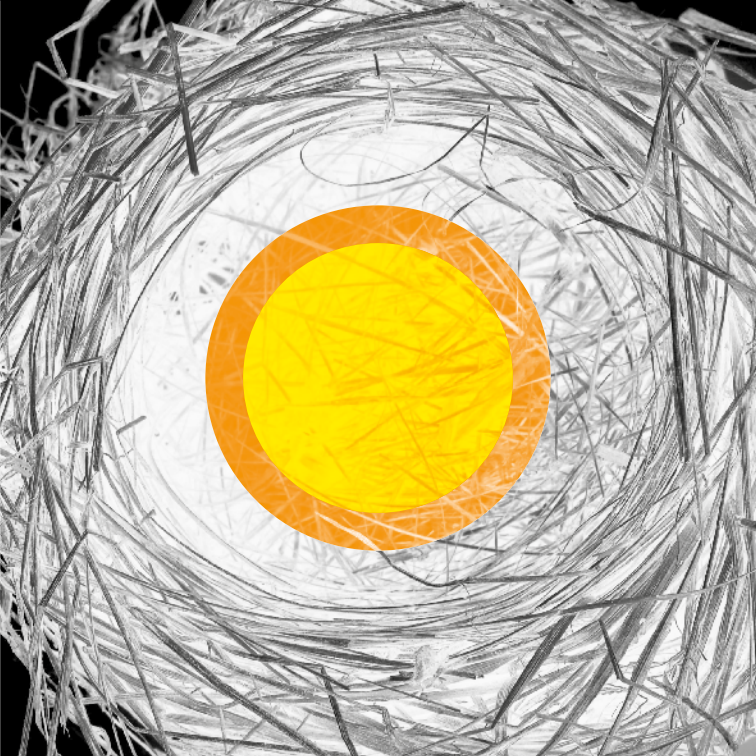
# ÉDUCATION EN SANTÉ SEXUELLE

## Apprendre à se connaître...

- Changement du corps et questionnement
- Histoire de la vie: de la rencontre amoureuse à la naissance d'un bébé
- Emotions, complexes, image de soi, confiance en soi
- Sexualité et orientation sexuelle
- Prévention des abus et de la maltraitance: apprendre à dire non
- Protection de son image dans les nouveaux médias

Nous dispensons des cours d'éducation à la santé sexuelle dans les classes (des petits degrés au tertiaire). Nous intervenons également en institution (lieu de vie) et auprès des professionnel-le-s et des parents.





## **CONSULTATION EN PÉRINATALITÉ - AIDE À LA GROSSESSE**

### **Avoir un enfant, une étape de vie importante...**

- Organisation familiale, soutien lors de grossesses multiples, familles monoparentales...
- Démarches juridiques et sociales (congé maternité, allocations familiales, reconnaissance de l'enfant et autorité parentale, garde, adoption, permis de séjour...)
- Aide financière pour les situations précaires
- Orientation vers des services spécialisés

**Nous accompagnons les mères, les pères, les couples dans les étapes qui caractérisent la venue d'un enfant, en répondant à leurs questions durant la période de la grossesse et la première année qui suit l'accouchement.**

## VOS QUESTIONS:

- Suis-je prêt-e pour une relation sexuelle ?
- Pourquoi mon corps change ?
- Suis-je normal-e si... ?
- Comment parler d'intimité à mon enfant ?
- Quelle contraception choisir ?
- J'ai eu un rapport non protégé, sans contraception! Que faire ?
- Comment retrouver un équilibre dans ma vie de couple ?
- Je songe à me séparer, comment y voir plus clair ?
- Je suis enceinte et seule, comment faire ?  
Quels sont mes droits ?
- On vient d'avoir notre bébé. Trop bien...  
Mais pourquoi je me sens si mal ?

Et bien d'autres encore...

## SANTÉ SEXUELLE

« On a bu de l'alcool, on était bien ensemble... Puis c'est allé trop loin. J'avais peur et je me sentais mal ! Au SIPE, j'ai pu en discuter et faire un test de grossesse ».

*Jeune femme, 16 ans*

« Dès que je mettais un préservatif, j'avais une panne. Je perdais confiance et j'avais peur d'être quitté. Merci au SIPE de m'avoir aidé ! Je ne stresse plus et ça va mieux. »

*Homme, 29 ans*

## CONSULTATION DE COUPLE

« Depuis des mois les disputes éclataient de plus en plus souvent sur des sujets insignifiants selon moi. Le SIPE nous a aidés à clarifier la dynamique qui s'installait entre nous ».

*Homme, 31 ans*

« Lorsque Fabio m'a lancé son souhait de séparation: le choc! 15 ans de vie commune, 2 enfants... Au SIPE, on s'est donné le temps de réfléchir et de comprendre ce qui nous arrivait. »

*Femme, 45 ans*

## ÉDUCATION EN SANTÉ SEXUELLE

« Chez moi, tout ce qui a trait à la sexualité est tabou. Sans les cours donnés par le SIPE, je ne sais pas comment j'aurais réagi lorsque j'ai eu mes premières règles. »

*Jeune fille, 14 ans*

« Il a voulu m'embrasser mais je n'étais pas d'accord. Je ne savais pas si c'était bien ou mal de refuser, par rapport au regard de mes copines. Le SIPE m'a appris que c'est à moi et à moi seule de décider. »

*Jeune fille, 15 ans*

## CONSULTATION EN PÉRINATALITÉ - AIDE À LA GROSSESSE

« J'étais enceinte, seule et sans revenu régulier. J'ai pu bénéficier de nombreux conseils et de l'aide financière du SIPE le temps de trouver un emploi stable. Quel soulagement, je n'oublierai jamais. »

*Femme, 25 ans*

« Avoir un enfant : quel grand changement ! Grâce au conseil du SIPE, j'ai pu trouver ma place en tant que père et connaître mes droits. »

*Homme, 31 ans*



**Brig**  
027 923 93 13

**Monthey**  
024 471 00 13

**Sion**  
027 323 46 48

**Martigny**  
027 722 66 80

**Sierre**  
027 455 58 18

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

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