

# Un nouvel équilibre pour son couple

Vivre une relation au quotidien, partager son intimité, ne pas tomber dans la routine... Quand des situations conflictuelles se multiplient avec son ou sa partenaire, il n'est pas toujours possible de s'en sortir seul-e-s. Le Programme cantonal d'aide et de conseils pour les couples propose un accompagnement.



Les professionnel-le-s du Programme cantonal d'aide et de conseils pour les couples offrent des accompagnements sensibles en consultation individuelle ou en couple.

Le Programme cantonal d'aide et de conseils pour les couples, financé et coordonné par la Direction générale de la cohésion sociale, s'adresse aux seniors, adultes, jeunes dans un couple naissant et personnes LGQBT+. Il propose une ligne téléphonique (0840 860 860) ainsi que des consultations individuelles ou en couple sur onze lieux dans le canton de Vaud (voir encadré). Fort-e-s d'une longue expérience auprès des couples, les professionnel-le-s du CSP Vaud et de la Fondation PROFA soutiennent les personnes dans leur recherche de dialogue et de solutions pour trouver un nouvel équilibre et un mieux-être lors de tout événement venant bousculer leur vie à deux. L'objectif

est la prise en charge des difficultés et la prévention de leurs conséquences négatives sur les couples, leurs enfants et leurs proches.

## Un soutien psychologique et psychosocial

Au sein d'une relation, des conflits répétitifs, des attentes insatisfaites ou des mécontentements à différents niveaux – par exemple concernant les étapes de vie, l'intimité, la parentalité – peuvent constituer la source de souffrances importantes, ayant parfois un impact sur l'entourage familial et professionnel. En entretien, les professionnel-le-s aident les personnes concernées à exprimer leurs besoins et leurs attentes, à développer leur

propre créativité, à faire leurs propres choix et à prendre leurs propres décisions. Au cœur de leur mission : favoriser un dialogue constructif et respectueux entre les partenaires, et ce à toute étape de leur relation.

Au CSP Vaud comme à la Fondation PROFA, les professionnel-le-s bénéficient de formations spécifiques, en conseil conjugal, en thérapie de couple, en psychologie ou encore en psychothérapie. Certain-e-s ont une spécialisation en sexologie clinique et en sexothérapie, en médiation familiale, en thérapie de famille et soutien parental, et en addictologie. En croisant leurs regards, ces spécialistes puisent des outils issus de diverses approches pour apporter la réponse la plus adéquate possible à chaque couple et à chaque personne.

**AIDE & CONSEILS  
POUR LES COUPLES**



## Ligne téléphonique

La ligne INFO COUPLES permet de poser des questions et de bénéficier d'un accompagnement sans passer par la consultation en face-à-face. Cette première approche ne remplace pas un travail thérapeutique individuel ou de couple. Elle permet d'éclaircir une situation, de donner des pistes de réflexion ou de faire un premier pas. Les questions posées par téléphone sont traitées anonymement.

Dans un deuxième temps, il est possible de prendre rendez-vous dans un centre de consultation du CSP Vaud ou de la Fondation PROFA.

**Ligne INFO COUPLES : 0840 860 860**  
ou e-mail : [info@problemedecouple.ch](mailto:info@problemedecouple.ch)

## Prendre rendez-vous avec un-e professionnel-le :

CSP Vaud : [www.csp.ch/vaud/couple](http://www.csp.ch/vaud/couple)  
Fondation PROFA : [www.profa.ch/couple-sexo](http://www.profa.ch/couple-sexo)

**Plus d'informations : [www.problemedecouple.ch](http://www.problemedecouple.ch)**