

## Appendice D

### Information aux parents

L'annexe D contient des informations et des suggestions qui peuvent aider les parents à maintenir une bonne communication avec leurs enfants au sujet de la santé sexuelle et reproductive.

- Parler de sexualité avec vos enfants
- Parler de sexualité avec vos enfants d'âge préscolaire et scolaire
- Parler de sexualité avec vos pré-adolescents
- Parler de sexualité avec vos adolescents
- Suggestions sur la façon de parler de sexualité avec vos adolescents
- Trucs de communication pour les parents

### Parler de sexualité avec vos enfants

#### Conseils généraux

Bon nombre d'entre nous appréhendent le jour où il faudra avoir avec notre enfant « la » conversation fatidique. En fait, cet échange avec l'enfant devrait commencer dès son tout jeune âge et se poursuivre jusqu'à la fin de l'adolescence. Il s'amorce à travers l'amour et l'affection que nous portons à notre bébé. Il continue lorsque l'enfant observe le comportement de l'adulte avec son ou sa partenaire, dans son rôle de parent et d'éducateur lorsqu'il lui explique les noms et les fonctions des parties du corps et la façon dont les bébés viennent au monde, et quand il répond à toutes ses questions au fil des ans. En montrant une volonté de discuter de ces sujets lorsque les enfants sont jeunes, nous leur enseignons qu'ils peuvent venir à nous pour nous faire part de leurs questions et préoccupations. Nos enfants sont soumis à de nombreuses influences, mais nous, en tant que parents ou tuteurs, demeurons les principaux éducateurs de nos enfants en matière de sexualité.

Si vous avez été réticent(e) à parler de ces sujets à la maison avec vos enfants jusqu'à maintenant, ne vous en faites pas! Votre honnêteté et votre volonté d'essayer leur feront comprendre que vous voulez prendre part à leur éducation au sujet de la sexualité. Les enfants veulent parler à leurs parents à ce propos. Si vous n'en parlez pas avec eux, comment voulez-vous leur inculquer vos valeurs et vos convictions? Si vous attendez que vos enfants soient adolescents pour aborder cette question, ils s'arrangeront probablement pour obtenir l'information de quelqu'un d'autre (et selon leur source, cette information pourrait être inappropriée).

#### Trucs pour amorcer la discussion

1. **Précisez vos valeurs personnelles en matière de sexualité.** Il est important que vous sachiez quelle est votre position concernant la sexualité afin que le message passé à vos enfants soit clair. Pensez à ce que vous aimeriez que votre enfant sache au sujet du sexe et de la sexualité. Parfois, nous sommes tellement préoccupés par les conséquences négatives possibles de l'activité sexuelle que nous oublions de leur parler d'amour, de relation, de communication et d'intimité.
2. **Tenez compte du stade de développement de l'enfant.** Assurez-vous que vous parlez de ce sujet en des termes qui sont adaptés au développement intellectuel de l'enfant. Il serait bon également de tenir compte des expériences sociales et affectives vécues par votre enfant au moment de la discussion. Vous trouverez des exemples de la compréhension d'un enfant dans certaines des questions posées - laissez-vous guider par les indices qu'ils présentent. Par exemple, les enfants d'âge préscolaire sont intéressés à des renseignements concrets, pas nécessairement à de longues explications. Les situations de la vie quotidienne que vit votre enfant peuvent également aider à la discussion. Votre pré-adolescent semble très préoccupé par le fait qu'il n'a pas d'amis, parce qu'il ne se sent pas intégré au groupe ou parce qu'il ne sait pas s'il est « normal », alors que sa sœur plus âgée peut s'inquiéter au sujet des fréquentations et de différentes pressions sociales.

3. **Faites-leur part de vos valeurs - ne leur faites pas la morale.** Les enfants ont besoin de connaître votre point de vue. Il est important d'écouter attentivement ce que vos enfants ont à dire. Les adolescents, plus particulièrement, veulent forger leur propre opinion sur divers sujets. Faites savoir à vos enfants quelles sont vos convictions, et expliquez-leur pourquoi. Vous pouvez commencer par : « Je pense/je crois que...parce que... » Vous avez une grande influence sur vos enfants, mais ils résisteront si vous les engagez dans une guerre de volontés. Le but est de garder la communication ouverte. Si vous êtes facile d'approche, vos enfants vont venir à vous, mais s'ils appréhendent une leçon de morale ou une querelle, ils s'en abstiendront. Faites-leur savoir que vous les aimez et que vous voudrez toujours les aider, même s'ils font des choses que vous désapprouvez.
4. **C'est normal de se sentir mal à l'aise.** Vous n'avez pas à être un expert en sexualité pour aider votre enfant. Le plus important, c'est probablement le processus d'ouverture et la volonté d'échanger avec lui. Si vous êtes mal à l'aise, faites-le-lui savoir. Votre enfant appréciera votre honnêteté et votre volonté de discuter d'un sujet important même si vous ressentez un malaise. Si vous ne pouvez pas répondre à une question, suggérez-lui de chercher la réponse ensemble. Il n'est pas nécessaire de répondre à toutes les questions tout de suite. Vous pouvez dire que la question posée est importante et que vous voulez un peu plus de temps pour y penser. Une fois que vous aurez réfléchi, assurez-vous de revenir sur le sujet avec votre enfant afin de continuer la discussion.
5. **Montrez votre approbation.** Faites toujours savoir à votre enfant que vous êtes content qu'il soit venu vous poser des questions (p. ex. « C'est une très bonne question - je suis contente que tu sois venu me la poser »). Assurez-vous de bien comprendre ce qu'il veut savoir (« D'où est-ce que je viens? » peut en réalité vouloir dire : « Dans quelle ville suis-je né? »). Dans bien des questions posées par des enfants ou des adolescents, la vraie question est : « Suis-je normal? ». Assurez-vous de répondre aussi à cette question déguisée. Il serait bon de demander à votre enfant ce qu'il sait déjà sur le sujet pour cibler ses besoins et y répondre correctement.
6. **N'attendez pas toujours qu'ils posent des questions.** Certains enfants ne vont jamais poser de questions, mais ils ont besoin d'être informés autant que tous les autres. Utilisez les situations qui se présentent dans votre vie quotidienne pour soulever des sujets liés à la sexualité (p. ex. « Mme X va avoir un bébé. T'es-tu déjà demandé comment ce bébé a été formé? » Les émissions de télévision que vous regardez ensemble, avec vos enfants, peuvent présenter d'autres occasions d'aborder un sujet de discussion.
7. **Gardez votre sens de l'humour.** Vous voudrez peut-être utiliser l'humour pour alléger la discussion et garder le contact, tout en gardant l'aspect éducatif et en faisant preuve de respect.

### Bonnes raisons de commencer tôt

---

En commençant tôt à parler de sexualité, vous :

- aurez du temps pour penser à vos valeurs et convictions concernant la sexualité, donc vous aurez une idée plus claire de ce que vous voudrez discuter avec vos enfants;
- aurez plus de facilité à parler du sujet puisque vous en aurez déjà discuté, petit à petit, et que vous élaborerez graduellement à ce propos (vous n'aurez pas à débiter toute l'information en une seule fois);
- instaurerez un niveau de confort avec vos enfants sur les sujets liés à la sexualité (vous apprécierez cette aisance une fois qu'ils seront grands et que les questions deviendront plus complexes).

## Parler de sexualité avec vos enfants d'âge préscolaire et scolaire

### Il est sage de commencer tôt

En tant que parents, nous sommes véritablement les principaux éducateurs en matière de sexualité auprès de nos enfants. Souvent, nous ne nous rendons pas compte qu'au fil de notre vie quotidienne, nous enseignons beaucoup à nos enfants au sujet de la sexualité. Nos enfants apprennent de nous à travers l'amour, les soins, les conseils et le réconfort que nous leur prodiguons. Ils observent notre comportement avec notre partenaire, avec nos propres parents et dans le rôle que nous jouons à la maison, au travail et dans la collectivité. C'est à l'intérieur de la famille que les enfants apprennent ce que signifie être un garçon ou une fille dans notre culture et notre société. La vie de famille, c'est le point de départ de l'éducation sexuelle.

### Quelques faits de base

- Si un enfant pose des questions, il est prêt à recevoir une réponse franche. Les jeunes enfants sont tout à fait à l'aise de recevoir des renseignements concrets simples.
- Utilisez les mots du dictionnaire pour nommer les parties du corps, en vous servant des occasions qui se présentent (p. ex. durant le bain « Bon, maintenant il faut laver ton pénis »). En plus d'apprendre les termes corrects (p. ex. seins, vulve, pénis), l'enfant apprendra à les utiliser de la façon appropriée.
- Faites savoir à vos enfants que l'expression « parties intimes » signifie (en général) les parties du corps que recouvre le maillot de bain. Un enfant doit savoir que **lui seul** peut toucher à ses parties intimes, mais les parents ou les personnes qui en ont soin doivent parfois l'aider à se laver ou à aller aux toilettes. Dites-leur qu'en tout temps, ils peuvent venir vous en parler.
- Il existe un grand nombre de livres et de sites Web qui peuvent vous aider. Un moyen extrêmement efficace d'amorcer une discussion est de lire un livre avec l'enfant.
- Certains enfants ne posent jamais de questions, mais ils ont quand même besoin d'être informés. Si, à six ou sept ans, votre enfant ne s'est pas encore demandé d'où viennent les bébés, commencez à penser à des façons d'aborder le sujet avec lui (en parlant d'une émission de télévision où une femme est enceinte, ou d'une amie qui va avoir un bébé).
- Parlez de la masturbation si l'occasion se présente. (Ne vous inquiétez pas, il est normal pour les enfants de se masturber, ou de trouver du plaisir/un réconfort à toucher ou à tenir ses parties génitales.) Dites-leur que la masturbation est une activité agréable, mais qu'elle doit se faire en privé/dans l'intimité (par exemple, dans sa chambre).
- Chez certaines filles, les menstruations commencent très tôt, dès l'âge de huit ou neuf ans. Les menstruations débutent généralement deux ans après que les seins commencent à se développer, donc les jeunes filles dont les seins commencent à grossir doivent se préparer à leurs premières règles.

### D'où est-ce que je viens?

Tous les parents ont des papillons dans l'estomac quand ils entendent de leur enfant la question : « D'où est ce que je viens? ». Voici quelques idées pour aborder « la grande question ».

- Montrez votre approbation à l'enfant. (« C'est une très bonne question. Je suis si contente que tu me le demandes. »)
- Votre enfant a peut-être déjà réfléchi à une réponse. Vous pourrez savoir ce qu'il ou elle connaît déjà en lui disant : « Très bonne question. Selon toi, d'où viens-tu? » Si votre enfant répond que son amie vient de Thunder Bay, et qu'elle veut savoir d'où elle vient, elle, vous pouvez recommencer à respirer et vous détendre; ce n'est pas encore le moment de la grande conversation. Vous pouvez également saisir l'occasion pour commencer à parler de sa naissance.
- Vous n'êtes pas obligé de tout expliquer en une seule fois. Vous pouvez dire quelque chose comme : « Tu as commencé par être un tout petit œuf dans mon utérus (ou celui de ta mère). L'utérus est un

endroit bien spécial dans le corps de chaque femme où les bébés peuvent se développer, jusqu'à ce qu'ils soient prêts à naître ». Dites-lui que l'utérus est un organe situé au bas de l'abdomen de la femme. Faites toujours une pause après une explication pour permettre à l'enfant d'assimiler ce que vous venez de lui dire et de penser à d'autres questions (p. ex. « Comment le bébé fait-il pour sortir? » ou « Comment le bébé se forme-t-il? »). Si l'enfant est satisfait de la réponse, vous pouvez en rester là, ou profiter de l'occasion pour discuter des relations sexuelles, si vous avez l'impression que le moment est approprié. Rappelez-vous que vous devrez peut-être expliquer ces choses à nouveau, car l'enfant n'absorbera peut-être pas toutes les explications la première fois. (Vraiment, ce n'est pas qu'ils veulent vous embêter!)

### **Quelques mots au sujet du développement**

La capacité d'un enfant de penser et de comprendre dépend en grande partie de son niveau de développement. Par exemple, les jeunes d'âge préscolaire peuvent inventer des explications au sujet de choses pour lesquelles ils n'ont pas reçu l'information appropriée (c'est le phénomène de la « pensée magique »). Les enfants un peu plus âgés comprennent ce qui est réel et ce qui est inventé, mais leur réflexion est grandement axée sur « le moment présent »; c'est la « pensée concrète ». On peut aider des enfants à mieux comprendre en faisant des liens avec quelque chose qu'ils ont vécu (p. ex. « Te rappelles-tu comme le ventre de tante Julie était gros avant que Simon vienne au monde? Il s'était développé dans son utérus. » Les enfants adorent entendre parler de la période où leur maman était enceinte d'eux, et les anecdotes entourant leur naissance. Les enfants qui sont adoptés aiment aussi savoir dans quelles circonstances ils sont arrivés chez leurs parents (mais il appartient aux parents adoptifs de décider d'en parler ou non).

### **Patience, patience!**

Bien des enfants d'âge préscolaire et du primaire aiment aussi l'humour de type « pipi caca » (les blagues et discussions rigolotes sur les flatulences ou pets et d'autres fonctions corporelles fascinantes). Dites-vous que cette période aussi finit par passer.

### **Questions que les enfants peuvent poser**

Vos enfants peuvent poser des questions telles que : « Comment le bébé fait-il pour entrer dans l'utérus? » et « Comment on fait pour faire un bébé? ». Voici une suggestion pour aborder ces questions (bien sûr, il y a d'autres façons de l'expliquer).

« Pour faire un bébé, il faut un spermatozoïde d'un homme et un ovule (un tout petit œuf) de la femme. Le spermatozoïde (une petite graine spéciale) est formé dans les testicules de l'homme et il sort du pénis (par le même passage que l'urine). Les ovules sont formés dans les ovaires de la femme, qui sont à l'intérieur de son corps, dans son bas-ventre. Pour que le spermatozoïde et l'ovule se rencontrent, l'homme met son pénis dans le vagin de la femme. Lorsque le sperme sort du pénis, il traverse l'utérus en nageant et remonte dans un tube où il rencontre l'ovule. Quand un spermatozoïde s'unit à l'ovule, un nouveau bébé est formé. »

Vous voudrez peut-être inclure d'autres détails, par exemple, vos valeurs personnelles ou culturelles (les nommer ici) :

« C'est une activité d'adultes qui est vraiment agréable pour les deux partenaires, et c'est une façon pour deux adultes qui s'aiment de montrer leur amour l'un à l'autre. »

Parler de sexualité avec des enfants peut engendrer un peu d'anxiété chez les parents, mais le jeu en vaut largement la chandelle. Vous constaterez peut-être que cette discussion vous rapproche de votre enfant. Vous montrez aussi à votre enfant qu'il peut venir vous voir chaque fois qu'il veut parler.

**Pour vous et votre enfant, cette conversation est un cadeau pour la vie.**

## Parler de sexualité avec vos pré-adolescents

### Pré-adolescents (de 9 à 12 ans)

Les enfants de ce groupe d'âge commencent à se préoccuper des changements liés à la puberté et se demandent s'ils sont normaux. Au début, cela peut être une inquiétude plus présente chez les filles puisqu'elles commencent leur maturation plus tôt que les garçons. Certaines filles ont leurs premières menstruations dès l'âge de neuf ans. Les menstruations débutent généralement environ deux ans après que les seins ont commencé à se développer; c'est donc un signe que vous pouvez prendre comme point de repère pour faire en sorte que votre fille soit préparée pour l'arrivée de ses menstruations. Les attirances romantiques envers d'autres peuvent aussi faire surface, ce qui peut apporter une certaine confusion. Certains enfants de ce groupe d'âge commencent même à vivre des activités sexuelles, à fumer, à consommer des drogues et de l'alcool.

Il est très important d'établir des habitudes de communication positives avec votre enfant à ce stade si vous ne l'avez pas déjà fait. Les adolescents vivent (ou vivront) de fortes pressions sociales concernant l'activité sexuelle et les drogues. Au cours des prochaines années, il est capital que les pré-adolescents entendent votre voix haut et fort parmi les nombreux autres messages qu'ils reçoivent concernant ces questions. Votre pré-adolescent sera probablement très intéressé par les renseignements concrets, scientifiques. Les enfants de ce groupe d'âge ont une pensée très centrée sur le moment présent, mais ils développent graduellement leur capacité à prévoir les conséquences de leurs actes, et à penser à des situations du type « qu'arriverait-il si ... ». En général, les pré-adolescents accordent beaucoup d'importance à la conformité avec leurs amis (être pareils à eux) et à l'intégration au groupe.

Parler avec vos pré-adolescents est très important, mais écouter l'est tout autant. Parfois, les jeunes ont de la difficulté à s'ouvrir. Vous pouvez leur faciliter les choses en évitant de critiquer ce qu'ils disent, même si vous n'êtes pas d'accord. Vous pouvez faire le « miroir » face à eux en disant : « Donc, tu penses que ... », puis en leur expliquant votre point de vue et pourquoi. « Voici comment je vois la situation... Je pense que c'est important parce que ... ». Parfois, ils auront simplement besoin que vous les écoutiez sans rien dire. S'il y a des choses que vous aimeriez discuter plus en profondeur, il faudra peut-être attendre un autre moment.

### Alors, de quoi allons-nous parler?

- **Valeurs et convictions.** Discutez de vos valeurs, de vos convictions et de vos traditions culturelles et spirituelles.
- **Puberté.** Discutez des changements physiques et affectifs que vivent les garçons et les filles à la puberté.
- **Masturbation.** Vous voudrez peut-être parler de la masturbation, mais bien des gens trouvent qu'il s'agit d'un sujet très embêtant. Bon nombre d'enfants se posent des questions à ce sujet et pensent qu'il y a quelque chose de très malsain dans le fait de se masturber. Certains enfants le font, et d'autres pas - les deux comportements sont parfaitement normaux. La masturbation est un acte sain, sans danger, mais c'est une activité qui se fait en privé (dans la chambre, par exemple). Certains enfants s'inquiètent parce qu'ils pensent qu'ils se masturbent trop, mais si cela n'interfère pas avec leurs autres activités quotidiennes, ce n'est pas excessif.
- **Pratiques d'hygiène.** Aborder des sujets comme le rasage, les déodorants, les soins en période de menstruation, les problèmes de peau, etc.
- **Amour, relations, intimité,** communication, amis, pressions et moyens de résister à ces pressions. Faites savoir à vos enfants que vous serez toujours là pour eux en cas de besoin.
- **Habilité à refuser.** Discutez avec vos pré-adolescents de la façon de dire non pour des choses dont ils ne veulent pas. Parlez-leur de situations qui peuvent survenir avec leurs amis (p. ex. quelqu'un leur offre une cigarette, une invitation à une soirée dans une maison où il n'y a aucun adulte pour surveiller). Les jeunes veulent être capables de dire non sans se faire ridiculiser, sans perdre leurs amis ni blesser personne, et ils auront besoin de votre aide et de votre soutien pour savoir comment s'y prendre.

- **Image corporelle.** Bien des jeunes adolescents s'inquiètent du fait qu'ils prennent du poids avant leur poussée de croissance, et beaucoup de filles commencent un régime amaigrissant à cet âge.
- **Relations sexuelles.** Dites à vos enfants ce que signifient les « relations sexuelles », s'ils ne le savent pas déjà.
- **Conséquences de l'activité sexuelle.** Donnez des informations de base mais correctes sur les conséquences possibles de l'activité sexuelle : grossesse, ITS et VIH, et la façon d'éviter ces conséquences.
- **Messages véhiculés par les médias.** Les médias (p. ex. télévision, publicité) présentent bien des messages concernant la sexualité, les relations, l'apparence et la façon dont les femmes et les hommes devraient se comporter. Est-ce que vous êtes d'accord avec ces représentations? Sont-elles justes?
- **Abstinence.** Dites pourquoi vous pensez que c'est une bonne idée pour les jeunes d'attendre un peu avant d'avoir des relations sexuelles (parlez notamment de vos valeurs et de vos convictions, et des raisons à l'appui de ces valeurs/convictions).
- **Orientation sexuelle.** Beaucoup d'adolescents sont certains de leur orientation sexuelle, c.-à-d. vers quel sexe ils sont attirés sur le plan romantique, mais certains se demandent s'ils sont gais. Il n'est pas rare à l'adolescence d'avoir une attirance ou une « passade » pour un jeune du même sexe. Il arrive que l'orientation sexuelle soit complètement définie seulement à l'âge adulte. Les adolescents qui s'interrogent sur leur orientation sexuelle sont particulièrement inquiets à savoir s'ils sont normaux et craignent par-dessus tout d'être rejetés par leurs amis et leur famille. Il est important que les enfants se sentent aimés et acceptés quoi qu'il arrive. Ils doivent savoir qu'ils ne seront ni abandonnés, ni rejetés parce qu'ils sont ce qu'ils sont.

En fait, les jeunes veulent (et ont besoin de) **parler à** leurs parents au sujet de la sexualité, mais ils ont de la difficulté à soulever la question. Vous pouvez leur faciliter les choses en abordant le sujet vous-même, en leur demandant s'ils parlent de sexualité à l'école, en leur posant des questions sur des films ou des émissions de télévision, ou en mettant des livres et des brochures appropriés à leur portée. Mais quelle que soit la façon d'amorcer la discussion, vous ouvrirez la porte à de merveilleuses occasions de communiquer avec vos enfants.

## Parler de sexualité avec vos adolescents

### Adolescents (de 13 à 19 ans)

Si vous avez parlé de la sexualité avec vos enfants et pré-adolescents depuis leur tout jeune âge, il sera un peu plus facile d'en discuter à l'adolescence. Si vous n'avez pas encore abordé le sujet avec eux, il est temps de vous y mettre! Les adolescents subissent de fortes pressions sociales pour avoir des relations sexuelles, et beaucoup d'entre eux ont l'impression que tous les jeunes de leur âge sont actifs sexuellement. Les adolescents ont besoin de se faire dire qu'il est parfaitement normal de ne pas avoir de relations sexuelles, et ils ont besoin d'entendre votre voix entre tous les autres messages qu'ils reçoivent au sujet de la sexualité.

### Quelques mots au sujet du développement

Le désir d'indépendance chez l'adolescent nous fait parfois croire que notre jeune n'a plus besoin de nous. Rien ne peut être plus éloigné de la vérité. Les adolescents ont besoin d'une base solide, d'un refuge à partir duquel ils peuvent appliquer de nouvelles habiletés, de nouveaux privilèges et responsabilités. Tout ce que les parents peuvent faire pour maintenir (ou établir) une relation solide et positive avec leurs enfants aidera aussi les adolescents à faire des choix sains pour eux-mêmes. Passer du temps ensemble, participer à des activités en famille, ou simplement être là pour votre adolescent : cela peut faire toute la différence.

### Parler de sexualité

À mesure que les adolescents s'efforcent de « construire » leur propre identité personnelle (l'une des tâches de développement de l'adolescence), ils se forgent une opinion et déterminent comment ils se sentent face à certains sujets. Ils se montrent très réfractaires lorsqu'on leur dit quoi faire et quoi penser. (Peut-être avez-vous déjà rencontré ce genre de résistance chez eux.) Il est important de discuter de vos points de vue, de vos convictions et de vos valeurs sans insister sur votre désir qu'ils les adoptent. Si vous leur faites part de vos valeurs pour qu'ils y réfléchissent, plutôt que d'essayer de leur imposer, vous évitez leur rejet systématique par l'adolescent simplement comme affirmation de son indépendance. Vos enfants ont besoin d'une oreille attentive quand ils vous parlent de leurs pensées, de leurs sentiments ou de leurs opinions. Ils peuvent avoir du mal à s'ouvrir s'ils craignent que vous leur fassiez la morale quand ils vous auront parlé à cœur ouvert. Les parents ont une grande influence sur leurs adolescents. Mais notre influence parentale est la plus efficace quand elle est exercée de façon subtile, quand nous émettons nos opinions et que nous mettons en pratique nos valeurs dans nos actions.

### Alors, de quoi allons-nous parler?

- **Amour, intimité et relations.** Parlez de la façon dont l'amour, la sexualité et les relations sont traités à la télévision et dans les messages publicitaires. Ces images sont-elles positives? Sont-elles justes? Comment nous font-elles nous sentir par rapport à nous-même?
- **Abstinence.** Encouragez les jeunes à pratiquer l'abstinence comme étant la façon la plus efficace d'éviter une grossesse non désirée, les ITS et le VIH. Discuter d'autres motifs qui font que l'abstinence est un choix judicieux pour votre adolescent.
- **Puberté.** Votre enfant peut avoir encore beaucoup d'autres questions sur les changements liés à la puberté.
- **Prévention.** Même si vous avez indiqué clairement que vous préférez que votre adolescent attende avant d'avoir des relations sexuelles, il faut lui fournir de l'information sur les méthodes visant à prévenir la grossesse, les ITS et l'infection par le VIH (p. ex. de l'information sur les méthodes contraceptives, les condoms/préservatifs et les endroits où l'on peut s'en procurer). Cette information doit être fournie autant aux garçons qu'aux filles.
- **Contraception.** Les jeunes qui décident d'avoir des relations sexuelles doivent toujours utiliser une méthode contraceptive efficace et des condoms. Les condoms peuvent empêcher la grossesse et la transmission de maladies s'ils sont utilisés correctement et à chaque relation sexuelle, mais ils ne sont pas une garantie totale.

- **Valeurs.** Encouragez votre adolescent à penser à ses propres valeurs et limites (certains jeunes vont partager ces valeurs avec leurs parents, d'autres pas), et à la façon dont il va s'y prendre pour les faire partager à un partenaire éventuel.
- **Communication.** Discutez des façons de gérer des situations lorsqu'on est sous pression (cela peut s'appliquer non seulement au sexe, mais aussi à la consommation d'alcool, de drogues ou à d'autres comportements à risque). Faites savoir à votre jeune qu'il peut vous appeler en tout temps pour vous demander d'aller le chercher, en cas de besoin.
- **Orientation sexuelle.** C'est un sujet épineux pour bien des parents. L'adolescence est la période où des attirances romantiques commencent à faire surface, et certains jeunes peuvent ressentir une grande confusion concernant leurs sentiments. Bien des jeunes gens passent par une phase où ils se demandent s'ils sont gais. L'attirance vers des personnes du même sexe est normale pendant cette période chez les jeunes. L'orientation sexuelle n'est parfois complètement définie qu'à l'âge adulte. Entre-temps, les adolescents ont besoin (comme tout le monde) d'un amour et d'un soutien inconditionnels de leurs parents.
- **Agression sexuelle (viol par une connaissance).** Toute personne a le droit de dire « non » à une activité sexuelle, quelle qu'elle soit. Forcer une autre personne à avoir une relation sexuelle est une agression sexuelle. Les garçons et les filles doivent s'exprimer clairement et comprendre que « non », ça veut dire « non ». Si un adolescent est en état d'ébriété ou a consommé des drogues, il ne sera peut-être pas en mesure de donner son consentement à une activité sexuelle. Les garçons et les filles doivent comprendre le rôle que les drogues et l'alcool jouent dans ce type d'agression sexuelle. Avoir été en état d'ébriété n'est pas une défense pour quelqu'un qui a commis une agression sexuelle.

Les adolescents veulent parler de la sexualité avec leurs parents, mais cette conversation peut être délicate et embêtante pour certains parents. Votre adolescent apprécie vos efforts pour traiter de sujet difficiles avec lui, même si cela peut vous déstabiliser. Vous pouvez commencer en demandant à l'adolescent ce qu'il pense et ce qu'il ressent à ce sujet. Si le jeune semble réticent à parler, n'abandonnez pas la partie! Essayez d'aborder la question d'une façon détournée. Une conversation engagée pendant que vous faites une autre activité ensemble peut aider à diminuer la pression. Laissez des livres appropriés à des endroits où votre adolescent va sûrement les voir. Une promenade en auto peut aussi être une occasion de discuter de la question. Pendant que vous conduisez, vous n'avez pas à regarder l'autre tout le temps, et un temps de silence pendant que vous regardez dans le rétroviseur peut être le bienvenu.

Il vous appartient de choisir la façon d'aborder la question de la sexualité avec votre adolescent, mais le plus important, c'est d'en parler et de montrer que cet aspect important de sa vie vous tient à cœur.

## Suggestions pour parler de sexualité avec vos adolescents

Il est essentiel d'avoir des discussions avec vos enfants à propos de la sexualité. En parlant de sexualité, vous leur faites comprendre que c'est un sujet important. Les adolescents peuvent donner l'impression qu'ils en savent plus au sujet de la sexualité qu'ils n'en savent en réalité, mais ils veulent quand même de l'information de leurs parents, et en ont besoin. Rappelez-vous que quand vous parlez de sexualité et des questions qui s'y rattachent avec vos enfants, pré-adolescents ou adolescents, vous leur faites comprendre d'une façon très concrète que vous tenez à eux. Il n'est jamais trop tard pour commencer.

### Suggestions

- Discutez avec votre partenaire/conjoint ou avec des amis pour aider à préciser les sujets et les messages que vous voulez passer à vos enfants.
- Prenez conscience que le climat culturel dans lequel nous vivons préconise une philosophie de type « vivre maintenant, grandir vite » en matière de sexualité. Partagez vos convictions avec vos adolescents. Les valeurs qui guident votre vie et les discussions que vous avez avec eux sont importantes.
- N'ayez pas peur d'admettre votre embarras ou votre malaise. Souvent, le simple fait de le dire abaissera le niveau d'inconfort chez vous et votre adolescent.
- Respectez mutuellement votre vie privée. Indiquez clairement que vous voulez discuter d'informations, de choix et d'opinions, et pas de vos expériences sexuelles ni des leurs.
- Essayez d'écouter calmement, même lorsqu'il y a une différence d'opinions. Si vous écoutez attentivement votre enfant, vous en apprendrez beaucoup sur ce qu'il pense. Il va se sentir écouté, ce qui favorise grandement son estime de soi. Si les esprits s'échauffent acceptez d'arrêter la discussion et de la reprendre plus tard.
- Parfois, nous ne sommes pas prêts à répondre aux questions ou aux arguments de nos enfants. C'est bien de dire : « C'est une bonne question. Il faut que je réfléchisse un peu avant de te répondre. » Parfois aussi, vous voudrez revenir sur une réponse que vous avez fournie antérieurement. « J'ai repensé à ce qu'on se disait hier, et je voudrais modifier/compléter ma réponse. »
- Ne sautez pas aux conclusions quand votre adolescente vous pose une question comme : « Comment fait-on pour savoir qu'on est enceinte? » Donnez une réponse précise, sans perdre votre calme. Demandez-lui ce qu'elle sait et pense à ce sujet.
- Apprenez la théorie, mais soyez prêt à parler de bien d'autres aspects que les simples faits. Les adolescents veulent savoir plein de choses, notamment au sujet des relations par rapport à la décision d'avoir des rapports sexuels, aux autres activités qui ne comportent pas de relations sexuelles, et à la façon de parler ouvertement avec des amis ou des partenaires au sujet de la sexualité, du contrôle des naissances et de l'usage de condoms.
- Discutez des divers comportements qui font partie d'une relation sexuelle et des méthodes pour prévenir les infections transmises sexuellement (ITS) et la grossesse.
- Encouragez votre enfant (garçon ou fille) à établir ses propres limites. Insistez sur l'importance d'indiquer clairement ces limites à un partenaire éventuel.
- Parlez d'abus et d'agression. Si votre adolescent vous révèle qu'il a été l'objet d'un abus ou d'une agression, souvenez-vous de ne jamais lui faire porter le blâme pour cet acte.

### Par où commencer

- Choisissez un moment où votre enfant/adolescent êtes détendus et avez du temps pour parler.
- Discutez des sujets délicats pendant que vous faites une activité ensemble - promenade en auto, préparation d'un repas, lavage de vaisselle, autres travaux à la maison.
- Laissez des livres et des articles de revues appropriés sur divers sujets liés à la sexualité à divers endroits dans la maison.

- Donnez à votre adolescent un livre ou un article de revue que vous avez lu et demandez-lui son opinion.
- Affichez un article de journal sur le réfrigérateur et demandez aux membres de votre famille ce qu'ils en pensent.
- Regardez une émission de télévision ou un film ensemble. Discutez des valeurs et de toute information (bonne ou mauvaise) qui vous semblent importantes, à vous ou à votre enfant.
- Posez-vous des questions les uns les autres pour déterminer ce que chacun de vous sait et pense. De cette façon, vous avez tous les deux autant de chances de parler (et d'écouter!).
- Demandez à votre adolescent ce qu'il apprend à l'école (p. ex. « Quelqu'un au bureau a dit que dans la classe de sa fille, il y eu des discussions sur le condom. Et toi, est-ce qu'on t'a parlé de condom à l'école? »).
- Fixez un moment dans la semaine où vous serez avec chacun de vos enfants afin de pouvoir discuter et partager avec eux.

### Clés pour ouvrir le dialogue

---

- « Qu'en penses tu? »  
« C'est une bonne question. »  
« J'essaie de comprendre ce que tu ressens. »  
« Sais-tu ce que signifie ce mot? »  
« Je suis content(e) que tu m'en ai parlé. »

### Façons de fermer la porte au dialogue

---

- « Tu es trop jeune. »  
« Mais où as-tu entendu ça? »  
« Si tu dis encore ce mot, je vais... »  
« Ce n'est pas de tes affaires. »  
« Je me fiche de ce que tes amis font. »  
« C'est juste pour les garçons (les filles). »  
« Nous en reparlerons quand ce sera le temps pour toi de savoir. »  
« Tu comprendras quand tu seras plus grand(e). »

## Trucs de communication pour les parents

- **Soyez honnête** quand vous parlez de la conception ou de la naissance.
- **Parlez de ce qui se passe chez les humains.** Il peut y avoir de la confusion dans l'esprit de l'enfant si l'on ne parle que d'animaux alors qu'il veut savoir ce qui se passe chez les humains. Aidez votre enfant à comprendre les similitudes et les différences.
- **Écoutez votre enfant.** Lorsque votre enfant vient à vous avec une question ou une inquiétude, arrêtez-vous et écoutez-le. Résistez à l'envie de réagir immédiatement (choc, avis, solutions) pendant que vous essayez de comprendre exactement ce qu'il veut dire.
- **Soyez clairs dans vos attentes.** Utilisez les noms corrects pour les parties et les fonctions du corps. Les enfants ont besoin d'avoir des mots qu'ils pourront utiliser pour exprimer leurs sentiments, leurs idées et leurs préoccupations.
- **Soyez respectueux.** Cessez votre activité, allez près de l'enfant et penchez-vous à sa hauteur.
- **Soyez patient.** Attendez-vous à ce qu'il revienne plusieurs fois avec les mêmes questions et inquiétudes. Les enfants ont de la difficulté à saisir certains éléments d'information. Ils ont souvent besoin d'être rassurés au sujet des changements qu'ils vivent.
- **Observez l'environnement de votre enfant.** Notez les blagues qu'il raconte, les émissions et la musique qu'il écoute; vous y trouverez des occasions de discuter avec lui de sujets liés à la sexualité.
- **Abordez la question de la sexualité.** En abordant la question de temps à autre, vous indiquez que le sujet vous intéresse. Votre enfant se montrera peut-être peu coopératif (« Papa, je t'en prie... » ou encore « Oh non, pas ça. »), mais cela ne veut pas dire nécessairement qu'il sait tout sur la question ou qu'il ne veut pas en parler.
- **Gardez la porte ouverte.** Faites savoir à votre enfant qu'il peut venir à vous s'il veut en parler ou vous poser des questions.

### Messages à répéter

- Tout le monde grandit et change tout au long de sa vie.
- Chacun se développe à sa façon et à son rythme.
- Chaque façon est unique, spéciale et valable.
- Le corps de chaque personne est quelque chose de personnel ou privé, qui mérite d'être respecté.
- La sexualité est un merveilleux cadeau - qu'il faut utiliser avec prudence.

## Notes