

Comment parler de sexualité

avec votre enfant de 9 à 12 ans



 Region of Peel
Working for you
Public Health

Ce livret à l'intention des parents explique :

- Ce qu'est la sexualité;
- Le rôle des parents dans la transmission des connaissances et des conseils en matière de santé sexuelle;
- Comment s'y prendre pour discuter de la sexualité avec des enfants;
- Le plan à quatre volets visant à aider les parents lorsque leur enfant a des questions sur la sexualité;
- Les étapes du développement sexuel et ce à quoi les parents peuvent s'attendre;
- Où trouver d'autres renseignements.

Les renseignements sont offerts à titre de référence seulement.

Chaque enfant se développe et se renseigne à son propre rythme.

Choisissez les renseignements qui vous conviennent le mieux et qui cadrent le mieux avec les valeurs de votre famille.



Qu'est-ce que la sexualité?

Le terme sexualité ne fait pas seulement allusion aux rapports sexuels ou à l'acte sexuel en tant que tel. La sexualité englobe le corps et l'esprit en tant qu'unité, pas seulement les organes génitaux. Elle est influencée par les valeurs d'une personne, ses attitudes, ses comportements, son apparence physique, ses croyances, ses émotions, sa personnalité et sa spiritualité ainsi que par le milieu dans lequel elle a été socialisée.

La sexualité est une composante essentielle de la santé globale et du bien-être. L'éducation en matière de santé sexuelle est une façon importante de transmettre aux enfants les connaissances et les compétences dont ils ont besoin pour avoir un développement sexuel sain.

Quel est le rôle des parents?

Les parents veulent transmettre le savoir et les conseils dont a besoin leur enfant pour devenir un adulte responsable et sûr de lui-même. Toutefois, certains parents peuvent se sentir mal à l'aise de discuter de la sexualité avec leur enfant pour les raisons suivantes :

- Ils peuvent hésiter à parler des organes reproducteurs et de leurs fonctions, surtout si on n'en parlait pas lorsqu'ils étaient jeunes.
- Ils se demandent si le fait de parler de sexualité et de reproduction encouragera leur enfant à en faire l'expérience. En fait, les jeunes gens dont les parents discutent de tous les aspects de la sexualité avec eux ont tendance à retarder le moment de leurs premiers rapports sexuels comparativement aux jeunes dont les parents n'en discutent pas.
- Ils ne savent pas ce que leur enfant sait déjà ou devrait savoir au sujet de la sexualité.

Ces facteurs peuvent amener des parents à ne pas parler de sexualité. Toutefois, s'ils négligent d'en parler ouvertement, ils peuvent donner l'impression que la sexualité est un sujet tabou.

En réalité, les parents transmettent continuellement des connaissances sur la sexualité à leur enfant, et ce, depuis sa naissance.

Les enfants en apprennent sur la sexualité de bien des façons, entre autres, la façon dont les autres les touchent, les sentiments qu'ils ont à l'égard de leur corps et les choses qui sont acceptables ou inacceptables à leur famille. Ils saisissent rapidement les termes utilisés et bannis par les membres de leur famille pour nommer les parties du corps et discuter du sexe féminin et masculin et d'autres aspects de la santé sexuelle.

Une grande quantité d'information provient également de sources autres que la famille, comme les médias, Internet, d'autres relations, les amis et le vécu personnel.



Façons d'aider votre enfant à avoir une bonne santé sexuelle

Les parents espèrent que leur enfant fera des choix positifs en fonction des valeurs de la famille. Vous pouvez aider votre enfant à prendre ces décisions, car vous avez une profonde influence sur sa vie. Pour y parvenir, il est important de parler des valeurs et des croyances de la famille lors des discussions sur la sexualité.

Pour commencer, posez-vous les questions suivantes :

- Mon enfant sait-il réellement ce que sont mes croyances?
- Ai-je discuté en toute honnêteté des valeurs de la famille en ce qui concerne la sexualité?



Les parents pourraient vouloir organiser une discussion en famille pour parler de certains de ces sujets. Voici quelques suggestions :

- Choisissez un moment tranquille lorsque personne ne se sent bousculé.
- Traitez-vous les uns les autres avec respect.
- Écoutez attentivement chaque membre de la famille.
- Soyez honnête.
- Expliquez les raisons de vos croyances et de vos valeurs personnelles.

Autres conseils pour aider votre enfant à avoir une bonne santé sexuelle :

- Encouragez votre enfant à se sentir bien dans sa peau.
- Aidez-le à exprimer ses sentiments.
- Soyez patient et à l'écoute de ce qu'il a à vous dire.
- Discutez des composantes d'une relation saine.
- Aidez votre enfant à acquérir des aptitudes à la communication et à l'affirmation de soi afin de résister à la pression des pairs.
- Aidez-le à apprendre à prendre des décisions sur les relations et les rapports sexuels. Insistez sur le fait que ses décisions pourraient avoir des conséquences.
- Communiquez les valeurs de la famille en matière de sexualité.
- Aidez votre enfant à établir son propre ensemble de valeurs personnelles et acceptez que celui-ci puisse être différent du vôtre.
- Remettez en question le point de vue déformé sur les relations sexuelles que transmettent parfois les médias.
- Respectez le besoin d'intimité de votre enfant. Montrez-lui que vous vous intéressez à ce qu'il vit, mais évitez de lui demander des détails intimes. Les enfants ont besoin de savoir que vous leur faites confiance et que vous les respectez.



Conseils pour discuter de la sexualité avec votre enfant

- Acceptez votre rôle d'éducateur en matière de santé sexuelle. La majorité des jeunes veulent que leurs parents leur fournissent des renseignements sur les rapports sexuels et la sexualité, mais ne savent pas comment aborder le sujet ou entamer la conversation.
- Renseignez-vous sur les rapports sexuels et la sexualité, mais ne pensez pas que vous devez devenir un expert en la matière! Vous et votre enfant arriverez souvent à trouver les réponses ensemble.
- Acceptez que le fait de parler de la sexualité avec votre enfant puisse vous rendre mal à l'aise – puis faites-le quand même!
- Ne donnez pas seulement des faits; parlez aussi des sentiments, des relations et des répercussions des rapports sexuels sur les autres.
- Assurez-vous d'avoir sous la main des ressources qui fourniront des renseignements exacts à votre enfant. Si les enfants ont accès à des livres qui conviennent à leur âge, ils les liront probablement même s'ils ne vous parlent pas. Si vous recommandez des livres, vidéos ou sites Web à votre enfant, assurez-vous de les consulter au préalable pour vous assurer qu'ils sont appropriés.
- Répondez aux questions directement, honnêtement et sans porter de jugement. Si vous n'avez pas la réponse à une question, avouez-le et dites à votre enfant que vous vous renseignerez et que vous lui en reparlerez. Puis tenez votre promesse.
- Profitez des moments qui se présentent pour partager vos points de vue. Par exemple, vous pouvez le faire en regardant la télé, en lisant le journal ou une revue ou en écoutant la radio.
- Communiquez vos valeurs honnêtement et attendez-vous à ce qu'elles soient contestées. Les enfants veulent être indépendants et avoir leur propre identité.
- Acceptez que vous ne pouvez pas contrôler toutes les actions de votre enfant. Encouragez-le à assumer la responsabilité de ses actions.
- Reconnaissez que vous pourriez ne pas comprendre ce que vit votre enfant. Parlez à d'autres parents ou à des enseignants ou appelez le Bureau de santé de Peel et demandez de parler à une infirmière de la santé publique.
- Assurez-vous que votre enfant sait où trouver des renseignements crédibles ou une aide médicale au besoin. Consultez la section Ressources à la fin du livret.

Le Plan à quatre volets

Ce plan peut vous aider à répondre aux questions sur la sexualité que pose votre enfant. Lorsque vous lui donnez une réponse, essayez de garder à l'esprit les quatre points suivants :

1. Faits



2. Les valeurs de votre famille

3. Responsabilités



1. Faits:

- Donnez des renseignements véridiques.
- Trouvez les faits ensemble si vous avez besoin de plus d'information.

2. Valeurs:

- Informez votre enfant de vos croyances et de ce qui est important pour vous.
- Prêchez par l'exemple et soyez un modèle de rôle positif.

3. Responsabilités:

- Dites à votre enfant ce à quoi vous vous attendez de lui.
- Permettez-lui de réfléchir à ses sentiments et d'en parler.
- Aidez-le à comprendre et à accepter les conséquences de ses actes et de ses décisions.

4. Estime de soi:

- Aidez votre enfant à se sentir bien dans sa peau.
- Traitez-le avec respect et il apprendra à se respecter et à respecter les autres.
- Encouragez-le à donner suite à ses propres décisions même lorsque ses amis ne sont pas d'accord avec lui.
- Gardez les lignes de communication ouvertes. Le langage est un outil puissant qui aide à développer une estime de soi saine.

Adapté de : Lipton, Matthew, Weber, Susan J. (1990) SEXUALITY EDUCATION AT HOME: THE CARING PARENTS GUIDE, The Pacific Coast Centre of Sexology, British Columbia.

Développement sexuel – Ce à quoi vous pouvez vous attendre...

Des préados de 9 à 12 ans :

- Ils pourraient commencer à vivre certains changements associés à la puberté.
- Ils pourraient devenir plus modestes et demander que l'on respecte leur intimité.
- Ils peuvent avoir davantage de sentiments sexuels et de fantasmes.
- Ils pourraient commencer à « tomber amoureux » d'amis, d'ados, d'enseignants, de vedettes, etc.
- Leurs sentiments romantiques pourraient être dirigés vers des membres du sexe opposé.
- Leurs sentiments romantiques pourraient être dirigés vers des membres du même sexe.
- Ils pourraient prendre part à des activités d'exploration sexuelle avec leurs amis.
- Ils pourraient se masturber jusqu'à l'orgasme.
- Ils pourraient avoir à prendre des décisions au sujet des rapports sexuels et de la consommation de drogues.

Des ados de 13 à 18 ans :

- Les changements associés à la puberté se complètent. En moyenne, les garçons se développent deux ans plus tard que les filles.
- Les ados accordent énormément d'importance à leur indépendance.
- Ils deviennent plus conscients de leur apparence physique.
- Ils éprouvent des sentiments sexuels plus intenses.
- Ils pourraient se laisser plus facilement influencer par des groupes de pairs. L'acceptation par leurs pairs demeure très importante.
- Ils pourraient commencer à s'intéresser à avoir des relations amoureuses ou en développer.
- Ils pourraient souhaiter être physiquement proches d'un partenaire.
- Ils pourraient éprouver de la pression pour devenir sexuellement actifs, qu'ils se sentent prêts ou non.
- Ils peuvent accorder une plus grande importance aux relations amoureuses qu'aux amitiés.
- Ils pourraient faire des choix pouvant entraîner une grossesse ou une infection transmissible sexuellement.

Ressources

Ressources du Bureau de santé de Peel

Cliniques de santé sexuelle

Les cliniques fournissent du counseling et des services confidentiels sur la contraception et les infections transmissibles sexuellement (ITS), y compris le VIH/sida et l'hépatite B et C. Elles mettent l'accent sur l'éducation, la prévention et le counseling. Pour obtenir plus de renseignements, composez le 905 799-7700 ou visitez le site Web peelsexualhealth.ca.

Service d'information sur la santé sexuelle de la Région de Peel

Service téléphonique confidentiel qui offre des conseils et de l'éducation. Des infirmières de la santé publique répondent à des questions sur la contraception, les ITS, la grossesse, la puberté, l'avortement, l'orientation sexuelle et d'autres questions liées à la santé sexuelle. Pour obtenir plus de renseignements, composez le 905 799 7700.

Sites Web de la Région de Peel

Les enfants et les parents pourraient également vouloir explorer les ressources disponibles sur les sites Web suivants :

changesinme.ca,
talktomepeel.ca et
peelsexualhealth.ca

Ressources sur le Web pour les parents

Ces ressources sont fournies à titre informatif seulement et ne constituent pas un appui des points de vue, produits ou services qui y sont mentionnés.

Teaching Sexual Health Website (Canadien)

teachingsexualhealth.ca

- Site Web sur la santé sexuelle comprenant des sections destinées aux parents et aux élèves de tous les niveaux scolaires.

Masexualité (Canadien)

masexualite.ca

- Renseignements sur la puberté, les ITS et la contraception ainsi que des conseils sur la façon de discuter de la sexualité avec votre enfant.

Fédération canadienne pour la santé sexuelle

(anciennement la Fédération pour le planning des naissances du Canada)
cfsh.ca

- Site Web consacré à la santé sexuelle fournissant des liens pour les parents et les jeunes.

Planned Parenthood - SPIDERBYTES (Canadien) spiderbytes.ca

- Renseignements sur la santé sexuelle pour les jeunes.

PFLAG (Parents, Families, and Friends of Lesbians and Gays) (Section canadienne) pflagcanada.ca

- Renseignements, ressources et soutien pour les parents d'enfants gais ou lesbiennes.

Kids Health (Américain)

kidshealth.org/parent/growth

Articles sur la communication avec votre enfant, la puberté et conseils pour survivre à l'adolescence.

I Wanna Know (Américain)

iwannaknow.org/parents
Information sur ce qu'il faut faire pour être un parent « parlable », liens menant à des sites Web pour les jeunes qui portent sur la puberté, les ITS, l'abstinence, la prise de décisions et l'utilisation de condoms.

Positive Space Coalition of Peel (Canadien)

positivespacepeel.ca

Positive Space Coalition of Peel est un groupe de réseautage composé de personnes et d'organismes déterminés à répondre aux besoins de la communauté lesbienne, gaie, bisexuelle, transsexuelle, transgendériste, en questionnement et queer de Peel et à augmenter sa visibilité.

Livres

Changes in You and Me: A Book About Puberty Mostly for Boys

Par : Paulette Bourgeois et Kim Martyn

- Livre destiné aux jeunes garçons. On y présente des réponses aux questions des enfants sur la croissance et le développement ainsi que des jeux-questionnaires, des exercices et des illustrations détaillées qui se rapportent à la puberté et à la maturation.

It's So Amazing: A Book about Eggs, Sperm, Birth, Babies and Families

Par : Robie H. Harris – Illustré par Michael Emberley

- Livre qui fournit des réponses justes et objectives à de nombreuses questions sur la santé sexuelle et la reproduction tout en amenant les enfants à acquérir une bonne connaissance de leur corps.

Beyond the Big Talk

Par : Debra Haffner

- Guide destiné à aider les parents à élever des enfants ayant une santé sexuelle saine – du palier élémentaire, secondaire et au-delà.

Changes in You and Me: A Book About Puberty Mostly for Girls

Par : Paulette Bourgeois et Kim Martyn

- Livre destiné aux jeunes filles. On y présente des réponses aux questions des enfants sur la croissance et le développement ainsi que des jeux-questionnaires, des exercices et des illustrations détaillées qui se rapportent à la puberté et à la maturation.

Sex and Sensibility: The Thinking Parent's Guide to Talking Sense About Sex

Par : Deborah Roffman

- Écrit par une éducatrice en santé sexuelle, ce livre propose un point de vue pragmatique et réaliste sur les problèmes associés à la sexualité. Parmi les thèmes couverts, mentionnons : les comportements appropriés à l'âge, les valeurs, les normes et les différences culturelles et l'orientation sexuelle. L'auteure souligne l'importance d'habiliter les enfants en leur fournissant de l'information.

Notes

Comment parler de sexualité avec votre enfant de 9 à 12 ans

**Bureau de santé de Peel,
Programme de santé sexuelle**
905 799-7700
peelsexualhealth.ca

Adapté avec la permission de :
Calgary Health Region
teachingsexualhealth.ca



Comment parler de sexualité avec votre enfant

Bureau de santé de Peel, Programme de santé sexuelle
950-799-7700 peelsexualhealth.ca

Adapté avec la permission de :
Calgary Health Region teachingsexualhealth.ca



 Region of Peel
Working for you
Public Health