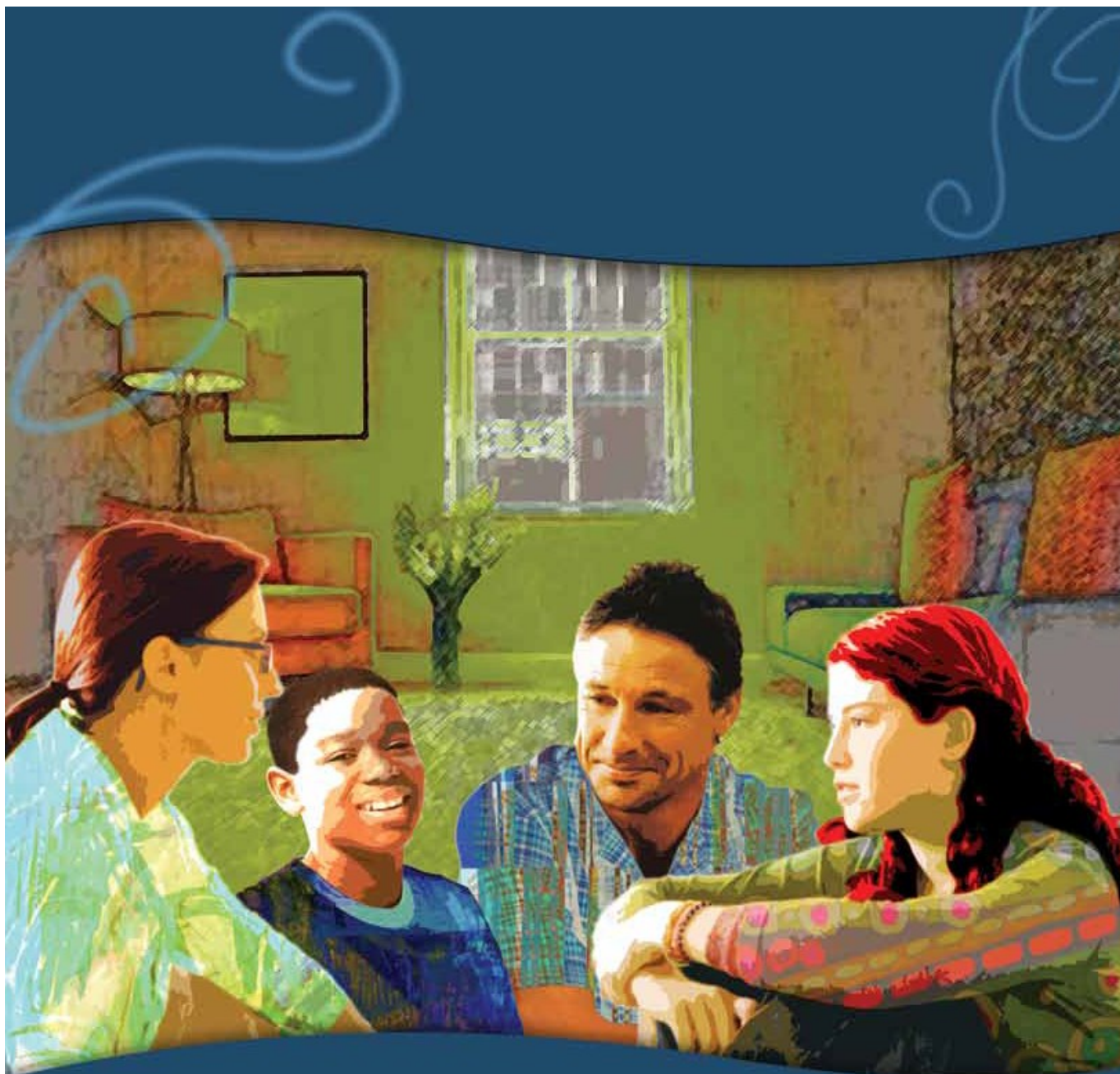




Petit guide à
l'usage des parents
pour discuter
de sexualité
avec leur adolescent

**FAITS
SAILLANTS**

Pourquoi parler de sexualité avec son adolescent ?



Les parents restent les premiers éducateurs à la sexualité de leurs enfants. Cette éducation est teintée de la culture, de la religion et du degré d'aisance ainsi que de connaissances de ces derniers.

À titre de parents, s'il est impossible de jouer ce rôle, vous avez la responsabilité d'assurer que quelqu'un de confiance puisse le faire.

La famille: **premier lieu de l'éducation à la sexualité**

Près de la moitié des ados canadiens de 14 à 17 ans considèrent leurs parents comme la source d'information la plus fiable sur la sexualité.

Malgré que le programme de sexualité soit enseigné à l'école, vous avez, à titre de parents, un net avantage sur les intervenants qui travaillent avec votre jeune à l'école: **vous connaissez la personnalité de votre adolescent, ses craintes, ses aspirations et ses susceptibilités.**

Comme parent, vous bénéficiez d'une **relation de confiance** avec votre enfant!

La **communication** à ce stade du développement de votre adolescent ainsi que **l'ouverture d'esprit** que vous démontrez par rapport au **sujet de la sexualité** sont **importantes**. Elles peuvent être bénéfiques pour faire grandir une relation empreinte de dialogues et d'échanges.

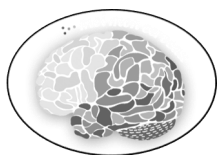
L'adolescence **est le moment où la relation avec les parents se transforme**. Auparavant, c'était une relation d'autorité alors qu'autour de 11 ans, le rapport évolue en une réciprocité et davantage de coopération. Garder un canal ouvert devient primordial.

Notre **contexte social nord-américain** accorde une **grande importance à la sexualité**, que ce soit dans les publicités, la musique, les réseaux sociaux ou le domaine de la consommation. Les **adolescents ont besoin d'être encadrés et soutenus par leurs parents** pour réfléchir et se responsabiliser face à cette réalité.

Les jeunes aujourd'hui: une brève incursion 1

Au fil des générations, les questions des adolescents n'ont guère changées, c'est le contexte dans lequel on évolue qui se modifie. **Les mêmes interrogations et la même curiosité se manifestent encore en 2018:**

• changements psychiques



Rôle

Indépendance

Autonomie

Questionnements existentiels

Connaissance de soi

Affirmation de soi

Affirmation de ses valeurs face à la société dans laquelle il vit

Consolidation de sa personnalité

Adaptation face aux influences

Découverte de ses intérêts

Découverte de ses passions

• changements physiques

Apparition des poils pubiens

Développement des seins et de l'utérus

Élargissement des hanches

Menstruations



Soyez à l'affût des sentiments de votre enfant à l'égard des transformations qui s'opèrent en lui afin de l'aider à avoir une perception positive de lui.



Apparition des poils pubiens

Apparition des poils aux aisselles et visage

Érections spontanées et premières éjaculations

Croissance du pénis et des testicules

• premiers amours / premiers baisers et caresses/ premières relation sexuelle complète / questions à propos de l'orientation sexuelle

- Le premier amour d'un jeune est pris très au sérieux par ce dernier. L'exploration de sentiments, de l'intimité affective et des sensations liées à l'attraction sont apprivoisées.

- Le baiser est majoritairement le premier geste sexuel expérimenté par la grande majorité des jeunes.

- Par la suite, les caresses non génitales, les touchers aux organes génitaux et finalement, les relations sexuelles complètes. Au Québec, on estime que 41% des jeunes de 16 ans ont eu une relation avec pénétration vaginale.

- Certains jeunes pourront expérimenter des contacts sexuels avec une personne de même sexe, sans nécessairement se définir comme homosexuel.

- La sexualité des jeunes se fait selon un éveil qui est progressif!



Quelques notions préliminaires 2

se préparer pour son adolescent!

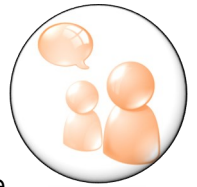


Réalité: les jeunes sont plus souvent disposés à discuter de sexualité avec leurs parents à la préadolescence, soit entre 9 et 12 ans. Il devient donc important de dialoguer sur le sujet, et ce, tôt.

Si votre adolescent est déjà passé cet âge, les échanges sur le sujet sont aussi cruciales qu'importantes. Néanmoins, il est possible qu'il soit moins facilement accessible, votre jeune étant dans une période où il souhaite possiblement se distancier de ses parents et être indépendant.

À privilégier

- Connaître ses limites en matière de sexualité
- Reconnaître sa propre éducation sexuelle
- Identifier ses perceptions de la sexualité
- Adopter une approche positive
- Se montrer disponible
- Être à l'écoute
- Être rassurant
- Aborder le tout avec simplicité
- Considérer une perception différente de la vôtre
- Ne pas forcer les échanges
- Respecter le rythme de votre adolescent
- Comprendre l'importance de ce que l'enfant vit selon son expérience de vie et non la vôtre
- Éviter de banaliser les premières expériences amoureuses de votre enfant



Malgré que la participation du **père** soit aussi importante que celle de la **mère**, on voit que les échanges en matière de sexualité se font **surtout auprès des mères**, et ce, autant chez les filles que les garçons. Soulignons que les **garçons** recherchent davantage les informations auprès de leurs amis et ainsi, ils deviennent **plus susceptibles** d'adopter des **comportements à risque**, comparativement aux filles.

Vous êtes déjà un éducateur à votre insu!

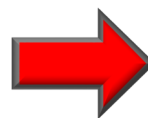
Déjà dans votre quotidien, en agissant comme femme ou comme homme, vous donnez une mine d'information à votre jeune. Aussi, les discussions spontanées en voiture, les échanges quant à un film ou la tournure d'un événement sportif, deviennent des moments privilégiés pour écouter les propos de votre adolescent. Les commentaires que vous donnez sont en soi une éducation non formelle. Il faut donc être vigilants et saisir ces occasions pour encadrer son adolescent et lui démontrer votre soutien!



Encore plus de pistes! 3

De quoi parler et comment réagir...

Quand vous ne connaissez pas la réponse à sa question...



Soyez honnête
et chercher les réponses
avec votre jeune!



Questions et préoccupations des adolescents		
Changements de la puberté	Des événements qui se traduisent chez les adolescents par... Une certaine hâte ou une appréhension, embarras ou fierté quant aux changements de leur corps. Des inquiétudes par rapport à leur développement pubertaire. Des interrogations sur les critères et les normes de beauté.	Exemples de questions qu'ils posent • J'ai 13 ans et je ne suis toujours pas menstrué, c'est normal? • Quelle est la taille normale d'un pénis? • Est-ce qu'on me trouvera beau? belle?
Éveil amoureux et sexuel	L'arrivée des premiers sentiments amoureux et désir de proximité affective avec une personne. Des interrogations sur la façon de séduire, d'entrer en contact avec quelqu'un qui leur plaît. Des interrogations sur les éléments d'une relation amoureuse épanouissante et réciproque. La découverte des manifestations physiques de l'excitation sexuelle (érections spontanées, éjaculation, lubrification). Des interrogations et une curiosité croissantes à l'égard de la sexualité et des gestes sexuels. Des interrogations et de la fiébrilité relativement aux premiers contacts amoureux et sexuels. Des interrogations sur certaines réalités telles que la pornographie, la violence sexuelle, etc. Une prise de conscience des multiples facettes de la sexualité et curiosité à l'égard de la sexualité en général.	• Comment sait-on qu'on est amoureux pour vrai? • Comment survivre à une peine d'amour? • Est-ce que les amitiés gars/fille sont possibles? • Ça veut dire quoi « faire une pipe »? • Pourquoi la prostitution existe-t-elle? • Pourquoi certaines personnes commettent-elles des abus sexuels?
Agir sexuel	L'anticipation et le vécu des premières expériences sexuelles (du baiser à la relation sexuelle avec pénétration). Des préoccupations quant au savoir-faire sexuel. Des préoccupations quant à la contraception et à la protection contre les ITS.	• Est-ce que ma blonde/mon chum peut dormir à la maison? • C'est quoi un baiser réussi? • Comment sait-on qu'on est prêt à faire l'amour? • À quel âge est-ce normal de faire l'amour? • Comment attrape-t-on le sida?

Page 21

- La page 21 du guide **liste** des exemples de **questions** que se pose possiblement votre enfant quant à la sexualité. En prendre connaissance et tenter d'y réfléchir ne peut qu'aider votre enfant dans son cheminement.

- Faire l'éducation à la sexualité de son adolescent contribue à ce qu'il soit plus informé, épanoui et capable de faire des choix en matière de sexualité.



- Vous n'avez pas à être expert!**

Il existe une multitude de **ressources** disponibles sous différentes formes: livres, ouvrages, recherches, vidéos, sites Internet et organismes variés pour vous soutenir dans la démarche.



Pages 36 à 42

7 Des ressources

Voici une liste de ressources pouvant vous soutenir dans votre rôle d'éducateur à la sexualité.

Des brochures gratuites à se procurer:

- *Le VIH court toujours*
- *Les ITS, mieux les connaître*
- *J'taime, j'capote*
- *Sécurité pour jeunes hommes gais ou bisexuels*
- *Trucs pour amoureux fûtés*
- *Tatouage et « piercing » ... tout en se protégeant du sida, des hépatites B et C.*

Vous pouvez vous procurer ces brochures auprès des CLSC des centres de santé et de services sociaux (CSSS), des groupes communautaires de lutte contre le sida et de la direction de santé publique de votre région. On peut les consulter sur le site mssss.gouv.qc.ca/litss (section documentation).

Pour plus d'information sur les ITS et les services de dépistage, contactez le CLSC de votre centre de soins de santé et services sociaux au 8-1-1.

Des livres pour les parents

BEAULIEU, Danie (1999). *Une centaine de trucs simples pour améliorer les relations avec votre adolescent*, 2^e édition, Québec, Académie Impact, 40 p.

BEAULIEU, Danie (2004). *52 cartes pour développer vos stratégies parentales*, Québec, Académie Impact.

BOISVERT, Céline (2003). *Parents d'ados: de la tolérance nécessaire à la nécessité d'intervenir*, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 205 p.

DELAGRAVE, Michel (1999). *Les ados, mode d'emploi*, Beauport, MNH, 108 p.

DUCLOS, Germain, Danielle LAPORTE et Jacques ROSS (2002). *L'estime de soi des adolescents*, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 96 p.

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2003). *L'éducation à la sexualité dans le contexte de la réforme de l'éducation*, Québec, ministère de l'Éducation, ministère de la Santé et des Services sociaux, 56 p.

LESSARD, Sophie (2011). *Pour l'amour des enfants... la découverte de la sexualité et ses mystères*, Éditions Seppime.

ROBERT, Jocelyne (1999). *Parlez-leur d'amour... et de sexualité*, Montréal, Éditions de l'Homme, 185 p.

Des livres pour les jeunes

HARRIE, Robbie H. (1995). *Le sexe? Parlons-en!*, Montréal, Éditions Héritage jeunesse, 92 p.

ROBERT, Jocelyne (2002). *Full sexual: la vie amoureuse des adolescents*, Montréal, Éditions de l'Homme, 183 p.

LESSARD, Sophie et Stéphanie Glaveen (2007). *J'explore...*, Éditions Uni-Vers.

Éviter certains accidents de parcours 4-5-6

Grossesse non planifiée et Infections transmissibles sexuellement

GROSSESSE NON PLANIFIÉE



- Être **enceinte à l'adolescence**, surtout lorsque ce n'est pas planifié, est particulier:
 - X ITS**
 - X Problème de santé**
- Vivre une grossesse à cette période implique de **vivre son adolescence et devenir parent en même temps**, ce qui, pour certains, est une condition à éviter:

liberté



Obligations

Poursuivre la grossesse implique des réalités concrètes, surtout pour la jeune-fille. Les **risques accrus** sont les suivants:

- Abandon des études
- Situation financière précaire
- Monoparentalité
- Enfant issu de cette grossesse davantage vulnérable à des problèmes de comportements

Une grossesse non planifiée aura aussi des répercussions sur **votre** vie quotidienne.

Les relations sexuelles n'ont pas toujours lieu dans des contextes planifiés. La consommation d'alcool ou de drogues est également un enjeu à considérer et à discuter avec votre jeune.

Dès 14 ans, les jeunes peuvent consulter un professionnel de la santé, sans l'autorisation parentale, afin de veiller à leur santé sexuelle.

Pages 30-31

Méthodes contraceptives

Barrières



Hormonales



Intra-utérines



Moins de 2% des jeunes canadiens évoquent la **désapprobation des parents ou des amis** (ou la peur des ITS ou de la grossesse) comme motif d'abstinence.

INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT (ITS)



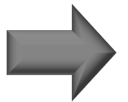
- On parle aujourd'hui de ITS et non de MTS. Les ITS englobent les symptômes qui se manifestent pour une maladie transmissible sexuellement, mais incluent aussi un individu porteur de la maladie, mais où aucun symptôme ne se manifeste.

Conséquences possibles d'une ITS

- Infertilité
- Grossesse ectopique (dans les trompes de Fallope)
- Risque accru du cancer de l'utérus
- Risque plus grand de contracter le VIH (virus d'immunodéficience humaine), qui peut causer le SIDA (syndrome immuno-déficience acquise)
- Honte
- Regret
- Tristesse
- Colère
- Nécessité d'alerter ses partenaires

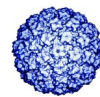
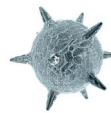
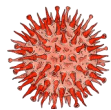
Plusieurs jeunes disent qu'ils seraient trop gênés de consulter un professionnel de la santé en cas d'ITS. Si vous avez déjà un lien de confiance avec votre adolescent, il cherchera probablement votre soutien.

Votre adolescent connaît probablement mal les risques et les conséquences de relations sexuelles non protégées



Pages 32 à 35

VIRUS



Infections qui se traitent, mais ne se guérissent pas toujours

Il n'est pas le temps d'abandonner le préservatif (condom) alors que votre adolescent est en couple stable. Avant l'arrêt de son usage, les partenaires devraient plutôt passer les tests de dépistage de ITSS.

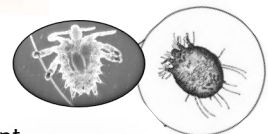
BACTÉRIES

Infections qui se traitent



PARASITES

Dont on peut se départir avec traitement



La **sexualité est au cœur de l'identité d'un individu**. Elle profile sa façon d'être personnellement ainsi qu'en société.

Aborder ce thème avec votre adolescent, et obtenir de l'aide lorsque cela dépasse vos capacités ou connaissances, c'est possiblement permettre à ce dernier de connaître un développement optimal et davantage sain.

Votre encadrement à ce sujet pourrait être fort profitable pour votre enfant.

Pourquoi le programme de sexualité à l'école



Le Gouvernement du Québec a publié un communiqué en 2017, annonçant que le programme en matière d'éducation à la sexualité sera obligatoire dans toutes les institutions scolaires, privées et publiques, dès l'automne 2018.

Les contenus du programme du Ministère ont été élaborés en collaboration avec **des professionnels en la matière ainsi que des experts en pédagogie.**

La sexualité enseignée à l'école est **complémentaire au rôle que joue les parents** auprès de leurs enfants. Le programme à l'école permet aux jeunes **d'échanger avec leurs pairs, avec des intervenants et des professionnels,** en tenant compte du **niveau de développement de l'enfant.**

La sexualité ne se limite pas à la génitalité et aux rapports sexuels physiques.

Les **sphères psychique et relationnelle sont grandement mises de l'avant dans le développement de l'enfant et cette période charnière qu'il traverse.**

Échelonnée dans le temps, l'éducation à la sexualité à l'école peut contribuer

Quand un enfant se connaît, qu'il apprend à réfléchir sur qui il est, cela contribue à une bonne estime de soi!

Une école où l'on enseigne formellement les relations égalitaires entre pairs et où on met en place des actions pour prévenir la violence, diminue le décrochage scolaire.

- à acquérir de **saines habitudes de vie**
- à obtenir des **connaissances quant à son corps et son développement**
 - à adopter des **habiletés sociales**
 - à se situer selon les normes sociales
- à explorer les **relations interpersonnelles et l'expression des sentiments** qui y sont liés
 - à reconnaître son rôle et reconnaître les stéréotypes sexuels de la société
- à la **construction d'une pensée critique** des jeunes par rapport à leur identité dans la société
 - à **responsabiliser les enfants quant à leurs comportements**
 - au **respect de la diversité culturelle** et de **l'orientation sexuelle** d'un individu
 - à considérer une personne dans son ensemble et non seulement par son genre
 - à la **promotion de rapports égalitaires et sains**
 - à la promotion d'une **image corporelle positive**
 - à la **prévention de la violence**
 - à la **prévention des agressions sexuelles**
 - à la **prévention des grossesses non planifiées et des ITSS**
- à **créer un espace** pour **analyser, réfléchir, se positionner** socialement et personnellement



QUELQUES FAITS ET STATISTIQUES ALARMANTES EN MATIÈRE DE SEXUALITÉ

- Selon Statistique Canada, 21 % des Québécoises de 14 et 15 ans affirment avoir déjà eu une relation sexuelle, en comparaison de 16 % pour leurs copains.
(Statistique Canada, *Relations sexuelles précoces*, mai 2005.)
- Une adolescente sur trois a déjà vécu de la violence psychologique dans ses relations amoureuses.
(Gouvernement du Québec, *Enquête sociale et de santé*, 2002.)
- « La non-utilisation du condom parmi les 15 à 24 ans sexuellement actifs qui étaient célibataires et/ou avaient eu des rapports sexuels avec plus d'un partenaire, au cours de l'année précédente, était de 44 % au Québec, alors que le taux national était de 38 %. »
(Fédération canadienne pour la santé sexuelle, *La santé sexuelle au Canada : données de base 2007, sommaire*.)
- « C'est au Québec que s'observe la plus forte proportion au Canada, en 2003, d'adolescentes enceintes qui ont décidé de se faire avorter. »
(Fédération canadienne pour la santé sexuelle, *La santé sexuelle au Canada : données de base 2007, sommaire*.)
- « Au Québec, les mères adolescentes donnent naissance à environ 600 enfants en moyenne chaque année. »
(Institut national de santé publique et ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec en collaboration avec l'Institut de la statistique du Québec, *Portrait de santé du Québec et de ses régions 2006 : les analyses – Deuxième rapport national sur l'état de santé de la population du Québec*, 2006, p. 87.)
- « Les « trips à trois », la bisexualité et la sodomie figurent maintenant parmi les questions posées au service d'écoute téléphonique Tel-Jeunes (en plus des questions plus traditionnelles concernant la longueur du pénis ou la douleur d'une première relation sexuelle). Selon Linda Primeau, superviseure clinique à Tel-Jeunes, « comme les jeunes s'éduquent en quelque sorte à la sexualité au moyen de la cyberpornographie, ils s'imaginent que ce sont des pratiques obligées ». »
(Propos rapportés par Marie-Andrée Chouinard, « AdoSexo-Porno.com », *Le Devoir*, 18 avril 2005.)
- À Tel-Jeunes, une question sur deux concerne la sexualité et les relations amoureuses.
- « Une jeune fille de 15 ans enregistre une vidéo où elle se déshabille devant la caméra et se caresse dans le but de plaire à un gars qui l'intéresse mais à qui elle n'a jamais parlé. Elle lui remet la vidéo (par l'intermédiaire d'une copine) et, lui, décide de la diffuser sur Internet à ses « chums ». Très rapidement, les images circulent dans toute l'école. »
(Fait rapporté par Francine Duquet à l'occasion d'une table ronde organisée par la Fédération du Québec pour le planning des naissances, le 21 mai 2004, sur le thème *Médias, pornographie et sexualité*.)
- « En 1994, la Commission des droits de la personne affirmait, dans son rapport *De l'illégalité à l'égalité*, que le fait d'appartenir à une minorité sexuelle pouvait entraîner des crises majeures, allant de la perte d'estime de soi, au décrochage scolaire et même au suicide. »
(Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse, *De l'égalité juridique à l'égalité sociale – Vers une stratégie nationale de lutte contre l'homophobie*, 2007, p. 39).
- « Dans une école secondaire, les garçons pariaient sur la couleur du « string » de l'enseignante. La directrice a dû intervenir. »
(Fait rapporté par Francine Duquet, professeure au Département de sexologie, UQAM).