

L "Saviez-vous que parler de sexualité avec les enfants peut influencer positivement leur santé sexuelle future?"

Oser parler d'un sujet aussi intime que la sexualité est un challenge pour de nombreuses personnes et nécessite un lien de confiance. En tant que parent ou personne responsable de l'éducation d'un enfant, essayez de créer de petits moments où vous êtes disponible et à l'écoute des préoccupations de votre enfant même quand cela relève de la sexualité.



Contribution externe

Publié le 07-03-2024 à 12h38

Enregistrer



Comment parler de sexualité avec ses enfants ©Photo : Shutterstock / Vignette : Raphaël Batista

19 Partages     

Une chronique de Françoise Adam, docteure en psychologie, psychologue et sexologue (1)

Saviez-vous que parler de la sexualité avec les enfants peut influencer positivement leur santé sexuelle future et jouer un rôle favorable pour leur santé et leur bien-être ? La santé sexuelle se caractérise par un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social relatif à la sexualité et non seulement l'absence de maladie ou de dysfonctionnement. Elle nécessite l'accès à des

non seulement l'absence de maladie ou de dysfonctionnement. Elle nécessite l'accès à des informations de bonne qualité à propos de la sexualité et des connaissances concernant les risques auxquels les personnes peuvent être confrontées (OMS, 2024).

Rappelons que la sexualité ne se résume pas uniquement aux activités sexuelles avec un partenaire mais englobe bien d'autres dimensions notamment : le développement du corps et l'éveil des sens, l'identification et l'expression des émotions, l'intimité et les relations intimes, l'orientation sexuelle, l'identité sexuelle, le consentement, l'amour, l'attirance et le désir, les attitudes et pratiques... L'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle (EVRAS) est un droit fondamental à respecter et protéger.

L'éducation sexuelle contribue au bien-être de l'enfant

Même si l'EVRAS est abordée par l'école, les parents ont une place privilégiée pour discuter des sujets en lien avec la sexualité. Cependant, peu d'adultes se sentent à l'aise dans ce domaine. Ils peuvent ressentir de la gêne car ils ont eux-mêmes manqué de discussions sur la sexualité dans leur propre enfance, craignent d'être jugés, se questionnent sur le choix du moment approprié et des informations à transmettre en fonction de l'âge. De plus, il existe encore une fausse croyance que l'éducation sexuelle enlèverait "l'innocence" de l'enfance et que les parents devraient les "protéger". Cette façon de penser ne les protège pas, que du contraire ! D'après **l'enquête de Sciensano (2018)** < https://www.sciensano.be/sites/default/files/rh_report_2018_fr_v3.pdf >, les personnes qui manquent d'éducation sexuelle ont plus de chance d'adopter des comportements sexuels à risques (relations sexuelles précoces, avoir plusieurs partenaires, absence de moyen de contraception, grossesse précoce...).

Il est donc crucial que les parents puissent jouer un rôle dans l'éducation sexuelle de leurs enfants en les aidant par exemple à exprimer leurs émotions, développer une relation respectueuse et positive de leur propre corps, arriver à poser ses limites et créer des relations basées sur le respect mutuel. Il est aussi nécessaire d'oser parler de la contraception, des infections sexuellement transmissibles (IST) et des abus. Mais comment faire ?

Quelques repères sur le développement psychosexuel de l'enfant

Le développement de la sexualité commence dès la naissance et continue tout au long de la vie. Les enfants découvrent leur corps en regardant, en touchant, en imitant par le biais de jeux et d'interactions avec leurs pairs. Si votre enfant se questionne à propos de la sexualité, c'est donc une étape tout à fait saine et normale.

Dès le plus jeune âge, l'enfant découvre son corps et le plaisir qu'il peut lui procurer par exemple lors de l'allaitement, de la mise en bouche d'objets mais aussi lors de moments de câlins et de chatouilles. Vers 2 et 3 ans, il commence à s'intéresser aux différences corporelles entre garçons et filles et à nommer les parties de son corps. Entre 3 et 6 ans, l'enfant se questionne souvent à propos de son identité sexuelle et il va explorer son environnement afin de pouvoir mieux se définir (*ex : les enfants se regardent entre eux, touchent parfois les parties intimes de l'autre, prend du plaisir en se mettant tout nu...*). Ces comportements sont tout à fait normaux à cet âge et ne durent généralement pas. Ils peuvent être l'occasion d'ouvrir des discussions spontanées à propos de la sexualité et de poser des limites par exemple *"On ne touche pas les zones intimes des autres"*. Entre 6 et 11 ans, ils peuvent devenir plus pudiques et aimer montrer qu'ils connaissent des choses sur la sexualité même s'ils ne comprennent pas forcément le sens des mots utilisés. Par exemple,

votre enfant de 6 ans vous demande, *"c'est quoi faire l'amour"* ? Vous pourriez d'abord vérifier ce qu'il entend par *"faire l'amour"* pour vérifier sa compréhension en lui retournant d'abord la question *"c'est quoi faire l'amour pour toi"* ? Il pourrait vous répondre *"c'est quand on essaie de plaire aux filles"*. Cela vous aidera à évaluer où il est dans sa compréhension et de respecter son rythme en utilisant les mêmes mots que lui et en complétant l'information si nécessaire.

Soyez une personne de confiance

Oser parler d'un sujet aussi intime que la sexualité est un challenge pour de nombreuses personnes et nécessite un lien de confiance. En tant que parent ou personne responsable de l'éducation d'un enfant, essayez de créer de petits moments où vous êtes disponible et à l'écoute des préoccupations de votre enfant même quand cela relève de la sexualité. Cela lui permettra plus facilement de venir vers vous en cas de besoins ou de questionnements. Parler de sexualité peut se faire grâce à une série de petites interactions qui émergent spontanément lors de questions posées par l'enfant (*Comment fait-on des bébés ?*), à l'initiative du parent (*C'est quoi pour toi être amoureux ?*) ou en lien avec un événement relaté dans les médias (*"Qu'est-ce que l'identité sexuelle" ?*). Certains enfants ont plus facile à parler tandis que d'autres sont plus taiseux ! N'attendez pas forcément que votre enfant ouvre la discussion et invitez-le parfois à s'exprimer en mettant des mots sur ce qu'il traverse (*"Tu as l'air soucieux ! Et si on prenait un moment pour en discuter ?"*).

Lors de ces discussions, regardez votre enfant dans les yeux et accordez-lui toute votre attention. Donnez de l'importance à ce qu'il ressent et pense afin qu'il puisse se sentir compris et non jugé. N'évitez pas les sujets en lien avec la sexualité et maîtrisez vos émotions (colère, peur...) afin d'éviter de lui transmettre l'idée qu'il n'est pas acceptable de parler de sexualité et d'en faire un sujet tabou. La confiance mutuelle s'entretient en étant soi-même. Identifiez vos limites en tant qu'adulte et faites correspondre vos paroles avec vos comportements.

Comment faire ?

Le plus simple est de parler des sujets en lien avec la sexualité progressivement en respectant le rythme de l'enfant. Dès la petite enfance, les parties génitales des enfants sont souvent nommées en utilisant les mots "zizi", "zezette". Cela renvoie, de manière involontaire, que ces zones sont "tabou". Comme vous le faites pour toutes les autres parties du corps, vous pouvez utiliser les mots appropriés comme "pénis", "vulve". Il est aussi essentiel que l'intégrité physique de votre enfant soit protégée et que par exemple s'il refuse de faire la bise pour dire bonjour, de respecter son choix. Il fera l'expérience que son corps lui appartient et qu'il mérite le plus grand respect. Tout cela peut notamment l'aider à développer une meilleure confiance en soi et le protéger d'éventuels abus.

Soyez donc ouvert à la discussion et privilégiez une conversation où l'enfant est actif. Cette attitude respectueuse et positive envers la sexualité ne devrait pas être genrée ou réservée à un adulte en particulier (*ex : mère parle aux filles et père parle aux garçons*). Tentez d'être une personne digne de confiance pour votre enfant afin qu'il puisse plus facilement se confier à vous et s'épanouir.





Françoise Adam @Françoise Adam

La "chronique sexo" de La Libre

Deux jeudis par mois, *La Libre* propose, sur son site, un rendez-vous "sexo". Trois sexologues praticiens et/ou académiques se relayeront pour répondre avec science et sérieux à des questions variées sur la sexualité, la manière dont nous vivons nos relations affectives et relationnelles. Cette semaine, la spécialiste est Françoise Adam. Docteure en psychologie, psychologue et sexologue, elle est également (1) chargée de cours en psychologie de la sexualité à l'université de Liège (ULiège), chargée de recherche et co-responsable du certificat en sexologie clinique (UCLouvain) et rédactrice en chef adjointe de la revue *Sexologies*.

Vous souhaitez leur soumettre une question ? N'hésitez pas à l'envoyer à l'adresse llb.debats@lalibre.be < <https://mailto:llb.debats@lalibre.be/> >.



Le logo de la chronique sexo ©Raphaël Batista

Copyright © La Libre.be 1996-2024 lpm sa - IPM | Ce site est protégé par le droit d'auteur / Rue des Francs 79, 1040 Bruxelles | Tel +32 (0)2 744 44 44 | N° d'entreprise BE 0403.508.716

