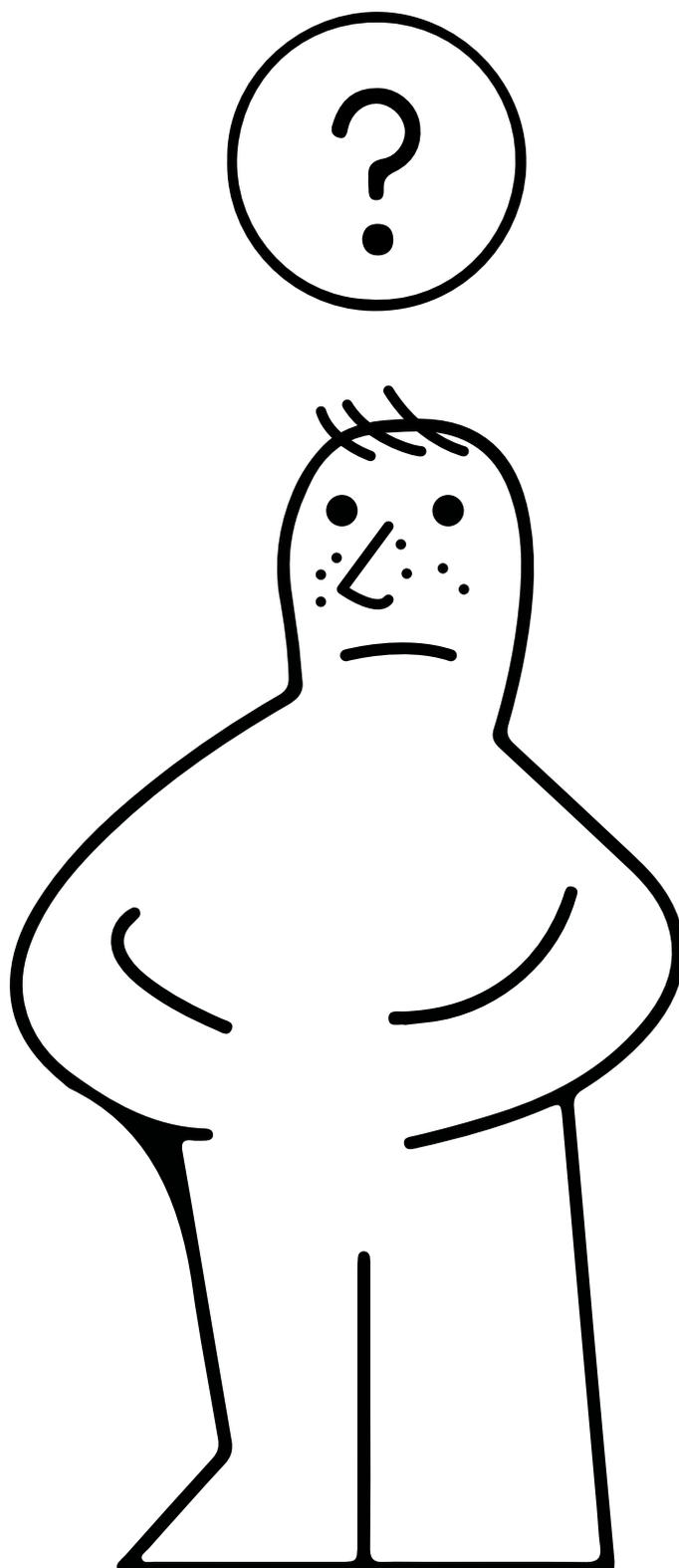


Parler de sexualité avec son ado... pas facile, mais nécessaire

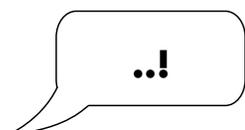
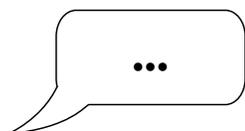
Aborder la sexualité avec son ado, c'est une discussion qui fait peur à beaucoup de parents. Pourtant, elle est essentielle afin que votre ado puisse vivre une sexualité saine et épanouissante.

Il n'est jamais trop tôt pour parler de sexualité avec votre enfant. La discussion est d'ailleurs souvent plus facile à commencer lorsque votre enfant est jeune, parce qu'il ou elle perçoit ses interactions avec vous de façon positive et non conflictuelle. Il s'agit donc d'ouvrir le dialogue le plus tôt possible, et de le poursuivre au fur et à mesure que votre enfant grandira et évoluera. Naturellement, la façon d'en parler et les thématiques à aborder sont différentes en fonction de l'âge de votre enfant. Mais certaines notions, comme le consentement ou les limites, peuvent par exemple être abordées dès le plus jeune âge. Ainsi, vous pouvez demander « Est-ce que tu veux aller donner un câlin à grand-maman ? » au lieu de dire « Va donner un câlin à grand-maman avant de partir ».

Parler de sexualité avec votre enfant ou ado, c'est aller au-delà des connaissances biologiques et de l'information factuelle. Il faut non seulement parler du corps, de la puberté, des infections transmissibles sexuellement (ITS) et de la contraception, mais aussi aborder le respect de soi et de l'autre, l'estime et la confiance personnelle, les concepts d'amour et de relation saine, le consentement, etc. Il s'agit donc davantage de favoriser la réflexion personnelle et d'accompagner votre ado afin qu'il ou elle soit en mesure de porter un regard critique sur ce qui constitue sa réalité. Votre rôle de parent est ainsi de l'aider à établir des repères et des balises en matière de sexualité. Avant de commencer le dialogue avec votre enfant ou ado, il peut être pertinent de réfléchir à vos propres valeurs et perceptions en lien avec la sexualité.



Parler des violences sexuelles...

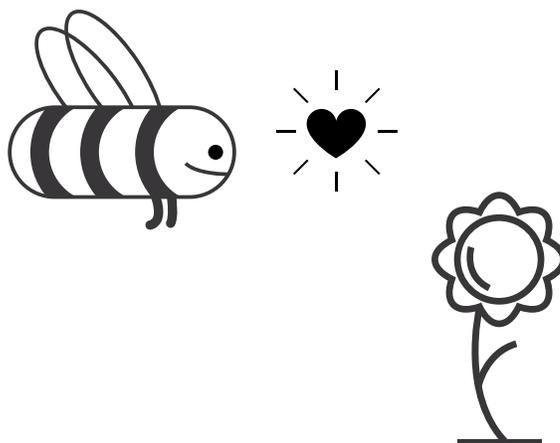


un défi supplémentaire ?

Lorsqu'il est question de discuter de thèmes plus délicats, tels que les agressions à caractère sexuel, on doit se rappeler qu'il ne s'agit pas d'instaurer un climat de peur. Au contraire, il s'agit plutôt d'axer vos interventions sur le consentement et une sexualité positive, c'est-à-dire une sexualité qui est vécue de façon respectueuse.

Bien sûr, il est important que vous abordiez les enjeux des relations malsaines, mais vous concentrer uniquement sur les aspects négatifs transmet à votre ado une vision de la sexualité qui est menaçante et nocive.

Par exemple, au lieu de parler uniquement de la présence potentielle de prédateurs sexuels sur les réseaux sociaux, vous pouvez parler avec votre ado des façons de protéger son identité sur le Web et sur les manières de s'assurer que l'identité de son interlocuteur est bien réelle.



Mais alors, on fait comment ?

Quelques pistes d'interventions pour vous aider

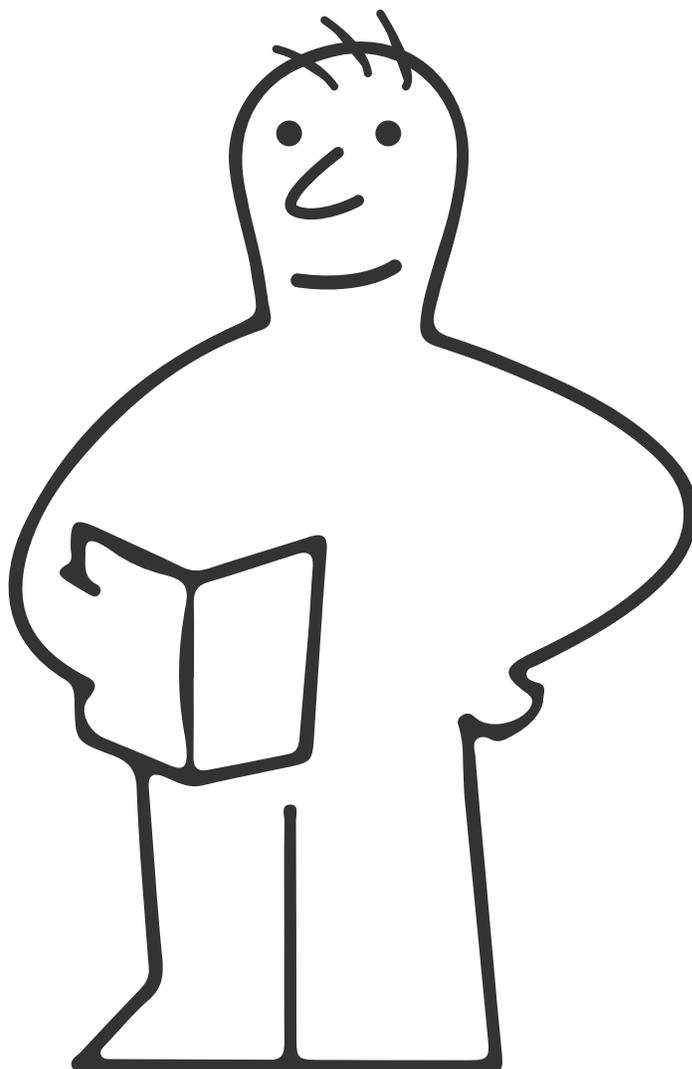
Il s'agit d'abord de saisir les opportunités qui s'offrent à vous et non de planifier une discussion. Pour ce faire, intéressez-vous à ce qui intéresse votre ado, à ce qu'il ou elle regarde, etc. Pour les thèmes plus délicats comme les agressions à caractère sexuel, n'hésitez pas à utiliser les médias et l'actualité, puisque ce thème y est souvent traité.

Par exemple, discutez du mouvement #MeToo ou encore, visionnez la série « Thirteen Reasons Why » ou « Fugueuse » en compagnie de votre ado. N'oubliez jamais qu'il s'agit d'instaurer un dialogue, et non d'instaurer un discours à sens unique. Vous pouvez partager votre opinion mais sans l'imposer.

Parlez de consentement ! C'est un concept primordial à comprendre pour les jeunes, surtout lorsqu'il est question d'agression à caractère sexuel. Il existe plusieurs vidéos sur le Web qui peuvent servir à amorcer une discussion (voir la section **Ressources**).

Il est aussi important de comprendre le besoin de votre ado s'il ou elle pose des questions sur la sexualité ou les violences sexuelles : besoin de se faire rassurer, besoin de partager une expérience, besoin d'information, besoin de parler, etc. En identifiant le besoin de votre ado, vos interventions seront mieux adaptées et plus significatives.

#



Si votre ado vient vous voir pour partager ce qu'il ou elle a vécu ou ce qui l'a mis.e dans l'embarras, évitez de banaliser ou au contraire, de réagir trop fortement. Évitez les interrogatoires. Soyez disponible et écoutez ce qu'il ou elle a à vous raconter. Il ou elle a besoin de se confier et de raconter ce qu'il ou elle a vécu. Rassurez et soutenez sans jugement. Il ou elle a besoin de se sentir aimé.e et protégé.e.

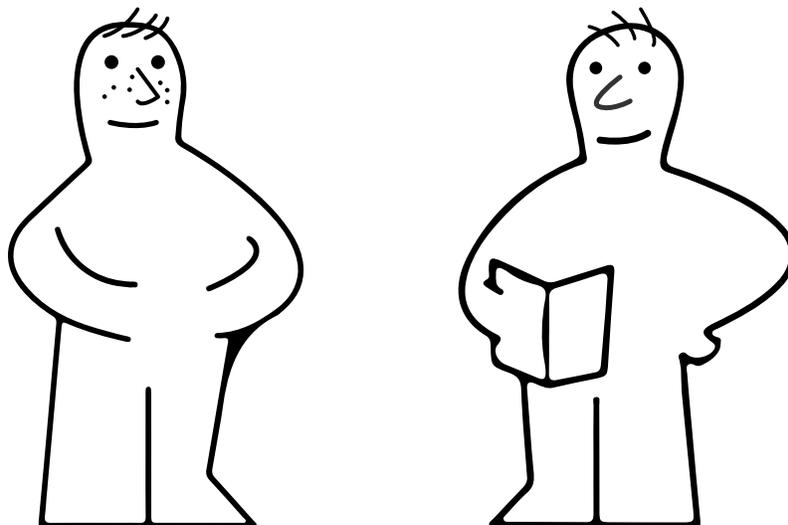
Discutez avec votre ado de sa vision d'une sexualité épanouissante, des relations saines, de l'amour. Vous pouvez ainsi faire passer plusieurs messages importants, par exemple, que les relations sexuelles ne sont pas une preuve d'amour. Vous pouvez aussi, à travers ces discussions, défaire certains stéréotypes, mythes ou idées préconçues que votre jeune pourrait entretenir. De cette façon, vous contribuez à réduire les pressions sociales qui peuvent parfois être négatives et à contrebalancer certains messages que votre ado pourrait avoir reçus dans son réseau.

Évitez de poser de questions trop directes sur SA sexualité, mais parlez de sexualité de façon générale.

Soyez au courant des enjeux liés aux nouvelles technologies. Plusieurs ressources existent sur la cyberviolence pour vous aider à en parler avec votre ado (voir la section **Ressources**).

N'hésitez pas à laisser traîner des livres ou de la documentation sur le sujet de la sexualité, des violences sexuelles et du consentement, par exemple, les brochures « **C'est quoi l'affaire** » et « **C'est une grosse affaire** », qui sont disponibles sur le site du Centre canadien de protection de l'enfance.

Pour finir, n'oubliez pas : tout est dans votre attitude ! Plus votre ado vous sentira ouvert et à l'aise de discuter de ce type de sujet, plus il ou elle aura tendance à revenir vers vous lorsqu'il ou elle en ressentira le besoin. Soyez authentique et transparent. L'éducation à la sexualité, c'est davantage être disponible pour écouter et guider votre jeune dans ses choix présents et futurs, plutôt que d'adopter un rôle d'expert. En tout temps durant vos discussions, si vous ne savez pas quoi répondre ou si vous ne connaissez pas la réponse, vous pouvez toujours répondre : « Tu sais quoi, je ne sais pas. Si on cherchait la réponse ensemble ? ».



Références

- Association québécoise Plaidoyer-Victime. 2019. *La cyberviolence dans les relations amoureuses des jeunes : Guide pour les parents*. 68 pages. Disponible en ligne : https://aqpv.ca/wp-content/uploads/aqpv_guide_cyberviolence_parents.pdf
- Gagnon, Geneviève et Sarah Raymond. 2015. « guide de l'intervenant. Rencontre de parents : Parler de sexualité avec son adolescent : quelle est la place du parent ? ». Projet Mosaïk. Des outils de promotion et de prévention en matière de sexualité jeunesse. Gouvernement du Québec. 64 pages.
- Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale. 2013. « Ados 101 : Guide à l'intention de parents d'adolescents. » Gouvernement du Québec. 46 pages. En ligne : <http://www.csdecou.qc.ca/collegedescompagnons/files/2014/03/GuideAdo2013-Web1.pdf>
- Pelletier, Julie. 2014. « Entre les transformations, les frissons, les passions...et toutes les questions : Petit guide à l'usage des parents pour discuter de sexualité avec leur adolescent » Gouvernement du Québec. 44 pages.

RESSOURCES

Lignes d'aide

Jeunesse, J'écoute

De la consultation 24 heures sur 24, en ligne ou par téléphone. C'est sécuritaire, privé et sans jugement.

www.jeunessejecoute.ca/fr

1 800 668-6868

SOS-suicide

Intervention auprès des personnes en crise suicidaires afin de leur donner à nouveau espoir dans la vie en les aidant à trouver des solutions adéquates à leurs problèmes.

www.sos-suicide.org

1 800 595-5580

Interligne

Interligne est un centre de première ligne en matière d'aide et de renseignements à l'intention des personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres.

www.interligne.co/

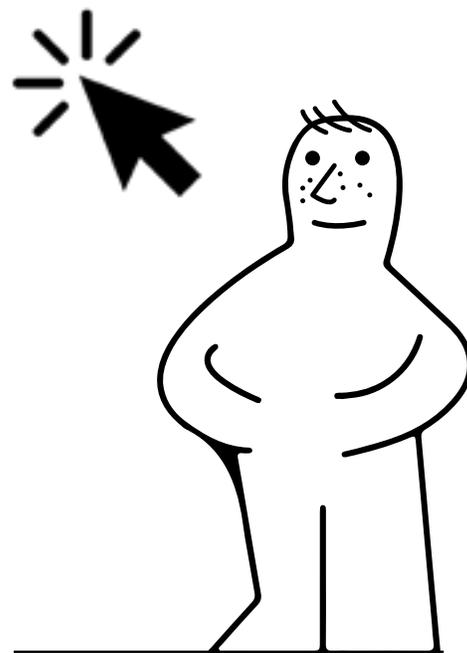
1 888 505-1010

Fem'aide : Ligne de soutien pour les femmes touchées par la violence

Vous trouverez en toute confidentialité, de l'écoute, de l'appui et de l'information sur les services pouvant répondre à vos besoins dans votre communauté en Ontario. Fem'aide peut également répondre aux demandes de renseignements faites par les proches des femmes victimes de violence.

www.femaide.ca/

1 877 336-2433



Plus d'informations sur la sexualité et le consentement

Campagne de sensibilisation à la violence à caractère sexuel – Traçons les limites

Traçons-les-limites est une campagne interactive, dynamique et bilingue qui vise à engager les Ontariennes et les Ontariens dans un dialogue sur la violence à caractère sexuel. La campagne veut défaire les mythes sur la violence à caractère sexuel et informer l'entourage sur les façons d'intervenir efficacement en toute sécurité.

www.tracons-les-limites.ca/

Le consentement – tasse de thé (version québécoise)

Un vidéo où la comparaison avec le sexe et une tasse de thé est utilisée pour parler du consentement.

<https://www.youtube.com/watch?v=jyDDYtMgPqY&feature=youtu.be>

Le consentement dans la vie, surtout au lit, c'est essentiel

Le consentement, c'est compliqué ? Pas vraiment. On explique ce concept à travers des situations simples de la vie quotidienne.

www.youtube.com/watch?v=0eliTgVHklg&feature=youtu.be

Comprendre le consentement

Vidéo sur le consentement créée par les Alberta Health Services.

www.youtube.com/watch?v=wQDq5rNKbao

Le sexe et moi

Ressource créée par La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) pour traiter de questions entourant la sexualité qui se trouvent au cœur des préoccupations des Canadiens comme le consentement, l'agression sexuelle, la grossesse, les ITS et la contraception.

www.sexandu.ca/fr/

Campagne de sensibilisation des violences sexuelles en contexte intime : une initiative AVEC, PAR et POUR les adolescents

Courtes capsules vidéo sur les violences sexuelles, le consentement et le rôle des pairs dans leur vie amoureuse créées en collaboration avec des jeunes de 14 à 19 ans.

www.actualites.uqam.ca/2019/violences-sexuelles-et-consentement-des-capsules-vidéos-creées-par-des-ados

On parle de sexe

Série de capsules éducatives à saveur humoristique d'une durée entre 5 et 7 minutes qui aborde une panoplie d'enjeux liés à la sexualité : consentement, contraception, masturbation, poils pubiens, sextos, séduction, préliminaires, identité de genre, ITSS, pornographie, orgasme. etc.

<https://zonevideo.telequebec.tv/a-z/752/on-parle-de-sexe>

On SEXplique ça

On SEXplique ça s'est donné la mission d'assurer des services d'éducation à la sexualité fiables, positifs, inclusifs et accessibles au Québec pour les jeunes de 10 à 17 ans afin de promouvoir une sexualité saine et épanouissante.

www.onsexplique.ca/

Aidez Moi SVP

Ce site aide les ados à bloquer la propagation de photos et de vidéos à caractère sexuel et les accompagne en cours de route.

www.aidezmoisvp.ca

Cyberaide

La centrale canadienne de signalement des cas d'exploitation sexuelle d'enfants sur Internet. Leur but est de réduire la violence faite aux enfants dans l'entremise des médias sociaux en traitant les signalements qui lui sont transmis par la population canadienne.

www.cyberaide.ca

Qu'est-ce que le cyberharcèlement ?

Un article qui explique ce qu'est le cyber harcèlement, ses différentes formes et ses conséquences.

<https://fr.norton.com/internetsecurity-kids-safety-what-is-cyberbullying.html>

Projet Non à la cyberviolence sexuelle pour nos jeunes! de la Fondation Marie- Vincent

Le projet Non à la cyberviolence sexuelle pour nos jeunes! s'adresse aux adolescents, à leurs parents et aux intervenants des milieux scolaires. Des outils sont offerts pour mieux comprendre ce qu'est la cyberviolence sexuelle, pour ouvrir la discussion avec les jeunes et pour accompagner des jeunes dans la réalisation d'une campagne de sensibilisation.

www.marie-vincent.org/services/prevention-categorie-adolescents/

Parents cyberavertis

Un site complet où les parents d'enfants, de préados et d'ados trouveront des conseils gratuits venant d'experts en sécurité en ligne et en éducation de l'enfance.

www.protectkidsonline.ca/app/fr/

Association québécoise Plaidoyer-Victime – Projet Parents branchés

Le projet « Sensibiliser, informer et outiller les parents en lien avec la cyberviolence dans les relations amoureuses des jeunes » s'adresse aux parents d'adolescentes et d'adolescents de 12 à 17 ans. Il propose des vidéos et des fiches d'informations sur la cyberviolence amoureuse.

www.aqpv.ca/projets-dossiers/parents-branches-pour-des-relations-amoureuses-sans-cyberviolence/

Le sextage

Vidéo de Cliquez Justice qui explique les conséquences juridiques du partage d'image intime au Canada.

www.youtube.com/watch?v=n4rFSK1qZi8



— TRAÇONS ■ LES ■ LIMITES.CA ■ —

