

Amour et sexualité...

comment en parler à ses enfants ?

Bibliographie

★ Pour les enfants



- Attendre un bébé - l'imagerie des tout-petits
- Dis-moi, comment on fait les bébés ? de Karine-Marie Amiot
- Dis, en vrai, c'est quoi l'amour ? d'Inès de Francieu
- Il y a une maison dans ma maman de Giles Andreae et Vanessa Cabban

★ Pour les adolescents

- Le sexe et le coeur de Valérie Ternynck
- Le grand livre de la puberté de Catherine Solano
- Ton corps fait pour l'amour de Daniel Ange
- Ton corps fait pour la vie de Daniel Ange
- Tu es don, la théologie du corps pour les jeunes d'Alex Duchesnes



★ Pour les parents

- Les langages de l'amour de Gary Chapman
- Langages d'amour des enfants de Gary Chapman et Ros Campbell
- La vie de nos ados de Jeanne Larghero
- Osez en parler de Maëlle Challan-Belval
- Qu'est-ce qui pourrait sauver l'amour ? de Thérèse Hargot



Besoin d'aide ? Les adresses utiles...

★ Conseil Conjugal et familial

- Géraldine VOLTZ - 06.61.68.59.02 - Toulon - gvoltz@var.fr
- Marie Hèlène LEFEBVRE - 06.66.12.35.19 - La Valette du Var
- Blandine VANNIER - 06.03.20.38.49 - Toulon

★ Médiation : Mode Amiable de Résolution des Différends (couple - famille - voisinage)

- Solange d'REGEL - 06.61.55.71.01 - s.dregel@gmail.com

★ Centre d'écoute et d'orientation familiale

- **Accueil Louis et Zélie** - accueilouisetzélie83@gmail.com - 06.61.55.71.01 - Le Plan du Castellet et Toulon
Professionnelles bénévoles : Marie PLATET (Conseillère Conjugale et Familiale), Agnès de ROULHAC (écoutante formée en CNV, conseillère en parentalité), Marion THIOLLIER (écoutante formée TeenStar, conseillère en parentalité), Solange d'REGEL (Éducatrice à la Vie Affective Relationnelle et Sexuelle)

La question du genre et de l'identité sexuelle

- ★ <https://www.observatoirepetitesirene.org/> : observatoire des discours idéologiques sur l'enfant et l'adolescent - dysphorie du genre.
- ★ <https://www.juristespourlenfance.com/> : association pour la défense des droits de l'enfance
- ★ Aider les enfants "transgenres" - du Dr Christian Flavigny



Bon à savoir...

★ Les ateliers parent/enfant

"Mon corps, un trésor pour la vie" - <https://cycloshow-xy.fr/>

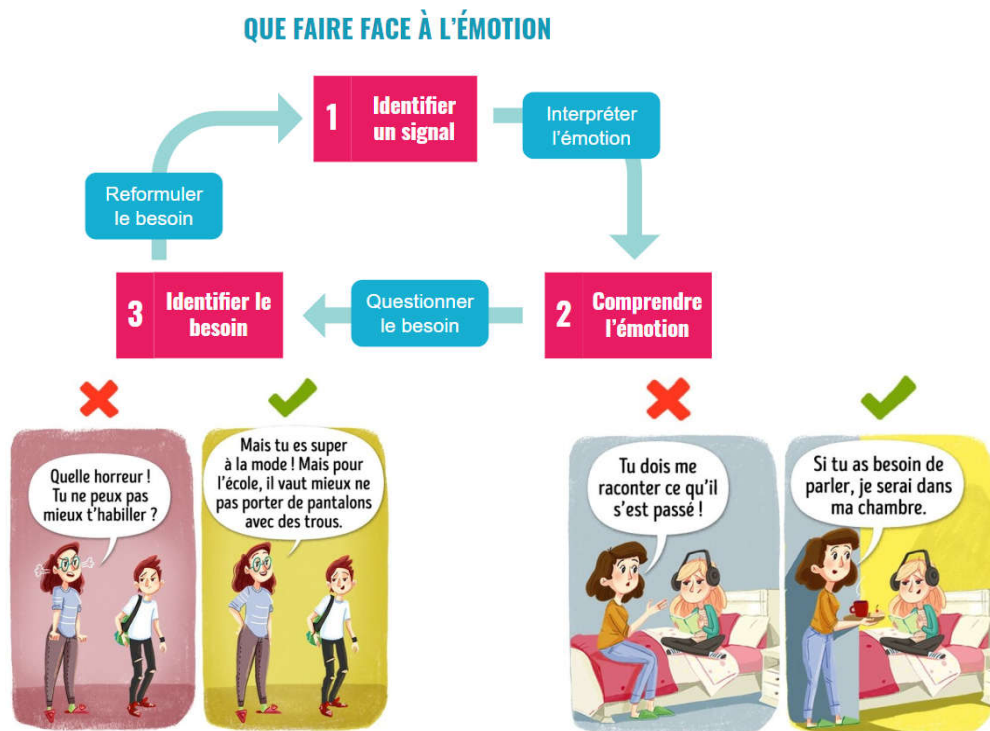
Cycloshow : atelier mère/fille de 10 à 14 ans

Mission XY : atelier père/fils de 11 à 14 ans

Cycle en scène : pour les jeunes filles de 15 à 18 ans



★ Outils de communication pour entretenir une bonne relation parent/enfant



Les pièges à éviter

- Les longs discours
- Le ton infantilisant ou moralisateur
- Les interrogatoires soutenus (n'ayez pas peur des silences, des "gros blancs" !)
- Les accusations, le dénigrement et les reproches
- Les monologues
- Se penser parfait

Quelques astuces qui marchent

- Sécurisez votre enfant en posant un cadre bienveillant, où il se sentira écouté sans jugement
- Ecoutez-le quand il est prêt (même si le moment qu'il/elle choisit n'est pas le vôtre)
- Communication parallèle (lorsque vous êtes seul(e) en voiture avec elle/lui par ex....)
- Faites des activités avec lui
- Soyez présent : intéressez-vous à ce qu'il fait, ses centres d'intérêts, ses amis...
- Montrez de l'ouverture
- Partagez vos propres expériences
- Donnez l'exemple
- S'il a de l'humour... n'hésitez pas à en utiliser ! Mais sans humiliation ni moquerie

Pour les jeunes enfants

Parler de sexualité

Dès le plus jeune âge, nous pouvons parler de sexualité : lui parler d'amour, de respect, de tendresse, d'intimité, de câlins etc...

Prévenir

Expliquer à son enfant qu'il n'est pas responsable de la survenue d'images indésirables et lui demander de venir nous trouver s'il est confronté à ce type d'images. Lui redire notre amour inconditionnel pour lui et le rassurer sur le fait qu'il ne sera pas grondé s'il vient nous parler

Guérir

Il faut verbaliser ce qu'il vient de se passer, les mots sont **importants** pour dépasser l'incompréhensible.

Pour les adolescents

- Réfléchir aux messages clés que vous avez envie de transmettre en amont de la discussion avec votre enfant
- Ne pas craindre d'avoir ces échanges : il est normal que l'ado s'intéresse à la sexualité et cherche à s'informer par les moyens qui sont à sa disposition.
- Discuter avec eux ne signifie pas pour autant devenir complices ni intrusifs.
- Les aider à descendre dans leur intériorité leur permettra de faire émerger les réponses aux grandes questions de leur cœur profond sur ce sujet de l'amour et de la sexualité :
 - Qu'est-ce que l'amour pour toi ?
 - Où est-ce que tu veux que les autres te regardent ?
 - Qu'est ce que tu veux garder pour la personne que tu aimeras vraiment ?

★ Réfléchir à son histoire personnelle (Fiche extraite du livre *Osez en parler* de Maëlle Chalan-Belval)

L'éducation affective et sexuelle est un vaste champ de transmission, qui couvre de nombreux thèmes. Certains d'entre eux sont recensés ci-dessous.

- Sur quoi ai-je ÉTÉ informé.e ? **Cochez en bleu**
 - Sur quoi ai-je été PEU informé.e ? **Cochez en rouge**
 - Sur quoi n'ai-je PAS été informé.e ? **Cochez en noir**
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> puberté | <input type="checkbox"/> estime de soi |
| <input type="checkbox"/> amitiés et résolution de conflits | <input type="checkbox"/> émotions : peur, joie, colère, tristesse |
| <input type="checkbox"/> pudeur et nudité | <input type="checkbox"/> virginité |
| <input type="checkbox"/> hygiène et soin du corps | <input type="checkbox"/> relations hommes/femmes |
| <input type="checkbox"/> beauté, séduction | <input type="checkbox"/> agressions sexuelles, viols, inceste |
| <input type="checkbox"/> comment on fait les bébés ? | <input type="checkbox"/> connaissances anatomiques |
| <input type="checkbox"/> plaisanteries à caractère sexuel | <input type="checkbox"/> désir ou non-désir d'enfant |
| <input type="checkbox"/> vie de famille | <input type="checkbox"/> sexualité, valeurs et religion |
| <input type="checkbox"/> communication | <input type="checkbox"/> recompositions familiales |
| <input type="checkbox"/> désirs, frustrations | <input type="checkbox"/> lois sur la sexualité |
| <input type="checkbox"/> unions, mariages, célibat | <input type="checkbox"/> choix de vie, liberté |
| <input type="checkbox"/> séparations, divorces | <input type="checkbox"/> homosexualité |
| <input type="checkbox"/> don de soi, engagement | <input type="checkbox"/> vis sexuelle |
| <input type="checkbox"/> premiers rapports sexuels | <input type="checkbox"/> fidélité, pardon |
| <input type="checkbox"/> auto-érotisme, masturbation | <input type="checkbox"/> consentement, liberté |
| <input type="checkbox"/> sentiments amoureux | <input type="checkbox"/> PMA, GPA |
| <input type="checkbox"/> gestes d'affection, tendresse | <input type="checkbox"/> IST, sida, santé sexuelle |
| <input type="checkbox"/> contraception | <input type="checkbox"/> plaisirs, joie du corps |
| <input type="checkbox"/> pornographie | <input type="checkbox"/> violences conjugales et familiales |
| <input type="checkbox"/> être parents | <input type="checkbox"/> grossesses, naissances |
| <input type="checkbox"/> genre, rôles sexuels | <input type="checkbox"/> infertilités |
| <input type="checkbox"/> chagrins, déceptions amoureuses | <input type="checkbox"/> IVG, IMG |
| <input type="checkbox"/> deuils | |

J'ai reçu une éducation affective et sexuelle par :

- mes parents (ou tuteurs)
- d'autres adultes de la famille (grands-parents, oncles, tantes...)
- un frère, une sœur, une cousine...
- d'autres enfants de mon entourage, des amis
- des adultes à l'école (professeurs, surveillants, infirmières, intervenants extérieurs...)
- des mouvements de jeunes, des camps, des colonies.
- des représentants religieux.
- d'autres canaux (films, livres, BD, vidéos, articles...)

Qu'aurais-je souhaité entendre, comprendre, que je n'aie pas entendu ou compris :

- quand j'étais enfant :
.....
- quand j'étais adolescent.e :
.....
- quand j'étais jeune adulte :
.....

La vie affective et sexuelle peut être marquée par des difficultés voire des violences. Les identifier permet de mieux se comprendre soi-même. Ai-je traversé des difficultés affectives ou des violences (physiques, verbales, sexuelles, médicales) ?

.....

Si c'est le cas, sont-elles pour moi des motivations à aborder l'éducation affective et sexuelle ?

.....

Entourez un ou plusieurs mots.

Globalement, je pense avoir reçu une éducation affective et sexuelle :

éclairante	adaptée	inadaptée	inutile
	précoce	de qualité	triste
			peu objective
confiante	orientée prévention	inquiétante	rassurante
	suffisante	choquante	insuffisante
			pénible
solitaire	religieuse

Comment avez-vous vécu ce travail d'introspection ?

A-t-il été long ou spontané ? A-t-il été inspirant ou difficile ?

Si des questions restent sans réponse, vous pourrez y revenir. Par ailleurs, peut-être ce quiz a-t-il fait remonter des moments de vie douloureux ? Prenez soin de vous.

★ **Réfléchir à votre mission de parent** (Fiche extraite du livre *Osez en parler* de Maëlle Chalan-Belval)

A présent que vous avez fait le point sur votre histoire personnelle, je vous invite à réfléchir à votre mission de parent.

Les questions d'enfants et d'adolescents sur la vie affective et sexuelle me laissent :

Amusé.e **démuni.e** **découragé.e**
agacé.e **dégoûté.e** **agressé.e**
interloqué.e **stimulé.e**

En éducation affective et sexuelle, les sujets que j'arrive à aborder sont :

-
-
-

En éducation affective et sexuelle, les sujets que je trouve le plus délicats sont :

-
-
-

Les moments privilégiés pour aborder ce sujet avec mes enfants sont :

-
-
-

Une éducation affective et sexuelle ratée, pour mes enfants, ce serait :

-
-
-

Une éducation affective et sexuelle réussie, pour mes enfants, ce serait :

-
-
-

Sur ce sujet de l'éducation affective et sexuelle, voici ce qui peut générer des tensions entre nous deux, parents :

-
-
-

Sur ce sujet de l'éducation affective et sexuelle, voici nos terrains d'accord, à nous parents :

-
-
-