

# Sexe



## POUR PARENTS

Comment communiquer avec vos enfants au sujet de la sexualité



La production de cette ressource a été rendu possible grâce à une contribution financière provenant de l'Agence de santé publique du Canada.

Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada.

***« Plusieurs jeunes n'ont aucun modèle pour parler de sexualité... conséquemment, beaucoup de jeunes ont des relations sexuelles, mais sont incapables de discuter de leur comportement avec leurs partenaires... une explication souvent évoquée par des adolescentes enceintes pour ne pas discuter de contraception avec leur petit ami, c'est qu'elle ne le connaît pas assez bien »***

**Getty, Grace. SWAT: Sex Without AIDS Today; Peer Education Training Manual. Facilitators Guide, UNB p. 46-51**

**Si cela vous étonne ou vous afflige, vous êtes venus à la bonne place ... .. entrez .....**

---

# Sexe 101 – Pour parents!

## Notes pour l'éducateur

---

Ce manuel a été conçu, par un groupe de parents dévoués et aimants, dans l'espoir qu'il permettrait à d'autres parents d'accroître leur capacité d'éduquer aisément et sagement leurs enfants au sujet d'un aspect naturel important de leur vie – la sexualité. Ce travail provient d'une recherche indiquant que lorsque les parents communiquent bien avec leurs enfants de sexualité et de santé sexuelle, les jeunes vont probablement reporter leur activité sexuelle et adopteront probablement des pratiques plus sûres lorsqu'ils décideront vraiment de devenir sexuellement actifs – une situation où tout le monde gagne. Beaucoup de jeunes impliqués dans un travail avec SIDA-AIDS Moncton disent qu'ils veulent recevoir de leurs parents une information précise sur le sexe – une autre raison convaincante de favoriser des compétences en communication autour de cette question!

Le comité d'éducation sexuelle des adolescents, qui regroupe des jeunes de 14 à 25 ans, travaille conjointement avec le comité de parents. Ces jeunes ont été fermement engagés dans l'éducation de leurs pairs et ils ont agi comme « conseillers » auprès du comité du parent qui fait des recherches et développe cet atelier. Leur contribution a servi à un atelier qui reflète les habiletés et l'information que les jeunes recherchent chez leurs propres parents. Le concept de comités de jeunes et de parents qui travaillent ensemble pour créer ce manuel confirme l'idée que si les parents et les enfants peuvent focaliser sur une communication saine, un dialogue mutuel franc et ouvert ainsi que sur une vision de la sexualité comme une partie naturelle de la vie, de grandes choses peuvent arriver!

Maintenant, quelques notes sur la disposition de ce manuel :

- **Matériels d'atelier** – peut être trouvé au revers de la page frontale de chaque section de l'atelier.
- **Prospectus** – certaines sections de l'atelier ont des prospectus apparentés. Ceux-ci peuvent être trouvés sur le côté opposé de la page d'atelier à laquelle ils s'appliquent.
- **Trousse pour les parents** – Ceux-ci peuvent être trouvés, prêts pour la photocopie, dans la section 10 du manuel. On donne ceux-ci aux parents à la fin de la session comme outils supplémentaires pour emporter à la maison et traitent surtout des questions que le comité du parent juge importantes, mais qu'il n'avait pas le temps d'inclure dans la présentation.
- **Trousse pour les adolescents** – Ceux-ci peuvent être trouvés, également prêts pour la photocopie, dans la section 10 du manuel. On donne ceux-ci aux parents à la fin de la session comme outils pour emporter à leurs enfants à la maison.

Nous voulons souligner notre gratitude à SIDA-AIDS Moncton et à l'Agence de la santé publique du Canada pour leur soutien durant la préparation de ce manuel et groupe de discussion. Nous sommes confiants que ce travail aidera à ouvrir les portes de communication autour de la sexualité entre de nombreux jeunes et leurs parents.

Finalement, nous tenons à remercier tous les animateurs/parents pairs qui livrent cet atelier aux parents dans leur communauté, ainsi que les parents qui y participent. Vous êtes en train de donner par extension un excellent coup de main à la prochaine génération – un coup de main, espérons-le, qui sera manifestera par un avenir sain pour les jeunes dans vos vies. Nous vous souhaitons tous une expérience d'apprentissage amusante et utile!

## Sexe 101 – Pour parents!

# Communiquer avec les jeunes concernant la sexualité

## Vue d'ensemble

---

Note – Cette session est adaptée à partir du site Web de l'Agence de la santé publique du Canada : [http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/ttm-pm/communication\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/ttm-pm/communication_f.html) et [http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/ttm-pm/attitudes\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/ttm-pm/attitudes_f.html)  
Planned Parenthood de Fredericton, masexualité (Ressource du Web), Santé sexuelle Moncton, SIDA-AIDS Moncton – Programme d'éducation des pairs

### **But**

Cet atelier permettra aux parents de mieux communiquer avec leurs enfants/adolescents au sujet de la sexualité.

### **Résumé**

Les parents seront invités au début à être des « coanimateurs » et des « Experts Parentaux » au sujet de leurs propres enfants, avec des animateurs agissant comme guides et sources d'information pendant l'atelier. En participant aux activités suggérées pour l'atelier, les parents deviendront plus enclins à comprendre la dynamique de communication avec leurs enfants. Ils apprendront également à reconnaître les principes nécessaires à respecter qui aideront à faciliter le dialogue sur la sexualité. Les parents deviendront plus conscients de leurs propres limites et de leurs forces ainsi que des messages non-verbaux qu'ils transmettent au sujet des questions liées à la sexualité.

### **Thèmes**

Communication efficace, langage non verbal, retour sur les attitudes positives.

### **Activités suggérées**

Exercices, discussions, jeu-questionnaire, jeu de rôles, exposés.

### **Objectif général 1 :**

Au cours de la rencontre, les parents développeront leur habileté à parler de sexualité à leurs enfants/adolescents.

#### **Objectifs spécifiques :**

À la fin de l'atelier, le parent sera capable de :

- 1.1 Faire une liste des principales caractéristiques de communication des jeunes;
- 1.2 Nommer des éléments à respecter dans la communication lorsqu'il s'agit de parler de sexualité à votre enfant;
- 1.3 Identifier parmi ces éléments de communication ceux qu'il applique et ceux qu'il n'applique pas (forces et limites);
- 1.4 Devenu plus conscients de leurs attitudes envers le sexe et la sexualité (négatif ou positif) et comment les attitudes ont un impact sur les discussions avec leurs enfants.

### **Objectif général 2 :**

L'atelier aidera les parents à être plus conscients de leur capacité d'écoute, de leur langage non verbal ainsi que de leurs réactions face aux questions des adolescents.

#### **Objectifs spécifiques :**

À la fin de l'atelier, le parent sera capable de :

- 2.1 Reconnaître leur habileté à écouter;
  - 2.2 Évaluer l'impact des messages non verbaux;
  - 2.3 Expliquer leurs réactions face aux questions reçues.
-

---

## Sexe 101 – Pour parents!

### Aliment de réflexion...Que feriez-vous?

---

#### 1. *Aliment de réflexion...Que feriez-vous? - Questionnaire*

L'animateur ou l'animatrice se présente et donne une vue d'ensemble rapide du sujet et des objectifs de l'atelier

Afin d'amener les participants à penser en termes concrets de leur rôle et responsabilité concernant la santé sexuelle de leurs enfants, l'animateur les invite à considérer des situations hypothétiques qu'ils peuvent rencontrer avec leurs enfants par l'utilisation d'un questionnaire de choix multiples (Aliment de réflexion...Que feriez-vous?).

On invite les participants à faire ceci :

***« Prenez quelques minutes pour examiner les situations dans ce questionnaire de choix multiples et choisissez une réponse qui ressemble le plus près de ce que serait votre réponse immédiate. Vous ne partagez pas vos réponses (sauf, si vous voulez discuter de quelques-unes en particulier avant votre départ). Cet exercice est simplement destiné à vous amener à penser aux situations réalistes et le rôle que vous jouez dans la santé sexuelle de votre enfant. »***

**Durée :** 5 min.

**Objectif correspondant :** 1.3

**Rôle de l'animateur :**

- Exercice d'ouverture
- Inviter les parents de penser concrètement à leur rôle et responsabilités envers la santé sexuelle de leurs enfants

**Matériel requis :**

- Questionnaire : Aliment de réflexion...Que feriez-vous?
-

---

## Sexe 101 – Pour parents!

### COMPTEZ pour la santé sexuelle de votre enfant

---

#### 2. COMPTEZ pour la santé sexuelle de votre enfant - Session brise-glace

Pour aider à alléger l'atmosphère, l'animateur demande aux participants de se présenter, alors...

Pour exposer les participants à certains problèmes clés que doivent affronter les jeunes par rapport à la santé sexuelle, ils sont invités à jouer « Comptez pour la santé sexuelle de votre enfant ».

##### Comment jouer le jeu :

- Divisez le groupe en deux équipes et demandez-leur de donner un nom à leur équipe (soyez créatif ici!)
- Posez une question à chaque équipe et s'ils obtiennent la bonne réponse, ils MARQUENT DES POINTS pour la santé sexuelle (indiquez la marque sur tableau de conférence). L'équipe qui COMPTE le plus de points gagne.
- La partie importante de chaque question est l'information/statistique donnée avec celle-ci alors, assurez-vous de bien partager chaque réponse
- Donnez des prix à l'équipe gagnante - ou à tous - si possible.
- Les questions peuvent être choisies en fonction de la pertinence pour le groupe de participants, et/ou pour répondre le mieux aux contraintes de temps.

**Durée :** 15 - 20 minutes

**But :** Briser la glace et échauffement

##### Rôle de l'animateur :

- Démontrer de l'intérêt et de l'enthousiasme pour le sujet
- Encourager les parents à s'exprimer
- Participer à l'exercice
- Mémoriser le nom des participants pour permettre d'autres échanges

##### Matériel requis :

- Identifier le siège de chaque personne
- Tableau de conférence – divisé en deux – un côté pour chaque équipe
- Questions « COMPTEZ pour la santé sexuelle de votre enfant »
- Prix

**NB :** Finissez le jeu en soulignant l'importance de l'engagement parental dans la santé sexuelle de leur enfant. Mettez en évidence l'information clé de la discussion pour mettre en valeur ce point.

---

# Sexe 101 – Pour parents!

## Parlons de...Communication

---

### 3. Discussion sur la communication

Pour rapidement évaluer les besoins et les attentes des participants, l'animateur les dirige dans une discussion en posant les questions (suggérées) suivantes :

- Votre enfant/adolescent communique-t-il facilement?
- Nommez quelques sujets communs difficiles à aborder avec votre enfant/adolescent et définissez les barrières, selon vous.
- Est-il plus difficile de discuter de sexualité avec votre enfant/adolescent que d'autres sujets?
- Avez-vous déjà eu de la difficulté à discuter avec votre enfant/adolescent? Votre enfant/adolescent semble-t-il aussi avoir des difficultés dans ce secteur?

**Durée :** 15 minutes

**Objectif correspondant :** 1.1

**Le rôle de l'animateur :**

- Inviter les parents à s'exprimer
- Encourager les échanges
- Créer une atmosphère de confiance
- Indiquer les réponses à un tableau de conférence

**Matériel requis :**

- Tableau de conférence
  - Marqueurs
-

---

## Sexe 101 – Pour parents

### Ouverture des lignes de communication

---

#### 4. Ouverture des lignes de communication : Remue-méninges

- L'animateur demande aux parents d'identifier les difficultés de communication qui sont plus spécifiques aux adolescents, comme la difficulté de verbaliser leurs émotions et la difficulté d'exprimer leurs demandes clairement. Il/elle écrit les réponses au tableau et complète l'information avec l'aide de « Communication – Ouvrir la porte »  
**Ou**
- En petits groupes, les participants partagent et inscrivent ce qu'ils pensent être certaines difficultés de communication des adolescents. Ramenez-les en plus grand groupe (après environ 5 minutes) pour partager leurs idées.
- L'animateur demande alors aux participants quelles attitudes peuvent avoir les parents qui influenceraient sur une communication ouverte (ex. Pas sûr d'une réponse, peur de dire la mauvaise chose, timide, etc.).
- L'animateur peut exposer (si approprié) : « Alors, voici ce que nous devons affronter... les défis que nos enfants ont en parlant avec nous et les défis que nous avons nous-mêmes en communiquant avec nos enfants... lorsque nous prenons ces défis dans des discussions sur la sexualité, cela peut devenir tout à fait inconfortable et difficile. »
- L'animateur conclut l'activité en citant/demandant des exemples de phrases que les parents utilisent pour ouvrir ou conclure la communication avec leurs enfants.
- Après la discussion, l'animateur remet la copie « Communication – Ouvrir la porte ».

**Durée :** 15 minutes

**Objectif correspondant :** 1.1

#### **Le rôle de l'animateur :**

- Présentation des faits d'une façon claire et précise
- Donner/recevoir des exemples spécifiques pour chaque aspect
- Encourager les parents à participer à la discussion

#### **Matériel requis :**

- Tableau/Tableau de conférence
  - Marqueurs/craie
  - Copie de « Communication – Ouvrir la porte »
-

---

## Sexe 101 – Pour parents

### Parlons de...Sexualité

---

#### ***5. Parlons de...Sexualité : Directives de dialogue***

- Le plus grand groupe est divisé en groupes plus petits (3-5 personnes dans chacun. Si le groupe est déjà petit, faites l'exercice avec le groupe en entier). On demande à chaque groupe de créer des directives pour discuter de sexualité (ou d'un autre sujet potentiellement délicat) avec leurs enfants. On demande aussi aux participants de fournir des exemples personnels lorsque chacune des directives a été utilisée, ou quand elle pourrait l'être.
- L'animateur peut commencer cette activité en fournissant quelques exemples à partir du document « Directives de dialogue ».
- Les petits groupes retournent en grand groupe et discutent de leurs listes. L'animateur s'assure que les « Directives de dialogue » sont incluses dans cette partie de la discussion – si nécessaire.
- L'animateur indique des sites Web utiles et remet les documents de Directives de dialogue à la fin de cette activité.

Des questions possibles de l'animateur pour aborder les forces et les difficultés des parents :

- Lequel de ces éléments avez-vous tendance à appliquer systématiquement?
- Lequel de ces éléments voulez-vous le plus corriger?
- Croyez-vous que ces directives sont généralement faciles à suivre?
- Selon vous, lequel serait les raisons de ces difficultés?
- Que pensez-vous de cette liste?

**Durée :** 25 minutes

**Objectifs correspondants :** 1.2 - 1.3

**Le rôle de l'animateur :**

- Solliciter la participation des parents
- Encourager les échanges
- Créer une atmosphère de confiance
- Distribuer les listes de directives sur la façon de parler de sexualité aux adolescents

**Matériel requis :**

- Prospectus – Directives de dialogue
- Prospectus – Liste de références de sites Web

**PAUSE : 10 minutes**

---

---

## Sexe 101 – Pour parents

### Attitudes concernant la sexualité

---

#### 6. Sexualité...Négatif ou positif?

##### **Introduction : Planète Éros – Sexe par rapport aux aliments; quelle est la différence?**

- L'animateur lit aux participants à haute voix (d'une façon très vive et animée) l'histoire de vie sur la Planète Éros d'une façon humoristique afin d'indiquer que sexe et nourriture sont l'un et l'autre pulsion et besoin naturel de l'humain.
- L'histoire pourrait être présentée en disant : « nous voudrions partager avec vous maintenant une histoire d'un monde très semblable avec le nôtre, mais comme vous le verrez, c'est aussi différent d'une façon très intéressante. »
- Demandez brièvement aux participants ce qu'ils ont pensé de l'histoire et de « l'analogie ».

##### **Activité :**

On donne à chaque participant la « Liste d'associations ayant trait à la sexualité » et deux stylos de couleurs différentes. On leur demande d'encercler les points jugés positifs en bleu et ceux jugés comme négatifs en rouge. L'animateur demande aux parents de réfléchir à leur liste. L'animateur entame alors une discussion basée sur certaines des questions suivantes :

- Votre liste reflète-t-elle une vue plus positive ou négative de la sexualité? Êtes-vous étonné par les couleurs dans votre liste?
- Que pensez-vous de votre liste? Qu'est-ce qui a influencé votre choix de mots? (Vos valeurs, votre éducation, vos expériences, la situation présente, le mot, l'action, etc.)
- Y a-t-il un thème spécifique aux points de votre liste? (Principalement biologique, psychologique, émotionnel, à base de plaisir, moral, préventif, humaniste, etc.). Discutez des divers points énoncés au tableau de conférence (par ex. : les organes génitaux, l'approche préventive, l'approche biologique et les plaisirs sexuels – vérifiez ci-dessous pour la formulation exacte dans le but de préparer cette page).
- Comment votre perception pourrait-elle affecter la façon dont vous approchez votre adolescent sur les questions d'éducation sexuelle?

L'animateur termine cette section en :

- Expliquant l'importance de prendre conscience de ses perceptions avant de discuter du sujet. Ainsi faisant, comme le démontre les prochains exemples, elles auraient un énorme impact sur notre façon d'éduquer : (à ce point-ci, nous pouvons vouloir intégrer « des valeurs »).

(ILLUSTREZ AU TABLEAU et discutez avec les participants après avoir révisé la liste d'associations ayant trait à la sexualité). En donnant des exemples pour chacun des points, cela pourrait aider à les rendre plus apparents.

- **Les organes génitaux** – Laissez-vous échapper la dimension émotionnelle?
- **Une approche surtout préventive** – Négligez-vous certains aspects positifs de la sexualité ainsi que les besoins réels de votre enfant?

- **Le plaisir sexuel** – Fermez-vous les yeux sur les risques de certaines pratiques sexuelles?
- **Une attention sur les changements physiques pendant l'adolescence** – Limitez-vous votre compréhension à une variété de soucis d'adolescent?
- Afficher la « formule » suivante à un tableau pour donner aux participants un aperçu visuel sur la façon que les attitudes affectent les résultats (de discussions – ou de quoi que ce soit, potentiellement!) :

**Nos attitudes → (déterminent) nos comportements, qui → (déterminent) nos résultats.**

**Donc....**

**Nos attitudes → → → → déterminent → → → → nos résultats**

**Durée :** 20 minutes

**Objectifs correspondants :** 1.4

**Le rôle de l'animateur :**

- Créer une atmosphère de confiance
- S'assurer que tous les parents participent à la discussion
- Respecter les opinions des participants

**Matériel requis :**

- Liste d'associations ayant trait à la sexualité
- Deux jeux des stylos de couleur différente

---

## Sexe 101 – Pour parents

### Vidéo et discussion

---

#### ***7. Vidéo - Nightmare On AIDS Street***

- L'animateur montre et discute des statistiques actuelles concernant le VIH/SIDA et l'activité sexuelle relative aux populations de jeunes comme introduction au film.
- Avant de jouer « Nightmare on AIDS Street », l'animateur explique comment la vidéo démontrerait d'une façon dramatique mais réaliste pourquoi il est important d'avoir une communication saine avec nos enfants sur la sexualité.
- Après le film, l'animateur recueille les commentaires des participants. Ce qui suit est quelques suggestions pour entamer la discussion :
  - Quel test pensiez-vous que la jeune fille passait au début?
  - Comment vous sentiriez-vous si vous étiez les parents de la fille?
  - Qu'auriez-vous fait différemment?
  - Quelles mesures la fille aurait pu prendre pour éviter ce qui est arrivé?
  - Quelles étaient ses responsabilités? Quelles étaient celles du jeune homme?

**Durée :** 15 minutes

**Objectif correspondant :** 1.4

#### **Le rôle de l'animateur :**

- Livrez des statistiques pertinentes et actuelles
- En partageant un film pertinent sur la jeunesse concernant l'utilisation de substances, la sexualité et le VIH/SIDA
- Discussion de groupe après la projection du film

#### **Matériel requis :**

- Vidéo, Télévision, VCR/DVD
- Faits et données objet : Niveaux de sexualité des adolescents, l'usage des drogues et de l'alcool au N.-B., taux de connaissance du VIH/SIDA (N.-B.), et recherche sur la communication parents/ados et délai dans l'activité sexuelle/augmentation des pratiques sexuelles plus sûres.
- Questions proposées pour mener la discussion

---

## Sexe101 – Pour parents

### Évaluation

---

#### **8. Évaluation verbale**

L'animateur conclut avec certaines des questions suivantes :

- Comment vous êtes-vous sentis pendant cet atelier?
- Quel était votre intérêt spécifique dans cet atelier?
- Qu'avez-vous appris?
- Comment ces nouvelles connaissances vont-elles vous aider? Dites-moi comment s'il vous plaît?

**Durée :** 5 minutes

**Le rôle de l'animateur :**

- Encourager les parents à répondre
- Noter les commentaires pour améliorer les ateliers futurs

**Matériel requis :**

- Aucun

#### **9. Évaluation écrite**

L'animateur distribue l'évaluation écrite aux participants (*feuille de réactions*)

**Durée :** 5 minutes

**Le rôle de l'animateur :**

- Encourager les participants à remplir leur évaluation
- Distribution de la feuille de réactions

**Matériel requis :**

- Formulaire de réactions
-