

**OSER PARLER D'AMOUR ET
DE SEXUALITÉ AVEC SES ENFANTS**

Maëlle Challan Belval

**OSER PARLER D'AMOUR ET
DE SEXUALITÉ AVEC SES ENFANTS**

DUNOD
POCHE

Illustrations : Manon Belaïche

Mise en pages : Kepler

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

Nouvelle édition actualisée de l'ouvrage *Osez en parler !
Savoir parler d'amour et de sexualité avec ses enfants* (2019)

© InterÉditions, 2019 pour la 1^{re} édition

© Dunod, 2024 pour l'édition de poche

11 rue Paul-Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN : 978-2-10-085299-4

Table des matières

Introduction	7
1. Qu'est-ce que l'éducation affective et sexuelle?	17
2. Les réticences parentales	21
« Je ne suis pas un expert »	22
« Je ne suis pas un exemple »	28
« J'ai peur pour mon enfant »	31
« Lui en parler, c'est l'inciter »	40
« C'était tabou dans ma famille »	45
Quiz : Mon histoire personnelle	51
Quiz : Ma mission de parent	56
3. Éduquer, c'est informer	59
Informer, c'est d'abord se réjouir	59
Un enfant exposé n'est pas un enfant informé...	67
Nommer pour aimer	73
Informer, c'est parler à hauteur d'enfant	83
Informer, c'est s'ajuster à la croissance	87
Informer, c'est inscrire l'enfant dans une histoire.	91
« Informater » les jeunes?	99
4. Éduquer, c'est faire réfléchir	105
Des questions de géants	105

Oser parler d'amour et de sexualité avec ses enfants

Questions-bombes ou questions-cadeaux	115
Oser l'échange	122
Leurs mille manières de dire.....	127
Le meilleur moment : au fil de la vie.....	137
Être des « éducateurs à la vie ».....	143
5. Éduquer, c'est protéger	149
La prévention, un exercice d'équilibriste	149
L'estime de soi, un socle de vie.....	156
L'alphabétisation émotionnelle	170
Dire les lois aux enfants	186
Leur donner une plus grande idée de la vie.....	196
Conclusion : espérer en nos enfants	203
Le livre en mémos	205

Introduction

« Parce que j’y pose tout haut des questions souvent enfantines, le livre que vous avez entre les mains est un livre ludique. Mais comme les questions enfantines sont toujours sérieuses, le livre que vous avez entre les mains est un livre sérieux. »

Jocelyne ROBERT, *Le Sexe en mal d’amour*

Pourquoi parler d’amour et de sexualité avec ses enfants ?

Parce qu’ils sont exposés, sans être informés.

Parce qu’ils sont exposés, sans pouvoir décoder.

En effet, c’est une avalanche de données et d’images que nos enfants consomment, données brutes avalées plusieurs heures par jour. Or, ce bavardage médiatique n’est pas une parole constructive. D’autant que parmi ces « références » trône la pornographie, si mal régulée en France qu’un garçon de 10-11 ans sur cinq en consulte... chaque mois¹. Aujourd’hui, se taire, c’est être complice. Car se taire, c’est laisser (les autres) dire.

1. « La fréquentation des sites “adultes” par les mineurs », ARCOM, mai 2023.

Oser parler d'amour et de sexualité avec ses enfants

À l'inverse, oser parler d'amour et de sexualité avec ses enfants, c'est prendre sa place d'adulte, devenir pour eux un interlocuteur.

Depuis plus de vingt ans, après une formation à l'Éducation à la vie et au Conseil conjugal, je travaille sur l'éducation affective et sexuelle. Au sein de Comitys¹, nous créons des outils pédagogiques, formons des professionnels et rencontrons dans leurs établissements 9 000 à 12 000 enfants et jeunes par an. Leurs questions, dont vous découvrirez des échantillons tout au long de cet ouvrage, nous surprennent souvent par leur pertinence :

« Pourquoi on ne se souvient pas de notre vie lorsqu'on était un spermatozoïde ? »
(9 ans)

« Est-ce que plus tard, si un très bon ami à moi me dit qu'il est homosexuel, il reste mon ami ? » (10 ans)

« Comment se fabrique l'amour ? Comment on a le coup de foudre ? » (11 ans)

« Est-ce que c'est normal de se sentir bizarre parfois ? » (12 ans)

1. Comitys est un organisme de formation spécialisé en éducation affective et sexuelle, et en développement des compétences psychosociales. Pour en savoir plus : www.comitys.com

« Quand on est adolescent, on est libre
jusqu'où ? » (13 ans)

« Pourquoi les pervers sont comme ça ? » (14 ans)

« Comment on sait qu'on est prête
mentalement sexuellement ? » (15 ans)

« Comment se trouver beau ? » (16 ans)

« Pourquoi l'amour fait mal ? »

« A-t-on un alter ego ? une âme sœur ? »
(17 ans)

« Avec toutes les violences de la vie courante
(se faire accoster, violences conjugales
et sexuelles), qu'est-ce que l'amour
aujourd'hui ? » (18 ans)

Pour répondre à ces questions – parfois existentielles– la France a proposé à la jeunesse un simulacre d'éducation à la sexualité, que l'on peut résumer par la formule négative « ne pas ». En effet, à la fin du XIX^e et au cours du XX^e siècle, l'éducation à la sexualité se donnait pour mission la défense de l'institution du mariage, la répression des instincts sexuels jugés précoces ou déviants, la lutte contre les maladies vénériennes. Si les années 1960, à l'échelle mondiale, ont ouvert de nouveaux horizons pour l'éducation à la sexualité, avec l'appivoisement de la fertilité des couples hétérosexuels ou l'avènement progressif du « mariage d'amour », la remise en question fut

partielle ; la pédagogie-repoussoir, celle du « ne pas », a dominé dans les années 1980 et 1990, mobilisées autour de la redoutable épidémie du sida et de la lutte contre la pédophilie.

C'est ainsi qu'éducation à la sexualité se mit à rimer avec prévention. La nature des combats eut beau différer, la mission resta identique : lutter contre des risques ciblés. Actuellement, et malgré le concept plus global de « santé sexuelle » que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) tente de promouvoir, l'éducation à la sexualité reste imprégnée de cette mission guerrière, marquée par un champ lexical caractérisé : « militer », « lutte contre les préjugés sexistes », « défense des minorités », « dangers des écrans », « prévention des infections sexuellement transmissibles (IST) », etc.

Cette éducation à la sexualité, myope, n'atteint pas ses objectifs. On éduque POUR, pas CONTRE. De fait, les jeunes attendent des repères, non une politique sanitaire. Il est urgent de leur offrir une éducation affective et sexuelle structurante, ambitieuse et bienveillante afin qu'ils :

- découvrent le fonctionnement de leur corps et sachent en prendre soin ;
- apprennent à s'aimer tels qu'ils sont et consolident leur estime de soi ;
- connaissent le cadre des lois qui les protègent et la notion de consentement ;
- puissent repérer les relations violentes et identifier les moyens d'en sortir ;

- vivent une mixité respectueuse, une égalité des sexes réelle ;
- apprennent à résoudre les conflits, ceux de l'amitié ou de l'amour ;
- veillent sur leur santé mentale et repèrent les symptômes dépressifs ;
- identifient des lieux-ressources pour les moments de crise ;
- exercent leurs responsabilités sexuelles et s'interrogent sur les enjeux de la parentalité ;
- affirment leurs valeurs et ancrent leurs choix dans ce qui compte pour eux.

L'éducation affective et sexuelle permet aux jeunes d'activer leurs filtres, au sens propre comme au sens figuré, de construire une vie relationnelle saine, de décrypter le monde et de s'y engager.

Sur ce terrain, les parents ont été discrédités plus qu'encouragés.

Certes, les parents ne sont pas des experts en sexologie, et leurs connaissances sont limitées. Certes, l'éducation affective et sexuelle ressemble dans bien des familles à un bredouillement timide, voire à un rendez-vous raté. Certes, les parents se demandent comment guider leurs enfants, là où eux-mêmes n'ont pas été guidés par leurs propres parents :

« Que lui dire sur l'amour ? »

« Est-ce le bon âge pour expliquer les règles ? »

« J'ai peur que mon fils manque de respect envers les filles. »

Oser parler d'amour et de sexualité avec ses enfants

Les parents d'aujourd'hui sont les héritiers d'une approche angoissée et angoissante, voire culpabilisante, de l'éducation à la sexualité. Construite sur la peur des adultes, l'éducation à la sexualité a fini par faire peur aux adultes eux-mêmes... Comment s'étonner, dès lors, que les parents vivent l'éducation à la sexualité comme une corvée, plutôt que comme un rendez-vous réjouissant ?

Pourtant, les parents sont des interlocuteurs légitimes auprès de leurs enfants. Leur mission n'est pas d'être des parents-encyclopédiques mais d'être des passeurs, pour aider leurs enfants sur le pont qui relie leurs expériences d'enfants à leurs choix adultes. Osez être pour eux des guides, afin qu'ils comprennent d'où ils viennent et où ils vont, eux qui sollicitent votre aide :

« Comment parler de mon corps avec ma mère ? » (10 ans)

« Comment aborder la sexualité avec les parents ? » (13 ans)

« À partir de quel moment présenter son copain à ses parents (le présenter, pas parler de lui) ? » (16 ans)

« Comment parler de sa première fois avec les parents sans crainte d'éloignement ? » (17 ans)

Ainsi, l'éducation affective et sexuelle que vous offrirez à vos enfants sera un socle pour penser l'avenir. En effet, les enfants d'aujourd'hui sont les citoyens de demain, et les défis pour eux ne manqueront pas :

- Comment évaluer et traiter les impacts d'une consommation pornographique précoce et globalisée, pour les générations à venir ?
- Comment assainir les institutions au regard des révélations de scandales pédocriminels ?
- Quels repères éthiques donner à la recherche scientifique face aux nouvelles possibilités de greffes, de clonages ou de tests génétiques ?
- Comment légiférer autour des services de robots sexuels que permet l'essor de l'intelligence artificielle ?
- Comment accompagner la vie affective et sexuelle des personnes en situation de handicap ?
- Comment accompagner les multiples questions identitaires (non-binarité, demandes de transition de genre) ?
- À l'heure de la transition écologique, quelles politiques démographiques mener ?

C'est donc à vous, parents, beaux-parents, tuteurs, éducateurs, que cet ouvrage est destiné. Il vous inspirera, que vous côtoyiez des enfants ou des adolescents, de la maternelle au lycée.

Vous n'y trouverez pas des recettes toutes faites mais des repères pédagogiques pour construire l'éducation affective et sexuelle que vous souhaitez mener auprès de vos enfants.

Oser parler d'amour et de sexualité avec ses enfants

Les ambitions de ce livre sont simples et immenses à la fois :

- que l'éducation affective et sexuelle devienne pour vous une opportunité, un rendez-vous essentiel avec votre enfant ou votre adolescent ;
- que vous soyez confirmé dans votre mission et nourri dans votre élan ;
- que vous soyez outillé très concrètement, afin de trouver les mots, de dénicher les bons moments et de répondre aux questions-bombes.

Éduquer, c'est ouvrir au monde.

Note au lecteur

Ce livre contient des témoignages issus de ma pratique professionnelle. Pour respecter la confidentialité, les prénoms et certaines indications ont été modifiés. Les âges, eux, ont été conservés.



Qu'est-ce que l'éducation affective et sexuelle ?

Qu'évoque, pour vous, l'expression « éducation sexuelle » ?

Les professionnels avec lesquels je travaille choisissent souvent, quand je les fais réfléchir sur ce thème, les mots « tabou », « biologique », « cours de morale », « pudique »... Ce que résume avec brio le néologisme des adolescents : « Madame, c'est la *gênance* ! »

Avant que j'en fasse mon métier, l'expression « éducation sexuelle » m'évoquait une vieille professeure acariâtre, debout devant un tableau noir où trônaient des posters impudiques d'organes sexuels gigantesques. Elle chevrotait des termes hostiles : trompes, canaux, hormones mâles et femelles, fluides et cellules reproductrices, ovocytes et spermatogénèse... Face à elle, j'imaginai des adolescents tétanisés ou secoués de rires nerveux.

Ces représentations peuvent être liées à de timides transmissions familiales ou à certaines expériences de l'éducation sexuelle en milieu scolaire. En France,