

ÉDUCATION AFFECTIVE, RELATIONNELLE ET SEXUELLE



Parents:
parlons d'éducation
affective, relationnelle
et sexuelle à nos enfants

www.apel.fr

apel 

Pour parler de l'éducation affective, relationnelle et sexuelle (EARS) à nos enfants, nous, parents, nous sentons, parfois, un peu mal à l'aise.

Avons-nous d'ailleurs une légitimité ?

OUI



ASSUMONS NOS RESPONSABILITÉS EN MATIÈRE D'ÉDUCATION AFFECTIVE, RELATIONNELLE ET SEXUELLE !

Parents, nous savons combien chacun d'entre nous peut se retrouver, un jour ou l'autre, impuissant, inquiet, voire désespéré, face à l'éducation de son enfant.

Avec l'aide des autres membres de la communauté éducative, il devient possible de trouver des réponses adaptées à des situations ordinaires ou inédites dans un environnement de plus en plus complexe.

C'est pour cela que l'Apel livre quelques pistes de réflexions pour faciliter le dialogue avec nos enfants sur le sujet en fonction de leur âge.

MATERNELLE / PRIMAIRE, EN PARLER AVEC NOS ENFANTS

À quel âge peut-on commencer l'éducation affective, relationnelle et sexuelle ?

Dès la petite enfance, de la façon la plus spontanée, en toutes occasions, comme par exemple, lors d'un bain (en nommant les différentes parties du corps, y compris les organes génitaux), lors d'une grossesse, d'une naissance...

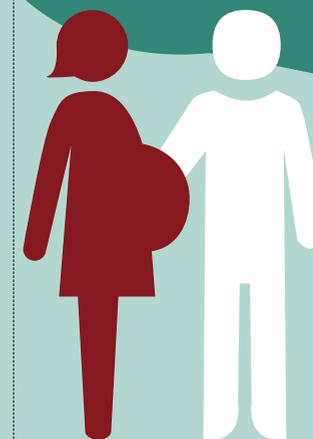
L'enfant peut poser des questions à la naissance d'un petit frère, d'un petit voisin. Sa curiosité est naturelle et saine. Il aime bien comprendre d'où il vient. Laissons l'enfant poser ses questions, accueillons-les avec bienveillance et créons un climat de confiance pour qu'il puisse s'exprimer librement. Montrons-nous disponibles pour y répondre.

Quand l'enfant sera confronté à d'autres discours (avec ses copains, sur Internet...), il connaîtra déjà notre point de vue de parents, grâce à ces premiers échanges. Ne devançons pas ses interrogations et respectons le rythme de l'enfant, sa compréhension et sa maturité. Si l'habitude est prise dès la petite enfance d'avoir des paroles libres sur ce thème, ce sera plus facile d'en discuter à l'adolescence.

Comment faut-il en parler ?

Le langage employé a un impact sur les représentations de l'enfant. Utilisons des mots simples adaptés à son âge. Nous pouvons nous aider de différents supports (livres, vidéos...). Servons-nous de mots avec lesquels nous sommes à l'aise, imagés ou poétiques, mais il est important aussi, en parallèle, d'employer les termes exacts.

**« COMMENT
on fait les bébés ? »**



Faut-il juste parler de la procréation ?

Non, bien d'autres éléments font partie de l'éducation affective, relationnelle et sexuelle : l'apprentissage de la pudeur, la connaissance du corps, des émotions et des sensations, et la relation aux autres.

Apprendre à un enfant à connaître son corps et à le respecter va l'amener à mieux en prendre soin (bien le laver, le nourrir, bien dormir...) et aussi à l'aimer et à en accepter les imperfections. Ce qui aura toute son importance au moment de l'adolescence. S'il respecte son corps, il saura aussi respecter celui des autres.

Il est utile aussi d'aider son enfant à mettre des mots sur ses émotions, ses sensations et de le sensibiliser à reconnaître celles des autres.

De la même manière qu'on lui apprend à ne pas taper, il comprendra que certains gestes ne se font pas (soulever les jupes des filles...). Il apprendra qu'il peut lui aussi dire non à certains gestes (embrassades, chatouilles...) et qu'il peut en parler à un adulte en qui il a confiance.

Il est important d'apprendre à l'enfant qu'il a le droit de dire non.

il est important d'apprendre à l'enfant, qu'il a le droit de dire

« **NON** »



La pudeur

La pudeur est le résultat d'un apprentissage et d'une éducation. À partir de 4/5 ans, l'enfant intériorise les règles de la vie en société et construit son identité propre. Nous, parents, apprenons alors à l'enfant que son corps lui appartient et que certaines parties de ce corps ne peuvent pas être vues ou touchées par d'autres. Il doit aussi respecter le corps de l'autre. Notre exemple, dans ce domaine est essentiel. Quel que soit l'âge de l'enfant, **il s'agit de protéger notre intimité et la sienne** : celle de la salle de bain, de la chambre parentale, d'un journal intime, d'un courrier...

La pudeur peut être bousculée à différents moments, notamment à l'adolescence. Rappelons-lui, alors, sans culpabilisation, les règles et les risques pris par trop d'exposition du corps et/ou de la vie personnelle, sur les réseaux sociaux, par exemple.

Le non-verbal est aussi important !

Le comportement des parents en couple devant les enfants, les gestes de tendresse qu'ils ont entre eux, mais aussi avec leurs enfants, transmettent des messages. Et comme dans toute transmission, le message passe d'autant mieux que les actes sont en cohérence avec les paroles.

Ma fille Lison m'a demandé hier « À la cantine, Juliette nous a parlé de capote, c'est quoi exactement une capote ? »

Si votre enfant a pu vous poser cette question, c'est que vous avez su établir un climat de confiance dans votre relation.

Répondez simplement à sa question.

C'est peut-être aussi le moment d'aborder le sujet de la contraception. Faites de votre conversation un moment détendu de réflexion et d'échange et n'hésitez pas à apporter de l'information si nécessaire.

Camille, maman de Lison, collégienne

La puberté

À partir de 9/10 ans, il est temps de parler aux enfants de la puberté, leur expliquer et les rassurer sur les transformations qu'ils vont connaître. Chez certains enfants, la puberté est précoce (à partir de 8/9 ans).

L'enfant n'est pas toujours prêt à accueillir ces transformations.

Rassurons-le et prenons conseil auprès de professionnels si nous nous sentons démunis. À l'adolescence, si cela n'a pas été fait plus tôt, expliquons les transformations du corps de façon positive sans toutefois en masquer certains désagréments et rassurons les jeunes. Si la puberté tarde à arriver, nous pouvons en parler avec le jeune et lui proposer, éventuellement, de consulter un médecin.



Comment aborder les images choquantes et la pornographie ?

Des images suggestives aperçues dans une publicité ou dans un clip peuvent choquer nos enfants. Ils peuvent ressentir de la honte ou de la gêne. À nous de saisir ces moments-là pour entamer une discussion sur l'utilisation de l'image du corps.

Au début du collège, nous pouvons alerter notre enfant sur le fait qu'il peut voir, sans les avoir recherchées, sur Internet ou sur les réseaux sociaux, des images pornographiques.

Expliquons-lui qu'elles ne reflètent pas la réalité. Les images ou les films pornographiques véhiculent une idée fausse de la sexualité, elle y est souvent violente et dégradante pour l'homme et pour la femme qui sont utilisés comme des produits de consommation. Ces images peuvent abîmer l'imaginaire des jeunes et s'imposer comme une norme qui peut compliquer leurs relations amoureuses par la suite.

Ces contenus interdits aux mineurs par la loi sont pourtant accessibles même à leur insu. Ils ont besoin de notre aide pour y limiter leur accès... Si l'on sait que son enfant a regardé un film pornographique, expliquons-lui sans colère, la fausseté de ces images. Tentons de comprendre les raisons qui l'ont conduit à regarder ce film. Apprenons-lui qu'il a le choix de refuser de regarder ces images. **Attention donc aux écrans sans limite,** aux sites de streaming, aux connexions Internet via les téléphones mobiles qui échappent à tout contrôle parental.

COLLÈGE / LYCÉE, EN PARLER AVEC NOS ADOS

La nature du dialogue entre les parents et leur enfant change au moment de l'adolescence.

Certains sujets deviennent tabous, notamment la sexualité. L'adolescent ressent comme intrusif le regard de ses parents et se cache derrière un comportement qui peut sembler déroutant. Si nous avons eu l'habitude de parler de sexualité et d'amour dès l'enfance, c'est plus facile ensuite. Cependant si le sujet n'a pas été abordé, il n'est jamais trop tard.

Ayons un dialogue confiant et constant avec notre enfant. L'adolescent ne doit pas se sentir jugé dans ses actes ou dans ses paroles. Il est important d'éviter des injonctions (« Tu ne dois pas », « Il faut »...) et un discours moralisateur pour privilégier l'écoute bienveillante. Pensez à séparer l'acte de la personne. Un comportement peut être mauvais, pas la personne (« Tu as un comportement agaçant » et non « Tu es agaçant »).

De quoi faut-il parler ?

L'éducation à la sexualité ne se limite pas à l'anatomie ou à un discours de prévention.

Les connaissances scientifiques, bien que nécessaires, ne suffisent pas car la sexualité humaine ne se réduit pas à cela. Elle est faite de tensions entre les pulsions et la raison, les sentiments et les émotions. Il est utile que les adolescents puissent mettre des mots sur leurs émotions, leurs sentiments et leurs désirs. À nous parents, de les y aider.

L'éducation à la sexualité n'a pas pour finalité le sexe, c'est une éducation... à la vie* !

Donnons une image positive de l'amour et suscitons l'envie de grandir en cohérence avec les valeurs que nous vivons.



*Qu'est-ce que je veux lui transmettre ?
Qu'est-ce que j'ai envie qu'il sache sur l'amour, le corps et la sexualité ?**



Savoir dire oui ou non

Il est utile que l'adolescent sache qu'il est libre de ses choix, de dire oui ou non. Il a le droit de résister aux pressions de ses copains, sans être obligé de se justifier. L'adolescence est une période où souvent le jeune n'est pas sûr de lui et n'est pas toujours certain de se sentir aimé. Renforcer son estime de lui-même le rassurera : souligner quand il fait quelque chose de bien et le complimenter, montrer que l'erreur peut faire progresser, sanctionner sans humilier, solliciter son avis dès l'enfance, l'encourager et le respecter, même dans un contexte difficile...

L'éducation au respect de soi et des autres

Prendre soin de soi, de son corps est un apprentissage nécessaire. Aidons les jeunes à réaliser que le corps et l'esprit sont liés ainsi que le corps et les sentiments. Faisons-leur comprendre l'importance du consentement mutuel dans toute relation et que tout n'est pas à accepter. Formons-les au sens critique et à l'apprentissage de la maîtrise de soi et des codes sociaux. Certains gestes peuvent être considérés comme du harcèlement sexuel (sifflet, main aux fesses...).

Parlons des risques et des interdits

Posons un cadre et n'oublions pas de l'ajuster au fur et à mesure que l'enfant grandit. Évitions d'avoir un discours uniquement fondé sur la peur, la menace ou les risques. Nous devons poser de façon claire les interdits et les limites. Rappelons les interdits liés à la loi (abus sexuel, pornographie, divulgation d'images intimes sans autorisation...) et les limites liées à nos valeurs éducatives. **Aidons ainsi le jeune à grandir et à construire sa personnalité,** sans l'enfermer.



Nous, parents, avons un rôle essentiel dans :

- l'éducation à savoir s'affirmer, à savoir faire des choix ;
- l'éducation à la pudeur et au respect de soi et des autres ;
- la délimitation d'un cadre.



EN RÉSUMÉ

- *Mettons-nous au clair, nous parents, sur ce que nous voulons transmettre.*
- **Informons-nous sur le sujet. Partageons avec d'autres.** *Posons-nous des questions sur ce que nous pensons des rapports sexuels à l'adolescence, la contraception, l'homosexualité... Nous aurons ainsi moins de difficultés à répondre à nos enfants.*
- **Si nous nous sentons mal à l'aise, nous pouvons faire appel à des ouvrages ou à un tiers (oncle, tante, adulte ami de la famille...); des groupes de paroles existent aussi.**
- **Maintenons le dialogue avec notre enfant dans un climat de confiance.**

Manon, ma fille, m'a raconté qu'Aurélien, son meilleur ami, lui avait confié qu'il se posait la question de savoir s'il était homosexuel.

Profitez de cette question pour échanger sur le sujet.

À cet âge, en effet, des amitiés très fortes peuvent exister entre deux jeunes du même sexe. Cela ne présage pas forcément une attirance à long terme.

Quand un adolescent nous pose des questions sur un de ses amis, il le fait, parfois, parce qu'il se sent personnellement concerné. Soyez vigilant à la façon dont vous lui répondez. Faites-le avec bienveillance, sans forcer la confiance et de façon ouverte.

Peut-être n'avez-vous pas assez d'éléments de réponse ? Encouragez-le à aller voir une personne de confiance avec laquelle, il lui sera plus facile d'échanger ou conseillez-lui des livres répondant à la question (voir bibliographie en fin de document).

Clara, maman de Manon, 15 ans

ALLER PLUS LOIN...

BIBLIOGRAPHIE

Voici quelques ouvrages que nous vous conseillons à titre indicatif.

Pour les enfants et les jeunes

L'imagerie des tout-petits : attendre un bébé [POUR LES ENFANTS DE 3-5 ANS]

Nathalie Bélineau, Emilie Beaumont.
Édition Fleurus – 2021 – 8,95 €

Ma sexualité

[3 LIVRES : 0-6 ANS, 6-9 ANS ET 9-11 ANS]

Jocelyne Robert, Jo-Anne Jacob.
Éditions de l'homme – 2015 – 11 €

Parle-moi d'amour, la sexualité expliquée aux enfants [7-10 ANS]

Sophie de Mullenheim.
Éditions Mame – 2016 – 14,90 €

Lucas et Léa. Le cours de la vie (amour, puberté, sexualité, transmission de la vie) [À PARTIR DE 9 ANS]

Laure Bertail, Pascale Morinière.
Éditions Salvator – 2017 – 14,90 €

Mon corps m'appartient ! Respect, intimité, consentement, parlons-en.

[À PARTIR DE 12 ANS]
Isabelle Filliozat. Nathan – 2022 – 7,90 €

Se préparer à l'amour. Corps, sexualité, amitié, amour. [8-11 ANS]

Inès de Francieu. Ed Emmanuel – 2021 – 3,90 €

Révolutionner sa vie affective. 10 exercices pour réussir

[POUR LES JEUNES, À PARTIR DE 15 ANS]

Anne-Sixtine Perardel.
Éditions Artège – 2022 – 14,90 €

Pour les parents

Une jeunesse sexuellement libérée (ou presque)

Thérèse Jacob-Hargot.
Albin Michel – février 2016 – 16 €

Le sexe et le cœur. Aimer en toute liberté

Valérie Ternynck.
Éditions de l'Emmanuel – 2019 – 12,90 €

J'ai confiance en toi. Accompagner notre adolescent sur le chemin de la vie affective

[PARENTS D'ADOLESCENTS]
Valérie Ternynck. Éditions l'Emmanuel – 2020 – 17 €

Parlons d'amour à nos enfants de 3 à 13 ans. À la lumière de la théologie du corps

Inès Pélissier du Rausas. Artège – 2019 – 22 €

Osez en parler ! Savoir parler d'amour et de sexualité avec ses enfants [7-15 ANS]

Maëlle Challan Belval.
Éditions Interéditions – 2019 – 15,90 €

L'école aussi propose des interventions sur l'éducation affective, relationnelle et sexuelle

Ces séances peuvent être une manière d'amorcer le dialogue avec votre enfant.

- Le code de l'éducation (article L.312-16) instaure trois séances annuelles d'information sur l'éducation à la sexualité dans les écoles, collèges et lycées.
- Ces dispositions sont complétées par la circulaire n°2018-111 du 12 septembre 2018 relative à l'éducation à la sexualité et la circulaire sur l'éducation à la sexualité du 30-09-2022.

www.education.gouv.fr

L'Enseignement catholique a publié en 2015 un document pour proposer une éducation affective, relationnelle et sexuelle (EARS) adaptée à l'époque comme à l'anthropologie chrétienne. Ce texte d'orientation explique comment l'EARS s'inscrit dans un processus de formation intégral. Il est à destination de la communauté éducative.

Un outil pédagogique été également créé, à destination du premier degré « Au fil de la vie », sur 3 thématiques : exister, aimer et être libre.

ATELIERS PARENTS ET/OU JEUNES

CycloShow-XY

L'association CycloShow-XY France propose aux parents et à leurs enfants (pré-ados et ados) des ateliers d'une journée axés sur l'anatomie, le cycle féminin et la grossesse, ainsi que sur les changements de la puberté.

cycloshow-xy.fr

TeenSTAR

TeenSTAR enseigne aux jeunes à reconnaître les signes de la fertilité féminine et masculine : ils deviennent capables de comprendre les changements émotionnels liés aux variations hormonales. Grâce à cet enseignement, le jeune peut reconnaître par et pour lui-même les valeurs liées à la sexualité et acquérir la liberté et le discernement indispensables pour prendre une décision dans le domaine de l'amour.

www.teenstar.fr

ASSOCIATIONS

AFC (Associations familiales catholiques)

Les AFC proposent des web séries pédagogiques, le cours de la vie pour différents âges :

Lucas et Léa 7 courtes vidéos

[POUR LES ENFANTS DE 7-11 ANS ET LEURS PARENTS]

Hugo et Lucie 7 courtes vidéos

[POUR LES COLLÉGIENS]

Manon, Alex et les autres 6 courtes vidéos

[POUR LES 16-20 ANS]

www.afc-france.org

CLER - AMOUR ET FAMILLES

Le CLER intervient auprès de jeunes de l'Enseignement catholique, propose des sessions de formation pour les parents ou les éducateurs. Il s'appuie sur des valeurs humanistes, notamment celles de l'Évangile. www.cler.net

SÉSAME

L'association Sésame est une association laïque qui intervient en milieu scolaire et propose aussi d'aider les parents. www.sesame-educ.org



3 livrets pour prévenir les violences sexuelles auprès des enfants

Bayard presse À télécharger gratuitement.

► **Mon corps est un trésor** [POUR LES 4-7 ANS]

► **Stop aux violences sexuelles faites aux enfants**
[POUR LES 7-13 ANS]

► **Stop aux violences sexuelles** [POUR LES 14 ANS ET PLUS]

www.bayard-jeunesse.com

ÉDUCATION AFFECTIVE, RELATIONNELLE ET SEXUELLE



Guide téléchargeable
et plus d'informations :
www.apel.fr


apel