

ça

# sexprime

10

PRINTEMPS | 2008

LE MAGAZINE DES INTERVENANTS MENANT  
DES ACTIVITÉS D'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ  
AUPRÈS DES JEUNES DU SECONDAIRE

une production du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec,  
en collaboration avec l'Université du Québec à Montréal et de Tel-jeunes.

## LA PUDEUR EST-ELLE DEVENUE DÉMODÉE ?

PAR MIREILLE FAUCHER

POUR RECEVOIR LE MAGAZINE *ÇA SEXPRIME* SANS FRAIS, INSCRIVEZ-VOUS À : [msss.gouv.qc.ca/itss/abonnement](http://msss.gouv.qc.ca/itss/abonnement)  
POUR DONNER VOTRE OPINION SUR LE MAGAZINE, ALLEZ À : [msss.gouv.qc.ca/itss/evaluation](http://msss.gouv.qc.ca/itss/evaluation)

Québec 



### PEUR D'EMBRASSER MAL

Ben je demande conseil parce que je voudrais sortir avec un gars. Je l'aime pis il m'aime, mais c'est que je vais devoir l'embrasser et je n'ai encore jamais embrassé de ma vie. Et en plus, j'ai des broches alors j'ai peur de tout rater et qu'il me dise: tu «frenches» mal pis qu'il me laisse pour ça! Aidez-moi! (13 ans)

### MA PREMIÈRE FOIS

J'ai un chum depuis un bon bout de temps et il faut qu'on fasse l'amour, mais je ne sais pas pourquoi, mais j'ai peur de ne pas être bonne et de lui déplaire et si je ne suis pas prête ??? Que dois-je faire? (15 ans)

### PEUR DU REJET

J'ai un problème... il y a un gars qui m'intéresse. Il m'a déjà demandé si je l'aimais. Je lui ai répondu: je ne sais pas... mais au fond, je l'aime vraiment beaucoup. Je le trouve très sympa. Mais j'ai peur de lui avouer mes sentiments. Il est une personne qui est du genre cool... et moi... je ne sais pas si je vais bien avec lui. J'ai peur de me faire rejeter... j'ai peur de faire les premiers pas... je ne sais pas quoi faire... il est tellement beau... Que dois-je faire? (14 ans)

### LA TAILLE DU PÉNIS

Bon moi j'ai 15 ans et j'ai encore un petit pénis. Et là je me demande si c'est normal car tous mes amis en ont des gros [je les vois à la piscine (leur costume de bain moule)]. Donc à cause que j'ai un petit pénis, je ne veux pas avoir de blonde car elle va rire de moi et je ne veux pas aller me baigner avec mes amis parce qu'ils vont s'en rendre compte.

(extraits du Forum d'entraide de Tel-jeunes)

## ça sexprime

N° 10, PRINTEMPS 2008

**CE MAGAZINE EST UNE COLLABORATION :**  
du ministère de la Santé et  
des Services sociaux du Québec

- Direction des communications
- Direction générale de santé publique
  - Richard Cloutier
- Direction générale des services sociaux
  - Jacinthe Bonneau

de l'Université du Québec à Montréal

- Mireille Faucher, sexologue-éducatrice,  
étudiante à la maîtrise en sexologie
- Francine Duquet,  
professeure au département de sexologie

et de Tel-jeunes

- Christine Turcotte, intervenante
- Louise Blais, Directrice des services

**Design graphique :** Immaculæ conception graphique

Les photographies contenues dans le présent magazine ne servent qu'à illustrer les différents sujets abordés. Les personnages apparaissant sont des figurants.

Le magazine *ça sexprime* est aussi disponible en anglais sous le nom de *The SexEducator*.

**Votre opinion sur le magazine**

Vous êtes invités à répondre à quelques questions sur le magazine pour aider à en améliorer le contenu. Pour ce faire, allez à : [www.msss.gouv.qc.ca/itss/evaluation](http://www.msss.gouv.qc.ca/itss/evaluation), puis sélectionnez *Magazine ça sexprime*.

**Pour obtenir les numéros précédents du magazine**

Les numéros précédents du magazine *ça sexprime* sont disponibles en version électronique seulement, à : [www.msss.gouv.qc.ca/itss/onglet\\_documentation/](http://www.msss.gouv.qc.ca/itss/onglet_documentation/) pour les professionnels de l'éducation/Le Magazine *ça sexprime*.

**Dépôt légal**

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2008

Bibliothèque et Archives Canada, 2008

ISSN 1712-5782 (Version imprimée)

ISSN 1718-5238 (Version PDF)

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

© Gouvernement du Québec, 2008

Comment répondre à ces questions tout en tentant de rassurer ces adolescents? Les divers forums destinés aux jeunes, comme le Forum d'entraide du site Internet de Tel-jeunes (adresse : [www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)), permettent de constater jusqu'à quel point les adolescents sont préoccupés par leur corps (et sa normalité), les premières relations amoureuses et les premières expériences sexuelles. Nombreuses sont les questions portant sur la manière d'entrer en relation avec l'autre, de communiquer, de séduire, ainsi que sur les rapports sexuels en général. Ils cherchent des modes d'emploi : comment embrasser, comment faire une fellation, comment se passe la première fois, comment être à la hauteur. La peur du ridicule transparait clairement dans leurs propos. Ils cherchent aussi à savoir s'ils sont « normaux », tant dans leurs réactions émotives que sur le plan physiologique. Peur, crainte, embarras sont les mots qu'ils utilisent pour décrire ce qu'ils ressentent vis-à-vis de leur sexualité et de leurs relations amoureuses. Ces angoisses et ces craintes se rapportent à un phénomène bien précis : la pudeur. Mais qu'est-ce que la pudeur? À l'heure où certains médias présentent de plus en plus de contenu sexuel explicite et où d'autres semblent préconiser la performance sexuelle, quelle est la place de la pudeur dans la sexualité adolescente?

### POURQUOI PARLER DE PUDEUR?

Comme les jeunes sont bombardés d'informations et d'images privilégiant une sexualité de performance et sa représentation explicite (ex. : sexe dans Internet), il est important de les aider à comprendre le rôle de la pudeur dans leur sexualité. La pudeur est en quelque sorte l'antenne intérieure qui permet à l'adolescent de découvrir ses limites, ses peurs et ses angoisses. Elle lui permet de respecter son intégrité physique et mentale lorsqu'il est dans un contexte d'intimité avec l'autre (De Rausas, 1997). La pudeur peut notamment signifier au jeune qu'il n'est pas à l'aise avec l'autre ou qu'il n'est pas prêt à avoir des gestes sexuels. Elle lui permet de discerner ses zones d'inconfort. Mais le jeune y portera-t-il attention? Les enseignants ou les intervenants pourront à tout le moins aider les adolescents en ce sens.

D'abord, pourquoi ne pas enseigner ce qu'est la pudeur en partant de la notion de respect? Si l'adolescent est en mesure de déceler ses peurs, il pourra réfléchir à l'importance du respect de ses limites, ce qui nécessite au préalable une capacité d'affirmation de soi. Plusieurs ont de la difficulté à partager leurs émotions et leurs craintes, d'où la pertinence d'aborder avec eux la pudeur et le respect de ses limites. Puisque, en tant qu'enseignants ou intervenants, vous fréquentez les jeunes dans un de leurs milieux clés de socialisation, vous avez un rôle privilégié. Vous avez la possibilité de recevoir leurs confidences, mais aussi d'intervenir sur leurs propos et leurs comportements. Les différentes activités pédagogiques présentées ici vous aideront à les outiller.

## Abonnement

Les personnes intéressées à recevoir gratuitement le magazine

*ça sexprime* peuvent s'abonner en allant à : [msss.gouv.qc.ca/itss/abonnement](http://msss.gouv.qc.ca/itss/abonnement)

## QU'EST-CE QUE LA PUDEUR ?

La pudeur a plusieurs visages, connaît plusieurs acceptions, et voisine des concepts comme la honte, l'impudeur, la pruderie.

### LA PUDEUR

Selon Inès Péliissié De Rausas, l'auteure de *La pudeur, le désir et l'amour* (1997), pudeur tire son origine du latin  *pudorem* qui signifie  *honte*. Ainsi, la pudeur est souvent définie comme la honte de son corps ou la honte d'une action. Toujours selon De Rausas, elle renvoie aussi au respect de soi et de l'autre. Dans son *Dictionnaire de la langue française*, publié au XIX<sup>e</sup> siècle, Littré définit la pudeur comme une «  *honte honnête* causée par l'appréhension de ce qui peut blesser » la décence, la modestie, l'honnêteté. Il l'apparente également à une sorte «  *de retenue [...] qui empêche de dire, d'entendre ou de faire certaines choses* » susceptibles de causer de l'embarras. Cette seconde définition de Littré sort clairement du contexte de la seule honte du corps, pour adjoindre à  *pudeur* la notion de respect des autres et des valeurs présentes dans la société.

### LA PUDEUR LIÉE À LA SEXUALITÉ

Pour définir la pudeur liée à la sexualité, Jocelyne Robert (2005 : 39) reprend cette idée de retenue dans son ouvrage  *Le sexe en mal d'amour* : «  *Qu'est-ce que la pudeur sexuelle sinon une sorte de barrage ? Une digue, une réserve, une retenue. La pudeur sert à contenir pour un temps, à réserver et à préserver le flot libidinal.* »

La pudeur est aussi définie comme étant l'expression d'un sentiment de gêne et de honte qu'on peut éprouver en observant, en faisant ou en envisageant des actes de nature sexuelle (Bologne, 1986). Cette gêne peut amener à vouloir cacher son corps et à garder ses sentiments pour soi (Débarède et Santiveri, 1996). Ces auteurs ajoutent l'aspect de la dignité humaine, lequel exige le respect de l'intégrité physique et émotionnelle d'une personne. Ils soulignent également que la pudeur a toujours été présente dans l'histoire de l'humanité, qu'elle a pris diverses formes, et ce, quelles que soient les cultures.

### LA HONTE

La honte est liée au fait de ne pas aimer son corps et, conséquemment, de ne pas vouloir le dévoiler. La honte semble souvent reliée à la pudeur (Delaroche, 2000 ; Dolto, 1989), quand les deux termes ne sont pas considérés comme des synonymes. Toutefois, une personne peut très bien être pudique sans pour autant ressentir de honte (Delaroche, 2000 ; De Rausas, 1997 ; Dolto, 1989). Concrètement, une adolescente ou un adolescent peuvent être gênés de se dévêtir devant les autres, donc être pudiques, sans pour autant avoir honte de leur corps.

### L'IMPUDEUR

Maintenant que la notion de pudeur a été précisée, il devient plus facile de définir l'impudeur.  *Le Petit Larousse illustré* (2003) en donne l'acception suivante : « Manque de pudeur physique, de retenue ; incécence. Manque de pudeur morale, de discrétion dans la manifestation des sentiments. »

L'impudeur peut également être définie comme étant la banalisation de l'expérience du corps. En ce sens, elle consisterait en une attitude volontaire de dévoilement du corps afin de provoquer le désir (De Rausas, 1997).

### LA PRUDERIE

La pruderie est un synonyme de la pudibonderie, deux termes signifiant : « Affectation d'une pudeur excessive » (Littré, 1987). Bref, une personne prude ou pudibonde rejette tout ce qui est à caractère sexuel et ce qui la rend mal à l'aise.

### LA PUDEUR À L'ADOLESCENCE

Il convient d'abord de préciser que la pudeur n'est pas un sentiment propre à l'adolescence. L'apprentissage de la pudeur se fait dès l'enfance par l'intermédiaire des parents. Cet apprentissage se fait de pair avec la découverte progressive de la sexualité, laquelle s'établit à l'intérieur des limites imposées par les parents en ce qui a trait à leur intimité et à celle de l'enfant (Bonnet, 2003). La pudeur ne disparaît pas après l'adolescence, ni même à l'âge adulte ; en somme elle se manifeste toute la vie, mais à des degrés divers selon les individus (Bonnet, 2003 ; Delaroche, 2000 ; Dolto, 1989).

L'adolescence a toutefois ceci de particulier qu'elle est une période tumultueuse : celle de nombreux changements physiologiques et psychologiques. Ce passage de l'enfance à l'âge adulte est marqué par le phénomène de la puberté, qui exige des adolescents d'accepter leur nouveau corps sexué et leur nouvelle image corporelle, ce qui n'est pas toujours évident. C'est également à l'adolescence que les individus découvrent leur sexualité et qu'ils font, pour la plupart, leurs premières expériences sexuelles. Ainsi, avec l'apprivoisement de leur nouveau corps, la découverte du désir et de leur sensualité, les adolescents éprouveront de nouvelles sensations. Leurs pulsions sexuelles peuvent entraîner divers sentiments qui évolueront avec le temps, comme la satisfaction ou la honte, l'angoisse, la peur, le déni et la souffrance (Winaver, 2002).



### LA RELATION AU CORPS ET LA PUDEUR

À l'adolescence, la pudeur se vit essentiellement par la relation avec son corps et la découverte de sa sexualité (Germain, 1990 ; Robert, 2002 ; Roberts et Padgett-Yawn, 1998 ; Stagnara, 1998). Delaroche (2000) souligne quant à lui la difficulté pour l'adolescent d'accepter son nouveau corps sexué. Ce faisant, il ressentira une certaine gêne vis-à-vis de son apparence physique, mais surtout vis-à-vis du regard des autres. Selon Delaroche, la peau est comme une frontière entre soi et les autres. Aussi les changements physiologiques et psychologiques à la puberté pourraient-ils amener les jeunes à devenir plus pudiques.

La gêne des jeunes quant à leur apparence physique n'est pas sans rapport avec la honte qu'ils peuvent ressentir et leurs complexes. Comme on l'a souligné, un adolescent peut être pudique sans pour autant avoir honte de son corps. À l'inverse, il est fort possible qu'un adolescent ressente de la honte vis-à-vis de son corps; or avoir honte implique une charge émotionnelle très angoissante qui peut provoquer de la souffrance (Delaroche, 2000; Dolto, 1989). La honte corporelle se présente fréquemment chez le jeune comme le fait de ne pas aimer son corps, ou une partie précise de son corps (Dolto, 1989), et peut être liée à des distorsions quant à son image corporelle. Concrètement, ce sentiment d'insatisfaction se manifeste lorsque la personne a une image du corps parfait et que cette image, qu'elle idéalise, ne correspond pas à son physique. Ce décalage peut provoquer de l'angoisse, puisque la personne n'aura pas l'impression d'être belle, d'être séduisante : une situation à laquelle l'identification des jeunes aux modèles féminins et masculins présents dans la société n'est certes pas étrangère (Delaroche, 2000 ; Dolto, 1989). Or, les stéréotypes véhiculés dans les médias correspondent à des critères de beauté qui mettent l'accent sur la perfection du corps, ce qui est loin d'être réaliste. De plus, le rythme du développement pubertaire peut aussi occasionner de la honte. Les filles peuvent ne pas être satisfaites de la taille de leur poitrine, qu'elles jugent peu ou trop développée; les garçons, quant à eux, s'inquiètent de la taille de leur pénis. En somme, c'est ce que l'on appelle avoir des complexes, complexes qui, en général, viennent des comparaisons avec le corps des autres jeunes et avec les modèles préconisés dans la société. Bref, avoir des complexes vis-à-vis de son corps signifie ne pas aimer une partie de son corps (Fil Santé Jeunes, 2006), ce qui n'est pas synonyme de démontrer de la pudeur.

### LA RELATION À L'AUTRE ET LA PUDEUR

L'adolescence est une période marquée par le début des relations amoureuses. Les garçons et les filles éprouvent leurs premières attirances. Ils doivent donc apprendre à séduire la personne désirée, et ces premières tentatives d'approche de l'autre ne sont pas toujours exemptes de maladresse. Prendre le risque d'avouer ses sentiments et son attirance signifie aussi prendre le risque d'essuyer un refus. Or, la peur du rejet et du ridicule est très présente chez les jeunes (Delaroche, 2000 ; Dolto, 1989 ; Germain et Langis, 1990 ; Robert, 2002). Faire preuve de pudeur dans l'expression de ses sentiments, c'est ne pas oser révéler ce que l'on ressent pour l'autre, car c'est trop menaçant. La menace réside dans le refus probable émis par l'autre, qui ébranle la confiance en soi et qui peut même blesser. Le désir de plaire et l'attirance sexuelle sont étroitement associés au besoin d'appartenance au groupe de pairs. Se faire rejeter n'est donc pas facile à vivre (Germain et Langis, 1990). La pudeur devient donc un bouclier de protection en attendant de mieux connaître l'autre et ses sentiments.

### LES EXPÉRIENCES SEXUELLES ET LA PUDEUR

Les premières expériences sexuelles peuvent être source de beaucoup d'angoisse pour les jeunes. Non seulement doivent-ils accepter leur nouvelle apparence corporelle, mais encore doivent-ils exposer leur nudité et avoir des gestes sexuels. Plusieurs sont timides juste dans leurs interactions avec les pairs, et font preuve de maladresse (Dolto, 1989 ; Robert, 2002). Alors comment peuvent-ils se sentir à l'aise et confiants lorsqu'il s'agit de s'investir dans la sexualité, voire d'utiliser un condom? La rencontre sexuelle implique de se laisser aller, de s'ouvrir à l'autre, de partager une intimité physique et émotionnelle, de découvrir ses désirs. Il n'est pas étonnant que l'inexpérience sexuelle et la peur de l'inconnu entraînent des craintes. D'ailleurs, les extraits du forum de Tel-jeunes présentés au tout début illustrent bien les différentes peurs des jeunes.

**TABLEAU 1** CRAINTES QUE PEUVENT SUSCITER LES PREMIÈRES EXPÉRIENCES SEXUELLES

<b>La peur d'avoir mal.</b>
<b>L'anxiété de performance et la peur de ne pas être à la hauteur (décevoir l'autre).</b>
<b>La peur du rejet, de ne pas plaire et du ridicule.</b>
<b>La peur de l'intimité, de dévoiler ses sentiments, ses désirs et ses appréhensions.</b>
<b>L'angoisse de la nudité, du regard de l'autre.</b>
<b>La difficulté de parler de sexualité et de contraception.</b>

### LA PEUR DE NE PAS ÊTRE À LA HAUTEUR ET DE NE PAS PLAIRE

Le modèle de sexualité présenté dans la société reflète le culte de la performance qui prévaut dans cette même société. Ce modèle préconise une rencontre sexuelle axée sur la génitalité, qui doit être réussie à tout coup, où les deux partenaires atteignent nécessairement l'orgasme et nécessairement ensemble (Robert, 2005). Or, le contexte des premières expériences sexuelles implique une part de découverte et d'apprentissage, donc de maladresse. Par conséquent, les jeunes risquent de ne pas se sentir à la hauteur et de craindre de ne pas savoir comment s'y prendre. D'ailleurs, cette crainte transparaît fréquemment dans les questions posées par les jeunes dans les divers forums. Elle se traduit par une certaine pudeur, qui fait que les jeunes n'osent pas partager leurs appréhensions avec leur partenaire. À cette crainte peut s'ajouter celle de la réaction de l'autre (moqueries ou rejet) si la performance qu'on croit attendue n'est pas réalisée.



## LA PEUR D'AVOIR MAL ET L'ANGOISSE DE LA NUDITÉ

La pudeur joue un rôle très important au regard de l'intimité dans les premières expériences sexuelles des adolescents. L'intimité implique le partage des émotions, des désirs et des craintes. L'une des craintes des filles est d'avoir mal et d'avoir des saignements au cours de la première relation sexuelle avec pénétration vaginale (Robert, 2002; Winaver, 2002). Cette peur est très présente et bien souvent, elles ignorent comment en parler avec leur partenaire. Les garçons, quant à eux, craignent de faire mal à leur copine, mais n'en parlent pas non plus. Pour les garçons comme pour les filles, cela s'explique par la gêne d'avouer à l'autre sa virginité.

De même, l'angoisse de la nudité touche autant les filles que les garçons. En se dénudant devant l'autre, on se rend vulnérable : cette situation suppose une grande intimité car on est alors sans protection en face de l'autre et de son regard. Si par surcroît l'adolescent n'est pas encore tout à fait à l'aise avec son nouveau corps sexué et qu'il a des complexes, l'éventualité de la nudité devient très angoissante. Ici, la pudeur permet au jeune de savoir où se situent ses limites. C'est en respectant ses limites que le jeune pourra apprendre graduellement à apprivoiser l'angoisse de sa nudité. La pudeur l'amènera fort probablement à prendre davantage son temps dans ses expériences sexuelles. Or c'est par l'exploration mutuelle de leurs corps et de ce qui leur procure du plaisir que les deux jeunes partenaires apprendront à se connaître, à se faire confiance (Robert, 2002; Stagnara, 1998). L'avantage d'apprivoiser sa pudeur et celle de l'autre, c'est de créer une relation intime basée sur le respect et la confiance. Une telle intimité pourra aider le jeune à mieux juguler son angoisse quant à sa nudité, entre autres.

## LA PEUR DE L'INTIMITÉ, DE DÉVOILER SES SENTIMENTS ET DE PARLER DE SEXUALITÉ

Selon Badeau (1998 : 257), l'intimité « se caractérise comme une zone de soi-même qui se constitue à l'abri du regard des autres et que l'on dévoile seulement de son plein gré ». Et pour se dévoiler à l'autre, pour avouer ses sentiments, ses désirs et ses craintes, il faut faire confiance à l'autre; pour en arriver à une intimité avec une autre personne, les adolescents doivent d'abord pouvoir se sentir à l'aise de se confier. Dans cette optique, les deux partenaires doivent faire preuve de respect et d'écoute l'un envers l'autre. Pour faciliter ce partage entre deux personnes, il serait fort utile d'aider les jeunes à mieux communiquer. Pourquoi est-ce si difficile de parler de sexualité? La pudeur et la gêne empêchent parfois les adolescents d'avoir une discussion franche sur ce qu'ils ressentent et souhaitent, sur la contraception, les méthodes de protection et le passé sexuel de chacun (Robert, 2002). Pour mieux outiller les jeunes dans la manière de communiquer avec leur partenaire, Jocelyne Robert (2002 : 117) propose une communication verbale en trois étapes (voir le tableau 2).

TABLEAU 2 ÉLÉMENTS D'UNE COMMUNICATION

- |  |
|--|
| 1. Ce que l'on veut dire (intention).                    |
| 2. Ce que l'on dit et comment on le dit (mise en forme). |
| 3. Ce que l'autre comprend (interprétation).             |

Cette communication représente une belle façon de réagir à une situation qui suscite un malaise et ainsi de gérer progressivement sa pudeur personnelle<sup>1</sup>.

## L'ÉDUCATION DES JEUNES À LA SEXUALITÉ PAR LES INTERVENANTS ET LES ENSEIGNANTS

La pudeur est un aspect naturel, normal et indispensable au développement psychosexuel, dans la mesure où par elle, la personne fixe ses propres limites à ne pas transgresser (Brenot, 2004; Bologne, 1986). Ainsi un adolescent peut être mal à l'aise de révéler à ses amis qu'il est amoureux; par pudeur il taira ses sentiments, afin d'éviter de vivre un moment de gêne ou d'angoisse. Cela dit, les intervenants et les enseignants doivent parfois passer outre leur propre pudeur et celle des jeunes pour faire de la prévention en matière de sexualité. C'est par exemple nécessaire lorsqu'il faut utiliser un vocabulaire adéquat et pour parler ouvertement des différents modes de transmission des infections. Ils doivent néanmoins tenir compte du fait que les jeunes n'ont pas toujours le choix de recevoir une éducation à la sexualité, et que ce sujet peut provoquer chez eux de la gêne. Aussi veillera-t-on à respecter au mieux les limites personnelles des jeunes. Les intervenants et les enseignants doivent aussi pouvoir cibler leurs propres zones de malaise quant à la sexualité avant d'aborder le sujet avec les adolescents. Parler de sexualité n'est pas toujours facile, car c'est un sujet délicat qui touche l'intimité des gens (Stagnara, 1998). Cependant les jeunes risquent fort de s'apercevoir du malaise des intervenants. Avouer ce malaise, le partager avec les jeunes peut donc s'avérer la meilleure stratégie; ce faisant, on leur montre également que les adultes aussi éprouvent de la pudeur, et que celle-ci est normale. Cela peut par ailleurs constituer une belle occasion d'introduire dans la discussion l'aspect du respect de soi et du respect des autres, tout en n'empêchant pas une éducation à la sexualité adéquate et explicite.

## FAIRE PREUVE DE PUDEUR

Ce n'est pas tout de parler de la place de la pudeur à l'adolescence; encore les jeunes doivent-ils savoir ce que signifie faire preuve de pudeur. Faire preuve de pudeur implique de respecter les normes sociales (ce qui est décent et acceptable), mais aussi de respecter ses limites et celles des autres. Cela se traduit concrètement de plusieurs manières. Puisqu'on est dans un contexte d'éducation à la sexualité, on pourrait aborder la pudeur par une réflexion sur la portée du langage dans la façon de parler de sexualité. L'utilisation d'un langage vulgaire peut heurter la sensibilité d'une personne, pour qui certains mots ont une connotation méprisante. Le respect de l'autre, c'est aussi le respect de l'intimité partagée. Dans ce cas, on fera preuve de pudeur en s'abstenant de divulguer des détails sur les confidences de l'autre, sur le couple et sur les expériences vécues ensemble. La question de l'intimité partagée peut constituer un thème intéressant pour amener les jeunes à comprendre l'importance de la pudeur.

La pudeur est une notion qui a toujours été présente dans l'histoire des sociétés. Elle permet de reconnaître les limites personnelles d'une personne. Ces limites servent à préserver l'intégrité physique et émotionnelle d'une personne en lui évitant l'angoisse et la honte. Toutefois la société québécoise actuelle, où les divers médias bombardent les individus de représentations explicites de la sexualité, ne semble guère accorder de place à la pudeur. C'est pourquoi il importe qu'intervenants et enseignants abordent cette notion avec les jeunes. La pudeur permet notamment d'aborder les craintes des jeunes au regard de leur sexualité (certaines tout à fait légitimes) et de leurs expériences amoureuses, donc de traiter de la dimension psychoaffective. Bien que la pudeur ne se limite pas au domaine de la sexualité, ce sujet préoccupe grandement les adolescents. Aussi les activités proposées ici visent-elles la sensibilisation à l'importance du respect des limites personnelles dans les relations amoureuses, donc du respect de sa pudeur et de celle des autres.

1. On pourra consulter aussi le site Internet [www.masexualite.ca](http://www.masexualite.ca), section *Trucs utiles*, qui contient informations et conseils sur la manière de parler de sexualité et de contraception avec un partenaire, les parents et des professionnels en santé. L'information devra certes être adaptée, cependant elle est claire et détaillée. Dans la foulée, il serait intéressant et pertinent de susciter chez les jeunes une réflexion sur la difficulté à parler de prévention des ITSS et de la grossesse.

# Les activités pédagogiques proposées aux élèves du 1<sup>er</sup> cycle du secondaire

## DOMAINE GÉNÉRAL DE FORMATION

Santé et bien-être

## AXE DE DÉVELOPPEMENT

Prendre conscience de ses besoins fondamentaux d'ordre physique et affectif en réfléchissant à sa propre pudeur.

## INTENTION ÉDUCATIVE

Amener l'élève à se responsabiliser dans l'adoption de saines habitudes de vie sur les plans de la santé, de la sécurité et de la sexualité.

## ACTIVITÉ 1 Suis-je pudique ?

<b>DURÉE</b> 25 minutes	<b>CONTEXTE D'APPRENTISSAGE</b> Éducation physique et à la santé ou Éthique et Culture religieuse	<b>COMPÉTENCES TRANSVERSALES</b> Exercer son jugement critique, actualiser son potentiel, coopérer.	<b>OBJECTIFS PARTICULIERS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Élaborer une définition de la pudeur en distinguant pudeur et honte</li> <li>Réfléchir à sa propre pudeur</li> </ul>
----------------------------	--	--	---

1

### La pudeur et la honte (5 à 10 minutes)

En grand groupe, demander aux élèves de définir ce que représente la pudeur pour eux (voir la section « Qu'est-ce que la pudeur ? », p. 3).

Écrire au tableau la définition de la pudeur proposée par les élèves.

En grand groupe, demander aux élèves de définir ce qu'est la honte (voir la section « Qu'est-ce que la pudeur ? », p. 3).

Écrire au tableau la définition de la honte proposée par les élèves.

Établir avec les élèves la ou les distinctions entre la pudeur et la honte.

**Pudeur :** gêne ressentie devant ce qui peut porter atteinte à la décence ou blesser la modestie, retenue, vouloir préserver ses sentiments.

**Honte :** ne pas aimer son corps et ne pas vouloir le dévoiler. Implique une charge émotionnelle très angoissante pouvant causer de la souffrance.

2

### Le questionnaire (15 minutes)

Distribuer à chaque élève une copie du questionnaire « Suis-je pudique ? » (tableau 3 de la page 7).

Lire les consignes au groupe.

Demander aux élèves de répondre individuellement à toutes les questions.

En groupe, faire un retour sur les résultats obtenus.

Préciser aux jeunes qu'ils ne sont pas obligés de partager chacune de leurs réponses; cela pourrait d'ailleurs s'avérer gênant pour eux. Insister plutôt sur le fait que chaque personne éprouve de la pudeur à différents degrés et dans diverses situations, que c'est un sentiment normal et sain qui permet de déterminer ses limites personnelles, et qu'il faut surtout respecter sa propre pudeur et celle des autres.

3

### Plénière

Questions proposées :

- Pour l'ensemble des questions, avez-vous toujours accordé le même degré sur l'échelle du confort ?
- Dans des situations et des contextes différents, la pudeur est-elle toujours ressentie avec la même intensité ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ?
- Est-il possible que la pudeur soit vécue différemment chez les filles et chez les garçons ? Si oui, donnez des exemples.
- Quelle est l'utilité de la pudeur ?

Cette première activité est une bonne façon d'amener la notion de pudeur avec les jeunes. Ainsi, l'enseignant ou l'intervenant pourra définir avec eux ce qu'est la pudeur et comment elle se manifeste (voir la section « Qu'est-ce que la pudeur ? », p. 3). La pudeur peut se manifester dans le discours et les propos des jeunes, par exemple lorsqu'il faut partager des éléments personnels comme les valeurs, les idées, les opinions et les croyances religieuses. Parler de ses sentiments ou de sexualité peut occasionner de la gêne chez une personne, donc faire surgir la pudeur. La pudeur peut également se manifester dans les comportements des jeunes lorsqu'ils doivent se déshabiller dans les vestiaires (il est tout à fait légitime de ne pas vouloir se changer devant les autres). Bref, la pudeur peut se manifester dans le langage, les sentiments et les comportements.

**TABLEAU 3 QUESTIONNAIRE « SUIS-JE PUDIQUE ? »**

**Indique, par les chiffres 1 à 4, ton degré de confort ou d'inconfort pour chacun des énoncés.**  
1 = pas du tout à l'aise  
2 = plus ou moins à l'aise  
3 = assez à l'aise  
4 = totalement à l'aise

*Si présentement tu n'as pas de chum ou de blonde, réponds aux questions en fonction d'une relation passée ou en t'imaginant que tu es dans une relation (comment te sentirais-tu si tu étais dans une relation ?).*

**Sexe du répondant**      Fille       Garçon

<b>A.</b> Me promener en sous-vêtements devant mes parents.	___
<b>B.</b> Me changer devant les autres dans le vestiaire sportif de l'école.	___
<b>C.</b> Laisser la porte ouverte lorsque je vais à la salle de bain chez moi, pour utiliser les toilettes.	___
<b>D.</b> Poser des questions sur la sexualité à mes parents.	___
<b>E.</b> Parler de sexualité avec mes amis.	___
<b>F.</b> Regarder une scène d'intimité présentée dans un film (ex. : deux personnes se déclarent leur amour, un couple danse sur une musique romantique, etc.).	___
<b>G.</b> Raconter à mon meilleur ami ou à ma meilleure amie comment mon chum ou ma blonde embrasse.	___
<b>H.</b> Aller acheter des condoms dans une pharmacie.	___
<b>I.</b> Parler ouvertement de contraception avec mon chum ou ma blonde.	___
<b>J.</b> Me déshabiller devant mon chum ou ma blonde.	___

**Résultats**  
*Additionne les chiffres de chacune des questions afin d'obtenir le résultat global.*

10 : je suis pudique en général.  
Entre 11 et 20 : je suis pudique dans plusieurs situations.  
Entre 21 et 30 : je suis pudique seulement dans certaines situations.  
Entre 31 et 40 : je suis rarement pudique.

Les résultats de ce questionnaire sont à titre indicatif. Ils ne peuvent être généralisés à l'ensemble de ta personnalité car les questions n'ont pas été validées par une recherche scientifique.



Ce type d'activité ne vise pas à placer les jeunes dans une situation humiliante, mais bien à créer un contexte d'apprentissage concret.

Il sera alors plus facile de les conscientiser à cette notion et à celle des limites individuelles car ils auront peut-être ressenti de la gêne ou un malaise à être dans une telle proximité avec un autre jeune.

## ACTIVITÉ 2 **La danse en couple**

**DURÉE**  
50 minutes

**SERVICES ÉDUCATIFS COMPLÉMENTAIRES**  
Services d'animation sur les plans sportif, culturel et social.

**COMPÉTENCES TRANSVERSALES**  
Actualiser son potentiel, coopérer, communiquer de façon appropriée.

**OBJECTIF PARTICULIER**  
Faire vivre aux jeunes une expérience où ils pourront ressentir de la pudeur.

1

Trouver une personne qui pourra enseigner une danse en couple (tango, danses latines). Le cours de danse en couple peut être remplacé par un cours d'arts martiaux ou un cours de réanimation. Dans tous les cas le but demeure le même, soit placer les jeunes dans un contexte de proximité avec une autre personne et leur faire ressentir ce qu'est la pudeur. Il importe surtout que l'activité se réalise à deux et qu'elle demande une grande proximité.

Prévoir un local assez grand et une chaîne stéréo pour faire jouer de la musique (au besoin).

2

Demander aux jeunes de se placer en équipe de deux (équipes mixtes ou non mixtes). Mentionner qu'il arrive, dans les cours de danse (dans les cours d'arts martiaux, dans les cours de réanimation) que des personnes de même sexe doivent pratiquer ensemble.

(5 minutes)

Le professeur explique les rudiments et les pas de la danse (les techniques d'arts martiaux ou les techniques de réanimation).

(20 minutes)

Faire pratiquer les jeunes pendant 20 à 25 minutes.

3

Revenir en grand groupe pour une discussion.

Questions proposées :

- *Comment avez-vous trouvé cette expérience ?*
- *Qu'avez-vous trouvé difficile dans la danse en couple (dans la pratique avec un ou une partenaire) ?*
- *Était-ce facile de se trouver un ou une partenaire ? En quoi ?*
- *Que vous apprend l'expérience sur votre propre pudeur ?*

### EXEMPLE D'ANIMATION

Une situation de proximité avec une autre personne implique des odeurs, des sensations, des contacts visuels et même des contacts physiques. Parfois c'est facile, et parfois non. Cela dépend des situations et des personnes. La proximité demande une période d'adaptation, c'est-à-dire une période où on est moins à l'aise (on est gêné, on ressent de la pudeur) et une période où on découvre l'autre.

Ainsi dans la danse, on apprend à bouger à deux, à partager son espace avec l'autre, à s'entendre sur les pas et sur qui conduit la danse.

Ainsi dans les cours d'arts martiaux, on doit apprendre à travailler à deux en pratiquant les mouvements requis, ce qui demande de toucher à l'autre personne et d'être près d'elle.

Ainsi dans les cours de réanimation, on est appelé à toucher l'autre personne pour apprendre les techniques de réanimation, et à être très près d'elle pour faire le bouche-à-bouche et le massage cardiaque.

On doit rentrer dans l'espace personnel de l'autre, donc envahir un peu son intimité. Ce genre de situation occasionne de la gêne, un malaise, mais après un certain temps ou après un certain apprivoisement de l'autre cette pudeur diminue. C'est un peu la même chose dans les relations en général, car plus on connaît une personne et plus il sera facile d'être proche d'elle tant physiquement qu'affectivement.

## ACTIVITÉ 3

# Avec qui parler de sexualité ?

### DURÉE

30 minutes

### CONTEXTE D'APPRENTISSAGE

Éthique et Culture religieuse ou Français, langue d'enseignement

### COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Exercer son jugement critique, communiquer de façon appropriée.

### OBJECTIFS PARTICULIERS

- Amener les jeunes à réfléchir sur le respect de leur intimité et celle de l'autre.
- Amener les jeunes à faire la distinction entre parler de sexualité et révéler sa sexualité.

1

Demander aux jeunes de former des équipes mixtes ou non mixtes de trois à quatre personnes. (2 minutes)

Distribuer à chaque jeune la feuille « Avec qui parler de sexualité ? ».

Demander aux équipes de répondre aux questions. (5 à 10 minutes)

2

Faire un retour en grand groupe. (20 minutes)

L'enseignant ou l'intervenant devra revoir toutes les questions avec les jeunes afin de faire ressortir les éléments majeurs. Il devra aussi s'assurer d'aborder les notions de respect des limites personnelles, de confidentialité, de confiance, de relation d'intimité entre deux personnes. Enfin on insistera sur la différence entre parler de sexualité en général et révéler des détails précis de ses expériences amoureuses.

### ACTIVITÉ

#### « AVEC QUI PARLER DE SEXUALITÉ ? »

1. *Quelle est la différence entre parler de sexualité et parler de sa sexualité ?*
2. *Avec qui peut-on discuter de sexualité et dans quels contextes est-ce approprié ? Expliquez votre réponse.*
3. *Avec qui peut-on parler de sa sexualité (craintes, angoisses, interrogations sur son corps, ses histoires d'amour, ses rêves, ses relations avec les garçons ou les filles) ? Dans quels contextes est-ce approprié ? Expliquez votre réponse.*
4. *À part les amis, avec qui pouvez-vous parler de vos émotions, de ce que vous vivez, de ce qui vous inquiète :*
  - a) *dans votre milieu scolaire ?*
  - b) *dans votre entourage familial ?*
  - c) *dans votre famille ?*
  - d) *dans votre milieu communautaire (ressources, professionnels) ?*
5. *Quels seraient les critères d'une personne dite digne de confiance et qui préserverait vos confidences ?*
6. *Si une personne révélait aux autres les confidences que vous lui avez faites, comment réagiriez-vous ?*

### SUGGESTIONS

#### POUR CONCLURE CETTE ACTIVITÉ

Lorsque l'on fait des confidences à une personne qu'on estime, on s'attend à ce que celle-ci respecte nos révélations. Si cette personne utilise ces confidences et ces informations personnelles, elle brise le lien de confiance. Il est alors normal de se sentir trahi, dupé, et même blessé. C'est pourquoi il est important de déterminer avec qui on peut partager réellement ses secrets, ses sentiments, ses préoccupations. Lorsqu'on ressent le besoin de faire des confidences au sujet de ses émotions, de ses expériences amoureuses ou de sa sexualité, il faut s'assurer que la personne est discrète, respectueuse, et qu'elle ne racontera pas à tout le monde ce qu'on lui a confié. Parmi nos amis, il faut savoir reconnaître ceux qui sont dignes de confiance et ceux qui ne peuvent pas garder un secret. Sinon, on risque de ressentir une blessure, une véritable atteinte à notre pudeur.



**Parler de sexualité  
ou parler de sa sexualité ?  
Pudeur ou impudeur ?**

En précisant les facteurs qui contribuent au sentiment de gêne de dévoiler son corps, les jeunes seront à même de mieux comprendre ce qu'ils peuvent éprouver dans des situations similaires. Car si la pudeur est un sentiment normal, surtout à l'adolescence, il est toutefois difficile de bien définir cette notion. Par ailleurs, la pudeur quant au dévoilement de son corps est souvent due à un manque d'acceptation de son image corporelle. Ce manque d'acceptation peut s'expliquer par un manque de confiance en soi, par la peur d'être jugé par ses pairs et la peur de déplaire. Il devient donc important, dans ce contexte, d'amener les jeunes à réfléchir aux éléments favorables à l'acceptation et à la confiance en soi.

Pendant cette activité, l'enseignant ou l'intervenant veillera au maintien du respect. La mise en situation peut faire réagir les jeunes car elle est près de leur réalité. Néanmoins, on ne devra pas accepter des remarques ou des moqueries qui visent directement un ou une élève. Enfin même si le personnage de la mise en situation est une adolescente, il va sans dire que les garçons ont à exprimer leur point de vue.

## ACTIVITÉ 4 Forum d'entraide

<p><b>DURÉE</b> 30 minutes</p>	<p><b>CONTEXTE D'APPRENTISSAGE</b> Éthique et Culture religieuse</p>	<p><b>COMPÉTENCES TRANSVERSALES</b> Résoudre des problèmes, coopérer.</p>	<p><b>OBJECTIFS PARTICULIERS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déterminer les facteurs contribuant au sentiment de gêne (embarras) de dévoiler son corps aux autres.</li> <li>• Préciser des éléments favorables à l'acceptation et à la confiance en soi.</li> </ul>
------------------------------------	--	---	--

1

Demander aux jeunes de former des équipes non mixtes de quatre ou cinq personnes. (2 minutes)

Demander aux jeunes de lire la mise en situation ci-dessous et de répondre en équipe aux deux questions. (15 minutes)

### Mise en situation

Dans son cours d'éducation physique, Delphine, 13 ans, doit aller à la piscine pour l'activité de natation. Delphine est très stressée à l'idée de se mettre en maillot de bain devant les autres élèves de sa classe. Elle trouve que sa poitrine est trop petite comparée à celle des autres filles de sa classe et a peur qu'on se moque d'elle. Elle a surtout peur que son amoureux, Pierre-Luc, avec qui elle est depuis peu de temps, ne la trouve pas assez belle et décide de la laisser tomber. Comment l'aider ?

2

Demander à chaque équipe de déterminer ce qui peut être gênant dans le fait d'être en maillot de bain devant les autres et devant son amoureux ou son amoureuse.

Demander aux équipes de préciser ce qu'elles diraient à Delphine.

3

De retour en grand groupe, les équipes sont invitées à présenter leurs éléments de réponse pour la première question, puis à dire ce qu'elles conseilleraient à Delphine.

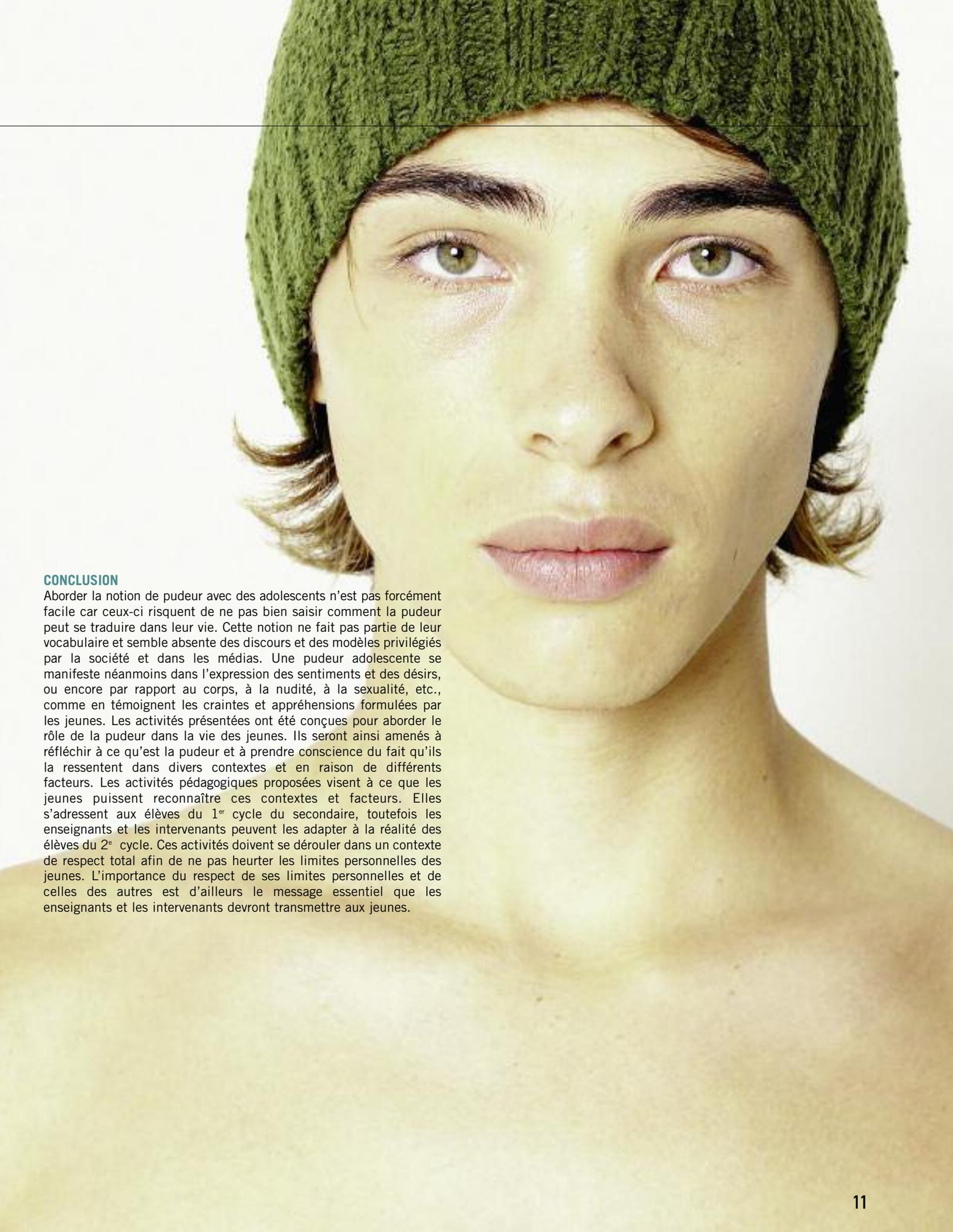
4

### Animation (10 à 15 minutes)

Questions proposées :

- Pourquoi est-ce difficile de se retrouver en maillot de bain devant une autre personne ?
- Qu'est-ce qui est menaçant ou intimidant dans le regard de l'autre ?
- Les filles ont-elles tendance à avoir davantage de complexes vis-à-vis de leur corps que les garçons ?

L'enseignant ou l'intervenant pourra conclure en faisant la synthèse des principaux éléments relevés par les jeunes. Leurs réponses doivent mettre en évidence la notion de respect de ses limites personnelles et l'importance de les communiquer à son partenaire. Encore une fois, il conviendra d'insister sur la normalité d'éprouver de la gêne et de la pudeur à dévoiler son corps (voir la section « La pudeur à l'adolescence », p. 3).



## CONCLUSION

Aborder la notion de pudeur avec des adolescents n'est pas forcément facile car ceux-ci risquent de ne pas bien saisir comment la pudeur peut se traduire dans leur vie. Cette notion ne fait pas partie de leur vocabulaire et semble absente des discours et des modèles privilégiés par la société et dans les médias. Une pudeur adolescente se manifeste néanmoins dans l'expression des sentiments et des désirs, ou encore par rapport au corps, à la nudité, à la sexualité, etc., comme en témoignent les craintes et appréhensions formulées par les jeunes. Les activités présentées ont été conçues pour aborder le rôle de la pudeur dans la vie des jeunes. Ils seront ainsi amenés à réfléchir à ce qu'est la pudeur et à prendre conscience du fait qu'ils la ressentent dans divers contextes et en raison de différents facteurs. Les activités pédagogiques proposées visent à ce que les jeunes puissent reconnaître ces contextes et facteurs. Elles s'adressent aux élèves du 1<sup>er</sup> cycle du secondaire, toutefois les enseignants et les intervenants peuvent les adapter à la réalité des élèves du 2<sup>e</sup> cycle. Ces activités doivent se dérouler dans un contexte de respect total afin de ne pas heurter les limites personnelles des jeunes. L'importance du respect de ses limites personnelles et de celles des autres est d'ailleurs le message essentiel que les enseignants et les intervenants devront transmettre aux jeunes.



## BIBLIOGRAPHIE

BADEAU, Denise., et André BERGERON. *Santé sexuelle et vieillissement*, Canada, Éditions du Méridien, 1998, 389 p.

BOLOGNE, Jean-Claude. *Histoire de la pudeur*, Paris, Olivier Orban, 1986, 384 p.

BONNET, Gérard. *Défi à la pudeur : quand la pornographie devient l'initiation sexuelle des jeunes*, Paris, Albin Michel, 2003, 230 p.

BRENOT, Philippe. *Dictionnaire de la sexualité humaine*, France, L'Esprit du Temps, 2004, 721 p.

DÉBARÈDE, Anne, et Jean-Jacques SANTIVÉRI. *Le dico de l'amour et de la sexualité*, Paris, Éditions du Seuil, 1996, 484 p.

DE RAUSAS, Inès Pélissé. *La pudeur, le désir et l'amour*, Burtin, Éditions des Béatitudes, 1997, 240 p.

DELAROCHE, Patrick. *Adolescents à problèmes*, Paris, Albin Michel, 2000, 227 p.

DOLTO, Françoise. *Paroles pour adolescents ou le complexe du homard*, Paris, Hatier, 1989, 158 p.

FIL SANTÉ JEUNES. « La pudeur », [En ligne], 2006. [[http://filsantejeunes.com/article.php3?id\\_article=566](http://filsantejeunes.com/article.php3?id_article=566)] (11 novembre 2006).

FIL SANTÉ JEUNES. « Les complexes », [En ligne], 2006a. [<http://www.filsantejeunes.com/Les-complexes>] (11 novembre 2006).

GERMAIN, Bernard, et Pierre LANGIS. *La sexualité : regards actuels*, édition révisée, Laval, Éditions Études Vivantes, 1990, 602 p.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC. *L'éducation à la sexualité dans le contexte de la réforme de l'éducation*, Québec, ministère de l'Éducation du Québec, 2003, 56 p.

*Le Petit Larousse illustré*, Paris, Larousse, 2003, 1820 p.

LITTRÉ, Émile. *Dictionnaire de la langue française*, Chicago, Encyclopaedia Britannica, tome 5 (Passion-Retenir), 1987, p. 4403-5528.

ROBERT, Jocelyne. *Full sexuel : la vie amoureuse des adolescents*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2002, 192 p.

ROBERT, Jocelyne. *Le sexe en mal d'amour : de la révolution sexuelle à la régression érotique*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2005, 226 p.

ROBERTS, Amanda, et Barbara PADGETT-YAWN. *Amour et sexualité*, Cologne, Könemann, 2002, 320 p.

STAGNARA, Denise. *Aimer à l'adolescence : ce que pensent et vivent les 13-18 ans*, Paris, Dunod, 1998, 156 p.

WINAVER, D. « Sexe et sentiments », *Gynécol Obstét Fertil*, Éditions scientifiques et médicales Elsevier SAS, Paris, vol. 30, p. 303-307.

[www.msss.gouv.qc.ca/itss](http://www.msss.gouv.qc.ca/itss)

**Santé  
et Services sociaux**

**Québec**



**TEL-JEUNES**

[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

1 800 263-2266

**UQÀM**