

# Discuter de sexualité avec votre enfant... c'est possible!

Quel est votre degré de facilité à aborder chacun des sujets suivants avec votre enfant ?

SUJETS	TRÈS DIFFICILE					TRÈS FACILE				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Conception, grossesse et naissance	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Nom et fonction des organes génitaux	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Hygiène corporelle	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Relations gars-filles	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Perception du corps, de l'apparence	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Orientation sexuelle	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Préjugés et intimidation	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Premier amour	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Agression sexuelle	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Puberté	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Premières menstruations	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Premières éjaculations	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Le niveau de facilité à aborder un sujet varie d'une personne à l'autre. De plus, certains de ces sujets sont plus délicats et gênants que d'autres. Face aux sujets que vous trouvez plus difficiles à aborder avec votre enfant, demandez-vous :

- Qu'est-ce que je trouve difficile ou qui me rend mal à l'aise ?
- Quelles sont mes craintes vis-à-vis la réaction de mon jeune ?
- Qu'est-ce que je souhaite dire à mon enfant sur ces sujets ?
- Est-ce que parler de mes propres expériences avec mon enfant pourrait m'aider à déclencher la discussion ?

## QUELQUES CONSEILS UTILES



- Si vous abordez un sujet et que votre enfant a une réaction fermée, ne vous découragez pas. Il pensera à ce que vous lui avez dit. L'important c'est qu'il sache que vous êtes prêt à discuter avec lui.
- Si votre enfant est mal à l'aise de discuter de sexualité avec vous, vous pouvez lui dire :  
*« Beaucoup de gens sont gênés de parler de sexualité. Si tu te sens mal à l'aise, je te comprends. Je me sens un peu bizarre aussi, mais je trouve que c'est important que nous en parlions. Que pourrait-on faire pour être moins mal à l'aise ? »*
- Faites de la sexualité un sujet que vous pouvez aborder avec votre enfant au même titre qu'un autre sujet : ça fait partie de la vie, ça concerne tout le monde, etc.
- Amorcez la discussion en demandant à votre enfant ce qu'il connaît du sujet. Cela vous permettra de vous situer face à lui et de vous adapter à sa réalité.
- Même s'il s'agit d'un sujet important, utilisez l'humour pour détendre l'atmosphère.
- Demandez conseil à d'autres parents.
- S'il y a des sujets qui vous gênent trop, assurez-vous que votre enfant peut en discuter avec d'autres adultes importants à ses yeux. Au besoin, fournissez-lui de l'information en lui proposant d'autres sources (livres, sites Web, etc.).



**L'idéal est d'en discuter avant qu'il vive ses premières expériences.**

**Rédaction :** Geneviève Gagnon, Agence de la Santé et des Services sociaux de Lanaudière

**Mise en page :** Alphatek

Cet outil est rendu possible grâce à la participation financière du Secrétariat à la jeunesse dans le cadre de la Stratégie d'action jeunesse 2009-2014.

**Santé  
et Services sociaux**

**Québec**

