

# Parle-moi

## Programme d'éducation sexuelle pour les parents

### Les attitudes face à la sexualité

#### But de l'atelier

Cet atelier permettra aux parents d'améliorer leur capacité à intervenir auprès de leur adolescent en matière de santé sexuelle.

#### Résumé de l'atelier

Par la participation aux activités proposées, cet atelier permettra aux parents d'éclaircir leur conception de la sexualité et d'évaluer leur degré de confort à en parler. Les parents seront sensibilisés aux attitudes positives, c'est-à-dire aux attitudes pouvant faciliter le dialogue et l'échange entre les parents et leur adolescent. Ils prendront aussi conscience de l'importance et de la pertinence de leur rôle en tant qu'éducateur à la santé sexuelle.

#### Thèmes

Sexualité, éducation, attitudes positives.

### Activités proposées

Exposés, discussions, travail en équipe.

#### Objectif général 1 :

Au cours de la rencontre, les parents s'interrogeront sur leur conception de la sexualité et de l'éducation sexuelle.

#### Objectifs spécifiques :

À la fin de cette rencontre, le parent sera capable de :

- 1.1 Associer différents éléments à la sexualité ;
- 1.2 Identifier des aspects positifs de la sexualité ;
- 1.3 Expliquer en quoi sa conception de la sexualité influencera son discours.

#### Objectif général 2 :

Au cours de la rencontre, les parents évalueront leur degré d'aisance à discuter de sexualité avec leur adolescent.

### **Objectifs spécifiques :**

À la fin de cette rencontre, le parent sera capable de :

- 2.1 Nommer ce qui le gêne le plus face à la sexualité ;
- 2.2 Identifier les sujets les plus délicats à aborder ;
- 2.3 Associer des causes à ces difficultés.

### **Objectif général 3 :**

Au cours de la rencontre, les parents auront l'occasion d'acquérir de nouvelles connaissances générales sur les attitudes à adopter face à l'éducation sexuelle.

### **Objectifs spécifiques :**

À la fin de cette rencontre, le parent sera capable de :

- 2.1 Faire une liste d'attitudes positives concernant la santé sexuelle ;
- 2.2 Nommer quelques attitudes à éviter ;
- 2.3 Reconnaître celles qu'il adopte (parmi les positives et les négatives).

## **Déroulement**

### **1 : Présentation**

---

L'animateur se présente et explique le but et les objectifs de l'atelier. Il ajoute que cet atelier se veut une introduction au programme « Parle-moi ! ». Il fournit aux participants quelques informations sur le contenu général du programme et présente un bref historique de celui-ci (voir introduction du programme). Il explique que l'éducation en matière de santé sexuelle fait partie du développement des enfants et leur apprend notamment à mieux gérer leurs émotions ainsi qu'à résister à la pression des pairs. Les parents jouent un rôle important dans cette éducation : lors de leurs interactions avec leur enfant ils lui montrent ce qu'est l'affection, lui apprennent le nom des différentes parties du corps et l'aide à développer des relations significatives.

**Durée :** 5 minutes

**Fonction de l'activité :** présentation

**Rôle de l'animateur :**

- Démontrer un intérêt et un enthousiasme au sujet proposé

**Matériel requis :**

- présentation du programme

### **2 : Activité « brise glace »**

---

L'animateur remet aux participants un rouleau de papier hygiénique. Il leur explique que ce rouleau permettra aux membres du groupe de se présenter ainsi que leur famille. Il demande ensuite à chaque participant de prendre la quantité de papier qu'il utiliserait normalement. Lorsque tous les participants ont déchiré leur morceau, il leur demande de

Parle-moi

dire une chose sur eux-mêmes par carré. L'animateur précise qu'il peut s'agir d'informations professionnelles, personnelles, familiales, etc. Plus un participant a déroulé de papier, plus il devra se dévoiler. Cette activité permet de détendre l'atmosphère et de mieux connaître les membres.

**Durée :** 10 minutes

**Fonction de l'activité :** présentation

**Rôle de l'animateur :**

- Participer à l'exercice
- Mémoriser le nom des participants

**Matériel requis :**

- rouleau de papier hygiénique

### **3 : Exercice sur la conception de la sexualité**

---

L'animateur remet l'annexe #1 aux participants et les invite à inscrire dans la bulle tous les mots qu'ils associent à la sexualité. Le participant ne doit pas se censurer.

**Durée :** 5 minutes

**Objectif correspondant :** 1.1

**Rôle de l'animateur :**

- Demeurer silencieux pendant l'exercice
- Distribuer l'annexe #1

**Matériel requis :**

- annexe #1
- Stylos

### **4 : Sexualité. Négatif ou positif ?**

---

L'animateur remet à chaque participant, deux crayons de couleurs différentes. Le participant est invité à encercler, sur l'annexe #1 complétée lors de l'activité précédente, les aspects qu'il considère positifs d'une couleur (par exemple en bleu) et les aspects négatifs d'une autre couleur (par exemple en jaune). Rapidement, le participant peut voir si sa conception de la sexualité est plutôt positive ou plutôt négative. L'animateur suggère aux parents de prendre quelques minutes pour étudier leur liste d'éléments. Il explique les différentes orientations de la sexualité (annexe #2) et anime ensuite une discussion en s'inspirant des questions suivantes :

- Votre liste semble-t-elle refléter une conception positive ou négative de la sexualité ?
- Êtes-vous surpris par les couleurs de votre liste ?
- Que pensez-vous de votre liste ?
- Qu'est-ce qui a influencé le choix de vos mots ? (vos valeurs, votre éducation, vos expériences, votre situation actuelle, etc.)
- Vos éléments sont reliés à quelles dimensions (ou orientations) plus spécifiquement ? (aspect biologique, psychologique, affectif, hédoniste, moral, préventif, humaniste, etc.)
- En quoi cette conception pourrait-elle influencer votre façon d'intervenir auprès de votre adolescent en matière d'éducation sexuelle ?

L'animateur conclut cette activité en expliquant aux parents qu'il est important de prendre conscience de sa propre conception de la sexualité avant de pouvoir en parler. Ceci peut avoir un impact majeur sur notre façon d'éduquer. Il cite, à cet effet, quelques exemples :

- Le fait d'avoir une conception orientée vers la génitalité aura pour effet de fermer les yeux sur l'importance de la dimension affective ;

Prale-moi

- Le fait de ne penser qu'à la dimension préventive risque de vous faire oublier certains aspects positifs de la sexualité ou encore les besoins réels de votre adolescent ;
- Le fait de n'associer la sexualité qu'à la notion de plaisir aura pour effet de vous faire oublier les risques réels de certaines pratiques sexuelles ;
- le fait de mettre l'emphase seulement sur les changements et les aspects biologiques et physiologiques de l'adolescence, peut résulter en une perception réduite des diverses préoccupations de votre adolescent.

**Durée :** 15 minutes

**Objectifs correspondants :** 1.1 - 1.2 - 1.3

**Rôle de l'animateur :**

- Créer un climat de confiance
- Solliciter la participation des parents pour la discussion
- Respecter les opinions des participants

**Matériel requis :**

- annexe #1
- annexe #2
- crayons de deux couleurs différentes

## **5 : Votre degré de confort à parler de sexualité**

---

L'animateur place sur le plancher 3 lignes de ruban-cache d'une longueur de 10 pieds suivant le modèle suivant :

**Très confortable à parler de sexualité avec :**

Mon/ma conjoint(e)

Mes ami(e)s

Mon adolescent

**Pas confortable du tout à parler de sexualité avec :**

---

Le premier ruban permet d'indiquer le degré de confort à parler de sexualité avec son/sa conjoint(e), le deuxième avec ses ami(e)s et le troisième avec son adolescent. Il demande ensuite aux participants de se placer sur le premier ruban, le deuxième, et en dernier lieu, le troisième en fonction de leur niveau de confort à parler de sexualité avec les trois groupes mentionnés.

Il anime ensuite une discussion en lien avec l'exercice à l'aide des questions suivantes :

- Vous êtes-vous situés au même endroit sur les 3 rubans ?
- Est-il plus gênant de parler de sexualité avec son adolescent ?
- Pensez-vous que les jeunes ressentent cette gêne face à vous ? Pourquoi ?
- Avec qui êtes-vous le plus à l'aise de parler de sexualité ? (votre conjoint(e), vos amis, vos parents, etc. ?)
- Étiez-vous gêné de parler de sexualité avec vos parents ?
- Êtes-vous à l'aise de parler de sexualité ?
- Qu'est-ce qui, selon vous, occasionne cette gêne, ces difficultés ?
- Quels sont, selon vous, les sujets les plus difficiles à aborder ? (les IST, la contraception, le plaisir, etc.)
- Pensez-vous qu'il en est de même pour votre jeune ?

Prale-moi

L'animateur alimente la discussion à l'aide du contenu de l'annexe #3 sur les sujets qui peuvent être délicats à aborder lorsqu'il est question de sexualité ainsi que sur les causes possibles de cette gêne. Il conclut cette activité en expliquant qu'il est tout à fait normal d'éprouver certaines difficultés à parler de sexualité puisque celle-ci réfère à notre intimité, à notre vulnérabilité, etc. L'un des rôles du parent est de prendre conscience de ses limites, de ses difficultés et de les respecter.

**Durée :** 20 minutes

**Objectifs correspondants :** 2.1 - 2.2 - 2.3

**Rôle de l'animateur :**

- Créer un climat de confiance
- Solliciter la participation des parents pour l'exercice
- Respecter les opinions des participants
- Présenter clairement le contenu
- Donner des exemples

**Matériel requis :**

- annexe #3
- ruban-cache
- crayon feutre

---

**PAUSE : 10 MINUTES**

---

## **6 : Remue-méninges sur les attitudes face à la sexualité**

---

L'animateur divise le tableau en deux parties. Dans la première colonne, il inscrit « attitudes négatives » et dans la deuxième « attitude positive ».

L'animateur poursuit l'atelier en demandant aux parents de réfléchir aux attitudes positives face à la sexualité, c'est-à-dire des attitudes pouvant faciliter le dialogue, entraîner une plus grande ouverture de la part du jeune, favoriser un climat de confiance, faciliter l'expression des émotions, des préoccupations, etc. Il demande aux participants de faire le même exercice pour les attitudes négatives (c'est-à-dire celles pouvant provoquer une fermeture, une plus grande gêne, un désintérêt face à la discussion, etc.). À tour de rôle, les parents viennent inscrire leurs réponses au tableau.

**Durée :** 15 minutes

**Objectifs correspondants :** 3.1 - 3.2

**Rôle de l'animateur :**

- Solliciter la participation de chacun des parents pour l'exercice au tableau
- Poser des questions pouvant faciliter la compréhension de l'exercice et l'émergence d'idées
- Demeurer silencieux

**Consignes de l'animateur :**

- Aviser les participants qu'ils peuvent s'aider entre eux
- Demander aux participants d'aller au tableau un à la fois
- Informer les participants d'éviter d'émettre des commentaires pendant l'exercice et de les garder en mémoire pour la discussion

**Matériel requis :**

- tableau
- marqueurs/craies

## **7 : Exposé-discussion**

---

Lorsque les participants semblent avoir terminé d'écrire leurs réponses au tableau, l'animateur complète l'information à l'aide du contenu de l'annexe #4. Il explique, sous forme d'exposé, les attitudes générales à adopter dans le domaine de l'éducation de la sexualité. Pour chacune des attitudes présentées, l'animateur invite les parents à commenter et à donner des exemples en s'inspirant de leur expérience auprès de leur adolescent. Pour illustrer chacune des attitudes (tant positives que négatives) et dans le but de maintenir l'intérêt des participants, l'animateur ajoute des exemples en s'inspirant de ses expériences auprès d'adolescents.

**Durée :** 15 minutes

**Objectifs correspondants :** 3.1 - 3.2

**Rôle de l'animateur :**

- Donner des exemples concrets et amusants (si possible)
- Poser des questions pouvant favoriser la discussion et l'échange
- Démontrer une ouverture d'esprit et un sens de l'humour
- Répondre aux questions

**Matériel requis :**

- tableau
- marqueurs/craies
- annexe #4

### **8 : Réflexion sur les attitudes face à la sexualité**

L'animateur demande aux participants de reconnaître, parmi les attitudes présentées lors de l'activité précédente, celles :

- Qu'ils ont tendance à adopter avec leur adolescent
- Qu'ils voudraient pouvoir adopter plus souvent ou plus facilement
- Qu'ils voudraient modifier ou éliminer
- Qu'ils adoptent depuis toujours
- Qu'ils considèrent impossible à appliquer

L'animateur anime ensuite une discussion à l'aide de ces mêmes questions.

**Durée :** 10 minutes

**Objectifs correspondants :** 3.1 - 3.2 - 3.3

**Rôle de l'animateur :**

- Poser des questions pouvant faciliter la compréhension de l'exercice et l'émergence d'idées
- Répondre aux questions s'il y a lieu

**Matériel requis :**

- tableau de l'activité #7

### **9 : Devoir**

---

L'animateur termine l'atelier en expliquant aux parents qu'il est important d'adopter des attitudes positives lorsque vient le moment d'établir la communication concernant des sujets relatifs à la sexualité. Il est important aussi pour le parent de prendre conscience de l'effet que peuvent avoir sur leur adolescent certaines attitudes négatives ou peu aidantes. Au cours des prochains jours, les parents sont invités à porter une attention particulière aux attitudes qu'ils prônent ou encore aux messages qu'ils transmettent à leur adolescent concernant la sexualité. L'animateur distribue aux parents l'annexe #5. Afin de poursuivre leur apprentissage et devenir ainsi des personnes ressources de qualité auprès de leur adolescent dans le domaine de l'éducation sexuelle, les parents sont invités à participer aux autres ateliers de ce programme.

**Durée :** 5 minutes

**Fonction :** conclusion

**Rôle de l'animateur :**

Prale-moi

- Expliquer clairement le devoir ainsi que sa pertinence et son utilité
- Encourager les parents à exécuter le devoir
- Distribuer l'annexe #5

**Matériel requis :**

- annexe #5

**Évaluation orale**

Pour terminer, l'animateur demande aux participants :

- P Comment vous êtes-vous senti durant cet atelier?
- P Quel était votre intérêt pour cet atelier?
- P Qu'avez-vous appris?
- P En quoi vos apprentissages vous serviront-ils?

**Durée :** 5 minutes

**Rôle de l'animateur :**

- Encourager les parents à s'exprimer
- Noter les commentaires des participants afin d'améliorer les ateliers

**Matériel requis :**

- aucun

**Évaluation écrite**

L'animateur distribue l'évaluation écrite (annexe #6) aux participants.

**Durée :** 5 minutes

**Rôle de l'animateur :**

- Encourager les participants à remplir l'évaluation
- Distribuer l'annexe #6

**Matériel requis :**

- annexe #6

**Annexe #1**

**La sexualité, c'est...**

**Annexe #2**

**Liste de mots pouvant être associés à la sexualité <sup>(1)</sup>**

Agréable	Responsabilité
Dangereuse	Relation sexuelle
Risquée	Comment ne pas tomber enceinte
Plaisir	Érection
MTS	Éjaculation
Grossesse	Contraception
Maladies	Corps de l'homme
Affection	Corps de la femme
Cycle menstruel	Émotions
Physiologie	Difficultés
Érotisme	Sentiments
Pornographie	Différences garçons-filles
Péché	Première relation sexuelle
Détente	Condom
Échange de caresses (tendresse, délicatesse)	Orgasme
Échange génital (pénétration, éjaculation)	Jeu
Échange affectif menant à l'excitation	Orientation sexuelle
Échanges oraux-génitaux	Positif
	Négatif
	Sale

Moyen d'expression Frustration Essentielle Amour Besoin Séduction Obligation Devoir	Impure Santé Adulte Personnelle Intimité VIH/sida Important
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

**Orientation préventive** : condom, prévention, contraception, responsabilité, MTS, VIH/sida, etc.

**Orientation affective** : émotions, affection, amour, etc.

**Orientation biologique** : cycle menstruel, corps de l'homme, de la femme, etc.

**Orientation hédoniste** : plaisir, orgasme, érotisme, etc.

**Orientation morale** : péché, mal, devoir, impure, etc.

### Annexe #3

#### Ce qui vous gêne le plus en matière de santé sexuelle :

- La notion de plaisir sexuel
- L'orgasme
- La génitalité
- Les IST
- La contraception
- Les changements physiologiques et les différences physiologiques
- La première relation sexuelle
- Les érections
- La masturbation
- L'éjaculation nocturne
- Les positions sexuelles
- Les pratiques sexuelles
- L'homosexualité
- La conception
- Les sentiments
- La violence sexuelle
- Autres

#### Les causes possibles :

- L'éducation
- Le manque de connaissances
- L'inconfort face à votre propre sexualité
- Les valeurs
- Les expériences douloureuses
- Le manque d'habitude et de pratique à parler de sexualité
- La référence à votre intimité
- Autres

### Annexe #4

#### Les caractéristiques souhaitées chez les parents dans le domaine de l'éducation en matière de santé sexuelle

1. Être parvenu à développer une attitude saine par rapport à la sexualité.  
**Exemple** : la sexualité n'est pas synonyme de péché, de souffrance, etc.; il est important d'encourager et d'aider les enfants à accepter les changements physiologiques ainsi que leurs émotions.
2. Être sensible aux attitudes, aux valeurs et aux sentiments des autres.  
**Exemple** : vous moquer de ses peines d'amour, critiquer ses amis, entrer dans sa chambre sans frapper, faire de la discrimination contre l'orientation sexuelle, etc.

3. Bien comprendre les notions concernant la santé sexuelle de façon à pouvoir les transmettre de façon claire et cohérente.  
**Exemple** : votre jeune vous demande ce qu'est l'herpès mais vous ne connaissez pas les modes de transmission, les symptômes, etc. Lui dire que vous ne connaissez pas la réponse mais que vous vous informerez, ou l'orienter dans les recherches de diverses sources.
4. Pouvoir communiquer de façon franche et efficace tant verbalement que non verbalement.  
**Exemple** : attention au ton sec, éviter les cris.
5. Avoir un profond respect et un souci des autres que ce soit des enfants, des adolescents ou des adultes.
6. Être capable de respecter les valeurs différentes des communautés culturelles.
7. Être capable de respecter les limites des adolescents ainsi que ses caractéristiques.  
**Exemple** : si votre jeune ne peut se concentrer plus de 15 minutes, ne lui expliquez pas la puberté pendant une heure!
8. Être capable d'écouter, de manifester de l'intérêt afin d'établir un climat propice aux confidences de votre adolescent.  
**Exemple** : votre fille vous informe qu'elle a commencé ses menstruations et vous demande de ne pas en parler. Attendez qu'elle soit prête avant d'en parler aux autres membres de la famille.
9. Être capable d'établir des relations de confiance d'ouverture et de tolérance avec les autres en maintenant une attitude positive; respecter la confidentialité et la vie privée.
10. Être en mesure de faire le bilan de vos propres valeurs et de vos réactions face à différents sujets liés à la sexualité (le parent doit s'attendre à répondre à des questions sur la contraception, la masturbation, etc.) ainsi que de guider votre jeune à développer ses propres valeurs.  
**Exemple** : si vous n'êtes pas à l'aise avec la masturbation, vous pouvez le dire mais vous devez faire attention de ne pas transmettre cet inconfort.

#### **Annexe #5**

### **Résumé des attitudes <sup>(2)</sup> (à remettre aux participants)**

#### **A ) Perception positive de la sexualité**

- Présenter la sexualité avec une vision positive, comme un aspect de la vie qui est stimulant et intéressant;
- Éviter les jugements ou les remarques moralisatrices;
- Éviter de parler de sexualité essentiellement en termes de maladies;
- Donner aux jeunes les moyens de pouvoir vivre une sexualité saine et agréable non axée sur la peur;
- Parler d'émotions, de sensations plutôt que de recettes, de techniques;
- Éviter toute forme de discours négatif et s'appuyer autant sur un discours de plaisir que sur un discours préventif.

#### **B) L'aisance et l'honnêteté**

- Être honnête, franc et simple dans la façon d'aborder les sujets;
- Utiliser des termes exacts tout en démontrant une certaine tolérance;
- Éviter les vulgarités;
- Être conscient de l'influence et du pouvoir de vos valeurs dans les interventions;
- Être capable d'admettre vos limites et advenant le cas, vous référer aux personnes ressources;
- Inviter le jeune à s'impliquer dans la recherche d'informations ou de solutions;
- Être conscient que l'aisance vient avec le temps et l'habitude.

### **C) Disponibilité et tolérance**

- Refuser, au besoin, une question trop personnelle ;
- Considérer les jeunes de leur âge comme des être sexués et non croire qu'il n'ont pas de préoccupations ou de vie sexuelle;
- Être capable d'écoute, d'empathie, de chaleur, d'authenticité et d'objectivité;
- Respecter les jeunes dans leurs valeurs. Éviter d'invalider leurs expériences;
- Essayer d'initier une démarche de réflexion au lieu de donner des conseils;
- Permettre aux jeunes d'exprimer des inquiétudes ou des réactions émotives et partager des informations;
- Essayer de dédramatiser des situations problématiques en utilisant l'humour.

### **D) Respect de l'intimité**

- Éviter de parler de votre vécu et de vos propres expériences personnelles liées à la sexualité;
- Valoriser l'intimité, démontrer sa valeur et son importance.

**Créer un climat de confiance;  
Favoriser la discussion et l'échange;  
Faire vivre des valeurs;  
Permettre l'accès à l'information.  
Annexe #6**

### **Évaluation écrite**

1. Nommer une chose que vous avez apprise sur \_\_\_\_\_ que vous ne saviez pas auparavant :
2. Avez-vous encore des questions ou des préoccupations concernant \_\_\_\_\_ ?
3. Après avoir suivi l'atelier sur \_\_\_\_\_, changerez-vous vos comportements ?

Oui \_\_\_\_\_ Non \_\_\_\_\_

Expliquez :

4. J'aimerais dire à l'animateur que :

<sup>1</sup> Inspiré des notes de cours de Pinsonneault, S. 1994. *Problématique de l'intervention à l'éducation sexuelle*, uqam.

<sup>2</sup> Durocher, L., et Fortier, M. 1999. *Programme d'éducation sexuelle*, Les Centres jeunesse de Montréal, p.12-14.

**Très confortable à parler de sexualité avec :**  
**Pas confortable du tout à parler de sexualité avec :**

Mon/ma conjoint(e)

Mes ami(e)s

Prèle-moi

Mon adolescent

## Références internet

Prale-moi