

# ÉDUCATION A LA SEXUALITE

## A QUEL AGE PEUT-ON COMMENCER ?

Par Amélie Sauvé, *sexologue M.A*

C'est sûrement l'une des questions que je me fais le plus souvent poser : à quel âge doit-on commencer à parler de sexualité avec les enfants?

Ma réponse en étonne plusieurs : dès que les enfants sont en mesure de comprendre certains concepts simples et qu'ils ont acquis les capacités langagières leur permettant de se faire comprendre. Plus spécifiquement, je dirais que l'on peut donc commencer vers l'âge de 3 ou 4 ans.

### Si tôt?

OUI! Mais naturellement, on ne doit pas parler de n'importe quoi n'importe comment! Plus on transmet certaines notions aux enfants tôt, plus on leur donne les outils nécessaires afin qu'ils soient en mesure de développer une sexualité saine et épanouie. De plus, il est important de se rappeler que la sexualité est multidimensionnelle; elle concerne bien sûr les organes génitaux, mais c'est plus que ça. Elle concerne aussi, entre autres, l'image corporelle, les relations avec les autres, l'estime et la confiance en soi, l'identité, les influences sociales, le consentement, les comportements sécuritaires et les valeurs.

### Mais alors, de quoi parle-t-on avec les enfants d'âge préscolaire?

On leur parle de leur corps de façon positive, on leur explique d'où ils viennent, on leur apprend à distinguer un bon et un mauvais secret ou encore, un bon et un mauvais toucher. On leur apprend à dire non, on leur parle de diversité, on leur parle des différentes façons d'être un garçon ou une fille.

### Comment fait-on?

Vous l'aurez deviné, on ne se lance pas dans un discours à sens unique sur l'heure du souper! On saisit les occasions qui s'offrent à nous de façon quotidienne et on utilise des outils pour nous guider... et des outils, il en existe plusieurs. Surtout, on répond à leurs questions du mieux qu'on peut. On s'en tient à des informations simples et on évite d'aller trop loin dans nos explications. Un truc : essayer de voir ce que l'enfant comprend vous aidera à mieux jauger vos réponses. Vous pourriez, par exemple, dire : « Toi, comment penses-tu qu'on fait les bébés? » Ne vous en faites pas, si un enfant a besoin davantage d'informations, il vous posera les questions qui lui permettront d'aller plus loin dans sa compréhension.

Vous aimeriez des exemples concrets? En voici :

- Apprendre aux enfants à utiliser les bons mots pour désigner leurs parties intimes : pénis, vulve, vagin, fesses, seins.
- Apprendre aux enfants, en donnant le bain, que personne n'a le droit de toucher à leurs parties privées. À partir de 3 ans, les enfants peuvent, sous la supervision d'un parent, laver leurs parties intimes seuls. Cela renforcera le message.

- Demander la permission aux enfants avant de leur donner un bisou; ils apprendront ainsi qu'ils ont le droit de décider.
- Apprendre aux enfants qu'ils doivent être habillés dans la maison et fermer la porte lorsqu'ils vont aux toilettes (lorsque la propreté est acquise.)
- Entamer une discussion à la suite d'une émission de télévision, par exemple sur les stéréotypes.
- Lire des livres qui ouvrent la discussion sur une série de sujets :
  - Tatïe la Tortue (bons et mauvais secrets)
  - Le secret de Mia (prévention des agressions sexuelles)
  - Ma sexualité de 0 à 6 ans (reproduction et conception)
  - L'encyclo de la vie sexuelle 4-6 ans (reproduction et conception)
  - La princesse dans un sac (stéréotypes)
  - Le chevalier qui avait peur du noir (stéréotypes)
  - Hector, l'homme extraordinairement fort (stéréotypes)
  - Petit Paul (stéréotypes)
  - Jean a deux mamans (diversité des familles)
  - Tango a deux papas (diversité des familles)
  - Le petit livre pour apprendre à dire NON (affirmation de soi)
  - Présenter les affiches d'Élise Gravel et en discuter avec les enfants (elisegravel.com)
  - Stéréotypes
  - Consentement

Surtout, n'oubliez pas que tout est dans votre attitude! Plus les enfants vous sentiront ouverte et à l'aise de discuter de ces types de sujets, plus ils auront tendance à revenir vers vous lorsqu'ils en ressentiront le besoin. Soyez authentique et transparente avec eux. Le but d'une éducation à la sexualité significative est d'ouvrir le dialogue avec les enfants très tôt, et de poursuivre cette discussion au fur et à mesure qu'ils grandiront. Éduquer les enfants, c'est agir en tant que guide et avoir une oreille attentive. Il ne s'agit pas d'agir en tant qu'experte!