

Comment parler aux enfants de la sexualité et de l'importance de faire des choix sains

Les jeunes doivent aborder les questions de santé sexuelle de différentes façons, que ce soit en discutant avec leurs parents et d'autres adultes responsables, en lisant des livres ou en ayant des discussions en classe. Les livres et les ressources comme *Le sexe? Pour une sexualité saine* peuvent fournir des renseignements, mais c'est au cours de discussions en famille que les valeurs qui guideront les jeunes dans leur prise de décisions leur sont transmises.

En tant que parent, vous êtes les premiers et les meilleurs enseignants de vos enfants. Vous avez l'occasion de vous assurer que vos enfants sont bien informés au sujet de la santé sexuelle et des choix sains en matière de sexualité. Les jeunes veulent faire des choix éclairés et ils ont besoin de renseignements qui les aideront à faire de tels choix. Vous êtes leur meilleure source d'information, de conseils et de soutien.

Soyez disponible et ouvert aux discussions

Entamez des conversations sur la sexualité. Demandez à vos enfants de vous parler de ce qu'ils apprennent dans leurs cours de santé, de ce qu'ils entendent de leurs amis, de ce qu'ils voient et entendent dans les médias (films, télévision, vidéos, magazines, etc.). Vos enfants seront plus disposés à vous consulter pour obtenir de l'information s'ils savent que vous êtes disposé à fournir cette information. Dites-leur que vous êtes prêt à discuter de questions délicates. Vous vous sentirez peut-être mal à l'aise de discuter de sujets tels que l'abus, les agressions, les relations de violence, les infections transmissibles sexuellement et l'orientation sexuelle, mais il est probable que vos enfants ou des personnes proches de vos enfants seront confrontés, tôt ou tard, à de telles questions.

Écoutez vos enfants sans les juger

Acceptez le fait que vos enfants peuvent avoir un point de vue différent. Présentez vos propres opinions, vos valeurs et vos points de vue de façon non menaçante. Vous pouvez être en désaccord sans critiquer ou rabaisser vos enfants. Ils ne discuteront pas ouvertement avec vous s'ils craignent d'être rabaissés.

Aidez vos enfants à apprendre à faire leurs propres choix et à en accepter la responsabilité

Les enfants qui ont l'expérience de faire leurs propres choix et d'en accepter la responsabilité seront mieux préparés à faire des choix responsables du point de vue de leur sexualité.

Cherchez à obtenir des renseignements précis et à jour que vous pourrez partager avec vos enfants

Plus vous en savez, plus vous serez en mesure d'aider vos enfants et plus vous serez à l'aise envers le sujet de la sexualité en général.

Il existe de nombreuses ressources qui sont à jour et précises, et qui respectent l'intelligence des jeunes et leur capacité de prendre des décisions. Ces ressources incluent des livres, des vidéos, des articles de magazine, des émissions de télévision et des sites Web. Les professionnels de votre région, comme les infirmières de la santé publique, votre médecin de famille ou les organismes communautaires, sont également de bonnes ressources.

Laissez ces ressources à un endroit où vos enfants les trouveront s'ils ont besoin d'information. N'oubliez pas qu'avant de vous poser une question, vos enfants ont fort probablement cherché une réponse ailleurs. Assurez-vous de leur fournir des renseignements honnêtes et directs, et des ressources précises, respectueuses et à jour.

N'oubliez pas les garçons

Les renseignements sur la santé sexuelle sont souvent destinés aux jeunes filles, ce qui peut donner l'impression aux jeunes garçons qu'ils n'ont pas besoin d'information et qu'ils n'ont pas à assumer la responsabilité de leurs actions. Les jeunes garçons doivent connaître la sexualité masculine et les responsabilités en matière de sexualité.

Il n'est jamais trop tard

Les discussions sur la sexualité et les questions d'ordre sexuel avec vos adolescents sembleront plus naturelles et faciles si vous répondez à leurs questions depuis qu'ils sont tous petits. Toutefois, il n'est jamais trop tard pour partager vos valeurs, vos croyances et vos expériences avec vos enfants. Il n'est jamais trop tard pour leur dire que vous vous souciez d'eux et des choix qu'ils font. Les pères et les hommes adultes ont un point de vue important à offrir et peuvent contribuer grandement à ces discussions.

Si vous n'êtes pas à l'aise de parler de sexualité à vos enfants, aidez-les à trouver d'autres adultes ou professionnels à qui ils PEUVENT parler. Les questions et la curiosité sont une partie normale de la croissance et du développement de l'enfant. Si le sujet vous rend mal à l'aise, dites à votre enfant que vous êtes d'accord pour qu'il cherche à obtenir des renseignements d'autres sources fiables et précises.

*La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum.
Nous vous remercions de ne pas porter et utiliser de produits parfumés.
www.nshealth.ca*

Préparé par : Santé publique

Conception : Services de la bibliothèque de la Régie

Adapté de : Just Loosen Up and Start Talking. Planned Parenthood Nova Scotia et le ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse, 1996 (révisé en 2002);

Détends-toi, on t'écoute! Table ronde de la Nouvelle-Écosse sur la santé sexuelle des jeunes, 2^e édition, mars 1999

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.