

Comment parler à votre enfant de la sexualité et de l'importance de faire des choix sains

Les enfants doivent entendre parler des questions de santé sexuelle de différentes façons, que ce soit en parlant avec leurs parents et d'autres adultes responsables, en lisant des livres ou en ayant des discussions en classe. Les livres et d'autres ressources peuvent fournir des renseignements, mais discuter de ces questions avec les enfants les aidera à comprendre cet important sujet.

La sexualité concerne les sentiments, les attirances et les comportements sexuels d'une personne envers les autres. Lorsque les enfants commencent à éprouver ces sentiments et ces attirances, ils se posent souvent de nombreuses questions. Vous êtes la meilleure source d'information, de conseils et de soutien pour votre enfant dans cette étape importante de sa vie.

Comment puis-je parler à mon enfant de la sexualité et des choix sains?

1. Soyez disponible et ouvert aux discussions.

- Entamez des conversations sur la sexualité avec votre enfant. Demandez-lui :
 - › ce qu'il apprend de la sexualité dans ses cours de santé;
 - › ce qu'il a entendu dire au sujet de la sexualité par ses amis;
 - › ce qu'il a vu et entendu dans les médias (télévision, films, médias sociaux, magazines, etc.).
- Vous ne vous sentirez peut-être pas à l'aise de discuter de sujets tels que l'abus, les agressions, la violence dans les fréquentations, les infections transmissibles sexuellement, l'orientation sexuelle ou l'identité de genre, mais il est probable que votre enfant ou des personnes proches de lui soient confrontés, tôt ou tard, à de telles questions. Il est important de parler des sujets difficiles pour que votre enfant sache qu'il peut vous parler de tout.

2. Écoutez votre enfant sans le juger.

- Votre enfant sera plus disposé à se tourner vers vous pour obtenir de l'information s'il sait que vous êtes disposé à l'écouter. Montrez-lui votre ouverture et votre volonté de parler de tout ce qui le préoccupe.
- Acceptez le fait que votre enfant peut avoir un point de vue différent du vôtre. Rappelez-lui qu'il ne doit pas avoir peur d'être jugé ou d'avoir des ennuis en raison de ce qu'il partage avec vous.

- Écoutez, tout simplement. Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses.
- Lorsque vous partagez vos propres opinions, valeurs et points de vue, faites-le de manière non menaçante. **Ne vous moquez pas de votre enfant et ne le rabaissez pas si vous n'êtes pas d'accord avec son point de vue.**

3. Partagez de l'information précise et à jour sur la santé.

Plus vous serez informé, plus vous serez en mesure d'aider votre enfant, et plus vous serez à l'aise avec le sujet de la sexualité.

Pour trouver de l'information précise et à jour :

- Visitez votre bibliothèque ou votre librairie locale pour trouver des livres, des vidéos et des articles de magazine adaptés à l'âge de votre enfant et de l'information sur les ressources en ligne.
- Demandez à l'infirmière de santé publique locale, au fournisseur de soins de santé primaires ou au professeur de santé de votre enfant de l'information sur la santé sexuelle précise et adaptée à l'âge de votre enfant.

Laissez les ressources là où votre enfant peut les trouver ou demandez-lui s'il veut les regarder avec vous.

Une sexualité saine est un sujet qui concerne tout le monde

Dans le passé, l'information sur la santé sexuelle était principalement axée sur les jeunes femmes et la grossesse. Désormais, la sexualité et la santé sexuelle sont des sujets qui concernent **tout le monde**, indépendamment du sexe, du genre ou de l'orientation sexuelle.

Les enfants qui ont fait l'expérience de prendre des décisions et d'accepter la responsabilité des résultats de leurs choix sont mieux préparés à faire des choix sexuels responsables.

Rappel

Il n'est jamais trop tard pour partager vos valeurs, vos opinions et vos expériences avec votre enfant ou pour lui dire que vous vous souciez de lui et des choix qu'il fait. Tous les parents offrent des perspectives importantes et peuvent contribuer à ces discussions.

Les questions et la curiosité font partie intégrante de la croissance et du développement de votre enfant. Si vous n'êtes pas à l'aise avec le sujet, faites savoir à votre enfant qu'il peut parler de santé sexuelle à un autre adulte de confiance (comme un enseignant, un conseiller, etc.).