

Êtes-vous un parent accessible?

En tant que parents ou personne qui s'occupe de l'enfant, il est très important *que vous soyez accessibles*. Qu'est que cela veut dire? Comment les adultes peuvent devenir *accessibles*?

Être accessible veut dire que les jeunes vous sentent *accessibles* et ouvert à répondre à des questions. Être *accessible* à propos de la sexualité est quelque chose que la plupart des parents et la personne qui s'occupe de l'enfant veulent mais que nombreux d'entre eux trouvent difficile. Les adultes peuvent recevoir peu ou pas d'informations à propos du sexe quand ils étaient enfants. Le sujet du sexe n'a peut être pas été abordé dans leur maison d'enfance, soit par peur ou soit par gêne. Ou les adultes peuvent s'inquiéter à propos de:

- Ne pas connaître les *bons* mots ou les *bonnes* réponses;
- Être *hors du coup* du point de vue des jeunes;
- Donner trop ou pas assez d'information; ou
- Donner des informations au mauvais moment.

Être *accessible* est important. Une recherche montre que les jeunes qui ont le moins d'informations précises à propos de la sexualité et des comportements sexuels risqués, peuvent avoir plus d'expériences et à un plus jeune âge que les jeunes qui ont plus d'informations.^{1,2,3,4,5} Les recherches montrent également que quand les adolescents peuvent parler avec un parent ou un autre adulte important à propos du sexe et de la protection, ils ont moins de chance d'avoir des rapports sexuels tôt et/ou non protégés que les adolescents qui n'ont pas parlé avec un adulte à qui ils font confiance.^{6,7,8,9} Pour finir, les jeunes disent souvent qu'ils veulent parler du sexe, de relations et de santé sexuelle avec leur parents ; les parents sont leur source préférée d'informations à propos de ces sujets.^{10,11}

Parce qu'être *accessible* est si important et parce que tant d'adultes ont des difficultés à commencer les discussions à propos du sexe avec leurs enfants ; ils ont peut-être besoin d'apprendre de nouvelles compétences et d'avoir plus confiance en eux concernant leur capacité à parler de la sexualité. Voici des conseils de la part d'experts dans le domaine de l'éducation sexuelle.

Parler avec les jeunes de la sexualité

- 1. Acquérir une vaste base d'informations factuelles provenant de sources sûres.** Souvenez-vous que la sexualité est un sujet beaucoup plus vaste que les rapports sexuels. Elle inclue la biologie et le sexe et bien sûr elle inclue également les émotions, l'intimité, l'affection, le partage et l'amour, les comportements, la drague et l'orientation sexuelle ainsi que la reproduction et le rapport sexuel.
- 2. Apprenez et utiliser les termes adéquates pour les parties du corps et ses fonctions.** Si vous avez des difficultés à dire certains mots sans être gêné (e), entraînez-vous à dire ces mots, en privé et devant un miroir jusqu'à ce que vous soyez à l'aise tout comme vous l'êtes avec les mots non sexuels. Par exemple, vous voulez être capable de dire « pénis » avec la même aisance que vous dites « épaupe ».
- 3. Pensez à vos propres opinions et valeurs à propos de l'amour et du sexe.** Incluez vos souvenirs d'enfance, votre premier engouement, vos valeurs et ce que vous pensez des sujets liés au sexe comme par exemple les moyens de contraceptions, les droits de reproduction et les droits d'égalité concernant le sexe, le sexe des personnes et l'orientation sexuelle. Vous devez savoir ce que vous penser avant de pouvoir parler de manière efficace aux jeunes.

4. **Parlez avec votre enfant.** Écoutez plus et parlez moins. Assurez-vous que vous et votre enfant avez une communication ouverte à double sens; cela sert de base pour une relation positive entre vous et votre enfant. C'est seulement en vous écoutant l'un et l'autre que vous pourrez vous comprendre, en particulier concernant l'amour et la sexualité car les adultes et les jeunes perçoivent souvent les choses d'une manière différente.
5. **Ne vous inquiétez pas de:**
 - ♦ Être « dans le coup ». Les jeunes le sont avec leurs pairs. De votre part, ils veulent connaître vos opinions, savoir qui vous êtes et ce que vous pensez.
 - ♦ Être gêné (e). Vos enfants seront également gênés. C'est ok il n'y a pas de problèmes car l'amour et de nombreux aspects de la sexualité y compris les rapports sexuels sont très personnels. Les jeunes le comprennent.
 - ♦ Décidez lequel des parents devraient avoir cette conversation. Peu importe le parent ou la personne qui s'occupe de l'enfant peut être un éducateur sexuel efficace pour son enfant.
 - ♦ C'est ok de dire que vous ne savez pas. Faites juste un suivi en offrant de trouver la réponse ou de travailler avec votre enfant pour trouver la réponse et faites le.

Parler avec les jeunes enfants

1. **Souvenez-vous que si quelqu'un est assez âgé pour poser une question, il/elle est assez âgé (e) pour entendre la bonne réponse et pour apprendre le (s) correct (s) mot (s).**
2. **Assurez vous de comprendre ce qu'un jeune enfant demande.** Vérifiez. Par exemple, vous pouvez dire, « je ne suis pas certain d'avoir bien compris ce que tu me demande. Est-ce que tu demandes si c'est ok de faire cela ou pourquoi les gens font cela? » Ce que vous ne voulez pas, c'est vous lancer dans une longue explication qui ne répond pas à la question de l'enfant.
3. **Répondez à la question quand elle est posée.** En général, il est mieux de risquer de gêner quelques adultes (au supermarché, par exemple) que de mettre votre enfant mal à l'aise ou de gâcher un moment d'apprentissage. De plus, votre enfant préfère habituellement si vous répondez tout de suite et calmement. Si vous ne pouvez pas répondre à ce moment, assurez à l'enfant que vous seriez content de programmer un moment où vous pourriez lui répondre intégralement. « Je suis content que tu m'as demandé cela. Parlons-en en rentrant à la maison. »
4. **Répondez *juste un peu* au-dessus du niveau que vous pensez que votre enfant va comprendre, tous les deux parce que vous pouvez le sous-estimer et parce que ça va créer une ouverture pour de futures questions.** Mais, n'oubliez pas que vous parlez à un jeune enfant. Par exemple, quand on vous demande la différence entre les garçons et les filles, ne sortez pas un livre pour montrer des schémas des organes de reproduction. Un jeune enfant veut savoir ce qu'il y a à *l'extérieur*. Donc, dites simplement, « Un garçon a un pénis et une fille a une vulve. »
5. **Souvenez-vous que, même avec les jeunes enfants, vous devez mettre des limites.** Vous pouvez refuser de répondre à des questions personnelles. « Ce qui se passe entre ton père et moi est personnel et je ne veux pas en parler avec personne d'autre. » Assurez-vous également que votre enfant comprend la différence entre les valeurs et les normes concernant sa question. Par exemple, si un enfant demande si oui ou non il est mauvais de se masturber, vous pouvez dire, « La masturbation n'est pas mauvaise; néanmoins, on ne se masturbe jamais en public. C'est un comportement privé. » [valeurs *versus* normes] Vous devriez aussi prévenir votre enfant que d'autres adultes peuvent avoir des *valeurs* différentes concernant ce sujet alors qu'ils peuvent avoir les mêmes normes; c'est-à-dire, ils peuvent penser que ce n'est pas bien et que c'est un comportement privé.

Parler avec des adolescents

- 1. Souvenez-vous de comment vous vous sentiez quand vous étiez adolescent.** Souvenez-vous que l'adolescence est une période difficile. À un moment, un adolescent s'efforce de trouver une identité et une indépendance et la période suivante est un besoin urgent de soutien adulte.
- 2. Souvenez-vous que les adolescents veulent avoir des conversations avec du respect.** Évitez de vous imposer. Partagez vos émotions, valeurs et comportements et écoutez et apprenez à propos des leurs. Souvenez-vous que vous ne pouvez pas dicter les sentiments, les comportements ou les valeurs de quelqu'un d'autre.
- 3. Ne supposez pas d'un adolescent est sexuellement expérimenté ou qu'il ne l'est pas, a des connaissances ou est naïf.** Écoutez attentivement ce que votre adolescent a à dire et/ou ce qu'il demande. Répondez à la question actuelle ou tacite de l'adolescent et non à vos propres peurs ou inquiétudes.
- 4. Ne sous-estimez pas la capacité de votre adolescent à peser les avantages et les inconvénients des différents choix.** Les adolescents ont des valeurs et ils sont capables de prendre des décisions adultes et responsables, en particulier quand ils ont toutes les informations dont ils avaient besoin ainsi que l'opportunité de parler des différents choix avec un adulte qui les soutient. Si vous donnez à votre adolescent de mauvaises informations il peut perdre confiance en vous, de la même manière qu'il peut vous faire confiance si vous êtes une source régulière d'informations claires et correctes. Bien sûr, les décisions d'un adolescent peuvent être différentes de celles que vous prendriez; mais c'est comme ça.

Être *accessible* est un élément des relations qui dure toute la vie. Cela ouvre les portes à des relations plus proches et des connections familiales. Il n'est jamais trop tard pour commencer!

Références

1. Kirby D. *Emerging Answers: Research Findings on Programs to Reduce Teen Pregnancy*. Washington, DC: National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 2001.
2. Baldo M, Aggleton P, Slutkin G. *Does Sex Education Lead to Earlier or Increased Sexual Activity in Youth?* Presentation at the IX International Conference on AIDS, Berlin, 6-10 June, 1993. Geneva: World Health Organization, 1993.
3. UNAIDS. *Impact of HIV and Sexual Health Education on the Sexual Behaviour of Young People: A Review Update*. [UNAIDS Best Practice Collection, Key Material] Geneva: UNAIDS, 1997.
4. Alford S et al. *Science & Success: Sex Education & Other Programs that Work to Prevent Teen Pregnancy, HIV & Sexually Transmitted Infections*. Washington, DC: Advocates for Youth, 2003.
5. Thomas MH. Abstinence-based programs for prevention of adolescent pregnancies: a review. *Journal of Adolescent Health* 2000; 26:5-17.
6. Miller KS et al. Patterns of condom use among adolescents: the impact of mother-adolescent communication. *American Journal of Public Health* 1998; 88:1542-1544.
7. Shoop DM, Davidson PM. AIDS and adolescents: the relation of parent and partner communication to adolescent condom use. *Journal of Adolescence* 1994; 17:137-148.
8. Jemmott LS, Jemmott JB. Family structure, parental strictness, and sexual behavior among inner-city black male adolescents. *Journal of Adolescent Research* 1992; 7:192-207.
9. Rodgers KB. Parenting processes related to sexual risk-taking behaviors of adolescent males and females. *Journal of Marriage and Family* 1999; 61:99-109.
10. Hacker KA et al. Listening to youth: teen perspectives on pregnancy prevention. *Journal of Adolescent Health* 2000; 26:279-288.
11. Kaiser Family Foundation, Nickelodeon, and Children Now. *Talking with Kids about Tough Issues: a National Survey of Parents and Kids*. Menlo Park, California: The Foundation, 2001.

Rédigé par Barbara Huberman, RN, MEd, et par Sue Alford, MLS
Advocates for Youth © 2005