

COMMENT PARLER DE SEXUALITÉ AVEC NOS ENFANTS



La sexualité, c'est aussi les parties du corps, les relations, la communication, les valeurs, la prise de décision et l'activité sexuelle.

Parler de sexualité favorise l'acceptation de soi et de son corps et peut aider les jeunes à prendre certaines décisions :

- Déterminer à quel moment avoir une relation sexuelle
- Discuter des pratiques sexuelles moins risquée avec leur partenaire
- Utiliser le préservatif
- Effectuer un dépistage des ITS
- Planifier une grossesse
- Dire qu'ils ont été victimes d'une agression sexuelle

Je pense qu'il est plus facile et moins stressant d'aborder le sujet petit à petit au fur et à mesure qu'ils grandissent plutôt que d'avoir une grande discussion au moment de l'adolescence.

– Parent de jeunes enfants, Iqaluit

Il était important pour moi qu'il termine l'école avant de devenir père. Il doit également apprendre à respecter sa partenaire; si elle lui dit 'NON', il doit s'assurer de ne faire de ce avec quoi ils sont à l'aise.

– Parent d'un adolescent, Kugluktuk

Appliquez le principe de Pilimmaksarniq. Faites preuve d'ouverture et d'honnêteté et gardez votre sens de l'humour. Ne vous inquiétez pas si la conversation n'est pas parfaite.

POUR ENGAGER LA CONVERSATION



Utilisez la télévision, les films, la musique et l'actualité pour engager une conversation. Discutez avec votre enfant de vos valeurs et de vos attentes pendant que vous cuisinez, mangez, chassez ou cousez ensemble.

« C'est une excellente question. Je suis content(e) que tu me la poses. »

« Je ne sais pas. Mais je vais me renseigner et je te dirai ce que j'ai appris. »

« On dirait que tu ne veux pas parler de ça maintenant, et c'est ton choix. Si tu as des questions, tu peux me les poser. »

« Que penses-tu que cela signifie? »

« As-tu des questions sur ce que tu ressens ou sur les changements que tu traverses? »

« Je suis un peu mal à l'aise, mais c'est important. Essayons de trouver des réponses ensemble. »



Respecte-toi, respecte ton corps, respecte ton ou ta partenaire!

www.irespectmyself.ca



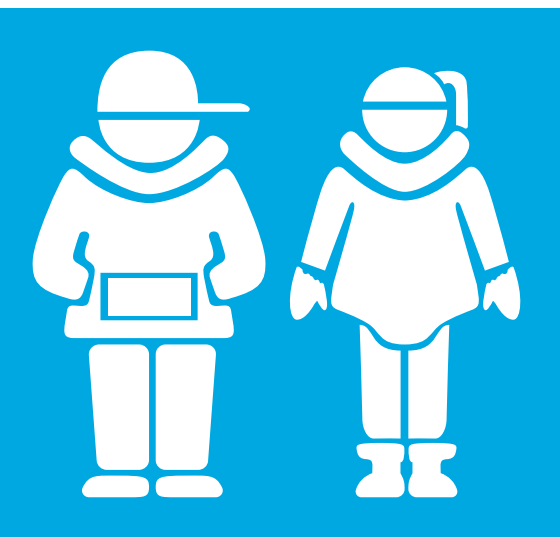
CONSEILS POUR LES JEUNES ENFANTS (DE 0 À 7 ANS)

- Utilisez les mots appropriés pour les parties du corps : pénis, vagin, fesses. Cette façon de faire encourage les enfants à accepter toutes les parties de leur corps et à communiquer clairement si quelque chose ne va pas.
- Les jeunes enfants cherchent à connaître leur corps. Ils touchent parfois leur pénis ou leur vagin en public. Considérez ces gestes comme une attitude normale. Rappelez-leur gentiment que les gens font habituellement cela en privé. Ils sont curieux par rapport à leur corps.
- Le pénis, le vagin, les fesses, les seins et la bouche sont des parties intimes. Dites-leur qui peut toucher leurs parties intimes (aux toilettes, lorsqu'ils s'habillent, lorsqu'ils consultent une infirmière ou un médecin). Dites-leur que personne n'a le droit de demander à un enfant de toucher ses parties intimes.
- Discutez des gestes appropriés et inappropriés et donnez-en des exemples. Les enfants peuvent dire « NON » lorsqu'un geste les rend mal à l'aise ou qu'ils ne se sentent pas respectés. Ils peuvent en parler à un adulte de confiance. Assurez-vous qu'ils savent que vous êtes là pour les aider.
- Répondez à leurs questions honnêtement et simplement. S'ils vous questionnent, donnez-leur plus de renseignements. Il n'y a pas de mal à ne pas connaître la réponse – vous pouvez faire une recherche et leur répondre plus tard!



CONSEILS POUR LES ENFANTS PLUS ÂGÉS (DE 7 À 12 ANS)

- Aidez les enfants à se préparer à la puberté en leur parlant des changements qui affecteront leur corps. Les règles (menstruations) et les pollutions nocturnes (éjaculations nocturnes) sont des phénomènes naturels et sains.
- Expliquez-leur que les bébés sont conçus lorsque le sperme de l'homme entre en contact avec l'ovule (œuf) de la femme pendant un rapport sexuel. Un bébé grandit dans un utérus et passe par le vagin lorsqu'il naît. Les femmes qui ont leurs règles peuvent faire des bébés lorsqu'elles ont une relation sexuelle.
- Parlez-leur des valeurs inuit que sont notamment Inuuqatigiitsiarniq et Qanuqtuurniq. Indiquez-leur comment faire preuve de respect envers leurs amis, leur famille et leur partenaire. Utilisez les émissions télévisées, les films et les situations de la vie courante pour les encourager à réfléchir à ce qu'ils feraient dans une situation en particulier.
- Appliquez des valeurs telles que Tunnganarniq en faisant savoir à vos enfants que vous les aimez et que vous les acceptez, quelles que soient leur apparence, les décisions qu'ils prennent ou les personnes qu'ils aiment ou qui les attirent.



CONSEILS POUR LES ADOLESCENTS

- Encouragez les adolescents à parler de ce qu'ils vivent. Assurez-vous qu'ils savent qu'ils peuvent vous poser des questions et que vous les soutenez et ne les jugez pas.
- Discutez avec eux des décisions qu'ils ont à prendre. Encouragez-les à ne pas prendre de risques, et soyez précis! « Nous voulons que tu aies un bébé quand tu seras prêt(e). Sais-tu où obtenir des méthodes contraceptives et comment les utiliser? » « Il se peut qu'il y ait de l'alcool à cette fête. Comment comptes-tu rester prudent(e) si tu bois? »
- Discutez avec eux de la différence entre relation saine et relation malsaine. Une relation sécuritaire, honnête, empreinte de respect et agréable est une relation saine. Une relation dans laquelle il y a de la violence, de la possessivité, de la jalousie ou qui nous fait sentir coupables est une relation malsaine.

Pour en savoir plus sur les façons de parler aux enfants et aux jeunes :

Discutez avec une infirmière, un représentant en santé communautaire, un aîné, d'autres parents ou toute autre personne en qui vous avez confiance.

Consultez ces sites Web :

www.irespectmyself.ca

parents.teachingsexualhealth.ca/resources/print-resources

inuithealthmatters.aboutkidshealth.ca/

