



Mardi 7 octobre 2025

Éducation affective, relationnelle et sexuelle : des clés pour en parler avec nos enfants.

Camille Sépulchre

Comment créer des ponts entre la vraie vie et ce que les enfants vivent en virtuel ?

L'objectif est d'être neutre, bienveillant, sans jugement, de leur apprendre à discerner, à se questionner. Cela doit être en accord avec notre propre système de valeur et de croyance.

La vie des jeunes est aussi réelle dans la vraie vie que sur les réseaux sociaux. Ils ont deux vies. (cf série « Adolescence » sur Netflix).

Les codes ont changé, la société est sexualisée. 60% des jeunes entre 10 et 11 ans ont déjà consommé de la pornographie, et 7% des parents sont au courant de ce que leur enfant a vu.

Quand on ressent de l'inquiétude pour nos enfants, la posture des parents s'en ressent :

- Mon inquiétude me paralyse, je fuis. On tourne autour du pot
- L'intrusion : plus j'ai peur, plus je cherche à contrôler, plus je cherche à contrôler plus je suis intrusif.

Qu'est-ce qu'il a le droit d'avoir comme intimité ? Quelle et la posture à adopter ?

Concernant la posture à adopter il y a deux temps :

- Temps 1 : introspection

Ce que l'on a vécu et que l'on peut projeter de façon inconsciente dans la relation avec notre enfant. Qu'est-ce que m'ont dit mes parents ? Est-ce que je leur reproche des choses ? Est-ce que l'on m'a assez dit les choses ? Est-ce que j'ai eu une vie sexuelle trop tôt ?...

Ensuite : qu'est-ce que je partage avec mon enfant ? Qu'est-ce que je projette comme rôle idéal vis-à-vis de mon enfant ?

Puis : quel projet j'ai pour mon enfant ? Est-ce que j'ai des peurs pour mon enfant ? quelles sont les valeurs que je veux transmettre ? Demander ce qu'il souhaite lui : quand un jeune est appelé à la sincérité du raisonnement il ne ment pas.

Mais il faut que l'enfant soit partie prenante. Plus on va le questionner de façon neutre, plus il sera libre de choisir un chemin qui lui convient. Moins il est libre, plus il voudra « sortir de la cage » et donc être en dehors de la cage que les parents ont construite. Il faut lui donner des messages clairs pour que l'enfant puisse s'y retrouver.

De quoi j'ai peur pour mon enfant ? Mais c'est la peur du parent, ça n'est pas la peur de l'enfant. La peur du parent n'a pas forcément de réalité concrète chez l'enfant. Quand je dis ma peur à mon enfant il peut me rassurer. On ne peut pas faire porter à notre enfant nos propres peurs. Je suis avec mon enfant pour ce qu'il est lui et non pas pour ce que je suis.

Quelles sont les valeurs que je veux transmettre ? Il ne faut pas transmettre en mode moralisateur, mais lui donner le chemin du bonheur pour lui. S'il n'est pas d'accord sur le moment il l'a entendu et cela reviendra.

Pour transmettre il faut parler en « je » : « j'ai fait ça à ton âge ». La valeur du témoignage est importante.

- Temps 2 : la posture (les 3 P de la parentalité : protéger, pourvoir, permettre)

- o **Protéger** : je suis l'adulte, tu es l'enfant. Je sais ce qui est bon pour toi, mon rôle est de te protéger. La panique du parent est anxiogène pour l'enfant. Quand mon enfant m'apporte une émotion, je dois faire rempart : « tu vas gérer mais je suis là ». « Je pose un cadre ; le cadre de la sécurité pour toi ». Le cadre de la sécurité c'est prendre conscience de ce qui met mon enfant en sécurité ou pas. Plus un enfant est jeune plus je dois le protéger, plus un enfant est âgé plus je peux lui laisser l'autonomie de protection sur certains points.

▪ Il y a plusieurs champs de protection :

- Les smartphones : temps d'écran, choix libre de chaque parent du moment d'offrir un smartphone à son enfant. Essayer de réguler au maximum.
 - Apprendre à se protéger. En tant que parent poser des interdits. Ces interdits peuvent être transgressés, mais l'enfant a conscience que ce n'est pas bien. Concernant les images pornographiques qui sont très violentes pour les enfants, s'il sait que c'est interdit il est déjà un peu protégé, si ça n'est pas interdit il y va les yeux grands ouverts et c'est la déferlante. Si en tant que parent on consulte certaines images, il faut savoir que notre enfant y sera très vite confronté via le wifi.
 - Protéger, poser un cadre, ce n'est pas surprotéger. Plus je me mets entre mon enfant et le monde, plus je rends mon enfant passif sur le monde et donc pas autonome. Il ne peut résoudre ses propres conflits : il n'est pas acteur et donc souffre plus. Il faut dire : « Comment tu ferais ? Quelle solution as-tu envisagée ? », il faut amener l'enfant à sa liberté.
 - Parler d'un sujet n'est pas inciter. Oser poser les mots.
- **Pouvoir** : informer mon enfant, lui donner les clefs pour avoir une vie affective, relationnelle et sexuelle épanouie. Parler des choses dans le respect de notre propre pudeur. Parler de ce avec quoi on est à l'aise. On n'est pas obligé d'aborder tous les sujets. Apprendre au jeune à écouter son ressenti et lui montrer que l'on fait pareil. Le ressenti est à la base de tout, car le ressenti ne ment pas. Si une situation ne me convient pas : j'ai raison.

Permettre : permettre de l'autonomie, de l'indépendance là où c'est possible pour nous. Il faut que l'enfant puisse exister en disant non. En fonction de l'âge, la capacité de mesure est différente. Si l'enfant dit ne pas être capable de se protéger, on remet un cadre protecteur. « Je ne sanctionne pas, je te permets le cadre de la confiance ». Il faut respecter leur pudeur car la pudeur protège le corps. Domaine psychoaffectif : faire attention à ne pas prêter des intentions trop hâtivement. Il y a peu de comportements pervers d'enfants. Entre 0-6 ans la curiosité est forte, entre 6 et 12 ans c'est la période de latence (période de pré adolescence, pré sexualisation). Leur dire tu peux dire oui, tu peux dire non. « Si tu déçois quelqu'un c'est sa déception à lui mais pas la tienne. Ton émotion t'engage, mon émotion m'engage ; tu peux dire non en te respectant et en respectant l'autre. Tu n'es pas responsable de l'émotion de l'autre. ».

Face à une relation sexuelle : que dit ma tête, que dit mon cœur, que dit mon corps, et que disent mes valeurs ?

Pour aller plus loin :

Inès de Franlieu

Titof

Des livres d'anatomie

