



• Viol entre ados, pornographie en libre accès, pédophilie via l'internet... la sexualité et ses dérives ont de quoi inquiéter les parents.

• Comment préparer son enfant à s'y confronter sainement?

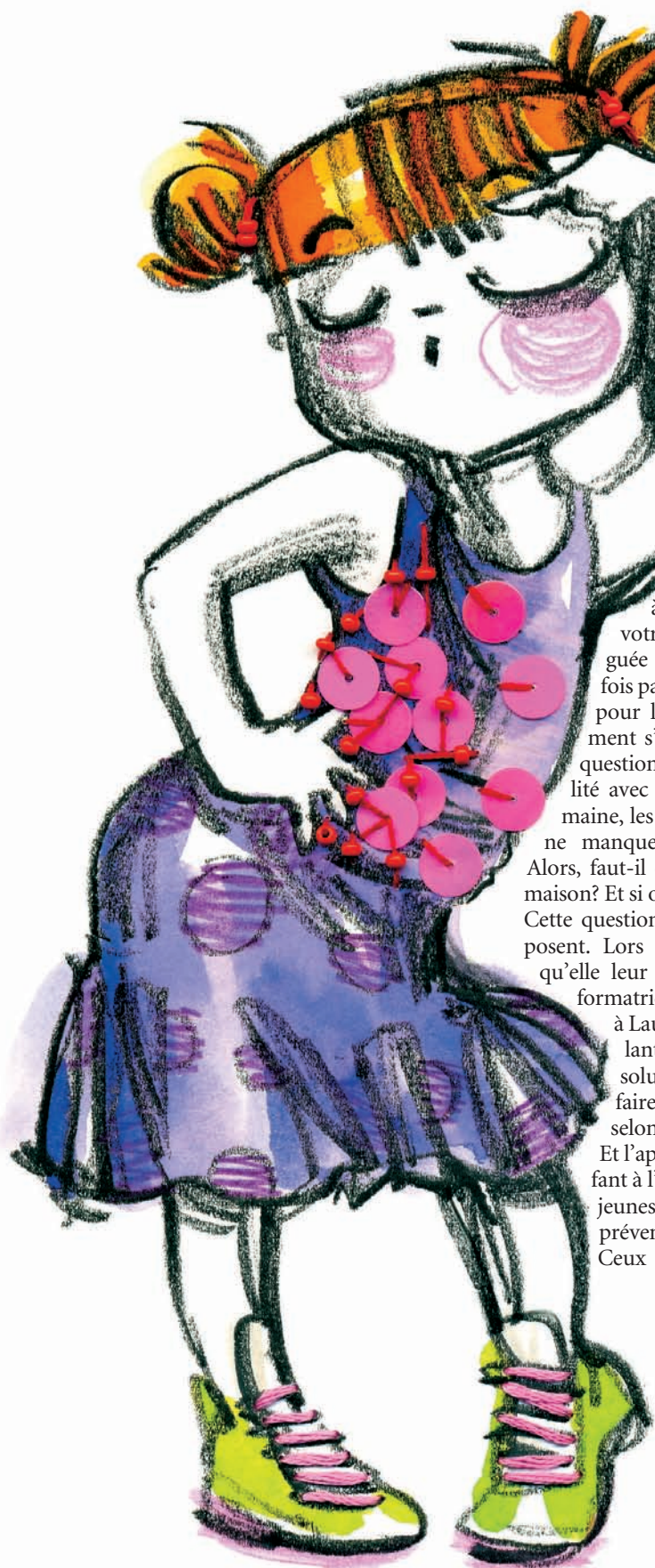
• Du tout petit à l'ado, chaque âge a ses questions. Règles de base et suggestions de réponses avec la psychanalyste française Christiane Olivier.



# Comment bien parler de sexe avec ses enfants

Par Sylviane Pittet Illustrations: Joëlle Gagliardini





**«Ne prenez jamais de bain avec votre enfant.»** «Baignez-vous avec votre petit jusqu'à ses 2 ans.» «Dites à votre enfant que vous vous faites du bien s'il vous surprend occupés à faire l'amour.» «Ne parlez pas de sexualité avec vos ados, c'est trop chargé émotionnellement.»

«Mieux vaut que votre enfant ne vous voie pas nu, y compris dans la salle de bains.» «N'hésitez pas à prendre votre enfant dans votre lit si vous êtes trop fatiguée pour vous lever plusieurs fois par nuit.» Bon sang! Pas facile pour les parents de savoir comment s'y prendre pour aborder la question de l'intime et de la sexualité avec leurs enfants. Dans le domaine, les conseils des psys à la mode ne manquent pas de se contredire. Alors, faut-il ou non parler de sexe à la maison? Et si oui, comment?

Cette question, pas mal de parents se la posent. Lors des soirées et des ateliers qu'elle leur propose, Brigitte Juillerat, formatrice en santé sexuelle à Profa, à Lausanne, y répond. En rappelant qu'il n'y a pas de règle absolue, mais plutôt une façon de faire cohérente à chaque famille, selon ses valeurs, sa culture aussi. Et l'approche peut varier d'un enfant à l'autre. «Les parents des plus jeunes se demandent comment prévenir les abus, raconte-t-elle. Ceux des grands s'inquiètent de

l'influence de la pornographie, dont on parle beaucoup ces temps.» Son conseil de base? Etre à l'écoute de son enfant et lui répondre lorsqu'il le sollicite. Petit, lui apprendre que son sexe lui appartient; plus grand, le prévenir suffisamment tôt du genre d'images hard sur lesquelles il pourrait tomber un jour par hasard. «Les adolescents culpabilisent souvent lorsqu'ils voient des images pornographiques, remarque-t-elle. Ils devraient se sentir sûrs de pouvoir en parler à leurs parents sans être jugés.»

#### «ET TOI, PETIT, TU EN PENSES QUOI?»

Parler de sexualité, mais pas trop. Etre précis dans ses explications, mais pas livrer de détails intimes. Voilà pour le b-a ba. Côté timing, les professionnels semblent à l'unisson: on répond aux demandes de son enfant au rythme de ce dernier. Lorsqu'il pose une question, Catherine Agthe, animatrice en éducation sexuelle dans les classes genevoises pour le Service Santé Jeunesse, propose aux parents de valoriser sa demande. «Tiens, c'est chouette que tu me poses cette question.» Avant d'ajouter: «Et toi, tu en penses quoi?» «Effectuer ce bref retour à la pensée exprimée permet au parent de s'approcher de la représentation enfantine pour percevoir le vrai sens de la demande», explique-t-elle. Il est souvent préférable d'éviter la longue explication technique en réponse à une interrogation toute simple comme «pourquoi papa a des poils et pas moi?». «Certains parents veulent toujours tout expliquer», note Brigitte Juillerat. D'autres sont trop curieux: «Tous les jours, je reçois des parents qui veulent savoir si leur enfant se masturbe ou pas», témoigne un pédopsychiatre lausannois qui regrette que l'on soit passé du tabou total à la liberté de parole qui entraîne le «tout dire». «L'enfant est dénudé, psychologiquement parlant, et c'est dommage. Pourquoi tout dire? Laisser un certain mystère, c'est important dans la sexualité.» «Est-ce normal que mon fils de 10 ans cher-

«On répondra aux demandes de son enfant à son rythme.»

## «Pourquoi toujours tout dire? Laisser un certain mystère, c'est important dans la sexualité.»

che à voir les filles dans les vestiaires?» «Que ma fille de 5 ans embrasse le petit voisin sur la bouche?» Dans sa consultation, Saira-Christine Renteria, gynécologue au CHUV, à Lausanne, observe l'effolement de parents face à des situations plutôt anodines. «Ils pensent très vite «abus», note-t-elle. Dans les cours de récréation, certains enseignants, comme les parents, s'enflamment très vite face à des jeux sexuels entre petits, au primaire. «Dans une classe où un petit garçon et une petite fille s'exploraient mutuellement, un instituteur parlait de fellation, raconte Brigitte Juillerat de Profa. Nous devons faire attention à ne pas mettre des mots d'adultes sur des actes d'enfants. Tout en apprenant aux enfants les limites à respecter, les parties privées du corps, chez soi et les autres.» Pour faire court, tout le monde a joué au docteur et à «touche-pipi» sans que cela témoigne d'un profil de pervers ou d'abuseur. Il faut simplement être très attentifs à la différence d'âge ou de maturité entre les enfants. Et qu'ils ne se sentent jamais contraints de faire une chose dont ils n'ont pas envie.

#### DÉSHABILLÉES PAR LA MODE, LA PUB, LES CLIPS

L'enfance a-t-elle changé? On dirait. Entre 6 et 11 ans, Freud observait chez les enfants une sorte de calme vis-à-vis des préoccupations sexuelles qu'il nommait la période de latence. Elle permettait aux petits de transférer l'énergie provenant des pulsions sexuelles vers d'autres activités, plus intellectuelles ou artistiques. De plus en plus, cette accalmie s'étiolle. Rien d'étonnant, les lolitas hautes comme trois pommes se sentent déjà sollicitées par la mode, la publicité et la musique. Que dire de vidéoclips où douze filles en maillot se trémoussent autour d'un chanteur qui sirote du champagne? «Les parents se sentent démunis par rapport aux chaînes mu-

sicales, raconte Pascale Morard Robyr, animatrice en éducation sexuelle en Valais. L'image de la femme que véhiculent certains clips l'interpelle. Ils me disent: On ne peut pas interdire à nos enfants de regarder, c'est de la musique!» En effet. Dans une société où une paire de fesses fait vendre une voiture et un corps nu un parfum, difficile de jouer les prudes. L'intimité se décline sur nos murs et envahit nos écrans avec la télé-réalité.

#### ELLE PARLE À MAMAN, IL PARLE À PAPA

Depuis deux ou trois ans, les choses s'accroissent plus encore quant à la pornographie. Sur l'internet, ou les minifilms transmis via téléphone portable, les jeunes y ont accès facilement. Gros souci pour les parents et quotidien des animateurs en éducation sexuelle qui cherchent à aider les jeunes à faire la distinction entre monde virtuel et réalité. «Les garçons s'expriment nettement plus que les filles sur la pornographie, poursuit Pascale Morard Robyr. Ils se racontent moins de choses qu'elles et éprouvent davantage l'urgence d'évoquer cette puberté qui les perturbe.»

Dans l'idéal, mieux vaudrait que la mère s'entretienne avec sa fille et le père avec son garçon, comme l'explique la psychanalyste Christiane Olivier (lire questions-réponses ci-après). Dans les faits, ça se passe rarement comme dans les livres. Pas mal d'adolescents se confient à leur maman, vu que leur papa, timide, peine à entrer en matière pour leur parler d'intimité. Comprenez que la gêne s'invite très tôt dans les discussions parents-enfants. Et inversement. «Evoquer la sexualité revient forcément à transmettre quelque chose de sa propre intimité», souligne le professeur Olivier Halfon, pédopsychiatre et responsable du SUPEA (Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent),

BALMAIN  
SWISS WATCHES

a world of elegance



30 diamants Wesselton  
Fr. 890.- (Prix conseillé)

BALMAIN VELVET



Fr. 350.- (Prix conseillé)

# «Mon Léo veut m'épouser, qu'est-ce que je lui dis?»

à Lausanne. Et quand on ne vit pas exactement l'extase dans son couple, ça peut se sentir dans les propos que l'on tient, ou que l'on n'a pas du tout envie de tenir. Reste pourtant la nécessité de parler, même peu. «Évoquer la sexualité avec un adolescent, c'est lui dire: «Voilà, tu deviens adulte, je te rassure, je t'encourage, je te dis de te protéger des maladies sexuellement transmissibles», résume-t-il. Quant à la peur des parents de réactiver l'inceste comme on l'entend parfois, elle n'a à mes yeux pas lieu d'être. Parler d'intimité avec son enfant, c'est extérioriser les choses. Paradoxalement, c'est mettre de la distance entre lui et nous.»

## EXPRIMER SES VALEURS

Certains parents se sentent investis de la charge de transmettre un maximum d'informations à leur gosse pour qu'il soit paré à toute éventualité. D'autres, à l'inverse, se disent qu'il apprendra de ses pairs. A mi-chemin se situe sans doute la juste mesure. Lorsque l'embaras plane, Serge Pochon, psychologue auprès de l'association Telme, conseille d'éviter le tête-à-tête. «À l'occasion d'un fait divers, d'une histoire en classe ou d'une simple publicité, on peut aborder le sujet de façon plus généraliste, autour de la table familiale par exemple.» Saisir la balle au bond avec tact en gardant un esprit d'ouverture tout en affirmant ses propres valeurs, voilà l'enjeu. Et sans jugement, ça vaut mieux. Si les enfants nous écoutent, nous, parents? Du moment que l'on répond à leurs questions, on peut toujours espérer, non?

## DES RENDEZ-VOUS

- **Atelier Profa** «Parler de sexualité en famille, quelle éducation pour nos enfants?» avec Brigitte Juillerat à la Fondation Verdan, à Lausanne, le 10 février 2007 de 10 h à 12 h. Renseignements: 021 314 49 55.
- **Telme**, à Lausanne, propose des entretiens aux parents et enfants. [www.telme.ch](http://www.telme.ch).

## DES LIVRES

- **Nos enfants aussi ont un sexe** de Stéphane Clerget, Ed. Robert Laffont, 2001.
- **L'enfant et sa Sexualité** de Christiane Olivier, Ed. Fayard, 2001.
- **Poils partout** de Babette Cole, Ed. Seuil, 1999.
- **Profa**, à Lausanne, met à disposition un large éventail d'ouvrages traitant de sexualité. Renseignements: 021 320 37 75.

*A chaque âge, la bonne attitude... A l'usage des parents souvent perplexes, passage en revue – pour les petits enfants, les moyens et les grands – de situations emblématiques. La psychanalyste Christiane Olivier joue les guides.*



PHILIPPE MATSAS/OPALE

La relation, **Christiane Olivier** s'en est fait une passion. Elève de Jean Piaget, cette Française née en 1938 entreprend une psychanalyse avec Jacques Lacan puis

avec Françoise Dolto. En 1972, elle ouvre son cabinet de psychanalyste à Aix-en-Provence. Et commence à écrire. Elle s'illustre notamment en 1980 avec *Les Enfants de Jocaste*, un ouvrage où elle révisite la théorie freudienne concernant la femme. Dans *Les Filles d'Eve*, elle analyse la relation mère-fille alors que le livre *Les Fils d'Oreste* évoque la paternité. Plus récemment, elle signait un très beau *Petit Livre à l'Usage des Pères*, et *Peut-on être une bonne mère?*, une édifiante réflexion sur le rôle de «maman pourvoyeuse de bonheur absolu». Dans *L'Enfant et sa Sexualité* (Ed. Fayard, 2001), elle donne les clés pour comprendre le développement de son enfant et répondre à ses questions avec tact, humour et précision.

## MON ENFANT A MOINS DE 5 ANS

### RÈGLES DE BASE

Vers **7 ou 8 mois** déjà, les garçons découvrent leur pénis tandis que les filles s'aperçoivent qu'elles ont une vulve entre **9 et 10 mois**.

Lors de moments partagés dans la salle de bains, par exemple, les parents pourront ainsi nommer les organes génitaux avec précision, encourageant l'enfant à être à l'aise avec ce qu'il observe.

**Avant 5 ans**, l'enfant doit avoir compris que la nudité et la sexualité ne s'exposent pas en public. Il saura aussi que son corps lui appartient et que lui seul peut toucher son sexe.

### Comment dois-je parler de sexualité avec un enfant de 3 ans? Spontanément?

Mieux vaut attendre ses questions. Vers 2 ou 3 ans, l'enfant remarque qui est le papa lion ou la maman lionne sur son livre d'images. Vous pouvez relever que la mère a des tétons et pas le père. Montrer que le masculin et le féminin sont deux choses très différentes.

### Au réveil, mon fils de 4 ans a souvent une érection. Comment lui expliquer ce qui se passe?

Son père peut lui dire: «Tu vois, ton zizi est très sensible... au chaud, au froid, à l'eau. C'est rigolo, moi, ça me fait pareil. Le matin, il est debout. Puis je me lève, je me lave, je prends le petit déjeuner, et il redescend tout seul.» On ne parlera ni de sexe ni d'érection à un petit, mais de «zizi debout».

### Ma fille de 5 ans reste dans la salle de bains quand je m'habille. Est-ce malsain que l'enfant voie son parent nu?

S'il vous voit nu(e) dans la salle de bains, au passage, cela n'est pas anormal. Mais

rien ne vous empêche de lui dire: «Bon, maintenant, j'ai envie d'être tranquille et de fermer la porte.» Ainsi, l'enfant comprend que chacun a le droit de laisser voir son corps ou non à qui il veut.

### Jusqu'à quel âge peut-on prendre le bain avec son enfant?

Je ne trouve pas cela très bien au-delà de 4 ans. Avant, cela peut être une occasion, par exemple pour le papa, d'aborder certains sujets avec son fils. De dire: «Tu vois, ça c'est mon zizi, et tu as le même. Et les deux petites boules dessous sont remplies de graines. Quand je m'amuse avec maman, mon zizi peut mettre des graines dans son ventre. Parfois, ça donne un bébé.» Il ne faut jamais parler de plaisir ni de désir, mais de reproduction. Dire à son fils: «Quand tu seras grand, tu pourras toi aussi donner tes petites graines à une femme.»

### Mon fils de 4 ans veut m'épouser. Qu'est-ce que je réponds?

Que vous êtes une femme et que vous ne vous mariez pas avec de petits garçons. Et qu'il pourra se marier avec une femme qu'il aura choisie quand il sera grand... Souvent, au moment de l'œdipe, les parents ne sont pas assez clairs. Quand la mère dit: «Tiens, papa a du retard ce soir», et que l'enfant commente: «Peut-être qu'il a eu un accident», la maman peut saisir la balle au bond et lui dire: «Ah, tu serais assez content d'être seul avec moi!» Cela permet d'aborder la situation de façon légère, mais d'en parler quand même, sans dire à l'enfant: «Tu es méchant de vouloir la mort de ton père.»

### Comment évoquer la pédophilie?

L'enfant doit savoir très jeune que ce n'est pas normal qu'un adulte s'approche de lui et pose sa main sur son sexe. Il convient de dire au petit: «Ton zizi est à toi, il n'y a que toi qui puisses le toucher. Papa et maman le font parce qu'ils te baignent ou changent ta couche, mais c'est tout.» Les mots pour qualifier la pédophilie doivent être forts: «Si quelqu'un veut toucher à ton zizi, il est fou.» L'enfant ne comprend pas les termes de pervers ou pédophile.

## MON ENFANT A ENTRE 6 ET 9 ANS

### RÈGLES DE BASE

Dans le registre «Comment fait-on les bébés», l'enfant se montre déjà à **6 ans** intéressé par les détails et il commence à comprendre que l'acte sexuel contient une notion de plaisir. Son identité sexuelle, il la connaît bien. Il sait aussi qu'il sera toujours un garçon ou une fille même s'il s'amuse à porter les chaussures de sa mère si c'est un garçon ou le veston de son père si c'est une fille. S'il se masturbe, le petit doit savoir qu'il ne doit en aucun cas le faire en public. Ce n'est pas mal, mais cela se pratique dans sa chambre et dans la solitude.

«Qu'est-ce que tu fais là? Retourne dans ta chambre. Papa et moi sommes en train de nous amuser...»

### N'est-il pas plus judicieux de parler de «faire l'amour»?

Je ne trouve pas. Cela suffit à l'enfant si on lui dit que l'on s'amuse et que c'est quelque chose de rigolo. S'il vous dit: «Le soir, je vois la lumière sous votre porte, vous ne dormez pas!» Vous pouvez lui dire que parfois vous lisez, parfois vous vous amusez ou vous faites des bisous, ça dépend. Rien ne sert de donner trop de détails.

### Faut-il s'offusquer devant un enfant de 9 ans qui se caresse dans le salon au moment où tout le monde est réuni pour regarder la télévision?

Il faut lui dire que chacun a un sexe et le droit d'en faire ce qu'il en veut, mais pas devant tout le monde.

### Que répondre à son fils de 6 ans qui veut faire un bébé avec sa petite copine Lila?

Que c'est impossible. Lila ne voudra pas qu'il mette son zizi dans le sien, et il n'a pas de graine à mettre dedans. Il pourra le faire quand il sera grand. D'une façon générale, c'est bien de rappeler à son enfant qu'il y a des choses qui ne sont pas permises. Comme regarder dans la culotte des petites filles.

### Comment réagir lorsque son enfant, 7 ans, pousse la porte de la chambre à coucher et vous trouve en pleins ébats?

Le mieux c'est de ne pas lâcher la position brutalement, mais plutôt de lui demander:



## MON ENFANT A ENTRE 10 ET 16 ANS

### RÈGLES DE BASE

Vers **10 ans**, la majorité des enfants transhument vers l'adolescence. Les premières règles arrivent en moyenne vers **12 ans et demi** et c'est l'âge auquel apparaissent les premiers poils chez les deux sexes. Plus clairement on explique à son enfant les changements qui vont prendre place dans son corps, et mieux il comprendra ce qui lui arrive (règles, éjaculations nocturnes, mue de la voix). Sans oublier de lui parler prévention et contraception, même s'il n'a pas encore de petit(e) copain (copine). A 16 ans, votre ado en sait pas mal sur le chapitre sexualité. Pourtant votre avis compte. Sans poser de jugements sur ses envies, essayez de discuter avec lui de façon honnête. En lui demandant par exemple s'il se sentirait prêt(e) pour une relation sexuelle. Apprenez à l'écouter sans le juger mais n'hésitez pas à exprimer votre avis et vos valeurs.

### Est-ce plus adéquat qu'une mère évoque les règles avec sa fille et un père les éjaculations nocturnes avec son fils?

Oui. Aux premières règles, la mère peut parler de l'utérus qui commence à fonctionner. Dire à sa fille que c'est normal, que ça ne fait pas mal ni ne dure très longtemps. Des choses que l'homme ne connaît simplement pas. A l'inverse, le père peut évoquer l'éjaculation parce qu'il sait de quoi il parle. Dire: «C'est comme ça parce qu'on est des garçons et un jour, toi aussi, tu pourras devenir père comme moi.»

### Vers quel âge faut-il aborder avec son fils la question des relations intimes? Faut-il attendre qu'il nous déclare avoir une petite amie?

Cela dépend des enfants. Certains à 13 ans sont prêts à vivre une relation alors que d'autres jouent encore aux billes. Au comportement de son enfant, le parent voit où il en est. Dans les familles où l'affection est manifeste dans les gestes, l'enfant voit ses parents s'embrasser. Il est habitué à l'idée du désir sans savoir exactement ce que c'est. Là où les couples expriment leurs sentiments uniquement dans leur chambre à coucher, l'enfant est moins interpellé par cette notion de désir.

### Mon fils, 14 ans, a visionné une cassette porno chez un voisin, je l'ai su par la mère de ce dernier. Est-ce que j'aborde le sujet avec lui?

Ces deux enfants se sont donné le droit de faire ça. Le pli est pris, si je puis dire, et ils recommenceront dès qu'ils en auront l'occasion. Vous pouvez lui dire: «Tu as vu de drôles de trucs chez ton copain», et en parler s'il en a envie. Dans un monde tellement sexualisé, vous ne pourrez pourtant rien faire pour que votre enfant échappe à cela. De temps en temps, il vous racontera l'une ou l'autre de ses expériences, mais il n'attendra pas votre aval pour les faire. Vous ne pouvez rien empêcher du tout.

### Minijupe, bottes hautes et microtop: ma fille, bientôt 15 ans, s'habille (ou plutôt se déshabille) pour sortir. Que dire?

Vous lui dites: «Si tu t'habilles comme ça, tous les garçons vont te regarder. C'est ce que tu veux?» Elle répond: «Oui.» Vous précisez: «Eh bien, tu ne pourras t'en pren-

dre qu'à toi si on t'embête.» La prochaine fois, si elle s'est fait harceler, elle portera sans doute une jupe un peu plus longue.

### Quand j'évoque avec ma fille les premières relations avec un garçon, est-il utile que je lui raconte mes propres expériences?

Non! Votre adolescente s'en fiche. Elle est dans le futur. Lui dire qu'il y a trente ans vous avez vécu les choses comme ça ne lui sert à rien. Vous la placez sur un chemin d'identification dont elle n'a pas besoin. En revanche, parler d'ovulation et de protection est essentiel. Votre fille doit entendre qu'avoir un enfant à 16 ans, c'est affreux, et que même si elle devra insister pour que son petit ami se protège, c'est indispensable.

### Ma fille, 16 ans et des poussières, veut dormir chez «son» copain qu'elle connaît à peine. Est-il conseillé de la laisser faire?

Pourquoi pas si vous pouvez parler avec elle de ce qu'elle attend, et si elle se sent prête à le vivre. Sans oublier de parler de protection, bien sûr. Il est rare que les filles se précipitent dans une relation sexuelle avant 16 ans, donc son envie me paraît tout à fait naturelle. La première fois, les jeunes, garçons ou filles, cherchent à faire une expérience sexuelle et pas forcément à trouver l'amour.

### Comme parents, on a toujours peur que notre ado s'en prenne plein la figure et qu'il soit déçu. Est-ce légitime?

Vous ne pouvez rien empêcher ni freiner dans la découverte de la sexualité de vos enfants. Ils auront des déconvenues et c'est comme ça qu'ils avanceront. Une expérience insatisfaisante leur donnera envie de vivre une relation différente, plus respectueuse ou heureuse...

### Faire ses expériences sexuelles sans oublier de bien se protéger. Ce n'est pas très gai d'évoquer la sexualité sans parler d'amour...

A 16 ans, on est souvent trop jeune pour les grands sentiments mais pas pour les petites expériences. Vous savez, on continue de présenter aux enfants des images de vie où tout n'est qu'un rêve facile. Ce n'est pas la réalité. La vie, c'est une réalisation magnifique, mais difficile parfois.

Propos recueillis par Sylviane Pittet

