

# Osez en parler !

Savoir parler d'amour  
et de sexualité  
avec ses enfants

**Maëlle Challan Belval**

 INTERÉDITIONS

Couverture et maquette intérieure : Hokus Pokus  
Illustrations : Manon Belaïche  
Icône « bulle » faite par Hadrien – [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)  
Responsable d'édition : Ronite Tubiana  
Édition : Lucie Berson  
Fabrication : Anne Pachiaudi

Mise en page : Soft Office

© InterÉditions, 2019  
InterÉditions est une marque de Dunod  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)  
ISBN 978-2-7296-1974-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*« Parce que j'y pose tout haut des questions  
souvent enfantines,  
le livre que vous avez entre les mains est un livre ludique.  
Mais comme les questions enfantines sont toujours sérieuses,  
le livre que vous avez entre les mains est un livre sérieux. »*

Jocelyne ROBERT, *Le Sexe en mal d'amour*

# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION : UNE MISSION DE PASSEURS .....	7
1. QU'EST-CE QUE L'ÉDUCATION AFFECTIVE ET SEXUELLE ? .....	15
2. LES RÉTICENCES PARENTALES .....	19
A. « Je ne suis pas un expert » .....	20
B. « Je ne suis pas un exemple » .....	25
C. « J'ai peur pour mon enfant » .....	29
D. « Lui en parler, c'est l'inciter » .....	37
E. « C'était tabou dans ma famille » .....	43
F. Quiz pour réfléchir à votre histoire personnelle .....	48
G. Quiz pour réfléchir à votre mission de parent.....	52
3. ÉDQUER, C'EST INFORMER .....	55
A. Informer, c'est d'abord se réjouir .....	55
B. Un enfant exposé n'est pas un enfant informé.....	63
C. Nommer pour aimer .....	67
D. « Informater » les jeunes ?.....	93

4. ÉDUIQUER, C'EST FAIRE RÉFLÉCHIR.....	97
A. Des questions de géants .....	97
B. Questions-bombes ou questions-cadeaux .....	107
C. Oser l'échange .....	114
D. Leurs mille manières de dire.....	120
E. Le meilleur moment : au fil de la vie .....	128
F. Être des « éducateurs à la vie ».....	133
5. ÉDUIQUER, C'EST PROTÉGER .....	139
A. La prévention, un exercice d'équilibriste .....	139
B. L'estime de soi, un socle de vie.....	146
C. L'alphabétisation émotionnelle.....	160
D. Dire les lois aux enfants .....	177
E. Leur donner une plus grande idée de la vie.....	187
CONCLUSION: ESPÉRER EN NOS ENFANTS .....	193
LE LIVRE EN MÉMOS .....	195
SOMMAIRE DES TABLEAUX .....	208



# INTRODUCTION : UNE MISSION DE PASSEURS

Édifiée en rempart, l'éducation à la sexualité se donnait pour mission, à la fin du XIX<sup>e</sup> et au cours du XX<sup>e</sup> siècle, la défense et la dissuasion. Il s'agissait de lutter contre les maladies vénériennes, d'éviter les grossesses illégitimes, de réprimer des instincts sexuels jugés précoces ou déviants. Restreinte à la formule négative « ne pas », cette éducation à la sexualité a pu être qualifiée par des historiens d'« anti-sexuelle »<sup>1</sup>. Si les années 1960 et leurs révolutions sexuelles ont interrogé cette pédagogie-repoussoir, la remise en question fut partielle et inachevée. En effet, les années 1980-1990 mobilisèrent les forces éducatives autour de la redoutable épidémie du sida et de la lutte contre la pédophilie. C'est ainsi qu'en France les fonctions préventives de l'éducation à la sexualité, déjà ancrées, furent durablement réactivées. La nature des

---

1. Sur l'histoire de l'éducation à la sexualité : GIAMI, Alain, *Une histoire de l'éducation sexuelle en France : une médicalisation progressive de la sexualité (1945-1980)*, Sexologies, Elsevier, 2007, pp. 219-229 ; ZIMMERMAN, Jonathan, *Too hot to handle, A global history of sex education*, Princeton University Press, 2015 ; ou KNIBIEHLER, Yvonne, « L'éducation sexuelle des filles au XX<sup>e</sup> siècle », *Clio. Histoire femmes et sociétés*, 1996.

combats eut beau différer, la mission resta identique : repousser l'assaut de phénomènes violents ou indésirables.

À ce jour, et malgré le concept plus global de « santé sexuelle » que l'OMS tente de promouvoir, l'éducation à la sexualité reste imprégnée, dans nos imaginaires symboliques, d'une mission guerrière. Un champ lexical tel que « militer »<sup>1</sup>, « lutte », « défense », « risques », « prévention » s'en fait l'écho. Les parents d'aujourd'hui sont, pour la plupart d'entre eux, les héritiers de cette approche angoissée et angoissante. Construite sur la peur des adultes, l'éducation à la sexualité finit par faire peur aux adultes eux-mêmes. Comment s'étonner, dès lors, que les parents aient du mal à considérer l'éducation à la sexualité comme une entreprise éducative réjouissante ?

Pourtant, quand elle ose être à la hauteur de ses ambitions, l'éducation affective et sexuelle est **un rendez-vous désiré** par les enfants et les jeunes. L'éducation à la sexualité réactive, qui limite son champ d'action à des explications biologiques ou à la prévention des risques sexuels, les désole ou les crispe. Les jeunes appellent de leurs vœux une pédagogie globale, positive et réaliste. Éducatrice à la vie et conseillère conjugale, je travaille depuis quinze ans avec eux, du primaire au supérieur, rencontrant avec l'équipe de Comitys<sup>2</sup> près de 6000 enfants et adolescents chaque année. Je vous livre quelques-unes de leurs questions, déversées en avalanche dans les « boîtes à questions »<sup>3</sup> :

---

1. Le mot « militer » vient du mot latin « *miles, militis* » qui signifie « soldat ».

2. Comitys est un organisme de formation spécialisé en éducation affective et sexuelle et en développement des compétences psychosociales. Plus de renseignements sur [www.comitys.com](http://www.comitys.com)

3. La « boîte à questions » est un outil pédagogique permettant aux jeunes de rédiger des questions personnelles et anonymes. Beaucoup des questions retranscrites dans ce livre proviennent de mes « boîtes à questions ».



*« Pourquoi on ne se souvient pas de notre vie lorsqu'on était un spermatozoïde ? » (9 ans)*

*« Comment se fabrique l'amour ?  
Comment on a le coup de foudre ? » (11 ans)*

*« Est-ce que c'est normal de se sentir bizarre parfois ? »  
(12 ans)*

*« Quand on est adolescent, on est libre jusqu'où ? »  
(13 ans)*

*« Pourquoi les pervers sont comme ça ? » (14 ans)*

*« Comment se trouver beau ? » (16 ans)*

*« A-t-on un alter ego ? une âme-soeur ? » (17 ans)*

Les enfants et adolescents aiment connaître leur corps, apprendre à l'aimer tel qu'il est ; ils veulent s'appuyer sur la connaissance des lois, construire une mixité respectueuse, apprendre à résoudre leurs conflits, s'interroger sur le monde et les relations qu'ils y vivent. Ainsi, l'éducation affective et sexuelle dont les enfants ont besoin n'est pas un rempart mais un pont, un ouvrage solide pour passer de l'enfance à l'âge adulte, une voie de communication pour comprendre d'où ils viennent et penser où ils vont. Car éduquer, c'est ouvrir le monde. On éduque POUR, pas CONTRE.

Sur ce pont, les enfants ne peuvent être seuls. Ils cherchent des guides et réclament auprès d'eux la présence d'adultes, en particulier la présence de leurs parents :

«*Comment aborder la sexualité avec les parents ?*»  
(13 ans)

«*À partir de quel moment présenter son copain  
à ses parents (le présenter, pas parler de lui) ?*»  
(16 ans)

L'éducation affective et sexuelle est donc pour les parents une mission de passeurs.

Mission impossible ? Certes, le passage est délicat et il semble périlleux de guider nos enfants là où nous-mêmes n'avons pas été guidés par nos propres parents. Beaucoup d'entre nous peinent à trouver les mots, à dénicher les moments, à ouvrir la discussion :

- « Que lui dire sur l'amour ? »
- « Est-ce le bon âge pour expliquer les règles ? »
- « On dit qu'un tiers des moins de 12 ans<sup>1</sup> ont déjà vu des films pornos : comment lui en parler ? »
- « Pourquoi n'a-t-il pas posé sa question de spermatozoïde à son père ? »

L'éducation affective et sexuelle ressemble dans bien des familles à un bredouillement timide voire à **un rendez-vous raté**. Une enquête réalisée sur 15000 jeunes<sup>2</sup> montre que plus de 75% des adolescents ne parlent pas de sexualité avec leurs parents, et que presque 25% d'entre eux n'en parlent avec personne, pas même avec leurs pairs.

---

1. Il est difficile d'évaluer l'exposition des moins de 12 ans aux contenus pornographiques. Dans l'enquête OpinionWay « Les 18-30 ans et la pornographie » d'avril 2018, 31% des jeunes disent avoir été exposés à la pornographie à 12 ans ; 62% des sondés disent avoir déjà été exposés à la pornographie à 14 ans.

2. *Portraits d'adolescents*, Jusselme Catherine, Cosquer Mireille & Hassler Christine, mars 2015, p. 107

Je constate que bien des parents sont intimidés par le sujet de l'éducation affective et sexuelle. Mais je les sais convaincus qu'elle est **un rendez-vous nécessaire**, une formation utile à la croissance de leurs enfants. Ils voient leur progéniture plongée dans un monde où tout parle de sexe : publicités, magazines, émissions de radio, romans, affiches, films, tutoriels, musique populaire, jeux vidéo, sites pornographiques... Les parents mesurent que le silence est ambigu et que se taire, c'est laisser dire (les autres). Le bavardage médiatique n'est pas une parole. La sexualité exhibée n'est pas pensée.

Tant de jeunes sont livrés aux caprices des modes, navigateurs solitaires sur les flots numériques, sans cap pour mener l'embarcation de leur vie, sans repères pour penser le monde de demain. L'éducation affective et sexuelle n'est pas une option. C'est un socle pour penser l'avenir.

Elle est incontournable car elle permet aux jeunes de construire leur vie personnelle mais aussi de penser les constructions sociales. En effet, ils sont les adultes de demain et les défis du xx<sup>e</sup> siècle, sur le terrain de la vie affective et sexuelle, leur poseront des questions importantes :

- Faut-il envisager que les algorithmes des applications de rencontre créeront la majorité des couples de ce siècle en France ?
- Quels impacts aura une consommation pornographique précoce et globalisée pour les générations à venir ?
- Comment assainir nos institutions au regard des révélations de scandales pédophiles ?
- Quels repères éthiques donner à la recherche scientifique face aux nouvelles possibilités de greffes, de clonages ou de tests génétiques ?
- Comment légiférer autour des services de robots sexuels et de robots thérapeutiques que permet l'essor de l'intelligence artificielle ?

La tâche est immense et ma conviction est que les parents sont des interlocuteurs légitimes auprès de leurs enfants. Vous n'êtes pas des experts en sexologie, vous êtes parents. À ce titre, vous avez une mission de passeurs et ce livre souhaite vous donner des outils pour la remplir. C'est donc à vous parents, tuteurs, éducateurs – « artistes besogneux » de l'amour<sup>1</sup>, selon les mots de Jacques Salomé – que ce guide est destiné. Il vous inspirera, que vous côtoyiez des enfants ou des adolescents, de la maternelle au lycée.

Vous n'y trouverez pas des recettes toutes faites mais des **repères pédagogiques** pour construire l'éducation affective et sexuelle que vous souhaitez mener auprès de vos enfants.

Les objectifs de ce livre sont simples et immenses tout à la fois :

- que l'éducation affective et sexuelle ne soit plus pour vous une corvée mais une opportunité, **un rendez-vous essentiel** avec votre enfant ;
- que vous soyez confirmé·e dans votre mission, rassuré·e ;
- que vous soyez outillé·e très concrètement et nourri·e dans votre élan, comme le formulait cette maman : « Je suis maintenant encore plus impatiente d'en parler à ma fille... de 3 ans ! »

### NOTE AU LECTEUR

Ce livre contient des témoignages de ma pratique professionnelle. Pour respecter la confidentialité, les prénoms et certaines indications ont été changés. Les âges, eux, ont été conservés.

---

1. SALOMÉ, Jacques, *Dis, papa, c'est quoi l'amour ?* pp. 11-12.





# 1 QU'EST-CE QUE L'ÉDUCATION AFFECTIVE ET SEXUELLE ?

Qu'évoque, pour vous, l'expression « éducation sexuelle » ?

Les professionnels avec lesquels je travaille choisissent souvent, quand je les fais réfléchir sur ce thème, les mots « tabou », « biologique », « cours de morale », « pudique »... Ce que résume avec brio le néologisme chéri des adolescents : « Madame, c'est la *gênance* ! »

Pour ma part, et avant que j'en fasse mon métier, le terme « éducation sexuelle » évoquait une vieille professeure acariâtre, debout devant un tableau noir où trônaient des posters impudiques d'organes sexuels gigantesques. Elle chevrotait des termes hostiles : trompes, canaux, hormones mâles et femelles, fluides et cellules reproductrices, ovocytes et spermatogenèse... Face à elle, j'imaginai des adolescents tétanisés ou secoués de rires nerveux.

Ces représentations peuvent être liées à de timides transmissions familiales ou à certaines expériences de l'éducation sexuelle en

milieu scolaire. En France, la loi fixe depuis 2001<sup>1</sup> des repères ambitieux : trois séances d'éducation à la sexualité par an tout au long de la scolarité d'un élève, soit trente-six séances du cours préparatoire à la terminale. Dans les faits, faute de volonté politique, de temps dédiés et de moyens adaptés, aucun élève ne semble bénéficier du parcours complet que prône la loi. Certes, des établissements prennent courageusement en main ces sujets délicats, formant les professionnels et équipant résolument les jeunes, mais la majorité des adolescents vivent une ou deux séances d'éducation à la sexualité sur toute leur scolarité, plutôt « cours de plomberie sexuelle » qu'outillage pour la vie.

Pourtant, l'éducation affective et sexuelle est bien plus vaste que la connaissance des organes génitaux, la procréation – le fameux « comment on fait les bébés » – la prévention des IST<sup>2</sup> et la contraception. En effet, **l'éducation affective et sexuelle<sup>3</sup> inclut et dépasse** ces thèmes. Pudeur et nudité, image du corps et estime de soi, expression des émotions et relations aux autres, grossesse et naissance, puberté et adolescence, amitié et gestion des conflits, sentiments amoureux et déceptions, virginité et première fois, orientations sexuelles et projets de vie, conduites sexuées et inégalités, consentement et liberté, sexualité et responsabilité, vie de couple et engagement, pratiques

---

1. « LOI n° 2001-588 du 4 juillet 2001 relative à l'interruption volontaire de grossesse et à la contraception » où l'on peut lire : « Une information et une éducation à la sexualité sont dispensées dans les écoles, les collèges et les lycées à raison d'au moins trois séances annuelles et par groupes d'âge homogène ». La circulaire du 12.09.2018, sur laquelle s'appuie l'éducation à la sexualité à l'école, a repris et décliné les termes de cette loi.

2. Infections Sexuellement Transmissibles, auparavant dénommées MST (Maladies Sexuellement Transmissibles).

3. Nous choisissons le terme « éducation affective et sexuelle » qui suggère, plus que le terme « éducation à la sexualité », un vaste champ de réflexion éducative incluant les aspects relationnels et réflexifs.