

« PARLER DE SEXUALITÉ AVEC DES ADOLESCENTS, C'EST LES ENCOURAGER À AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES PLUS TÔT! »

Contrairement à cette croyance, discuter de sexualité avec son ado produirait plutôt l'effet inverse. En effet, plus les discussions sont présentes, plus notre jeune sera porté à retarder l'âge de sa première relation sexuelle, à diminuer le nombre de partenaires sexuels et à augmenter son utilisation d'un moyen de contraception.

Malgré les impacts positifs, aborder un tel sujet peut parfois être délicat et même complexe. Particulièrement dans un contexte où notre jeune décide de se fermer dès que nous entamons la discussion. Voici quelques pistes qui peuvent vous aider à surmonter cette difficulté.

CRÉER UN CONTEXTE POUR PARLER SEXUALITÉ

L'une des façons d'amener les adolescents à discuter du sujet, sans qu'ils se braquent, c'est de trouver un contexte propice. Par exemple, pourquoi ne pas proposer une activité, une sortie ou un projet qui intéresse votre jeune. Cela peut devenir une occasion de passer du temps et de se rapprocher de lui. Bien que le but premier ne soit pas de parler de sexualité, ce moment peut favoriser les occasions de le faire. Il donne également un prétexte pour favoriser les discussions plus sérieuses. Bref, un adolescent qui n'anticipe pas que son parent va lui parler de sexualité peut se montrer plus ouvert.

NE PAS ABORDER LA SEXUALITÉ SEULEMENT EN PARLANT DES RISQUES

Parler de sexualité avec les adolescents rime souvent avec les risques et les conséquences d'avoir des relations sexuelles. Responsabiliser le jeune dans ses comportements sexuels est quelque chose d'essentiel à faire. Toutefois,

entretenir uniquement ce type de discussion risque de créer davantage de peurs, de résistances et de la fermeture chez l'adolescent. Afin de favoriser l'ouverture, on peut opter pour une discussion dans laquelle le jeune sent qu'il a un espace pour s'exprimer, être écouté, ne pas être jugé et où il peut poser des questions au besoin. Autrement dit, le jeune doit sentir qu'il s'agit d'un échange avec son parent plutôt qu'un discours moralisateur.

TRANSMETTRE DES INFORMATIONS UTILES ET CONCRÈTES

Il est possible que l'adolescent refuse de parler de lui pendant la discussion. Cependant, cela ne veut pas dire qu'il n'écouterait pas ce que vous souhaitez lui partager. D'ailleurs, votre adolescent sera plus ouvert et attentif s'il perçoit que vous lui donnez des informations qui sont concrètes, utiles et aidantes. Par exemple, vous souhaitez que votre jeune attende avant de vivre sa première relation sexuelle. Expliquez-lui les raisons pour lesquelles c'est important de le faire. Pour

vous aider, repensez à vos expériences en lien avec la sexualité lorsque vous étiez adolescent. Étaient-elles agréables, stressantes, décevantes, ou un mélange de tout ça? Qu'avez-vous appris? Quelles leçons avez-vous tirées? Donc, partager votre vécu peut permettre de sensibiliser votre jeune et l'aider à faire des choix plus éclairés lorsqu'il vivra ses expériences en lien avec la sexualité.

PASSER PAR UN TIERS

Dans certains cas, demander à une tierce personne (ex. une tante, un oncle, une ou un de vos amis) pour parler de sexualité avec votre adolescent peut être une option intéressante. Puisque la relation entre votre

jeune et cet adulte diffère de la vôtre, cela peut augmenter les probabilités qu'il soit plus ouvert à échanger sur le sujet. D'ailleurs, pourquoi ne pas saisir cette opportunité pour apprendre les stratégies utilisées par cette personne et ensuite tenter de les appliquer dans votre prochaine conversation.

Également, demander l'avis du grand frère ou de la grande sœur peut être utile. Par exemple, ils peuvent vous pister sur les éléments qu'ils ont trouvés aidants lorsque vous avez parlé de sexualité avec eux et ceux qu'il serait préférable d'éviter. Si l'occasion s'y prête, vous pouvez leur proposer de se joindre à la discussion avec votre plus jeune. Pour certains, il peut être moins gênant de discuter de sexualité en famille que d'avoir une discussion seul avec son parent.

Gabrielle Lavoie



Sources utilisées pour la rédaction (en anglais) :

- [Un article sur la perception des adolescents concernant les discussions avec leurs parents](#)
- [Un article sur les opportunités et les défis de parler de sexualité avec ses parents](#)
- [Un article sur l'influence de la communication sur la prévention des comportements sexuels à risques chez les adolescents](#)
- [Un article sur l'influence de la qualité de la relation parents-ados, de la communication et des comportements sexuels des adolescents](#)
- [Un article sur les discussions sur la sexualité entre les mères et leur fils adolescent](#)