

MARIE-PAUL ROSS, Ph.D.

LA
SEXUALITÉ
DES JEUNES

Petit manuel
pour les parents

F I D E S



La sexualité des jeunes

Marie-Paul Ross

La sexualité des jeunes

Petit manuel pour les parents

F I D E S

La collection « Corps et Âme » est dirigée par Hélène-Andrée Bizier.

Pour ne pas alourdir le texte, nous nous conformons à la règle qui permet d'utiliser le masculin avec la valeur de neutre.

Crédits photographiques : Couverture : © Martine Doyon ; page 28 : © James Arrington/iStockphoto ; page 34 : © Andrea Danti/Shutterstock ; page 36 : © EmeCeDesigns/Shutterstock ; page 40 : © Charobnica/Shutterstock ; page 44 : © Oguz Aral/Shutterstock ; page 67 : © Alex Luengo/Shutterstock ; page 70 : © Alex Luengo/Shutterstock ; page 71 : © Convit/Shutterstock ; page 71 : © Mmutlu/Shutterstock ; page 71 : © Lelik759/Shutterstock.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Ross, Marie-Paul, 1947-

La sexualité des jeunes: petit manuel pour les parents
(Collection Corps et Âme)

ISBN 978-2-7621-3123-9 [édition imprimée]

ISBN 978-2-7621-3328-8 [édition numérique PDF]

ISBN 978-2-7621-3347-9 [édition numérique ePub]

1. Éducation sexuelle des jeunes. 2. Jeunesse – Sexualité.

I. Titre. II. Collection : Collection Corps et Âme.

HQ57.R67 2012

649'.65

C2011-942911-X

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2012

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

© Groupe Fides inc., 2012

La maison d'édition reconnaît l'aide financière du Gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour ses activités d'édition. La maison d'édition remercie de leur soutien financier le Conseil des Arts du Canada et la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC). La maison d'édition bénéficie du Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres du Gouvernement du Québec, géré par la SODEC.

IMPRIMÉ AU CANADA EN FÉVRIER 2012

Remerciements

Aux jeunes, aux parents, aux éducateurs et aux divers intervenants qui souhaitent une sexualité humaine harmonieuse et qui y travaillent, toute ma reconnaissance.

Merci pour les questions, les expériences partagées et le désir de contribuer à l'avancement de la sexologie comme science et comme instrument d'éducation.

DE LA MÊME AUTEURE

*Traverser l'épreuve. Comment activer
notre potentiel de vie, Fides, 2010.*

*Pour une sexualité épanouie.
Un modèle d'intervention globale en sexologie:
le MIGS, 2^e édition, Fides, 2011.*

*Je voudrais vous parler d'amour... et de sexe,
Michel Lafon, 2011.*

*« Si j'avais su la beauté de mon corps et la valeur
de ma personne, mes conduites sexuelles
m'auraient donné du bonheur. »*

Julie, 17 ans

*« Je souhaite passer pour un homme capable d'aimer
une femme, mais j'ai appris à être un consommateur
de chair féminine; j'ai besoin d'apprendre
à reconnaître mon être capable d'aimer. »*

David, 18 ans

*« Les parents ou tuteurs d'enfants de 10 à 17 ans
pourront trouver dans cet ouvrage des pistes
nouvelles pour réaliser leur mission d'éducateur
à la sexualité épanouie. »*

Marie-Paul Ross, M.A., Ph. D.

Introduction

Il était une fois... Bon, d'accord! depuis que le monde est monde, il a toujours été question de sexualité. On l'a représentée de mille façons, on l'a examinée sous toutes ses coutures. Pourtant, des questions se posent toujours.

Un vieil adage dit: « À toute question sa réponse ». Encore faut-il poser la bonne question, au bon moment, à la bonne personne. Vous pouvez être cette bonne personne, au moment le plus opportun, qui répondra aux questions de vos enfants.

Les enfants réagissent de bien des façons lorsqu'on leur parle de sexualité. Certains sourient sans rien dire, gênés ou frondeurs, d'autres se montrent curieux, tandis que d'autres encore semblent n'avoir que peu d'intérêt pour la question. Lors d'une rencontre avec des jeunes de 11 à 14 ans dont le but était de parler de sexualité, j'ai entendu des paroles qui dissimulaient toutes sortes de perceptions: « On sait tout ça... Elle peut rien nous apprendre », « C'est gênant... » Le moins qu'on puisse dire, c'est qu'il devient difficile de savoir ce que les jeunes pensent vraiment de la sexualité. Mais on peut y arriver, particulièrement en demeurant proche de son enfant et à son écoute.

Nos jeunes ont déjà entendu ces commentaires à propos de la sexualité, telle qu'elle est perçue de nos jours: « Aujourd'hui, c'est mieux qu'avant, on peut avoir du plaisir. Il n'y a plus de problème! Avant, tout était défendu. » Les jeunes se trouvent

chanceux de vivre dans un monde qui leur permet de faire sauter les tabous et de braver les interdits. Ils se font leur propre idée de la sexualité avec ce qui leur passe sous les yeux. Ils croient que leurs expériences doivent s'accorder avec ce à quoi ils ont été initiés, soit le *full sexe*. Le *full sexe* est, en quelque sorte, le résultat de ladite « libération sexuelle ». Pourtant, lorsqu'on leur présente l'approche du fonctionnement de l'être humain, la dimension affective, les différences entre l'homme et la femme, ils commencent à réagir autrement. Chez la majorité d'entre eux, heureusement, un intérêt apparaît. C'est précisément cet intérêt que nous souhaitons susciter avec ce guide.

Filles et garçons sont naturellement différents. Ils s'expriment différemment. Ils pensent différemment. Par exemple, nous devons nous attendre à ce que les filles demandent :

« Pourquoi les gars pensent-ils juste au sexe ? »

« Pourquoi les parents de mes amies les laissent-ils faire tout ce qu'elles veulent ? »

« Pourquoi je n'ai pas le droit d'être sexy, moi ? »

« Qu'est-ce que je dois faire pour ne pas perdre mon chum ? »

Décidément, les filles sont de plus en plus sollicitées et incitées à se plier aux modes qui influencent aujourd'hui la sexualité et elles se laissent envahir par toutes sortes de craintes, comme celle de ne pas être attirantes. Pourtant, combien de fois devons-nous le répéter : toute femme a besoin de se faire dire qu'elle est belle. Aussitôt qu'on le lui dit, aussitôt cherche-t-elle à séduire, à provoquer le regard qui lui donne le sentiment d'être désirée, un sentiment qui l'aide à se sentir bien.

De leur côté, devant une pornographie des plus envahissantes, les garçons se retrouvent déstabilisés ou risquent de devenir accros par suite d'une consommation dont il est pénible

de se libérer. Ils se sentent soumis à des « modèles » d'hommes dont les performances sont plutôt centrées sur la génitalité.

Les garçons se posent également de nombreuses questions qui varient entre « Comment plaire à une fille ? » et « Comment faire jouir une fille ? » Les propositions sont légion. Entre le plaisir et la déviance sexuelle, les garçons se livrent à bien des expériences en souhaitant *profiter des filles* pendant qu'ils sont jeunes. À toutes ces préoccupations s'ajoute celle de savoir s'ils aiment réellement la fille... remettant finalement à plus tard la possibilité d'établir une relation amoureuse plus assidue et plus profonde.

Accompagner les jeunes dans leur processus de maturation affective et sexuelle est devenu nécessaire et de première importance pour leur développement. À une époque où le plaisir immédiat prend facilement toute la place au détriment de l'amour, la recherche d'une échelle de valeurs qui mène à une maturité des sentiments, à un équilibre, représente tout un défi que souvent seuls des parents bien informés peuvent relever.

En accompagnant nos enfants dans leur éveil à la sexualité, en leur ouvrant un nouvel horizon vers une sexualité plus humaine, nous leur permettons de se sentir davantage en sécurité et nous travaillons avec eux à bâtir une société où il fait bon vivre. N'est-ce pas ce que nous devrions offrir à la jeunesse ? L'héritage solide de la santé sexuelle ne leur permettrait-il pas de se réaliser pleinement ?

À l'adolescence, les jeunes traversent une étape cruciale de la croissance. Des changements tant physiques que psychiques et psychoaffectifs s'opèrent en eux et ils doivent les intégrer pour devenir des adultes. Ce passage ne peut guère se faire sans l'appui de parents et d'éducateurs attentifs et attentionnés, eux-mêmes transformés en guides compétents.

Particulièrement de nos jours, les pairs – les amis du même âge – exercent une influence indéniable sur nos jeunes. Or, trop souvent, ils ne peuvent que transmettre ce qu'ils ont eux-mêmes appris, avec le résultat que l'on sait. Les avis, suggestions et bribes d'informations reçus des uns et des autres n'étant généralement pas adéquats, l'état émotionnel des plus vulnérables devient vite troublé. Ceux qu'ils croient être leurs meilleurs camarades s'approprient le rôle de thérapeutes et leurs avis jettent trop souvent leurs amis dans des liens amoureux inconvenants à leur condition et à leur âge.

Nos jeunes ont un ardent désir de vivre des sentiments réconfortants et vrais et une sexualité qui puisse s'épanouir librement. À défaut d'être bien informés, ils doivent cependant naviguer entre les préjugés, les clichés, les modèles proposés, les multiples assertions et connaissances erronées ou approximatives au sujet de l'amour et de la sexualité, sans parler de l'Internet qui devient l'outil privilégié de recherche et d'information. Ils deviennent donc exposés à l'intimidation et au harcèlement sexuel – trop souvent ils en sont même victimes – dans leurs milieux scolaire et social.

Nous devons reconnaître qu'il revient d'abord aux parents d'offrir un éclairage sur le modèle sexuel proposé et d'inculquer à leurs enfants des valeurs qui répondent à leurs besoins réels. Les éducateurs et les intervenants auprès des jeunes déploient beaucoup d'efforts pour leur transmettre des valeurs, des idées et des connaissances qui leur apparaissent comme les meilleures. Cependant, certains d'entre eux n'ont comme point de référence que leur propre expérience, comme la mode ou le « sexe sans amour », issus de l'héritage sociétal plutôt conflictuel avec lequel nous vivons.

Cet héritage est riche en variantes, lesquelles devraient être reconnues et disqualifiées. L'héritage aurait donc besoin d'être

lessivé de la pornographie – si facile d'accès sur Internet –, de la mode sexy et de la sexualité précoce qui provoquent une dégradation des valeurs chez nos jeunes.

Cette dégénérescence produit presque inévitablement des femmes et des hommes désabusés sinon dégoûtés de leur image corporelle, aux prises avec du sexe sans amour, de l'initiation précoce, des compulsions incontrôlables les amenant à se désorienter, à se détourner de l'amour pour se fixer sur leurs performances sexuelles. Qui voudrait que ses enfants soient victimes d'une mode hyper sexy, du « full sexe sans amour » ? Nous devons nous tourner vers nos jeunes pour leur offrir des guides compétents, soucieux de leur santé sexuelle.

Voulez-vous être ce guide ?

Pour chacun des chapitres, nous présentons une piste de réflexion intitulée **réalité**. Nous ciblons ensuite le **besoin** éprouvé par les jeunes et nous offrons une proposition d'**intervention**.

Ce petit ouvrage souhaite sensibiliser les éducateurs et les parents à leur rôle d'orienteurs pour promouvoir la santé sexuelle chez les jeunes. J'ose espérer qu'il constituera un bon outil pour inviter les jeunes à concevoir la sexualité dans ce qu'elle est et non dans ce que l'on en a fait.

Je souhaite que cette approche de la sexualité soit l'occasion de découvrir la beauté et l'étonnante complexité du développement sexuel humain.

1. La sexualité, nature et fonctions

LA RÉALITÉ

La sexualité se définit comme l'ensemble des tendances et des phénomènes qui motivent la croissance, le bien-être ou la satisfaction dans la vie et l'amour. Le terme renvoie aussi à l'ensemble des caractères propres à chaque sexe. Composée de trois pulsions de base (érotique, affective, cognitive), lesquelles incitent à aimer, à créer et à établir des relations, la sexualité influence donc tous les aspects de la vie et de la conduite humaine.

La pulsion sexuelle, comme me l'ont confirmé mes études et mes recherches, est symbolisée par un souffle de vie et d'amour. Elle agit sur les émotions, les sentiments, les pensées, les interactions et, par le fait même, sur la santé mentale et physique. Elle est donc loin de se limiter aux contacts et activités liés à la génitalité. Elle joue un rôle déterminant dans la croissance de l'être humain.

En tenant compte de l'ensemble de ces éléments qui composent l'humain, l'estime de soi, en tant que force unificatrice de l'être, devient le thème central de l'éducation sexuelle. L'estime de soi réside dans la valeur qu'un individu se reconnaît et s'accorde globalement (sur les plans physique, psychique, social et spirituel) en tant qu'individu et dans chacun des domaines importants de la vie. C'est pourquoi l'éducation sexuelle ne

peut se limiter à la prévention des maladies ou des infections transmises sexuellement (MTS – ITS) ou des grossesses non désirées.

L'estime de soi : ce qu'elle est, comment elle se vit

L'estime de soi se vit fondamentalement à trois niveaux :

- Elle se rattache à l'image corporelle. L'image mentale qu'un individu a de son corps et les sentiments que celui-ci lui inspire. C'est la base pour acquérir sa valeur personnelle.
- Elle se rattache à la personnalité. La représentation qu'un individu a de son être (personnalité, tempérament, caractère, talents, etc.) et les sentiments qu'il nourrit envers sa propre personne.
- Elle se rattache au vécu spirituel. La perception qu'un individu a de son existence (corps-esprit) et la sécurité qu'il expérimente au-delà du corporel et du matériel. Elle façonne le sens qu'il donne à sa vie et les sentiments qu'il éprouve quant à son existence.

Plus la personne atteint une franche estime d'elle-même, plus elle développe des sentiments de confiance en elle et une grande capacité d'affirmation de soi. Par ailleurs, il existe trois étapes fondamentales pour construire la confiance en soi :

1. Jusqu'à l'âge de 4 ans : confiance dans son environnement et respect des structures établies ; un climat d'affection et la constance favorisent le développement des sentiments d'appartenance et d'attachement.
Il s'agit de la **sécurité fusionnelle**.
2. Jusqu'à la prépuberté – de 5 ans jusqu'à 12 ou 13 ans : confiance en ses facultés, talents, potentialité, désir de sortir des structures.
C'est la **sécurité tirée de sa valeur propre**.

3. L'étape entourant l'adolescence : confiance en son jugement, prise de décisions et acceptation des conséquences de ses décisions, quitte à aller à l'encontre du conformisme social qui rend incapable d'assumer les conséquences de ses décisions et de ses actes.

C'est la **sécurité renforcée par ses réalisations**.

Ces trois étapes sont si importantes que si un jeune n'a pas de confiance en lui, il pourrait se retrouver avec des difficultés professionnelles, un sentiment d'échec persistant, en raison d'un manque d'estime de soi et d'affirmation personnelle.

L'affirmation de soi s'acquiert à partir de la confiance en soi et de la capacité de produire, car la confiance en soi se nourrit de l'action :

- **pour l'enfant** : ses actes doivent être reconnus par d'autres. L'enfant est dans une étape de dépendance affective. Il n'est pas en mesure de se reconnaître lui-même. Pour développer un sentiment de reconnaissance de sa propre valeur, il a besoin de recevoir l'appui affectif et la valorisation de ses parents et de ses guides.
- **pour l'adulte** : il doit lui-même reconnaître ses actes. L'adulte possède, avec la maturité, le potentiel de se reconnaître comme une personne de valeur. Il n'est plus dépendant de l'appui affectif. Quand il reçoit la reconnaissance de la part des autres personnes, il se sent naturellement gratifié.

Il est primordial de se rappeler la nette différence entre l'enfant et l'adulte. Le premier vit une dépendance affective tandis que le second possède un potentiel d'autonomie affectif.

Le savoir-faire et le sentiment de compétence permettent de s'affirmer et de solidifier l'estime de soi. Si une personne

ne réalise pas son potentiel créatif, son estime d'elle-même demeure chancelante.

Dévalorisation de son corps et de son être	Estime de soi
⇓	⇑
Manque de confiance en soi	Affirmation de soi
⇓	⇑
Difficulté à s'affirmer	Confiance en soi
⇓	⇑
Manque d'estime de soi	Valorisation de son corps et de son être

Comme tous les jeunes, votre enfant ressent fortement le goût de créer, d'inventer. Il est avide de relations et assoiffé d'amour. La fin de l'enfance et le début de l'adolescence sont marqués par un désir profond de se réaliser, d'être gagnant. L'adolescent se projette dans un avenir prometteur. C'est un temps privilégié pour lui offrir une éducation où la sexualité est présentée dans ses trois dimensions : érotique, affective et spirituelle-cognitive. Il apprend ainsi que l'évolution de la personne se fait peu à peu avec l'âge, selon une suite d'étapes : l'enfant découvre son corps et sa valeur comme personne unique ; le préadolescent (12 à 15 ans) aspire à être reconnu pour ce qu'il est. Il a besoin d'être valorisé et reconnu par ses guides qui le conduisent vers l'épanouissement personnel.

Votre jeune, comme tous les jeunes, est influençable et recherche l'approbation de ses amis. Il apprend à reconnaître les conditions essentielles à une sexualité saine et à écarter ce qui entrave son développement sexuel. Il cherche timidement un soutien et la sécurité chez l'adulte, les vôtres, notamment.

Table des matières

<i>Remerciements</i>	5
<i>Introduction</i>	9
1. La sexualité, nature et fonctions	15
2. La vision du corps	23
3. Connaître, respecter et aimer son corps	31
4. Le meilleur guide pour une sexualité saine	47
5. L'attirance et le désir	55
6. L'érotisme et ses charmes	61
7. Quand les parents se séparent	75
8. Le pas vers l'état adulte	81
9. Les différences sexuelles	89
10. Des conduites sexuelles variées	95
11. Les ennemis de la sexualité épanouie	103
12. Un vocabulaire problématique	111
13. L'art d'être parent	119
14. Synthèse	125
<i>Conclusion</i>	133

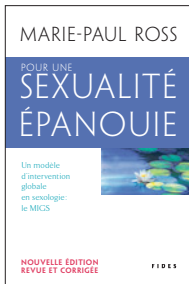
LA SEXUALITÉ DES JEUNES

A UNE ÉPOQUE OÙ LE PLAISIR immédiat prend facilement toute la place au détriment de l'amour, l'éducation sexuelle des jeunes qui passe par la recherche d'une échelle de valeurs menant à une maturité des sentiments, à un équilibre, représente un défi que souvent seuls des parents bien informés peuvent relever. En accompagnant les jeunes dans leur éveil à la sexualité, en leur ouvrant un nouvel horizon vers une sexualité plus humaine, nous leur permettons de se sentir davantage en sécurité et nous travaillons ainsi avec eux à bâtir une société où il fait bon vivre.

À partir de réalités très concrètes de la vie sexuelle, dont l'attrance et le désir, l'érotisme, la vision de son propre corps et du corps de l'autre, Marie-Paul Ross cible les besoins vécus par les jeunes et offre des propositions d'intervention et des bases pour un dialogue fécond.

« Ce petit ouvrage souhaite sensibiliser les éducateurs et les parents à leur rôle d'orienteurs pour promouvoir la santé sexuelle chez les jeunes. J'ose espérer qu'il constituera un bon outil pour inviter les jeunes à concevoir la sexualité dans ce qu'elle est et non dans ce que l'on en a fait. Je souhaite que cette approche de la sexualité soit l'occasion de découvrir la beauté et l'étonnante complexité du développement sexuel humain. »

MARIE-PAUL ROSS



Bien connue du public qui réclame sa présence sur de nombreuses tribunes, **MARIE-PAUL ROSS** est la première docteure en sexologie clinique au monde. Depuis plus de 30 ans, elle éveille les consciences sur l'importance d'une sexualité saine. Missionnaire et infirmière, c'est en œuvrant comme coopérante volontaire en Amérique latine qu'elle découvre les misères engendrées par une sexualité mal comprise

et mal vécue. L'Institut international de développement intégral-IIDI qu'elle a fondé en 2003 offre des services éducatifs et cliniques et des formations au public et aux professionnels pour mieux comprendre le vécu sexuel et l'expérience humaine dans leur globalité.



Photo de l'auteur: © Martine Doyon

21,95 \$

www.groupefides.com
www.iidcanada.com



ISBN 978-2-7621-3328-8

