



Mardi 21 novembre 2017

COMMENT PARLER D'ÉDUCATION AFFECTIVE ET SEXUELLE À NOS ENFANTS ?

Sophie de Lambilly

A l'âge de l'adolescence la complexité du cœur humain, de ce que nous vivons, s'accélère.

Les adolescents nous bousculent et nous amènent à un travail sur soi.

La responsabilité des parents requiert une exigence sur soi et sur le couple parent.

EARS : Education Affective Relationnelle et Sexuelle

Eduquer : transmettre des informations, mettre en garde, inciter, conseiller, formater, faire réfléchir, éveiller...

Affectif : en lien avec le ressenti, la gestion des émotions

Relationnelle : amour, amitié

Sexuelle : être homme, être femme. C'est plus que la génitalité.

Temps de Réflexion des auditeurs

- 1) Prendre 5 mn perso: que m'a-t-on dit sur la sexualité quand j'étais jeune ?
- 2) Quels messages ai-je envie de transmettre à mes enfants/adolescents ?

ÉDUIQUER C'EST TRANSMETTRE

L'éducation affective et sexuelle commence donc dès la naissance. Ce sont de petites choses presque impalpables que respire l'enfant à la maison. La transmission familiale passe par toutes les dimensions de l'existence. La famille comme lieu de transmission incarnée.

Dès la naissance

- La pudeur : comment appelle-t-on le sexe en famille, verrous sur les portes, est ce que l'on se promène nu dans la maison ?
- le climat général de respect dans la famille (svp, merci, cris, excuses, frapper avant d'entrer dans la chambre...).
- Le respect du corps ou non par l'adulte (ex du suppositoire).
- Réponses aux questions de l'enfant ou non.
- La tendresse que l'on peut exprimer dans la Foi, la tendresse partagée en couple et les gestes procurés aux enfants. « La tendresse est la manifestation de notre amour à une autre personne » Catherine Bernard. Les neurologues disent que la peau est notre deuxième cerveau. Ton de la voix, regard, la tendresse est indispensable pour expliquer l'amour. La tendresse c'est la douceur qui circule.
- Quels sont les gestes qu'on trouve dans une famille ? Habitude de s'embrasser, de se caresser, d'exprimer ses émotions par des câlins.

On transmet ce que l'on est, c'est à la fois très simple mais aussi très exigeant car il faut être très en vérité et très en cohérence avec soi. Cela implique deux obligations :

- Prendre soin de soi : relire son parcours familial, faire un état des lieux pour prendre du recul. L'enjeu étant de devenir parent de mes enfants plutôt qu'enfant de mes parents. Choisir des lieux et des temps de ressourcement, choisir de rencontrer des personnes qui font du bien, abandonner les principes pour les convictions. Passer par des temps de vérité, c'est important quand on devra passer par des périodes délicates.
- Prendre soin de son couple. L'enfant se nourrit de l'amour du couple. Il a besoin de cohérence. Pour prendre soin de son couple, il faut du temps, entretenir, réparer. Il n'est jamais trop tard pour renouveler une relation de couple qui ne satisfait plus. En cas de séparation il faut assumer sa part de responsabilité et sortir de sa posture de victime. Une séparation n'est pas forcément difficile, c'est le conflit et la prise en otage des enfants qui est difficile.

EDUQUER C'EST ACCOMPAGNER

- Le respect du corps et des émotions. Rendre l'enfant sujet et développer la confiance en ce qu'il ressent ; il faut permettre au jeune de décider de ce qui est bon pour lui en fonction de ce qu'il ressent. Il faut être à l'écoute.
- Une fois les émotions identifiées, il faut apprendre à les exprimer.
- Il faut réserver aux enfants des temps de qualité. L'EAS s'articule autour de l'estime de soi. Il faut répondre à toutes les questions des enfants. Répondre à une question par une question pour affiner et répondre à la vraie demande de l'enfant. Derrière une question il peut y avoir une question qui le concerne : « comment on fait les bébés, comment je suis né... »

L'ÉDUCATION AFFECTIVE ET SEXUELLE DE L'ADOLESCENT

- Temps de qualité pour discuter à l'extérieur, on ne discute pas de la même façon chez soi et à l'extérieur. Un temps pour rentrer dans son univers et du coup pour l'aider à réfléchir. Un temps pour partager des émotions, un temps pour rire, pour jouer...cela concourt à l'EARS.
- Accompagner l'élaboration d'une pensée personnelle
- Partage des émotions : rire, pleurer
- Gestes de tendresse, de complicité : il a besoin de distance et en même temps se sent délaissé.

Tout cela contribue à développer et renforcer l'estime de soi.

Les clefs du parent d'ado :

- Ni trop près, ni trop loin (SMS). Frontière de l'intimité à gérer.
- Quand la parole circule, la vie circule dans une famille. Quand on parle dans une famille on est mieux armé pour affronter les problèmes. Il faut être dans les convictions plus que dans les principes
- Je serai toujours là pour toi - amour inconditionnel.
- Je t'aimerai quels que soient tes choix de vie

Les enfants et les adolescents vivent très tôt l'amitié, or l'amitié prépare à l'amour : confiance, fidélité, respect... C'est très constructeur.

CE QUI PREPARE À LA VIE DE COUPLE

- Expérience de la frustration : choisir quelque chose c'est renoncer à autre chose
- Education à la générosité
- Une relation se construit, et s'entretient
- Etre amoureux et aimer ce n'est pas pareil. Etre amoureux c'est un ressenti que l'on ne maîtrise pas. Aimer est un acte, une décision, un engagement, cela se construit. Il faut faire la distinction de qui est ressenti et de ce qui est décidé.

- DES IDEES SÉDUISANTES MAIS FAUSSES :

- Il y a quelqu'un sur terre qui est fait pour moi
- Je vais trouver quelqu'un qui va me rendre heureux. C'est le chemin de chacun de trouver son bonheur.
- Si je n'ai plus de sentiments amoureux c'est la fin du couple. Le couple repose sur beaucoup plus que le sentiment amoureux qui lui peut se renouveler. Il y a beaucoup de liens qui relient le couple.

LES DÉFIS DE L'ÉDUCATION

- Continuer de grandir avec nos enfants. Il faut bouger avec nos enfants. Il est important que les parents réinventent, restent en marche.
- L'éducation est une coéducation parents/enfants.

POURQUOI EST-CE LE RÔLE DE L'ÉCOLE ?

Les parents sont les premiers éducateurs mais :

- l'école est le lieu de socialisation et d'interaction.
- L'école a une mission éducative.
- Le groupe classe est essentiel. Le collectif, l'énergie du groupe est très importante.
- Plus on intervient tôt dans les écoles plus on est dans l'accompagnement.
- Chartes de l'intervenant (cf circulaire des ministères).

Conclusion

« Prenez soin de vous dans l'intérêt de vos enfant (mais pas que...) »

Pour aller plus loin : *La sexualité, les jeunes et leurs parents* Pierre Panel éd. DDB