Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Préparer vos enfants pour leurs premiers rendez-vous galants



Il ne fait aucun doute que le contexte des rencontres amoureuses a beaucoup changé depuis votre adolescence. Actuellement, les enfants grandissent dans un monde d'Internet et de médias sociaux où ils ont accès à une profusion d'information et d'images, dont de nombreuses sont de nature sexuelle. Les adolescents pourraient se sentir obligés de s'engager dans une relation amoureuse à un très jeune âge, avant d'être bien préparés ou d'être prêts sur le plan émotionnel. Cela peut causer des problèmes, car les expériences vécues durant ces années importantes constituent la base des relations qu'ils vivront à l'âge adulte.

Comment les parents peuvent-ils aider leur enfant préadolescent ou adolescent à se préparer à ses premiers rendez-vous galants? La réponse : en lui offrant de l'information (beaucoup!) et en maintenant le dialogue.

- **Commencez tôt à parler de sexualité.** La plupart des parents abordent la question de la sexualité avec leur enfant lorsque celui-ci a 11 ou 12 ans; or à ce moment, presque tous les enfants savent déjà de quoi il retourne. Mieux vaut donc donner des explications au fil de l'enfance, tout en tenant compte de l'âge de l'enfant, et y intégrer progressivement des renseignements sur les relations.
- **Définissez les attentes.** Dès un très jeune âge, parlez de vos idées, de vos valeurs et de vos attentes en ce qui a trait à la sexualité, à l'alcool, aux drogues et relations.
- **Aidez l'enfant à comprendre la puissance de la pression des pairs.** Demandez à votre adolescent ce qu'il ferait en l'absence de ses amis. Posez des questions comme « Si les autres ne buvaient pas de bière, le ferais-tu? », ou « Si personne de ton âge n'avait de rapports sexuels, accepterais-tu d'en avoir? ». Faites-lui comprendre qu'il est correct d'être le seul ou la seule dans son groupe à ne pas avoir de petit(e) ami(e) s'il ou elle ne se sent pas prêt(e) pour une relation sérieuse.
- **Responsabilisez votre enfant.** Parlez de contraception et de relations sexuelles protégées. Même s'il n'est pas toujours facile pour les parents d'aborder ce sujet, il est important de comprendre que l'adolescent n'aura pas immédiatement une vie sexuelle active après cette conversation. Cependant, lorsque ce sera le cas, il saura ce que cela implique et qu'il devra se protéger et agir de façon responsable.
- **Utilisez les médias.** Lorsqu'une vedette est victime de violence conjugale ou vit une relation malsaine, utilisez les nouvelles diffusées à ce sujet pour amorcer un échange sur ce qu'est une relation saine. Parlez de vidéoclips, d'émissions de télévision, de films et d'annonces publicitaires qui présentent des femmes-objet ou font la promotion de la violence pour exercer un contrôle sur l'autre personne ou résoudre un problème.
- Assurez-vous que votre enfant ne néglige pas ses amis. Alors que votre fille pourrait vouloir passer chaque minute de sa journée en compagnie de son nouvel amoureux, rappelez-lui de ne pas délaisser ses amies, car les amies sont et seront toujours une partie importante de sa vie.
- **Expliquez les signes précurseurs de comportements inacceptables.** En général, les adolescents n'ont pas encore la maturité émotionnelle requise par une relation de couple. Par conséquent, il se pourrait que l'un des partenaires, la jeune femme ou le jeune homme, développe des comportements qui sont violents ou contrôlants ou qui s'apparentent à l'obsession. Il est essentiel

que votre adolescent apprenne à reconnaître les signes précurseurs de ces comportements inacceptables et qu'il ait suffisamment confiance en lui pour mettre immédiatement un terme à la relation, même si son partenaire lui promet de changer.

- **Prêchez par l'exemple.** Les experts s'entendent pour dire que la façon dont vous traitez votre conjoint influera fortement sur le choix de partenaire de votre enfant, ainsi que sur sa façon de traiter les autres et la façon dont il souhaite qu'on le traite. Efforcez-vous d'être un bon modèle pour votre enfant.
- **Ce qui se passe en ligne reste en ligne.** Les rencontres amoureuses sont passées au numérique. Grâce aux médias sociaux, aux sites de rencontre et aux appareils intelligents, les jeunes d'aujourd'hui se rencontrent et communiquent dans le cyberespace. Bien qu'il puisse sembler inoffensif d'échanger des messages coquins (*sexting*) ou des égoportraits dans des positions lascives pour s'amuser, si ces images ou messages se retrouvent accidentellement ou intentionnellement sur Internet, elles pourraient déclencher une attaque de cyberintimidation virale de la part de personnes connues et inconnues. Rappelez à votre enfant que les photos et les messages publiés en ligne le demeureront pour toujours, quelque part dans le monde virtuel.

Les adolescents ont souvent de la difficulté à distinguer ce qui est approprié en ligne de ce qui ne l'est pas. Dans ces cas-là, il est judicieux de demander à votre enfant s'il enverrait cette photo à vous, à ses grand-parents ou à un enseignant. Si la réponse est négative, il ne devrait pas non plus la partager avec ses amis. Donc, dans le doute, il est préférable de s'abstenir. Rappelez souvent à votre enfant que ce qui se passe en ligne reste en ligne. De plus, parlez-lui des valeurs et des attentes familiales en ce qui concerne l'utilisation des technologies.

La chose la plus importante que nous puissions faire pour nos enfants est de leur donner confiance et de leur offrir des valeurs qui leur permettront de réussir dans la vie. Muni d'une bonne estime de soi et d'une solide éthique personnelle, l'enfant est moins susceptible de se laisser influencer par ses pairs ou des comportements manipulateurs, que ce soit en ligne ou dans la vie réelle.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.