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.

Les adolescents et la sexualité

Nombre de parents ont de la difficulté à accepter l’éveil à la sexualité de leur fils ou de leur fille et tentent d’en nier l’existence ou de ne pas trop y penser. D'autres admettent l’importance du dialogue avec l’adolescent, mais ils manquent d’assurance, craignent d’aborder la question ou ne savent trop comment s’y prendre.



Les points importants à aborder

Bien que certains parents refusent de parler de relations sexuelles avec l’adolescent, il est plus que probable que cela ne l’empêchera pas d’en avoir. En l’absence de dialogue sur les questions touchant la sexualité, l’adolescent assimile souvent le silence des parents à une forme de désapprobation de l'acte lui-même et du fait d’en discuter. Cela risque de les pousser à se montrer extrêmement discrets ou à se sentir coupables ou honteux.

Malheureusement, l’adolescent qui hésite à poser des questions à ses parents est beaucoup plus à risque d’une grossesse involontaire ou de MTS (maladies transmises sexuellement).

Même si toute forme de dialogue vaut mieux que le silence, vos chances de bien communiquer seront meilleures si vous suivez quelques conseils très simples.

- **Choisissez le bon moment.** N’abordez pas la question au moment où votre enfant s’apprête à sortir avec un copain ou une copine.

- **Bien des parents trouvent qu'il est plus facile de communiquer avec l’adolescent lorsqu’ils ont son attention et que celui-ci n’a d'autre choix que de prendre part à la conversation.** Comme les adolescents évitent souvent le regard de leurs interlocuteurs, aborder des sujets comme la sexualité en voiture pourrait faciliter la discussion.

- **D'autres parents estiment que la conversation est plus facile lorsqu’ils font quelque chose avec leur enfant,** comme préparer le souper ou travailler dans le jardin.

- **Abordez la question tout naturellement.** Parlez, par exemple, d’une adolescente célèbre dont on vient d’apprendre la grossesse. Demandez à votre enfant ce qu'il pense d’une nouvelle affiche sur le sida ou d’une publicité pour des condoms, puis entrez dans le vif du sujet.

- **Soyez conscient que l’adolescent pourrait employer l’une des approches mentionnées précédemment pour amorcer la discussion avec vous. Vous devez être prêt à tirer parti de telles occasions.**

- **Une fois la conversation entamée, écoutez.** Laissez l’adolescent parler et poser des questions. Suivez l'orientation qu'il donne à la discussion.

- **Même si vous êtes impatient d’aborder les risques associés à la sexualité,** ne vous limitez pas à cela et abordez ses aspects positifs, entre autres, le lien qui unit un couple amoureux au-delà des plaisirs physiques que partagent deux partenaires.

- **Ne parlez pas seulement de l'acte lui-même.** Encouragez l’adolescent à aborder les sentiments et les émotions associés à la sexualité.

Les messages à transmettre

Quel que soit votre point de vue sur les relations sexuelles avant le mariage, il importe que l’adolescent ait facilement accès à une information exacte sur la contraception et les MTS. Il doit aussi comprendre l’importance du respect mutuel dans toutes ses relations.

- Rappelez-lui que son corps lui appartient et que personne n’a de droit sur celui-ci. Cela signifie qu'il ne doit jamais se sentir obligé d’avoir une relation sexuelle.

- Expliquez-lui qu’il y a à la fois de bonnes et de mauvaises raisons d’avoir une relation sexuelle. Parmi les bonnes raisons, les deux personnes sont aussi prêtes l'une que l’autre, elles sont bien informées et elles ont une relation amoureuse.

- Parmi les mauvaises raisons, invoquez la pression des camarades, le chantage émotionnel (« Je te quitte, si on ne le fait pas » et autres menaces), des facultés affaiblies par l’alcool ou la drogue, ou d'autres situations ou la contrainte ou l’argent sont en jeu.

- Soulignez le fait qu’une adolescente peut devenir enceinte et qu’il est toujours possible de contracter une MTS lors d’une relation sexuelle.

- Mentionnez le fait que même des personnes propres, soignées, intelligentes et bien élevées peuvent contracter une MTS et infecter leurs partenaires. Il est important de toujours avoir une relation sexuelle protégée.

Quelle que soit votre opinion au sujet des relations sexuelles avant le mariage, il est important de maintenir avec l’adolescent une communication ouverte à l’égard de tous les sujets – surtout celui des relations sexuelles et de la sexualité, le plus difficile à aborder. Assurez-vous que l’adolescent ait accès à de bons renseignements en ce qui concerne la contraception et les maladies transmises sexuellement (MTS), et qu’il comprenne l’importance du respect mutuel dans toute relation. En maintenant les lignes de communication ouvertement, vous établissez la base d’une longue et solide relation.

© 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.