

## L'éveil à la sexualité de nos tout-petits Parlons-en !

*Nos réactions à leur intérêt pour la sexualité sont importantes. Comment réagir et les accompagner ? Un dossier complet.*

Par Marie Charbonniaud

*D'où viennent les bébés ?* C'est d'abord en lisant l'un de ses livres d'enfant que la petite Savanna a eu un début de réponse à la fameuse question. «Elle sait que le papa doit déposer une petite graine dans le corps de la maman, qu'il doit y avoir de l'amour. Mais quand et comment, ça, c'est encore un peu féérique !», explique Nathalie Vallée, sa maman.

Puis, d'autres questions ont surgi. Alors que Savanna, sept ans, prenait son bain avec son petit frère Luca, trois ans, qu'ils se chatouillaient et rigolaient fort, Savanna a remarqué l'érection de son frère et s'est exclamée : «Maman, regarde, il est plus gros ! Pourquoi il est comme ça, le pénis de Luca ?» «C'est là, tout en lui répondant, que j'ai compris que sa curiosité méritait que j'aie plus loin dans mes explications !», raconte la maman en riant.

Très tôt, la sexualité fait partie des mille et une questions des tout-petits. «Les enfants ont besoin d'entendre parler de sexualité et d'amour. Ils veulent comprendre d'où ils viennent, mais aussi ce qu'ils vivent, sentent et ressentent», explique Marie-France Viau, travailleuse sociale à la clinique de pédiatrie sociojuridique du CHU Sainte-Justine.

Est-il toujours facile de «jaser» sexualité avec son tout-petit ? Pas pour tous. Marie-France Viau constate souvent une petite gêne chez les parents. «C'est comme si, avant cinq ans, il n'y avait pas de sexualité chez les enfants ! Dès que les premières expressions sexuelles se présentent, cela les déstabilise. Or, il faut comprendre que les comportements sexuels sont une étape essentielle du développement des enfants», explique-t-elle.

De l'éveil des sens du nourrisson à la découverte de la différence des sexes, **chaque attitude ou comportement sexuel témoigne d'un développement global sain, normal et naturel de l'enfant**. La sexualité devrait même faire partie intégrante de leur éducation. Vous avez donc un rôle privilégié à jouer

## Trois règles d'or pour accompagner vos enfants

Comment accueillir les questions de vos enfants, puis les accompagner au mieux face à leurs découvertes ? Voici les meilleures attitudes à adopter.

# 1. Se placer à leur niveau, pour mieux les comprendre

Chez nos tout-petits, la sexualité a une dimension totalement différente de notre sexualité d'adulte. Pour l'enfant, la sexualité se compose de curiosité et d'exploration. «Chez l'adulte, elle est régie par la recherche du plaisir, le rapport de séduction et le désir d'avoir un enfant», rappelle Marie-France Viau.

Jocelyne Robert, sexologue et conférencière, le souligne aussi. «L'enfant n'est pas un adulte en miniature. La sexualité de l'enfant, c'est une histoire d'amour, de croissance, de découvertes, de beauté, de rires et de ricanements, de plaisir et de chatouillements», résume-t-elle joliment dans son livre *Parlez-leur d'amour... et de sexualité*. Elle poursuit avec une anecdote concrète : «La fillette de cinq ans ne décide pas au saut du lit : cet après-midi, je vais jouer à faire l'amour avec le petit voisin ! En matière d'activités sexuelles, planification et organisation sont des données d'adultes», explique la sexologue.

Avant d'expliquer, de réagir ou même de juger un comportement, vous aurez avantage à **vous défaire de votre regard d'adulte et à adopter le point de vue de vos enfants** : ils ont encore tout à découvrir.

## 2. Instaurer tôt un climat de communication et de confiance

Les meilleures qualités du parent-accompagnateur ? «L'écoute et la sensibilité», selon Marie-France Viau. «L'écoute, pour détecter les questionnements de ses enfants, les messages non dits et les petites gênes. La sensibilité, pour créer un climat de confiance et d'échange, dans lequel l'enfant se sent à l'aise de poser des questions. **L'essentiel est qu'une communication s'installe, petit à petit, pour servir toute la vie durant**», poursuit la travailleuse sociale, coauteure du livre *Que savoir sur la sexualité de mon enfant ?*

Y a-t-il un meilleur moment pour en parler ? Mark A. Schuster, professeur de pédiatrie à la Harvard Medical School, vient justement de publier une étude au sujet de la communication entre parents et enfants. Selon lui, elle est justifiée dès que le jeune enfant demande d'où viennent les bébés, remarque le sexe différent d'un autre, etc.

**Une bonne communication aurait même des effets protecteurs** : statistiquement, les enfants mieux informés retardent leur première expérience sexuelle, ont moins de partenaires et sont moins enclins à avoir des relations non protégées.

**À l'inverse, fuir les questions ou repousser les explications, loin de protéger les enfants, fragilise leur sexualité.** Lorsqu'on dit à un enfant : «Tu n'es pas assez grand pour ça», leur questionnement ne s'arrête pas là. «L'enfant prend conscience qu'il existe un sujet à ne pas évoquer avec ses parents. Il se tourne vers ses amis et, lorsqu'arrive l'adolescence, il lui semble inconcevable de parler de sexualité avec ses parents. Un moment où c'est précisément vers les parents qu'il devrait se tourner», remarque l'auteur de l'étude. (Voir section Ressources en fin de dossier.)

### 3. Offrir une information vraie, adaptée à leur âge

Comment en dire assez, sans en dire trop ? À quel degré de «technicité» s'en tenir ? Une règle d'or : s'en tenir aux questions, puis fournir des **réponses aussi simples et courtes que les questions**. S'ils veulent en savoir davantage, ils poseront une autre question.

«Pour vous aider à ajuster votre réponse, vous pouvez faire parler un peu votre enfant avant de répondre», suggère également Marie-France Viau. Par exemple, en lui demandant d'abord : «Qu'en penses-tu, toi ? Pourquoi tu demandes cela ? Est-ce que tes amis t'en ont parlé ?», etc. «Ainsi, vous serez en mesure d'évaluer son niveau de connaissance et de vocabulaire, puis d'ajuster l'information à lui donner en partant de ce qu'il sait et de ce qu'il semble vouloir savoir», explique-t-elle.

**En pratique, la vie quotidienne fournit beaucoup d'occasions d'aborder la sexualité.** Le changement de couche de la petite sœur ou le bain partagé peuvent être des moments pour parler des différences anatomiques ; le baiser échangé par papa et maman ou par les acteurs d'une série télévisée peuvent être l'occasion d'aborder la relation privilégiée qui existe entre deux personnes qui s'aiment, etc. «Le parent un peu gêné ou déstabilisé pourra toujours s'aider d'ouvrages adaptés à l'âge de l'enfant, ou même demander à son enfant un petit délai avant de lui répondre», précise Marie-France Viau.

Enfin, prendre l'habitude de parler à vos enfants en termes clairs, en utilisant les mots justes. Les mots «pénis», «vulve», «vagin», qui sont des termes spécifiques, sont toujours préférables à «zizi», «zezette», «foufounes», etc. Ils gagneront même à être nommés à vos enfants, en même temps que toutes les autres parties de leur corps : yeux, nez, bouche, nombril, pénis, etc.

#### Encadré : Petit jeu de prévention des abus

Pour ouvrir la discussion avec votre enfant, dans le but de prévenir des abus sexuels, voici quelques questions utiles. Que ferais-tu, si...

- tu nous perdais dans une foule ?
  - la voisine venait te chercher à la garderie sans que papa ou maman ne t'ait prévenu ?
  - ton gardien te disait : «Tu pourras aller au lit plus tard si tu me laisses te donner ton bain...» ?
  - quelqu'un que tu connais bien te proposait de t'amener au parc d'attractions sans notre autorisation ?
  - ton moniteur de natation te touchait souvent le sexe en t'apprenant à nager ?
  - un adulte «sympathique» te demandait, dans la rue, de l'aider à retrouver son chat ?
- «Une fois que sont bien données et clarifiées les informations quant au risque d'abus, ne lui cassez plus les oreilles à ce sujet», suggère Jocelyne Robert. Si vous dramatisez trop, cela pourrait inciter votre enfant à se taire s'il se trouvait en difficulté, pour éviter de vous bouleverser.

Source : *Parlez-leur d'amour... et de sexualité*, J. Robert, Les Éditions de l'Homme, 1999, 192 p.

# Quelques repères pour mieux les connaître

Si l'on connaît un peu les étapes du développement sexuel de nos enfants, il devient beaucoup plus facile de les accompagner et de réagir à leurs différents comportements.

Lorsque Mylan, deux ans, a soudainement eu l'idée de toucher au sein de sa maman lors d'un bain, Julie Dussault ne s'est pas offusquée. Elle lui a dit non, sans dramatiser. «Il est dans sa période de découvertes», explique sa maman.

Ce même comportement, s'il devenait fréquent ou était posé à quatre ans, prendrait sans doute un sens différent. Voilà pourquoi il est important d'interpréter un comportement à la lumière du «stade psychosexuel» de vos enfants. En voici les principales étapes, de la naissance à cinq ans. (Adapté de *Que savoir sur la sexualité de mon enfant ?*, voir ressource complète en fin de dossier.)

## De zéro à deux ans

- **De la naissance à 15 mois**, c'est la «phase orale» : la bouche est une zone érogène importante, par laquelle se fait l'exploration du monde et l'expérience des plaisirs. Voilà pourquoi tout est bon à suçoter, à mordiller !
- **Bébé apprécie tout particulièrement les sensations que lui procurent ses contacts avec vous**, lors de l'allaitement ou lorsqu'il se fait bercer, par exemple. Il aime se faire prendre, être cajolé, se faire masser tout doucement. Ces contacts aident au développement de l'attachement.
- **De 15 mois à deux ans et demi, le contrôle de ses sphincters** lui fait découvrir de nouvelles sensations («phase anale»), mais aussi le contrôle qu'il a sur lui-même et sur les autres (ses parents). Cela correspond aussi à la phase du «Non».
- **Il explore l'ensemble de son corps**, motivé par la curiosité et la recherche du plaisir. Il aime être nu et a tendance à vouloir toucher le corps des autres.
- Le garçon **découvre ses organes génitaux** à huit mois et la fille, vers 10 ou 12 mois. **L'autostimulation**, déjà présente chez les tout jeunes bébés, est fréquente dès 20 mois. Cela leur procure de l'apaisement, du réconfort et du plaisir. (Voir «Il joue avec son sexe.»)

## De trois à cinq ans

- L'enfant **joue beaucoup à des jeux de rôle** (papa-maman, docteur, marié) avec ses amis ou ses frères et sœurs. Il est motivé par la **curiosité et l'envie d'expérimenter les différents rôles sexuels**.
- Il s'attache davantage et a un **désir de rapprochement avec le parent du sexe opposé**. C'est la phase (ou «complexe») de l'Œdipe, qui lui permet en particulier d'affirmer sa propre identité sexuelle.
- Il **s'intéresse de plus en plus aux différences anatomiques**, à l'origine des bébés, aux **fonctions d'élimination** et aux **orifices de son corps**.

- **Cet intérêt** ressort dans son langage (pipi, caca, pet...), mais aussi dans ses **comportements parfois exhibitionnistes ou voyeuristes** (lors de l’habillage, de la toilette, etc.).
- Il **s’autostimule à l’occasion**, motivé par le besoin de détente, le réconfort ou le plaisir.

### **Encadré : Se promener nu ou voir son parent nu : jusqu’à quand ?**

La pudeur peut commencer à s’apprendre vers deux ou trois ans. Les enfants commenceront naturellement à la ressentir vers six ou sept ans. Elle s’installe quand les enfants prennent davantage conscience du regard des autres sur eux, ainsi que de leur regard sur les autres. Les enfants ont besoin de cette intimité et doivent pouvoir compter sur les adultes qui s’occupent d’eux pour la respecter.

Vous pouvez donc l’enseigner en apprenant à vos enfants à ne pas se promener nus, à s’habiller et à se déshabiller à l’abri des regards, à fermer la porte quand ils sont aux toilettes. De la même manière, lorsque vos enfants ne veulent plus être nus devant tout le monde, vous aurez avantage à ne plus exposer votre nudité devant eux.

Plusieurs pédopsychiatres, comme Marcel Rufo, plaident même pour que l’on retrouve un certain sens du respect et de la pudeur, pour ne pas gêner les pensées, la sensibilité et l’imaginaire des enfants. Il s’agit simplement de ne pas placer les enfants, malgré eux, en position de voyeurs.

## **Quatre situations et des suggestions**

### **1. Il vous demande : «D’où viennent les bébés ?»**

Inutile de vous lancer, avec votre enfant de trois ou six ans, dans une vraie leçon d’anatomie ! Vous pouvez simplement expliquer que lorsqu’un papa et une maman s’aiment très fort, le papa dépose une petite graine dans le ventre de maman, et que si cette graine se mélange avec la petite graine (ou l’œuf) de maman, cela fait un bébé.

La question de savoir comment la graine se dépose n’intéresse généralement pas les jeunes enfants avant huit ou neuf ans. Si votre enfant le demande, vous pouvez répondre que c’est grâce au pénis du papa, sans nécessairement aller plus loin.

Ce qui importe, selon Jocelyne Robert, c’est que l’enfant perçoive un fil conducteur : amour et rapprochement entre un homme et une femme, conception, fécondation, développement du fœtus, naissance. **Plus il grandira, plus cette histoire pourra être précise à chacune des étapes.** Il est aussi utile d’«établir très tôt, sans plus de détails, que le rapprochement sexuel entre un homme et une femme ne conduit pas toujours à la procréation, pour éviter toute confusion ultérieure», suggère la sexologue.

### **Encadré : Le regard d’une éducatrice**

Au centre de la petite enfance *Soleil du Quartier*, Isabelle Tremblay s'occupe du groupe des grands (quatre à cinq ans). Les interrogations et les comportements sexuels des enfants font donc partie de son quotidien !

«Quand un enfant a des questions sur la naissance, l'allaitement, l'amour, j'essaye de répondre en m'en tenant strictement à la question de base. Puis j'en parle aux parents, pour qu'ils puissent faire son éducation et savoir où en est leur enfant dans ses questionnements. Je ne parle jamais de sexualité spontanément, par prudence, car je ne sais pas quelles valeurs sont véhiculées d'une famille à l'autre.

Là où je remarque le plus de curiosité sexuelle, c'est à la salle de bain. Puisqu'ils vont souvent aux toilettes à deux ou à trois, après la sieste, ils se regardent les fesses ou le sexe et rigolent. Mais ça ne dure jamais longtemps et il n'est donc pas nécessaire d'intervenir, tant qu'ils ne se touchent pas ou ne se manquent pas de respect.

Les seules fois où je remarque de l'autostimulation, c'est à l'heure de la sieste. Mais cela n'a rien d'inquiétant. C'est aussi l'âge où des petites amourettes commencent. Cela peut devenir de vraies amourettes, au point où les enfants se collent et vivent des peines d'amour. Si c'est le cas, j'interviens gentiment et j'en parle aux parents.» (Voir aussi la chronique «Milieux de garde», dans le même numéro.)

## **2. Il vous surprend en train de faire l'amour ou voit une scène explicite à la télévision**

Évidemment, il est préférable d'éviter que cela se produise, mais le cas échéant, mieux vaut ne pas paniquer ni culpabiliser votre enfant. Au contraire, vous aurez avantage à le rassurer et à répondre aux questions qu'il se pose. Les scènes d'amour peuvent en effet être perçues comme des actes violents. «Il est important de préciser que personne ne se faisait mal, qu'il s'agissait de câlins et de caresses que seules les grandes personnes se font quand elles s'aiment beaucoup, que ces caresses sont agréables à donner et à recevoir, mais qu'il s'agit d'un moment intime entre les parents. C'est pourquoi, lorsque la porte de la chambre est fermée, il faut frapper et attendre avant d'entrer», suggèrent les auteures de *Que savoir sur la sexualité de mon enfant ?*

## **3. Il joue avec son sexe (ou s'autostimule)**

Tout petit, bébé éprouve des sensations lorsqu'on lui fait sa toilette intime. Puis l'autostimulation apparaît vers huit mois chez le petit garçon et dix mois chez la fille. «Par toutes sortes de moyens : en se frottant contre une peluche, en se balançant sur les hanches, ou simplement par un frottement des cuisses. Le rythme et la sensation physique permettent souvent aux bébés de se calmer», explique Marie-France Viau.

C'est aussi une manière pour eux de comprendre comment réagissent les différentes parties de leur corps et de tester celles qui donnent du plaisir. **L'autostimulation est donc une activité normale, qui ne mérite pas plus d'attention que de punition.**

La plupart du temps, l'enfant privilégie certains moments pour s'adonner à ce jeu : le soir avant de s'endormir, en regardant la télévision, parfois en situation de stress, etc.

«On remarque que les enfants un peu anxieux y ont davantage recours, lors de l'arrivée d'un nouveau bébé ou quand maman est à l'hôpital, par exemple», précise la travailleuse sociale.

## **La meilleure réaction ?**

Dire simplement que ce sont des gestes intimes que l'on ne doit pas faire devant les autres, mais dans sa chambre, dans l'intimité, tout comme on ne va pas aux toilettes devant tout le monde. Les enfants comprennent vite cette idée d'intimité, à ne pas confondre avec les choses faites «en cachette» ou «interdites».

En profiter pour lui expliquer que son corps n'appartient qu'à lui, et que personne d'autre que lui ne peut toucher ou jouer avec son sexe. Il ne doit pas non plus toucher ou jouer avec celui des autres.

Il est important de situer le plaisir sexuel dans l'ensemble des plaisirs générés par les sens. «Le seul comportement masturbatoire qui doit inquiéter est si l'enfant se blesse, a des irritations importantes et régulières, utilise des objets (ce qui pourrait signifier qu'il a déjà été abusé de la même façon), ou délaisse ses activités habituelles pour cela (tel un refuge)», explique Marie-France Viau.

## **À éviter**

Voici les conseils donnés par plusieurs spécialistes (voir la section Ressources en fin de dossier) :

- Juger négativement ou culpabiliser l'enfant qui touche à son sexe («Tu n'as pas le droit» ; «C'est sale», etc.) ou encore le menacer. Cette attitude peut amener l'enfant à y renoncer en refoulant le plaisir. Il risque toutefois de développer un sentiment de culpabilité envers le plaisir sexuel et de mal vivre sa sexualité d'adulte.
- Attention aussi aux menaces déplacées du genre : «Si tu le touches trop, il va tomber», ou encore : «On va te le couper !», qui peuvent avoir de graves conséquences psychologiques.
- À l'inverse, n'offrir aucun encadrement à cette activité ou trop en parler dans le but d'offrir une éducation très libérée, peuvent être vécus par l'enfant comme des encouragements à multiplier cette activité et provoquer une surstimulation sexuelle.

## **4. Il joue à des jeux sexuels avec un autre enfant**

Les jeux sexuels des enfants (jouer au docteur, à papa-maman) ne doivent pas alarmer : les enfants veulent juste vérifier ce qu'ils ont cru comprendre et se rassurer (le sexe de l'autre est pareil ou différent du leur). Selon Jocelyne Robert, ces jeux ont même leur importance. «Ils peuvent contribuer à diminuer ou à supprimer les craintes qui s'accumulent lorsque tout ce

qui entoure la sexualité flotte dans un nuage épais et mystérieux», écrit-elle. Comment réagir ?

- **Se rappeler que l'enfant est, le plus souvent, dans un jeu.** «Quand les enfants jouent au docteur, l'auscultation ou le remède imaginaire sont tout aussi importants que le moment où l'on baisse sa culotte. L'enfant est tout à son jeu», explique Jocelyne Robert.
- Ces observations mutuelles ne sont pas répréhensibles **tant que les enfants sont du même âge et qu'aucun enfant n'est «forcé» à jouer.**
- **Ne pas renvoyer à l'enfant une attitude qui le fasse se sentir coupable ou honteux.** Vous pouvez même en profiter pour rassurer votre enfant sur la normalité de sa curiosité sexuelle.
- Si les mots ne viennent pas, vous contenter d'un sourire, puis respecter leur jeu intime. Dans quelques minutes, ils seront passés à autre chose.
- Vous pouvez aussi en profiter pour **faire de la prévention** : «Les jeux sexuels, oui, mais jamais avec les grands et jamais dans la famille», suggère de dire Jocelyne Robert.
- S'ils «jouent à faire l'amour» ? Leur expliquer gentiment que «faire l'amour» est réservé aux grandes personnes, car le corps des enfants n'est pas prêt pour ces activités. Plus tard, ils auront le droit de faire comme ils l'entendent, quand ils auront un amoureux pour de vrai.
- Enfin, garder en mémoire que les jeux et les comportements «génitalisés» (propres à la sexualité adulte, tels que des gestes de fellation ou de pénétration) sont problématiques lorsqu'ils se présentent avant la puberté.

Voir aussi la chronique «L'éveil sexuel en service de garde» et «Les bisous ? Ouache !» dans le même numéro.)

## À RETENIR

- Les comportements sexuels font partie d'un développement sain de votre enfant.
- Répondre à ses questions de manière simple, en utilisant les mots justes.
- Adapter vos réponses et vos explications à l'âge de votre enfant.

## Ressources

### Livres pour parents

*Que savoir sur la sexualité de mon enfant ?*, F. Saint-Pierre et M-F. Viau, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2008, 80 p.

*Parlez-leur d'amour... et de sexualité*, J. Robert, Les Éditions de l'Homme, 1999, 192 p.

*Tout ce que vous ne devriez jamais savoir sur la sexualité de vos enfants*, Pr M. Rufo, Anne Carrière éditions, 2003, 230 p.

*Votre enfant*, D<sup>rs</sup> J. et L. Rossant, Éditions Robert Laffont, 2006, 1536 p.

### **Livres pour enfants**

*Ma sexualité de 0 à 6 ans*, J. Robert et J-A. Jacob, Les Éditions de l'Homme, 2005, 80 p.  
(Avec section pour parents.)

*L'encyclo de la vie sexuelle 4-6 ans*, I. Fougère, Hachette Jeunesse, 2008, 29 p.

*La naissance*, A. Rosenstiehl, Autrement Jeunesse, 2008, 48 p.

### **Sites utiles**

[www.ottawa.ca/residents/health/families/birth\\_6/emotional/sexuality/talk\\_preschool\\_fr.html](http://www.ottawa.ca/residents/health/families/birth_6/emotional/sexuality/talk_preschool_fr.html)

Ville d'Ottawa Santé, *Parler de la sexualité aux enfants d'âge préscolaire ou scolaire (de 3 à 8 ans)*.

[www.cfsh.ca/fr/Your Sexual Health/How to Talk about Sex/With Kids](http://www.cfsh.ca/fr/Your_Sexual_Health/How_to_Talk_about_Sex/With_Kids)

Fédération canadienne pour la santé sexuelle, *Comment parler de sexualité avec mon enfant ?*

<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/abstract/peds.2009-0806v1>

Pour consulter l'étude de Mark A. Schuster sur la sexualité des adolescents américains et la communication parentale.

### **Documentaire**

*Sexy inc. Nos enfants sous influence*, par S. Bissonnette, Office national du film du Canada, 2007. Un film sur l'hypersexualisation et l'érotisation de l'enfance, contenant également un guide d'animation. Disponible chez : ONF, 514 283-9000 ou 1 800 267-7710.

Pour acheter le DVD sur le site de l'ONF ou pour visionner le film en ligne : [www.onf.ca](http://www.onf.ca)