



PARENTS ÉGAUX

Le guide

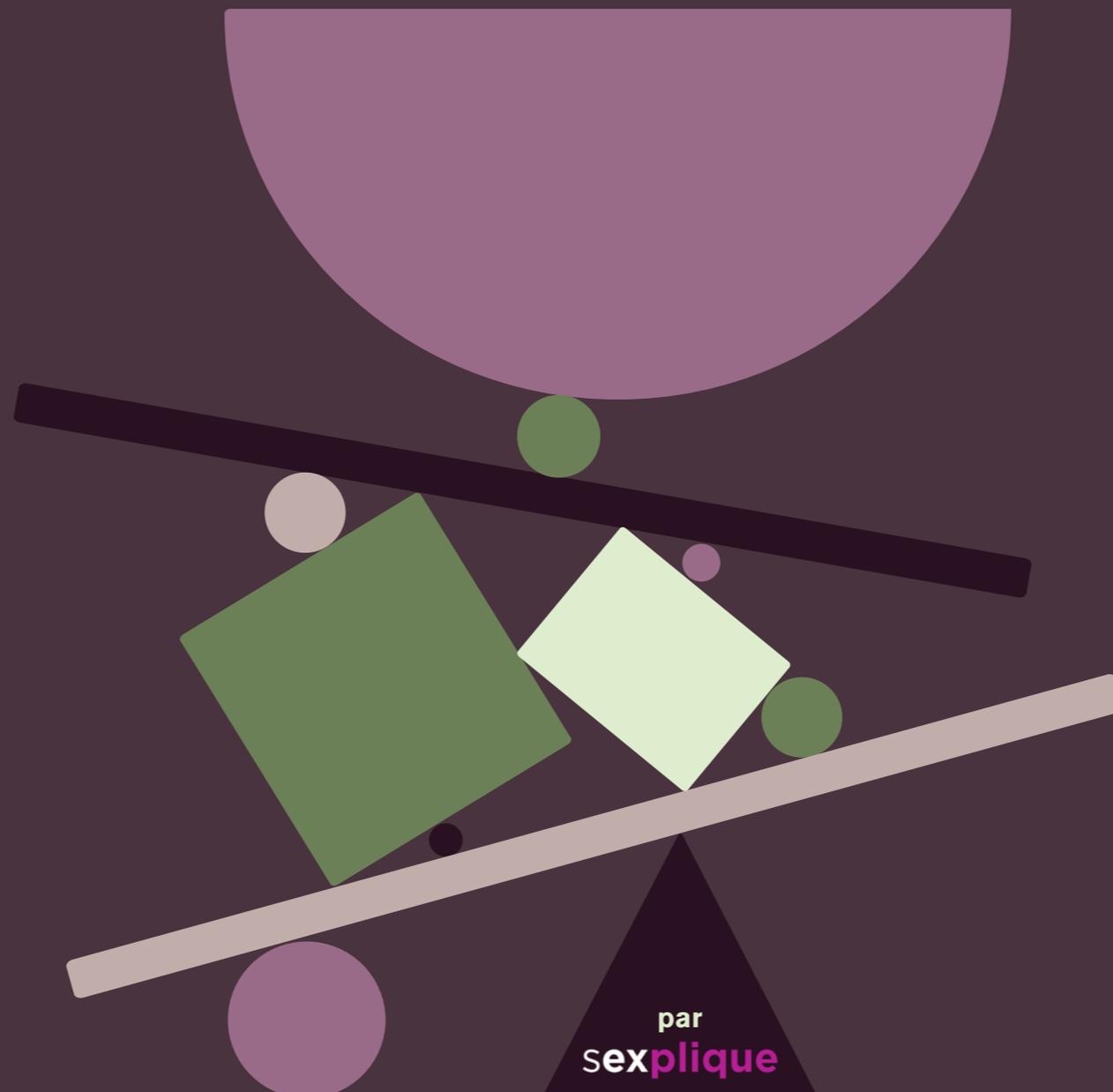


Table des matières

Mot d'ouverture	3
À qui s'adresse ce guide ?	4
Comment utiliser ce guide ?	5

1^{re} partie

Les parents et le couple

Les parents comme amoureux	6
----------------------------	---

La sexualité et l'intimité : en période périnatale et au-delà !	8
--	----------

Les obstacles courants	10
------------------------	----

Les astuces	15
-------------	----

Témoignages	20
-------------	----

Les parents comme équipe	22
---------------------------------	-----------

La communication	23
------------------	----

La coparentalité	24
------------------	----

Les parents, équitables ou égalitaires ?	35
---	-----------

6

8

10

15

20

22

23

24

35

39

2^e partie

Un enfant rose ou un enfant bleu ?

L'enfant et son développement	45
--------------------------------------	-----------

Le développement psychosexuel	47
-------------------------------	----

L'éducation à la sexualité à la maison	52
--	----

L'enfant et son identité	54
---------------------------------	-----------

L'enfant et son environnement	59
--------------------------------------	-----------

L'éducation égalitaire	64
-------------------------------	-----------

Mot de la fin	66
---------------	----

Lexique	67
---------	----

Ressources	68
------------	----

Remerciements	70
---------------	----

Références	71
------------	----

Annexes	72
---------	----

45

47

52

54

59

64

66

67

68

70

71

72

Mot d'ouverture

En 2018, le début du projet Parents Égaux concrétisait pour Sexplique la mise sur pied d'ateliers et d'outils pour des besoins très attendus sur le terrain. Les actions qui ont précédé la création de ce guide pendant deux ans ont permis entre autres à l'organisme de rejoindre des clientèles moins traditionnellement rencontrées par Sexplique : les papas, les familles en contexte d'immigration, et les parents des communautés autochtones de la région. Ce guide présente l'essentiel des constats et des apprentissages que nous avons faits en créant des ponts avec différentes réalités familiales pendant ces trois années.

Nous vous présentons aujourd'hui ce que nous pensons être la base à connaître pour adapter le concept d'égalité à votre vécu, en tant que parents, et en tant que couple.

Secrétariat
à la condition
féminine

Québec 

Nous tenons à remercier le [Secrétariat à la condition féminine](#) pour son soutien financier ayant permis de réaliser cet outil.

« Le Berceau est heureux d'avoir participé au projet Parents Égaux. En effet, il fut profitable autant pour nos jeunes mamans que pour les intervenantes. Les rencontres de groupe et les formations offertes ont été grandement appréciées de par les thèmes abordés, les sujets étant parfois tabous. Certains préjugés et stéréotypes ont pu être remis en question. Discussions, partage et ouverture résument bien ce projet. »

■ **Ressources Le Berceau**

Sainte-Marie, Saint-Georges,
Thetford Mines

« L'atelier m'a permis de comprendre davantage l'évolution que vit et vivra mon petit garçon. J'ai suivi l'atelier alors que mon enfant avait quelques mois, donc je peux désormais suivre ses découvertes, celles de son corps et celles qu'il fait chez les autres. On sous-estime beaucoup la sexualité chez les tout-petits, alors qu'il y a de nombreuses étapes qui sont très importantes. Merci à [l'animatrice] pour nous avoir transmis de précieux conseils et informations, en plus des ressources disponibles. La présence des autres parents avec des expériences différentes, des enfants plus vieux, ça nous a permis de partager entre nous, tout aussi nécessaire dans de telles formations. »

■ **Romain**

participant aux ateliers
destinés aux papas

À qui s'adresse ce guide ?



À toutes les personnes et à tous les couples qui se questionnent sur le thème de l'égalité !

Ceci dit, nous sommes conscientes que ce guide aborde des situations qui concernent ou mettent en exemple majoritairement des couples hétérosexuels, puisque les enjeux d'inégalités qui sont abordés sont basés sur la cohabitation homme-femme. Plusieurs sections de ce guide ne tiendront toutefois pas spécifiquement compte du genre des parents ou du type de famille. Tous les parents, tous genres confondus, peuvent s'intéresser à l'éducation égalitaire, sans stéréotypes et sans sexisme, à la communication et à la sexualité du couple après l'arrivée d'un enfant.

En somme, ce guide est destiné à toute personne qui souhaite en apprendre plus sur ce que veut dire l'égalité dans le couple ou l'éducation égalitaire des enfants. Les pages qui suivent offrent des outils et des réflexions pour naviguer ces thèmes et les inégalités qui persistent encore aujourd'hui entre les genres.

Attention ! Il nous était évidemment impossible de tout recueillir dans cette formule « clé en main », c'est pourquoi il y aura probablement des outils ou des idées bénéfiques absents de ce guide. N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des suggestions pour améliorer cette brochure.

Ce guide est divisé en deux parties principales :

- ▶ Les parents et le couple, les premiers modèles pour l'enfant
- ▶ Un enfant rose ou un enfant bleu ?

La première fait un tour d'horizon de ce qui touche la relation entre les parents. La deuxième, quant à elle, s'intéresse à l'enfant et à ce qui l'influence.

Bonne lecture !

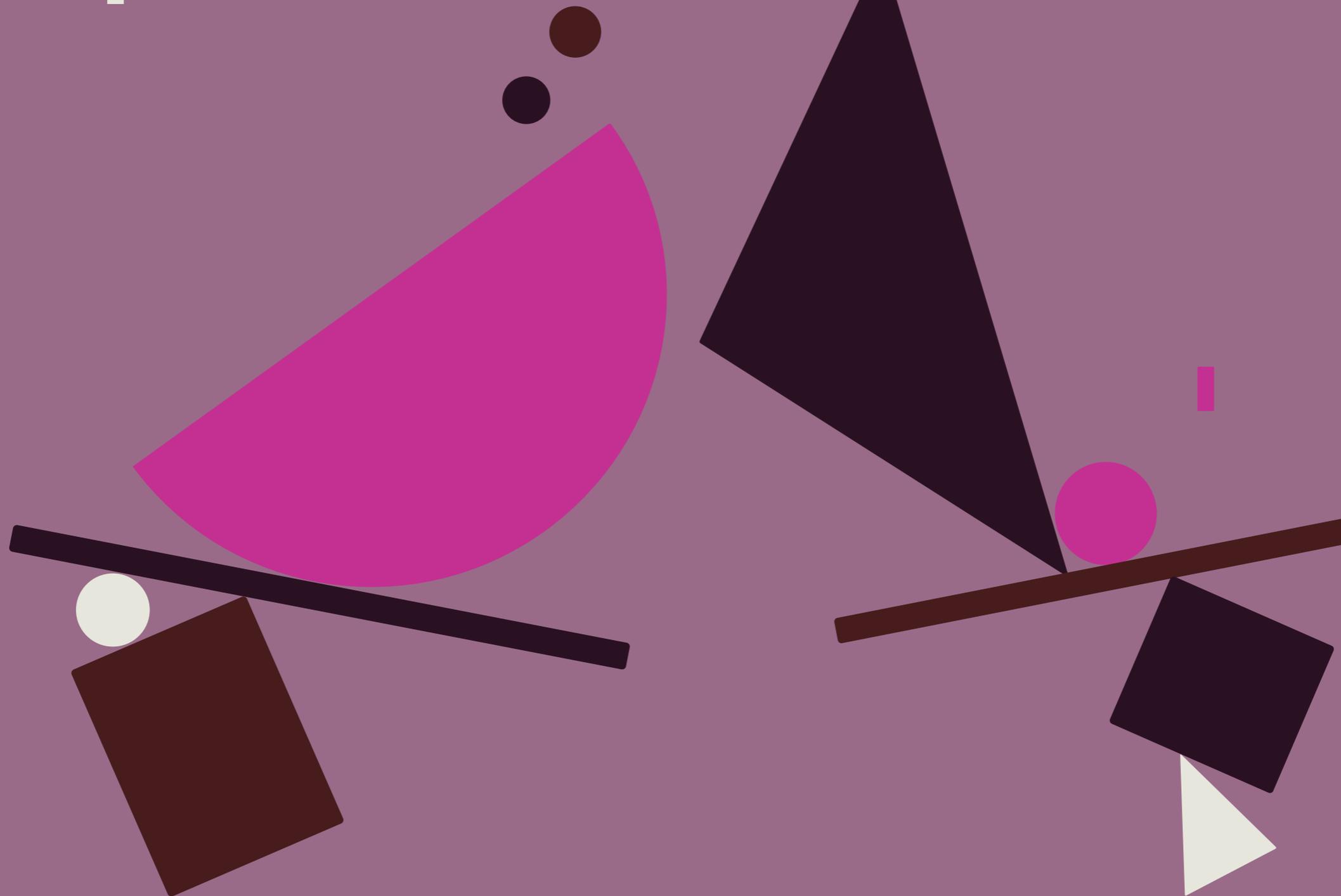
Comment utiliser ce guide ?

Bien qu'une certaine continuité existe entre les différents thèmes abordés, vous pouvez aller directement aux sections qui vous intéressent. Des exercices et des questions vous seront souvent proposés pour pousser plus loin et à votre rythme les différents sujets. Cette version web contient des hyperliens qui vous permettront de naviguer d'une section à l'autre, ainsi qu'à des ressources et outils externes au guide.

Vous remarquerez que certains segments interpellent plus particulièrement les papas. Nous tentons de leur consacrer un espace bien à eux, car nous avons réalisé que sur le terrain, les papas sont moins bien rejoints chez nos partenaires de projets. Est-ce parce que les services existants sont typiquement annoncés comme étant destinés aux mamans ? Nous ne saurions dire ! Les études révèlent toutefois que dans la première année de l'enfant dans les familles hétéroparentales (un père et une mère), les pères ont un peu plus de difficulté à s'impliquer, cherchant souvent leur place comme parent^{1,2,3,4}. Il est vrai que la petite enfance a longtemps été perçue comme étant dédiée davantage à la mère. Pourtant, c'est le moment idéal pour que le père apprenne lui aussi son nouveau rôle et qu'il prenne sa place auprès de l'enfant. Nous croyons vivement qu'une société plus égalitaire part entre autres d'une implication de tous les parents, peu importe leur genre et ce, dès la naissance de l'enfant.



1^{re} partie



Les parents et le couple
Les premiers modèles pour l'enfant



Les parents, qu'ils soient en couple ou non, sont les premiers modèles de relation pour l'enfant. Ils sont d'abord des modèles comme personne sexuée, comme amoureux et amoureuse et ils projettent les premiers exemples de rôles à l'enfant (ce que font les hommes et les femmes dans une société).

Dans cette section, vous aurez par moments à réfléchir à votre relation de couple actuelle, ou à celle-s du passé (comme celle avec l'autre parent si vous êtes séparé·e·s). Vous vous demandez pourquoi ? Eh bien, c'est que souvent nos relations sont le miroir de nos forces et de nos faiblesses, de nos défis et de nos accomplissements. Le fait de réfléchir à notre vécu, à comment celui-ci affecte le présent et l'éducation que l'on offre à nos enfants est un outil précieux, autant sur le plan personnel que comme parent.



Les parents comme amoureux

Qu'ils soient dans une famille recomposée, nucléaire ou de toute autre forme, les parents envoient des codes à leur·s enfant·s sans même s'en apercevoir. Quand on parle de « codes », c'est en fait l'ensemble des signaux, messages, symboles transmis par nos mots et nos gestes sur un thème en particulier en guise de référence. Ici, on se référera davantage aux codes liés aux genres, à l'amour et à la communication.

L'enfant qui voit ses parents s'échanger des marques d'affection (ou non) apprend de cette manière comment agir avec un amoureux ou une amoureuse. Il peut comprendre et apprendre les notions de respect, de consentement et les différentes formes de communication et de résolution de conflit.

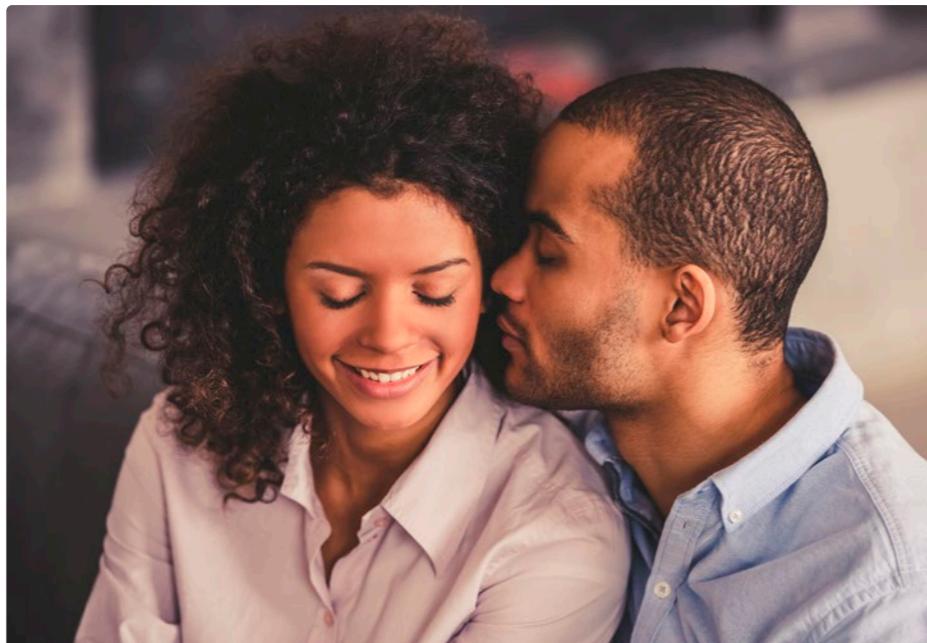
Question de réflexion

Lorsque vous êtes avec une personne qui est importante pour vous (comme votre conjoint·e), comment lui manifestez-vous de l'affection devant votre enfant ? Si votre enfant devait décrire votre couple, que pourrait-il dire ?

Exercice



Chaque personne et chaque couple a sa définition de l'amour, de la tendresse et des petites attentions, bien au-delà de ce que peut fournir un dictionnaire. Parmi ces mots, lesquels définissent selon vous le concept du couple ? Que souhaitez-vous retrouver dans votre relation actuelle ou éventuelle ? (Si vous êtes en couple, il peut être intéressant de demander à votre partenaire de faire aussi l'exercice, et de discuter ensemble de vos réponses.)



Qu'est-ce que ça prend dans un couple ? Encerclez les réponses.

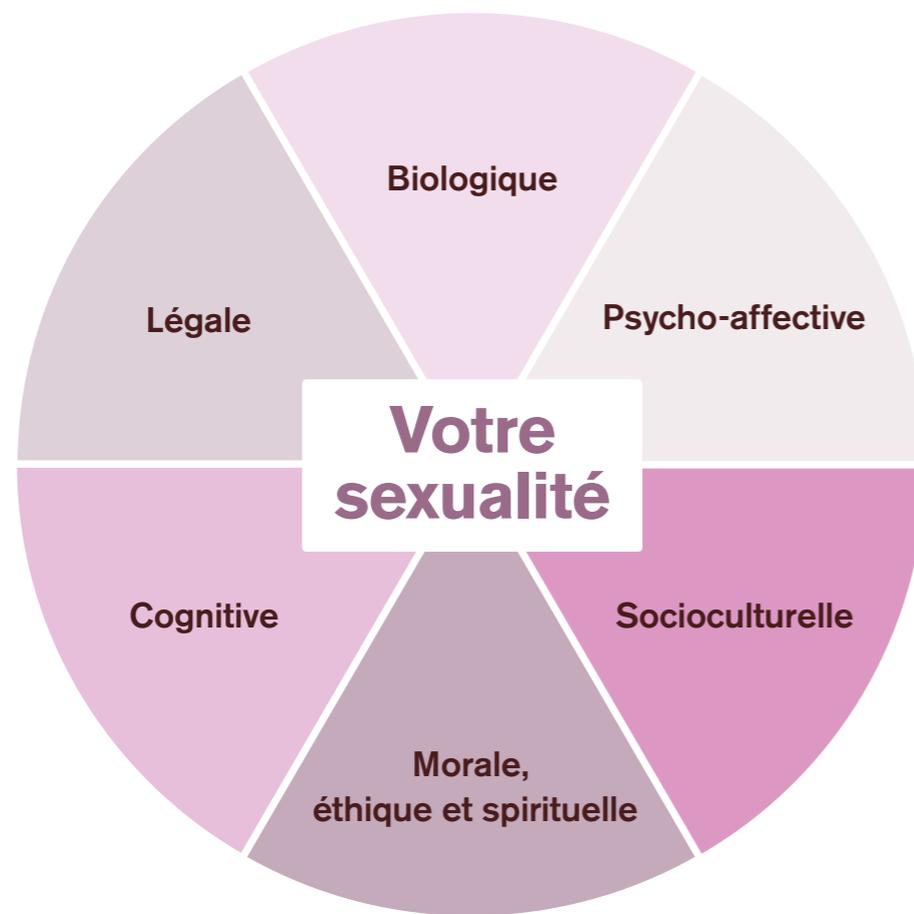
Altruisme	Échange	Honnêteté	Justice
Ambition	Égalité	Humanisme	Laïcité
Amitié	Égoïsme	Humour	Liberté
Amour	Empathie	Harmonie	Loyauté
Audace	Engagement	Honneur	Non-violence
Authenticité	Équilibre	Intégrité	Ouverture
Autonomie	Équité	Intensité	Originalité
Bien-être	Esthétisme	Intuition	Paix
Bonheur	Estime de soi	Intimité	Partage
Cohérence	Évolution	Pudeur	Performance
Douceur	Fiabilité	Raffinement	Présence
Diversité	Fidélité	Réalisation	Plaisir
Écoute	Générosité	Indépendance	Sexualité



La sexualité et l'intimité : en période périnatale et au-delà !

Plus souvent qu'autrement, la sexualité (et toute l'intimité du couple !) change après l'arrivée d'un enfant. Tout à coup, vous devenez une famille et partagez maintenant votre espace de vie avec un ou plusieurs autres petits êtres.

Les professionnel-le-s de la santé sexuelle (ex. : les sexologues) abordent la sexualité de manière globale, c'est-à-dire que ce n'est pas seulement « les relations sexuelles » qui sont examinées en cas de problème. En d'autres mots, plusieurs facteurs en dehors du lit conjugal peuvent influencer les relations sexuelles. Pour bien comprendre d'où peuvent venir les obstacles à la sexualité épanouie, il faut voir la sexualité en six dimensions⁵.



Les dimensions de la sexualité

La sexualité comprend les dimensions suivantes :

- biologique ;
- psychoaffective ;
- morale, éthique et spirituelle ;
- cognitive ;
- socioculturelle ;
- légale.

Les quatre premières (biologique ; psychoaffective ; morale, éthique et spirituelle ; cognitive) concernent plus directement l'identité de la personne, alors que les deux autres (socioculturelle ; légale) visent les relations avec l'environnement.

LA DIMENSION BIOLOGIQUE

Cette dimension touche l'anatomie et la physiologie masculine, féminine et intersexuée, la maturation sexuelle, la capacité reproductive et la génétique ainsi que les réponses physiologiques à des stimuli sexuels.

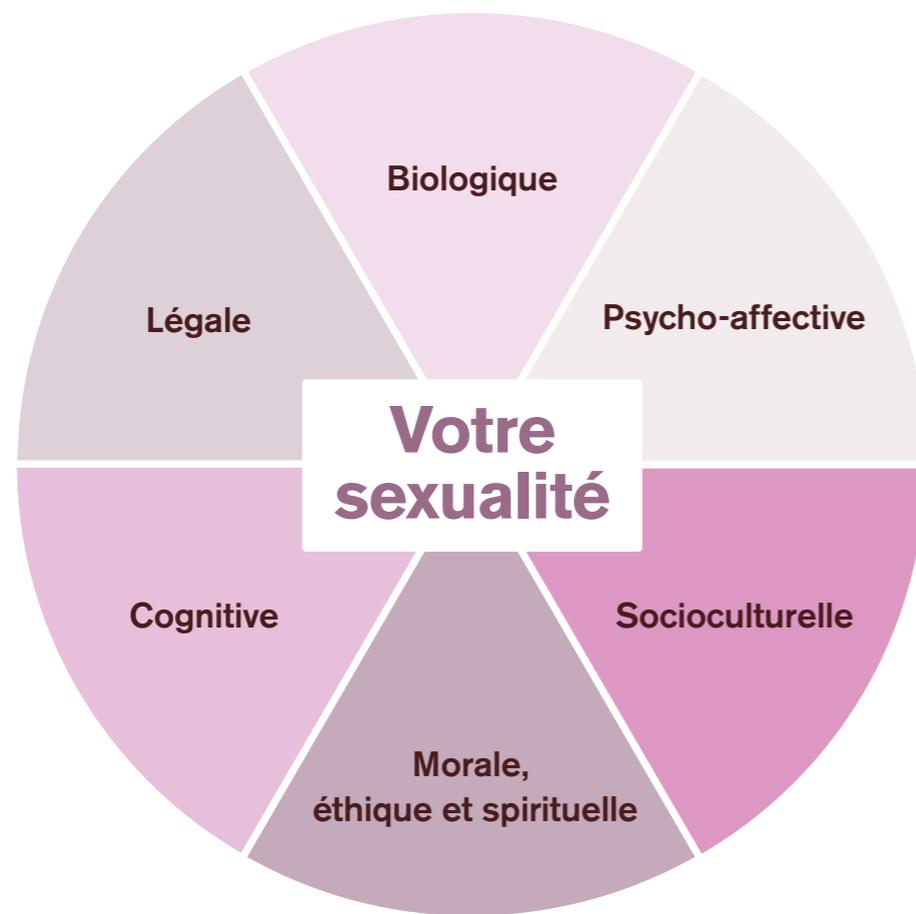
LA DIMENSION PSYCHOAFFECTIVE

Cette dimension concerne les aspects psychoaffectifs qui sont abordés par le biais des perceptions, des attitudes, des émotions et des sentiments que l'on éprouve vis-à-vis de soi et vis-à-vis d'autrui (estime de soi, image corporelle, etc.). Ainsi, l'identité sexuelle est au cœur de la sexualité humaine : nous tous-tes véhiculons une conception de l'amour, de la masculinité, de la féminité, de la séduction, du romantisme, du plaisir, de la conjugalité, de l'engagement, de la famille, etc.

Celle-ci comprend une sous-dimension communicative et relationnelle. Puisque nous sommes foncièrement des êtres de relations, cette dimension concerne aussi une multitude d'attitudes et de comportements où l'imagination, le désir et l'érotisme entrent en jeu. Ces codes, ces modes de communication, ces façons d'être et de s'engager, parlent de notre représentation ou de notre conception de la sexualité.

LA DIMENSION MORALE, ÉTHIQUE ET SPIRITUELLE

Cette dimension se modèle à partir de valeurs, de principes ou de croyances. L'univers moral, éthique et spirituel peut s'appuyer sur une vision humaniste ou pragmatique de la sexualité, et aussi sur des croyances religieuses. C'est ce que l'on percevra comme correct ou non par rapport à la sexualité (type de relation, comportements, pratiques, etc.) en lien avec nos connaissances et nos valeurs. Par exemple, le choix de prôner le sécurisexe (utiliser le condom, pratiquer l'abstinence) est dans une certaine mesure tributaire de cette dimension.



LA DIMENSION SOCIOCULTURELLE

Cette dimension est largement tributaire de la société dans laquelle nous évoluons. Les attitudes et les comportements influencent les rapports entre les personnes du même sexe et de l'autre sexe. Divers messages sur la sexualité nous sont ainsi transmis par le milieu familial (pairs, collègues, conjointe ou conjoint) et l'environnement en général (milieu scolaire, milieu de travail, médias, etc.). C'est le siège des stéréotypes et des dictats sociaux vis-à-vis de la sexualité et qui peuvent teinter ou influencer notre perception de la sexualité. En fait, en faisant le choix d'y adhérer ou non, ou en partie seulement, ils deviennent comme un modèle de base social de la sexualité sur lequel nous pouvons nous comparer et juger les comportements sexuels.

LA DIMENSION LÉGALE

Toute société se donne des normes et des lois pour délimiter les façons de vivre, pour s'assurer d'avoir un cadre de référence qui lui permet de distinguer ce qui est acceptable de ce qui ne l'est pas ainsi que pour garantir le bien-être d'une personne ou d'une collectivité. En matière de sexualité, cela peut concerner, entre autres, la violence sexuelle, la protection de l'enfance et de la jeunesse, la production de matériel sexuel pornographique ou jugé indécent, etc.

LA DIMENSION COGNITIVE

Il s'agit de l'ensemble des connaissances acquises (et à acquérir) vis-à-vis de la sexualité et qui permettent d'en avoir une conception plus globale. Les connaissances que l'on peut acquérir au cours de notre vie à propos de la sexualité sont très larges ! Par exemple, elles peuvent être à propos des rapports sexuels entre les personnes de même sexe ou non, des paraphilies, de l'anatomie, de la physiologie, de la biologie, de la contraception, des ITSS, des différentes pratiques, etc.

Chacune des dimensions est en interrelation avec les autres. C'est un tout. Bien intégrer sa sexualité, s'y épanouir, c'est un long processus qui s'échelonne tout au long de la vie. Toutes ces dimensions modèlent notre conception de la sexualité. Mais il n'est pas toujours facile de faire la différence entre ce qui nous appartient, ce qui nous ressemble et ce qui nous est proposé comme modèle en rapport avec l'univers de la sexualité.

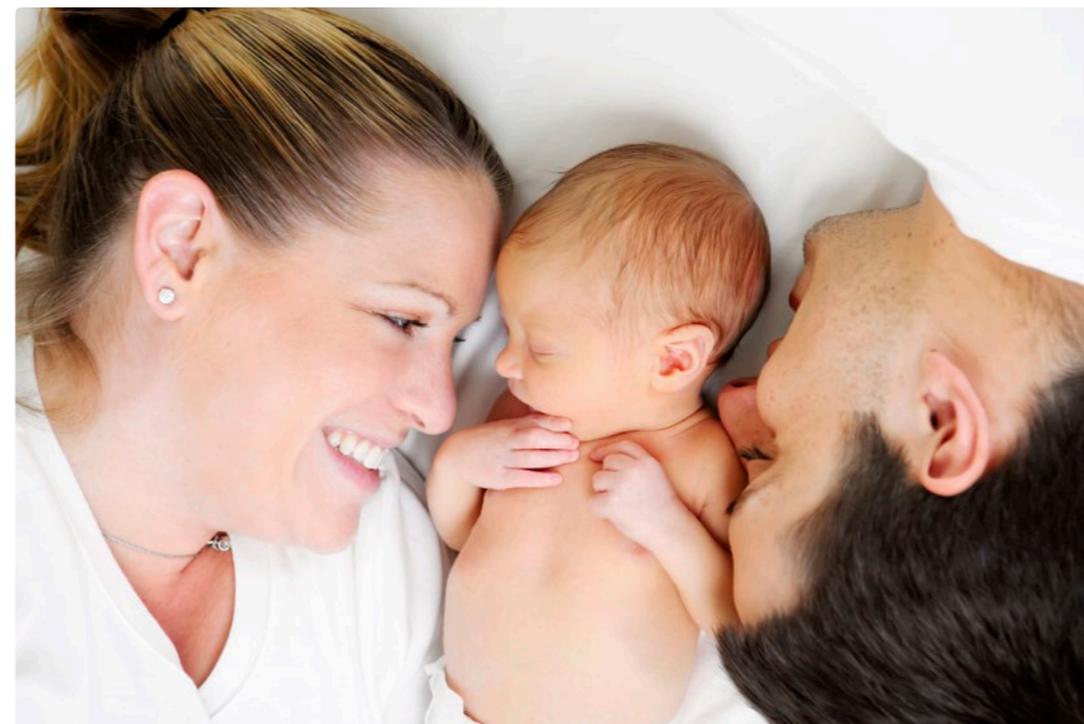
Tiré et adapté du *Guide de soutien à la réflexion sur la sexualité en milieu scolaire adulte* et de *Ça SEXprime #11*.

Distinguer intimité et sexualité génitale

Lorsqu'une personne pense à sa sexualité, elle pense généralement à une activité sexuelle qui implique les organes génitaux. On parle donc de sexualité génitale ou physique, et on exclut sans s'en rendre compte tous les autres éléments qui contribuent à la sexualité du couple. Comme la sexualité est multidimensionnelle, il est profitable et enrichissant pour le couple d'élargir son regard envers ces autres éléments. Par exemple, on pense ici **aux gestes d'affection et de tendresse, aux « je t'aime » en se regardant dans les yeux, à la séduction quotidienne, au sentiment de confiance, à l'utilisation des cinq sens, à la communication sexuelle, etc.**

Ces exemples font écho au concept d'intimité. Quand on parle d'intimité dans le couple, on parle d'une proximité physique et psychologique avec l'autre. Il y a une notion de partage, d'ouverture, d'affection et de respect. Elle réfère aussi à une sensation d'être proche et affilié-e avec cette même personne. Cet aspect de la relation peut être nourri malgré une absence ou une diminution de la sexualité plus physique. L'intimité, c'est un peu le ciment du couple !

Ce qui nourrit l'intimité dans un couple, entre autres, c'est l'ouverture à l'autre. L'honnêteté y contribue grandement aussi. Être capable de se « parler des vraies affaires » en toute transparence et en respectant le point de vue de l'autre. Partager des moments vifs en émotions ou simplement partager des moments du quotidien en fait aussi partie. Peut-être qu'à la lecture de ces phrases vous trouvez que tout ça, c'est bien loin de votre réalité. Ne vous en faites pas, c'est fréquent. Consulter cette section du guide est une bonne première étape pour faire un état des lieux.



Tout au long de notre vie, on peut faire face à des obstacles, des défis, qui pourront affecter notre sexualité et les contacts génitaux en particulier. Les raisons peuvent être nombreuses : période postnatale, période de stress, trauma, maladie, etc. Si l'on apprend tôt à voir notre sexualité avec une perspective plus globale plutôt que seulement génitale, on se donne plus de possibilités pour l'améliorer quand ça va moins bien, seul-e ou en couple.

Exercice



Évidemment, tous les couples ont aussi des défis. Le couple parfait n'existe pas ! Même si on peut être très satisfait·e de notre relation, il y a souvent au moins un aspect de la relation qui va moins bien.

Pour chacun des mots qui suivent, déterminez si c'est satisfaisant ou à travailler dans votre relation de couple et noircissez le cercle à l'endroit approprié. Encore une fois, nous suggérons de faire l'exercice à deux pour pouvoir comparer et discuter des résultats par la suite. Si vous êtes célibataire, vous pouvez faire l'exercice en pensant à une relation du passé.

Maintenant que l'exercice est terminé, qu'est-ce qui ressort comme aspect à travailler ? Êtes-vous d'accord ?

Dans les pages qui suivent, des outils seront proposés pour l'amélioration de certains de ces aspects. N'hésitez pas à demander de l'aide professionnelle si vous considérez que certains thèmes sont plus difficiles à travailler par vous-mêmes. Des ressources sont disponibles à la fin de ce guide.

Dans votre couple... Noircissez le cercle.

À travailler ○ ————— ○ Satisfaisant

Communication	○	○	○	○	○	○	○
Intimité	○	○	○	○	○	○	○
Complicité	○	○	○	○	○	○	○
Coopération	○	○	○	○	○	○	○
Autonomie	○	○	○	○	○	○	○
Affirmation de soi	○	○	○	○	○	○	○
Prendre du temps pour soi	○	○	○	○	○	○	○
Sexualité	○	○	○	○	○	○	○
Disponibilité envers l'autre	○	○	○	○	○	○	○
Respect (de soi et de l'autre)	○	○	○	○	○	○	○
Originalité	○	○	○	○	○	○	○
Plaisir	○	○	○	○	○	○	○
Honnêteté	○	○	○	○	○	○	○

Les obstacles courants

La santé mentale

Dans les six dimensions de la sexualité humaine vues à la [page 11](#), la dimension psychoaffective est sans doute l'une des plus imposantes, et la santé mentale en fait partie.

Plusieurs auront deviné que si la santé mentale n'est pas au rendez-vous, il est fort probable que le désir n'y soit pas non plus.

Nous souhaitons vous rappeler de ne pas hésiter à aller chercher de l'aide auprès d'un·e professionnel·le de la santé et/ou de quelqu'un de votre entourage quand ça ne va pas. Bien que la fatigue soit normale après l'arrivée de bébé, certains signes devraient être pris au sérieux et, s'ils persistent, vous amener à consulter (que ce soit après la naissance ou bien plus tard) :

- ▶ Perte d'appétit
- ▶ Envie de dormir tout le temps
- ▶ Perte d'intérêt
- ▶ Sentiment d'être sur le point de perdre le contrôle
- ▶ Irritabilité
- ▶ Grande émotivité (avoir l'impression qu'on pleure pour tout et rien)
- ▶ Ressentir du dégoût pour son enfant
- ▶ Ne pas arriver à créer un lien avec l'enfant
- ▶ Avoir l'impression que l'enfant nous gâche la vie



Point d'information

Selon l'[Organisation mondiale de la santé \(OMS\)](#)⁶, la santé mentale fait partie de la santé globale d'un individu et se définit par un état de bien-être qui va au-delà de l'absence de maladies et autres troubles. C'est se sentir bien au niveau physique, mental et social. Autrement dit, se sentir équilibré·e intérieurement.

Pour aller plus loin sur le sujet et découvrir des outils pour soutenir la santé mentale, nous vous recommandons le site [Mouvement Santé Mentale Québec](#), ainsi que l'outil numérique gouvernemental [Aller mieux à ma façon](#).

Info-papa

La santé mentale, ça vaut autant pour une mère que pour un père⁷ ! Les papas ne sont pas à l'abri des troubles de santé mentale et trop souvent, ils tardent à consulter à cause de l'impression qu'ils devraient être le pilier de la famille, fort, solide et inébranlable. Cette croyance découle de la vision sociale de la masculinité, que l'on pourrait qualifier de « toxique ». Elle provient de rôles sexuels hérités de très loin dans l'histoire de la société, et ne tient pas compte des traits de personnalité, des forces, des limites, du contexte ou du vécu de chacun ! Malheureusement, cette croyance de « devoir tenir le coup à tout prix » pousse de nombreux hommes à

se rendre au bout de leur rouleau avant d'aller chercher de l'aide, au péril de leur vie, trop souvent.

Selon différentes études, dans les premiers mois de la naissance d'un enfant c'est plus ou moins 10% des pères qui rapporteraient des symptômes de dépression^{8,9}. Selon une étude québécoise récente¹⁰, on rapporte aussi que 35% des pères sondés ont trouvé les premiers mois difficiles.

Si vous ressentez de l'impuissance, un sentiment de ne pas être à la hauteur, de la déception, de l'irritabilité ou de l'agressivité, vous n'êtes pas seul. Parlez-en ! Il en va de votre bien-être et inévitablement du bien-être de votre famille.





L'image corporelle

Le corps féminin change énormément au cours d'une vie, particulièrement lors d'une grossesse. Des changements rapides dans le temps, parfois assez impressionnants, demandent beaucoup d'adaptation à la personne.

L'image corporelle se définit par la manière avec laquelle nous percevons notre corps. C'est un peu comme l'estime de soi du corps. À la suite d'une grossesse et d'un accouchement, plusieurs personnes rapportent avoir du mal à accepter leur « nouveau » corps. Elles disent parfois se sentir moins désirables et se trouvent parfois moins belles qu'auparavant.

Info-papa

Un mot sur l'image corporelle des pères

On a tendance à associer les problèmes d'image corporelle aux femmes, mais de nombreux hommes vivent de l'insatisfaction face à leur corps. Que ce soit à la suite d'une prise de poids lors d'une grossesse empathique, ou à cause d'un sentiment d'être moins désirable parce que leur partenaire fatiguée démontre moins d'intérêt sexuel, les problèmes liés à l'image corporelle sont bien présents chez les hommes aussi !

Autres obstacles courants de la sexualité

Au-delà de la santé mentale, lorsque questionnés sur ce qui freinent l'expression de leur sexualité, les nouveaux et moins nouveaux parents rapportent principalement ces raisons :

- ▶ La fatigue
- ▶ Le fait que le bébé se mette à pleurer ou la crainte que ça arrive
- ▶ La crainte que les enfants entendent ou entrent dans la chambre
- ▶ Le manque de temps
- ▶ Le manque ou l'absence d'espace pour l'intimité
- ▶ Des douleurs et/ou trauma de la zone génitale
- ▶ L'allaitement

Et il y a bien sûr le risque de toujours procrastiner (remettre à plus tard) le temps destiné au couple. À force de toujours reporter à « quand bébé fera ses nuits », « quand on fera garder », « quand l'enfant ira à la garderie », « quand on sera moins fatigué-e-s », certains couples en viennent à perdre leurs repères d'intimité et de sexualité.



Exercice



Dans un contexte postnatal, ou lorsque l'on voit que la sexualité du couple change, il peut être aidant de se questionner sur les besoins que la sexualité comble pour vous. Voici donc un exercice qui pourrait vous permettre de mieux comprendre ce que la sexualité représente dans votre vie. Le but est de vous donner des repères pour savoir « où » mettre votre énergie lorsque ça va moins bien.

D'abord, voyez si votre perception de la sexualité a évolué dans votre transition vers la parentalité. Nous conseillons de faire l'exercice d'abord seul·e, chacun·e de son côté, et d'en discuter par la suite si vous êtes en couple.

Cochez la ou les cases appropriées.

Avant d'avoir un/des enfant·s, j'avais des activités sexuelles* pour...

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Me détendre | <input type="checkbox"/> Recevoir de l'affection |
| <input type="checkbox"/> Avoir un (autre) enfant | <input type="checkbox"/> Mieux dormir |
| <input type="checkbox"/> Ne pas perdre mon/ma partenaire | <input type="checkbox"/> Déstresser |
| <input type="checkbox"/> Le plaisir | <input type="checkbox"/> Me rapprocher de mon/ma partenaire |
| <input type="checkbox"/> Faire plaisir à mon/ma partenaire | <input type="checkbox"/> Répondre aux pressions de mon/ma partenaire |
| <input type="checkbox"/> Me sentir désiré·e/désirable | <input type="checkbox"/> Me sentir bien dans ma peau |
| <input type="checkbox"/> Démontrer mon amour à mon/ma partenaire | <input type="checkbox"/> Je ne sais pas |
| | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |

*Quand on parle d'activités sexuelles, on parle autant de la masturbation que d'une relation sexuelle ou d'un moment d'intimité avec ou sans génitalité, comme les massages, prendre un bain à deux, s'embrasser passionnément, se caresser, etc.

Suis-je satisfait·e de ma sexualité présentement ? Pourquoi ?

Est-ce que ma perception de la sexualité a changé depuis que je suis devenu·e parent ?

Y a-t-il quelque chose que j'aimerais changer à ma sexualité ? Si oui, quoi ? Comment pourrais-je en parler avec mon/ma partenaire ?

Maintenant, j'ai (ou j'aimerais avoir) des activités sexuelles pour...

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Me détendre | <input type="checkbox"/> Recevoir de l'affection |
| <input type="checkbox"/> Avoir un (autre) enfant | <input type="checkbox"/> Mieux dormir |
| <input type="checkbox"/> Ne pas perdre mon/ma partenaire | <input type="checkbox"/> Déstresser |
| <input type="checkbox"/> Le plaisir | <input type="checkbox"/> Me rapprocher de mon/ma partenaire |
| <input type="checkbox"/> Faire plaisir à mon/ma partenaire | <input type="checkbox"/> Répondre aux pressions de mon/ma partenaire |
| <input type="checkbox"/> Me sentir désiré·e/désirable | <input type="checkbox"/> Me sentir bien dans ma peau |
| <input type="checkbox"/> Démontrer mon amour à mon/ma partenaire | <input type="checkbox"/> Je ne sais pas |
| | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |



De petites étapes peuvent être nécessaires avant de retrouver la sexualité à deux ; il faut se reconnecter à nos propres besoins. Par exemple, la masturbation ou les lectures érotiques sont parfois des exercices qui nous permettent de prendre conscience de nos repères sexuels. Bien sûr, il faut que ça soit sans pression et au moment où vous vous sentirez prête.

Astuces



Voici 10 astuces pour aider la sexualité, proposées par des parents (et un peu par nous aussi !) lors de nos ateliers *Devenir parents et rester amants* :

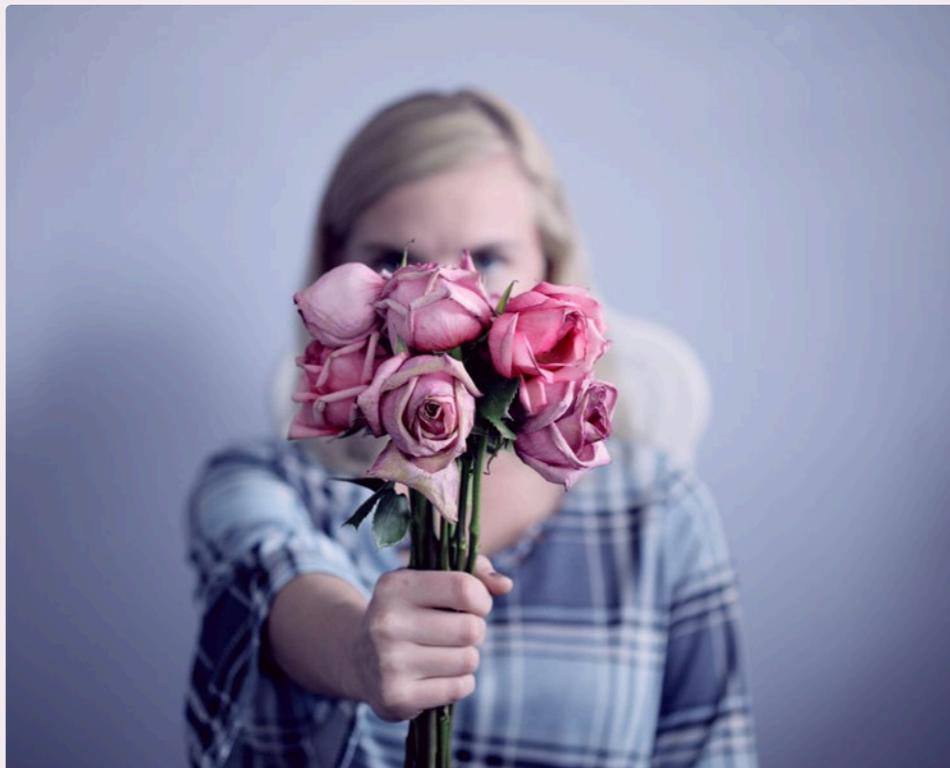
- 1 Prévoir un moyen de contraception efficace lorsque vous n'avez pas l'intention de vivre une grossesse à nouveau.
- 2 Fermer les téléphones cellulaires et la sonnerie du téléphone fixe.
- 3 Se procurer et utiliser des huiles à massage, du lubrifiant et/ou autres achats effectués dans une boutique érotique.
- 4 Avoir un espace privé avec une serrure pour y entreposer tout ce que vous voulez garder loin de la vue des enfants (un classeur, une boîte à outils, un bureau de travail muni de tiroirs fermés à clé, etc.).
- 5 Porter des vêtements de nuit sexy pour vous et votre partenaire (de beaux sous-vêtements, pas juste « confortables ») qui vous feront oublier momentanément vos rôles de parents.
- 6 Engager une gardienne responsable pour vos sorties.
- 7 Déposer la petite monnaie dans un vase, une boîte ou une enveloppe : celle-ci sera destinée à vous payer une soirée ou un week-end en amoureux·se à l'extérieur de la maison !
- 8 Développer un système de « codes » pour communiquer en présence des enfants ou en public. Par exemple, se frotter l'oreille lorsqu'on veut s'en aller d'un souper, ou lorsque l'on a envie de se faire embrasser langoureusement. Et ça peut devenir un jeu !

Et si les enfants sont plus vieux :

- 9 Un verrou à la porte de votre chambre à coucher.
- 10 Un appareil bruyant : un humidificateur, une radio ou tout autre assistant sonore placé près de la porte !

L'objectif de cette section n'est pas d'ajouter une pression supplémentaire à celles et ceux qui vivent une perte de désir sexuel. Le retour à une sexualité génitale doit se faire quand les deux partenaires se sentent prêt·e·s. Il n'y a rien qui oblige quiconque à avoir des relations sexuelles, et « se forcer » à en avoir n'aide pas le désir à revenir, au contraire !

L'utilité de ces quelques conseils s'inscrit seulement dans un contexte où le retour à la sexualité plus active est souhaité. Pour certaines personnes, le fait de voir leur désir diminuer ou disparaître provoque de la honte et de la culpabilité. Pourtant, le désir est quelque chose qui varie tout au long de la vie, parent ou pas. Dans une société de performance comme la nôtre, beaucoup de pression est mise sur chacun·e afin d'être des parents parfaits et des amants parfaits. C'est aussi pour cette raison que nous vous encourageons à communiquer entre partenaires ; parlez de vos craintes, de vos sentiments, de vos attentes. C'est aussi ça, la santé du couple !



Point d'information

Je n'ai plus de libido (désir), et c'est correct !

Voici quelques conseils si vous êtes confronté·e·s à une baisse, une perte ou une absence de désir sexuel suite à la naissance de votre enfant :

- ◆ Soyez doux et douce envers vous-mêmes. Il est courant d'avoir toutes sortes de craintes, mais rappelez-vous que vous vivez une situation extraordinaire : vous venez d'avoir un enfant ! Votre corps, votre cœur et votre tête sont occupés par ce nouveau rôle, et vous ne pouvez pas tout faire comme avant.
- ◆ Prenez d'abord soin de vous. Nouvellement parent, on peut facilement avoir l'impression de ne plus avoir une minute pour soi. Certains couples s'entendent pour s'accorder chacun un moment de répit avant de s'accorder du temps de couple quand bébé dort. Qu'est-ce qui peut vous faire du bien ? Un bain, une marche, un peu de yoga ou de la musique qui défoule ?
- ◆ Parlez avec votre partenaire. Parlez de vos inquiétudes, de vos sentiments, de vos craintes. La communication saine est une force dans une relation et est une clé lors de situations plus difficiles. (Voir [page 24](#) pour le thème de la communication.)

Si vous le croyez nécessaire, consultez [un·e sexologue](#) pour obtenir de l'aide professionnelle.

Témoignages

« Ma sexualité après une première grossesse a été une lente REdécouverte de mon corps. J'ai réalisé que j'avais été très peu renseignée et outillée par les professionnels de la santé. On m'a dit la phrase magique " Attendez six semaines et utilisez du lubrifiant ", mais j'ai dû réapprivoiser mon corps en jonglant avec la peur d'avoir mal, la fatigue, le manque de désir. Réussir à atteindre un équilibre entre mon corps sexuel et mon corps porteur de vie tout en continuant d'allaiter a été assez long. J'ai mis du temps à être totalement à l'aise avec cette double identité.

La patience, la bienveillance et la communication ont été les ingrédients essentiels pour retrouver une sexualité épanouie et décomplexée.

J'en suis à ma quatrième grossesse et chaque période post-partum a demandé un temps différent. Je choisis de ne pas me mettre de pression et d'explorer avec mon conjoint en respectant mes limites, qu'elles soient physiques ou psychologiques. »

■ **Marie, 28 ans**

« La sexualité post-accouchement est entourée de mystère. Le corps de la femme change et le rapport que l'homme a face à ce corps aussi. La fatigue qu'engendre un bébé naissant n'aide en rien. L'étincelle amoureuse se dissipe et on entre dans une phase de consolidation des émotions et de la vie de couple. Il est important de réapprendre à s'approprier son corps pour la femme, et à évoluer pour l'homme. On parle de la relation qui grandit et du bien-être qui s'en dégage. Cela reste important de faire vivre cette partie-là, car la " lune de miel " post-accouchement est comme celle lorsque l'on tombe en amour. Elle n'est pas éternelle. Je n'aime pas la notion de se " forcer " à avoir une sexualité, le consentement étant ma priorité. L'important c'est de communiquer sur les besoins des deux et avancer ensemble, sans quiproquo, pour développer la relation, la sexualité en prime. »

■ **Rémi, 30 ans**

« Pour commencer, je dois dire que je ne savais absolument pas à quoi m'attendre. On a fait l'amour jusqu'à la veille de l'accouchement, et à une fréquence plutôt régulière, mais on s'était jamais arrêtés à penser à... l'après. Un coup bébé arrivé, on a dû faire face à une situation complètement nouvelle, avec la convalescence post-grossesse, la fatigue, la panique à chaque nouvel événement avec bébé, les réveils aux heures... ça a pris un temps pour se rappeler qu'on n'était pas seulement des parents mais aussi des adultes qui s'aiment ! On était presque " fiers " de dire qu'on avait recommencé à faire l'amour moins de deux semaines après l'accouchement, mais la réalité nous a rattrapé assez vite merci par la suite ! Ç'a été une belle remise en question de la manière dont on affirmait nos besoins et de comment on les communiquait. »

■ **Guillaume, 33 ans**



Les parents comme équipe

En devenant une famille, le couple adopte une nouvelle facette de leur relation : celle d'équipe parentale pour la vie ! Une équipe fonctionnelle veut aussi dire d'offrir une image de parents égalitaires à vos enfants, et nous tenterons de vous outiller sur ce point. Plus votre « équipe » sera fonctionnelle, mieux vous vous sentirez devant les défis, et vos enfants en bénéficieront. Si vous êtes en couple avec l'autre parent vous serez aussi davantage satisfait·e·s dans votre relation et dans votre sexualité.

La communication

« Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous voulez entendre, ce que vous entendez, ce que vous croyez comprendre, ce que vous voulez comprendre, et ce que vous comprenez, il y a au moins neuf possibilités de ne pas se comprendre ! » Bernard Werber, 2009

On entend souvent dire que la communication dans un couple est importante. Encore faut-il être en mesure de bien communiquer ! En effet, une bonne communication, ou communication saine, permet d'échanger sans flous des informations cruciales sur nos besoins, nos attentes, nos sentiments, etc. Il est incontournable d'approfondir nos compétences de communication pour prendre soin de l'intimité. Mais c'est aussi nécessaire pour que la relation fonctionne bien en tant que parents même quand on est séparés !





Point d'information

Vrai ou faux ?

Un couple qui va bien ne se dispute pas.

FAUX

Il est même sain de se disputer une fois de temps en temps.

C'est signe qu'il y a de la communication dans le couple, et que chacun·e est capable de s'affirmer. Un couple qui ne se dispute jamais, ça démontre peut-être que l'une des deux personnes n'exprime jamais ses besoins ou ses opinions. C'est peut-être aussi un signe que le couple évite de discuter de ce qui le tracasse. Si un couple a de la difficulté à parler de ses problèmes et à les régler, on risque une accumulation qui pourrait mener à plus de ressentiment et de colère que d'amour. Attention, une dispute ne veut pas dire de se crier des insultes par la tête ! Elle permet

plutôt de faire de la place aux choses avec lesquelles vous êtes en désaccord et de les exprimer, d'apprendre à connaître les attentes de l'autre et de nommer vos émotions. Cela devient un problème si les disputes sont très fréquentes, ou si elles comportent des insultes ou de la violence physique ou psychologique.

Avez-vous l'impression qu'il y a un·e gagnant·e lors de vos chicanes ? Vous sentez-vous à l'aise d'exprimer vos opinions librement ? Si ces questions vous font douter, n'hésitez pas à en parler. Vous trouverez des ressources à la fin de ce guide.

Nous l'avons mentionné plus tôt, la communication est un concept qui va bien au-delà du « couple uni ». Si le couple se sépare, les parents doivent continuer de communiquer pour le bien de l'enfant. Il est donc important d'apprendre à communiquer le plus sainement possible, que l'on soit en couple ou séparé·e de l'autre parent. Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour améliorer sa communication ! Et parfois, la communication saine après une séparation est très difficile, voire impossible. Dans ce cas, certains parents développent des trucs comme un cahier de communication.



Point d'information

Le fameux « parler au Je »

On entend souvent qu'en résolution de conflit, ou en communication non violente, il est recommandé de parler au « Je ». Mais qu'est-ce que ça veut vraiment dire, parler au « Je » ?

Ça veut dire que l'on doit essayer le plus possible de parler seulement de soi, de parler de ce que l'on observe sans prêter d'intention à l'autre, et de parler de comment on se sent par rapport à ce que l'on vit/observe. Finalement, cela veut aussi dire de prendre la responsabilité de nos émotions. Par exemple, dire à l'autre « Tu me fais de la peine » est une formulation qui sera plus difficile à recevoir que si l'on dit « J'ai de la peine ». On identifie également le besoin ou le souhait non comblé qui est à l'origine de notre sentiment. Puis, on formule une demande claire, s'il y a lieu. Et cette demande n'est pas une exigence ! L'autre doit demeurer libre de la combler ou non. N'oubliez pas qu'il faut laisser de l'espace à l'autre pour qu'il-elle puisse s'exprimer de la même manière, idéalement.

Si vous souhaitez aller plus loin dans l'exploration et l'identification de vos sentiments et de vos besoins, nous vous suggérons cet outil créé par Spiralis, un centre de formation et de coaching en communication non violente (CNV).

Prenons cet exemple de formulation à éviter :

Tu laisses tout le temps traîner
la vaisselle ! Ça m'énerve !

Essayons la formulation au « Je » :

Quand je vois la vaisselle sale sur
le comptoir, je me sens agacé·e parce
que j'ai besoin que la cuisine soit propre.
Cela affecte directement mon bien-être.

ce que j'observe
comment je me sens
mon besoin

Puis, on formule une demande claire s'il y a lieu :

J'aimerais que tu t'assures que la vaisselle
soit faite et rangée avant que je revienne
du travail, s'il te plaît.

Selon le psychologue Marshall Rosenberg,
penseur de la Communication NonViolente¹¹,
celle-ci permettrait autant la bienveillance dans nos
relations que l'évolution personnelle. Ça vaut le coup
de s'y mettre !

Chaque personne a des désirs, des besoins et un vécu différents. Si on ajoute à cela l'état du moment, il est donc bien difficile de deviner ce que l'autre pense et vice versa.

Ce qui aide à la communication, entre autres, c'est d'apprendre à reconnaître ses émotions, à les identifier et à en prendre la responsabilité. Reconnaître nos besoins et développer notre empathie sont aussi de précieux alliés pour des relations harmonieuses et saines.



Question de réflexion

Lisez ceci en vous mettant dans la peau du personnage

Vous revenez d'une dure journée de travail, épuisé·e, et aussitôt que vous mettez le pied dans la maison, votre conjoint·e vous demande ce qu'il y a pour le souper. Même si dans votre entente de répartition des tâches, il s'agit de la journée où vous deviez vous occuper du souper, il est tout à fait possible que cette question à ce moment précis et dans l'état dans lequel vous vous trouvez, vous irrite profondément.

Vous auriez préféré qu'il·elle vous accueille chaleureusement en vous demandant comment a été votre journée. Vous auriez même peut-être souhaité qu'il·elle remarque votre mine basse et vous démontre qu'il·elle se soucie de vous en vous offrant de cuisiner à votre place. **Mais comment peut-il·elle le deviner si vous ne lui en parlez pas ? Peut-être que votre conjoint·e aussi a eu une journée difficile et est moins attentif·ve à votre état qu'à l'habitude. Et quoi faire si c'est quelque chose de récurrent ? Comment en parler ?**



Astuces

Communiquer sans se blesser!

Ou les 7 commandements pour résoudre un conflit

► RESTER CALME

Si on se sent énervé·e, fâché·e, irrité·e, on essaie de trouver et d'utiliser des stratégies pour se calmer avant de discuter.

Par exemple : aller marcher, courir, se déplacer dans une autre pièce et respirer profondément, etc. Se rappeler que rien ne se réglera si les personnes impliquées sont fâchées et montent le ton ou se crient par la tête.

► CHOISIR LE BON MOMENT

Sans attendre le moment parfait, il est tout de même préférable de choisir le meilleur moment pour discuter. On évite d'engager une discussion importante quand l'un·e ou l'autre est très fatigué·e ou se sent déjà irritable ou que l'on sait d'avance que l'on n'aura pas le temps.

Par exemple, le matin, alors qu'on est pressé·e·s de partir et que les enfants ont été difficiles, ce n'est sans doute pas le meilleur moment. On choisit donc un moment où l'on se sent en meilleure forme et où on a du temps devant soi.

Toutefois, quand on est parent, c'est vrai qu'il arrive que nous devions choisir

le « moins pire » moment ! Mais c'est mieux que de ne pas en parler, afin d'éviter de laisser traîner un malentendu.

► PARLER AU « JE »

Nommer ses sentiments, parler de soi et de comment nous avons vécu ou perçu la situation, si nécessaire. Se rappeler que nos sentiments et nos perceptions nous appartiennent et éviter de juger et d'évaluer les agissements et paroles de l'autre.

Par exemple, on évite de dire « Je te trouve agressif·ve quand tu parles comme ça. ». À la place, on dira : « Quand tu hausses le ton, je me sens apeuré·e » (et non, « ça me rend apeuré·e », qui dissocie la personne de son sentiment).

► ÊTRE CLAIR·E

Éviter les détours et aller droit au but, avec bienveillance. S'il y a une demande, formulez-la à la positive. Et on s'assure de la compréhension mutuelle en reformulant ce que l'autre a dit et en clarifiant au besoin. Par exemple : « Si je comprends bien, tu n'aimes pas quand je laisse la vaisselle sale le soir après le souper. Tu préférerais qu'on la lave tout de suite après le repas ».

Dans le même ordre d'idées, on préfère donc dire « Je te laisse t'occuper des enfants pendant que je me repose un peu » au lieu de dire « Je suis fatiguée, je prendrais bien un break... ».

► ÉCOUTER CE QUE L'AUTRE A À DIRE

Démontrez que vous vous souciez de l'autre en l'écoutant comme il ou elle vous a écouté (idéalement), sans l'interrompre et sans reprendre la parole à la seconde où l'autre termine sa phrase. Souvent, on a besoin de réfléchir pour bien comprendre ce qui vient de nous être dit ! Il serait ainsi judicieux de vérifier notre compréhension et notre perception auprès de l'autre en reformulant ce que nous avons entendu.

► S'ENGAGER À TROUVER DES SOLUTIONS ENSEMBLE

Quand on est fâché·e contre l'autre, on peut s'attendre à ce qu'il ou elle ait la responsabilité de réparer la situation. En participant à trouver des solutions vous aussi, non seulement vous arriverez à des solutions satisfaisantes pour les deux, mais vous continuerez de vous

démontrer du respect, et les bienfaits sur la relation seront mesurables.

Chacun·e peut proposer une piste de solution. L'idéal est de trouver un terrain d'entente, qui peut être un compromis, afin que vous soyez tous·tes les deux satisfait·e·s de la solution trouvée.

Par exemple, si le conflit se déroule autour du pliage des serviettes que l'autre plie négligemment, on pourrait suggérer de les rouler pour éviter un pliage négligé. Ou encore d'organiser la répartition des tâches pour que cette tâche revienne à la personne qui tient à un pliage raffiné. Bien sûr, l'autre personne s'engage alors à prendre une tâche équivalente en effort et en temps.

► AGITER LE DRAPEAU BLANC

Si la tension remonte, retour à la première étape en utilisant les stratégies pour vous calmer. Il est également possible de remettre la discussion à plus tard si la tension demeure trop élevée ou que le temps finisse par manquer.



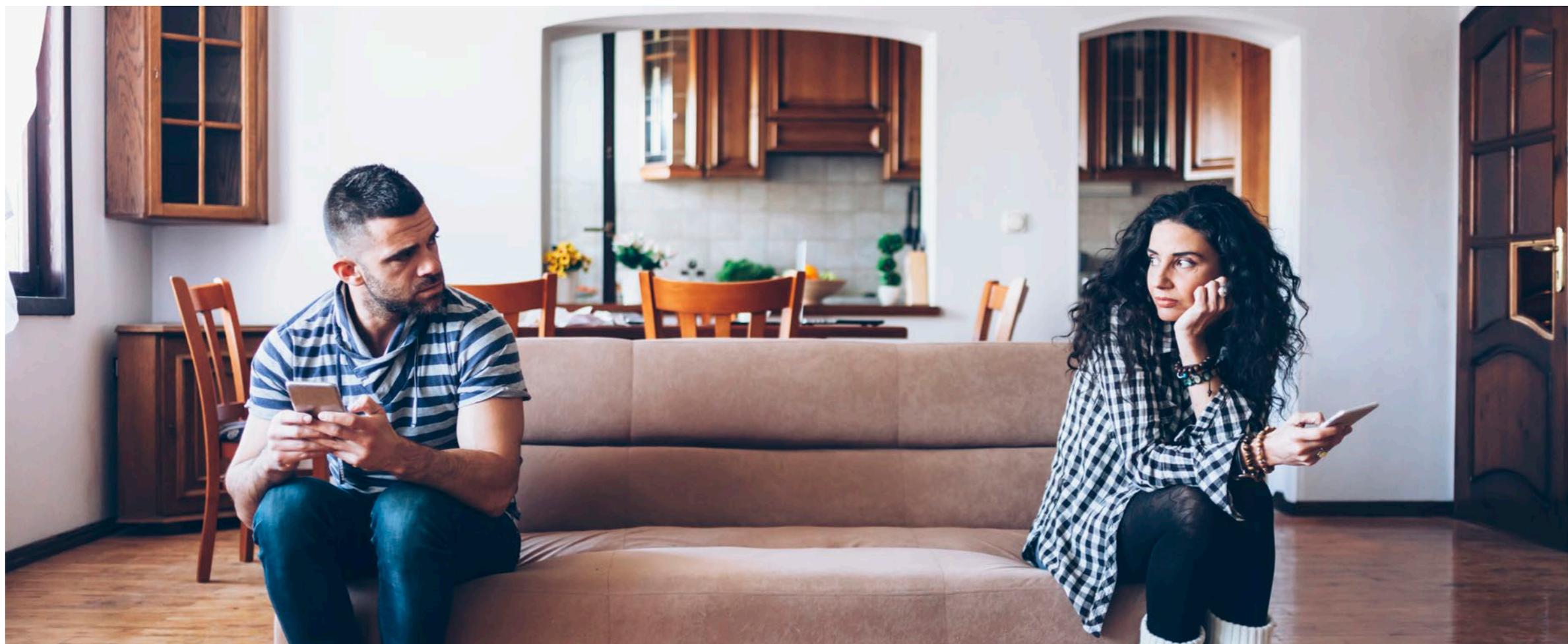
**Et qu'en est-il de la communication dans le couple à l'ère des téléphones intelligents et des réseaux sociaux ?
Comment cela affecte-t-il notre façon de communiquer ?**



Question de réflexion

L'image que vous voyez ci-contre vous semble-t-elle clichée ? Ou au contraire, vous vous reconnaissez ? Quelle place prennent les différents outils de communication technologiques (téléphone intelligent, tablette, portable, etc.) dans votre vie ? À quelle fréquence passez-vous des moments de couple à discuter « en vrai » ou à faire des activités ensemble ? Combien de fois vous textez-vous pendant la journée au travail ? Avez-vous une « règle » familiale qui vous oblige à mettre les technologies de côté à certains moments de la journée ?

Bien sûr, on entend plus souvent parler des impacts négatifs sur le couple ou encore des malentendus que ces outils peuvent générer. Ceci étant dit, certaines études auraient démontré que ces technologies peuvent aussi jouer un rôle positif chez certains types de couples. En fait, ces études ont démontré que les technologies de communication font partie intégrante des stratégies de communication de bien des couples. Toutefois, il est quand même important de continuer à privilégier la communication « en vrai » pour limiter les possibilités de malentendus et avoir accès à l'entièreté du message que nous verrons dans les prochaines lignes¹².



Un peu de théorie!

Il existe plusieurs formes de langage. Lorsque l'on discute avec une personne « en vrai », notre cerveau décode différents signaux, afin de bien capter le message. Les différentes formes de langage nous permettent de mieux comprendre la personne qui nous parle. Il y a :

LE LANGAGE VERBAL

Il s'agit des mots que nous choisissons d'utiliser et leur sens.

LE LANGAGE NON VERBAL

C'est le langage du corps. Il inclut les expressions faciales et comment le corps se positionne, ses mouvements, etc.

LE LANGAGE PARAVERBAL

Il s'agit de toutes les indications données par notre voix en dehors des mots, comme le ton, le rythme, etc.

Certaines études¹³ disent que les langages non verbal et paraverbal représentent une proportion beaucoup plus élevée du message que les mots. On peut donc dire que la communication va bien au-delà des mots que l'on choisit d'utiliser ! C'est pourquoi il est recommandé de toujours communiquer les choses importantes « en vrai », afin de limiter les malentendus et les erreurs d'interprétation qui sont beaucoup plus fréquentes par texto. Et vous, quels sont les choses importantes pour lesquelles on devrait privilégier la communication en face à face ?



Point d'information

Le *phubbing*, vous connaissez ?

Il s'agit en fait du comportement qu'une personne a lorsqu'elle interrompt une conversation en face-à-face pour regarder son téléphone. Il est l'amalgame des mots anglais *phone* (téléphone) et *snubbing* (snober, ignorer). Ce phénomène est de plus en plus observé dans les relations interpersonnelles et chez les couples.

Selon une étude américaine menée par la Baylor University's Hankamer School of Business¹⁴ :

46%

des personnes interrogées ont déclaré avoir été *phubbées* par leur partenaire.

23%

ont déclaré que ce *phubbing* a causé des conflits dans leur relation.

37%

ont déclaré s'en être senti déprimées au moins une partie du temps.

Enfin, parlons un peu de communication amoureuse et sexuelle

Les « langages de l'amour » !

Avez-vous déjà entendu parler des « langages de l'amour » ? Selon Gary Chapman, auquel d'autres experts se réfèrent, il existerait plusieurs manières de démontrer son amour à son ou sa partenaire¹⁵. Bien sûr, chaque personne a sa propre sensibilité, sa propre manière de percevoir l'amour de l'autre au-delà des mots. Tout comme il est possible d'avoir des moyens différents de gérer son stress, d'organiser son horaire ou d'exécuter une tâche ménagère, il se peut aussi que deux partenaires ne se disent pas « je t'aime » de la même manière.

Si vous souhaitez approfondir le sujet des langages de l'amour, vous pouvez répondre à un [questionnaire en ligne](#) pour découvrir votre langage « préféré ».

À noter que l'exercice suggéré ici est malheureusement exclusivement en anglais. Il existe certains questionnaires virtuels en français, mais il nous était impossible de mesurer la validité de leur algorithme. Vous trouverez également la référence du [livre](#) de Gary Chapman traduit en français à la fin de ce guide.

En vous informant sur les différents types de langages amoureux, il est tout à fait probable de constater que plusieurs types semblent être les vôtres. Toutefois, il y aurait toujours un type dominant, un peu comme un langage de préférence plus facilement capté. Le fait de l'identifier peut vous aider à déceler les forces et les éléments à travailler pour faciliter la communication avec l'autre !

Julie et Antoine sont ensemble depuis sept ans et ont deux adorables enfants. Leur couple va relativement bien, malgré les défis de la parentalité. Toutefois, depuis le début de leur relation, il y a certains points de friction entre les deux qui reviennent tout le temps. Antoine trouve que Julie ne lui dit pas assez souvent qu'elle l'aime et il aimerait qu'elle le complimente davantage et lui dise des mots doux. Pourtant, Julie sait qu'elle aime profondément Antoine et selon elle, elle lui démontre fréquemment en lui rendant service ou en lui offrant des cadeaux. Elle trouve d'ailleurs qu'il pourrait en faire davantage à ce niveau...

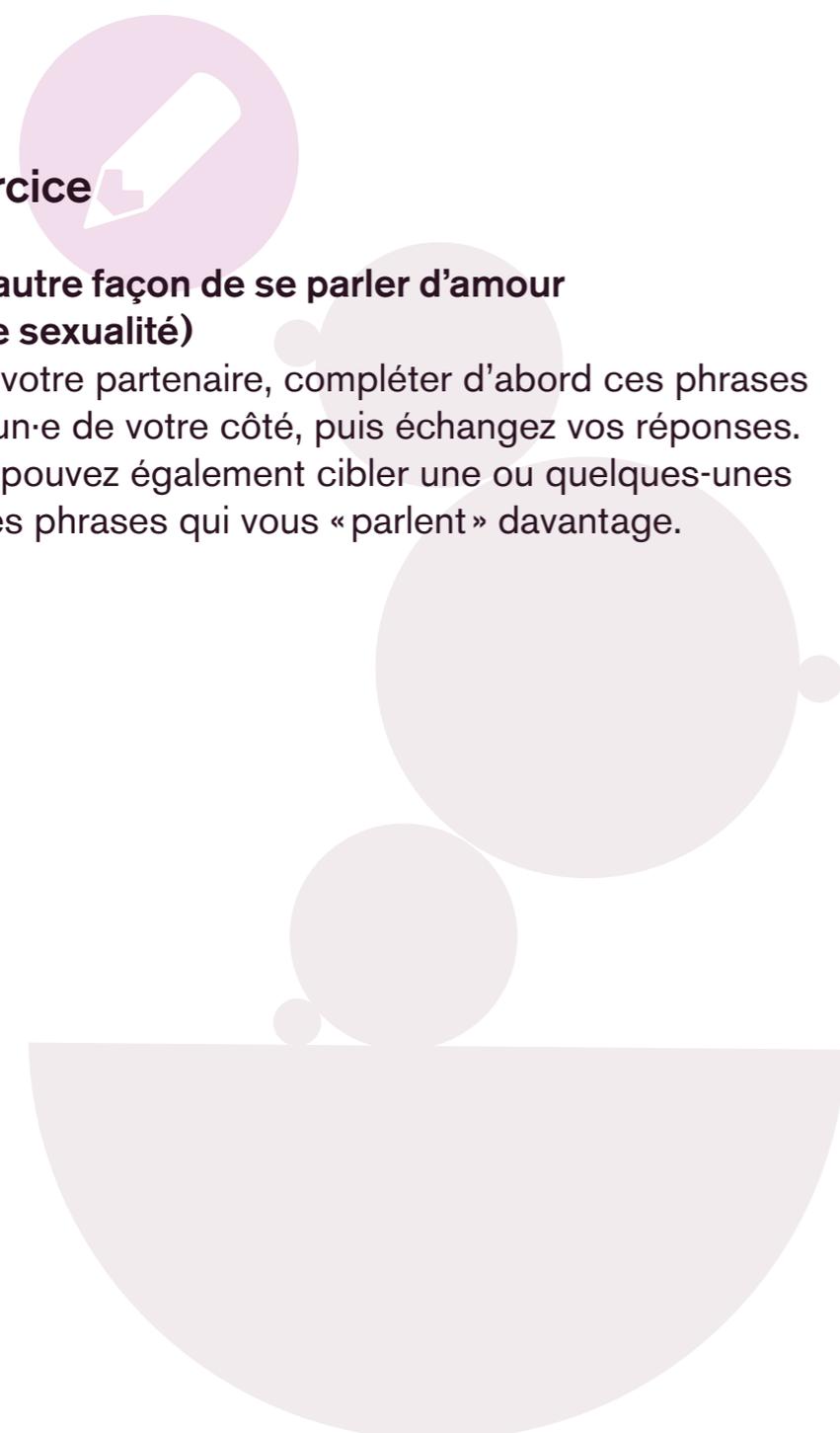
Qu'est-ce qui cloche ici selon vous ?

Qu'est-ce qui pourrait être fait différemment ?

Il semble bien que ces deux personnes ne s'accordent pas sur leur manière de se manifester leur amour et leur appréciation. Certaines personnes démontrent leur amour par des cadeaux ou des services rendus, d'autres par des paroles valorisantes ou encore par le toucher physique ou en offrant des moments de qualité.

Bien entendu, on peut utiliser plusieurs langages de l'amour en même temps, mais on en a généralement un qui est plus instinctif pour soi, plus facile pour nous à comprendre. Comme nous l'avons mentionné plus tôt, dans une relation, il arrive que les partenaires n'aient pas les mêmes moyens de démontrer et de percevoir l'amour.

Mais comment faire pour s'entendre sur ce point ? Avec un peu d'ouverture et de communication ! En découvrant quelle est votre façon à vous de démontrer et de percevoir l'amour, vous serez en mesure d'aider votre partenaire à mieux vous comprendre. Il-elle pourra cibler un langage d'amour que vous serez en mesure de comprendre et vice versa !



Exercice

Une autre façon de se parler d'amour (et de sexualité)

Avec votre partenaire, compléter d'abord ces phrases chacun·e de votre côté, puis échangez vos réponses. Vous pouvez également cibler une ou quelques-unes de ces phrases qui vous « parlent » davantage.

Pour moi, une soirée en amoureux parfaite, c'est...

Quand tu fais...,
ça me rend complètement fou·folle d'amour !

Au lit, j'aime bien quand tu...

Ce que j'aime le plus te faire, c'est...

Ce que j'aime le plus que tu me fasses, c'est...

Après une longue journée de travail,
ce qui me fait le plus plaisir, c'est...

* Inspiré d'une technique d'impact de Danie Beaulieu.

La coparentalité

Qu'est-ce que la coparentalité ?

Vous avez déjà entendu ce terme ?

C'est assez simple, en fait. C'est le fait de former une équipe fonctionnelle avec l'autre parent, même après une séparation. Certains diront que c'est la famille sans le couple. Le modèle de la coparentalité s'étend d'ailleurs à diverses formes de familles qui n'ont pas comme point central, le couple. **Les définitions courantes parlent uniquement de « coparentalité » lorsque les parents ne sont pas ensemble, mais nous croyons que ce modèle s'applique aussi au couple, et permet de fonder des bases solides de coopération qui pourront perdurer même s'il y a une séparation.** Bien entendu, après une séparation, ce n'est pas toujours facile et il est évidemment nécessaire d'avoir la volonté de tous les parents pour arriver à la coparentalité. Mettre en place une dynamique familiale équitable demande un effort, mais apporte beaucoup de bénéfices pour chaque parent.

Les bienfaits de la coparentalité

- ▶ Moins de stress et meilleure santé mentale pour les parents
- ▶ Meilleure santé du couple (si les parents sont ensemble)
- ▶ Favorise l'engagement égalitaire des deux parents
- ▶ Facilite le maintien de la relation entre chaque parent et l'enfant lors d'une rupture
- ▶ Contribue au lien d'attachement et à la qualité de la relation entre chacun des parents et l'enfant
- ▶ Diminue les risques que l'enfant vive mal la séparation, s'il y en a une
- ▶ Favorise l'estime de soi et la motivation scolaire de l'enfant



Astuces

Quelques conditions pour que la coparentalité fonctionne

► COMMUNIQUER

La communication est primordiale dans toute relation. C'est encore plus vrai quand on devient parent, peu importe que les parents soient ensemble, l'aient été ou ne l'aient jamais été.

► S'ENTENDRE SUR L'ÉDUCATION DES ENFANTS

Discutez de vos valeurs et de ce que vous souhaitez mettre de l'avant dans l'éducation des enfants et dans la manière de les socialiser. Par exemple, quelle est votre position quant aux stéréotypes de genre (se référer à la [page 59](#)) ? Quel climat souhaitez-vous qu'il règne chez vous ? Quelles indications donner à l'entourage quant aux quantités ou aux types de cadeaux à Noël, par exemple ?

► SE SOUTENIR ET SE VALORISER

Pensez à démontrer concrètement votre reconnaissance et votre respect envers les compétences parentales de l'autre parent. Faites preuve d'ouverture quant aux différences potentielles de gestion de certaines situations par l'autre parent. S'il y a désaccord sur certains points, parlez-en seul·e à seul·e dans le calme et le respect.

► RÉPARTIR DE FAÇON ÉQUITABLE LES RESPONSABILITÉS FAMILIALES

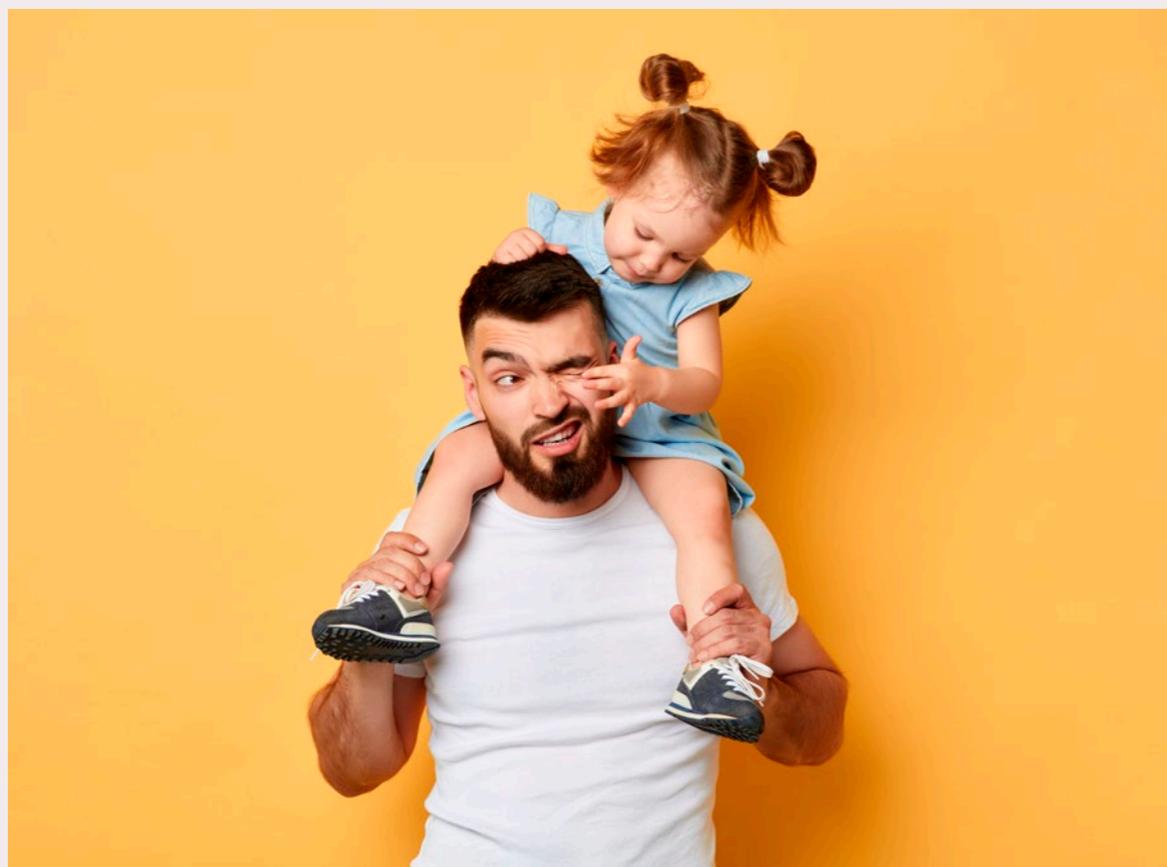
Avez-vous l'impression d'en faire plus que l'autre, ou au contraire, vous sentez-vous coupable de ne pas en faire assez ? Bien répartir les responsabilités familiales a un impact direct sur la dynamique du couple et de la famille. À la [page 43](#), vous trouverez des outils à ce sujet.

► ÉQUILIBRER LES DYNAMIQUES FAMILIALES

Dans un premier temps, vous travaillez ensemble pour que l'harmonie soit perceptible pour les enfants. Comment ? En évitant de vous disputer devant eux, par exemple.

Ensuite, c'est aussi de vous assurer que chacun·e de vous a du temps privilégié avec les enfants. En fonction de votre horaire respectif, avez-vous autant que l'autre un moment seul·e à seul·e avec l'enfant ? Prenez le temps d'évaluer de temps en temps si la routine installée fonctionne bien en ce sens.

*Inspiré du Guide d'adaptation des pratiques aux réalités paternelles du [Regroupement pour la valorisation de la paternité](#)



Info-papa

L'engagement parental

Le rôle du père a énormément évolué durant les deux dernières décennies. Cette évolution rapide des rôles peut en avoir plongé certain·e·s dans une perte de repères quant à « comment » les choses devraient être. On peut facilement avoir l'impression que les modèles avec lesquels on a nous-mêmes grandi ne sont plus d'actualité, alors sur quoi se baser ? Le meilleur truc est d'abord de se baser sur ce que vous souhaitez. Qu'est-ce que ça veut dire aujourd'hui, « être un père » et « être une mère » pour vous ?

Une chose est certaine, les papas d'aujourd'hui sont impliqués et veulent l'être ! Ils se sentent investis et fiers de leur rôle parental^{16,17}.

Saviez-vous que l'engagement parental a plusieurs facettes et que chacun·e s'y investit à sa mesure et selon ses forces ?

Aussi, de nombreuses études affirment que l'engagement du père (dans une famille hétéroparentale) auprès de son enfant et ce, depuis la naissance, a de nombreux bienfaits sur le lien d'attachement, le développement, l'estime de soi et même, la motivation scolaire de l'enfant^{18,19}.

LES FACETTES DE L'ENGAGEMENT PARENTAL

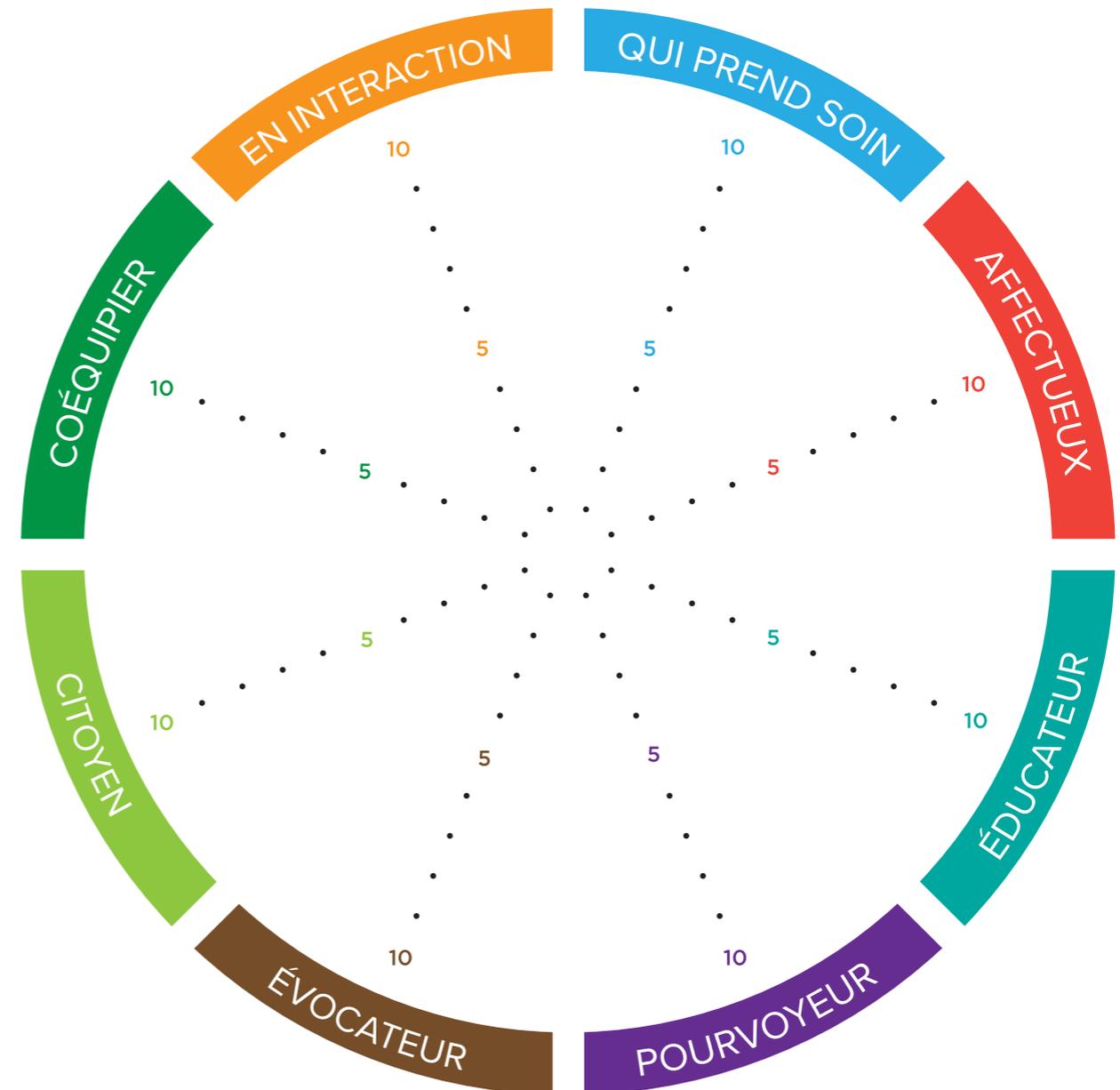
Identifiez vos forces de 1 à 10 pour chacune des facettes

Exercice

Chaque parent a ses forces ! Et vous, quelles sont-elles ? Nous vous proposons un exercice tiré et adapté du Regroupement pour la valorisation de la paternité (RVP) et de leur programme (PAPPa).

Pour chacune des facettes illustrées sur la roue, donnez-vous une note sur 10 pour découvrir où se situent vos forces comme parent (1 étant faible, 10 étant très fort).

Nous vous suggérons de faire cet exercice avec l'autre parent et d'échanger vos impressions sur les résultats. Pour mieux comprendre chacune des facettes de la roue, rendez-vous à l'annexe « Une définition de l'engagement parental ».



* Inspiré du guide du participant : « Pères en mouvement, pratiques en changement »

Les parents, équitables ou égaux ?

Nous parlerons ici de partage des responsabilités familiales, mais aussi de la charge mentale qui s'y rattache. Selon les statistiques, bien que les ménages hétérosexuels se partagent de plus en plus équitablement les tâches domestiques, il en ressort que c'est encore majoritairement les femmes qui s'occupent de la gestion de la maison et de tout ce qui touche aux enfants (rotation et changement des vêtements, prises de rendez-vous et suivis médicaux, achat des effets scolaires, etc.) et ce, malgré le fait qu'elles se retrouvent aussi sur le marché du travail, souvent à temps plein. **Cela définit un phénomène que l'on appelle la « charge mentale ».**

Question de réflexion

C'est quoi pour moi, l'égalité ?

Dans vos mots, définissez ce qu'est pour vous l'égalité. Et si vous êtes en couple, pourquoi ne pas discuter de cette question avec votre partenaire ?



Qu'est-ce qui distingue l'équité de l'égalité ?

ÉGALITÉ (ÉGALITAIRE)

Principe selon lequel les individus sont tous égaux et soumis aux mêmes droits et obligations. (Usito)

Rapport entre individus égaux.

(Le Robert, dico en ligne)

ÉQUITÉ (ÉQUITABLE)

Principe impliquant l'appréciation juste, le respect absolu de ce qui est dû à chacun·e. (Usito)

Ultimement, l'équité peut mener à l'égalité !

En chiffres

Comment les tâches sont-elles réparties dans les ménages québécois²⁰ ?

Et tous ces chiffres ne tiennent pas compte de la charge mentale !

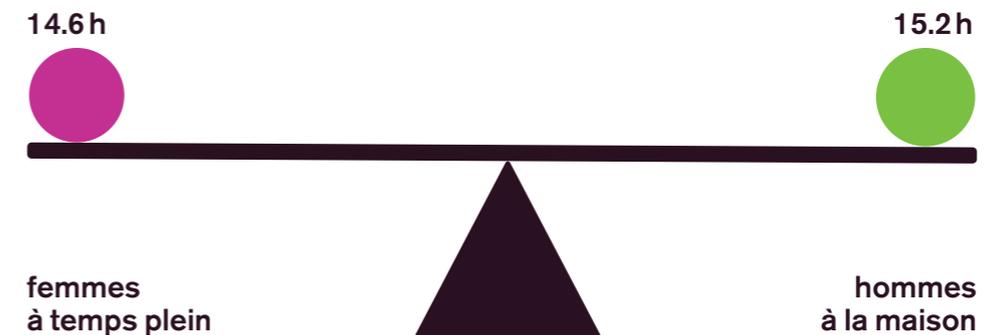
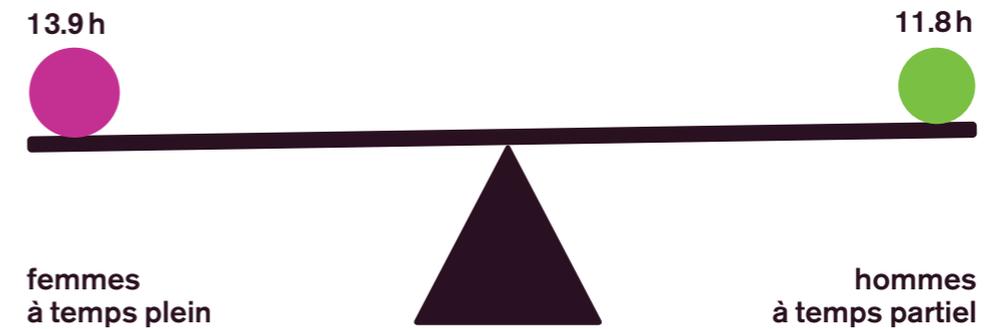
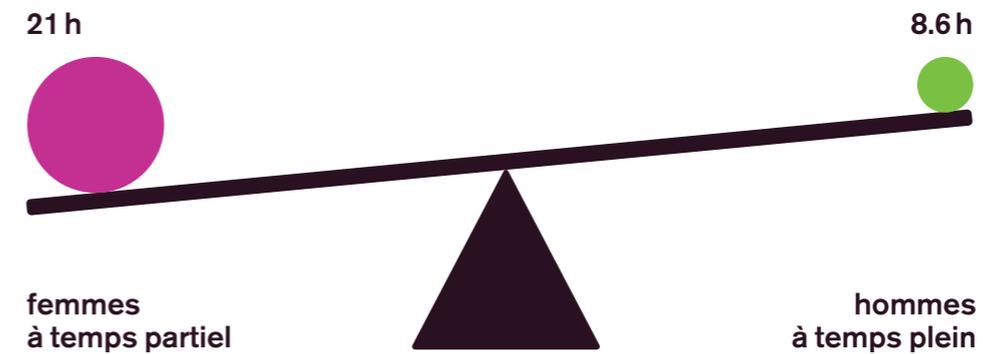
Temps par jour consacré aux tâches domestiques



Temps par jour consacré aux loisirs



Temps par semaine consacré aux tâches domestiques selon le statut d'emploi



Responsabilités familiales

Les responsabilités familiales sont l'ensemble des tâches qu'une famille porte. En voici quelques exemples :

TÂCHES DOMESTIQUES

Ensemble des tâches ménagères incluant le ménage, le lavage, l'aspirateur, la vaisselle, la préparation des repas, l'épicerie, sortir les poubelles, déneiger, jardiner, etc.

TRAVAUX DIVERS

Petites réparations et rénovations plus importantes à la maison, entretien de la voiture, peinture, décoration, etc.

BESOINS ET SOINS DES ENFANTS

Donner le bain et autres soins d'hygiène, changer la couche, nourrir l'enfant, routine du dodo, lire une histoire, consoler, habiller, procurer des vêtements (et prévoir les changements parce que l'enfant grandit ou que la saison change, par exemple).

HYGIÈNE DE LA FAMILLE

Faire la liste et les courses pour l'achat du savon, shampoing, papier hygiénique, couches, produits ménagers, etc.

ORGANISATION

Planification des repas, préparation des lunchs, prise de rendez-vous, organisation des fêtes, des sorties, des activités, des loisirs et des vacances, etc.

ADMINISTRATION

Payer les comptes, le loyer, l'hypothèque, les assurances, faire les rapports d'impôts, magasiner les différents produits financiers de la famille (assurance, placements, REER, etc.) et etc.



Charge mentale

La charge mentale, c'est quelque chose d'invisible, d'intangible, mais qui est pourtant bien présent et un réel fardeau pour de nombreuses femmes. Il s'agit d'une charge de pensées continues qui impliquent toute l'organisation de la maison, allant de la liste de ce qu'il manque dans le frigo et dans la salle de bains, en passant par penser à payer les factures, planifier la gardienne, prendre le rendez-vous du plus jeune chez le dentiste, trouver un nouvel habit de neige pour la plus grande, vider la laveuse avant que ça ne sente l'humidité, etc. C'est cependant un travail invisible, et donc sous-estimé. La charge mentale s'ajoute pourtant à la charge du travail rémunéré à l'extérieur de la maison, et affecte le niveau de bien-être des femmes. À long terme, cela a inévitablement un impact sur la santé mentale.

Exercice



Faites le test!

Idéalement, chacun·e des partenaires fera son propre test pour ensuite combiner et discuter ensemble des résultats. Vous aurez besoin de papier, d'un crayon et d'une calculatrice.

Voici les instructions :

- 1 Pour chacune des catégories mentionnées plus bas, inscrivez les tâches que vous faites qui y sont reliées. Pour vous inspirer, référez-vous à leur description dans la section précédente sous « Responsabilités familiales ».
- 2 Dans un deuxième temps, pour chacune des tâches, inscrivez à quelle fréquence vous la faites (plusieurs fois par jour, une fois par jour, plusieurs fois par semaine, etc.).
- 3 Par la suite, inscrivez combien de temps vous y consacrez à chaque fois et multipliez par le nombre de fois que vous le faites par semaine. Pour les tâches qui ne reviennent pas nécessairement chaque semaine (comme les tâches administratives), vous pourrez estimer le temps par mois ou par année et le diviser par le nombre de semaines approprié (ex. : 1 mois = 4 semaines et 1 année = 52 semaines).
- 4 Comparez vos résultats!
- 5 Si vous constatez un manque d'équité dans la répartition des responsabilités familiales (et de la charge mentale), il est primordial d'en profiter pour en discuter, afin de trouver des solutions ensemble. **Ce sera peut-être toutefois une discussion chargée d'émotions, n'oubliez pas les conseils de communication saine énoncés à la page 28.** Voici une suggestion d'étapes pour vous aider à entrevoir une distribution plus équitable des responsabilités familiales et de la charge mentale :
 - Nommez vos impressions sur le test que vous venez de faire, et nommez comment vous vivez chacun·e ces tâches. Y a-t-il de ces tâches que vous aimez particulièrement faire ? D'autres que vous détestez ?
 - Redistribuez les tâches et les « dossiers » en fonction du temps disponible de chacun·e. N'oubliez pas de prendre en considération les engagements à l'extérieur de la maison, comme le travail, et du temps pour les loisirs. Idéalement, les deux partenaires auraient autant de temps alloué à leurs loisirs respectifs l'un que l'autre.
 - Une fois la redistribution faite, laissez la personne responsable d'une tâche ou d'un dossier le faire à sa manière, sans repasser derrière (petit travail d'acceptation ici !). Nous considérons important de souligner que la personne qui a été attirée à une tâche doit le faire par elle-même sans que l'autre ait besoin de lui rappeler. Si vous êtes moins habitué·e à vous rappeler de faire telle ou telle tâche, vous pourriez utiliser un outil de rappel sur votre téléphone intelligent, par exemple, pour éviter que la charge mentale associée à cette tâche ne revienne encore à l'autre.
 - Rien ne vous empêche de refaire l'exercice une ou deux fois par année, ou aussitôt qu'une personne se sent lésée ou épuisée en regard de ses tâches.

Catégories

TÂCHES DOMESTIQUES

TRAVAUX DIVERS

BESOINS ET SOINS DES ENFANTS

HYGIÈNE DE LA FAMILLE

ORGANISATION

ADMINISTRATION

La répartition équitable de la charge mentale et des responsabilités familiales

Comme nous l'avons vu dans les pages précédentes, malgré les améliorations et la bonne volonté de chacun·e, il reste encore du chemin à faire si l'on veut véritablement parler d'égalité et d'équité. Il arrive encore fréquemment que l'un des parents prenne plusieurs de ces tâches par défaut.

Changer certains aspects de notre couple peut être un travail de longue haleine et provoquer des émotions fortes, surtout si le constat est qu'on a besoin de recalibrer l'équité dans notre couple, par exemple. C'est déjà un bon pas en avant que d'avoir lu ces pages ! Il faut ensuite se faire un plan à deux pour changer une chose à la fois. Il est inutile de vouloir tout changer d'un coup. Ça risque d'être décourageant et on verra moins les petits progrès au quotidien.

Nous vous encourageons à toujours prévoir un peu de temps pour en discuter ensemble, pour voir si vous souhaitez modifier votre plan ou si vous êtes satisfait·e·s. Surtout, rappelez-vous que c'est bien de faire face à ses problèmes et d'envisager des solutions, mais n'oubliez pas aussi de vous « envoyer des fleurs » à l'occasion !

Cela vous permettra de continuer de voir ce qu'il y a de positif et d'unique à votre relation. Évidemment, il arrive que certains couples aient besoin d'une aide externe. Si vous avez l'impression d'avoir essayé plusieurs choses et que ça ne va pas mieux, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide professionnelle. Vous trouverez quelques références à la fin de ce guide.

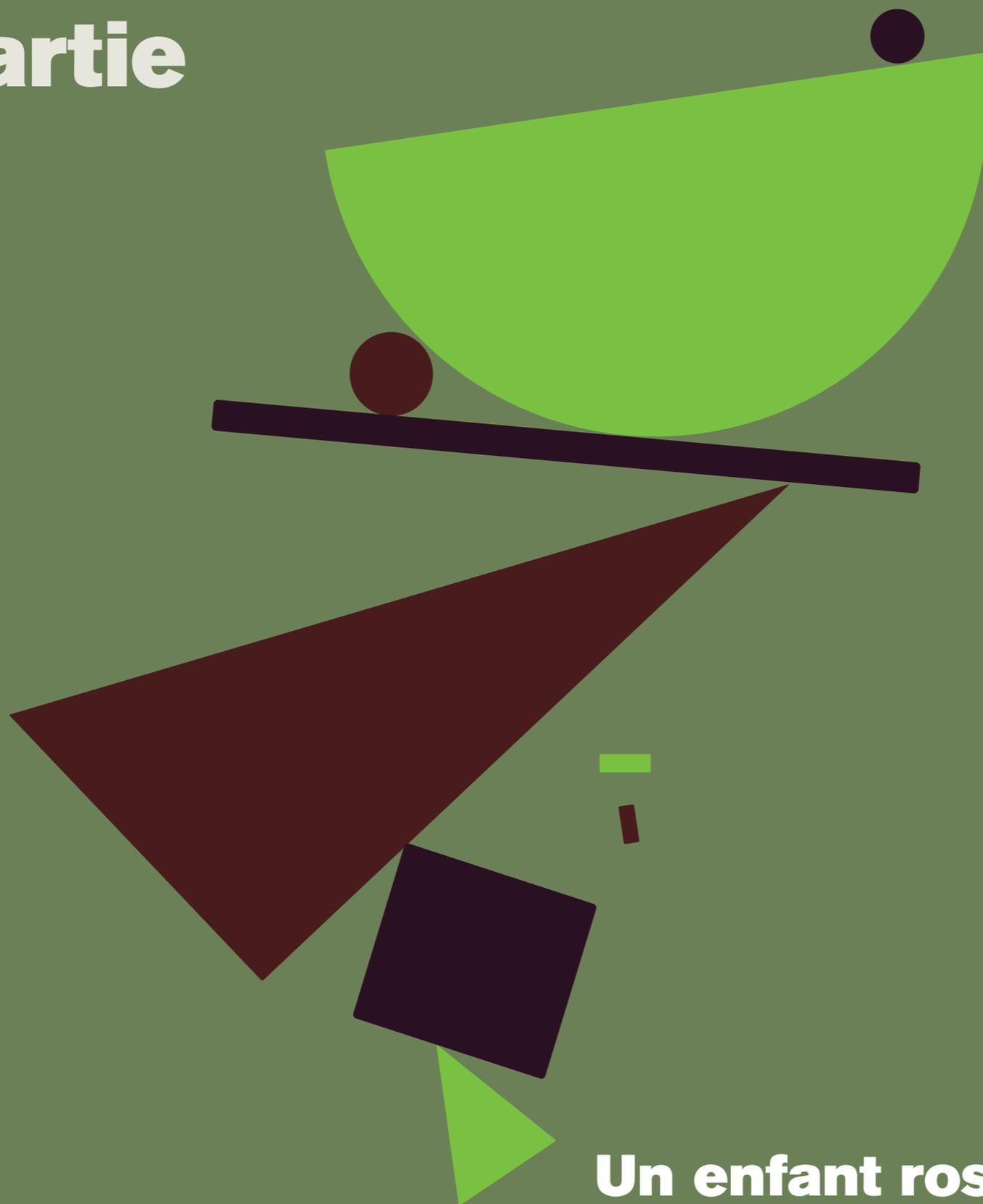


Point d'information

Pour approfondir sur le sujet, voici une suggestion de lecture : *Si nous sommes égaux, je suis la fée des dents*, un essai écrit par Amélie Châteauneuf.

Cette section du site Naitre et grandir contient aussi beaucoup d'informations et d'astuces sur cette thématique. Vous pourrez même y faire un test pour savoir si votre couple est égalitaire !

2^e partie



**Un enfant rose
ou un enfant bleu ?**



Plusieurs facteurs sont impliqués dans l'évolution d'un enfant et dans le développement de son identité. Il y a bien sûr sa famille, ses parents et ses frères et sœurs s'il en a, mais aussi la société dans laquelle il vit, qui est porteuse de valeurs et de codes sociaux. De manière générale, la société occidentale (et sans doute ailleurs aussi) sépare les individus en deux catégories : le rose et le bleu, les femmes et les hommes, le féminin et le masculin. Mais est-ce que cette vision binaire, en deux opposés, est en accord avec la réalité et l'individualité de chacun·e ? Existe-t-il véritablement seulement deux catégories de genre et de personnes ?

Dans cette section, on tourne le regard davantage vers votre enfant et ce qui l'influencera tout au long du développement de son identité. Plusieurs notions en lien avec la socialisation de l'enfant seront explorées. Vous aurez parfois à prendre position, à réfléchir ou à vous mettre en action. Nous souhaitons ici vous accompagner dans votre réflexion sur l'éducation à la sexualité et l'influence des codes sociaux stéréotypés. Nous souhaitons également vous donner quelques outils pour déjouer les pièges de la socialisation genrée qui contribuent malheureusement aux inégalités sociales entre les genres.

Question de réflexion

C'est quoi pour vous le féminin ? Le masculin ?
À quoi reconnaissez-vous qu'une personne est féminine ou masculine ?

Point d'information

La socialisation genrée, c'est le processus par lequel l'enfant apprend et internalise les attentes sociales liées à son genre. Par exemple, l'idée que les garçons sont censés aimer les camions et les jeux de guerre et que les filles aiment le rose et jouer à la poupée.

L'enfant et son développement

Dès sa conception, l'enfant se forme, grandit. Le développement global d'un enfant fascine sans aucun doute chaque parent. Le voir découvrir le monde, apprendre et évoluer est l'un des cadeaux les plus précieux de la parentalité.

Nous nous attarderons ici à un type de développement plus particulier : le développement psychosexuel.



Question de réflexion

Un enfant a-t-il une sexualité ?
Même un bébé ?

Quand on y pense, ce serait un peu paradoxal qu'un enfant se développe sur le plan physique, cognitif, moteur et langagier, mais que sa sexualité ne se développe pas avant sa puberté. Bien entendu, la sexualité de l'enfant est bien différente de celle de l'adulte, mais elle est bel et bien présente dès la naissance.

Le développement psychosexuel

La sexualité varie, se transforme et s'oriente vers des buts différents en fonction des individus et des différentes périodes de la vie. Et c'est aussi vrai pour les enfants !

Les motivations de l'enfant par rapport à la sexualité expriment des besoins de curiosité, de recherche d'information, d'identification et de recherche de sensations²¹. Ce sont des motivations qui évoluent d'une étape à l'autre **et qui ne rejoignent pas du tout la sexualité adulte**, qui elle, est régie, entre autres, par la recherche du plaisir génitalisé²². Ainsi, la sexualité de l'enfant se distingue de plusieurs façons de la sexualité adulte, tant sur le plan physique que psychologique. Il est important de ne pas confondre ce que l'on sait ou ce que l'on vit dans notre sexualité adulte avec ce qui se passe dans le développement psychosexuel de l'enfant.

À la page suivante, vous trouverez quelques pistes et traits communs associés à différents stades du développement psychosexuel. Évidemment, comme chaque enfant est différent, il est possible que votre enfant présente ces traits

avec plus ou moins d'intensité. Il est aussi possible que vous ne repérez pas tous ces traits et comportements chez votre enfant. Le tableau qui suit est là pour vous guider et vous aider à déterminer si ce que vous observez est typique de son stade de développement ou non. Si vous remarquez quelque chose d'inhabituel, n'hésitez pas à solliciter l'aide d'un organisme spécialisé ou d'un·e professionnel·le.

Nous nous sommes concentrées sur les stades de développement psychosexuel de l'enfance et nous arrêterons juste avant la puberté. Si vous souhaitez avoir plus d'informations sur la sexualité des adolescent·e·s ou pour approfondir sur le développement psychosexuel durant l'enfance, vous pouvez contacter notre organisme.

Nous souhaitons bien sûr préciser que nous avons mis des tranches d'âge pour séparer les différents stades, mais les changements peuvent survenir un peu avant ou un peu après selon l'enfant. De plus, ce ne sont pas tous les enfants qui manifesteront tous ces exemples.

0-18 mois

Ce qui se passe typiquement

Découverte des sens.

- ▶ L'enfant prend plaisir à découvrir toutes les sensations de son corps (bisous, goût, chatouilles, chaud, froid, doux, etc.), à toucher et à être touché.

À cet âge, les expériences et activités sensorielles éveillent la sensibilité de l'enfant. Elles sont importantes pour favoriser un développement sain vers l'intimité et les contacts physiques positifs à l'âge adulte.

Ce que j'observe en tant que parent

- ▶ Mon enfant explore avec sa bouche et ses mains. Il semble vouloir toucher ou mettre sa bouche sur tout.
- ▶ Mon enfant apprécie les jouets avec des textures ou des bruits différents (les cinq sens!).
- ▶ Mon enfant a le réflexe d'explorer ses parties génitales lors des changements de couches ou du bain.
- ▶ Le réflexe involontaire d'érection est déjà présent (la lubrification vaginale aussi, mais elle n'est simplement pas visible!).



18-36 mois

Ce qui se passe typiquement

Exploration plus consciente des différentes parties de son corps.

- ▶ À cet âge, l'enfant commence à se reconnaître dans le miroir et sur les photos de lui-même. Il apprend donc peu à peu aussi à apprécier son apparence.
- ▶ L'enfant comprend que diverses parties de son corps sont liées à des sensations : l'enfant se chatouille par lui-même avec une plume sous le pied, ou encore, il frotte ses organes génitaux pour se procurer « une détente ».

Début de la prise de conscience de son identité de genre.

- ▶ À cet âge, l'enfant commence à remarquer la différence entre les corps : couleurs de peau, coupes de cheveux, mais aussi, la présence ou l'absence de seins et les types d'organes génitaux différents. L'enfant déborde alors de « pourquoi » entourant les fonctions des organes génitaux et des différences corporelles, pour mieux comprendre son propre corps.

Ce que j'observe en tant que parent

- ▶ Mon enfant découvre sa capacité à tester les limites et à provoquer des réactions liées à la nudité ou à l'apprentissage de la propreté.
- ▶ Mon enfant observe beaucoup le corps des autres et commente les différences. Par exemple : « Le monsieur est très gros ! », « La madame n'a pas de cheveux. ».
- ▶ Mon enfant observe la nudité de ses frères et sœurs ou de ses parents.
- ▶ Mon enfant commence à poser des questions en lien avec la sexualité, par exemple le nom des parties génitales, la différence entre les garçons et les filles, et l'origine des bébés dans le ventre.
- ▶ Mon enfant peut stimuler volontairement ses organes génitaux de temps à autre, par exemple, en se tortillant sur le banc d'auto ou sur un toutou.

3-5 ans

Ce qui se passe typiquement

Curiosité marquée face aux phénomènes amoureux et sexuels, et au système reproducteur.

- ▶ À cet âge, l'enfant tente de comprendre le fonctionnement du monde qui l'entoure, et ceci inclut la reproduction humaine, la sexualité et la diversité des corps.
- ▶ L'enfant comprend plus consciemment sa capacité d'avoir du plaisir par le toucher et le frottement de ses parties génitales. Cependant, aucune connotation érotique n'est présente !

Compréhension des identités de genre.

- ▶ L'enfant développe également une meilleure perception du concept visuel de sexe biologique et du genre, et il se crée des catégories inconscientes. Par exemple, à cet âge l'enfant peut conclure qu'une personne avec un pénis et une barbe est généralement catégorisé comme « homme ».
- ▶ L'enfant est de plus en plus conscient de sa propre identité de genre, de comment il s'identifie.

Ce que j'observe en tant que parent

- ▶ Mon enfant peut me considérer ou considérer l'autre parent comme « son amoureux·se ».
- ▶ Mon enfant continue ou commence à vouloir observer le corps des autres ou se montrer nu.
- ▶ Mon enfant peut utiliser des jeux pour comparer son corps à celui d'autres enfants, comme le fameux « jeu du docteur ».
- ▶ Mon enfant est en mesure de comprendre certaines consignes liées à son intimité et à celle des autres.
- ▶ Mon enfant peut stimuler volontairement ses organes génitaux et se cache généralement pour le faire.

6-9 ans

Ce qui se passe typiquement

Développement marqué de son intimité et de la notion de pudeur.

Questionnements plus poussés sur le développement et les fonctions du corps, et sur les rôles sociaux.

- ▶ L'enfant a des questions sur la digestion, le cerveau et la pensée, les émotions, la grossesse et les fonctions génitales, le vieillissement du corps et les maladies, etc.
- ▶ L'enfant développe une curiosité pour les différences sociales associées au genre féminin et masculin. La construction de son identité se poursuit avec ces questionnements.

Ce que j'observe en tant que parent

- ▶ Mon enfant peut éprouver de la gêne liée au fait d'être nu, de voir de la nudité, de voir des personnes s'embrasser ou d'être complimenté ou embrassé devant ses ami·e·s.
- ▶ Mon enfant comprend les consignes liées à l'intimité, à ce qui doit être partagé et à ce qui peut être secret.
- ▶ Mon enfant pose des questions pour comprendre des concepts plus poussés : « Qu'est-ce que ça veut dire faire l'amour ? », « C'est quoi l'homosexualité ? ».
- ▶ Mon enfant peut avoir un·e amoureux·se, et peut avoir des sentiments semblables à l'amour « adulte » envers un autre enfant.
- ▶ Mon enfant a tendance à opposer « les filles » et « les gars ». Il peut parler des « gars » et « des filles » de façon très stéréotypée et opposée lorsqu'il est question de jeux, de métiers, de préférences ou de qualités.



L'éducation à la sexualité à la maison

C'est quoi ? Son importance – Ses bienfaits

L'éducation à la sexualité, c'est éduquer son enfant à développer des qualités et aptitudes qui lui permettront de vivre une sexualité adulte positive et épanouie. C'est entre autres transmettre de l'information sur les fonctions sexuelles en respectant son rythme et son stade de développement psychosexuel. Mais c'est aussi établir les bases pour vivre des relations égalitaires et comprendre les concepts liés à l'intimité et aux limites personnelles. Ces apprentissages servent entre autres à prévenir les abus sexuels. Comme nous l'avons vu dans la première partie, l'éducation à la sexualité, c'est autant l'exemple qu'on leur donne en tant qu'amoureux·se (ou non), qu'en tant que personne sexuée, qui communique et interagit avec d'autres personnes.

L'éducation à la sexualité se fait au quotidien, sans même que vous vous en aperceviez, bien souvent ! Le rôle de ce guide n'est pas d'approfondir ce thème, mais voici tout de même quelques pistes qui pourront vous orienter lorsque votre enfant vous posera des questions, ou si l'occasion se présente lors de vos activités quotidiennes.



De plus, pour vous soutenir davantage en matière d'éducation à la sexualité, nous avons créé un [tableau](#) qui suggère des pistes d'intervention éducatives. Il s'agit de pistes pour que vous puissiez accompagner votre enfant dans les apprentissages en lien avec la sphère affective et sexuelle et liées au développement psychosexuel vu [précédemment](#). Attention, ce tableau n'est pas exhaustif ! Pour des pistes éducatives adaptées à votre réalité et à celle de votre enfant, n'hésitez pas à communiquer avec notre organisme à l'adresse soutien@sexplique.org.

Astuces



Trucs et astuces pour une éducation à la sexualité positive et consciente

- ▶ **Renvoyer la question à l'enfant :** par exemple, à la question « Comment on fait les bébés », on peut répondre « Toi, tu en penses quoi ? Tu penses que ça vient d'où, les bébés ? » et encourager la recherche de réponse. Cela vous permet d'avoir une bonne idée de sa compréhension, et de lui fournir une réponse adaptée.
 - ▶ **Donner une réponse simple :** votre enfant reviendra poser d'autres questions s'il désire plus d'information.
 - ▶ **Adaptez la réponse en fonction de vos valeurs :** n'ayez pas peur de parler d'amour si cela fait partie de votre conception de la sexualité !
- (Versus le fait que ce n'est pas tout le monde qui a besoin d'être en amour pour avoir des comportements affectifs et sexuels.)
- ▶ **Encourager la notion d'intimité et de respect de soi :** par exemple, l'inviter à se cacher lorsqu'il se change ou lui laisser choisir de quelle façon il souhaite dire au revoir aux gens, en les touchant ou non.
 - ▶ **Informé au lieu de blâmer :** si un comportement inapproprié a lieu, privilégier l'explication du « pourquoi ça ne se fait pas » versus la simple punition.
- ▶ **Ne pas « éviter de répondre » :** votre enfant pose la question car il a besoin de cette information pour mieux comprendre le monde qui l'entoure. Sa curiosité ne dépassera pas ce qu'il est prêt à recevoir comme information. **Trouvez une réponse appropriée à vos connaissances et à son développement, ou suggérez-lui de revenir avec la réponse plus tard si vous ne savez pas quoi répondre sur le champ.** Il est tout à fait probable que vous n'avez pas toujours la réponse. N'hésitez surtout pas à faire appel à une ressource externe (livres, sites web, organismes communautaires, etc.) pour vous outiller.

Point d'information

Énormément de livres et de sites web parlent d'éducation et du développement de l'enfant. Bien qu'une bonne partie des contenus présentés puisse être pertinente, certaines sources pourraient véhiculer à tort des biais de genre, ou en d'autres mots, des stéréotypes de genre.

Les stéréotypes de genre sont des croyances rigides et nuisibles liés au fait d'être garçon ou fille. On dit que les stéréotypes de genre peuvent être nuisibles car ils sont chargés d'informations qui désavantagent le fait d'être une fille ou un garçon sur différents aspects. En d'autres mots, ils véhiculent des idées toutes faites sur ce que devrait être un garçon ou une fille, sans égard aux particularités personnelles à chacun·e. Cette explication est aussi directement liée au phénomène du sexisme et peut affecter grandement l'estime de soi de l'enfant si sa personnalité ne correspond pas à ce qui est véhiculé par les stéréotypes de genre. Nous vous encourageons donc à avoir un regard critique dans vos choix de ressources parentales.

Mais comment trouver les **bonnes** ressources ?

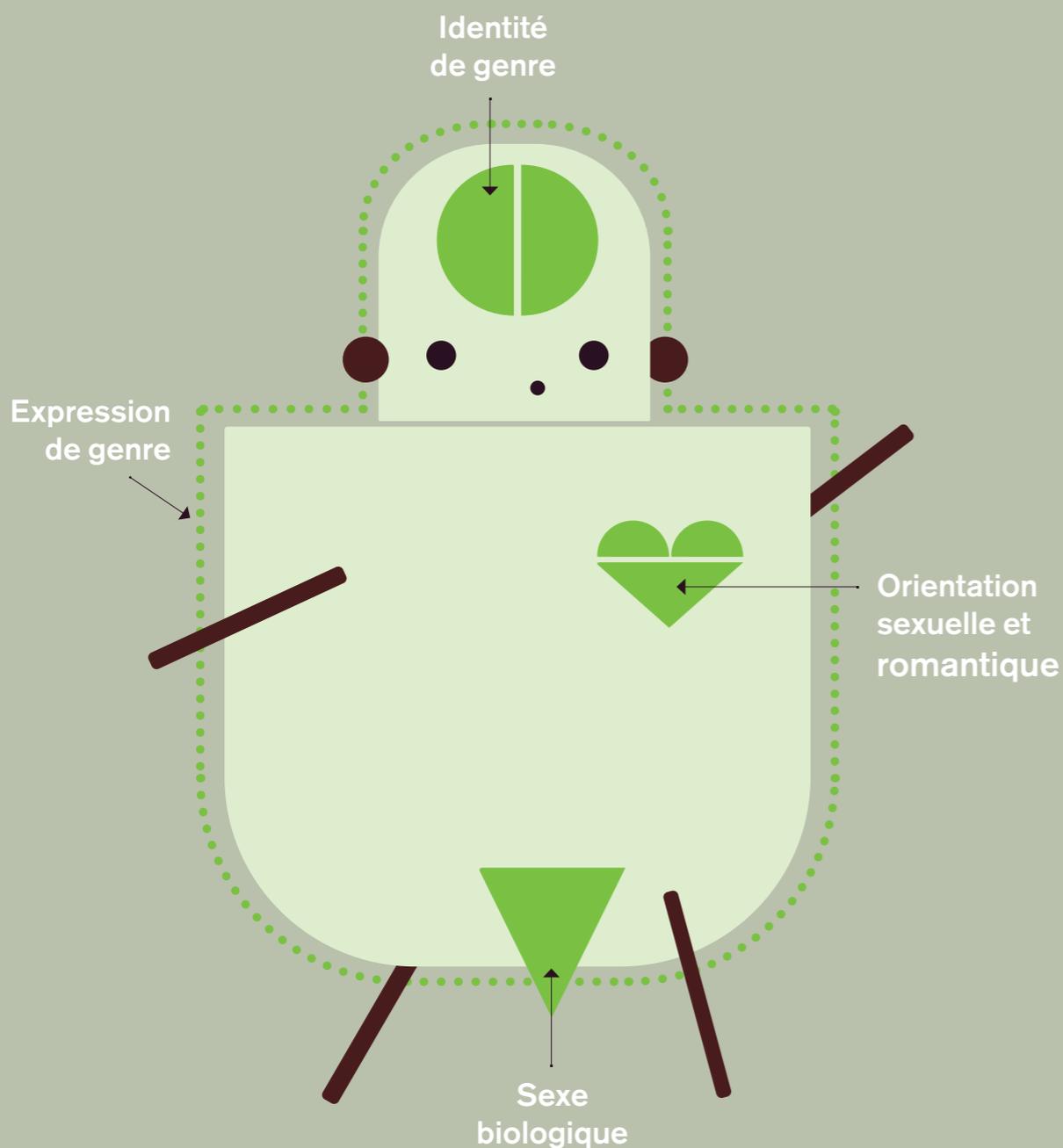
Les ressources **ne sont pas** conseillées :

- quand le texte sépare les apprentissages des filles et des garçons ;
- quand les couleurs associées aux filles ou aux garçons sont entièrement en rose ou en bleu ;
- de manière générale, quand le discours manque de nuances et suggère que les enfants se retrouvent soit d'un côté ou de l'autre.

À la fin du guide, vous trouverez des suggestions de lecture approuvées par Sexplique.

L'enfant et son identité

Tel que nous l'avons vu précédemment, l'identité de l'enfant se développe progressivement à partir d'environ 18-24 mois. Son identité sexuelle fait partie intégrante de son identité globale. L'identité sexuelle, ou l'identité de genre, c'est le fait de se sentir et de se reconnaître comme garçon ou fille et parfois un peu des deux, ou quelque part entre les deux. Le plus souvent, l'identité de genre correspond au sexe biologique à la naissance, mais il peut tout à fait arriver que ce ne soit pas le cas.



Mettons un peu d'ordre dans certains termes

Quand on parle de genre et de ce qui s'y rattache, on peut rapidement devenir confus·e. Voici quelques définitions suivies d'un exercice qui pourront vous aider à vous y retrouver.

SEXE BIOLOGIQUE

Le sexe biologique réfère aux organes génitaux à la naissance. On peut aussi l'appeler « sexe anatomique », puisqu'il désigne ce que l'on perçoit au niveau de l'anatomie (du corps) du bébé.

Les termes qui y sont associés : fille, garçon, féminin, masculin, mâle, femelle, organes génitaux, intersexué²³. Anciennement, on utilisait le terme « hermaphrodite » pour parler d'une personne dont les organes génitaux externes ne correspondent pas exclusivement à une vulve ou un pénis.

En chiffres

1,7%

de la population est née intersexuée²⁴.



À titre comparatif, ce pourcentage correspond aussi à la proportion de la population mondiale qui a les cheveux roux²⁵. Ce n'est donc pas si rare comme statistique !

GENRE

Le genre, c'est l'ensemble des attitudes, des qualités, des rôles, des traits de personnalité que l'on attribue aux personnes identifiées comme masculine ou féminine. Il y a un aspect socioculturel au genre. Dans notre société, on distribue généralement les individus sous deux catégories de genre qui font écho aux sexes biologiques reconnus par le corps médical : femelle et mâle. Dans la réalité, les personnes sont beaucoup plus nuancées et ne reflètent pas toujours ces critères établis !

En chiffres

0,24%

des Canadien·ne·s de 15 ans et plus ont déclaré être transgenres selon une enquête de Statistique Canada réalisée en 2018²⁶ (ce qui inclut dans le cadre de cette étude les personnes qui ont une identité de genre qui diffère de leur sexe assigné à la naissance et les personnes non binaires).

IDENTITÉ DE GENRE

(ou sexuelle) : C'est le **sentiment** d'appartenir à un genre ou l'autre et parfois à ni l'un ni l'autre, ou encore quelque part entre les deux. Certains diront qu'il serait plus simple de diviser les humains en deux catégories en fonction de leur sexe biologique, mais une telle pensée ne prendrait pas en compte la particularité et les sentiments des personnes. Ce n'est donc pas représentatif de la réalité. Bien que la plupart des gens aient une identité de genre en accord avec leur sexe biologique, de nombreuses personnes ne se reconnaissent pas dans les genres proposés par la société (féminin et masculin).

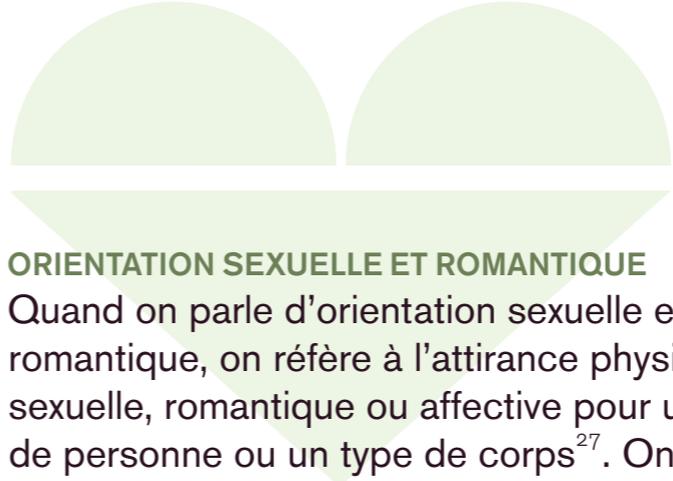
Quelques termes qui peuvent y être associés : cisgenre (identité de genre et sexe biologique en accord), transgenre (identité de genre et sexe biologique en désaccord), non binaire (ne s'identifiant ni à un genre, ni à l'autre), fluidité de genre (peut se sentir plus féminine une journée et plus masculin la suivante) ; d'autres termes existent pour définir l'identité de genre, mais ceux-ci sont les plus courants.



EXPRESSION DE GENRE

L'expression de genre est en quelque sorte l'apparence qu'une personne choisit (plus ou moins consciemment) pour projeter son identité de genre. Par exemple, une femme qui porte des vêtements typiquement masculins ou vice versa. L'expression de genre n'a pas nécessairement un lien direct avec l'identité de genre. Par exemple : un homme qui s'identifie comme homme peut aimer porter des vêtements typiquement associés au genre féminin.

Finalement, l'identité et l'expression de genre sont deux choses distinctes, même s'il arrive qu'elles soient en accord.



ORIENTATION SEXUELLE ET ROMANTIQUE

Quand on parle d'orientation sexuelle et romantique, on réfère à l'attrance physique, sexuelle, romantique ou affective pour un type de personne ou un type de corps²⁷. On ne peut pas parler d'orientation sexuelle en ce qui concerne les enfants, puisque l'attrance sexuelle arrive progressivement avec la puberté.

Quelques termes qui peuvent y être associés : homosexualité, bisexualité, hétérosexualité, pansexualité, asexualité, etc. Il en existe beaucoup d'autres, mais ceux-ci sont les plus couramment entendus.

Vrai ou faux ?

Un petit garçon qui aime jouer à la poupée est probablement homosexuel.

FAUX

Un enfant, garçon ou fille, qui aime les jeux comme la poupée ne démontre aucun signe sur son orientation sexuelle. L'enfant démontre plutôt une qualité qu'il développe : « prendre soin ». Le choix de jeux de l'enfant n'a rien à voir avec son identité ou son orientation sexuelle, mais bien avec un intérêt ou une qualité qu'il cherche à explorer et à développer. Sans compter que l'homosexualité n'est ni un choix, ni un problème !





Exercice

Le genre dans toutes ses nuances

Il est assez rare qu'une personne soit à 100% d'un côté ou de l'autre d'un spectre puisqu'il y a une combinaison infinie des aspects qui forment l'identité d'une personne. On remarque qu'il y a une certaine fluidité dans les différents concepts et que chaque personne peut se positionner différemment sur ce continuum. Les concepts sont indépendants les uns des autres, ce qui signifie qu'on peut très bien s'identifier comme femme et avoir des organes génitaux féminins, mais considérer avoir des qualités dites plus masculines ou encore préférer s'habiller avec des vêtements dits plus « masculins ». De même, une personne assignée comme homme à la naissance peut se sentir plus féminine, mais porter des vêtements typiquement masculins pour se conformer socialement aux genres établis.

Faites le test!

Pour chaque aspect (identité, expression, sexe et attirance), noircissez le cercle à l'endroit qui représente le mieux comment vous vous percevez.

Féminin  Masculin

Identité de genre	<input type="radio"/>						
Expression du genre	<input type="radio"/>						
Sexe biologique	<input type="radio"/>						
Attirance sexuelle envers	<input type="radio"/>						
Attirance émotionnelle envers	<input type="radio"/>						

L'enfant et son environnement

L'enfant se développe et évolue dans une société qui lui offre différents environnements. D'abord, c'est sa ou ses familles, puis, la famille élargie (grands-parents, oncles, tantes, cousins et cousines), les amis et amies de la famille, la garderie, puis l'école. Chaque individu qui gravite autour de l'enfant aura une certaine influence dans le développement de l'identité de ce dernier, et contribue aux codes de son environnement.

Les stéréotypes de genre dans l'environnement

Un stéréotype est une croyance, une idée préconçue à propos d'un groupe de personnes sans égard à leurs différences individuelles ou à leurs qualités personnelles. Un stéréotype de genre est donc, en termes simplifiés, une idée préconçue sur les hommes ou sur les femmes.

Exemple de stéréotypes de genre :

Les filles aiment le rose.

Les femmes se soucient beaucoup de leur apparence.

Les hommes ne pleurent pas.

Les garçons sont plus actifs et sportifs.

...et il y en a de nombreux autres !

Il est tout à fait humain d'avoir en nous des stéréotypes et des préjugés. Tout le monde en a ! Notre cerveau tente constamment de simplifier le monde qui l'entoure en catégories depuis que nous sommes petits ! Par exemple, enfant, nous apprenons peu à peu la différence entre les fruits et les légumes, nous apprenons que tous les chats ont du poil et deux oreilles, qu'une cuillère n'a pas la même apparence qu'une fourchette, etc. Ça nous aide à trouver des repères et donner du sens au monde qui s'ouvre à nous. **C'est toutefois plus complexe de « trier » tous les humains dans de telles catégories !**

Ce qui importe quand on s'aperçoit que l'on a des idées préconçues, c'est de les reconnaître et de faire un choix conscient d'y adhérer ou non. La plupart des stéréotypes de genre peuvent être dommageables puisqu'ils sont très souvent chargés de sexisme et cela limite le développement libre de l'identité de vos enfants.

Le sexisme est une forme de discrimination (positive ou négative) en lien avec le genre d'une personne.

En plus d'être réducteur, le sexisme suggère une certaine violence et peut être dangereux.

Les stéréotypes de genre sont omniprésents dans la société, que ce soit dans les médias, dans les milieux de travail et même au sein des gouvernements. Nous les intégrons dès notre plus jeune âge et leur impact sur notre vie peut même être difficile à remarquer tellement ils se dissimulent à peu près partout ! N'avez-vous pas déjà entendu une personne appeler « un homme fort » pour l'aider à soulever quelque chose de lourd, ou ouvrir quelque chose de difficile ? Pourquoi ne pas appeler une « personne forte », puisque ce qu'on veut en réalité c'est qu'une personne viennent nous prêter sa force physique, peu importe ce qu'elle a dans le caleçon ? Ne vous est-il pas déjà arrivé de vous empêcher de dire ou de faire quelque chose, car vous avez appris qu'un homme ou une femme ne devrait pas faire ou dire cela ?

Point d'information

La question du double standard

Avez-vous déjà entendu l'expression « double standard » ? C'est le fait de juger une action de manière différente en fonction du genre de la personne.

Par exemple :

Une petite fille qui revient toute sale de l'extérieur sera peut-être davantage réprimandée que son frère qui revient dans le même état. Elle se fera peut-être dire que « ça ne se fait pas pour une fille ».

Un garçon qui pleure recevra généralement plus d'attention (positive ou négative) qu'une fille qui pleure. Pourquoi ? Eh bien, parce que l'on prend pour acquis qu'un garçon qui pleure, ça doit être sérieux, tandis qu'« une fille pleure tout le temps »...

Il se pourrait donc inconsciemment que vous n'ayez pas les mêmes attentes envers votre enfant en fonction du fait qu'il est fille ou garçon. Ces « doubles standards » sont synonymes de sexisme, puisque l'on agit différemment avec l'enfant si c'est un garçon ou une fille.





Exercice

Et si on faisait l'exercice ?

Ici, tentons de sortir les stéréotypes de genre que l'on véhicule, plus ou moins consciemment. Prêtez-vous au jeu et énumérez tout ce qui vous passe par la tête même si vous savez que ce n'est pas vrai.

UN GARÇON, UN HOMME, NE DEVRAIT PAS...

UNE FILLE, UNE FEMME, NE DEVRAIT PAS...

À présent, quand vous regardez ces listes, comment avez-vous l'impression que ça vous influence dans votre vie ? Avez-vous l'impression que ces stéréotypes occupent une certaine place dans votre façon de voir les choses ? Dans l'éducation de vos enfants ?

À quel point y adhérez-vous ? Pour chacun des stéréotypes que vous avez énumérés, nous vous suggérons de noter sur une échelle de 1 à 10 à quel point ceux-ci vous influence (10 étant « J'y adhère totalement ! »).

Attention, cet exercice ne vise pas à vous culpabiliser ! Tout le monde, à plus ou moins grande échelle, a des croyances fondées sur le genre. C'est une façon naturelle et humaine que notre cerveau utilise pour organiser l'information et comprendre le monde qui l'entoure. De plus, nous avons tous, d'une manière ou d'une autre, été socialisé-e-s en fonction de notre genre. Nous avons intégré certaines attentes liées à l'identité des personnes qui nous entourent. Le but de cette section du guide est simplement de prendre conscience de la place que les stéréotypes de genre occupent dans votre vie, pour ensuite avoir un regard critique permettant de les déjouer lorsque nécessaire.



Question de réflexion

Les stéréotypes touchent aussi les rôles parentaux

C'est quoi être un bon père, une bonne mère ? On s'aperçoit que les stéréotypes de genre touchent aussi le rôle des parents ! On peut détenir un ensemble de croyances ou d'idées préconçues sur ce qu'est « être une bonne mère » ou « être un bon père » et cela est généralement lié à des stéréotypes. Un individu pourra donc juger de sa « compétence » en fonction de ces stéréotypes. Il va sans dire que cela pourrait avoir des conséquences non seulement sur son sentiment de compétence, mais aussi sur sa santé mentale (pensons ici à la charge mentale domestique) et la santé familiale.

Prenons comme exemple une mère au sein d'une famille nucléaire hétéroparentale (deux parents qui ont, ensemble,

un ou des enfants) qui a l'habitude de préparer tous les repas, parce que selon elle, cela fait partie de son rôle de mère. Par contre, elle déteste cuisiner. Chaque jour, elle devient maussade lors de la préparation des repas et cette amertume qu'elle cultive se répercute sur l'ambiance familiale. Bon, il y a bel et bien une question de responsabilité (on se doit de nourrir nos enfants), mais est-ce le seul rôle de la mère ? Bien sûr que non ! Peut-être que l'autre parent pourrait prendre en charge cette tâche quotidienne si cela lui plaît davantage. Ou encore, peut-être pourraient-ils alterner la prise en charge de cette tâche ?

Vous l'aurez deviné, cela revient au partage équitable des responsabilités familiales ([page 39 à 44](#) du présent guide). Si nous

faisons preuve de plus d'ouverture quant aux tâches que nous pouvons faire au sein de notre famille et que l'on sort des rôles stéréotypés, il y a de bonnes chances que tout le monde s'en tirera gagnant et plus serein.

Néanmoins, il est tout à fait possible que les rôles et tâches qui incombent traditionnellement à votre genre vous aillent à merveille et que vous vous y épanouissiez ! Encore une fois, l'idée n'est pas de culpabiliser les personnes qui se sentent bien dans des rôles plus traditionnels, mais bien de soulever des réflexions quant à l'impact possible sur votre vie, sur votre santé, sur ce que votre enfant en comprend et ultimement, sur la société de demain.

Enfin, c'est quoi « être un bon parent » ?

Sans se questionner à savoir « c'est quoi être une bonne mère ou un bon père », en fonction donc, de notre identité de genre ou en fonction de notre sexe biologique, pourquoi ne pas se questionner simplement à savoir ce que cela veut dire pour nous d'être un bon parent, tout court ! En ce sens, attardons-nous davantage aux qualités recherchées plutôt qu'aux tâches à accomplir (sans les oublier, quand même !). Quelles sont les aptitudes qui vous sont propres, que vous chérissez et qui sont importantes pour vous dans votre rôle parental ?

Serez-vous en mesure de vous détacher de ce que vous avez appris et de ce qui est lié à votre genre ?

Alors, c'est quoi pour vous « être un bon parent » ?



L'éducation égalitaire

Quand on parle d'éducation égalitaire, on parle d'une éducation qui sera la même pour les garçons, pour les filles, et pour les enfants non binaires²⁸. Ça semble bien simple, mais il s'agit d'un effort conscient de s'éloigner des stéréotypes de genre pour permettre à l'enfant de s'épanouir tel qu'il est, selon ses qualités propres. C'est aussi de le préparer à vivre et interagir avec une diversité de personnes. Non seulement il en retirera des bienfaits sur son estime de soi et ses habiletés sociales, mais il sentira que ses parents l'aiment et le soutiennent tel qu'il est.

Vrai ou faux ?

L'éducation égalitaire prétend qu'il n'y a aucune différence entre les garçons et les filles.

FAUX

L'éducation égalitaire suggère plutôt d'éduquer l'enfant de la même manière sans égard à son sexe biologique ni à son genre. Plusieurs facteurs influencent le développement du genre chez l'enfant, dont des facteurs biologiques, culturels et relatifs à l'environnement de l'enfant. En effet, nos enfants ne naissent pas telle une toile vierge, mais sont dotés de plusieurs particularités biologiques et psychologiques qui auront un impact sur le développement de leur identité de genre. Sans faire abstraction de ces facteurs, la socialisation par une éducation égalitaire permet à l'enfant de s'épanouir selon ses réels champs d'intérêt (qui peuvent tout à fait être liés traditionnellement à son genre, ou pas). Elle le prépare aussi à vivre et à interagir en société avec une diversité d'êtres humains, sans percevoir qu'un genre est meilleur que l'autre, mais bien qu'une multitude de possibilités existent et que chaque individu se vaut.

Astuces

Trucs et astuces pour une éducation égalitaire

- ▶ Laisser l'enfant choisir ses jouets sans se soucier de la couleur bleue ou rose, ou du type de jouet (typiquement garçon ou fille).
- ▶ Avoir une discussion avec l'autre parent sur vos valeurs en lien avec le genre, l'égalité et l'éducation.
- ▶ Parler de ses valeurs à l'entourage et les guider pour les choix de cadeaux (par exemple, ne pas offrir systématiquement une poupée à une fille ou des camions à un garçon).
- ▶ Choisir des livres pour enfants avec des modèles qui diffèrent des stéréotypes de genre (par exemple, mettant en scène un infirmier, une pilote d'avion, un garçon qui joue à la poupée, un personnage non généré, etc.). Le site web Kaléidoscope.quebec est une bonne source d'inspiration.
- ▶ Donner les mêmes consignes aux enfants peu importe le genre.
- ▶ Offrir les mêmes exemples de métiers pour leur futur.
- ▶ Proposer les mêmes jeux aux garçons qu'aux filles, par exemple, faire du sport autant avec sa fille que son fils.
- ▶ Etc.



Les messages clés de ce guide se résument ainsi :

- ▶ La communication est essentielle en tant que parent et en tant que couple, même s'il faut travailler fort pour qu'elle soit positive et réciproque.
- ▶ L'intimité du couple va bien au-delà de la sexualité.
- ▶ Développer votre regard critique envers les stéréotypes de genre aura un impact positif sur le développement de votre enfant.
- ▶ Vous n'avez pas à vous mettre la pression d'être la mère/le père parfait·e, ni à être l'amant·e parfait·e.
- ▶ Plusieurs ressources d'aide existent pour vous soutenir.

Mot de la fin

Nous souhaitons de tout cœur que ce guide ait pu vous accompagner dans vos réflexions et espérons que certains de nos outils vous seront utiles. Nous l'avons élaboré en ayant comme objectif de rejoindre le plus de parents possibles, de tous horizons et de toutes origines. Nous vous remercions d'y avoir accordé une place dans votre quotidien. Si vous souhaitez nous faire part de vos commentaires, il est possible de le faire par courriel à l'adresse info@sexplique.org.



Lexique

Communication : L'ensemble des interactions qui permettent de transmettre de l'information avec une autre personne. Dans un couple, il s'agit de la capacité d'échanger des informations importantes sur l'état, les attentes et les besoins de l'un·e et de l'autre.

Féminisme : Mouvement qui a pour objet l'émancipation des femmes et l'extension de leurs droits en vue d'en arriver à une égalité de statut entre hommes et femmes. (Source : Usito)

Génitalité : Ensemble des caractères et activités liés aux organes génitaux et au plaisir sexuel.

(Source : Le Robert, dico en ligne)

Individualité : Caractères par lesquels une personne ou une chose diffère des autres.

(Source : Le Robert, dico en ligne)

Personne sexuée : Individu doté d'une sexualité.

Plaisir génitalisé : Il s'agit des sensations plaisantes et recherchées au niveau des organes génitaux.

Sexologie (sexologique, sexologue) :

Science qui étudie la sexualité humaine et l'éducation à la sexualité.

Socialisation genrée : Phénomène d'apprentissage des normes et attentes sociales reliées au genre auquel un enfant a été attribué.

Trans ou transgenre : Terme parapluie qui englobe une diversité d'identités revendiquées par des personnes dont l'identité de genre ne correspond pas au genre assigné à la naissance. Il peut s'agir par exemple de personnes transsexuelles, de personnes transgenres, de personnes queer, d'hommes ou de femmes avec un parcours trans, de personnes non binaires dans le genre, etc. (Source : Interligne.co)

Travail non rémunéré : Ensemble des tâches qu'une personne accomplit, généralement un parent, lorsqu'elle reste à la maison (s'occuper des enfants, entretien de la maison, gestion familiale, etc.).

Ressources

Organisations

Sexplique

Organisme communautaire qui œuvre dans le domaine de la santé sexuelle et reproductive depuis 1963 et qui offre du soutien sexologique.

sexplique.org
418 624-6808

Regroupement pour la valorisation de la paternité

Organisme qui a pour mission de promouvoir l'engagement paternel.

rvpaternite.org

SOS Violence conjugale

Organisme de soutien et de prévention de la violence conjugale. Gratuit et confidentiel.

sosviolenceconjugale.ca

1 800 363-9010 – 24/7

438 601-1211 – Texto

Violence-Info

Organisme d'aide et d'information sur la violence conjugale. Gratuit et confidentiel.

violenceinfo.com

418 667-8770

Interligne

Organisme pour soutenir et informer toutes les personnes qui se questionnent sur la diversité sexuelle et de genre, que ce soit pour l'individu lui-même ou pour des personnes de son entourage, comme ses parents.

interligne.co

1 888 505-1010
(téléphone et texto)

interligne.co/clavardage

Fondation Marie-Vincent

Organisme de soutien et de prévention des violences sexuelle et physique envers les enfants et les adolescent·e·s.

Informations pertinentes sur le développement psychosexuel.

marie-vincent.org

Services aux familles
et aux professionnel·le·s :
514 285-0505

Kaléïdoscope

Une page web qui sert de répertoire de livres pour enfants sur la diversité et l'inclusion classés par groupes d'âge et par thématiques (égalité des genres, diversité culturelle, diversité corporelle, etc.). Ils ont également une page Facebook et ont créé des capsules vidéo sur les mêmes thématiques. Offrir des albums et des livres aux enfants avec une diversité de modèles est l'un des aspects d'une éducation plus égalitaire.

kaleidoscope.quebec

Naître et grandir

Informations pertinentes sur le développement psychosexuel.

naitreetgrandir.com

Secrétariat à la condition féminine

Informations et outils pertinents sur l'égalité et les stéréotypes.

scf.gouv.qc.ca

Suggestions de livres éducatifs pour les enfants

Toi comme moi

par May Sansregret et Geneviève Beaupré

Bonjour petit tracteur

par Nathalie Choux

Marvin a disparu

publié par la Fondation Marie-Vincent

La poupée d'Auguste

de C. Zolotow et C. Delacroix

Tu peux

par Élise Gravel

Maman sait tout faire... ou presque

de Nicole Snitselaar

L'histoire merveilleuse de la naissance

par Jocelyne Robert

Ma sexualité (0 à 6 ans et 6 à 9 ans)

par Jocelyne Robert

Loula et la recette fantasformidable

par Anne Villeneuve

SEXE ce drôle de MOT

par Cory Silverberg et Fiona Smyth

Abeba et le roi vorace

par Agnès Laroche

Suggestions de livres pour les parents

La sexualité de l'enfant

expliquée aux parents

par Frédérique Saint-Pierre et Marie-France Viau

Si nous sommes égaux,

je suis la fée des dents

par Amélie Châteauneuf

Parlez-leur d'amour... et de sexualité

par Jocelyne Robert

Remerciements

Nous souhaitons remercier chaleureusement nos précieux partenaires sans qui la mise en œuvre de ce projet n'aurait jamais pu voir le jour. Sans oublier le Secrétariat à la condition féminine, sans qui la réalisation de ce guide n'aurait été possible.

Association des Parents Étudiants
de l'Université Laval (APÉtUL)

Chantelait

Garderie La Jungle Enchantée

Le Berceau (Sainte-Marie,
Saint-Georges et Thetford Mines)

La boulangerie communautaire
Des pains sur la planche

Le Centre d'amitié
autochtone de Québec

Le Centre famille de Valcartier

Le Centre femmes de Charlevoix

Le Centre Louis-Joliet

Le Centre multiethnique de Québec

Le CERF-Volant de Portneuf

La Maison de la famille
Beauce-Etchemins

La Maison de la famille
Chutes-Chaudière

La Maison de la famille de Bellechasse

La Maison de la famille de l'Islet

La Maison de la famille Louis-Hébert

La Maison de la famille
Sainte-Ambroise

La Maison Oxygène

La Maison pour femmes immigrantes

Loisirs Lebourgneuf

Mamie-Lait

MAMUK

Réseau d'Entraide des Appalaches

Réseau Entraide-Parents

Ressource Espace Famille

Ressources-Naissances

Service de référence en périnatalité
pour femmes immigrantes de Québec

...et un merci tout spécial à nos parents bénévoles qui ont contribué à l'élaboration de ce guide : Razvan Petre, Sabrina Falardeau, Nathalie Déziel, Véronique Couillard, Fred Raymond, Bryan Côté et Jessica Laroche.

Références

- 1 Jean-Martin Deslauriers et Diane Dubeau (2019), « L'expérience de pères ayant des difficultés d'accès à leur enfant après une séparation. », *Enfance, Famille et Génération*, n° 32. doi : [<https://doi.org/10.7202/1064512ar>].
- 2 John Condon, Carolyn Corkindale, Philip Boyce et Elizabeth Gamble (2013), « A longitudinal study of father-to-infant attachment : antecedents and correlates », *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, vol. 31, n° 1, p.15-30. doi : [10.1080/02646838.2012.757694].
- 3 T. Deave et D. Johnson (2008), « The transition to parenthood: what does it mean for fathers? », *Journal of Advanced Nursing*, vol. 63, n° 6, p. 626-633. doi : [10.1111/j.1365-2648.2008.04748.x].
- 4 J. E. Thomas, A. K. Bonér et I. Hildingsson (2011), « Fathering in the first few months. » *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, vol. 25, n° 3, p. 499-509. doi : [10.1111/j.1471-6712.2010.00856.x].
- 5 Tiré et adapté de :
D. Badeau, *Programme-couple nouveau élaboration*. Montréal : Presses de l'Université du Québec, 1978, 473 p.
- 6 Référence : [www.who.int/topics/mental_health/fr].
- 7 S. P. Insana, C. R. Costello et H.E. Montgomery-Downs (2011), « Perception of Partner Sleep and Mood: Postpartum Couples' Relationship Satisfaction. », *Journal of Sex & Marital Therapy*, vol. 37, n° 5, p. 428-440. doi : [10.1080/0092623X.2011.607053].
- 8 J. F. Paulson et S. D. Bazemore (2010), « Prenatal and postpartum depression in fathers and its association with maternal depression: a meta-analysis. » *Journal of American Medical Association*, vol. 303, n°19, 1961-1969.
- 9 Institut National de Santé publique du Québec, *Santé mentale et troubles mentaux – Portail d'information périnatale*, [en ligne], [<https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/information-perinatale/sante-mentale.pdf>], 2019.
- 10 Regroupement pour la valorisation de la paternité, *La paternité au Québec : un état des lieux (rapport de recherche)*, [en ligne], [https://www.rvpaternite.org/wp-content/uploads/2019/09/rapport_complet_sondage2019_rvp_web.pdf], 2019.
- 11 Marshall B. Rosenberg, *La communication nonviolente au quotidien*. Édition Jouvence, Genève, 2003, 94 p.
- 12 S. Demonceaux. (2014), « S'aimer à l'heure du numérique : la relation conjugale à l'épreuve de l'hyperconnectivité. » *Sociologie et sociétés*, vol. 46, n° 1, pages 125–143. [<https://doi.org/10.7202/1024681ar>].
- 13 A. Mehrabian (1971), « Nonverbal communication. » *Nebraska Symposium on Motivation*, vol. 19, pages 107–161.
- 14 J. A. Roberts et M. E. David (2015), « My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. » *Computers in Human Behavior*, vol. 54, Janvier, 2016, pages 134-141.
- 15 Gary Chapman, *Les langages de l'amour – Les actes qui disent « Je t'aime »*. France, Éditeur Marie-France Vallée, 1997, 190 p.
- 16 Jean-Marie Deslauriers (2010), « L'expérience des futurs jeunes pères durant la période prénatale. » *Reflets : revue d'intervention sociale et communautaire*, vol. 16, n°1, p.63-100. doi : [10.7202/044443ar].
- 17 Jean-Marie Deslauriers (2019), « L'expérience de pères ayant des difficultés d'accès à leur enfant après une séparation. » *Enfance, Famille et Génération*, n° 32. doi : [<https://doi.org/10.7202/1064512ar>].
- 18 D. Paquette et C. Dumont (2013), « The Father-Child Activation Relationship, Sex Differences, and Attachment Disorganization in Toddlerhood. » *Child Development Research*, p. 1-9. doi : [10.1155/2013/102860].
- 19 C. Lévesque, *Les déterminants de l'implication paternelle durant la petite enfance : une approche multifactorielle et multidimensionnelle*, mémoire doctoral, Université Laval (Québec), 2020. [<http://hdl.handle.net/20.500.11794/66774>].
- 20 Amélie Châteauneuf, *Si nous sommes égaux, je suis la fée des dents – Réflexions et outils pour mieux partager la charge mentale*. Montréal, Les Éditions Poètes de brousses, 2019, 196 p.
- 21 Fondation Marie-Vincent, *Les comportements sexuels*, [en ligne], [<https://marie-vincent.org/articles-prevention/les-comportements-sexuels/>], 2019.
- 22 Frédérique Saint-Pierre et Marie-France Viau, *La sexualité de l'enfant expliquée aux parents*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, Centre hospitalier universitaire mère-enfant, 2006, 197 p.
- 23 Nations Unies Droits de l'Homme, (s.d). *Intersex*, [en ligne], [https://unfe.org/system/unfe-67-UNFE_Intersex_Final_FRENCH.pdf].
- 24 *Ibid.*
- 25 *Ibid.*
- 26 Statistiques Canada, *Les personnes de minorité sexuelle sont près de trois fois plus susceptibles de subir de la victimisation avec violence que les personnes hétérosexuelles*, [en ligne], [<https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/200909/dq200909a-fra.htm>], 2020.
- 27 Interligne. (s.d). *Définitions sur la diversité sexuelle et de genre*, [en ligne], [<https://interligne.co/wp-content/uploads/2014/04/Definitions-diversite-sexuelle-et-de-genre.pdf>].
- 28 Berenbaum Sheri A. et Adriene M. Beltz. « Les multiples influences sur le développement du genre : un commentaire sur Hanish & Fabes; Leaper; Bigler, Hayes & Hamilton, et Halim & Lindner. », *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [en ligne], [<http://www.enfant-encyclopedie.com/genre-socialisation-precoce/selon-experts/les-multiples-influences-sur-le-developpement-du-genre-un>], 2014.

Un parent n'a pas besoin de répondre à toutes les facettes ci-dessous pour être engagé. Ce tableau est une invitation à découvrir ces différentes facettes possibles du rôle de parent et ne vise pas à définir de nouvelles normes de ce qu'est un bon parent ou un parent présent et engagé. À chacun ses forces !

Sources : Tiré et adapté de Regroupement pour la Valorisation de la Paternité. (2020). *Guide d'adaptation des pratiques aux réalités paternelles*. Montréal, p. 91; Ouellet, F. et Forget, G. (2001). *Pères en mouvement/ Pratiques en changement. Guide du formateur et guides des participants*. Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre

LES FACETTES DE L'ENGAGEMENT PARENTAL

	En interaction	Qui prend soin	Affectueux·se	Éducateur·ice
Description	Une présence à l'enfant : quantité de temps passé en interaction directe ou indirecte avec l'enfant ou tout simplement par sa disponibilité ou son accessibilité.	Des tâches quotidiennes à partager qui favorisent le bien-être de l'enfant.	Des gestes et des mots d'encouragement : attention et affection portées à l'enfant par la communication, les marques d'affection, le soutien à l'autonomie, le fait de lui sourire, de le caresser.	Des tâches pour le bien-être, le développement et l'éducation de l'enfant : planification et organisation de la vie de l'enfant, valeurs véhiculées, soutien à la vie sociale et morale de l'enfant, transmission de l'histoire familiale et de la culture d'origine.
Exemples	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer un sport • Visiter un musée • Parler de l'école • Habiller l'enfant • Magasiner • Répondre à des questions 	<ul style="list-style-type: none"> • Nourrir l'enfant • Donner le bain • L'accompagner chez le médecin • Offrir du soutien lors des moments difficiles • Écouter et conseiller 	<ul style="list-style-type: none"> • Offrir une sécurité à l'enfant • L'aider à développer son estime de soi • Prendre le temps de communiquer avec lui : l'écouter, lui parler, lui sourire • Prendre l'enfant dans ses bras • Pratiquer des sports de contact : combats amicaux 	<ul style="list-style-type: none"> • Prévoir le-la gardien·ne pour une sortie • Établir les règles de comportement • Suivre son carnet de santé • Se préoccuper de sa réussite scolaire ; Aller à la remise des bulletins • Le conseiller dans le choix d'un métier
	Pourvoyeur·se	Évocatrice·ice	Citoyen·ne	Coéquipier·e
Description	Un soutien financier pour les besoins de l'enfant, même lors d'une séparation.	Des pensées tournées vers l'enfant : le fait de penser à l'enfant alors qu'il n'est pas là.	Une implication sociale, un engagement dans la société pour un mieux-être des enfants, des pères et des familles.	La recherche d'une relation de collaboration avec le coparent, pour le bien-être de l'enfant, et ce, que les parents soient en couple ou séparés.
Exemples	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler pour subvenir aux besoins de sa famille • Payer une pension alimentaire • Acheter les livres scolaires, les vêtements • Financer des activités de loisir 	<ul style="list-style-type: none"> • Regarder des photos de son enfant • Parler de son enfant à des ami·e·s, des voisin·e·s, des collègues de travail, etc. • Raconter des anecdotes à son sujet • Se souvenir de son enfant lorsqu'il était jeune • Penser à l'enfant en cherchant des solutions à des problèmes que ce dernier rencontre 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire du bénévolat • Participer à des groupes et des ateliers sur les compétences parentales • Promouvoir l'implication paternelle • Participer à des manifestations • Parler de politique et d'actualité 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en place la communication saine • Discuter entre parents de l'éducation des enfants et trouver des terrains d'entente • Ne pas reprendre l'autre parent devant l'enfant • S'abstenir de parler contre le parent à ou devant l'enfant • Chercher activement à collaborer avec le coparent

PISTES D'INTERVENTION ÉDUCATIVES POSSIBLES

au cours du développement psychosexuel de votre enfant

	0-1 an	2 ans	3 ans	4 ans	5 ans	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans
Corps humain, reproduction et santé sexuelle	C'est le moment de commencer à enseigner les mots et les termes exacts reliés aux parties du corps, notamment les organes génitaux.					C'est généralement l'âge auquel l'enfant a plusieurs questions sur la reproduction. C'est le moment de se procurer des livres pour enfants sur le sujet, et d'enseigner les mécanismes liés à la conception, à la grossesse et à la naissance.				On peut dès cet âge commencer à identifier de manière bienveillante certains événements qui peuvent influencer négativement sur la santé sexuelle (ITS, VIH-SIDA, grossesse non planifiée).	
	C'est le moment de stimuler le développement des sens.		On accompagne l'enfant dans la prise en charge plus autonome de son hygiène corporelle et on en profite pour introduire les notions d'intimité et de limites personnelles.							En enseignant à son enfant certaines bases comme le respect, l'affirmation et l'estime de soi, on lui permet de développer un réel désir de prendre soin de sa santé sexuelle, lorsqu'il en viendra à vouloir faire ce type d'exploration.	
Rôles de genre, stéréotypes sexuels et normes sociales				C'est un bon âge pour promouvoir concrètement des consignes et des opportunités égalitaires (ex. : type de jouets), ainsi que pour promouvoir les droits et responsabilités des enfants. Par exemple, le droit d'être respecté-e et la responsabilité de respecter les autres.				C'est un âge idéal pour aider l'enfant à prendre conscience de l'existence des stéréotypes de genre dans les différents médias qui l'entourent (ex. : émissions télévisées, cinéma, musique, publicités, réseaux sociaux, etc.) et l'aider à développer son regard critique.			
						C'est le moment d'encourager son enfant à comprendre et à affirmer son identité propre en fonction de ses qualités et de ses particularités personnelles.				C'est un bon âge pour partager avec l'enfant des modèles diversifiés d'hommes, de femmes et de personnes non-binaires en intégrant les valeurs de diversité, d'ouverture et de respect.	
Image corporelle et puberté				C'est un bon âge pour normaliser les changements et la diversité des corps en enseignant les étapes du développement physique et certaines caractéristiques qui y sont associées.						C'est le bon âge pour discuter en profondeur avec l'enfant des changements anatomiques, psychologiques et affectifs qui se produisent lors de la puberté.	
	Astuce importante :									C'est l'occasion d'aider l'enfant à envisager, accepter et apprivoiser progressivement son corps qui changera beaucoup dans les années à venir.	
<ul style="list-style-type: none"> Tentez d'éviter de comparer devant l'enfant les corps des autres et votre propre corps en regard de l'apparence ou du poids ; Pensez à verbaliser aussi les qualités psychologiques et sociales de votre enfant. En s'attardant à ses qualités personnelles plutôt qu'à « juste » son apparence, on équilibre la pression associée à l'importance de la beauté physique dans la valeur d'une personne. 									C'est l'âge idéal pour outiller l'enfant face aux potentiels effets négatifs que peuvent avoir les modèles stéréotypés et surréels des médias sur sa propre image corporelle.		

PISTES D'INTERVENTION ÉDUCATIVES POSSIBLES

au cours du développement psychosexuel de votre enfant*

	0-1 an	2 ans	3 ans	4 ans	5 ans	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans
Vie affective et amoureuse, éveil sexuel	C'est un âge où il est important de fournir des occasions d'interaction sociale avec d'autres enfants du même âge. C'est l'âge où donner de l'affection, cajoler et démontrer de l'affection crée les fondations d'une intimité positive plus tard.			C'est un âge où il est important d'aider l'enfant à reconnaître les diverses émotions et les réactions physiques qui les accompagnent. C'est l'âge idéal pour mettre de l'avant que l'on valorise les comportements interpersonnels harmonieux.							C'est l'âge où il est important d'accompagner l'enfant dans sa prise de conscience d'une potentielle émergence du désir de plaire, et de l'envie d'être amoureux·se. C'est un âge où il est pertinent d'aider l'enfant à comprendre les responsabilités qui accompagnent les sentiments amoureux, et la sexualité (respect de soi et de l'autre, maturité, habileté à communiquer, etc.). C'est un âge où il est important de démontrer qu'en tant que parent, on comprend et on accepte l'éveil progressif de la vie affective et sexuelle de l'enfant.
									C'est un âge où il est favorable de démontrer à l'enfant l'importance des relations interpersonnelles saines et l'importance de l'équilibre pour une vie affective riche (famille, amis, personnel scolaire, entourage, etc.) C'est un âge intéressant pour encourager l'enfant à exprimer ses interrogations, ses perceptions, ses craintes, ses déceptions et ses espoirs relatifs à l'amour.		
Prévention des violences à caractère sexuel		C'est un âge important pour sensibiliser l'enfant au fait que son corps lui appartient et que personne ne peut transgresser son intimité et toucher ses parties génitales (ou toute autre partie considérée intime). C'est l'âge où il est important d'aider l'enfant à comprendre les limites personnelles en lui laissant le choix de faire ou non des câlins, même à grand-maman !						C'est un âge où il est important d'encourager notre enfant à être conscient.e de l'importance de dévoiler et signaler des situations de violence sexuelle. C'est l'âge idéal pour débiter une sensibilisation aux formes de violence dans les relations amoureuses et aux qualités requises pour des relations amoureuses saines.			
						C'est un âge important pour apprendre à identifier concrètement les attitudes et les comportements qui permettent de prévenir des situations d'exploitation sexuelle. C'est un âge important pour aider l'enfant à consolider la capacité de briser le silence s'il est victime de violence sexuelle, de harcèlement ou d'exploitation sexuelle. En tant que parent, c'est aussi le moment de s'informer et de se mettre à jour par rapport aux règles de sécurité de base en matière de prévention des violences à caractère sexuel.					

*Ce tableau présente de façon non-exhaustives des suggestions d'actions éducatives liées au développement psychosexuel. D'autres pistes éducatives peuvent être appropriées, et les suggestions de ce tableau sont évidemment à adapter à la réalité personnelle du développement de votre enfant. Contactez-nous pour plus d'information ou pour discuter d'une situation particulière : soutien@sexplique.org

sexplique

info@sexplique.org

418 624-6808

sexplique.org