



**FONDATION
PROFA**

BOÎTE À OUTILS POUR LES PARENTS D'ÉLÈVES DE 3P ET 6P

COMMENT ABORDER LE THÈME DU CORPS ET DES RELATIONS AVEC SES ENFANTS ?

WWW.PROFA.CH/PSJ

À VOUS, PARENTS...

L'éducation sexuelle des plus jeunes est essentielle pour les aider à développer une compréhension saine et respectueuse de leur propre corps, des relations interpersonnelles et du monde qui les entoure.

C'est un droit pour les enfants et une responsabilité partagée entre les parents et l'école afin de les aider à bien grandir, les protéger et leur permettre de prendre des décisions éclairées tout au long de leur vie.

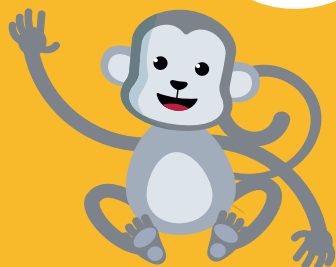
La sexualité est une part naturelle de leur vie qu'il convient d'aborder avec sensibilité et assurance.

Faites-vous confiance !

*Vous êtes les personnes les plus précieuses
pour les accompagner
et développer leurs compétences.*

Ainsi, en abordant ce sujet dès leur plus jeune âge vous leur offrez la possibilité d'acquérir des connaissances solides et des valeurs positives concernant la sexualité.

**BONJOUR,
JE M'APPELLE
ZIG ZAG**



LE SAVIEZ-VOUS ?

J'accompagne les équipes du Service de Promotion et de Prévention en Santé Sexuelle Jeunesse de PROFA dans les classes de 3P. J'aide les élèves à comprendre et retenir les 6 messages-clés du programme grâce à une approche ludique et positive.

Tous les enfants ont de l'intérêt pour le monde qui les entoure. Dès 3 ans, ils-elles ont une grande curiosité pour tout ce qui concerne le corps et les bébés. Des questions sont posées, et vous n'êtes pas préparé-e-s. Elles peuvent provoquer de la surprise et de la gêne car elles touchent à l'intimité.

COMMENT FAIRE ?

- › Demandez-lui ce qu'il-elle en sait ou ce qu'il-elle en pense. Sa réponse vous donnera des pistes de ce qu'il-elle a envie de connaître.
- › Répondez à la question par petites touches. Si votre enfant n'est pas satisfait-e de la réponse, il-elle vous questionnera à nouveau.
- › Ne communiquez pas de fausses informations. D'une part, elles peuvent être anxiogènes. D'autre part, l'enfant va entendre des explications différentes par d'autres personnes. Il-elle n'arrêtera pas de vérifier auprès de vous la justesse de ces informations.
- › Si la question concerne votre intimité, vous pouvez parler du sujet en le généralisant. Par exemple : « comment vous m'avez fait ? » « En général, voilà comment les adultes font les bébés ... »
- › Vous pouvez prendre du temps pour y répondre ! Dites-lui que cette question est importante et que vous avez besoin d'y réfléchir pour lui donner une réponse adéquate. Mais surtout, n'oubliez pas de lui donner une réponse.
- › Si la question vous embarrasse, dites-le. Parlez de ses émotions à son enfant n'est pas un aveu de faiblesse. Vous avez aussi le choix de déléguer la tâche à une autre personne plus à l'aise.
- › Procurez-vous un livre qui parle du sujet et lisez-le ensemble (voir notre bibliographie).

QUEL LANGAGE UTILISER POUR PARLER DE SEXUALITÉ ?

Nos enfants connaissent le vocabulaire de la plupart des parties du corps. Ils-elles utilisent les mots justes. Mais souvent, le vocabulaire concernant le sexe est méconnu.

Pourquoi ? Dans certaines familles, ce sujet est tabou, jamais discuté, considéré comme sale et dégradant. Dans d'autres familles, ce vocabulaire provoque une telle gêne qu'il est souvent tu. Parfois, les enfants ont même plus de facilité à utiliser les mots vulgaires que les mots usuels.

Pourquoi est-ce important de nommer les parties intimes ?

- 1** Parce que nommer les parties intimes, **c'est les faire exister.**
- 2** Parce que nommer les parties intimes avec des mots qui ne sont pas vulgaires, **c'est en parler avec respect, donc de manière positive.**
- 3** Parce que connaître le nom des parties intimes, **c'est contribuer à faire de la prévention des abus.**

En effet, un-e enfant qui a connaissance de son corps et qui le respecte est mieux « armé-e » pour se protéger des abus.

UN CONSEIL

Profitez aussi de ces moments pour parler de l'intimité de chacun-e. Votre enfant a un sexe, lui-elle seul-e a le droit de le découvrir dans l'intimité. Certaines personnes qui prennent soin de l'enfant peuvent aussi le faire dans les moments de soins ou d'aide.

COMMENT PARLER DE PUDEUR ?



La pudeur est un des éléments-clé qui permet de prendre soin de soi et des autres. Elle contribue à la protection des abus sexuels.

Ce sentiment apparaît vers 5-6 ans. Il concerne autant les parties intimes du corps, le corps physique que les pensées, le corps psychique.

Cependant, il se manifeste de manière très différente d'un-e enfant à l'autre, même auprès d'enfants d'une même famille. Certain-e-s enfants sont pudiques très jeunes, d'autres beaucoup plus tardivement.

**J'AI DES
PARTIES INTIMES,
ELLES SONT
À MOI**

ZOOM SUR LA PUDEUR

La pudeur se met en place chez l'enfant de différentes manières :

- › Par l'imitation, par exemple quand le parent s'habille pour se rendre dans l'espace public ou quand il-elle va aux toilettes et ferme la porte.
- › Par les direx, par exemple quand l'enfant se touche le sexe devant d'autres personnes, le parent peut lui expliquer que c'est ok, si l'on est seul-e dans une pièce, afin de protéger son intimité.
- › Par les direx encore, par exemple quand votre enfant continue à toucher vos seins alors que l'allaitement est terminé. C'est un bon moment pour lui dire que ce sont vos parties intimes, que personne n'a le droit de toucher, et que lui-elle a aussi des parties intimes, personnelles et précieuses.

N'hésitez pas à parler de vos ressentis à vos enfants quand vous sentez de la gêne, il est important de le dire !

COMMENT PARLER DE LA DIVERSITÉ SEXUELLE ?

De même que dans un champ il y a toutes sortes de fleurs aux couleurs et aux odeurs différentes, pour les êtres humains c'est la même chose. Aucun-e ne se ressemble, aucun-e n'est pareille mais chacun-e a la même valeur et a le droit au même respect, quelles que soient son orientation sexuelle ou son identité de genre.



- › Abordez la question de cette diversité peut se faire de manière adaptée à l'âge et à la compréhension de l'enfant.
- › Vous pouvez utiliser des livres ou discuter pour montrer qu'il existe toutes sortes de familles, de relations et d'individus. Même le monde animal regorge de diversité sexuelle¹.
- › Encouragez vos enfants à poser des questions et enseignez-leur le respect, la tolérance et l'empathie afin que toutes les identités soient respectées.

Vous permettez ainsi à votre enfant d'être acteur-riche dans notre société où chacun-e est libre d'être lui-elle-même sans être jugé-e et de vivre plus paisiblement sa relation avec les autres.

¹ Court-métrage Dans la Nature, de Marcel Barelli, aborde la question de la diversité sexuelle dans la nature. Cette vidéo de 5 min 49 est en accès libre sur internet. Dès 4 ans.

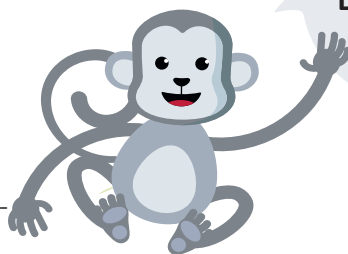
COMMENT PARLER DES ÉCRANS ?

L'usage généralisé des écrans au sein des familles simplifie de nombreuses activités quotidiennes. Nos enfants voient à quel point notre vie est connectée. Même les plus jeunes s'intéressent à nos écrans. Il devient difficile de maintenir une distance totale avec le numérique, ce qui rend nécessaire de les accompagner dans son utilisation.

- › L'intérêt commun pour le numérique au sein de la famille offre une excellente opportunité pour discuter ensemble de son utilisation.
- › Chaque famille étant unique, la manière de gérer les écrans est personnelle, mais il est important d'établir des règles adaptées à l'âge des enfants.
- › Des conseils utiles peuvent être trouvés sur des sites comme Action Innocence (www.actioninnocence.org). Il existe également des logiciels permettant de restreindre l'accès à certains contenus.

En tant que parents, vous êtes des modèles pour vos enfants, ce qui implique d'être également critiques vis-à-vis de votre propre utilisation des appareils connectés.

- › Il est bénéfique de développer des activités sans écran, tels que des jeux de société ou des promenades en forêt afin de maintenir des liens forts au sein de la famille.
- › Il est primordial de créer un espace de dialogue ouvert concernant l'utilisation des écrans par vos enfants. Encouragez-les à partager leurs expériences et réfléchissez ensemble à leurs comportements.
- › Montrez un réel intérêt pour leurs activités en ligne et laissez-les vous montrer leurs compétences et leurs découvertes.
- › Profitez également de ces discussions pour aborder des sujets de prévention liés aux dangers d'internet, tels que l'exposition à des contenus inappropriés, le cyberharcèlement et l'excès de temps passé sur les jeux vidéo.
- › Enfin, rappelez à vos enfants qu'ils-elles peuvent toujours compter sur vous et qu'en cas de soucis, ils-elles seront et soutenu-e-s, sans craindre d'être grondé-e-s mais plutôt accompagné-e-s avec bienveillance.

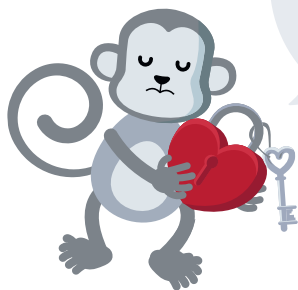


**J'AI LE DROIT
D'AVOIR DE
L'AIDE**

COMMENT PARLER DES ABUS SEXUELS ?

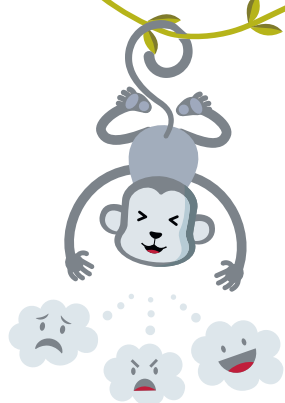
Vous avez déjà posé de solides bases en valorisant le corps de votre enfant. Car parler du corps de manière positive, c'est améliorer son estime de soi. Et cela contribue à se protéger de tout type d'abus.

- › Encouragez-les à reconnaître leurs émotions, à ne pas en avoir honte et à les partager. Car elles sont une ressource essentielle pour repérer une situation problématique et la présence ou l'absence de consentement.



**J'AI LE DROIT
DE PARLER
DES SECRETS
QUI ME GÊNENT**

- › Éduquez-le-la au consentement dans les relations interpersonnelles. Vous l'aidez déjà à reconnaître des situations qui pourraient être problématiques ou dangereuses et vous favorisez un climat de confiance au sein de la famille.
- › Ensuite, pour aborder le sujet des violences sexuelles avec vos enfants, choisissez un moment calme où vous prenez du temps pour dialoguer.
- › Utilisez des mots que les enfants peuvent comprendre.
- › Des livres adaptés à l'âge de votre enfant peuvent être un excellent support de discussion, vous pouvez vous référer à notre bibliographie.

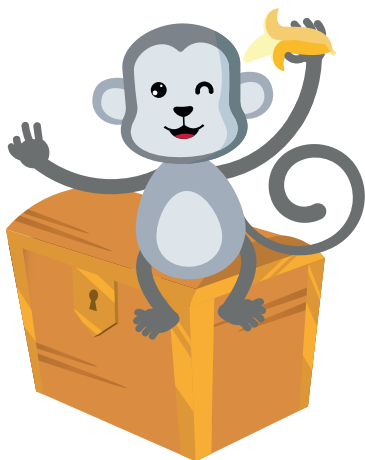


**TOUTES LES
ÉMOTIONS
SONT VRAIES**

- › Rappelez-lui que les secrets doivent faire plaisir. Sinon, ils n'ont pas lieu d'être.
- › D'une manière générale, portez de l'attention à ce que votre enfant vous dit. Prenez-le-la toujours au sérieux.
- › Aidez-le-la à faire grandir sa confiance en lui-elle et respecter ses limites.

- › Soyez rassurant·e mais réaliste, discutez des situations qui pourraient être à risques et assurez-vous qu'ils·elles savent vers quels adultes se diriger en cas de soucis.

**JE PEUX PARLER
À DES ADULTES
DE CONFIANCE**



À NOTER

En abordant le sujet des abus sexuels, vous accompagnez votre enfant à reconnaître les situations problématiques, à savoir vers qui se tourner en cas de soucis et à développer des relations basées sur le respect et la confiance.

En encourageant la communication, en parlant ouvertement et positivement du corps, des émotions et du consentement avec votre enfant, vous le protégez et le soutenez dans son développement.

QUESTIONS

Corps, amour, sexualité : les 120 questions que vos enfants vont se poser

Livre | 5-12 ans

Vermont, C. (2023). Éditions Albin Michel

EMOTIONS

Le jeu qui rigole !

Jeu | Dès 4 ans

Pour communiquer avec les enfants autour des sentiments, des émotions, savoir les reconnaître, les exprimer.

Le monstre des couleurs

Jeu | Dès 4 ans

Pour exprimer ses émotions, tiré du livre "La couleur des émotions" d'Anna Llenas.

SEXUALITÉ, INTIMITÉ, PUDEUR

Zizis et zézettes

Livre | Dès 4 ans

Laurens C.(texte) et Pauwels J. (2017). Édition Milan, Collection Mes p'tits pourquoi

Le petit illustré de l'intimité

Livre | Dès 4 ans

Baudy M. et Dieumegard T.(2021). Édition Atelier de la Belle Étoile

REPRODUCTION

Naissance

Livre | Dès 5 ans

Druvert, H. (2019). La Martinière Jeunesse

Comment fait-on les bébés ?

Livre | Dès 5 ans

Fiske A. (2022). Éditions La joie de lire

PRÉVENTION DES ABUS & CONSENTEMENT

Mon corps à moi

Livre | Dès 4 ans

Gravel, E. (2022). Éditions Gautier-Languereau

Mon corps m'appartient ! Respect, intimité consentement, parlons-en

Livre | Dès 5 ans

Filliozat I. et Fried-Filliozat M. (2022). Éditions Nathan

DIVERSITÉ

La famille dans tous ses états

Livre | Dès 6 ans

Maxeiner A. & Kuhl A. (2017). Éditions La joie de lire

Julian au mariage et Julian est une sirène

Livres | Dès 4 ans

Love J. (2021 et 2020). Édition Pastel 2021

Ulysse et Alice

Livre | Dès 4 ans

Bertouille, A. & Favreau, M.-C. (2015). Éditions du remue-ménage

Dans la nature

Court-métrage | Dès 4 ans

Pour aborder la question de la diversité sexuelle dans la nature

En accès libre sur internet

ECRANS

Devant l'écran | Les histoires de Millie D.

Podcast | Dès 4 ans

Episode du 7 janvier 2024

Pour aborder la question des écrans avec les plus petits

Sur internet, tout n'est pas pour moi

Vidéo d'animation | 8 - 10 ans

Pour initier une discussion sur la pornographie et d'agir de manière préventive.

A voir sur profa.ch/actu/sur-internet-tout-pas-pour-moi

SITES INTERNET

POUR LES PARENTS

Prévention et protection contre les dangers d'internet pour les enfants et les jeunes

 actioninnocence.org

Promotion d'un usage sûr d'internet

 jeunesetmedias.ch

Accompagnement pour les parents

 projuventute.ch

POUR LES JEUNES

Plateforme d'information

 ciao.ch

CONTACTS

SERVICE DE PROMOTION ET PRÉVENTION EN SANTÉ SEXUELLE JEUNESSE (PSJJ)

Fondation PROFA

 021 631 01 30

 profa.ch/psj

DISA Division interdisciplinaire de santé des adolescent-e-s CHUV

 021 614 37 60

 chuv.ch/disa

Comment aborder le thème du corps et des relations avec ses enfants | Novembre 2024

Édition Fondation PROFA

Rédaction Fondation PROFA, Service de Promotion et Prévention en Santé Sexuelle Jeunesse (PSJJ)

Inspiré de :

Robert, J.(2018). Parlez-leur d'amour ... et de sexualité : L'éducation sexuelle : ça presse ! Éditions de l'Homme

Saint-Pierre, F. & Viau M.-F. (2021). La sexualité de l'enfant de 0 à 12 ans. Éditions du CHU Sainte-Justine

Vermont.C. & Nauteuil,S. & Mercier,J. (2022). Corps, amours, sexualité : les 120 questions que vos enfants vont vous poser. Albin Michel

Conception graphique Fondation PROFA, Service de communication

Dernière mise à jour Juin 2026

Tous les contenus du Service d'éducation sexuelle s'appuient sur les recommandations de Santé Sexuelle Suisse, la Déclaration des droits sexuels de la Fédération internationale pour la planification familiale (IPPF), les Standards pour l'éducation sexuelle en Europe de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le Cadre de référence pour l'éducation sexuelle en Suisse romande et le Plan d'études romand (PER).