

Carnet d'introspection – Parler de sexualité à son ado

Prenez un instant pour respirer. Ce moment est pour vous. Répondez avec sincérité, sans chercher à bien faire. L'introspection n'est pas un jugement, c'est une façon de mieux se comprendre pour parler avec plus de justesse et de douceur.

1. Votre rapport personnel à la sexualité

- Quels souvenirs gardez-vous de la manière dont on vous a parlé (ou pas) de sexualité quand vous étiez adolescent-e ?
- Qu'avez-vous aimé ou regretté dans cette manière d'aborder le sujet ?
- Quels mots, quelles attitudes, quelles émotions associez-vous spontanément au mot « sexualité » ?
- Y a-t-il aujourd'hui des sujets liés à la sexualité que vous trouvez encore difficiles à aborder (même entre adultes) ?
- Selon vous, qu'est-ce qu'une éducation sexuelle "saine" ?

2. Observer vos émotions de parent

- Que ressentez-vous quand vous imaginez parler de sexualité avec votre enfant ? (gêne, peur, fierté, curiosité, amour, malaise...)
- Qu'est-ce qui rend le sujet sensible pour vous ?
- Quelle est votre plus grande crainte à l'idée d'aborder ce thème ?
- Et votre plus grand souhait, si la conversation se passait bien ?
- Qu'aimeriez-vous que votre enfant ressente après cet échange ?

3. Clarifier ce que vous souhaitez transmettre

- Quelles sont les valeurs que vous aimeriez transmettre autour de la sexualité ? (respect, confiance, plaisir, égalité, responsabilité, etc.)
- Quelle image aimeriez-vous que votre enfant ait du corps, du désir et de la relation ?
- Quelle phrase résumerait, selon vous, la sexualité telle que vous aimeriez qu'il ou elle la découvre ?
- Quels messages souhaitez-vous que votre enfant entende de votre part — plutôt que d'Internet ?

4. Oser parler avec justesse

- Quelles phrases simples pourriez-vous utiliser pour ouvrir la discussion ?
- Quels mots préférez-vous utiliser pour parler du corps, du plaisir, du respect ?
- Avez-vous besoin de vous documenter avant d'en parler ? Si oui, sur quels sujets ?
- Comment pourriez-vous rendre la conversation naturelle (moment choisi, ton calme, humour, douceur...) ?

5. Accepter vos limites

- Que pouvez-vous faire si vous ne savez pas répondre à une question ?
- Vers qui pourriez-vous orienter votre enfant (sexologue, centre de planification, Fil Santé Jeunes, livres adaptés...) ?
- Qu'aimeriez-vous vous dire à vous-même avant d'avoir cette discussion ?
- Et après ?

Pour conclure

- Qu'avez-vous découvert sur vous-même à travers ces questions ?
- Quelle phrase aimeriez-vous garder comme mantra avant de parler de sexualité avec votre ado ?
- Quelle première petite action pouvez-vous poser dès aujourd'hui pour ouvrir ce dialogue (un mot, un geste, un moment choisi) ?

Parler de sexualité à son ado, c'est avant tout parler d'amour, de respect et de confiance. Ce que vous dites compte, mais la façon dont vous écoutez compte encore plus.

Pour aller plus loin

Si cet exercice réveille des émotions, des doutes ou des souvenirs, sachez que vous n'êtes pas seul·e. Il est parfois aidant de déposer ces questions dans un espace d'écoute et de confiance. Je vous reçois en consultation, en visio ou en présentiel, pour vous accompagner dans votre posture de parent et vous aider à trouver les mots justes, à votre rythme.

Sandra-frieden-sexotherapeute.com