



Découvrir son corps (enfants de 0 à 5 ans)

Les multiples expériences physiques et sensorielles vécues par un enfant durant les premières années de sa vie influent sur son bien-être et déterminent sa vie d'adulte. Apprendre aux enfants dès leur plus jeune âge à aimer et à protéger leur corps permet de poser des jalons importants pour leur vie sexuelle future.

Le développement sexuel des enfants est marqué par des expériences et des événements qui ne sont pas sexuels au sens strict. La sexualité n'est pas un phénomène indépendant et isolé ; elle est étroitement liée au développement physique et mental. Les parents ou les responsables légaux ont donc une tâche importante à remplir en matière d'éducation sexuelle. L'éducation sexuelle n'est pas quelque chose que l'on explique une fois pour toutes, mais un processus continu, qui commence pendant la petite enfance et se déploie à travers de nombreuses situations du quotidien et des réactions non-verbales. Trouver des mots pour expliquer la sexualité peut être une tâche difficile, qui s'accompagne souvent d'un sentiment d'incertitude, de crainte ou de gêne.

Un rôle de modèles

Les enfants apprennent beaucoup sur le corps, l'amour et la sexualité en observant leurs personnes de référence. Le rôle de modèles du père et de la mère vaut ainsi également pour les questions liées à la sexualité. Leur attitude concernant la nudité ou la pudeur, la manière dont ils prennent soin de leur corps, se touchent, éprouvent du plaisir, expriment de la tendresse ou de la sensualité et les limites qu'ils fixent revêtent une grande importance. Il est du ressort des parents d'inculquer à leurs enfants l'idée que le corps et la sexualité sont des choses belles, positives et naturelles. Il s'agit d'une base essentielle pour le bien-être physique des filles et des garçons.

Découvrir son corps

Les jeunes enfants ont un besoin inné de contact physique et de tendresse. Tout ce qui leur procure un sentiment de confiance, de sécurité et de fiabilité est bon pour leur développement général. C'est ce que leur apportent par exemple des moments comme l'allaitement ou le bain, le fait d'être porté et cajolé, ou encore le sentiment merveilleux de pouvoir s'ébattre sans vêtement ni couches. Dès leur première année, les enfants explorent leur corps et commencent à toucher leurs organes sexuels.

Autostimulation

La sexualité infantile s'éveille au gré du vécu. C'est en touchant son corps que le petit enfant va remarquer où les caresses et les chatouilles procurent une sensation particulièrement agréable. En adoptant une attitude positive, les parents peuvent montrer à leur enfant qu'ils comprennent et encouragent sa curiosité. L'autostimulation génitale est une expérience marquante, relevant d'un autre ordre

que la masturbation chez les adultes, qui vise l'orgasme. Les enfants y ont recours pour se calmer avant de s'endormir ou tout simplement parce qu'ils trouvent cela agréable. De nombreux adultes se sentent embarrassés car, lorsqu'ils étaient enfants, ce geste a été associé à un jugement négatif, se traduisant par des reproches ou des mimiques dissuasives. Pourtant, se toucher et se caresser avec amour est quelque chose de beau et de tout à fait naturel, qui fait du bien non seulement au corps mais aussi à l'esprit. Il convient en revanche de fixer des limites lorsque cela se produit en public. Il faut apprendre à un enfant à ne pas jouer avec ses organes sexuels en public car cela pourrait être dérangement pour les autres personnes. L'enfant doit apprendre tôt à respecter aussi bien les frontières physiques et sexuelles d'autrui que ses propres limites, afin de pouvoir les protéger. On peut ainsi expliquer à un enfant que la sexualité est quelque chose de privé, que l'on ne partage pas avec tout le monde.

Explorer son corps

L'envie des enfants d'examiner mutuellement leurs corps relève de la curiosité enfantine ; ils veulent voir les différences et les explorer. Cela fait partie du développement normal des filles et des garçons.

Les adultes sont parfois inquiets ou déstabilisés lorsqu'ils en sont témoins, en particulier si, enfants, on leur a appris que tout ce qui se trouvait au-dessous du nombril était interdit ou « sale ».

De nombreux parents aimeraient être guidés quant à la manière dont ils doivent se comporter dans de telles situations. Les règles de base suivantes peuvent aussi être utilisées lorsque la question est abordée avec d'autres parents.

Règles pour « jouer au docteur »¹ :

- Chaque enfant, fille ou garçon, est libre de décider avec quel autre enfant jouer au docteur pour autant qu'il soit du même âge. Les enfants plus âgés, les adolescents et les adultes sont exclus de ces jeux.
- Filles et garçons peuvent se prodiguer des caresses ou s'examiner mutuellement tant que cela reste agréable pour l'un et l'autre.
- Aucun enfant ne doit faire du mal à un autre enfant !
- Il est interdit d'introduire un objet dans les trous du corps d'un autre enfant : ni dans les oreilles et les narines, ni dans le pénis, le vagin ou l'anus.
- Demander de l'aide n'est pas « rapporter » !

Protéger ses limites

Les personnes de référence doivent s'assurer que ces règles sont respectées. Il est important de protéger les enfants contre les actes d'autres enfants ou d'adultes susceptibles de transgresser leurs limites. Certains parents formulent toutefois des interdictions inadéquates comme le fait de n'embrasser personne en dehors de la famille ou de ne jamais se montrer nu. Ils font cela par crainte qu'il arrive quelque

¹ Source : ENDERS, Ursula, WOLTERS, Dorothee, 2009. *Wir können was, was ihr nicht könnt. Ein Bilderbuch über Zärtlichkeit und Doktorspiele.* Cologne : Mebes & Noack (non traduit).

chose à leur enfant. De telles restrictions ne sont toutefois pas adaptées pour des enfants de cet âge et empêchent des expériences importantes.

Prévenir la violence sexuelle

Les enfants ont besoin de notre protection. Lorsque la curiosité enfantine est exploitée pour satisfaire les besoins d'autrui et que leur intégralité corporelle est mise à mal, on parle de violence sexuelle. La protection des enfants incombe en tout temps à leurs personnes de référence. Intégrer les questions liées à la sexualité dans l'éducation contribue de manière importante à prévenir les agressions sexuelles. Les enfants qui connaissent leur corps et savent parler de leurs sentiments et de leur corps sont plus à même de refuser des contacts physiques non désirés.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site de la [Fondation suisse pour la protection de l'enfant](#).

Jeux corporels

Les jeux corporels sont importants pour aller à la découverte des autres enfants et du contact physique. Ils constituent des expériences importantes : qu'est-ce que je trouve agréable ? Qu'est-ce qui m'indique qu'un contact me fait du bien, me chatouille ou porte atteinte à mon intimité ?

La sensualité, les expériences corporelles, le besoin de contact et de tendresse doivent pouvoir se développer.

Corps et langage

Le langage et l'apprentissage de mots pour décrire le corps jouent aussi un rôle important. De la même manière que les mots oreilles, nez ou coude sont employés pour désigner les parties du corps correspondantes, des termes doivent être trouvés pour les organes sexuels. Il est important que les enfants puissent mettre des mots sur toutes les parties du corps des filles comme des garçons. Il n'est pas judicieux de se limiter aux mots ventre et derrière pour décrire toute la partie inférieure du corps. Selon leur ressenti, les parents sont toutefois libres d'employer des désignations concrètes comme pénis ou vulve ou d'opter pour un registre plus enfantin comme zizi ou zézette. L'essentiel est de se sentir à l'aise avec ces dénominations. En matière d'éducation sexuelle, les parents doivent agir en fonction de leurs sentiments et de leur compréhension.

S'y prendre à l'avance

Pour que l'éducation se fasse correctement, les parents doivent aller à la rencontre de leur enfant et ne pas attendre que celui-ci pose des questions. A eux de décider en toute connaissance de cause et sans trop tarder des tâches dont ils souhaitent se charger eux-mêmes et de celles qu'ils préfèrent laisser au soin de l'école, des enfants du même âge ou des médias. Lorsque l'on aborde la question de la sexualité avec des enfants, il importe en outre de tenir compte de leur âge et de leur besoin de savoir. Les livres d'images et les brochures destinées aux parents peuvent en cela se révéler une aide précieuse. Les enfants n'ont pas besoin (et n'ont pas envie) de

tout savoir en détail, mais ils n'aiment pas non plus que les explications soient reportées à plus tard ni qu'on détourne leur attention par des réponses peu claires.

Saisir les occasions

Les jeunes enfants posent beaucoup de questions, sans gêne ni retenue. Ils le font en toutes occasions et parfois dans les situations les plus inconfortables pour les adultes. Les tout petits veulent souvent déjà savoir précisément d'où viennent les bébés et à quoi servent les tampons dans la salle de bains. Ne pas répondre à ces questions d'enfant laisse la porte ouverte à leur imagination et peut causer des peurs ou des inquiétudes. La bonne attitude à adopter est de répondre correctement, de manière brève et simple, adaptée à l'âge de l'enfant, sans donner trop de détails d'un coup et en employant des mots compréhensibles.

Exemples de réponses pour un enfant d'environ 4 ans :

Les enfants grandissent dans le ventre de leur maman. Toi aussi, tu as grandi dans mon ventre, jusqu'à ce que tu sois suffisamment grand pour sortir.

Un tampon, c'est un morceau de coton tout serré que les femmes mettent dans leur vagin. Elles en ont besoin car elles saignent du ventre certains jours. Le tampon empêche que le sang tache la culotte. Parfois, elles ont un peu mal au ventre mais ce n'est pas grave et ça ne dure pas.

Le préservatif est une petite poche de plastique qu'un homme peut mettre sur son pénis.

Souvent, les enfants se satisfont d'une réponse simple. L'attitude ouverte de leurs personnes de référence les encouragera à poser d'autres questions par la suite. Les jeunes enfants sont curieux, la plupart adorent regarder des livres d'images avec leurs personnes de référence. Il est important de mettre ce temps à profit car, à la puberté, les enfants sont plus gênés et moins enclins à discuter du corps et de la sexualité avec leurs parents.

Il y a aussi des enfants qui ne posent pas de question. Dans ces cas-là, il est possible de créer des occasions d'aborder le sujet. Par exemple :

- Lorsqu'une femme de l'entourage est enceinte, cela peut servir de prétexte pour évoquer la question de la maternité.
- Les parents peuvent profiter de l'anniversaire d'un enfant pour lui expliquer comment ils (ou leurs propres parents) ont vécu le jour de la naissance.
- L'arrivée d'un couple homosexuel dans le voisinage peut être l'occasion d'évoquer la diversité et la variété des modes de vie.

Livres d'images

Les livres d'images permettent d'aborder en douceur le thème de la sexualité. Si un enfant fait comprendre que le sujet ne l'intéresse pas, il importe de ne pas insister et de respecter ses besoins. Il ne s'agit peut-être tout simplement pas du bon moment, auquel cas il est préférable de réessayer à une autre occasion.

Rôle du père et rôle de la mère

Des études montrent que ce sont surtout les mères qui abordent la question du corps avec leur enfant. Garçons et filles aiment toutefois avoir l'attention de leurs deux parents. Idéalement, le père et la mère discutent des différentes étapes du développement de l'enfant et de son besoin de connaissances et se partagent l'éducation sexuelle. Les pères sont ainsi mieux à même d'expliquer à leurs fils comment faire leur toilette, laver leur pénis et en prendre soin. Les mères sont quant à elles plus expertes en matière de menstruation.

A chacun son développement

Chaque enfant se développe à son propre rythme et fait preuve d'aptitudes personnelles différentes. Il est essentiel que les parents reconnaissent ces différences et se montrent confiants et décontractés si leur enfant met un peu plus de temps pour franchir une étape de son développement ou est plus rapide ou plus précoce que d'autres. De manière générale, les parents peuvent se fier à leur intuition, mais ne doivent pas hésiter à s'adresser à des personnes de confiance ou à des spécialistes si des tensions apparaissent, s'ils se font du souci ou ont besoin de conseil !

Pour plus d'informations

[Brochure de la Fondation suisse pour la protection de l'enfance : « Education sexuelle durant la petite enfance et prévention des abus sexuels »](#) (PDF à télécharger)

[Brochure du Centre fédéral allemand pour l'éducation à la santé \(BZgA\) « Liebevoll Begleiten ... Körperwahrnehmung und körperliche Neugier » der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#) (en allemand ou en anglais uniquement, PDF à télécharger)

Si vous cherchez le bon livre d'images

[Liste de matériel pédagogique en matière d'éducation sexuelle proposée par Santé bernoise](#) (en allemand)

Si vous avez besoin de conseils concernant l'éducation sexuelle de vos enfants

[Site de Santé bernoise](#)

Si vous avez peur que votre enfant ait vécu une expérience sexuelle traumatisante :

[Groupe dédié à la protection de l'enfance à l'Hôpital de l'île](#)

Texte : Santé bernoise/Bernadette Schnider