

TOUS À BORD!

La lettre des parents de l'Ain

Être parent, quelle aventure formidable... et pas toujours facile.

Heureusement, vous n'êtes pas seuls à bord... Pour découvrir des témoignages, des idées et des actions près de chez vous, cette lettre est éditée dans l'Ain deux fois par an.

Bienvenue à bord et bonne lecture !

Dans ce numéro



Sexualité d'ados, questions de parents p.1



Les pièges du porno..... p.4

Actualités et infos locales p.5/6



SEXUALITÉ D'ADOS, QUESTIONS DE PARENTS

Pas simple d'être parent d'ado et de voir l'enfant qu'on connaissait si bien se transformer physiquement et émotionnellement. En fait, l'adolescent est autant bouleversé que ses parents. Les hormones provoquent en lui de nouvelles réactions et lui font re-découvrir sa sexualité. Or celle-ci ne se résume pas à l'acte sexuel.

À la puberté, le cerveau se met à produire davantage d'hormones sexuelles pour que le corps d'enfant devienne un corps d'adulte capable de se reproduire. Pendant cette période, généralement entre 10 et 19 ans, **le corps et les organes sexuels se développent, les sensations se concentrent au niveau génital.**

Si les ados se sentent souvent incompris, c'est parce qu'ils ont des difficultés à se comprendre eux-mêmes : poussées de croissance, transpiration abondante, acné, apparition des poils... De quoi ne plus se reconnaître dans le miroir ! Émilie Garçon, psychologue à la Maison des adolescents (MDA) à Bourg : « *Quand le corps de l'ado change, le regard qu'il porte sur lui et le regard de ses parents changent aussi. Même s'il revendique être un ado, à la base il n'a pas choisi d'avoir des érections n'importe quand ou d'avoir les seins qui poussent...* » Le désir sexuel prend une grande place : c'est la plupart du temps euphorisant, parfois déconcertant et même effrayant car ce corps échappe à son contrôle !

Ainsi, pendant l'adolescence, le jeune garçon ou fille va devoir **trouver des réponses à toutes les questions qu'il se pose** : *pourquoi on m'a fait ? pourquoi je suis né fille ou garçon ? Est-ce que les autres vont m'aimer tel(le) que je suis ?...*

MAUVAISE TÊTE

Pour cela, il observe, il compare, il questionne... et se confronte à ses parents. En vous provoquant, il/elle ne cherche pas à vous attaquer mais à se construire. Il ne faut pas lâcher ! **Sans le savoir, il cherche la bonne distance avec vous et teste si le lien résiste, si vous êtes toujours là même quand c'est difficile.** « *Un ado qui vient manger à table même en faisant la tête, ça permet de voir s'il a une hygiène corporelle acceptable, s'il prend du poids ou maigrit, commente Aude Darme, CPE (conseillère principale d'éducation) dans un collège. Au moins, le parent peut repérer si un truc est en train de se passer.*



La lettre a été créée dans le cadre du Schéma départemental des actions éducatives et des services aux familles « Naître, grandir et s'épanouir dans l'Ain ». Elle s'adresse aux parents d'enfants de 0 à 18 ans.





MERCI

AUX PROFESSIONNELS ET AUX PARENTS QUI ONT ACCEPTÉ DE TÉMOIGNER DANS CES PAGES

TWEETOS

#LA PUBERTÉ C'EST QUAND ?

Le point de départ est défini par l'arrivée des règles chez la jeune fille (vers 10 - 12 ans en général) et des premières éjaculations chez le garçon (vers 13-14 ans).

#ÉDUCATION SEXUELLE

Une « information et une éducation à la sexualité » doivent être données de la maternelle au lycée avec au moins 3 séances par an (loi du 4 juillet 2001). En fait, ces séances se limitent souvent aux classes de 5^e et 4^e (hors demandes supplémentaires des équipes pédagogiques).

#LES MOTS JUSTES

Pensez à adapter votre vocabulaire et les informations à l'âge de l'enfant ou du jeune et à son stade de développement.

DIS, PAPA...

« Pourquoi les filles ont pas de zizi ? »
« Pourquoi les amoureux se font des bisous ? »
« Quand je serai grande j'aurai des seins ? »
Excellentes occasions pour les parents de parler des sentiments et de la vie sexuelle en répondant à ces questions quand elles viennent, avec des mots choisis pour leur âge.

~



S'affirmer de manière virulente face à ses parents, c'est très sain, c'est normal ! Ça veut dire que votre ado sait qu'il peut vous confier ou vous montrer sans aucune retenue ce qui lui arrive. »

Les ados ont aussi besoin de prendre de la distance avec leurs parents et de créer des liens avec d'autres adultes (grands-parents, entraîneur sportif...). Les **relations amicales prennent beaucoup de place**. Emilie Garçon : « Les jeunes que nous rencontrons à la MDA sont beaucoup plus préoccupés par leurs rapports aux autres que par les rapports sexuels. Ils parlent beaucoup de leurs amitiés, de leurs émois ou des liens extrêmement forts et fusionnels qu'ils peuvent nouer. » Il est rassurant d'être avec des personnes « semblables » qui partagent les mêmes troubles ou difficultés. Et pour se « trouver » parmi les autres ados, ils jouent avec leur apparence - vêtements, coiffures, piercings, tatouages... - et avec leur attitude.

ET L'INTIMITÉ DANS TOUT ÇA ?

Du coup, les ados sont en décalage entre ce qu'ils montrent et ce qu'ils sont réellement. Aude Darne : « 90% des problèmes au collège ont un point de départ « sexuel » au sens large. Des filles de 5^e ou de 4^e qui se sont fait traiter de salope, de suceuse... parce qu'elles ont un langage hyper déluré. Mais quand elles se rendent compte de l'image qu'elles renvoient, c'est panique à bord. En plus, les échanges ne s'arrêtent pas une fois rentrés chez soi.

LA RECHERCHE DE SENSATIONS, DÈS LA PETITE ENFANCE

La masturbation fait partie du développement normal de l'enfant : à partir du 8^e mois, stimuler ses organes génitaux permet au nourrisson de découvrir son corps en testant ses réactions. Se frotter contre une peluche pour se procurer du plaisir est normal et peut aider à calmer une angoisse. Vers l'âge de 3 ans, l'enfant **découvre la différence des sexes** : il peut avoir envie de toucher l'autre. **Tout se calme autour de ses 7 ans**, l'enfant est « tranquille dans son corps ».

Mais à l'adolescence, ce corps le rattrape : les hormones sexuelles se mettent en marche ; les caresses en solo sont alors naturelles et sans doute nécessaires. Elles procurent du plaisir, calment et apaisent les tensions, permettent de découvrir son corps. Aucune raison de s'inquiéter ! L'adulte n'a pas à intervenir. Son rôle consiste juste à expliquer à l'enfant, sans le culpabiliser, que ces pratiques ne regardent que lui et ne se font pas sous le regard des autres.



• SEXUALITÉS CONTRACEPTION IVG

▶ N° Vert 0 800 08 11 11

(appel anonyme et gratuit)

• NON AU HARCÈLEMENT

▶ N° Vert 30 20

~

L'adolescence peut être la période d'expériences homosexuelles. Elles sont pour certains un passage, avec le sentiment qu'il est plus « simple » de se tourner d'abord vers quelqu'un qui nous ressemble. Quoi qu'il en soit, l'orientation sexuelle est une découverte progressive. Certains ados sont confrontés à des questions sur leur identité profonde, avec l'impression que leur sexe de naissance ne correspond pas à leur ressenti de fille ou de garçon.

~

17 ans

moyenne d'âge des premiers rapports sexuels pour les filles et pour les garçons (stable depuis des années)

LA LOI ET LES MINEURS

Deux mineurs peuvent avoir des relations sexuelles si tous les deux sont d'accord et s'ils sont au même niveau de développement affectif et psychologique.

Tout rapport sexuel (acte de pénétration, attouchement ou nudité imposée) **entre une personne majeure et un(e) mineure de moins de 15 ans est interdit**, même si il est consenti. La loi prévoit une sanction pénale qui est aggravée lorsque la personne majeure a une « autorité de fait » sur le mineur(e) (adulte de la famille ou éducateur par exemple).

~

« Le sujet des rapports amoureux et surtout sexuels est délicat »

Il n'y a plus de zone d'intimité. Même à 22 ou 23h, ils sont encore sur Snapchat ou Instagram à se prendre en photo pour justifier de ce qu'ils font. Ça ne s'arrête jamais. » Les

ados vivent dans un monde qui a oublié la pudeur : la télé-réalité les amène à partager leur image sans méfiance sur les réseaux sociaux.

Il est par conséquent **important que vous respectiez cette pudeur** : même s'il a parfois un langage « cru », s'isole dans sa chambre ou la salle de bain... Évitez de chercher à en savoir trop en utilisant le même langage ou en le taquinant sur son physique, ses amours... Vous risquez de le mettre mal à l'aise et de le faire hésiter à venir vers vous en cas de besoin.

ATTENTION TABOU

Le sujet des rapports amoureux et surtout sexuels est délicat. Didav, maman d'une ado de 14 ans : « *j'ai peur que des garçons la poussent à faire des choses sans qu'elle en ait envie* ». Pourtant une nouvelle expérience ne met pas forcément en danger. Geneviève Patain, conseillère conjugale et familiale dans un centre de planification l'explique bien : « *ce qui est important pour une relation sexuelle, c'est que les deux ados mineurs aient le même niveau de maturité affective (même s'ils ont des âges différents) pour qu'il n'y en ait pas un qui amène l'autre à des pratiques dont il n'a pas envie et pour lesquelles il n'est pas prêt.* »

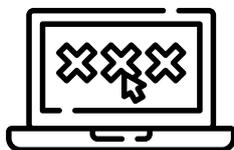
NON, C'EST NON

S'il est important que les ados soient informés sur les moyens de se protéger lors des rapports sexuels, il est tout aussi important de **parler du consentement**. On ne dit pas oui à un rapport sexuel juste pour faire plaisir, ni bien sûr sous la pression et **à tout moment on peut dire stop**. Le parent peut aussi rappeler que la gêne et les ratés des premières fois sont normaux, car la sexualité évolue avec le temps.

Les parents doivent dire ce qu'ils en pensent, comme Delphine, à son fils de 17 ans : « *ça me fait peur que tu ne dises rien alors que je vois bien que ça ne se passe pas bien avec ta copine.* » Cela ouvre une porte pour l'échange. Cependant **interdire à son ado d'avoir des relations sexuelles, ou lui interdire la contraception** en pensant le préserver parce qu'il/elle est trop jeune, c'est courir le risque qu'il le fasse quand même, et sans être protégé.

Si c'est trop compliqué de parler sexualité avec son ado, d'autres adultes en qui il a confiance (familles, amis...) peuvent prendre le relais. Ne pas oublier non plus les professionnels dont c'est le métier, ainsi que des sites internet ou des livres adaptés. Nos propositions à la rubrique *Si besoin* en page 6.





53%

des jeunes ont déjà été exposés sans l'avoir voulu à un extrait ou une vidéo porno sur le web.

1 ado sur 2

considère qu'il était trop jeune la première fois qu'il a vu du porno. (sondage IFOP pour l'Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique)

90%

des jeunes de 16 ans (et 11% des moins de 11 ans) ont déjà vu des images pornographiques sur internet (enquête Statista janvier 2019).

CONTRÔLE RENFORCÉ

Par une proposition de loi du 20 juin 2020, le Sénat envisage d'obliger les sites pornographiques à mieux contrôler l'âge de leurs utilisateurs. L'accès à ces sites ne pourra plus se faire en déclarant sur l'honneur qu'on est majeur. Le contrôle de l'âge sera plus strict, en obligeant par exemple à passer par France Connect ou en donnant les infos d'une carte de paiement. Les sites qui ne mettront rien en place pourront être bloqués ou dé-référencés.

~

BONS PLANS

www.ligneparents.com

[www.e-enfance.org/
espace-contrôle-parental](http://www.e-enfance.org/espace-contrôle-parental)



LES PIÈGES DU PORNO

Les jeunes ont aujourd'hui un accès beaucoup plus facile à la pornographie. Sur internet, des pubs ou des fenêtres « pop-up » (qui s'ouvrent automatiquement) vous « tombent sous les yeux » sans avoir rien demandé, que vous ayez 40 ans ou 10 ans. Les ados peuvent aussi arriver sur des sites par des mots clés de recherche ou sur le téléphone portable des copains. **Pourtant, la diffusion de contenus pornographiques aux mineurs est interdite par la loi.** Sylvie Tripoz, conseillère conjugale et à Couples et Familles : « *Quand un enfant a été confronté à un contenu pornographique, les parents doivent essayer d'en parler avec lui. Ces informations sont violentes et décalées avec leur monde d'enfant. Ça peut les perturber longtemps, surtout quand c'est arrivé plusieurs fois.* »

La pornographie ne donne pas une image réelle de la sexualité : elle montre souvent des performances « mécaniques », sans sentiments et parfois sans consentement. Ces vidéos donnent l'impression que tout le monde est « partant », partout et tout le temps. Même le corps des acteurs (et leurs mensurations !) sont rarement dans la norme - mieux vaut ne pas se comparer.

« Souvent quand des jeunes tombent sur des contenus pornographiques pour la première fois, ils ne comprennent pas ce qu'ils voient et cela les terrifie... »

Pour anticiper et protéger les enfants et les ados, il existe des moyens : par exemple **sur les ordinateurs** et tablettes, bloquer les fenêtres pop-up ou installer un contrôle parental... **Surtout, il est important de prévenir** nos enfants et ados qu'ils ne doivent pas se sentir fautifs ou responsables, car ces sites ne respectent pas la loi en diffusant leurs vidéos librement. **Émilie Garçon :** « *souvent quand des jeunes tombent sur des contenus pornographiques pour la première fois, ils ne comprennent pas ce qu'ils voient et cela les terrifie. Il faut les rassurer, leur dire que ce sont des comédiens, une mise en scène et une déformation de la réalité. C'est rassurant de l'entendre de la part d'un adulte.* »

N'oublions pas que les ados ont une impressionnante capacité d'adaptation. Soyons attentifs sans être surprotecteurs. La curiosité est d'abord un excellent défaut ! **Parler avec eux de sentiments et de sexualité** est aussi un bon moyen de leur donner un vocabulaire qui n'est pas celui de la moquerie, de la vulgarité ou de la gêne. Et s'ils se sentent plus à l'aise pour aborder le sujet avec d'autres adultes que leur père ou leur mère, c'est très bien aussi. Vous pouvez les orienter vers des professionnels si besoin (voir page 6).

À L'HORIZON

CENTRES SOCIAUX

Les centres sociaux, espaces de vie sociale ou associations proposent près de chez vous des actions pour vous et votre ado. Elles cherchent en particulier:

- à renforcer l'estime de soi et la confiance qu'ils ont en eux sur le plan personnel et scolaire. [Cliquez ici pour la cartographie des lieux concernés \(financements CAF dans le cadre des Contrats locaux d'accompagnement à la scolarité\).](#)
- à favoriser le dialogue et l'échange avec votre ado, notamment quand la parentalité est compliquée. [Cliquez ici pour la cartographie \(actions du Réseau d'Écoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents\).](#)

ATELIERS COM@DOS

Ils apportent des clés de communication pour cultiver la relation parent-ado, pour poser un cadre adapté, améliorer l'estime de soi par des prises de conscience et des mises en pratiques en petits groupes de parents.

Ateliers à Bourg-en-Bresse au centre social des Venues avec l'association Couples et Familles
(session prévue en sept/oct 2020).

Renseignements : Sylvie Tripoz

Tél. : 04 74 32 11 51

CES ANNÉES INCROYABLES

Ateliers entre parents pour améliorer la relation avec ses enfants, établir des limites claires et mieux gérer les comportements négatifs des enfants (moins de 11 ans). Ces ateliers continuent de se développer dans l'Ain. Sessions à distance (visio) possibles pendant l'épidémie !

Audrey Goulhot Bolcato - Coordinatrice

Tél. : 06 19 16 20 15

Mail : agoulhotbolcato@le-prado.fr

PARENTS ADOS: QUOI FAIRE POUR BIEN FAIRE ?

Groupe de parole pour parents d'ados, pour partager des expériences, des connaissances et des compétences entre parents, et avec des ados. Focus sur les relations autour de l'usage du numérique. Échanges et partages conviviaux.

Rencontres une fois par trimestre, sur un thème choisi par les parents.

L'Embarcadère AJC (MJC centre social Thoissey)

Tél. : 04 74 04 02 57



POST'HIT FAMILLES

Dans le cadre de la crise sanitaire, une Fiche parentalité a été créée par la CAF de l'Ain pour faciliter les recherches des parents (contacts, suggestions sur la scolarité, la santé, la gestion des conflits...).

[Cliquez ici : http://www.caf.fr/allocataires/caf-de-l-ain/actualites/annee/2020/parents-ce-document-est-fait-pour-vous](http://www.caf.fr/allocataires/caf-de-l-ain/actualites/annee/2020/parents-ce-document-est-fait-pour-vous)



POMME DE REINETTE

Pomme de Reinette aide gratuitement les parents qui cherchent un mode d'accueil pour les enfants de 0 à 6 ans en situation de handicap, sur l'ensemble du département.

Ses missions :

- Favoriser l'inclusion des enfants ayant des besoins particuliers dans tous les lieux d'accueil petite enfance (crèches, haltes garderies, jardins d'enfants, assistants maternels...);
 - Informer les familles sur leurs droits et les aides existantes, être à leur écoute et les soutenir dans leurs démarches;
 - Soutenir les professionnels des lieux d'accueil Petite Enfance.
- La référente du dispositif est diplômée de la Petite enfance et formée au handicap et à l'approche des enfants aux besoins particuliers.

Contact : Tél. : 06 03 35 97 50

Mail : mmocellin@eu-asso.fr

Dispositif itinérant, rendez-vous dans le lieu de votre choix sur le département.



**VOUS SOUHAITEZ DIFFUSER VOS
INFORMATIONS DANS NOTRE LETTRE ?
C'est possible.**

Envoyez un mail à l'adresse tousabordain@gmail.com
Le comité de rédaction sélectionnera en fonction de la place
et de la pertinence des infos.





LES CENTRES DE PLANIF'

Tout le monde peut se rendre dans un Centre de Planification et d'Éducation Familiale (CPEF), l'accueil est entièrement gratuit et confidentiel. On peut y rencontrer infirmière, sage-femme, médecin, conseillère conjugale et familiale ou psychologue.

Vous pouvez parler avec eux de tout ce qui touche à la vie affective, amoureuse et relationnelle. Les professionnels sont là pour parler, et pour informer. Des consultations médicales à orientation gynécologique sont proposées avec ou sans rendez-vous, avec une sage-femme ou un médecin. Il est possible de venir pour une première contraception, un renouvellement de pilule, une contraception d'urgence, un dépistage et un traitement d'une infection sexuellement transmissible (IST), un retard de règles, un suivi de grossesse ou une demande d'interruption volontaire de grossesse (IVG). Le CPEF est tenu au secret médical. L'autorisation parentale n'est pas nécessaire pour la contraception, les tests et le soin des IST.

Les professionnels animent également des séances d'éducation à la vie relationnelle et affective, en particulier en collège, en partenariat avec l'établissement scolaire.



Les 9 CPEF du département :

- Ambérieu-en-Bugey 04 74 38 08 80
- Belley 04 79 81 35 18
- Valsérhône 04 50 48 26 43
- Bourg-en-Bresse 04 74 23 10 67
- Bourg-en-Bresse Fleyriat 04 74 45 42 87
- Miribel 04 78 55 19 83

- Nantua 04 74 75 48 58
- Ornex 04 50 42 89 87
- Oyonnax 04 74 81 36 35
- Trévoux 04 74 00 01 25
- ➔ www.contraception.ain.fr
- ➔ www.cpef.ain.fr

LA MAISON DES ADOS

Accueil sur rendez-vous ou libre lors des permanences (4 demi-journées par semaine à Bourg et 2 à Oyonnax). Ados, parents (ou les deux ensemble) peuvent venir. La MDA reçoit les ados mineurs sans autorisation parentale (et donc sans les informer). Cependant un ado n'existe pas « tout seul » : la MDA garde en tête la dimension familiale. L'équipe travaille avec chaque jeune pour permettre une rencontre avec les parents à la MDA.

- ➔ www.maisondesados1.fr
- Tél. 04 37 62 15 60
- 12 Bd Victor Hugo à Bourg-en-Bresse
- 116 cours de Verdun à Oyonnax



POINT ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES DE L'AIN

Vous avez besoin d'être écouté, vous avez une difficulté de relation, scolaire ou de santé ? Ce service est destiné aux 12-25 ans de l'Ain et à leur famille. C'est gratuit, confidentiel et sans rendez-vous. (ADSEA Sauvegarde de l'Ain)

Vous avez besoin d'être écouté, vous avez une difficulté de relation, scolaire ou de santé ? Ce service est destiné aux 12-25 ans de l'Ain et à leur famille. C'est gratuit, confidentiel et sans rendez-vous. (ADSEA Sauvegarde de l'Ain)

- Tél. 04 26 99 99 41**
- 7 jours sur 7 de 8h à 23h

Accueil physique sur RDV

- PAEJ - Point Accueil Écoute Jeunes de l'Ain
- 12 place Carriat à Bourg
- Tél. 04 74 23 36 35

RESSOURCES

www.adozen.fr

Site pour aider les parents à mieux comprendre leurs adolescents et leurs besoins, avec des ressources sur la scolarité, les neurosciences, la communication, la psychologie, la sexualité...

www.monenfant.fr

Voir le « coin des parents » dans ce site de la CAF, pour trouver les projets d'accompagnement à la parentalité près de chez soi, et des ressources documentaires.

ASSOCIATIONS DE MÉDIATION FAMILIALE

Elles vous accompagnent dans des situations de séparation, divorce ou de conflits entre générations

- CIDFF - Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles : 04 74 22 39 64
- ADSEA - Sauvegarde de l'enfant à l'adulte : 04 74 32 11 60
- Couples et Familles : 04 74 32 11 51

LECTURE POUR LES PARENTS



La sexualité de vos ados, en parler, ce n'est pas si compliqué
Samuel Comblez, Aurore Aimelet
Solar Bien-être
2018

Samuel Comblez, psychologue et directeur des opérations de l'association e-Enfance incite les parents à accompagner les adolescents dans la découverte de leur sexualité. Il décrypte propose des conseils pour trouver les mots justes et avoir l'attitude adaptée.



Écrivez-nous à

tousabordain@gmail.com



Directeurs de publication :

C. Rous, T. Clément.

Comité de rédaction :

R.Masquillier (Fédération Familles rurales), C.Charière (UDAF), A.Moncel (CAF), N.Boyer (MSA), Dr Hamel (CD 01), L. Pothin (CD 01), Laure Frascotti (CAF/CD 01), C. Renoton-Lepine (FCPE)

Conception et réalisation :

L.Frascotti, A.Bureau, Tip! - T. Pilard

Rédaction : L. Frascotti, A.Bureau

Crédits photographiques / iconographiques : Cled'12, Pixabay, Urbanitude.

Tous droits réservés. Septembre 2020