



## **EDUCATION À LA VIE AFFECTIVE, RELATIONNELLE ET SEXUELLE :**

**Des repères clairs pour oser en parler et  
accompagner vos enfants**





**51%**

**DES GARÇONS**

de 12 ans consultent des sites pornos chaque mois<sup>1</sup>

**4 jeunes sur 10**

n'ont jamais parlé de sexualité avec leurs parents<sup>2</sup>

**Sans accompagnement, ce sont les écrans qui deviennent les éducateurs de vos enfants...**

Nos enfants grandissent dans un monde où l'information circule partout, mais rarement adaptée à leur âge. Les images et messages sur le corps, la sexualité ou les relations sont souvent déformés et peu expliqués. Sans repères, ils peuvent influencer la manière dont les jeunes se construisent.

**Ce guide a été pensé pour vous aider, en tant que parent, à trouver des mots simples, à oser ouvrir le dialogue et à donner à vos enfants des bases solides pour grandir en confiance.**

## REMERCIEMENTS

Nous adressons nos sincères remerciements à Quitterie Chadeaux pour le soutien apporté à la rédaction de ce guide. Formatrice et consultante spécialisée sur les sujets de diversité, inclusion et prévention des violences. Elle est également l'autrice & animatrice du podcast La Chose Étrange, un podcast d'Éducation à la vie relationnelle, émotionnelle et sexuelle par et pour les ados et jeunes adultes.



<sup>1</sup> Source : Étude ARCOM sur la fréquentation des sites adultes par les mineurs - 2023  
<sup>2</sup> Source : Sondage du Planning familial - 2018

# DE QUOI PARLE-T-ON ?

**L'éducation affective et sexuelle, c'est bien plus que parler de sexualité.**

L'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle accompagne les enfants et les ados dans leur développement. Elle les aide à mieux se connaître, à comprendre ce qu'ils ressentent, à tisser des relations équilibrées... et, petit à petit, à se repérer face aux nombreux messages qu'ils reçoivent au quotidien. Et non, elle ne se limite pas à "parler de sexualité".

**Elle s'articule autour de trois dimensions indissociables :**

- ✓ **La vie affective** : apprendre à mettre des mots sur ses émotions, à reconnaître ses besoins, et à respecter ceux des autres.
- ✓ **La vie relationnelle** : savoir créer des relations saines et durables, où l'écoute et le respect ont toute leur place.
- ✓ **La vie sexuelle** : aborder la sexualité au bon moment, avec des informations fiables et adaptées à l'âge de l'enfant.

Dans un monde où les jeunes sont exposés très tôt à internet et aux réseaux sociaux, cette éducation joue un rôle essentiel. Elle donne aux enfants et aux adolescents les repères nécessaires pour comprendre, se protéger et respecter les autres.

**En tant que parents, vous avez donc un rôle clé : ouvrir le dialogue, répondre à leurs questions avec simplicité, et leur donner des bases sûres pour qu'ils puissent grandir en confiance.**

## À RETENIR

**Parler de ces sujets, c'est déjà protéger.**

**Chaque conversation, même brève, est une occasion de transmettre des valeurs et des repères qui les accompagneront toute leur vie.**



## POURQUOI EN PARLER ?

Donner à nos enfants les clés pour grandir sereinement et construire des relations respectueuses.

Bien des parents redoutent que parler de ces sujets avec leurs enfants ne leur donne « des idées avant l'heure ». En réalité, cela ne les pousse pas à expérimenter plus tôt... c'est même tout l'inverse !

Les études montrent que les jeunes qui reçoivent une éducation affective et sexuelle claire attendent davantage d'être prêts<sup>1</sup>, prennent moins de risques<sup>2</sup>, et comprennent mieux le consentement<sup>3</sup>. Preuve que des repères clairs et des discussions ouvertes rendent les jeunes plus responsables, plus informés et surtout plus sereins.

Ouvrir le dialogue, même avec maladresse, c'est déjà leur offrir des repères pour grandir en confiance. Alors n'ayez pas peur : votre parole comptera toujours plus que ce qu'ils peuvent voir sur internet ou entendre auprès de leurs amis.

8 enfants sur 10

au collège ont déjà été amoureux<sup>4</sup>

26%

des jeunes ont déjà eu des rapports sexuels non consentis<sup>5</sup>

### LES BIENFAITS POUR LES JEUNES

- ✓ Retarder les premières expériences
- ✓ Réduire les comportements à risque
- ✓ Comprendre et respecter le consentement
- ✓ Se sentir plus confiants et soutenus

<sup>1</sup> Étude mondiale de l'UNESCO sur l'éducation sexuelle - 2015

<sup>2</sup> Étude de la DREES sur les interruptions volontaires de grossesse - 2021

<sup>3</sup> Étude de l'OMS sur l'éducation sexuelle en Europe - 2019

<sup>4</sup> Source : Enquête nationale (EnCLASS) sur les relations amoureuses chez les collégiens - 2022

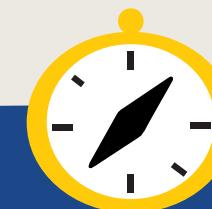
<sup>5</sup> Source : Rapport du Haut Conseil à l'égalité (HCE) sur les discriminations entre femmes et hommes - 2022



## COMMENT SE PRÉPARER ?

Créer un climat de confiance plutôt que chercher la perfection.

Parler d'amour, de relations ou de sexualité avec son enfant, ce n'est jamais évident. Beaucoup de parents ressentent une gêne : peur de dire une bêtise, de choquer, ou tout simplement parce qu'ils n'ont jamais eu ces discussions avec leurs propres parents. Et c'est normal !



### AVANT DE VOUS LANCER

Prenez un petit temps pour vous. Ces questions peuvent vous aider à réfléchir :

- ✓ Quels mots entendiez-vous, enfant, sur l'amour, le corps, la sexualité ?
- ✓ Qu'auriez-vous aimé qu'on vous explique plus tôt ?
- ✓ Quelles valeurs voulez-vous transmettre aujourd'hui à votre enfant ?
- ✓ Quels sujets vous mettent mal à l'aise, et pourquoi ?

Ces repères personnels seront comme une boussole : ils vous aideront à trouver vos mots, à poser vos limites et à avancer pas à pas dans le dialogue avec votre enfant.



## COMMENT RÉPONDRE ?

Accueillir leurs questions sans stress et en faire des occasions de dialogue.

Les questions des enfants sur le corps, l'amour ou la sexualité arrivent souvent sans prévenir : dans la voiture, à table, au moment du coucher... Et elles peuvent parfois toucher à des sujets très intimes. Il est donc normal d'être pris de court ou un peu mal à l'aise.

Mais souvenez-vous : si votre enfant ose poser la question, c'est avant tout parce qu'il vous fait confiance. Le plus important n'est pas de donner une réponse parfaite, mais d'accueillir sa curiosité avec calme et bienveillance.

### 5 BONS RÉFLEXES À ADOPTER

- ✓ **Restez calme** : votre sérénité montre que sa question est légitime.
- ✓ **Osez dire "je ne sais pas"** : vous pouvez chercher ensemble, c'est aussi une belle leçon.
- ✓ **Creusez un peu** : demandez-lui d'où vient sa question, cela vous aidera à comprendre ce qu'il sait déjà.
- ✓ **Montrez l'exemple du respect** : si une question est trop intime, dites-le simplement : « ça, c'est personnel ». C'est aussi une manière d'apprendre les limites.
- ✓ **Adaptez vos mots** : une réponse simple et claire suffit, inutile d'entrer dans les détails.

Ces petits réflexes transforment un moment de gêne en vraie opportunité de dialogue.

## L'ESSENTIEL

### À RETENIR !

Être un parent à l'écoute vaut plus que toutes les explications toutes faites.

L'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle, ce n'est pas un grand discours à préparer, ni un mode d'emploi figé. Ce sont surtout quelques repères simples qui peuvent vous guider dans vos échanges du quotidien.

### RESSOURCES UTILES

**Sites de référence**  
[onsexprime.fr](http://onsexprime.fr) : site de Santé publique France, pensé pour les ados, sur le corps, la sexualité, le consentement.  
[planning-familial.org](http://planning-familial.org) : accueil, écoute et accompagnement sur la vie affective et sexuelle (implanté partout en France).

**Numéros d'écoute**  
0 800 235 236 : Fil Santé Jeunes, pour les jeunes et les parents, sur la santé, les émotions, la sexualité.  
3018 : numéro national de protection des mineurs en ligne (cyberviolences, contenus inadaptés, harcèlement).

**Les outils MAE** : Podcasts, vidéos et articles à découvrir sur [mae.fr](http://mae.fr)

Les 4 clés pour guider les échanges avec votre enfant :

1

#### Informer

Utilisez des mots simples, adaptés à son âge. Inutile d'en faire trop : une explication courte et claire vaut mieux qu'un grand discours compliqué.

2

#### Rassurer

Rappelez-lui que c'est normal de se poser des questions, de ne pas tout savoir, ou même de ne pas ressentir les mêmes choses que les autres.

3

#### Faire réfléchir

Plutôt que de donner une vérité toute faite, invitez-le à partager son avis. Cela l'aide à développer son esprit critique et à trouver ses propres repères.

4

#### Protéger et responsabiliser

Aidez-le à poser ses limites, à respecter celles des autres, et à comprendre combien le consentement et le respect comptent dans toutes les relations.



**OSER EN PARLER**

**C'EST DÉJÀ LES PROTÉGER !**

Retrouvez nos  
conseils et ressources  
pour vous accompagner  
sur [mae.fr/onpasseatable](https://mae.fr/onpasseatable)



L'expertise de la MAE au service de la prévention