

Guide de référence sur le développement psychosexuel des jeunes de 12 à 17 ans

Les adolescents de 12 à 17 ans ont besoin d'être guidés adéquatement lorsqu'il est question de sexualité. Bien qu'il ne soit pas nécessaire d'être un « expert » en la matière pour intervenir auprès d'eux, il importe de connaître certains repères que l'on appelle les caractéristiques du développement psychosexuel. Ces repères sont définis en fonction du groupe d'âge et respectent le niveau de développement des adolescents. Ils permettent ainsi aux adultes qui interviennent auprès des jeunes d'avoir une meilleure compréhension de leurs besoins et de leurs préoccupations.

Les caractéristiques du développement psychosexuel des adolescents doivent être connues et prises en compte pour s'assurer de ne pas précipiter le jeune dans des préoccupations qui ne lui appartiennent pas ou, au contraire, l'infantiliser davantage.

Ce guide de référence sur le développement psychosexuel des adolescents de 12 à 17 ans aborde :

- les différents stades de développement psychosexuel
- les questions fréquemment posées par les adolescents
- les sujets qui peuvent être abordés selon le groupe d'âge
- les messages clés à transmettre aux adolescents

Secondaire

Premier cycle 12-14 ans

Que se passe-t-il?

- Développe sa façon d'exprimer sa féminité ou sa masculinité
- Désir d'acceptation de la part d'autrui (conformisme et loyauté)
- Importance des amis
- Désir de proximité (amis, amoureux)
- Questionnements sur son identité
- Tendance à tester ses limites (goût du risque) et celles des figures d'autorité (parents, enseignants, intervenants)
- Intérêt croissant pour la séduction, les relations amoureuses et les pratiques sexuelles
- Contact souvent délibéré avec la pornographie

Questions qu'ils peuvent se poser

- Comment dire à quelqu'un qu'on l'aime?
- Suis-je normal si je n'ai pas encore embrassé quelqu'un?
- Comment savoir si on est homosexuel?
- Comment on peut attraper une ITS?
- Est-ce normal de regarder des films pornos?
- Comment sait-on qu'on est prêt?
- Comment ça se passe la première fois?
- Pourquoi les gars pensent qu'on ne les aime pas si on refuse de faire l'amour?
- Est-ce que ça dérange d'avoir des relations sexuelles même si on est jeune?
- C'est quoi un orgasme?
- Est-ce que toutes les filles font des pipes?
- Comment dire à mes parents que je veux prendre la pilule?

Sujets à aborder et messages clés à transmettre à cet âge

Sujet	Objectifs	Messages clés 12-14 ans
Globalité de la sexualité	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les différents aspects de la sexualité (aspects biologique, psychologique, socioculturel, relationnel et moral). 	<ul style="list-style-type: none"> • La sexualité ne concerne pas uniquement les relations sexuelles. • La sexualité touche aussi à nos sentiments, aux rôles sexuels et à notre identité, à l'image corporelle, à la séduction et aux relations amoureuses, aux valeurs et aux croyances.
Puberté et image corporelle	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les changements physiques, psychologiques et affectifs qui se produisent lors de la puberté. • Apprivoiser progressivement et accepter son image corporelle en transition. • Prendre conscience et poser un regard critique sur l'effet négatif que peuvent avoir les modèles stéréotypés et idéalisés du corps sur l'acceptation de sa propre image corporelle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le rythme selon lequel les changements pubertaires se produisent est différent pour chacun. • Il est important de laisser son corps se développer sainement et naturellement (alimentation saine et suffisante, et exercice physique). • Chaque corps est différent. Il n'existe pas de modèle standard, qu'il s'agisse du poids, de la taille ou des organes génitaux! • Les corps d'hommes et de femmes présentés dans les médias ne représentent pas la diversité des corps qui existe.

Sujet	Objectifs	Messages clés 12-14 ans
Stéréotypes, rôles sexuels et médias	<ul style="list-style-type: none"> Faire preuve de discernement quant aux rôles exclusivement dévolus à l'un ou l'autre sexe : effet négatif et positif sur le développement personnel et sur la collectivité. 	<ul style="list-style-type: none"> Tous les rôles peuvent être assumés par un garçon ou une fille. Les stéréotypes sexuels véhiculés par la société ont une influence sur notre perception de ce qu'un homme ou une femme devrait être. Les stéréotypes sexuels véhiculés par la société ne tiennent pas compte des différences individuelles. Les modèles d'hommes et de femmes présentés dans les médias ne sont pas toujours réalistes. Les compagnies utilisent des images stéréotypées pour vendre leurs produits.
Nouvelles technologies et sexualité	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre les enjeux liés à l'utilisation des médias sociaux et des sites de clavardage. 	<ul style="list-style-type: none"> Certaines règles de sécurité sont à observer (privatiser son compte, ne pas divulguer d'informations ou de photos que tu ne serais pas prêt à diffuser à ta famille, ne rien diffuser de compromettant pour soi ou pour les autres).
Vie affective et amoureuse	<ul style="list-style-type: none"> Prendre conscience de l'importance des relations interpersonnelles pour avoir une vie affective riche. Réfléchir au désir de plaire et à la séduction à l'adolescence. Prendre conscience des enjeux affectifs et relationnels des premières relations amoureuses et sexuelles. 	<ul style="list-style-type: none"> Il est riche et positif d'entretenir des relations respectueuses avec ses amis, sa famille, etc. Il est normal d'avoir envie de plaire, de séduire et d'être séduit, mais il est essentiel de demeurer fidèle à soi-même. <i>Premier amour et première relation sexuelle</i> : il n'y a pas d'âge pour tomber amoureux, vivre sa première relation amoureuse, embrasser ou vivre sa première relation sexuelle. <i>Premier amour</i> : on peut choisir de révéler ses sentiments à l'autre ou non. L'important, c'est de choisir le bon moment pour le faire. <i>Premier amour</i> : dans une relation amoureuse, les partenaires ont les mêmes droits et responsabilités.

Sujet	Objectifs	Messages clés 12-14 ans
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Première relation sexuelle</i> : il est important de prendre le temps de se questionner pour savoir si on est prêt, si on en a envie et si l'autre est une personne avec qui on souhaite partager cette expérience. • <i>Première relation sexuelle</i> : une relation sexuelle doit se vivre dans le respect, la responsabilité et le libre consentement.
Orientation sexuelle	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le phénomène de l'orientation sexuelle. • Adopter des attitudes respectueuses à l'égard des diverses orientations sexuelles. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'orientation sexuelle n'est pas un choix, ni une maladie. Notre orientation sexuelle fait tout simplement partie de nous. • C'est au fil du temps, des questionnements et des expériences que l'on découvre notre orientation sexuelle. • Personne n'a le droit de discriminer une personne à cause de son orientation sexuelle.
Santé sexuelle	<ul style="list-style-type: none"> • Adopter des attitudes et des comportements qui valorisent le respect de ses propres limites et de celles de l'autre dans l'expression de sa sexualité. • Réfléchir à l'importance d'adopter des comportements responsables dans ses relations amoureuses et sexuelles. • Connaître les ITS : modes de transmission, symptômes, traitements. • Identifier les comportements à risque et les comportements de prévention. • Connaître les ressources du milieu en matière de prévention des grossesses et des ITS. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque personne a ses valeurs et ses limites. Il est important de les respecter lorsqu'on vit des rapprochements intimes avec une autre personne. • Se protéger, c'est se respecter et respecter son partenaire. • Plusieurs ITS sont asymptomatiques. • Il est important de se protéger en utilisant un condom et en passant des tests de dépistage régulièrement. • Il existe différentes ressources d'aide et d'information (ex. : Cliniques jeunesse).

Sujet	Objectifs	Messages clés 12-14 ans
Violence dans les relations amoureuses et violence sexuelle	<ul style="list-style-type: none">• Identifier des attitudes, des comportements et des stratégies qui permettent de prévenir la violence dans les relations amoureuses et la violence sexuelle.	<ul style="list-style-type: none">• Toutes les formes de violence sont inacceptables (physique, psychologique, verbale, sexuelle, intimidation).• Tu dois donner ton consentement pour chaque geste posé dans la sexualité. Tu as aussi le droit de changer d'avis en tout temps.• C'est important de réagir dès les premières manifestations de la violence, car elles peuvent augmenter et prendre différentes formes.• La personne qui exerce de la violence est responsable de ses gestes.• Si tu crois que ta relation est teintée de violence, parles-en à un adulte de confiance.

Deuxième cycle 15-17 ans

Que se passe-t-il?

- Développement de l'intimité affective et sexuelle et place du désir
- Passage de l'adolescence vers l'âge adulte qui suppose une plus grande responsabilité quant aux rôles sociaux et sexuels
- Sentiment d'invincibilité et pensée magique
- Importance du groupe d'amis
- Relations amoureuses et sexuelles

Questions qu'ils peuvent se poser

- Je n'ai jamais eu de blonde ou de chum, suis-je normal?
- Comment contrôler la jalousie?
- Pourquoi les couples d'aujourd'hui se séparent plus qu'avant?
- Comment se remettre d'une peine d'amour?
- Je finis le secondaire et je n'ai jamais eu de relation sexuelle, suis-je normal?
- Pourquoi y a-t-il différents modèles de condom?
- Je ne me sens pas attiré par une personne du sexe opposé, suis-je gai?
- Est-ce qu'on peut devenir enceinte même si le garçon n'a pas éjaculé?
- On fait quoi si le condom brise?
- Quoi faire quand on pense être enceinte?

Sujets à aborder et messages clés à transmettre à cet âge

Sujet	Objectifs	Messages clés
Globalité de la sexualité	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les différents aspects de la sexualité (aspects biologique, psychologique, socioculturel, relationnel et moral). 	<ul style="list-style-type: none"> • La sexualité ne concerne pas uniquement les relations sexuelles. • La sexualité touche aussi à nos sentiments, aux rôles sexuels et à notre identité, à l'image corporelle, à la séduction et aux relations amoureuses, aux valeurs et aux croyances.
Stéréotypes, rôles sexuels et médias	<ul style="list-style-type: none"> • Être capable de faire preuve de discernement quant aux rôles exclusivement dévolus à l'un ou l'autre sexe : effet négatif et positif sur le développement personnel et sur la collectivité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les rôles peuvent être assumés par un garçon ou une fille. • Les stéréotypes sexuels véhiculés par la société ont une influence sur notre perception de ce qu'un homme ou une femme devrait être. • Les stéréotypes sexuels véhiculés par la société ne tiennent pas compte des différences individuelles. • Les modèles d'hommes et de femmes présentés dans les médias ne sont pas toujours réalistes. • Les compagnies utilisent des images d'hommes et de femmes stéréotypées pour vendre leurs produits.
Nouvelles technologies et sexualité	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les enjeux liés à l'utilisation des médias sociaux et des sites de clavardage. • Réfléchir aux impacts de la pornographie sur sa perception de l'amour et de la sexualité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Certaines règles de sécurité sont à observer (privatiser son compte, ne pas divulguer d'informations ou de photos que tu ne serais pas prêt à diffuser à ta famille, ne rien diffuser de compromettant pour soi ou pour les autres). • La pornographie s'adresse aux adultes. • Les messages véhiculés dans la pornographie ne représentent pas la réalité. • La pornographie peut avoir un impact sur notre perception de l'amour et de la sexualité.

Sujet	Objectifs	Messages clés
Vie affective et amoureuse	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre conscience de l'importance des relations interpersonnelles pour avoir une vie affective riche. • Réfléchir au désir de plaire et à la séduction à l'adolescence. • Prendre conscience des éléments à privilégier pour bien vivre l'intimité affective et l'intimité sexuelle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il est riche et positif d'entretenir des relations respectueuses avec ses amis, sa famille, etc. • Il est normal d'avoir envie de plaire, de séduire et d'être séduit, mais il est essentiel de demeurer authentique à soi-même. • <i>Relation amoureuse et sexuelle</i> : il n'y a pas d'âge pour tomber amoureux, vivre sa première relation amoureuse, embrasser ou vivre sa première relation sexuelle. • <i>Relation amoureuse</i> : dans une relation amoureuse, les partenaires ont les mêmes droits et responsabilités. • <i>Relation sexuelle</i> : il est important de prendre le temps de se questionner pour savoir si on est prêt, si on en a envie et si l'autre est une personne avec qui on souhaite partager une intimité sexuelle. • <i>Relation sexuelle</i> : une relation sexuelle doit se vivre dans le respect, la responsabilité et le libre consentement.
Orientation sexuelle	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le phénomène de l'orientation sexuelle. • Adopter des attitudes respectueuses à l'égard des diverses orientations sexuelles. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'orientation sexuelle n'est pas un choix, ni une maladie. Notre orientation sexuelle fait tout simplement partie de nous. • C'est au fil du temps, des questionnements et des expériences que l'on découvre notre orientation sexuelle. • Personne n'a le droit de discriminer une personne à cause de son orientation sexuelle.

Sujet	Objectifs	Messages clés
<p>Santé sexuelle</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adopter des attitudes et des comportements qui valorisent le respect de ses propres limites et de celles de l'autre dans l'expression de la sexualité. • Réfléchir à l'importance d'adopter des comportements responsables dans ses relations amoureuses et sexuelles. • Connaître les ITS : modes de transmission, symptômes, traitements. • Identifier les comportements à risque et les comportements de prévention. • Connaître les ressources du milieu en matière de prévention des grossesses et des ITS. • Réfléchir au fait suivant : adopter des comportements sexuels responsables à l'égard de la contraception et de la prévention des ITS n'exclut pas le plaisir et la spontanéité, et ce, dans le respect des limites de chacun. • Connaître les diverses méthodes de contraception et de protection, plus particulièrement celles qui sont adaptées à la réalité adolescente. • Réfléchir à la signification et aux exigences d'être parent. • Réfléchir aux enjeux de l'IVG. • Démystifier la recherche exclusive de sensations sexuelles fortes versus la découverte graduelle de la satisfaction sexuelle. • Connaître l'effet de la consommation de drogues et d'alcool sur l'expression de la sexualité et la prise de risque. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque personne a ses valeurs et ses limites. Il est important de les respecter lorsqu'on vit des rapprochements intimes avec une autre personne. • Se protéger, c'est se respecter et respecter son partenaire. • Plusieurs ITS sont asymptomatiques. • Il est important de se protéger en utilisant un condom et en passant des tests de dépistage si on a des comportements à risque. • Il existe différentes ressources d'aide et d'information (ex. : Cliniques jeunesse). • Il est tout à fait possible de se protéger en ne diminuant pas le plaisir et la spontanéité. • Le condom et les méthodes contraceptives hormonales (pilule, timbre, anneau vaginal) sont les méthodes les plus faciles d'utilisation et accessibles pour les jeunes en plus d'être très efficaces. • En cas d'accident, il est possible d'utiliser la pilule du lendemain. • En cas de grossesse non planifiée, il est possible d'avoir recours à une IVG (avortement), de poursuivre la grossesse ou d'avoir recours à l'adoption. • La recherche de plaisir à tout prix et de sensations fortes ne vaut pas la découverte graduelle de sa sexualité et de celle de l'autre. • La consommation de drogue et d'alcool peut avoir des effets négatifs sur la sexualité (choix moins éclairés, sexualité non protégée, dépendances). • Être parent adolescent, c'est beaucoup de responsabilités.

Sujet	Objectifs	Messages clés
Violence dans les relations amoureuses et violence sexuelle	<ul style="list-style-type: none">• Identifier des attitudes, des comportements et des stratégies qui permettent de prévenir la violence dans les relations amoureuses et la violence sexuelle.• Prendre conscience de l'effet des mythes associés à la violence sexuelle sur les individus et la collectivité.• Prendre conscience du rôle de tout citoyen dans la prévention de la violence sexuelle.	<ul style="list-style-type: none">• Toutes les formes de violence sont inacceptables (physique, psychologique, verbale, sexuelle, intimidation).• Tu dois donner ton consentement pour chaque geste posé dans la sexualité. Tu as aussi le droit de changer d'avis.• C'est important de réagir dès les premières manifestations de la violence, car elles peuvent augmenter et prendre différentes formes.• La personne qui exerce de la violence est responsable de ses gestes.• Si tu crois que ta relation est teintée de violence, parles-en à un adulte de confiance.• Plusieurs mythes ont pour effet de responsabiliser la victime ou de déresponsabiliser la personne violente.• La violence sexuelle n'est pas un problème personnel, mais un problème de société.

Bibliographie

Gouvernement du Québec. Institut national de santé publique du Québec (2010). « Fiche Sexualité saine et responsable » *Réussite éducative, santé et bien-être: agir efficacement en contexte scolaire – synthèse des recommandations*. Québec, 42 p.

Gouvernement du Québec. Ministère de l'Éducation du Québec (2003). *L'éducation à la sexualité dans le contexte de la réforme de l'éducation*. Québec, 58 p.