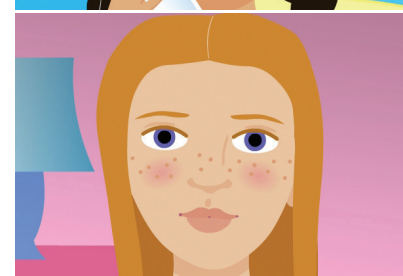
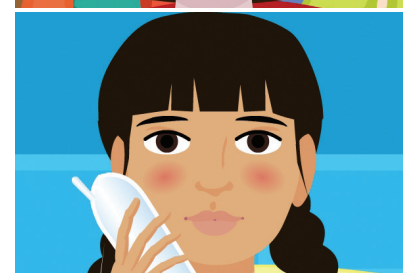
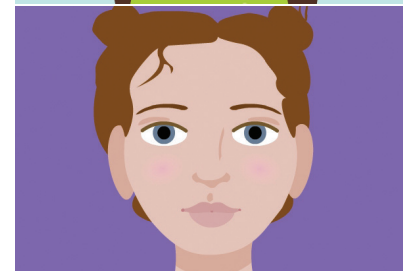


SEXUALISATION
PRÉCOCE :
GUIDE
D'ACCOMPAGNEMENT
POUR LES PARENTS
DES FILLES
PRÉADOLESCENTES



Imprimé par : Katasoho imprimerie & design - <http://www.katasoho.com/>

Imprimé sur : papier Enviro 100 de Cascades (contient 100 % de fibres postconsommation certifiées FSC).

Diffusion : Y des femmes de Montréal
1355, boulevard René-Lévesque Ouest
Montréal (Québec) H3G 1T3
www.ydesfemmesmtl.org
leadership@ydesfemmesmtl.org

ISBN : 978-2-923046-09-09

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2009

© Y des femmes de Montréal (YWCA) (1ère édition 2006, 2ème édition 2009) www.ydesfemmesmtl.org

Le présent guide, ainsi que sa première édition et le document d'animation Web qui l'accompagne, ont été rendus possibles grâce à la contribution financière de la Direction de la santé publique de Montréal et à la collaboration de nombreuses personnes. Nous souhaitons remercier tout particulièrement : Maryse Boutin de Turbine graphique pour la conception graphique de la première édition; Denise Dutil pour son travail de recherche pour la première édition; Charlotte Bissonnette-Reinhold et Amber Mullin, dont les voix animent les personnages de la version Web de ce guide; J.C. Little et Oisin Little de Little Animation inc. pour la conception, illustration des images et la production du document Web; Evelyn Schouela pour la conception et la réécriture de la deuxième édition, Raffaella Paolone pour la mise en page de la deuxième édition; nos nombreuses lectrices et réviseuses, ainsi que toutes les personnes et organisations que nous avons rencontrées au cours de ce projet et qui ont été une immense source d'inspiration et de motivation. Mille fois merci!

Reproduit avec le soutien financier du ministère de la Culture,
des Communications et de la Condition féminine du Québec.

**Culture,
Communications et
Condition féminine**

Québec 

SEXUALISATION PRÉCOCE : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES PARENTS DES FILLES PRÉADOLESCENTES

Historique du projet¹

C'était la fête du huitième anniversaire de mon petit-fils. Je le regardais jouer avec ses amis et amies quand j'ai remarqué une petite fille de neuf ou dix ans qui restait à l'écart. En l'observant plus attentivement, j'ai compris qu'elle ne pouvait pas jouer avec les autres enfants, car elle portait une minijupe serrée, une camisole très courte et des souliers à semelles plate-forme. Ses cheveux étaient teints et elle portait du maquillage. Avec tristesse, j'ai constaté qu'elle me rappelait la Lolita du roman de Nabokov², bien qu'elle fût encore loin de l'âge de la puberté. C'était une enfant déguisée en adulte.

Les semaines se sont succédées et avec l'avènement du printemps, j'ai remarqué beaucoup de préadolescentes habillées de façon « sexy ». Cela m'a paru problématique, car pour certaines personnes, une enfant qui porte des vêtements suggestifs peut sembler indiquer sa disponibilité sexuelle. Mais à cet âge, la plupart des filles n'ont ni la maturité physique ni la maturité émotionnelle nécessaires pour gérer ce genre d'attentions, et encore moins en ce qui concerne les relations sexuelles. Il me semblait alors que dans ce contexte, l'enfance était coupée court, que certaines petites filles sont lancées dans l'âge adulte beaucoup trop tôt, sans les capacités nécessaires pour en assumer les conséquences.

En 2004, le désir de comprendre et de contrer ce phénomène a mené le Y des femmes de Montréal à développer un projet de recherche-action. Nous avons rapidement compris que la sexualisation des filles est une problématique très complexe qui doit être examinée sous plusieurs angles et abordée selon ses nombreuses facettes. Depuis le début de ce projet, une de nos priorités a été la création de lieux de réflexion et d'échanges avec ceux et celles qui sont concernés par la sexualisation précoce. En mai 2005, nous avons organisé une journée de réflexion à ce sujet³. Avec relativement peu de publicité, l'événement affichait complet en moins de deux semaines. Nous avons alors compris que nos préoccupations au sujet des fillettes étaient partagées par un grand nombre de personnes qui côtoient les jeunes, que ce soit à la maison, dans les écoles, les milieux communautaires, etc.

À partir des recommandations formulées lors de cette journée de réflexion, nous avons entrepris le développement d'outils de soutien aux parents et autres adultes responsables du bien-être des enfants. En 2006, nous avons publié en ligne la première édition du présent guide. D'autres moyens d'intervention et outils ont ensuite été réalisés en collaboration avec l'Université du Québec à Montréal. De nombreux autres partenaires de calibre se sont aussi joints à notre projet, notamment le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF), ainsi que la réalisatrice documentaire Sophie Bissonnette et l'Office national du film du Canada pour la production du documentaire « Sexy inc. : Nos enfants sous influence ».

Aujourd'hui, en 2009, et après avoir rencontré plusieurs centaines de personnes, nous sommes fiers de présenter la deuxième édition de ce Guide d'accompagnement pour les parents des filles préadolescentes, révisé par Evelyn Schouela, enseignante et intervenante, et basé en grande partie sur la philosophie et les principes de la Communication non-violente MC (CNV)⁴.

¹ Ce texte d'introduction a été majoritairement tiré de Goldfarb, Lilla. 2009 « *Buying into Sexy: Preteen Girls and Consumerism in the 21st Century* ». Germany. VDM Verlag Dr Muller. 120 pages

² Vladimir Nabokov publiait *Lolita* en 1955, un roman controversé où le personnage principal, Humbert Humbert, un enseignant d'âge mûr, raconte l'histoire de sa relation sexuelle avec une fille de 12 ans, déclarant qu'elle-même l'avait séduit. Malheureusement, le mythe des hommes adultes incapables de résister aux charmes de petites filles séductrices persiste encore aujourd'hui.

³ Les actes de l'événement sont disponibles sur le site Internet du Y des femmes : www.ydesfemmesmtl.org

⁴ Le Centre pour la Communication non violente, www.cnvc.org

Sexualisation précoce : une nouvelle réalité

La sexualisation

La sexualisation des préadolescentes est un phénomène qui s'inscrit dans une forte et omniprésente tendance d'hypersexualisation de notre société. L'hypersexualisation, ou culture sexualisée, est un phénomène social faisant référence à l'emploi excessif et à la représentation exagérée de la sexualité dans les cultures occidentales. Ce mot-clé est employé pour désigner tant la tendance populaire aux attitudes permissives en ce qui a trait à la sexualité que l'effacement des frontières délimitant les comportements sexuels acceptables⁵. La sexualisation précoce désigne une série de comportements sexualisés identifiés chez les jeunes, avant qu'ils aient la maturité nécessaire pour bien comprendre leurs actions et faire face aux conséquences. Au cours des dernières années, un certain nombre d'études, notamment celles rapportées par le groupe de travail Task Force on the Sexualization of Girls de l'American Psychological Association (A.P.A.) (2007), ont examiné les effets de ce type d'environnement sur le développement des fillettes. Certaines de ces études ont souligné que des effets néfastes sur la santé des filles peuvent être liés au phénomène.

Les causes de la sexualisation

L'essor et l'omniprésence du phénomène de sexualisation parmi les jeunes ont été favorisés par d'importants changements sociaux, particulièrement au cours des vingt dernières années : la glorification de l'acte de consommation, l'érotisation des adolescents et des jeunes enfants dans les médias⁶, la banalisation des normes de beauté établies par la pornographie à travers la télévision, l'Internet, et même la musique populaire, ainsi que l'accroissement des pressions sociales voulant que même les filles très jeunes aient un amoureux.

L'impact de la sexualisation

Le journal Pediatrics (publié par l'American Academy of Pediatrics), leader de l'analyse de l'impact des images médiatisées sur les enfants, a publié les constats de plusieurs études sur la portée et les dommages de l'influence des médias sur les jeunes et les enfants. On constate actuellement que la tendance à la sexualisation se manifeste chez les enfants à un âge de plus en plus précoce, et ce phénomène ne doit rien au hasard. En effet, les préadolescents et préadolescentes sont particulièrement ciblés par les intérêts commerciaux véhiculés par les médias, car ils sont considérés comme la tranche démographique la plus importante après les baby-boomers. Aussi, les jeunes d'aujourd'hui tendent à être plus branchés et plus informés par une multitude de sources, ainsi qu'à disposer de plus d'argent que les jeunes des générations précédentes. Les compagnies de marketing observent donc minutieusement le comportement et l'habillement des jeunes pour leur vendre une image stéréotypée d'eux-mêmes. Par conséquent, et fréquemment, les jeunes en quête d'identité aspirent à devenir le stéréotype⁷ même qui leur est proposé. Suivant l'impact de cette tendance, toute une génération d'enfants est encouragée à adopter un ensemble d'attitudes et de comportements sexualisés pour lesquels ils ne sont préparés ni affectivement, ni intellectuellement ni même physiquement. Évidemment, ce ne sont pas tous les enfants qui adoptent ces comportements, et rares sont ceux qui les maintiennent à long terme, bien qu'ils participent tous, dans une certaine mesure, à cette culture sexualisée.

Omniprésence de la sexualisation de l'espace publique

La commercialisation envahit l'espace domestique et social avec des images souvent empruntées à la pornographie, une industrie qui a connu un essor important au cours des dix dernières années. Revues, publicités, vidéoclips, émissions de télévision, chansons et sites internet sont employés par les médias pour promouvoir et vendre la sexualité, et vendre toute une série de produits par la sexualité. L'exposition du corps de la femme, les comportements séducteurs et l'exhibitionnisme sont mis en valeur. De nombreuses filles sont alors convaincues qu'elles doivent être « hot » pour être acceptées et appréciées par leur entourage. Séduites par les images, concepts et produits proposés, elles s'obligent à adopter des comportements empruntés à une sexualité adulte, sans la maturité affective nécessaire pour faire face aux situations qui en découlent. Leur confusion en est d'autant plus grande que les médias leur proposent des normes sociales contradictoires : selon ce canon, les filles doivent être à la fois innocentes et séductrices, vierges et expérimentées.

Pression sociale, modèles médiatiques et objectivation sexuelle

Les préadolescentes et les adolescentes sont particulièrement sensibles aux influences extérieures, telles que la pression sociale et les modèles médiatiques. Elles veulent être remarquées, appréciées et reconnues. Elles veulent aussi être « normales » et acceptées, car l'appartenance au groupe est un besoin de base que les jeunes cherchent à combler. Par conséquent, les filles peuvent se sentir obligées d'adopter une mode ou encore d'entreprendre des activités sexuelles avant d'y être prêtes affectivement et psychologiquement. De nombreuses recherches ont d'ailleurs démontré que la sexualité prématurée chez les filles, fait généralement en sorte qu'elles se concentrent sur les exigences du partenaire, sans avoir l'occasion d'explorer leurs propres besoins. Par ailleurs, la sexualité telle que véhiculée par les médias illustre fréquemment des actes sexuels dont les conséquences sont ignorées. Les médias glorifient la domination du partenaire masculin et la violence sexiste où les femmes sont présentées comme des objets sexuels plutôt que comme des partenaires égaux.

Ramifications de la sexualisation

Au cours de la dernière décennie, les ramifications de la sexualisation des jeunes se sont manifestées de diverses manières. Pour ne donner que quelques exemples, on a observé un accroissement de la fréquence des actes de sexualité orale chez les adolescents et préadolescents, l'accroissement du nombre de cas d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS), etc. De plus, en tentant de se conformer aux normes de beauté, qui sont, mentionnons-le, impossibles à atteindre, les adolescentes et préadolescentes ont de plus en plus tendance à adopter des régimes ou des diètes et à souffrir de troubles alimentaires. La chirurgie plastique, notamment les implants mammaires,

⁵ Attwood, F. (2007). *Sexed up : Theorizing the sexualization of culture*. *Sexualities*, 9(1), p. 77-946

⁶ Par médias, nous entendons les divers moyens de communication de masse sous forme imprimée et électronique.

⁷ Un stéréotype, « désigne les catégories descriptives simplifiées par lesquelles nous cherchons à situer autrui ou des groupes d'individus » (Fischer, 1987). Les stéréotypes cor respondent donc à des traits ou des comportements que l'on attribue à autrui de façon arbitraire. En ce sens, les stéréotypes sont une manifestation des préjugés. Le préjugé a deux dimensions essentielles : l'une cognitive, l'autre comportementale. En général le préjugé est négatif et a donc pour conséquence une discrimination. Le préjugé peut être défini comme une « attitude de l'individu comportant une dimension évaluative, souvent négative, à l'égard de types de personnes ou de groupes, en fonction de sa propre appartenance sociale. C'est donc une disposition acquise dont le but est d'établir une différenciation sociale » (Fischer, 1987)

la liposuction sur diverses parties du corps et diverses autres procédures, fait aussi l'objet de médiatisation auprès des jeunes filles et s'effectue couramment sur des adolescentes de 18 ans et moins⁸. En observant la pression sociale subie par les filles pour se conformer à ces images, il est facile de comprendre que la dépression, l'anxiété et la honte puissent venir entacher l'image de soi de nombreuses d'entre elles pendant leur développement, et qu'elle continue à avoir un impact sur leur vie après le passage à l'âge adulte. Le paragraphe suivant présente les conséquences de ce phénomène tel que décrit par le groupe de travail Task Force on the Sexualization of Girls (A.P.A., 2007).

Les conclusions de la recherche indiquent que la sexualisation des filles a des effets néfastes sur divers aspects de la santé des filles et des jeunes femmes :

Conséquences cognitives et affectives : La sexualisation et l'objectivation d'une personne réduisent ses sentiments de bien-être physique et de confiance envers son propre corps, et mènent à des problèmes affectifs et d'image de soi, tels que la honte et l'anxiété.

Santé mentale et physique : La recherche a établi un lien entre la sexualisation et trois troubles de santé mentale parmi les plus fréquemment diagnostiqués chez les filles et les femmes : les troubles alimentaires, la faible estime de soi et la dépression ou les états dépressifs.

Développement sexuel : La recherche indique que la sexualisation des filles a un effet néfaste sur leur capacité à développer une saine image de soi au niveau sexuel.⁹

Distinguer la sexualisation de la sexualité saine

L'American Psychological Association (APA) (2007) affirme qu'il y a sexualisation 1) lorsque la valeur d'une personne provient uniquement de son attrait ou de ses comportements définis comme étant sexuels, 2) lorsque la personne est sexuellement objectivée, 3) lorsque la personne est maintenue à un standard qui rend équivalent le fait d'être attirant avec le fait d'être « sexy » et 4) lorsque la sexualité est imposée de façon inappropriée sur une personne. Mentionnons aussi à ce sujet que ces quatre conditions n'ont pas besoin d'être présentes : une seule consiste en un indice de sexualisation.

La sexualité saine, à l'opposé, nécessite un état de préparation affective et physique, le respect mutuel entre partenaires consentants et une intimité qui favorisent l'établissement de liens et un plaisir partagé. Tous ces facteurs jouent un rôle important dans le développement d'une bonne santé physique et mentale¹⁰.

La sexualisation et la sexualité saine sont donc des concepts différents. La sexualisation est liée à l'objectivation¹¹ et, selon l'A.P.A. (2007), il y aurait trois types d'influence qui contribueraient à l'apparition de ce phénomène :

1) Par la contribution de la société : Les normes et valeurs culturelles communiquées dans les médias et ailleurs sont véhiculées par des images sexualisées, ce qui laisse entendre que cela est bon et sain. La sexualisation devient ainsi normalisée par la société.

2) Par la contribution interpersonnelle : Les pressions par les pairs, la famille et les autres personnes de l'environnement immédiat peuvent encourager la formation de l'image de soi de la jeune fille en tant qu'objet sexuel.

3) Par l'objectivisation de soi : Les filles constatent qu'une apparence et un comportement sexualisés sont valorisés par la société et se sexualisent donc elles-mêmes.

La responsabilité du bien-être des enfants

Devant cette nouvelle réalité, les parents, la famille élargie, la famille d'accueil et autres adultes responsables de l'éducation des enfants se retrouvent confrontés à des situations imprévues et dérangeantes, qui bousculent leurs valeurs. Ces situations peuvent les laisser inquiets, mal à l'aise et indécis quant à la façon de réagir. Certains parents adoptent une attitude de laisser-faire; à l'opposé, d'autres réagissent en tentant d'exercer un contrôle sur la « pureté » de leur fille. Toutefois, la sexualité s'inscrit naturellement au cœur de l'identité, de la relation

⁸ American Psychological Association. 2007. Report of the APA Task force on the sexualization of girls, Washington, DC: American Psychological Association, 67 p.
<http://www.apa.org/releases/sexualization.html>;

⁹ <http://www.apa.org/releases/sexualization.html>;

¹⁰ Satcher, D. (2001). The Surgeon General's call to action to promote sexual health and responsible sexual behavior. Washington, DC. Consulté en ligne le 10 février 2007
www.surgeongeneral.gov/library/sexualhealth/call.pdf

¹¹ Fredrickson et Roberts (1997) ont suggéré qu'« habituellement, l'acculturation des filles et des femmes les amène à internaliser le point de vue d'un observateur en tant que vision principale de leur propre personne physique ». Autrement dit, certaines filles et femmes ne se voient pas telles qu'elles sont, mais telles qu'elles pourraient être jugées par une autre personne, en tant qu'objets et non en tant que sujets de leur sexualité.

avec l'autre, de l'épanouissement et du bien-être d'une personne. Des messages faux et limitatifs à propos de la sexualité, ou encore, sa négation, peuvent avoir pour effet de nuire, chez les filles et les garçons, au développement d'une sexualité normale, tant par rapport à soi que dans les relations avec les autres. La perception que les jeunes ont de la séduction, des relations amoureuses et de l'intimité sexuelle peut être déformée par la négation parentale aussi bien que par les pressions de la société, des pairs et de la commercialisation de la sexualité par les médias. C'est pourquoi il est essentiel que les jeunes reçoivent d'amples informations, adaptées à leur âge ou à leur niveau de maturité, et qu'ils soient bien guidés afin de favoriser leur résilience¹² et leur permettre d'adopter un point de vue équilibré vis-à-vis de ce sujet sensible, puissant et parfois déconcertant qu'est la sexualité.

Nous invitons les parents et autres adultes responsables du bien-être des enfants, à accompagner les jeunes dans leur cheminement vers la connaissance et l'affirmation de soi, en focalisant leur attention sur les éléments essentiels des relations humaines : amour, intimité, confiance et respect. Nous encourageons les parents à demeurer présents et proactifs dans la vie de leurs enfants. Pour faire des choix éclairés, les enfants doivent bénéficier d'une bonne orientation de la part de leur entourage. La confiance en soi et une bonne connaissance de soi favorisent la prise de bonnes décisions, porteuses de la sécurité et du bien-être que tous les parents souhaitent pour leur fille, et contribuent à l'harmonie familiale. Nous vous souhaitons donc une bonne lecture et espérons que l'information véhiculée dans ce guide vous sera utile, à vous et à votre famille.

Lilia Goldfarb, Cheffe des services de leadership et responsable du projet de recherche sur la sexualisation des jeunes au Y des femmes de Montréal.

¹²Le concept de résilience fait référence à la capacité de surmonter les événements difficiles de la vie.

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES PARENTS DES FILLES PRÉADOLESCENTES POUR CONTRER LES EFFETS DE LA SEXUALISATION PRÉCOCE

Prendre en main le bien-être de nos enfants

Pour arriver à contrer les effets néfastes de la sexualisation précoce, les parents, tuteurs, enseignants et autres adultes bienveillants doivent prendre en main le bien-être des enfants en les encourageant à développer leur sens critique face à la sexualité sous toutes ses manifestations, et particulièrement face à la commercialisation de la sexualité.

Développement de l'éthique chez l'enfant

Les parents¹³ sont les premiers responsables de l'éducation de l'enfant et du développement de son sens de l'éthique. Consciemment ou non, chaque parent privilégie certaines valeurs qui lui sont propres afin de guider et d'éduquer son enfant. Tout au long du développement de l'enfant, les parents lui communiquent ces valeurs à travers des paroles et des actions. Valeurs qu'imprègnent aussi les lignes directrices établies par les parents dans le but de contribuer au développement moral de l'enfant, et qui se refléteront peu à peu dans son comportement et sa personnalité. L'enfant adoptera, contestera et reformulera ces valeurs à mesure qu'il ou elle fera face aux défis de la vie. Pour qu'un enfant connaisse une saine croissance affective, il est essentiel qu'il bénéficie d'une solide base de valeurs qui le guideront dans ses choix et ses interactions. Si ses parents ne lui inculquent pas ces valeurs, l'enfant aura beaucoup de difficulté à relever les défis de la vie.

Le groupe social et les parents : l'importance d'un lien continu

Vers l'âge de 9 ou 10 ans, l'enfant commence à se détacher de ses parents et cherche à s'identifier aux autres jeunes. Il est alors particulièrement sujet à diverses influences et subit de multiples pressions sociales et morales, qui auront des effets sur son comportement et sur sa perception des règles imposées par les parents. À cette étape du développement, le parent peut avoir l'impression qu'il a moins d'influence sur son enfant et que son autorité est en perte de vitesse. Ce sentiment peut mener certains parents à tenter d'accroître leur contrôle sur l'enfant. Aussi, devant l'omniprésence de la commercialisation de la sexualité et l'influence du groupe d'amis sur son enfant, le parent peut ressentir du découragement, de la solitude, et peut même penser que ses interventions n'ont aucun effet. Il peut alors être tenté d'abandonner, ou encore de réduire la portée de son rôle en tant que parent. Ceci est d'autant plus vrai chez les parents immigrés pour lesquels souvent le décalage entre les valeurs de la société d'origine et ceux de la société d'accueil est important.

Aborder la sexualité et la sexualisation

Nous sommes d'avis que les parents doivent impérativement aborder les sujets de la sexualité et de la sexualisation avec leur enfant, au fur et à mesure que ces sujets apparaissent. En exprimant clairement ses sentiments et ses valeurs au jour le jour, tout en faisant preuve de compréhension et d'empathie par son écoute, le parent peut établir une relation vivante, active et efficace avec son enfant. Cette relation rassure l'enfant, lui donne des repères et l'aide à développer son jugement.

Je ne sais pas quoi faire...

À l'occasion, il est normal que le parent d'une préadolescente ressente une certaine confusion et du découragement. Que pouvez-vous faire pour maintenir une relation ouverte et vraie avec votre fille ? Comment pouvez-vous contribuer à son bien-être et assurer sa sécurité ? Vous aimeriez qu'elle puisse profiter de l'enfance et qu'elle ne grandisse pas trop rapidement. Certaines situations peuvent provoquer la peur, le découragement et la frustration. Vous avez peut-être, à l'occasion, un sentiment d'impuissance. Vous pourriez même penser que votre fille n'en fera qu'à sa tête, peu importe ce que vous faites. Par moments, le désespoir peut même vous tenter. Vous avez besoin d'être soutenu, compris et rassuré. Vous ne savez pas à qui vous adresser. Ceci est un sentiment normal, mais sachez que vous n'êtes pas seul et qu'il y a des ressources pour vous aider.

Comment votre fille peut trouver sa place ?

Votre fille, à cette étape de sa vie, commence à explorer son identité. Qui est-elle et qui sera-t-elle ? Comment réussira-t-elle à s'adapter à son entourage, à l'école et dans la collectivité ? Les sentiments d'appartenance et d'acceptation sont essentiels à son identité en formation. Les sentiments de peur, de confusion, de frustration et d'anxiété sont tous normaux dans cette exploration de son univers social. Sa curiosité innocente sera stimulée par des paroles et des actions qui paraissent normales aux yeux de ses pairs ou de son entourage, mais qui lui sont entièrement inconnues. Elle aimerait être rassurée et se faire dire qu'elle sera remarquée et appréciée. Pour s'identifier dans ce monde nouveau, elle veut l'autonomie et la liberté nécessaires pour faire ses propres choix.

Notre but

Nous avons créé ce guide en réponse aux questionnements et aux inquiétudes des parents et des autres adultes en regard du lien existant entre les enfants et la sexualisation. En vue de promouvoir le bien-être des enfants et l'harmonie familiale, nous vous présentons un moyen d'établir, pour vous-même et votre fille, un lien avec les sentiments et les besoins qui s'expriment lorsque nous réagissons aux événements de la vie. Ce guide contient également de l'information, des stratégies et des ressources visant à soutenir et à faciliter la réflexion nécessaire pour une communication efficace basée sur l'empathie et la compréhension.

¹³Dans le seul but d'alléger le texte, le terme « parents » est employé pour désigner toutes les personnes responsables d'élever des enfants.

Sommaire

Le présent guide cible les filles âgées de 8 à 12 ans. Les filles comme les garçons de cet âge font face au phénomène de la sexualisation précoce, mais ils en sont affectés de façon différente. Plusieurs études indiquent que les conséquences de la sexualisation sur les filles sont très importantes. Cela ne signifie pas que les conséquences sur les garçons ne sont pas réelles ou inquiétantes. Tel qu'énoncé lors de la publication du premier guide, nous souhaitons toujours, dans les prochaines années, développer un guide pour accompagner les parents des garçons. Il répondra à leur besoins spécifiques.

Nous avons choisi, pour ce guide, sept situations inspirées de la réalité et liées à la sexualisation précoce¹⁴. Dans chacune de ces situations, une fille fait un commentaire ou exprime un souhait à l'un de ses parents. Nous avons ensuite cerné trois points centraux de la situation et les réponses possibles de la part du parent, réactions que vous avez peut-être déjà eues lors d'une situation semblable avec votre fille. Il est à remarquer que dans six situations sur sept, le parent représenté est la mère. Nous avons fait ce choix car souvent, le sujet de la communication est davantage représentatif des relations mère / fille. Cela n'empêche aucunement que le père, ou toute autre personne qui s'occupe de l'enfant, ou que les parents ensemble abordent ces mêmes questions.

Nous considérons que l'essentiel, dans toute interaction avec votre fille, consiste à établir un dialogue. Votre fille a besoin d'être écoutée, d'exprimer sa vision du monde et de se sentir suffisamment en sécurité pour poser des questions sur des sujets sensibles et souvent embarrassants. En l'écoutant sans la juger ni la critiquer, vous dites à votre fille que vous reconnaissez sa réalité. Cette attitude favorise le respect. En retour, lorsque votre fille se sent respectée et reconnue, elle a davantage tendance à vous communiquer ses questionnements, ses points de vue et ses émotions. L'information contenue dans ce guide vous aidera donc à rencontrer votre fille dans sa réalité, tout en lui communiquant vos préoccupations. L'écoute mutuelle de vos besoins et de vos sentiments ouvre la voie à la découverte de stratégies qui vous permettront de surmonter les défis que vous rencontrez ensemble.

Formulation des situations et des réponses aux mises en situation

Chaque réponse présente quatre aspects :

- un point central ;
- les sentiments et besoins possibles du parent et de la fille ;
- l'essence de la réponse selon le point central ;
- des exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue.

Chaque situation inclut également :

- des renseignements pertinents ;
- des stratégies de rechange.

Chacune des situations présentées comporte des points centraux, la description de divers sentiments que vous et votre fille pourriez ressentir, les grandes lignes d'une réponse, ainsi que des exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue. Un point central indique un aspect particulier de la situation. Il est souvent facile de se laisser distraire par les dimensions multiples de chacun des sujets abordés. En ayant une idée aussi claire que possible de l'aspect de la situation qui intéresse votre fille, vous cibleriez mieux votre réponse. Selon les points centraux particuliers de chaque situation, une multitude de sentiments et besoins possibles sont décrits, tant pour le parent que pour la fille. Vient ensuite une liste d'idées formant la base d'une réponse possible. Enfin, des exemples de questions et de réponses vous permettront de stimuler le dialogue.

Des renseignements pertinents sont ajoutés à la fin de chacune des situations et viennent la compléter. Ils vous permettront de mieux comprendre l'univers de votre fille, qui peut parfois vous sembler étrange. Une fois que vous et votre fille aurez écouté le point de vue de l'autre et que vous connaîtrez vos besoins respectifs, il vous sera plus facile de trouver des moyens de répondre à ces besoins. Une liste de stratégies possibles offre des moyens de rechange pour répondre aux divers besoins exprimés dans chaque situation. En explorant différentes façons de répondre à ces besoins, nous favorisons un monde de choix possibles, plutôt qu'un monde limité par des alternatives fermées.

¹⁴Il est à noter que le langage utilisé pour décrire ou commenter ces situations peut parfois être assez direct, voire choquant. Cependant, il s'agit du langage franc utilisé dans les cours d'école et autres endroits fréquentés par votre enfant, et nous vous encourageons à compléter la lecture afin de vous familiariser avec ce vocabulaire.

Parler avec son cœur

Les situations décrites dans ce guide et les exemples de réponses qui les accompagnent sont des suggestions qui se basent sur un souhait de communication avec votre fille et de participation à son bien-être. Toutefois, il est essentiel de comprendre qu'il n'existe pas de formule qui fonctionne à tout coup. Les exemples de dialogue ne sont pas des paroles à lire ou même à exprimer telles quelles à votre fille. Ils sont indiqués ici pour vous donner une idée de la façon de laquelle vous pourriez aller à la rencontre de votre fille, tout en étant à l'écoute de vos sentiments et de vos besoins mutuels. La méthode de communication la plus efficace qui soit est celle qui se base sur un désir réel de lien avec l'autre, d'écoute et d'expression sincère. Elle repose aussi sur la découverte de moyens pour répondre aux besoins des deux personnes, moyens qui se basent sur ce désir de communication, de respect mutuel et de sécurité. Parler avec votre fille en ayant en tête cette intention vous permettra de vous exprimer naturellement avec votre cœur.

Nous espérons sincèrement que la lecture de ce guide vous aidera à trouver les moyens d'exprimer vos souhaits de bien-être et de sécurité à votre fille, avec une voix qui vous vient du cœur.

C'est dans cette voix vraie et sincère que réside le potentiel d'une relation basée sur le respect et la confiance.

La communication des émotions et des besoins

Les réponses parentales présentées ici se basent en grande partie sur la philosophie et les principes de la Communication non-violente MC (CNV)¹⁵. Les sentiments et besoins possibles du parent et de l'enfant sont décrits pour chacune des situations. L'écoute des sentiments et des besoins exprimés par votre fille établit un climat de sécurité et de confiance essentiel pour qu'une vraie communication se produise. Par ailleurs, le fait d'admettre vos sentiments et vos besoins face aux comportements ou aux commentaires de votre fille est crucial pour établir une relation de respect avec elle. Respirez profondément : pour répondre de façon adéquate à ses commentaires et à ses questions, il est souvent nécessaire de prendre le temps de réfléchir et de calmer les sentiments provoqués par vos interactions. Les exemples de réponses visent à stimuler le dialogue et à créer un lien entre vous. Il est cependant impossible de prédire l'issue d'une situation, quelle qu'elle soit. Chaque famille, chaque parent et chaque enfant possède ses particularités et les relations entre les membres d'une famille présentent aussi des caractéristiques distinctives ; les éléments de réponse sont ici davantage à titre indicatif, puisqu'il reste difficile de transférer une situation donnée à tous les types de relations pouvant exister dans les milieux familiaux.

Les préadolescentes peuvent avoir de la difficulté à cerner leurs pensées et leurs sentiments dans une situation donnée. Pour comprendre graduellement ses sentiments et ses besoins, puis afin de prendre conscience de vos propres réactions et réponses en les explorant, vous aurez besoin de temps et d'un effort constant. En tant que parent, en apprenant à cerner les sentiments et besoins de votre fille, vous développerez une habileté précieuse pour la soutenir dans sa réalisation de soi et sa connaissance de soi.

Dans les situations décrites ici, les parents et les filles tentent de répondre à des besoins précis. Pour le parent, ces besoins peuvent être le bien-être et la sécurité de sa fille, l'harmonie familiale et le respect mutuel, la compréhension et la communication. Pour la fille, il peut s'agir d'un besoin d'appartenance, de reconnaissance et d'acceptation, d'estime de soi, d'expression de soi, ou même d'autonomie. Les stratégies, c'est-à-dire les actions à privilégier pour répondre aux besoins respectifs du parent et de l'enfant, sont rarement en harmonie; mais ce sont ces stratégies qui sont en conflit, et non les besoins eux-mêmes. Nous sommes d'avis qu'en faisant le lien avec vos besoins et ceux de votre fille (qu'elle ne sait peut-être pas reconnaître ni exprimer en paroles) et en vous écoutant réellement mutuellement, vous et votre fille réussirez à trouver des stratégies qui peuvent répondre aux besoins de chacun.

Certaines des situations présentées ici décrivent des événements qui peuvent mettre en danger le bien-être ou la sécurité de votre fille. Il est crucial de comprendre que dans certaines situations, vous devez établir des limites claires pour protéger votre fille d'un danger potentiel. N'ayez pas peur de jouer votre rôle de parent, avec tout ce que cela implique.

Néanmoins, c'est toujours un grand défi pour les parents que de communiquer ces limites sans couper la communication et affecter le respect. On peut avoir peur de ressembler à nos propres parents, si avec ces derniers le dialogue était impossible. Gardez à l'esprit le principe suivant : exprimer le oui qui est contenu dans le non (plutôt que de simplement dire « non ») vous aidera à maintenir une communication ouverte. Lorsque votre fille veut employer une stratégie pour répondre à ses besoins, mais que cette stratégie pose un danger potentiel pour son bien-être ou sa sécurité, tentez de comprendre les besoins qu'elle veut combler et examinez d'autres stratégies possibles pour y arriver : de cette façon, même en disant non à la stratégie qu'elle souhaite employer, vous dites clairement oui à son bien-être et à sa sécurité.

*Evelyn Schouela
Juin 2009*

¹⁵ Le Centre pour la Communication non-violente, www.cnvc.org

La mode et les vêtements

Votre fille veut porter des vêtements que vous considérez sexy.



A

DIRE NON ET GARDER SON CALME

Si je dis non, est-ce qu'elle va me faire une crise en plein magasin ?

Vous craignez que votre fille fasse une scène dans le magasin si vous n'acquiescez pas à sa demande. Comment dire non, tout en reconnaissant l'importance qu'elle accorde à l'achat de ce vêtement ?

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille est toute excitée à l'idée de porter ce vêtement à l'école. Le fait de porter des vêtements comme celui-ci est un des moyens dont elle dispose pour vivre l'acceptation et le sentiment d'appartenance.

Mère :

Vous êtes troublée et agitée. Vous voulez le bien-être et le bonheur de votre fille.

Mais vous êtes aussi anxieuse, car vous aimeriez avoir le temps de discuter de ce sujet dans la tranquillité et le confort de votre foyer.

Essence de la réponse

- Reconnaissez la demande de votre fille et démontrez que vous comprenez que des vêtements comme ceux-ci aident les filles à se sentir acceptées par leur groupe.
- Prévoyez du temps à la maison pour discuter avec votre fille de vos points de vue à toutes les deux sur différents types de vêtements.
- Exprimez votre appréhension vis-à-vis de ses choix vestimentaires et votre désir qu'elle fasse des choix qui reflètent le respect de soi.
- Encouragez la communication avec votre fille et explorez plus en détail les besoins que vous avez exprimés au magasin.

- Dites-lui combien il est important pour vous qu'elle soit heureuse et qu'elle se sente acceptée dans sa vie sociale.
- Expliquez-lui que vous n'êtes pas à l'aise avec des vêtements qui dénudent beaucoup le corps, puisque cela peut attirer le regard des autres sur elle, même si cela n'est pas toujours voulu, et provoquer des situations qui mettent ainsi son bien-être en danger.
- Encouragez-la à exprimer ce qu'elle ressent et ce qui lui fait plaisir dans le fait de porter des vêtements qui dénudent son ventre ou ses épaules.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Tu aimes beaucoup l'idée de porter ces vêtements, n'est ce pas ? Je vois bien que c'est à la mode. Qu'est-ce qui te plaît le plus de ce vêtement ? Comment penses-tu que tu te sentirais si tu le portais ?

Je vais me sentir sexy et j'aime la couleur. Je veux être cool et je veux être comme les autres filles. Je veux avoir des amis. Je déteste mes vêtements. Cette camisole est super et les garçons vont me remarquer.

Je comprends que tu veuilles te sentir belle dans tes vêtements et que c'est important que tu te sentes acceptée. J'aimerais beaucoup que tu écoutes ce que je pense de cette camisole. Quand je t'imagine en train de la porter, je suis inquiète, parce que je veux que tu t'habilles d'une façon qui démontre que tu te respectes et que tu te valorises. En montrant ton ventre, tu pourrais donner aux garçons et aux hommes des idées qui n'étaient pas du tout ton intention. J'aimerais que tu me dises comment tu vois cela et j'aimerais aussi qu'on en reparle un peu plus tard, à la maison.

B

RÉAGIR À L'INFLUENCE DU GROUPE

Si je ne l'achète pas, est-ce qu'elle va se sentir rejetée ?

Vous croyez que votre fille de dix ans va se sentir rejetée si elle ne porte pas le genre de vêtements que son groupe d'amies considère comme étant à la mode, mais vous n'êtes pas à l'aise à l'idée qu'elle porte des vêtements que vous jugez inappropriés pour son âge.

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille peut être à la fois inquiète et excitée. Elle aspire à s'intégrer au groupe et à sentir qu'elle en fait partie, tout en voulant s'exprimer et être remarquée. Les vêtements sont un des moyens qu'elle connaît pour y arriver.

Mère :

Vous êtes inquiète et incertaine, parce que le confort et la sécurité de votre fille vous tiennent à cœur. Vous aimeriez comprendre son univers et comment elle le vit. Vous voulez qu'elle ait confiance en elle et qu'elle développe son individualité et sa force. Vous voulez aussi contribuer à son épanouissement et à son bien-être et vous ressentez de la confusion quant à la direction à prendre.

Essence de la réponse

- Écoutez votre fille vous exprimer son besoin d'appartenance et d'inclusion, ainsi que le type de moqueries dont elle est

peut-être la cible.

- Guidez-la afin qu'elle puisse mieux comprendre que les vêtements sont bel et bien une stratégie pour l'expression de soi et l'acceptation par les autres, mais que ce n'est pas le seul moyen d'y arriver. Demandez-lui de commenter ce que vous lui avez expliqué afin de vous assurer qu'elle a bien compris vos préoccupations.
- Parlez du fait que porter des vêtements qui découvrent le ventre, les épaules, la poitrine ou les cuisses peut donner aux autres une impression qu'elle ne veut peut-être pas donner. Donnez des explications appropriées à son âge et à sa maturité sur la nature de la sexualité.
- Explorez plusieurs stratégies pour aider votre fille à se sentir acceptée et à réagir aux moqueries, tout en développant son individualité et sa propre créativité.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Est-ce que tu te sentirais différente et rejetée par ton groupe d'amies si tu ne t'habillais pas de cette façon ?

Oui ! Je suis déjà différente. Je ne veux pas me sentir rejetée. Je veux être cool et je veux que les garçons m'aiment.

Je sais que c'est important pour toi et j'imagine que ce n'est pas agréable de se sentir rejetée parce qu'on ne s'habille pas comme ses amies.



S'il te plaît, raconte-moi une situation où tu t'es sentie rejetée. J'aimerais vraiment savoir comment tu te sens.

Encouragez-la à exprimer les sentiments qu'elle a éprouvés dans cette situation, ainsi que ce qu'elle en pense maintenant. Comment a-t-elle réagi ? Quel effet cela a-t-il eu sur sa journée ? Lorsque votre fille sent que vous l'avez écoutée, il vous sera plus facile de lui communiquer votre point de vue au sujet du vêtement.

J'aimerais te dire comment je me sens, puis nous allons voir si nous pouvons nous entendre pour être contentes toutes les deux. Je ne suis pas à l'aise à l'idée que tu portes un vêtement comme celui-là, parce qu'en montrant certaines parties de ton corps, tu donneras peut-être à d'autres personnes des idées en regard de ta disponibilité sexuelle. Puis, ces idées peuvent les faire agir d'une façon qui peut te mettre en danger. Et ta sécurité est très importante pour moi.

Mais je comprends que pour toi, c'est très important. J'ai remarqué qu'il y a beaucoup de filles de ton âge qui portent ce style de vêtements. Si tu es différente parce que tu ne t'habilles pas comme elles, il se peut que tu te sentes rejetée. Tes amies vont peut-être se moquer de toi. Je ne peux pas vraiment savoir comment toi et les filles de ton âge vivez cela. Je vois que les façons de s'habiller et d'agir sont très différentes de quand j'étais jeune.

Soyez à l'écoute de l'univers de votre fille et des effets de son environnement sur elle. Si elle se sent écoutée et comprise, il sera plus facile pour vous deux d'établir des stratégies précises pour les vêtements, en reconnaissant et en intégrant les besoins que vous exprimez toutes les deux.



CHOISIR DES VÊTEMENTS APPROPRIÉS À SON ÂGE

Elle serait mignonne avec ce vêtement, mais est-il approprié pour son âge ?

Vous voulez démontrer à votre fille que vous appréciez ses goûts, mais vous voulez aussi orienter son développement.

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille se sent peut-être excitée à l'idée de s'exprimer de façon créative. Elle peut aussi vouloir exercer son autonomie et son pouvoir de décision. Elle commence à ressentir la nervosité et la confusion qui accompagnent le détachement du milieu familial en tant que groupe d'appartenance principal, en faveur de l'univers qu'elle partage avec son groupe d'amies. Pour elle, faire ses propres choix à propos des vêtements qu'elle porte est synonyme de liberté et d'indépendance.

Mère :

Vous êtes nerveuse et inquiète parce que vous voulez comprendre les besoins de votre fille, ainsi que l'encourager et la guider à faire des choix ancrés dans la connaissance de soi et favorisant le respect de soi. Vous voulez qu'elle prenne le temps de grandir à son rythme.

Essence de la réponse

- Parlez de façon générale de vos préoccupations à propos des vêtements portés par les filles de son âge lorsque ces vêtements montrent tellement le corps que cela va à l'encontre du respect de soi et du niveau de maturité.
- Si vous êtes à l'aise, amorcez un dialogue sur la sexualité. Parlez de votre inquiétude face aux effets et conséquences possibles des vêtements qui sont perçus comme étant provocants sexuellement.
- Apprenez à votre fille que nos actions et nos paroles peuvent provoquer chez les autres des réactions auxquelles on ne s'attend pas. Ceci la sensibilisera et la conscientisera quant à la façon dont elle agit et dont elle communique.
- Aidez votre fille à comprendre que son comportement et son niveau de maturité doivent être en harmonie.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Dis-moi, qu'est-ce que tu penses des filles de ton âge qui portent des vêtements comme celui-là ? Est-ce que toi tu décides d'aimer quelqu'un ou pas uniquement par ce qu'il porte ? Qu'est-ce que tu penses de ça ? Comment les garçons voient-ils les filles quand elles s'habillent comme ça ? Comment te sentirais-tu si tu montrais ton ventre et tes épaules ?

J'aime ça et je trouve que c'est cool. Toutes les filles le font, alors ce n'est pas grave. On veut seulement être belles. Les garçons ont l'air d'aimer ça, mais je ne suis pas sûre.

Je suppose que de nos jours plusieurs filles s'habillent de cette façon. Comme tu dis, ce n'est pas vraiment grave. Mais quand je te vois en train de montrer ton ventre et tes épaules, je suis inquiète, parce que c'est important pour moi que les filles s'habillent d'une façon qui démontre du respect pour leur corps et de l'estime de soi.

J'aimerais vraiment t'expliquer ce que je pense de ce genre de vêtements. On prendra du temps pour en parler à notre retour à la maison, d'accord ?

Parlez des différences entre les garçons et les filles, de la façon dont la puberté change notre manière de voir les autres. Dites-lui aussi que lorsqu'un garçon voit une fille porter un vêtement qui montre son ventre, son idée peut être bien différente de ce que la fille pense avoir comme effet. Expliquez-lui que nos actions ont des effets sur les autres et que nous devons garder cela à l'esprit lorsque nous faisons des choix. Exprimez votre désir qu'elle prenne le temps de s'amuser et de profiter de la vie avant de plonger dans l'anxiété provoquée par l'avancement en âge et par les relations sexuelles à venir.

Information

L'attention et les compliments

Habituellement, les vêtements provocants sexuellement attirent de l'attention. Pour certaines, cette attention apporte une valorisation externe de leur identité. Ce type d'attention peut amener les filles à penser que leur valeur en tant qu'être humain dépend principalement de l'apparence de leur corps. À dix ans, votre fille est en train de développer sa personnalité et sa confiance en elle. Pour établir un lien équilibré et vrai avec votre fille, concentrez votre appréciation sur ses qualités personnelles et ses capacités, tout en reconnaissant son désir d'être jolie et attirante.

Le désir et l'amour

Les filles savent qu'en portant certains vêtements, elles attirent l'attention, surtout de la part des garçons. Mais elles ne comprennent pas nécessairement que ces vêtements peuvent aussi provoquer le désir et l'excitation sexuelle pour certains garçons et hommes adultes. À dix ans, les filles sont conscientes de leur corps, de leurs vêtements et de l'apparence qu'elles projettent. Cependant, elles ne sont pas encore conscientes de la nature du désir sexuel et de la différence entre le désir et l'amour.

Des limites claires et justifiées

Lorsque les parents établissent des limites clairement définies, tout en étant conscients des besoins de leurs enfants et de leurs propres besoins, ils rassurent leurs enfants, les mettent à l'aise et favorisent l'harmonie familiale. Aborder l'adolescence trop rapidement peut être une expérience dommageable pour une petite fille, car ses actions, son apparence et son langage peuvent ne pas être en harmonie avec son niveau de maturité. Cela peut provoquer chez les autres des réactions qu'elle n'est pas prête à affronter, et peut avoir des conséquences néfastes sur sa perception d'elle-même et son identité sexuelle, et ce, tout au long de sa vie. En usant de franchise avec votre fille et en l'éduquant, vous lui donnez l'occasion de faire des choix éclairés pour elle-même. Chaque chose en son temps. Il y a des étapes à ne pas brûler.

L'influence des médias

Les médias proposent aux filles des images sexualisées. Les parents doivent être conscients de l'impact possible de ces images sur leur fille et trouver des moyens pour y répondre afin de maintenir leur lien avec elle, tout en la guidant et en lui fixant des limites.

L'influence du groupe

La pression par les pairs est une force importante dans la vie des enfants. Informez-vous afin de pouvoir guider votre fille à travers ces pressions sociales. Imiter les comportements et les choix des autres n'est pas la même chose que de faire ses propres choix selon ce qu'elle valorise; aidez-la à faire la différence.

Les nuances du marketing

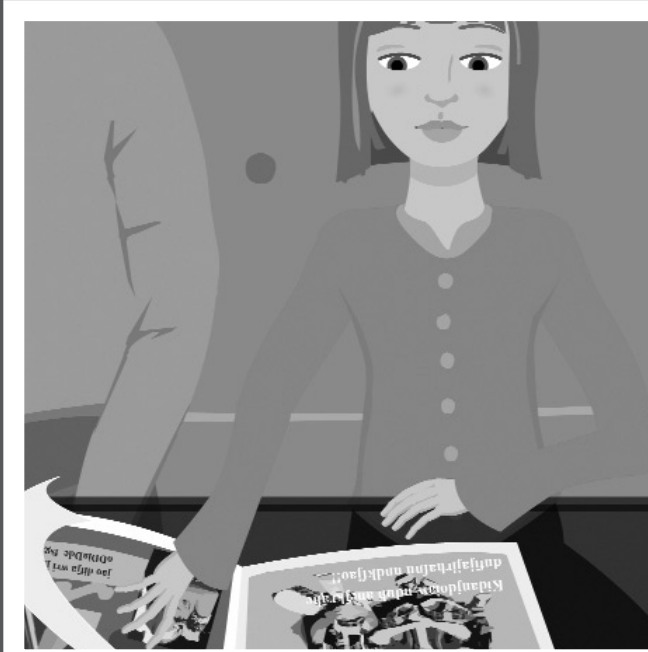
Le marketing contemporain offre des produits et des vêtements qui visent à faire paraître les filles plus vieilles qu'elles ne le sont. Le résultat peut être une enfance manquée. Apprenez-en davantage sur le marketing et la vente de ces produits pour mieux comprendre les tentations qui s'offrent à votre fille.

Stratégies de rechange :

- Encouragez votre fille à acheter un autre vêtement moins révélateur.
- Faites preuve de créativité et achetez deux camisoles, une plus couvrante pour porter en dessous.
- Avec votre fille, faites un peu de recherche sur l'industrie de la mode et son histoire.
- Regardez ensemble un film où les personnages sont des filles qui choisissent d'être différentes. Discutez ensemble des valeurs à la base de ces choix.
- Parlez avec votre fille de situations où les vêtements qu'elle porte pourraient faire croire à un garçon qu'elle communique une intention sexuelle.
- Explorez avec votre fille des moyens d'établir des liens avec ses amies qui ne sont pas liés à l'apparence. Comment peut-elle les développer davantage ?
- Cherchez des clubs et des groupes qui favorisent la responsabilisation des filles, à l'école et ailleurs dans la communauté. Est-ce que votre fille aimerait se joindre à une activité ou à un club en particulier ?
- Suggérez-lui de changer son habillement, mais d'une façon qui ne compromet pas le respect de soi. Recherchez les boutiques différentes. Encouragez-la à créer ses propres styles vestimentaires ou à coudre ses propres vêtements.
- Regardez avec votre fille un film ou un vidéoclip qui montre des filles habillées de façon à montrer leur corps. Observez ensemble la réaction des garçons et des hommes. Demandez à votre fille ce qu'elle pense que cela veut dire. Parlez de l'acte sexuel comme d'une union spéciale entre deux personnes qui ont choisi d'être ensemble. Discutez du développement et de la maturité des garçons et des filles.
- Magasinez avec l'intention de trouver des vêtements uniques pour votre fille. Choisissez des façons de superposer les vêtements de façon à ne pas découvrir le corps.
- Faites des jeux de rôles pour aider votre fille à répondre aux moqueries au sujet de ses choix vestimentaires.
- Proposez-lui d'aller magasiner dans une friperie et d'acheter toute une collection de vêtements qui seraient amusants à porter et à essayer avec ses amies. Invitez son groupe d'amies à une soirée où elles se costumeront, essayeront différents looks et prendront des photos avec des poses comiques.
- Communiquez avec d'autres parents pour discuter de sujets communs sur l'éducation des enfants. Les autres parents peuvent devenir des alliés précieux pour trouver des moyens communs de répondre aux demandes des enfants.
- Choisissez des accessoires pour compléter les vêtements que porte votre fille afin d'encourager sa créativité ou encouragez-la à créer des accessoires.

Le maquillage et les revues de mode

Une fille regarde une revue de mode et montre une photo à sa mère.



Elle est belle hein ?
Je veux du rouge à
lèvres comme cette
chanteuse.



A Elle n'a que 10 ans mais c'est peut-être normal de se maquiller plus jeune que dans mon temps.

B C'est peut-être juste pour s'amuser?

C Si je ne lui en achète pas, est-ce qu'elle va prendre mon maquillage et se maquiller en cachette?



L'ÂGE DE SE MAQUILLER

Elle n'a que 10 ans, mais c'est peut-être normal de se maquiller plus jeune que dans mon temps. Les filles sont exposées à des vedettes populaires qu'elles veulent imiter.

Vous voulez savoir si l'intérêt de votre fille envers le maquillage vise à imiter les vedettes populaires ou si c'est considéré comme étant normal pour une fille de son âge de porter du maquillage aujourd'hui. Vous voulez exprimer vos valeurs et préoccupations sur le fait de grandir à une vitesse qui vous semble trop rapide.

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille est motivée et enthousiaste devant l'apparence d'une de ses vedettes préférées. Elle aime regarder ce qu'elle trouve beau. Elle veut peut-être imiter l'apparence de cette vedette, parce qu'elle pense qu'elle paraîtra plus jolie. Être remarquée et admirée ont une importante valeur pour son identité en développement.

Mère :

Vous êtes désemparée, parce que l'idée que votre fille de dix ans porte du maquillage n'est pas en harmonie avec vos idéaux. Vous voulez comprendre ce qui est important pour elle et savoir de quelle façon la soutenir dans son développement, mais d'une façon qui reconnaisse aussi vos propres valeurs.

Essence de la réponse

- Reconnaissez que porter du maquillage peut rendre une femme plus jolie ou faire en sorte qu'elle soit remarquée ; votre fille pourrait aimer cela. Elle veut s'intégrer aux idéaux de beauté de son groupe.
- Énoncez clairement votre désir qu'elle prenne le temps de grandir à son rythme et de développer ses propres valeurs, afin qu'elle puisse faire des choix à partir de sa connaissance de soi, plutôt qu'en se fiant sur les pressions des médias et de la société.
- Communiquez-lui votre préoccupation, à savoir qu'elle pourrait céder à la pression de porter du maquillage et ainsi développer la conviction qu'elle n'est pas jolie lorsqu'elle n'en porte pas.
- Exprimez vos préoccupations à propos de ce que peut vouloir dire une petite fille qui porte du maquillage.
 - Sans le savoir, elle pourrait donner aux garçons et aux hommes une impression qui n'est pas du tout son intention.

- Elle pourrait donner à l'apparence physique une attention trop importante qui n'est pas en harmonie avec sa personnalité et ses valeurs.
- Elle peut tenter de répondre à un besoin d'acceptation en utilisant des stratégies qui lui sont imposées de l'extérieur et avec lesquelles elle n'est pas vraiment en harmonie.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

J'aimerais vraiment savoir pourquoi tu veux porter du rouge à lèvres. Est-ce que c'est parce que tu aimes cette vedette et que tu veux lui ressembler ?

Je ne sais pas. C'est juste que je trouve ça beau. Elle est cool et je veux être pareille. C'est correct. Tout le monde porte du rouge à lèvres maintenant.

Je suppose que le rouge à lèvres pour les filles de ton âge, c'est plus courant que je ne le pensais. Je suis un peu triste et inquiète, parce que quand je t'imagine en train de porter du maquillage, je pense que c'est grandir trop vite. Je veux que tu prennes le temps d'être une fille et de t'amuser, et de profiter de ta vie sans l'anxiété liée à la vie d'adulte. Je veux que tu prennes le temps de découvrir qui tu es, sans te sentir obligée de tout faire pour être jolie, comme dans les revues, les films et les vidéoclips. Je veux que tu choisisses ce que tu portes parce que tu te connais de l'intérieur.

J'aimerais m'assurer que tu comprends ce que j'essaie de te dire. Je sais par expérience que c'est facile de croire qu'on a compris ce que quelqu'un nous dit, puis de se rendre compte qu'on se trompait. Peux-tu me dire ce que tu as compris de ce que je t'ai dit ?

Cette conversation peut évoluer et devenir un dialogue qui vous permettra d'explorer avec votre fille ce que signifie être une fille et être une adulte. Vous pouvez aborder le fait que de porter du maquillage établit une norme qu'il est ensuite difficile d'ignorer. Dans ce cas, il est facile de croire qu'on n'est pas jolie quand on ne porte pas de maquillage. Parlez de la façon dont cela peut affecter l'humeur et l'attitude d'une personne. Encouragez votre fille à vous dire ce qu'elle en pense.



QU'EST-CE QU'ELLE VEUT VRAIMENT ?

Elle est peut-être curieuse et veut explorer et s'amuser avec du maquillage.

Vous voulez être certaine de bien comprendre pourquoi votre fille veut porter du maquillage. Elle serait peut-être tout aussi contente de le porter à la maison pour savoir ce que ça fait, ou peut-être veut-elle présenter une image plus mature.

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille est peut-être curieuse à propos du sentiment provoqué par le fait de porter du maquillage. Cela peut être une façon d'explorer et d'avoir du plaisir. Elle peut aussi se sentir poussée par des pressions extérieures et se demande ainsi si le maquillage lui donnera l'autonomie et la reconnaissance dont profitent les femmes.

Mère :

Vous êtes hésitante et perplexe, parce que vous voulez comprendre votre fille et avoir un lien avec elle qui soit le plus vrai possible. Vous voulez contribuer à son épanouissement et à sa connaissance de soi.

Essence de la réponse

- Explorez avec votre fille sa curiosité à propos du maquillage. Elle aimerait peut-être seulement l'essayer, sans nécessairement vouloir le porter.
- Expliquez-lui les pressions qui accompagnent le fait de porter du maquillage.
- Parlez-lui de vos expériences avec le maquillage, de ses avantages et désavantages.



- Parlez du maquillage comme étant aussi une façon amusante de se déguiser ou de jouer la comédie. Discutez des différences entre le jeu et l'utilisation du maquillage en tant que moyen d'attirer l'attention sur soi.
- Parlez du rôle du parent en tant que guide et du processus de croissance qui apporte maturité et autonomie au fur et à mesure que l'enfant se développe.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

J'aimerais vraiment savoir pourquoi tu veux porter du maquillage. Est-ce que c'est surtout pour savoir comment tu te sentirais et de quoi tu aurais l'air avec du maquillage, ou est-ce que c'est pour avoir l'air plus vieille et ressembler à une vedette ?

Je ne suis pas sûre. J'aimerais voir de quoi j'aurais l'air, mais je pense aussi que je serais plus jolie. Je veux être belle et de toute façon, tout le monde en porte. Je ne sais pas vraiment.

Oui, ça peut être compliqué, surtout quand les gens autour de toi te disent que c'est cool et que ça va te rendre plus belle et plus attirante. C'est difficile de savoir ce que tu veux. Tu pourrais porter du maquillage pour t'amuser, pour savoir comment c'est. Tu peux aussi jouer à changer ton apparence en te déguisant.

Cette situation est une bonne occasion d'aider votre fille à mieux comprendre le maquillage et ses effets. Vous pouvez parler de son utilisation pour attirer les hommes et l'aider à comprendre

les sous-entendus qui accompagnent le port du maquillage, tel que la disponibilité sexuelle. Vous pouvez aussi lui expliquer votre expérience avec le maquillage : quand vous avez commencé à en porter et pourquoi, comment vous vous sentez quand vous en portez et quand vous n'en portez pas. Invitez votre fille à vous dire ce qu'elle en pense. Si elle exprime un désir de paraître plus vieille, vous pouvez reconnaître ses besoins de reconnaissance et d'autonomie.

Est-ce que tu aimerais parfois être plus vieille afin que les gens te prennent plus au sérieux ?

Oui ! Je suis tannée d'être obligée d'écouter tout le monde, tout le temps. C'est comme si j'étais invisible. Je veux grandir pour décider moi-même de ce que je fais dans ma vie.

C'est parfois difficile quand on a l'impression qu'on n'a pas beaucoup de choix. Tu peux avoir l'impression que tu n'as le droit de rien décider, mais tu dois avoir confiance et croire que les adultes dans ta vie prennent des décisions qu'ils jugent bonnes pour toi.

Comment pouvez-vous établir un lien avec votre fille à propos de son besoin d'autonomie ? Aidez-la à voir que pendant sa croissance, c'est votre responsabilité de la guider de la meilleure façon possible pour soutenir son bien-être, son épanouissement et sa confiance en elle. Vous pouvez aussi identifier ensemble des aspects de sa vie où elle fait déjà ses propres choix et discuter du fait qu'à mesure qu'elle grandit, elle aura de plus en plus d'occasions de le faire.



SE MAQUILLER À TOUT PRIX

Si je ne lui en achète pas, est-ce qu'elle va prendre mon maquillage et se maquiller en cachette ?

Vous êtes inquiète et incertaine, parce vous pensez que votre fille est bien décidée à porter du maquillage. Ce serait contraire à vos valeurs de lui en acheter, mais vous souhaitez aussi maintenir un lien de franchise entre vous.

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille est frustrée et bien déterminée. Son besoin d'autonomie est très fort et elle croit qu'elle sera plus heureuse lorsqu'elle pourra faire ses propres choix. Elle a peur que vous lui disiez non et veut être jolie pour être acceptée par son groupe et ainsi mieux s'intégrer. Elle croit que porter du maquillage est une façon de renforcer sa confiance en elle.

Mère :

Vous êtes inquiète parce que vous ne savez pas comment établir un dialogue avec votre fille. Vous avez peur qu'elle fasse des choix qui la feront souffrir. Vous voulez que son bien-être et sa confiance en soi s'épanouissent de l'intérieur et non en se basant sur son apparence.

Essence de la réponse

- Écoutez votre fille et encouragez-la à vous expliquer son point de vue. Donnez-lui le temps et l'espace émotionnel nécessaire pour qu'elle puisse vraiment s'exprimer.
- Reconnaissez l'importance de ses besoins de partage, d'amitié, de confiance en elle et d'appartenance, besoins qui sont comblés lorsqu'elle porte du maquillage et qu'elle partage cette expérience avec ses amies.
- Découvrez ensemble les autres moyens dont elle dispose pour se sentir acceptée et intégrée au groupe. Aidez-la à reconnaître qu'il existe toute une variété de moyens pour être bien dans sa

peau, se sentir acceptée et se trouver jolie.

- Expliquez à votre fille que vous voulez avoir avec elle une relation ouverte et franche et que la communication est très importante pour vous.
- Parlez de vos préoccupations et de votre incertitude sur la façon de maintenir avec elle un lien qui comble et valorise vos besoins à toutes les deux.
- Discutez de stratégies que vous pouvez utiliser ensemble et qui vous satisferaient l'une et l'autre.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

J'aimerais vraiment comprendre pourquoi tu veux porter du maquillage. S'il te plaît, explique-moi pourquoi c'est si important pour toi. Comment te sens-tu quand tu en portes ? Est-ce que les garçons s'intéressent plus à toi ? Est-ce que tu as davantage d'amies parce que tu portes du maquillage ?

Je me sens bien quand je porte du maquillage. Je me sens belle et je sais que je suis belle. Les garçons me regardent plus que quand je n'en porte pas. Mes amies et moi, on se maquille ensemble et on partage nos produits. C'est le fun. Et puis c'est juste normal.

Je veux être certaine de bien te comprendre. Est-ce que tu portes du maquillage parce que tu te trouves belle et que ça te fait sentir mieux avec toi-même ? Et puis, tu t'amuses avec tes amies quand vous échangez vos produits de maquillage et cela vous rapproche ? Je comprends aussi que tes amies et toi, vous êtes à l'aise avec le maquillage et que vous connaissez bien ça. Est-ce que j'ai bien compris ?

Donnez à votre fille le temps de répondre à ces questions. Posez-lui seulement celles qui vous semblent appropriées à sa situation.

J'aimerais maintenant t'expliquer comment je me sens et ce que



j'en pense. Veux-tu m'écouter ?

Deux aspects sont importants ici. Le premier concerne le fait de porter du maquillage et ses effets sur la vie de votre fille. Cela lui donne confiance en elle et c'est une façon de se rapprocher de ses amies. C'est très important pour elle, à tel point qu'elle vous cacherait le fait qu'elle se maquille (en mettant de côté ses besoins de franchise et de confiance dans sa relation avec vous) pour pouvoir continuer à combler ses besoins de plaisir, de confiance en elle, d'amitié et d'appartenance. Le deuxième aspect est

une possibilité de rupture de votre relation si elle choisit des stratégies comme le mensonge pour obtenir ce qu'elle veut.

Notre relation est très importante pour moi et je ne veux pas que tu te sentes obligée de mentir et de te cacher pour faire quelque chose qui te fait plaisir. Mais je veux aussi que tu m'écoutes et que tu me comprennes. Quand je t'impose des limites, c'est pour ton bien-être et ta sécurité. J'espère que nous allons nous comprendre et trouver des moyens (stratégies) pour répondre à nos besoins à toutes les deux.

Information

Le choix

Les filles aujourd'hui ont beaucoup plus de choix qu'auparavant. Dans les revues et les vidéoclips, à la télévision et dans les magasins, elles se voient offrir des choix de maquillage et de vêtements qui n'existaient tout simplement pas quand vous étiez petite.

Les stratégies de commercialisation

Pour les filles de six à douze ans, il est tout à fait normal d'avoir une idole ou un modèle. Bon nombre de revues pour les filles sont pleines de publicités pour des produits de beauté, qui représentent souvent des vedettes endossant ces produits. Parmi ces vedettes, certaines sont choisies précisément pour attirer et influencer les jeunes consommatrices. Il est normal que les filles veuillent les imiter en achetant et en portant le maquillage que ces vedettes recommandent.

L'harmonie entre le niveau de maturité et l'apparence

Lorsque le maquillage ne sert plus à s'amuser, mais qu'il devient un acte de séduction, il relève de l'adolescence et de l'âge adulte et non de l'enfance. Si les filles portent du maquillage en public, elles donnent à leur visage une dimension sexuelle qui ne correspond pas à leur âge.

Le port de maquillage à la préadolescence accorde beaucoup de valeur à l'apparence physique, et particulièrement à son aspect séducteur. Les préadolescentes n'ont pas le niveau de maturité nécessaire pour gérer le genre d'attentions que cela peut provoquer. Il est essentiel d'équilibrer l'emphase sur l'apparence physique avec les qualités personnelles, les aptitudes, les talents et les habiletés.

Des choix différents

Ce ne sont pas toutes les femmes qui pensent devoir porter du maquillage pour être attirantes. Il y a de nombreuses façons d'attirer l'attention : l'apparence physique en est une, mais ce n'est pas la seule. En vieillissant, les filles peuvent faire ces choix à partir d'une perspective plus globale, simplement parce qu'elles auront vécu plus longtemps et qu'elles auront plus d'expérience de vie.

L'influence du groupe

La pression du groupe peut faire croire aux filles que si elles ne se conforment pas au reste du groupe, elles seront ignorées ou rejetées. Le fait d'être différente peut être intimidant et peut même provoquer la solitude. Ces pressions peuvent aussi faire croire aux filles que si elles n'ont pas de copain, elles ne sont rien. Elles se sentent alors obligées d'être séduisantes pour s'en trouver un. Notons que cette façon de penser est encouragée par les revues et les autres médias.

Stratégies de rechange :

- Faites remarquer à votre fille les traits de la beauté naturelle, qui d'ailleurs disparaissent sous le maquillage des yeux et des joues.
- Explorez avec elle les différentes manières grâce auxquelles

les gens se trouvent beaux. Regardez les gens dans la rue ou dans les revues (sauf les revues de mode) et observez comment différentes personnes peuvent être belles, chacune à sa façon. Pensez à des gens que vous aimez et discutez de ce qui compose leur personnalité.

- Faites une petite recherche sur l'histoire du maquillage. Explorez les différents types de maquillage, la façon de les utiliser et leur signification, par exemple pour les geishas, les prostituées ou les différentes traditions africaines.
- Invitez votre fille et quelques amies à une session de maquillage où vous les maquillerez vous-même. Prêtez-leur des vêtements pour qu'elles puissent se costumer et prendre des photos, tout en mettant l'accent sur l'aspect ludique de la chose.
- Parlez avec votre fille des différentes façons de réagir lorsque quelqu'un se moque d'elle. Favorisez sa confiance en elle en reconnaissant ses qualités et ce qui la rend unique.
- Regardez des magazines de mode et de musique avec votre fille et soyez à l'écoute de ce qu'elle y apprécie. Déterminez avec elle lesquels de ses besoins sont comblés par ces images. Observez avec elle les coulisses du marketing et comment le show-business fonctionne.
- Renseignez-vous ensemble sur l'industrie du maquillage. Cela lui donnera une meilleure perspective pour faire des choix.
- Faites une enquête sur les différents ingrédients utilisés dans le maquillage, notamment les produits chimiques qui peuvent provoquer des allergies, ainsi que des risques pour la santé à long terme. Observez aussi les normes éthiques de leur fabrication. Les étiquettes des produits de maquillage promettent la beauté et l'élégance, mais elles ne répondent pas aux questions cruciales que l'on se pose à propos de leurs effets réels : Est-ce que ce produit pourrait irriter ma peau ou mes yeux, ou encore provoquer une réaction allergique ? Est-ce que certains de ses ingrédients sont soupçonnés d'être mauvais pour la santé ? Ces questions demeurent sans réponse parce que, malheureusement, les gouvernements en Amérique du Nord n'effectuent qu'une surveillance très générale des produits cosmétiques. Selon Rebecca Sutton (2008), dans une étude réalisée par le groupe de travail sur l'environnement (Environmental Working Group – EWG) auprès de 20 filles âgées entre 14 et 19 ans, toutes les adolescentes avaient dans leur sang et leur urine 16 produits chimiques utilisés couramment comme conservateurs dans les produits cosmétiques. Il faut remarquer que certaines études ont lié ces produits chimiques à des effets négatifs sur la santé dont le cancer et le dérèglement hormonal.¹
- Fabriquez des cosmétiques maison avec des ingrédients naturels.
- Dans une revue de mode pour adolescentes, comptez les publicités qui ciblent particulièrement l'image du corps et la beauté. Discutez de ce que cela signifie.
- Trouvez des renseignements pour démystifier les effets de la publicité sur les filles.

¹<http://thegreenguide.com/reports/product.mhtml?id=42> Référence complète ?

Les mannequins ultraminces et l'image corporelle

Une fille regarde une publicité dans un abribus.



A

LE POIDS DES RÉGIMES

Moi aussi, je la trouve un peu ronde. Elle pourrait peut-être suivre mon régime.

Vous n'êtes pas certaine qu'un régime amaigrissant soit bon pour la santé de votre fille à son âge. Vous voulez l'aider à s'aimer davantage, mais en misant sur la santé, plutôt que sur une image du corps stéréotypée.

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille est anxieuse et mal à l'aise, car elle se pense grosse. Elle fait l'objet de moqueries; elle a besoin d'être rassurée et de savoir qu'elle est acceptée telle qu'elle est. Elle veut avoir confiance en elle et être appréciée par les enfants de son âge.

Mère :

Vous êtes inquiète, car vous voulez que votre fille ait une bonne opinion d'elle-même et que sa confiance en elle ne se fonde pas seulement sur son apparence. Vous souhaitez contribuer à son bien-être et à sa connaissance de soi. Vous voulez aussi être prudente pour choisir la meilleure façon d'aider votre fille à ce sujet.

Essence de la réponse

- Soyez compatissante envers votre fille en l'écoutant et en reformulant ce qu'elle vous dit à propos des pressions quotidiennes qu'elle subit à propos de son poids.
- Expliquez-lui vos préoccupations à propos des effets d'un régime pour une fille de son âge : cela est mauvais pour sa santé et des problèmes sérieux peuvent en découler, comme les troubles alimentaires (anorexie, boulimie, régimes extrêmes, etc.).
- Offrez-lui des options qui lui permettront de faire la paix avec son corps : l'exercice, la modération, l'alimentation saine.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Quand on se fait agacer à propos de son poids, c'est facile de s'imaginer qu'on est grosse, mais toi as-tu cette impression ? Est-ce que tu te sens lourde ou mal dans ton corps? Est-ce que tu te trouves grosse parce que tu te compares aux autres filles à l'école ou dans ton groupe d'amies? Veux-tu être plus mince pour que les

autres ne se moquent plus de toi, pour être acceptée et te sentir mieux avec toi-même ?

Je sais que je suis grosse parce qu'elles me le disent. Je ne sais pas comment je me sens. Comparée aux mannequins et à d'autres filles que je vois, je suis plus grosse, alors je dois être grosse! Je ne m'aime pas. Je ne veux pas que les filles se moquent de moi. Je me sens seule et j'ai peur à l'école. Je déteste être grosse. Il faut que je perde du poids.

Ça doit être difficile de définir la façon dont tu te sens à propos de ton corps quand les autres autour de toi cherchent souvent à tout prix à être minces. Autour de nous, les médias (les revues, la télévision, la publicité et l'Internet) nous envoient le message constant qu'en étant mince, on est belle et attirante. On dirait que ce message-là est partout! Je me sens vraiment triste quand je pense que tu vis ça tous les jours et que ça te pousse à ne pas t'apprécier à ta juste valeur. Je veux que tu sentes bien et sûre de toi. Je ne crois pas qu'un régime soit une bonne idée à ton âge, parce que tu es en croissance et il faut que tu manges correctement. Mais je pense aussi qu'en faisant de l'exercice ou du sport régulièrement, tu te sentiras mieux dans ton corps.

Est-ce que tu veux regarder avec moi ce qu'on peut changer dans notre alimentation, tout en prenant bien soin de notre corps? On pourrait aussi parler des activités physiques qui t'intéressent. Qu'est-ce que tu en penses?

Les mères, elles aussi, sont souvent mal à l'aise avec leur poids corporel. Si c'est votre cas et que vous êtes capable d'en parler, vous aiderez votre fille à mieux gérer cette préoccupation, en sachant qu'elle n'est pas la seule à y faire face et que ce souci fait partie de notre culture. À cet effet, vous ne devez pas omettre la grande influence que vous détenez sur votre fille. Votre façon de transmettre votre message compte autant que son contenu ; vous devez être prudente afin de ne pas envoyer des messages contradictoires à votre fille. Vous devez ainsi être en constance avec votre message.

B

LE POIDS DES MOQUERIES

Elle est bien comme elle est. Elle ne devrait pas se préoccuper des moqueries.

Vous voulez que votre fille s'aime telle qu'elle est, tout en l'aidant à trouver des moyens pour se défendre des moqueries auxquelles elle fait face, afin qu'elle se sente à l'aise et en sécurité dans son environnement.

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille se sent seule et peut être anxieuse et insécurisée si elle ne se sent pas en sûreté dans son environnement scolaire. Son estime de soi est grugée par la pression et les moqueries du groupe de pairs. Elle a besoin de se sentir à l'aise et en paix.

Mère :

Vous êtes troublée et découragée à l'idée que votre fille fasse l'objet de moqueries. Vous êtes triste quand vous imaginez sa souffrance et vous souhaitez l'encourager à développer sa force intérieure et sa confiance en elle.

Essence de la réponse

- Soyez présente pour votre fille. Donnez-lui le temps et l'espace émotionnel nécessaires pour une bonne écoute et invitez-la à vous raconter ses expériences.
- Décidez si une intervention est nécessaire. Sinon, quels outils pouvez-vous donner à votre fille pour l'aider à affronter les moqueries?
- Reconnaissez qu'il est tout naturel de croire que si elle perd du poids, elle ne se fera plus agacer et que sa vie sera tranquille. Expliquez-lui qu'il s'agit d'une stratégie possible, mais que sans la confiance en soi, les moqueries pourraient tout de même continuer, mais à propos d'autre chose. Le développement de l'estime et du respect de soi lui donnera la force nécessaire pour faire face à n'importe quel genre de moqueries.
- Une fois que vous l'avez bien écoutée, établissez un dialogue sur l'image corporelle et l'estime de soi. Aidez-la à faire la différence entre un corps en santé et une image du corps stéréotypée.

**Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :**

Est-ce que ce sont les moqueries qui te font croire que tu es grosse, ou est-ce que tu te vois vraiment comme ça? Explique-moi comment tu te sens.

Je me sens vraiment mal. Je ne sais pas, mais j'ai l'air différente et les autres filles m'appellent « la grosse », même si elles ne sont pas beaucoup plus minces que moi. Je n'aime vraiment pas ça. Je ne sais pas quoi faire.

Pourrais-tu me dire de quelles façons elles se moquent de toi? Est-ce qu'elles le font souvent? Est-ce que c'est seulement toi qu'elles agacent? Comment te sens-tu quand ça t'arrive? Depuis combien de temps est-ce que ça dure? Qu'est-ce que ça a changé pour toi à l'école? Est-ce que tu as changé ta façon de manger à cause de ça? J'aimerais beaucoup te comprendre, parce que je ne veux pas que

tu te sentes seule. (Notez qu'il ne faut pas poser toutes ces questions d'un coup, mais les choisir selon la situation pour orienter le dialogue. Usez de discernement et restez souple.)

Encouragez votre fille à vous expliquer son univers et comment elle vit le stress occasionné par les moqueries. Commentez ce qu'elle vous dit en usant de compassion. Selon le type de moqueries et tout en tenant compte de la personnalité de votre fille, évaluez s'il s'agit de harcèlement et si nécessaire, agissez de façon concrète, par exemple en intervenant auprès de la direction de l'école. Sinon, usez de compassion avec votre fille et lorsqu'elle se sentira comprise, vous pourrez l'aider à trouver des moyens concrets de faire face aux moqueries de façon à lui permettre de récupérer sa confiance en elle.



LES CHANGEMENTS DU CORPS À LA PUBERTÉ

Elle sera bientôt adolescente. C'est peut-être son corps qui commence à changer?

Lorsque votre fille atteint la puberté, son corps commence à changer. Son gain de poids peut être lié à ces changements. Vous voulez l'aider à aborder ces changements physiques inévitables d'une façon qui enrichisse sa vie.

Émotions et besoins**Fille :**

Votre fille peut se sentir désorientée, nerveuse ou même dépassée. Elle veut comprendre ce qui lui arrive et les changements qu'elle vit. Elle fait l'objet de moqueries à propos d'un aspect qu'elle ne se sent pas en mesure de contrôler. Elle a besoin d'une bonne communication et d'être réconfortée.

Mère :

Vous êtes peut-être surprise et même incrédule à l'idée que votre fille soit rendue au stade de la puberté. Vous voulez être sûre de pouvoir la soutenir de façon à assurer son épanouissement et sa confiance en elle.

Essence de la réponse

- Évaluez, au meilleur de votre connaissance, si les changements physiques que vit votre fille sont les premiers signes de la puberté.
- Établissez un dialogue avec votre fille à propos de la puberté, en lui décrivant les changements qui vont se produire et ce qui les provoque. En vivant cette étape de sa vie en tant que rite de passage, plutôt que comme une période de souffrance et d'incompréhension, votre fille pourra accepter avec joie et confiance les changements de la vie, et ce, en toute connaissance de cause.
- Parlez ensemble des moyens qui permettent de maintenir un style de vie sain et un poids santé, afin que votre fille se sente responsabilisée, forte et consciente d'elle-même.

- Discutez des moqueries et, selon leur gravité, aidez votre fille à surmonter la situation en utilisant l'information et les stratégies décrites à la fin de cette section.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

As-tu pris du poids, ou est-ce qu'il y a d'autres changements que tu as remarqués dans ton corps?

J'aimerais que tu m'en parles pour que je comprenne ce qui t'arrive. Je veux vraiment t'aider, parce que je ne veux pas que tu te sentes seule en ce moment.

Je ne sais pas vraiment, mais je me sens différente. Mes pantalons sont plus serrés et j'ai l'air différente de mes amies. Je dois être en train de devenir grosse et je ne veux pas être comme ça. Je ne me sens pas bien et maintenant que mes amies se moquent de moi, c'est pire.

Les changements qui t'arrivent ne sont pas toujours faciles et peuvent même te faire peur. Mais plus tu en sais et comprends ces changements, plus facile ce sera pour toi. Il y a des choses qu'on peut faire pour que tu vives cette étape de ta vie avec moins de stress et de difficulté. Est-ce que tu aimerais qu'on en parle ensemble?

Prenez le temps d'expliquer à votre fille ce qui arrive au cours de la puberté. Expliquez-lui que son corps commence à changer pour se préparer à l'âge adulte. Il est normal de prendre du poids, mais elle peut le maîtriser en mangeant bien et sainement tout en incorporant le sport et l'exercice dans sa routine quotidienne. Ces actions permettent aussi de maintenir une saine image de soi. Aidez votre fille à comprendre les dangers des régimes alimentaires au cours de la puberté et expliquez-lui ce que sont les troubles alimentaires. Faites-lui part de votre inquiétude à propos des moqueries et veillez à aborder aussi cet aspect à l'aide de l'information incluse à la fin de cette section.

Un style de vie sain

Lorsqu'une fille atteint la puberté, il peut être mauvais pour sa santé de l'encourager à moins manger. Plutôt que d'opter pour un régime amaigrissant, enseignez-lui de bonnes habitudes alimentaires et encouragez-la à adopter un style de vie sain qui l'aidera à développer une image de soi ancrée dans la santé et le bien-être. Cette approche vis-à-vis des kilos en trop permet de mettre la santé au premier plan, plutôt que l'apparence physique.

Le gain de poids pendant la puberté

Au cours de la puberté, le corps des filles, aussi bien que celui des garçons, change beaucoup et ces changements occasionnent souvent un gain de poids. Rappelez-vous comme cette étape de la vie peut être difficile. L'explication des changements biologiques, affectifs et psychologiques qui accompagnent la puberté peut soulager en partie l'anxiété et le stress qui l'accompagnent.

Une estime de soi et une image corporelle en bonne santé

Les changements physiques et la prise de poids qui se produisent au début de l'adolescence peuvent être une source d'anxiété dans un monde où la minceur est si importante. Un trop grand importance accordé à l'apparence physique et la pression subie pour être mince peuvent prendre des proportions alarmantes et souvent, faire oublier, ou du moins, déformer la réalité. L'estime de soi résulte en grande partie d'une image corporelle saine, mais ce n'est pas la seule. Reconnaissiez et appréciez votre enfant pour ses réussites et encouragez-la dans ses talents et capacités. Cela l'aidera à développer sa confiance en elle et à avoir une estime de soi propice à la santé.

Le fait de parler constamment du poids corporel et des régimes peut provoquer de mauvaises habitudes alimentaires chez les filles et les jeunes femmes. L'interdiction ou la limitation de certains aliments comme récompense ou comme punition, ou encore pour obtenir une certaine figure du corps, peut amener certaines filles à développer des troubles alimentaires tels que la boulimie et l'anorexie. L'image corporelle peut devenir une priorité exclusive, voire une obsession.

Le corps « parfait »

Les filles se comparent aux modèles ultraminces présentés par l'industrie de la publicité qui suivent des régimes très sévères pour rester d'une extrême minceur. Les photos sont modifiées sur ordinateur pour corriger les « imperfections » et présenter le corps « parfait ». Des filles de plus en plus jeunes se comparent à cette norme de beauté. De nombreuses femmes suivent des régimes amaigrissants populaires, souvent onéreux et parfois dangereux pour la santé, tout cela afin d'atteindre un certain idéal lié à l'image du corps, plutôt que pour viser une meilleure santé ou un sentiment de bien-être.

Les moqueries

À six ou sept ans, les enfants commencent à exprimer des commentaires négatifs à propos des autres. Le fait de dire ou d'écrire des choses méchantes à propos de quelqu'un peut être une tentative pour pouvoir se sentir mieux par rapport à soi et pour démontrer sa solidarité avec un groupe d'amis. Toute personne qui fait l'objet de moqueries a besoin d'être écoutée avec compassion. Il est important de ne pas minimiser sa souffrance ni de la rassurer d'une façon qui banalise la difficulté de la situation. C'est seulement après qu'elle ait terminé de s'exprimer qu'il faut commencer à rechercher des stratégies pour l'aider à résoudre le problème. Encouragez votre fille à penser à des solutions possibles et à prendre des décisions concrètes. En communiquant ses sentiments et ses besoins de façon sincère, elle contribue au développement de son estime de soi.

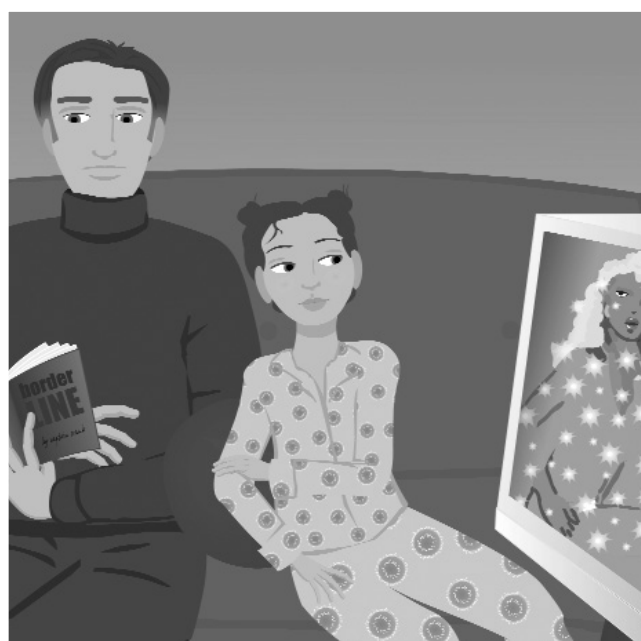
Il est toujours nécessaire d'aborder le problème des moqueries pour soutenir le bien-être de la personne qui en est victime. La personne responsable des moqueries doit être conscientisée des effets possibles sur les autres pour que le cycle des moqueries puisse être brisé. Les enfants qui sont victimes de moqueries ou d'intimidation tendent à adopter certains comportements particuliers : isolement, sautes d'humeur, retrait, dépression, anxiété, perte d'intérêt envers le travail scolaire, perte d'appétit ou insomnie.

Stratégies de recharge :

- Procurez-vous des livres sur l'alimentation saine ou consultez un(e) spécialiste en nutrition ou en diététique.
- Explorez une variété d'activités que votre fille pourrait avoir envie d'entreprendre, comme les sports, les cours de danse ou les arts martiaux. Trouvez des moyens de vous encourager et de vous soutenir mutuellement. Planifiez vos périodes d'exercices ensemble.
- Cuisinez ensemble un ou deux soirs par semaine. Essayez de nouvelles recettes que votre fille trouvera sur Internet ou dans des livres. Essayez de nouveaux aliments. Faites une recherche sur la valeur nutritive des aliments.
- Renseignez-vous sur la nourriture offerte en restauration rapide et ses effets sur la santé de ceux qui en consomment régulièrement. Regardez le film documentaire *Malbouffe à l'américaine*.
- Parlez à l'enseignante de votre fille ou à la directrice de son école à propos des moqueries. Consultez la conseillère scolaire ou encouragez votre fille à le faire elle-même.
- Recommandez à votre fille de passer du temps avec une amie de confiance pendant qu'elle est à l'école.
- Suggérez des activités que vous pouvez faire en famille, ce qui renforcera vos liens.
- Mettez sa personnalité et ses capacités au premier plan, afin que son attention ne se concentre pas exclusivement sur son corps et son apparence physique.
- Lancez-vous dans des périodes de danse spontanées à la maison. Demandez à votre fille de faire jouer de la musique qu'elle aime et de danser pendant une demi-heure.
- Mangez ensemble à table et évitez de regarder la télévision pendant les repas.
- Invitez votre fille à réserver une période précise pour la télévision et l'ordinateur. Intégrez des mouvements physiques dans les activités assises.
- Procurez-vous des livres qui expliquent les différents aspects de la puberté et lisez-les avec votre fille afin que les changements qui surviennent lui paraissent moins étranges et intimidants. Si elle a une sœur plus âgée, une tante ou un autre modèle féminin avec qui elle a un bon rapport, vous pouvez lui demander de partager certaines de ses expériences et de ses connaissances sur la puberté.
- Essayez avec votre fille différentes manières de s'exprimer avec la personne qui se moque d'elle.
- En regardant la télévision ou en marchant dans la rue, remarquez les différentes formes de corps. Remarquez combien il y en a et amusez-vous à constater combien elles sont différentes. Observez des œuvres d'art de différentes périodes historiques et remarquez l'évolution des idéaux de beauté. Découpez dans des revues des images de personnes de formes différentes et faites-en un calendrier.
- Prenez le temps d'observer les messages des médias qui présentent les femmes minces comme étant sexy et remarquez combien il est bien facile de penser qu'il faut être ainsi pour être une vraie femme.
- Regardez des transformations Photoshop sur You Tube et discutez du fait que la plupart des photos que nous voyons dans les médias représentent une réalité artificielle (ex : Evolution, Dove).

Vidéoclips et séduction

Une fille regarde un vidéoclip avec son père.



A Hum, quelle est l'image de la beauté proposée dans ces vidéoclips?

B Est-ce qu'elle se trouve belle comme elle est?

C Est-ce qu'elle pense qu'on doit séduire pour attirer les garçons?



FAIRE DES CHOIX EN AMITIÉ ET EN AMOUR

Est-ce qu'elle pense que la seule façon d'attirer les garçons est de ressembler aux jeunes femmes dans ces vidéos et de se comporter comme elles ?

Vous souhaitez que votre fille comprenne ce qui attire deux personnes l'une vers l'autre. Vous voulez qu'elle fasse des choix basés sur une variété de critères, y compris l'apparence, mais aussi la personnalité, les intérêts, les talents, les qualités et les valeurs.

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille est confuse et peut-être même anxieuse : elle veut comprendre ce qu'elle doit faire pour qu'un garçon l'aime. Elle veut être acceptée et appréciée et se demande si elle doit agir et avoir l'apparence d'une vedette populaire pour y arriver.

Père :

Vous êtes peut-être désorienté ou même effrayé. Vous voulez comprendre la perspective de votre fille et être en mesure de la guider pour qu'elle puisse faire des choix qui lui seront bénéfiques, heureux et riches de sens. Vous voulez la protéger de la souffrance potentielle des relations amoureuses à cet âge.

Essence de la réponse

- Reconnaissez l'importance, pour votre fille, d'être appréciée par les garçons et de sentir qu'elle est attirante.
- Parlez de votre point de vue sur ce qui fait que deux personnes se sentent attirées l'une vers l'autre. Parlez des nombreuses façons dont un partenaire peut répondre à nos besoins et de l'envie de partage de certains aspects de notre vie.
- N'oubliez pas que votre fille réagit à une formule de séduction qui est omniprésente dans les médias. Pour qu'elle soit en mesure de choisir, elle doit comprendre qu'il existe autre chose que la superficialité en regard de la séduction contenue et véhiculée dans les messages des vidéoclips qu'elle regarde.
- Encouragez votre fille à réfléchir sur ses raisons de préférer la compagnie des gens qu'elle aime. Cela l'encouragera à faire des choix qui favorisent le bonheur et le bien-être en amitié et éventuellement, en amour.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Est-ce que tu aimes t'imaginer dans la peau de cette vedette ? Comment ce serait si tu pouvais danser et bouger comme elle ? Je me demande ce que les garçons pensent quand ils voient des vedettes comme elle. J'imagine que ça les intimide peut-être, parce qu'ils s'imaginent qu'ils devraient agir d'une certaine façon pour

avoir l'air cool. Comment penses-tu qu'ils réagiraient si tu faisais comme elle ? Sais-tu ce que tu aimerais que les garçons pensent de toi ?

Je pense que les garçons veulent une fille sexy et moi, je ne le suis pas, alors je n'aurai jamais de petit ami si je ne change pas. Les garçons aiment les filles qui sont cool et sexy. Je veux sortir avec un garçon et qu'on puisse se tenir par la main, qu'on s'appelle et parler ensemble. Je ne sais pas ce qu'un garçon penserait si je faisais comme elle. Peut-être qu'il voudrait m'embrasser.

Il me semble que tu aimerais comprendre comment agir avec les garçons. Je trouve ça bien que tu veuilles que ton copain soit un ami avec qui tu passes du temps, fais des activités, et que tu veuilles ressentir le bonheur d'être ensemble. C'est bien aussi de vouloir vous entraider lorsque vous vivez des moments difficiles. Mais je suis curieux de savoir pourquoi tu penses qu'en étant sexy comme cette vedette tu obtiendrais ce que tu veux ? Selon toi, qu'est-ce qui fait que deux personnes se sentent attirées l'une par l'autre ? Par exemple, ta mère et moi, qu'est-ce qui fait que nous ayons été attirés l'un par l'autre ?

Est-ce que tu te demandes parfois pourquoi tu trouves un garçon vraiment mignon alors que ta meilleure amie ne le trouve pas à son goût ? Les gens n'ont pas tous les mêmes idées sur ce qui est attirant ou pas. Dis-moi, qu'est-ce qui fait que tu aimes ta meilleure amie ? Comment te sens-tu quand tu es avec elle ? Que penses-tu des garçons qui aiment les filles seulement pour leur apparence physique ? Qu'est-ce que tu préférerais : un garçon qui t'aime seulement pour ton apparence ou un garçon qui apprécie ta personnalité, en plus de te trouver jolie ?

Profitez de cette occasion pour discuter de tous les aspects de l'attraction entre deux personnes qui permettent de construire une relation sincère et riche de sens. Discutez avec votre fille des différents besoins qui sont comblés par une relation avec quelqu'un en qui on a confiance et dont le bien-être nous tient à cœur : la camaraderie, l'intimité, l'appartenance, le plaisir, la communication, la complicité, la stimulation et la chaleur humaine. Finalement, il ne faut pas oublier que la réalité quotidienne d'un couple exige aussi des efforts et présente des défis pour continuer à répondre à ces besoins.



BELLE, ATTIRANTE, SEXY : QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ?

Est-ce qu'elle se demande si elle est belle ?

Vous souhaitez que votre fille puisse faire la différence entre être belle, être attirante et être sexy. Vous voulez qu'elle comprenne ces attributs en profondeur, pas seulement à un niveau superficiel, tels que représentés par le marketing.

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille peut se sentir triste et rejetée ou curieuse et incertaine. Elle est peut-être trop consciente de son apparence et mal à l'aise avec les garçons. Elle a besoin de se faire rassurer et de se faire dire qu'elle est bien telle qu'elle est et qu'elle a le droit d'être naturelle et de rester elle-même avec les garçons.

Père :

Vous êtes triste et peut-être irrité, tout en étant compatissant et aimant. Vous souhaitez que votre fille soit heureuse, bien dans sa peau et à l'aise dans ses relations avec les autres. Vous voulez être certain que vous pouvez établir un lien authentique avec elle, afin de garder entre vous une communication ouverte et riche.

Essence de la réponse

- Votre fille se demande si elle est jolie : reconnaissez ses préoccupations et compatissez avec elle. Prenez le temps de bien l'écouter avant de la rassurer et de lui donner votre opinion. Si vous tentez de la rassurer ou de lui offrir des moyens

B

de régler le problème avant qu'elle se soit sentie écoutée, il se peut qu'elle se referme sur elle-même.

- Discutez de chacun de ces concepts séparément : belle, attirante, sexy. Essayez de les imaginer chacun indépendamment, seulement selon leur aspect superficiel. Comment serait une relation avec une personne sans qualités, qualités qui la rendent intéressante, attachante et unique ?
- Élaborez sur les qualités et valeurs de votre fille : demandez-lui ce qu'elle pense avoir de bien à offrir. Est-ce qu'elle pense que cela peut la rendre belle et attirante ?
- Parlez de ce que signifie être sexy dans une relation basée sur l'amour et le respect. Dans les vidéoclips, le comportement sexy est une image superficielle que l'on essaie de vendre aux filles et qui n'a aucun rapport avec l'intimité dans une relation.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

D'après ce que tu m'as dit, je pense que tu ne te trouves pas belle. Est-ce que j'ai raison ? S'il te plaît, dis-moi comment tu te perçois, pour que je puisse mieux comprendre ce que tu ressens quand tu regardes ce vidéoclip.

Je ne sais pas. Je trouve que je ne suis pas assez belle. C'est sûr que je ne suis pas sexy. Je ne sais pas quoi faire et comment agir, et j'ai peur que les garçons ne m'aient jamais. Je veux vraiment être belle comme les vedettes.

Je suis triste que tu ressentis de la pression et de la confusion comme ça. Je veux que tu sois heureuse et bien dans ta peau telle

que tu es. Moi, je te trouve très belle, même si c'est plus difficile de me croire parce que je suis ton père. La beauté que je vois, c'est bien plus que ton apparence. Quand je pense à ce que ça veut dire pour différentes personnes d'être belle, attirante ou sexy, je sais que ça peut sembler compliqué. Selon toi, qu'est-ce qui rend une personne belle ? Qu'est-ce qui fait qu'une personne est attirante pour quelqu'un ? Est-ce que c'est seulement parce qu'elle est belle ou sexy ? Parfois, on doit savoir ce que l'on attend de l'autre personne et ce qu'elle attend de nous en retour pour comprendre pourquoi on se sent attirés l'un vers l'autre. Il est facile de confondre une apparence sexy avec la beauté ou l'attirance. C'est une façon pour les gens d'attirer l'attention et c'est le message qu'on voit et qu'on entend dans la publicité et les médias tout autour de nous.

Servez-vous de ces questions pour discuter de ce qui différencie être belle, attirante et sexy. Des questions de ce type l'aideront à mieux différencier les concepts. Donnez à votre fille le temps d'identifier certaines des façons dont elle vit ces concepts. Parlez de votre point de vue lorsqu'elle aura terminé d'explorer sa propre perspective. Notez qu'il existe un élément clé pour comprendre ces concepts : chacun d'entre eux peut être considéré de manière superficielle, c'est-à-dire selon l'apparence physique seulement. Toutefois, quand on regarde plus loin, on se rend compte que sans des qualités et des valeurs personnelles, les relations sont souvent insatisfaisantes et de courte durée.

C

LA DIFFÉRENCE ENTRE LE VRAI ET LA « RÉALITÉ » DE CONSOMMATION

Est-ce qu'elle pense qu'elle doit agir de façon provocante pour attirer les garçons ?

Vous voulez que votre fille puisse faire la différence entre les messages qu'elle reçoit dans les vidéoclips et ce qu'elle vit parallèlement à ses valeurs. Vous voulez qu'elle soit assez confiante pour prendre des décisions vis-à-vis de ses comportements à partir de cette distinction.

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille est intimidée et incertaine, car elle a de la difficulté à comprendre comment elle doit se comporter avec les garçons. Elle veut obtenir le genre d'attention que les vedettes ont, le pouvoir d'attirer. Elle veut peut-être aussi garder un comportement naturel et vrai, mais elle voit les vedettes agir d'une façon qui ne lui semble pas naturelle du tout. Elle a besoin de compréhension, de donner un sens à ce qu'elle vit et de se sentir en sécurité.

Père :

Vous êtes appréhensif et hésitant quand vous imaginez que votre fille pense devoir se comporter comme une vedette. Vous voulez qu'elle soit elle-même et qu'elle comprenne que ce qu'elle voit dans les médias n'est pas la réalité de la vie. Vous souhaitez la conseiller pour qu'elle puisse prendre ses propres décisions au sujet des messages contenus dans les vidéoclips et du type de comportement qu'ils représentent.

Essence de la réponse

- Établissez un dialogue sur le type de comportement populaire que votre fille croit nécessaire d'adopter dans ses relations avec les garçons.
- Discutez des différences entre une réaction qui vient de soi et une réaction dictée par des motivations extérieures dans

diverses situations. Parmi ces réactions, observez lesquelles semblent naturelles et favorisent la confiance.

- Parlez des pressions qui peuvent découler des messages des médias et de l'influence du groupe social, influence qui peut pousser des gens à faire des choses par peur d'une punition ou par désir d'une récompense ou de compliments.
- Une fois que vous avez écouté votre fille, prenez le temps de souligner certains des messages contenus dans les vidéoclips, notamment en regard des stéréotypes et l'objectivisation sexuelle.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

J'aimerais vraiment savoir ce que tu penses des mouvements de la chanteuse dans ce vidéoclip. Penses-tu que tu dois agir comme elle pour avoir un petit ami et être heureuse ?

Non, je ne pense pas que je dois agir comme elle, ou peut-être un peu. Je pense que j'aimerais lui ressembler un peu plus, que ce serait le fun. J'aimerais vraiment savoir danser comme elle. Je pense que ça me rendrait vraiment populaire.

Dans la vraie vie, comment interagissent les garçons et les filles ensemble ? Est-ce que c'est comme dans les vidéos ? Comment est-ce que ton entourage agit, par exemple ta mère et moi ? Est-ce qu'on agit comme cette vedette ? Qu'est-ce qui est différent ?

Il peut être difficile de savoir ce qui est vrai et naturel et ce qui ne l'est pas. D'après toi, comment se passe la vie de cette fille quand elle n'est pas en train de donner un spectacle ou de tourner un vidéoclip ? Penses-tu qu'elle a une vie heureuse et des relations amusantes et saines, juste parce qu'elle est célèbre ?

Entamez une discussion sur les vidéoclips en les comparant avec le comportement de gens dans l'environnement de votre fille,



surtout celui des adultes qu'elle admire. Qu'est-ce qui fait que quelque chose est vrai, ou authentique ? Discutez de la façon dont les vidéoclips, les revues de mode et les autres médias représentent des comportements qui semblent lancer une invitation sexuelle aux hommes ou aux femmes. Est-ce réaliste ou est-ce une impression inventée de toute pièce pour vendre quelque chose ?

Quand on est influencé par les médias, on peut croire que ce qu'ils montrent est une façon d'agir qui est naturelle. Les garçons peuvent s'imaginer qu'ils ont du pouvoir sur les filles. Qu'est-ce qui

arrive quand une personne agit d'une certaine manière parce que quelqu'un que l'on croit plus fort lui dit qu'elle devrait le faire ?

Explorez avec elle les différentes raisons qui motivent nos actions. On peut être motivé par la peur d'une punition ou le désir d'une récompense ou de compliments. On peut aussi faire quelque chose parce que la personne qui en fait la demande, ainsi que ses intentions, sont dignes de confiance. Donnez des exemples de ce que signifie faire quelque chose par peur d'une punition ou désir d'une récompense ou de compliments, et parlez des sentiments qui peuvent en découler.

Information

Distinguer la réalité de la fiction

Dans de nombreux vidéoclips contemporains, dont le public est de plus en plus jeune, des jeunes femmes portent des vêtements et adoptent des attitudes sexuellement provocateurs ou utilisent des comportements de soumission pour séduire les jeunes hommes. Les paroles de chansons sont souvent dégradantes et normalisent une attitude qui présente les femmes en tant que personnes soumises ou en tant qu'objets décoratifs, voire en objets sexuels. Entre huit et douze ans, il est difficile de distinguer l'illusion de la réalité. Votre fille peut facilement perdre de vue la limite entre les deux et penser qu'elle doit agir de façon sexuellement provocante pour attirer l'attention d'un garçon.

La personne entière

La plupart des filles se soucient de leur apparence. Il est essentiel pour elles d'avoir une vision d'elles-mêmes qui valorise autant le corps que la personnalité, ce dernier élément définissant qui elles sont en tant que personnes à part entière.

La beauté en tant que produit de consommation

Le concept de la beauté signifie différentes choses pour différentes personnes; c'est un concept subjectif. L'image des filles qui leur est vendue dans les revues et autres médias reste un produit de consommation. Il est issu d'une industrie qui cible un groupe démographique précis et vise le profit. Le concept de la beauté n'est pas réel, dans le sens où la plupart du temps, il n'englobe pas la personne entière et ne représente pas les différents groupes de population (ethnie, sexe, âge, etc.). Dans la vie de tous les jours, on observe plutôt que les gens sont attirés les uns par les autres selon d'autres critères que celui de la beauté telle que présentée par les médias. Aussi, une même personne peut être belle pour certains et sans attrait pour d'autres.

L'équilibre des qualités

Au début de la puberté, les enfants commencent à interagir différemment entre eux; les groupes tendent à devenir mixtes. Pour prouver leur valeur et relever leur statut au sein du groupe, certains jeunes adopteront des comportements stéréotypés qui sont populaires dans le groupe. Seulement, les qualités personnelles, telles que la franchise, la bonté, l'intégrité, le sens des valeurs, la générosité et l'humour sont nécessaires pour qu'une relation soit équilibrée et authentique. C'est ainsi que la sécurité apportée par une famille unie et aimante permet de soutenir la jeune fille dans ses choix, lesquels sont ancrés dans l'authenticité et le pouvoir personnel plutôt que dans les normes actuelles de beauté et de popularité relevant de la commercialisation.

L'intimité et le rapprochement

Une attitude provocante sexuellement peut faire croire que la personne qui l'adopte possède des intentions sexuelles, ou du moins, qu'elle vise l'intimité physique. Parfois, ce type de comportement est en réalité une façon de rechercher le rapprochement et l'intimité avec une personne.

Une petite fille qui imite une gestuelle sexuellement provocante peut ne pas comprendre de quelle façon ses actions seront interprétées par les garçons. Elle peut vouloir un ami proche, quelqu'un de spécial avec qui elle pourra marcher main dans la main et à qui elle pourra se confier. Ou encore, elle peut vouloir obtenir le genre d'attention qui lui fera sentir qu'elle est remarquée et valorisée. Ces attitudes sont souvent liées à l'imitation de la gestuelle de groupes de pairs qui sont populaires. En l'aidant à mieux comprendre pourquoi les gens agissent ainsi, vous aiderez votre fille à faire des choix qui reflètent la connaissance de ses besoins.

La personne dans son ensemble

Être ou se sentir attirante est un besoin important, peu importe l'âge. Les jeunes ont besoin d'éducation pour apprécier une personne dans son ensemble. L'admiration et l'attention d'un père peuvent aider une fille à reconnaître les bons côtés de son apparence, mais aussi de ses qualités et de ses talents, bref de sa personnalité.

Stratégies de rechange :

- Inventez un jeu où vous désignez chacun votre tour une chose ou une personne que vous trouvez belle. Par exemple, vous pourriez le faire pendant une promenade en regardant les immeubles, les animaux, les voitures et les gens. Dites pourquoi vous trouvez cette chose ou cette personne belle. Il peut s'agir d'un seul aspect. Remarquez le sentiment que vous éprouvez.
- Nommez toutes les belles qualités de quelqu'un que vous connaissez tous les deux. Qu'est-ce qui vous plaît dans les actions de cette personne ? Quel sentiment cela vous donne-t-il ? Il peut aussi être amusant de faire une liste de toutes les façons dont on peut être beau ou belle, pour approfondir la compréhension de la signification de la beauté.
- Faites une recherche sur la vie d'une vedette que votre fille apprécie. Allez sur Internet et apprenez-en davantage à son sujet. Est-ce qu'il ou elle a plus à offrir que ce que l'on peut voir dans ses vidéoclips ? Est-ce que sa vie semble complète et intéressante ?
- Apprenez les paroles d'une chanson. Quel est le message qu'elles contiennent ? Changez les paroles pour en faire un message qui vous convienne. Costumez-vous et faites un spectacle en chantant la chanson d'une manière plus personnelle et représentative de qui vous êtes. Chantez en duo avec votre fille.
- Regardez des vidéos de vedettes que vous aimiez quand vous étiez adolescent. Expliquez à votre fille ce que vous aimiez de cette vedette et de sa musique.
- Encouragez votre fille à explorer de la musique de divers styles et à remarquer ce qui les différencie. Enregistrez une compilation de pièces musicales de différents pays du monde ou qui regroupe différents styles musicaux.
- Regardez des œuvres d'art de différentes époques représentant des femmes. Remarquez l'évolution des styles de beauté populaires au cours des siècles.

L'amour et le respect

Une fille a entendu une expression dans la cour d'école.



A

LE SENS DES MOTS

Un quoi ? Est-ce qu'elle sait ce que ça veut dire ?

Vous voulez être certaine que votre fille comprend le sens de ces mots et l'effet de ce phénomène sur les personnes impliquées. En même temps, vous voulez lui fournir de l'information qui lui permettra d'avoir une bonne compréhension des relations où l'intimité sexuelle est en jeu.

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille peut être curieuse et confuse, car elle a entendu des mots qui ont peu de sens pour elle. Elle peut avoir besoin de compréhension et d'information. Elle est peut-être inquiète, en se demandant si elle aussi devrait avoir un « fuck friend ». Elle a besoin d'être rassurée et soutenue.

Mère :

Vous êtes choquée et inquiète d'entendre votre fille utiliser ces mots. Vous voulez être sûre de pouvoir la soutenir de façon à assurer sa sécurité et son bien-être. Vous êtes peut-être troublée et triste à l'idée qu'un tel concept existe. Vous avez aussi besoin de mieux comprendre ce phénomène.

Remarque : Vous n'avez jamais utilisé ce genre de langage devant votre fille. Vous êtes troublée et vous pourriez avoir besoin de temps pour vous calmer avant de lui répondre. En vous concentrant d'abord sur votre besoin d'assurer la sécurité et le bien-être de votre fille, vous serez en mesure de lui répondre avec des idées plus claires et avec davantage de compassion envers elle.

Essence de la réponse

- Soyez compatissante envers vous-même avant de tenter d'être présente pour votre fille. Cela vous aidera à vous sentir calme et concentrée, afin de pouvoir lui répondre d'une façon qui lui permettra de mieux vous écouter.
- Donnez à votre fille l'espace émotionnel nécessaire pour qu'elle

puisse exprimer ses idées et ses sentiments. Posez-lui des questions pour savoir quel est son niveau de compréhension du sujet.

- Si elle a de la difficulté à s'exprimer, soyez prête à l'aider en lui proposant des mots pour exprimer ses sentiments et ses besoins.
- Faites la distinction entre les relations qui sont seulement physiques et celles qui sont ancrées dans l'amour et l'engagement.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Selon toi, qu'est-ce que ça veut dire « fuck friend » ?

Je ne suis pas sûre. C'est peut-être juste quelque chose qu'on fait avec un ami. Comme n'importe quoi d'autre. Tu sais, une façon de passer du temps ensemble. C'est peut-être ce qu'on fait avec un petit ami quand on sort avec lui.

Ça peut être mêlant d'entendre des expressions comme celle-là. Est-ce que tu aimerais comprendre ce que ça veut dire ? Tu sais, quand je t'entends me parler de ça, je suis triste, parce que j'aimerais que tu grandisses dans un monde qui valorise l'intimité sexuelle dans une relation d'amour. J'aimerais t'expliquer les différences que je vois entre avoir ce genre d'« ami » et l'intimité sexuelle dans une relation d'amour. On pourrait faire du chocolat chaud et parler de ça toutes les deux, qu'est-ce que tu en penses ?

Profitez de ce moment pour communiquer vos sentiments et vos valeurs à votre fille. Donnez-lui de l'information qui l'aidera à mieux comprendre le sens des mots « fuck friend », ainsi que ce qu'est l'intimité sexuelle quand elle se déroule dans une relation d'amour. Mettez-la à l'aise en l'écoutant et en répondant à ses questions du mieux que vous pouvez, afin qu'elle obtienne l'information dont elle a besoin pour prendre des décisions éclairées et ancrées dans la valorisation de soi. Permettez à ce type de dialogue de se poursuivre.

B

LA MODE DU « FUCK FRIEND » ET LES CHOIX AUTONOMES

Est-ce que ça fait « cool » d'avoir un « fuck friend » ?

Même si cela peut sembler une tâche plus ardue, vous voulez être certaine que votre fille dispose de suffisamment d'information et de connaissance de soi pour être capable de prendre des décisions en se basant sur ses propres valeurs, plutôt que d'imiter un comportement qui lui est étranger.

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille est nerveuse et perplexe. Elle doit comprendre non seulement ce que c'est que d'être un « fuck friend, » mais aussi quels effets cela peut avoir sur ses relations avec les autres. Elle peut être anxieuse, car elle veut s'intégrer à son univers social et être acceptée, tout en voulant se sentir à l'aise et en sécurité.

Mère :

Vous avez peur, vous êtes blessée et même fâchée à l'idée d'un monde qui semble si dangereux et dont les valeurs qui vous tenez à cœur semblent absentes. Vous aimeriez que votre fille grandisse dans un monde où les amitiés se basent sur le respect mutuel et la considération, où les filles et les garçons interagissent en se basant sur des valeurs et des intentions partagées.

Essence de la réponse

Vous ressentirez peut-être le besoin d'établir des limites claires dans une situation comme celle-ci. Votre fille est peut-être prête à vous entendre dire que ce type de relation n'est pas bénéfique et sera peut-être soulagée de vous entendre donner clairement votre opinion, exprimée avec votre désir d'assurer son bien-être. Quels que soient les mots que vous choisissez d'utiliser avec votre fille, il demeure essentiel de créer un dialogue et de communiquer avec elle à propos de ces sujets et des autres aspects de son monde social.

- Exprimez votre appréciation et votre gratitude à votre fille d'avoir abordé ce sujet avec vous. Expliquez-lui ce qu'elle doit savoir pour prendre des décisions éclairées. Invitez votre fille à vous parler de ses amitiés avec les garçons et les filles.
- Parlez des différentes façons d'appartenir à un groupe. Les modes vont et viennent. Les gens sont toujours à la recherche de moyens pour combler leurs besoins. Des relations sexuelles sans liens affectifs sont une façon de faire qui est devenue populaire, sans toutefois être la seule. Des choix sur la façon d'être en relation, qui se basent sur nos valeurs, peuvent enrichir la vie et lui donner un sens.

B

- Expliquez à votre fille comment et pourquoi une personne pourrait mentir sur ses actions ou sur ses choix par rapport à la sexualité. Qu'est ce qui motive cette personne ? Quels besoins cela lui permet-il de combler ? Est-ce possible que cette fille dise qu'elle a un «fuck friend» parce qu'elle croit que c'est la seule façon d'être remarquée et appréciée ? Exprimez votre tristesse pour cette fille, parce qu'elle doit se sentir bien seule et bien confuse si elle réfléchit de cette façon.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Est-ce que c'est la première fois que tu entends ces mots ? À l'occasion, des filles et des garçons peuvent dire qu'ils ont ce type d'ami pour être cool et se vanter, mais ça ne veut pas dire que c'est vrai. Peut-être que la fille de sixième année que tu as entendue dans la cour d'école faisait seulement semblant d'avoir un « fuck friend ». Qu'est ce que tu en penses ?

Eh bien, elle fait sa fraîche assez souvent. Elle aime impressionner les autres et faire comme si elle était vraiment cool et meilleure que tout le monde. Je ne sais pas si elle fait vraiment les choses qu'elle dit. J'avais déjà entendu ces mots-là, mais j'étais trop gênée pour en parler. Je sais que c'est quelque chose de sexuel. Je ne suis pas sûre si je suis obligée de faire ça pour que les garçons m'aient. Je ne veux pas non plus être la seule qui n'en ait pas, ni me faire agacer.

On dirait que tu ne fais pas vraiment confiance à la fille qui a dit ça. Il semble qu'elle fait et dit des choses pour se faire remarquer

et être populaire. Que penses-tu des filles qui imitent les autres pour se faire remarquer, se faire accepter ou encore, gagner en popularité ?

Je comprends que tu veuilles vraiment être appréciée et faire partie de ton groupe d'amis. Cependant, je suis inquiète, parce que si tu adoptes des comportements qui te mettent mal à l'aise afin de te faire accepter, ça va te rendre malheureuse. Si quelqu'un te propose un contact sexuel, j'aimerais que tu viennes me voir pour qu'on en parle.

Je suis vraiment contente que tu m'en aies parlé maintenant, même si tu étais gênée. En apprenant ce que ça veut dire, tu pourras prendre des décisions qui sont bonnes pour toi. Qu'est-ce que tu aimerais savoir au juste ?

Il y a trois aspects à ce dialogue : l'attitude de la fille de sixième année, les stratégies employées pour se faire apprécier d'un groupe et le besoin d'information. Prenez le temps de comprendre ce qui est le plus pressant et lequel des aspects doit être abordé en premier. Ces aspects sont tous importants pour le bien-être et le développement de la confiance en soi de votre fille. Écoutez ses préoccupations et donnez-lui le temps et l'espace émotionnel nécessaire pour qu'elle puisse vous expliquer son univers. Vous avez besoin de cette information pour la soutenir le mieux possible.

C**L'ÉQUILIBRE DES FORCES : LES PRESSIONS EXTÉRIEURES**

Est-ce qu'elle en aura un de toute façon ?

Vous voulez aider votre fille à se sentir assez forte pour ne pas céder aux pressions extérieures qu'elle subit. Vous croyez qu'en comprenant les divers aspects d'une relation amoureuse, elle aura une vision plus équilibrée de ce qu'est ce concept. Vous croyez peut-être que la sexualité doit se vivre dans le cadre du mariage ou dans une relation amoureuse pouvant aboutir au mariage. Il est important de valoriser vos convictions à ce niveau et de les partager avec votre fille.

Émotions et besoins**Fille :**

Votre fille se sent seule et elle a peur. Elle est peut-être aussi défiante. Elle veut être acceptée et sentir qu'elle a du contrôle sur sa vie. Elle veut combler ses besoins et croit qu'en imitant le comportement des gens de son entourage, elle obtiendra ce qu'elle désire.

Mère :

Vous vous sentez impuissante et dépassée, et vous voulez protéger votre fille des pressions extérieures. Vous voulez la soutenir et l'encourager à faire des choix éclairés et bénéfiques pour elle.

Essence de la réponse

- Si votre fille vous défie, donnez-lui le temps et l'espace émotionnel nécessaire pour qu'elle puisse s'exprimer. Encouragez-la à exprimer ses sentiments et sa façon de voir son univers. Cette écoute est essentielle pour garder une communication ouverte.
- Reconnaissez l'écart générationnel entre vous. Expliquez-lui, sans juger ce qui est bien ou mal, comment c'était quand vous étiez petite. Exprimez la valeur que vous accordez à l'amour et au respect dans les relations amoureuses.
- Observez ce qui différencie les relations basées sur la sexualité des relations où la sexualité est une des nombreuses façons d'exprimer de l'amour.

- Explorez la différence entre un choix basé sur des besoins réels et un choix qui vient de ce qu'on pense devoir faire pour obtenir ce qu'on veut.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Ce doit être vraiment difficile et compliqué de savoir quoi faire quand tu entends des choses comme ça. Tu aimerais sûrement savoir comment réagir et quoi faire pour obtenir ce que tu veux. Je sais que c'est très important d'avoir des amis et de ne pas se sentir seule. Peut-être que d'avoir un ami comme ça, ça ne te semble pas si grave puisque ça te permet d'avoir ce que tu veux. Qu'est ce que tu en penses ? Crois-tu qu'il faut avoir des relations sexuelles avec un garçon pour être acceptée et admirée par ton groupe d'amies? **Ce n'est pas de tes affaires. Je vais faire ce que je veux. Tu ne comprends pas. Il faut faire comme tout le monde, sinon on reste tout seul. Tu penses que c'est facile. Ce n'est plus comme dans ton temps ! Personne ne fait comme ça maintenant.**

Je suis d'accord. Nos générations sont très différentes. C'est difficile pour moi de comprendre ce que tu vis. Mais j'aimerais vraiment comprendre comment tu te sens. Je veux t'écouter. Explique-moi pourquoi tu crois que nous sommes différentes.

Vous pouvez lancer un dialogue pour inviter votre fille à vous parler de son univers. Si votre fille se rebelle et vous défie, trouvez un moyen de lui faire comprendre que vous êtes toujours avec elle et que vous voulez l'écouter. Donnez-lui l'espace émotionnel nécessaire pour qu'elle puisse s'exprimer. Posez-lui des questions pour clarifier les points qui ne vous semblent pas clairs. Une fois qu'elle se sent comprise, demandez-lui si elle veut vous écouter à son tour pour que vous lui expliquiez ce que vous ressentez et pensez à propos de ce qu'elle vous dit.

J'avais beaucoup de questions sur la sexualité et l'amour quand



j'avais ton âge. Est-ce que tu te poses des questions sur ce qui attire les gens à former une relation et ce qui peut les séparer ensuite ?

Profitez de ce moment pour parler à votre fille des divers aspects d'une relation amoureuse, tels que le partage, l'intimité et la confiance. Ces aspects sont souvent absents quand la sexualité

visé seulement les sensations physiques. Parlez-lui de la première fois que vous êtes tombée amoureuse. Comment vous êtes-vous sentie ? Pourquoi était-ce différent d'avec vos autres petits amis ? Parlez-lui de la différence entre l'intimité amoureuse avec un garçon et le sexe pour le sexe. Insistez sur les effets négatifs des choix qui se basent seulement sur ce que les autres disent.

Information

Vie familiale

Un enfant qui est prêt à poser des actions pour être accepté par son groupe d'amis peut avoir besoin d'une plus grande signification par rapport à sa vie personnelle. La vie familiale est un aspect important du développement de l'enfant et répond à plusieurs besoins fondamentaux qui, au bout du compte, l'aident à développer sa confiance en soi et sa connaissance de soi. Si les valeurs de l'enfant ne se développent pas et s'il se sent seul et non soutenu, il y a plus de chances qu'il cherche à remplir ses besoins à l'extérieur de lui-même et à travers son environnement immédiat.

Sexualité et pouvoir

Le contact sexuel est un des différents moyens d'exprimer de l'amour. Des relations basées exclusivement sur le contact sexuel peuvent amener des comportements irrespectueux, un sentiment d'incomplétude, le dégoût de soi, ou des comportements qui mènent à l'abus lorsque l'un des partenaires utilise son pouvoir sur l'autre. Il est très important d'exprimer clairement ce que l'on aime et ce que l'on n'aime pas, ainsi que ce que l'on veut et ce que l'on ne veut pas.

Explorer le sens des mots

Votre fille vous tend la main en vous posant des questions sur la sexualité. Elle peut être mal à l'aise et avoir besoin d'être rassurée. Même si vous préférez parler de la sexualité dans le cadre de la relation amoureuse plutôt que de parler de l'acte sexuel lui-même, il est important d'expliquer ce que signifie l'expression « fuck friend ». Ce type de relation, en résumé, est une relation sexuelle sans engagement ni lien affectif entre les partenaires. La relation amoureuse, de son côté, est une relation où les partenaires s'engagent l'un envers l'autre et où les liens de l'amour se fortifient avec le temps.

La connaissance de ses propres valeurs

À cette étape de la vie, il est essentiel d'encourager votre fille à comprendre et à reconnaître ce qu'elle valorise. En raison de l'influence du groupe d'amis et de la force des messages médiatiques qui se concentrent sur la sexualité, elle aura besoin de beaucoup d'inspiration et de soutien pour apprendre à connaître ses valeurs, de même que ses limites. Elle peut apprendre à observer des signes physiologiques pour l'aider à déterminer si un événement est en harmonie avec ses valeurs ou non. Par exemple, une sensation de serrement dans l'une ou l'autre des parties du corps, un souffle court ou rapide, de la nausée, des crampes ou des maux de tête. Il arrive fréquemment que les filles ignorent ces indices que le corps leur donne lorsqu'une situation ne leur convient pas. Aidez-là à identifier ces indices que lui donne son propre corps. Discutez avec elle des valeurs inhérentes au respect, telles que la considération, la communication, l'intégrité, l'écoute, l'échange, la sécurité et la confiance. Cela l'aidera à définir ce que signifie le respect pour elle-même dans une variété de situations.

Sensibilisation aux médias et ouverture du dialogue

Les médias (les revues, les sites Internet, les vidéoclips et les films) peuvent employer ce genre de vocabulaire. Si vous avez des doutes sur le contenu d'une revue ou d'une émission de télévision, lisez la revue avant de l'acheter ou regardez l'émission avec elle, pour savoir si le contenu est approprié pour son âge, selon vos valeurs.

Cependant, vous ne pouvez pas superviser toutes les conversations que votre fille aura ou entendra dans la cour d'école ; nous ne pouvons pas isoler les enfants du monde qui les entoure. Néanmoins, en établissant avec votre fille un dialogue ouvert et basé sur la confiance, vous favoriserez son épanouissement et sa connaissance de soi.

La confiance et le dialogue à propos de la sexualité

Il se peut que votre fille vous questionne indirectement à propos de la sexualité. Elle veut connaître votre opinion. Répondez à ses questions avec sérieux, sans la juger ni la taquiner. Démontrez-lui qu'elle peut se confier à vous et parler de sexualité en toute confiance et discrétion. Il sera ensuite plus facile pour elle de vous parler lorsqu'elle aura d'autres questions ou préoccupations. En étant à l'écoute des besoins et des difficultés de votre fille et en les comprenant, vous lui dites que vous l'aimez. Le respect et l'intimité que vous créez ainsi dans votre relation l'encouragera à s'aimer elle-même, à aimer les autres et à être aimée en retour. L'exemple est toujours le meilleur guide.

Stratégies de rechange :

- Demandez à d'autres parents, à des conseillers scolaires ou autres pédagogues, ou même à des adolescents plus âgés, de vous parler de la signification de ces mots et de la culture qui les sous-tend.
- Avisez le personnel de l'école de ce que la fille de sixième année a dit ; il pourrait vouloir en discuter avec ses parents.
- Éduquez votre fille. C'est peut-être plus tôt que vous ne le pensiez, mais l'éducation sexuelle est pertinente et nécessaire à cette étape. Trouvez des moyens intéressants et visuels pour l'aider à comprendre les significations de la sexualité. Expliquez-lui la différence entre le sexe et faire l'amour. Utilisez des exemples et des mots appropriés pour son âge et sa maturité affective.
- Remarquez avec elle de quelle façon les personnes de votre entourage comblent leurs besoins d'appartenance et d'intimité. Découpez dans des revues des images de personnes qui partagent de l'intimité et faites-en un collage. Regardez ensemble des gens dans la rue qui sourient et essayez de deviner ce qui les fait sourire.
- Renseignez-vous sur les cultures d'autres régions du monde où les filles sont mariées à douze ans ou moins et sur les effets que cela peut avoir sur leur vie.
- Faites-lui remarquer que chacun et chacune de ses amis possède une qualité particulière qui rend cette relation spéciale. Par exemple, il peut y avoir un ami ou une amie avec qui on peut partager ses secrets. C'est une amitié de confiance. Il y a peut-être une personne avec qui elle aime jouer au ping-pong ; c'est une amitié de ping-pong. Ces aspects positifs des amitiés enrichissent la vie et sont bénéfiques pour l'estime de soi. Parlez de l'importance des valeurs partagées et du respect dans les relations.
- Basez-vous sur votre propre expérience pour communiquer de l'information à votre fille. Cela donnera à vos conversations une touche plus personnelle qui pourra l'encourager à se confier à propos de ses propres expériences et questionnements, que ce soit sur le plan de la sexualité ou non.
- Les deux parents peuvent offrir leur point de vue sur la sexualité et la façon dont les hommes et les femmes se perçoivent mutuellement.

La sexualité et l'influence du groupe

Une fille parle au téléphone





LES MOTS QUI SURPRENNENT : PRENDRE DU RECUL

Oh non ! Qu'est-ce que je vais lui répondre ?

Vous voulez surtout savoir où et comment votre fille a entendu cette expression. Possède-t-elle déjà de l'information à ce sujet, ou sa question vient-elle de la simple curiosité ? En le sachant, vous pourrez mieux évaluer votre façon de lui répondre.

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille est curieuse et peut-être perplexe. Elle a entendu une expression et elle sait qu'elle a un sens, mais elle ne sait pas lequel. Elle a besoin d'une bonne communication et d'informations claires.

Mère :

Vous êtes troublée et inquiète. Vous ne savez pas comment lui répondre et vous avez peut-être peur à l'idée que votre fille puisse penser à de telles choses à son âge. Vous avez besoin de soutien et de réconfort avant de pouvoir lui répondre. Vous voulez contribuer à son développement, à son épanouissement et à sa sécurité d'une manière qui corresponde à vos valeurs.

Essence de la réponse

- Soyez compatissante envers vous-même avant de prendre le temps de répondre. Il se peut que cette question arrive trop tôt pour vous et que vous ne soyez pas encore prête à l'affronter.
- Demandez à votre fille ce qu'elle sait à propos de cette pratique et d'autres activités sexuelles. Écoutez ses réponses avec calme et respect. Vous voulez établir un dialogue au sujet de la sexualité afin qu'elle s'adresse à vous pour s'informer et s'éclairer lorsqu'elle en ressentira le besoin.

- Expliquez-lui ce que signifie faire une pipe, sans nécessairement aller dans les détails. Si vous jugez qu'elle est prête et suffisamment mature pour comprendre les détails, parlez-en aussi bien en termes d'anatomie qu'en fonction de la dimension affective du geste.

Remarque : Calmez-vous avant de parler à votre fille. Reconnaissez que vous êtes dépassée, confuse ou effrayée, car vous souhaitez que votre fille soit en sécurité et qu'elle développe des valeurs qui lui permettront de se respecter et d'assurer son bien-être en tant que fille et plus tard, en tant que femme.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Est-ce que c'est la première fois que tu entends cette expression ? Pourrais-tu me dire où tu l'as entendue ?

Bien, mon amie vient juste de me le dire. Je n'avais jamais entendu ça avant. Elle dit que c'est sexy et qu'il y en a qui le font dans l'autobus. Je ne sais pas ce que ça veut dire, mais je pense que c'est quelque chose entre les garçons et les filles.

C'est un mot qu'on peut utiliser pour décrire un acte sexuel entre deux personnes consentantes, et qui se fait en privé, dans l'intimité. Ça fait partie des relations sexuelles mais les relations sexuelles, c'est bien plus que les « pipes ».

Qu'est ce que tu sais à ce sujet-là ? L'information que les jeunes partagent au sujet de la sexualité n'est pas toujours très claire et parfois, elle peut être incorrecte. J'aimerais qu'on en discute un peu plus et qu'on parle de l'intimité sexuelle en général. Si tu as d'autres questions ou si tu es simplement curieuse, peux-tu continuer à venir me voir pour que je puisse te donner de l'information et t'aider à comprendre la sexualité ?



PARLER DE SEXUALITÉ

Je ne peux pas lui parler de ça, elle est bien trop jeune. Mais sinon, où ira-t-elle chercher une réponse ?

Vous souhaitez que votre fille aborde ce sujet avec vous, et non avec d'autres personnes. Vous voulez offrir à votre fille une compréhension globale de la sexualité.

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille peut se sentir inquiète, apeurée, embarrassée ou confuse. Elle ne sait pas si cela signifie qu'elle devra faire cet acte avec un garçon. Elle a besoin de communiquer et d'être rassurée. Elle veut se sentir en sécurité.

Mère :

Vous êtes peut-être fâchée, déçue ou effrayée. Vous souhaitez que votre fille vive son enfance en jouant et en s'amusant, sans se préoccuper des soucis liés à l'âge adulte. Vous ne comprenez pas comment la société évolue et vous avez peut-être besoin d'être consolée et rassurée vous-même. Vous voulez maintenir un lien authentique avec votre fille et lui offrir ce dont elle a besoin pour faire des choix éclairés et bénéfiques pour elle.

Essence de la réponse

- Reconnaissez vos propres peurs et préoccupations. Expliquez à votre fille qu'il est important pour vous qu'elle prenne le temps de jouer et de s'amuser, sans le stress lié à la vie adulte.
- Dites-lui que vous appréciez qu'elle vous en parle et que

vous valorisez un dialogue ouvert et continu sur les différents problèmes qu'elle peut rencontrer, tant sur le plan de la sexualité que sur un ordre plus général.

- Expliquez-lui ce que signifie faire une pipe, aussi bien en termes physiques que selon son aspect affectif. Si elle dispose d'informations claires, elle pourra plus facilement effectuer des choix qui se basent sur le respect et la connaissance de soi.

Vous hésitez avant de répondre. À son âge, votre fille a-t-elle vraiment besoin de savoir ce que ces mots signifient ? Prenez le temps de vivre votre réaction, de vous calmer et de clarifier votre pensée. Si elle vous pose des questions, c'est qu'elle a déjà abordé le sujet avec ses ami(e)s. Elle s'adresse à vous car elle vous fait confiance et veut être rassurée.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Je pense que tu es un peu jeune pour apprendre cela, mais je suis très contente que tu sois venue m'en parler, plutôt que d'en parler à quelqu'un d'autre. Pourrais-tu me dire ce que tu sais déjà ? Comment est-ce que les autres en parlent, à l'école ou ailleurs ? Cela va m'aider à comprendre ce dont tu as besoin.

Bien, je suis mêlée, mais je ne veux pas vraiment te dire ce que j'ai entendu. C'est trop gênant. Les enfants à l'école en parlent beaucoup. J'en ai entendu parler dans l'autobus, aussi. J'ai peur que ça m'arrive. C'est dégueulasse !



Je comprends que tu puisses être gênée et avoir peur. « Faire une pipe », c'est une expression pour désigner la sexualité orale. C'est un acte sexuel où une personne caresse les parties génitales d'un homme avec sa bouche. Ce genre de caresse peut aussi se faire sur les parties génitales d'une femme. Tu ne comprends peut-être pas cela maintenant, mais parfois, quand deux personnes matures se sentent attirées sexuellement l'une envers l'autre, ils peuvent vouloir essayer différentes façons de se donner du plaisir et d'exprimer leur amour. Toutefois, c'est préférable que l'intimité sexuelle se vive en privé.

Donnez à votre fille l'information nécessaire pour qu'elle puisse comprendre ce que l'expression signifie. Avec cette information, elle sera mieux équipée pour refuser des avances à ce niveau. Prenez aussi le temps d'expliquer l'aspect affectif qui accompagne l'expression physique de l'amour. Dites-lui comment l'amour grandit entre deux personnes quand elles s'engagent dans une relation de respect et de confiance.



CHOIX ET PLAISIR.

J'espère qu'elle ne se sentira pas obligée de faire ça !

Vous voulez donner à votre fille les outils et le soutien dont elle a besoin pour résister à l'influence du groupe et prendre des décisions éclairées. Vous voulez l'aider à comprendre qu'elle a toujours le choix.

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille est confuse et peut-être défiante. Elle veut être acceptée par son groupe d'ami(e)s. Elle veut avoir un petit ami. Elle veut être remarquée et valorisée. Elle pense peut-être que « faire une pipe » lui permettra d'obtenir cette acceptation et cette reconnaissance. Elle est frustrée de se sentir invisible et de ne pas pouvoir faire ses propres choix. Elle veut son autonomie.

Mère :

Vous êtes apeurée et inquiète et peut-être dépassée ou paralysée. Vous vous demandez si vous êtes en train de perdre votre fille et vous souhaitez trouver un moyen de maintenir un lien vivant et riche avec elle. Vous avez besoin de soutien vous-même, tout en voulant contribuer au vécu de votre fille d'une façon qui consolide son respect et sa confiance en elle, afin qu'elle ne se sente pas obligée de se plier aux pressions de son groupe social. Vous aimeriez qu'elle grandisse en considérant que la sexualité est un aspect sacré et intime d'une relation amoureuse.

Essence de la réponse

Lorsque vous abordez un sujet qui peut provoquer une grande inquiétude ou même la peur, il est essentiel de ne pas paniquer et de garder son calme. Parlez à quelqu'un avant d'entamer cette conversation avec votre fille. Obtenez du soutien. Informez-vous sur ce qui se passe à l'école. Parlez à un conseiller scolaire ou aux autres parents. Vous devez être calme et avoir les idées claires pour être présente pour votre fille et maintenir une communication ouverte avec elle.

- Demandez à votre fille ce qu'elle sait déjà à ce sujet, afin d'avoir une meilleure idée de ce qu'elle a besoin de savoir. Il se peut qu'elle ait très peu d'information, ou encore que l'information dont elle dispose soit incorrecte. Cela vous aidera à cerner ce que vous devez lui expliquer au sujet de la sexualité orale. Donnez-lui des renseignements clairs et reconnaissez ce qu'elle sait déjà.
- Reconnaissez l'écart des générations entre vous et exprimez-lui votre volonté d'apprendre sur son univers et ainsi mieux la comprendre, afin d'améliorer votre communication et de faire évoluer votre relation.
- Établissez un dialogue sur la différence entre un couple formé d'adultes consentants et exprimant leur amour, et ceux qui

posent ce genre d'acte pour se faire remarquer ou accepter.

- Parlez des pressions sociales et de ce qui peut arriver si on se laisse mener par l'influence du groupe. Offrez à votre fille divers moyens de contrer les pressions sociales, Il est très important qu'elle ne se sente pas seule.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Tout d'abord, j'aimerais savoir où tu en es. Pourrais-tu me dire comment tu comprends cette expression ?

Il n'y a rien là, maman. Tu prends tout au sérieux. Tu es vieux jeu, tu ne sais pas comment c'est aujourd'hui. C'est juste quelque chose que les garçons et les filles font ensemble.

D'accord, je comprends. J'ai remarqué que je ne suis pas très moderne. Mais je veux comprendre ton univers. Ça nous aiderait toutes les deux si on avait la même idée de ce que veut dire « faire une pipe ».

Partagez votre définition de l'expression « faire une pipe » et demandez-lui si elle est d'accord. De cette façon, elle ne se sentira pas obligée d'utiliser avec vous des mots qui pourraient la gêner. Une fois que vous êtes d'accord sur une définition commune, continuez le dialogue.

Je me demande si tu ressens de la pression pour faire cela quand tu es à l'école ou avec tes amis. Est-ce que quelqu'un a déjà essayé de te forcer ?

Ce n'est pas ça ! Personne ne m'a mis de la pression. En tout cas, pas vraiment. Je me suis fait dire que je devrais essayer, mais vu que je ne suis pas sûre de ce que c'est, je ne sais pas si je veux. Mais je sais que ce n'est pas vraiment grave.

Je suis contente que tu me dises que tu aimerais savoir ce que c'est avant de décider si tu veux l'essayer. Je suis inquiète quand je pense que tu pourrais te sentir obligée de participer à une activité sexuelle orale. J'aimerais t'expliquer ce que j'en pense. Veux-tu m'écouter ?

Expliquez à votre fille vos croyances et vos sentiments à propos de la sexualité et de l'intimité. Aidez-la à comprendre que lorsque des personnes matures pratiquent l'amour oral, ils le font en privé pour exprimer leur amour et leur plaisir. Cela se fait d'une manière qui favorise le respect et l'amour. Toutefois, quand des filles et des garçons ont recours au sexe oral, ils le font habituellement parce qu'ils veulent être acceptés. La sexualité orale en public se fait principalement pour se mettre en spectacle. Aidez-la à comprendre que faire quelque chose par peur des moqueries peut provoquer des situations dangereuses. Encouragez-la à vous parler ou à consulter un enseignant ou un conseiller scolaire si elle subit de la pression en ce sens.

Un point de vue équilibré

Il est normal que les enfants posent des questions à propos de la sexualité. Ils s'adressent aux proches à qui ils font confiance. Leurs questions peuvent parfois être embarrassantes, mais le fait de ne pas répondre donne une impression de mystère, de secret et potentiellement de honte. Si vous ne répondez pas parce que vous êtes mal à l'aise, votre enfant trouvera l'information ailleurs : autres enfants, revues, Internet... L'information trouvée de cette façon sera probablement inappropriée, se limitant à la génitalité, ou encore à la performance. Profitez de cette occasion pour parler à votre fille de la dimension affective de la sexualité.

Prendre le temps

Ne sautez pas aux conclusions. Elle n'est pas responsable de ce qu'elle a entendu. De plus, une attitude de respect lui prouvera qu'elle peut vous parler de n'importe quel sujet. Avant de lui répondre, vous pouvez lui poser des questions, ce qui vous donnera quelques instants pour décider ce que vous allez lui dire. Cela vous permettra aussi de clarifier votre pensée afin de lui donner la meilleure information possible pour elle et de favoriser une compréhension saine et respectueuse de la sexualité.

Les tendances et les choix personnels

Une tendance actuelle veut que certains jeunes prennent part à des actes de sexualité orale en public, avec plusieurs partenaires. Ce n'est donc pas étonnant que votre fille ait entendu l'expression « faire une pipe » ou « faire un blow job », sans nécessairement comprendre ce que cela signifie. Vous pouvez placer cet acte sexuel dans un contexte sain en le présentant comme une pratique qui se fait en privé, donc dans l'intimité, entre deux personnes consentantes qui sont assez matures pour avoir des relations sexuelles (c'est-à-dire qui sont capables d'affronter les responsabilités qui découlent d'une sexualité active (contraception, etc.)). Les jeunes sont encouragés, par les pressions sociales, à pratiquer ce type d'activités sexuelles avant d'y être prêts affectivement et sans avoir le discernement nécessaire pour faire un choix qui favorise leur bien-être. Sachez aussi que pour beaucoup de jeunes, le sexe oral n'est pas nécessairement perçu comme un acte sexuel. Il peut être vu comme une compétition entre les filles ou les garçons ou, à l'occasion, entre filles.

La sécurité

Il est important d'apprendre à votre fille à dire non ; par ailleurs, il faut aussi qu'elle apprenne à distinguer ce qui est sécuritaire de ce qui ne l'est pas. Il se peut que votre fille se retrouve dans une situation où le refus pourrait mettre sa vie en danger, par exemple, si elle est agressée par un groupe ou même par un seul garçon. Il est essentiel de l'aider à comprendre de quelle façon ne pas se retrouver dans ce genre de situations; si cela se produit quand même, il faut qu'elle soit capable d'évaluer sa sécurité physique dans le contexte. Donnez-lui des stratégies et des ressources pour l'aider à savoir comment réagir.

Les relations d'abus

Lorsqu'un acte sexuel, quel qu'il soit, est effectué par peur de perdre le partenaire, un cycle de comportements abusifs peut s'installer. La perte d'estime de soi et de confiance en soi qui en découle peut alors alimenter ce cycle et créer une relation basée sur la domination et la soumission. En disant non dès le début avec assurance et conviction, on communique clairement sa position.

Le choix et la connaissance de soi

Le développement de la capacité à juger de ce qui est bénéfique et de ce qui ne l'est pas en se basant sur la connaissance de soi est un aspect fondamental du développement de l'identité et de la personnalité. Apprendre à fixer des limites et à faire des choix positifs dans toutes sortes de situations vient tout naturellement lorsque l'on a une bonne connaissance de soi.

L'éducation sexuelle

Votre fille aura besoin d'accéder à différents niveaux d'informations à mesure qu'elle grandit. Pour savoir choisir quoi lui dire et à quel moment, vous devez être bien renseignée et vos renseignements doivent être à jour. Les ITSS, la contraception, les risques de grossesse et les agressions sexuelles sont quelques-uns des sujets que votre fille devra connaître. En plus des ITSS et de la grossesse, il est aussi important de discuter d'autres conséquences possibles liées à des activités sexuelles, par exemple l'inconfort et potentiellement le dégoût et la honte qui peuvent accompagner un acte qu'elle ne comprend pas ou qu'elle n'a pas vraiment voulu pratiquer. Si vous maintenez entre vous une communication ouverte et un bon niveau de confiance, vous pourrez savoir ce dont votre fille a besoin. Les filles qui entreprennent des activités sexuelles avant d'avoir la maturité nécessaire tendent à privilégier les désirs du partenaire au détriment des leurs ; il est donc important d'encourager votre fille à explorer ses propres besoins sexuels à son rythme et surtout, au moment qu'elle jugera opportun.

Stratégies de rechange :

- Établissez à la maison une ambiance où il est naturel de parler de sexualité, à l'abri de l'inconfort et de la honte. Si une émission de télévision présente du contenu sexuel, discutez-en avec votre fille.
- Ne réservez pas un moment « spécial » pour parler de sexualité. Permettez à ce type de dialogue de venir naturellement, à mesure que les occasions se présentent.
- Regardez un film ou une émission de télévision qui aborde les pressions de la sexualité dans une relation où le manque de respect crée un déséquilibre entre les partenaires. Discutez-en en famille, ou seule à seule avec votre fille.
- Faites un jeu de « comment dire non » à la maison. Quand un membre de la famille ne veut pas faire quelque chose, demandez-lui de l'exprimer d'une façon qui exprime plutôt ce qu'il a envie de faire. Exercez-vous à utiliser un langage corporel qui corresponde à vos paroles.
- Si votre fille subit de la pression de son groupe, recommandez-lui de ne pas rester seule dans des situations où elle se sent menacée. Encouragez-la à rester avec une amie.
- Allez à l'école de votre fille et renseignez-vous sur la politique en place pour les situations à risque. Assurez-vous que votre fille sache à qui s'adresser.
- Surveillez les signes dans le comportement de votre fille qui pourraient signaler qu'elle se trouve dans une situation où sa sécurité est en danger. Trouvez des stratégies pour l'aider à s'exprimer, à s'affirmer et à demander de l'aide.
- Parlez à d'autres parents ou joignez-vous au comité de parents de l'école et abordez le sujet : voulez-vous faire quelque chose, en tant que parents, à propos de cette tendance ?

Internet et sécurité

Dans sa chambre une fille regarde des images pornographiques ou « clavarde » avec un inconnu.



(Note : L'accès à l'ordinateur devrait se trouver dans un lieu commun. L'usage de l'Internet comme celui de la télévision devrait s'accompagner de consignes claires et élucidées dès le départ. Il serait important aussi d'utiliser les mécanismes de contrôles parentaux qui sont disponibles même s'ils ne sont pas efficaces à 100 %.)



L'INTERNET DANS LA CHAMBRE À COUCHER

Il est tard et elle vient juste d'éteindre l'ordinateur. Je me demande si elle était en train d'étudier.

Vous vous inquiétez que votre fille puisse être exposée à des sites pornographiques ou qu'elle clavarde avec des inconnus dont les intentions peuvent être malsaines.

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille est curieuse mais peut-être aussi troublée et effrayée par ce qu'elle voit s'afficher à l'écran de l'ordinateur. Elle a besoin d'informations, d'être rassurée et d'être conscientisée à ce sujet, afin de pouvoir faire des choix qui favorisent son estime de soi et sa confiance en elle. Elle veut être guidée et se sentir en sécurité.

Mère :

Vous êtes effrayée et angoissée à l'idée de ce que votre fille pourrait voir sur Internet. Vous voulez la protéger des images et des interactions avec des inconnus qui pourraient lui faire du tort. Vous voulez trouver des moyens de la soutenir et de guider son épanouissement et le développement de sa connaissance de soi, tout en lui permettant de rester une enfant.

Essence de la réponse

- Informez-vous et exprimez vos préoccupations et vos peurs à propos des dangers de la pornographie sur Internet et des sites de clavardage, aussi appelés « chat rooms »
- Demandez à votre fille de vous raconter ce qu'elle a pu voir jusqu'à maintenant. Combien de temps passe-t-elle sur son travail scolaire et combien de temps à échanger des courriels ou à clavarder avec ses ami(e)s ? A-t-elle besoin de passer autant de temps à utiliser l'ordinateur ? Qu'est-ce qui serait le plus approprié pour son épanouissement et son bien-être en général ?
- Prenez le temps d'éduquer votre fille à propos des dangers d'un accès non supervisé à Internet et établissez des stratégies qui la protégeront de ce genre de situations. Est-ce nécessaire que votre fille ait accès à Internet en tout temps ?

Vous voulez être certaine que votre fille ne se retrouve pas dans une situation qui pourrait compromettre sa sécurité affective ou physique.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Quand je te vois naviguer sur Internet, je suis souvent inquiète à l'idée que tu puisses tomber sur un site qui représente mal la sexualité, d'une manière qui fausse ta compréhension de la sexualité et des relations intimes dans un couple. S'il te plaît, dis-moi ce que tu fais quand tu te sers de l'ordinateur, quand tu es seule dans ta chambre. Je veux être certaine que tu es en sécurité.

La plupart du temps, je chatte avec mes ami(e)s. Ça m'est arrivé qu'un inconnu me parle, mais je ne réponds pas. J'ai entendu dire qu'il y a des gens qui peuvent se montrer en spectacle (sexuellement parlant) sur l'ordinateur.

Merci, j'apprécie ta franchise. J'ai de grosses inquiétudes à ce sujet-là, et j'aimerais en discuter avec toi. J'aimerais qu'on prenne du temps pour en parler (demain, après l'école), d'accord ?

Réservez du temps pour vous asseoir ensemble et lui faire part de vos préoccupations sur le contenu qui est accessible sur Internet. Soyez franche et directe. Il est presque impossible de protéger totalement votre fille de la pornographie sur le Web et des sites de clavardage, puisqu'elle peut y avoir accès ailleurs qu'à la maison (chez un ami, à l'école, etc.)...Expliquez-lui les dangers qui sont liés à ce type de pratique. Pour protéger votre fille, vous pourriez choisir de limiter le clavardage aux messages instantanés, limitant ainsi l'accès aux sites de clavardage.

Dans certaines situations, vous devez établir des limites claires pour protéger votre fille d'un danger potentiel. Lorsque cela se produit, il est très important de lui expliquer quels sont les besoins qui vous poussent à instaurer ces limites. Par exemple, en configurant un seul ordinateur avec accès à Internet dans un espace commun, vous pouvez être présente si elle tombe sur de la pornographie et l'aider à comprendre ce qu'elle a vu, puis à fermer les fenêtres du site en question.



DIFFÉRENCIER LA PORNOGRAPHIE DE L'INTIMITÉ SEXUELLE

Si elle tombe sur des images pornographiques, qu'est-ce que je dois faire ?

Votre intention est de protéger votre fille et vous pensez aux meilleurs moyens de contrer la possibilité très réelle que la pornographie Internet infiltre sa vie. Vous voulez qu'elle comprenne que la pornographie et l'intimité sexuelle sont des choses très différentes.

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille est peut-être perplexe, curieuse ou même intéressée. Elle se sent peut-être aussi effrayée et menacée. Elle aura besoin d'informations claires et de soutien, ainsi que d'être guidée et soutenue pour comprendre les sentiments qui peuvent surgir en elle si elle voit accidentellement (ou intentionnellement) de la pornographie sur Internet. Elle peut être dégoûtée et horrifiée. Elle a besoin de réfléchir aux sensations qu'elle ressent et de comprendre pourquoi elle se sent ainsi.

Mère :

Vous vous sentez peut-être effrayée ou fâchée. Vous vous sentez peut-être aussi gênée, dépassée et blessée dans votre sensibilité. Vous voulez protéger votre fille. Vous aimeriez comprendre pourquoi ces choses-là existent. Vous ne savez pas quelle est la meilleure façon d'aborder un élément que vous trouvez peut-être dégoûtant ou inapproprié pour un enfant. Vous avez aussi besoin de soutien et de compréhension.

Essence de la réponse

- Reconnaissez vos peurs et vos préoccupations. Soyez franche, calme et claire, afin que votre fille perçoive que votre intention est vraie. Cela l'aidera à vous écouter et établira entre vous une confiance qui lui permettra de se confier.
- Demandez-lui ce qu'elle a déjà vu sur Internet en regard à la pornographie, si tel est le cas. Parlez des sentiments et besoins possibles qui peuvent l'avoir conduit à accéder à de tels sites.



Même si elle n'a rien vu, il se peut qu'elle en ait entendu parler et qu'elle en ait discuté avec ses ami(e)s.

- Éduquez votre fille. Que ce soit par la conversation, par des livres ou par des sites Internet dédiés à ce sujet, assurez-vous que votre fille obtienne l'information qui lui permettra de faire la différence entre la pornographie et les relations sexuelles qui se vivent dans l'intimité. Maintenez une communication ouverte et continue avec votre fille à ce sujet. (Vous trouverez quelques ressources à la fin du guide.)

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

C'est un sujet difficile pour moi, mais c'est très important qu'on parle de ce que tu pourrais trouver en naviguant sur Internet. As-tu déjà vu des images sexuelles sur un site, alors que tu cherchais quelque chose de complètement différent ?

J'ai vu deux personnes toutes nues en train de faire du sexe. C'était dégueulasse et je l'ai fermé tout de suite. Ça m'a fait peur et je n'ai vraiment pas aimé ça.

Je suis contente que tu me racontes ça. Ces images-là montrent les femmes d'une manière souvent violente et qui les valorise uniquement pour leur apparence et leurs actes sexuels. Je veux qu'on prenne le temps d'en discuter car j'aimerais que tu grandisses en t'appréciant et en t'aimant pour tout ce que tu es, en te respectant et en ayant confiance en toi. Je veux que tu comprennes la différence entre la pornographie et la sexualité dans un contexte d'amour, de respect et d'intimité.

Prenez le temps d'éduquer votre fille sur ces différences. Elle est peut-être trop jeune pour savoir ou comprendre pourquoi des gens créent ou consomment de la pornographie. Il n'est pas obligatoire qu'elle apprenne ce qu'est la pornographie en détail, mais elle peut apprendre l'effet qu'elle a sur les gens. Il existe des sites Internet créés par des adolescents pour des adolescents à ce sujet. Supervisez une recherche pour qu'elle puisse trouver de l'information pertinente. Répondez à ses questions et maintenez une conversation ouverte. Renseignez-vous en profondeur sur tout ce qui touche à l'Internet. Vous trouverez quelques ressources à la fin du guide.



LE CLAVARDAGE

Elle est souvent sur des sites de clavardage. À qui écrit-elle tout le temps ?

Il est inquiétant de savoir que certains adultes utilisent l'Internet pour communiquer avec des enfants pour des motifs qui peuvent être dangereux affectivement et physiquement pour ces derniers. Vous voulez savoir ce que votre fille fait et avec qui elle communique, afin de pouvoir la conseiller et la guider.

Émotions et besoins

Fille :

Votre fille est curieuse. Elle s'amuse, elle est stimulée et elle aime le sentiment de mystère qui peut être suscité quand elle clavarde avec ses ami(e)s et, à l'occasion, des inconnus qui apparaissent sur le site de clavardage. Cela répond à des besoins de plaisir, de créativité et de stimulation. Si elle se sent seule et isolée, elle remplit peut-être aussi un besoin de rapprochement, d'appartenance et d'identité. L'Internet constitue un « laboratoire virtuel » pour les jeunes où ils et elles peuvent expérimenter de nouvelles sortes de relations, des rencontres amoureuses et se créer une multitude de personnalités.

Mère :

Vous êtes effrayée et angoissée à l'idée que votre fille puisse communiquer avec des personnes dont les intentions sont malsaines, sous des apparences anodines. Vous imaginez les dangers auxquels elle pourrait être exposée. Vous voulez établir des limites pour la protéger et contribuer à la sensibiliser pour qu'elle puisse faire de bons choix. Vous avez peur qu'elle utilise des sites de clavardage, même si vous tentez de limiter son clavardage aux messages instantanés.

Essence de la réponse

- Reconnaissez qu'il est amusant de jaser avec des ami(e)s par écrit et au téléphone. Vous pouvez même être d'accord que de discuter avec des inconnus peut être stimulant, mais insistez sur le danger que représentent de telles conversations dans le monde d'aujourd'hui.
- Demandez à votre fille ce qu'elle a fait ou ce qu'elle sait que d'autres font sur les sites de clavardage. Démontrez votre intérêt et gardez votre calme. Évoquez les besoins qu'elle peut chercher à combler en faisant cela.

- Exprimez votre appréhension et votre besoin de protéger votre fille de dangers potentiels. Trouvez des informations qui confirment vos inquiétudes afin qu'elle constate qu'elles sont appuyées par des preuves tangibles et des observations concluantes.
- Invitez votre fille à trouver des moyens de continuer à s'amuser en clavardant, sans pour autant converser avec des inconnus. Ou encore, limitez le clavardage aux messages instantanés à ses ami(e)s seulement.

Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Je me rappelle que quand j'avais ton âge, je parlais beaucoup au téléphone. Dans ce temps-là, c'était la seule façon de jaser avec mes amis quand nous n'étions pas ensemble. Maintenant, tu as plus d'options et ça doit être amusant de pouvoir jaser de plein de façons différentes. Mais j'ai des inquiétudes à propos des sites de clavardage. Je sais que certaines personnes vont là en faisant semblant d'être quelqu'un d'autre, pour devenir tes amis et t'inviter ensuite à les rencontrer. J'aimerais savoir si tu vas sur des sites de clavardage et si tu as déjà discuté avec des inconnus.

Mais oui, maman! Tu es vraiment vieux jeu. C'est sûr qu'il y a des personnes qui arrivent et puis on jase ensemble, même si on ne se connaît pas. C'est le fun. Il n'y a pas de danger. Tu t'inquiètes trop !

Je sais bien que tu fais ça pour t'amuser. Mais j'aimerais quand même te parler d'histoires qui sont arrivées quand des filles discutent avec des inconnus. Je veux que tu sois au courant pour qu'on puisse éviter que quelque chose arrive. Qu'est-ce que tu ferais si la conversation prenait une direction qui te met mal à l'aise ? Est-ce que tu voudrais prendre le temps d'en parler avec moi ? Dis-moi ce que tu sais à propos de ça.

Prenez le temps de parler des dangers qui peuvent survenir si elle discute avec des inconnus. Parlez-lui des adultes qui font semblant d'être des jeunes et qui pourraient avoir des intentions malsaines et tirer avantage de sa vulnérabilité et de son innocence. Encouragez-la à exprimer ce qu'elle ressentirait si quelque chose lui arrivait à elle ou à un de ses amis. Expliquez-lui que pour sa propre sécurité, vous choisissez de limiter le clavardage aux messages instantanés



avec ses amis. Invitez votre fille à vous dire pourquoi, selon elle, vous faites ce choix. Comprend-t-elle les besoins qui sous-tendent ce geste ? Il est important que votre fille possède suffisamment d'informations factuelles à propos des dangers des sites de

clavardage pour qu'elle puisse comprendre votre décision, même si elle n'est pas d'accord. Vous trouverez des ressources à la fin du guide.

Information

Omniprésence de l'Internet

L'Internet fait entrer chez vous tout un monde d'informations non censurées, 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Il existe environ 4,2 millions de sites Internet et 372 millions de pages Web qui présentent du contenu pornographique, et l'accès à ces sites se fait souvent par l'entremise de mots-clés qui peuvent sembler inoffensifs, tels que « cheval » ou « Barbie ». La caméra Web de l'ordinateur peut aussi servir à envoyer des photos intimes, une activité qui est maintenant populaire chez les jeunes.

Les sites de clavardage

Dans les sites de clavardage, ou « chat rooms », on retrouve parfois des adultes qui prétendent être plus jeunes afin de pouvoir communiquer avec des fillettes. C'est un fait bien connu que certains pédophiles passent par Internet pour solliciter les enfants. En fait, on estime que 89 % de la sollicitation sexuelle auprès des enfants a lieu sur les sites de clavardage. Certaines personnes mentalement perturbées ont une sexualité biaisée et problématique. On les retrouve souvent dans ce genre de sites. Ces adultes peuvent diriger des conversations innocentes vers des sujets à caractère sexuel, en utilisant un vocabulaire inapproprié pour les enfants. Il faut être vigilant, car le but de certains de ces prédateurs est de rencontrer votre fille en personne. Certains enfants ont aussi été manipulés jusqu'à se déshabiller et à adopter une gestuelle sexuelle devant la caméra Web.

De qui vient l'information ?

De huit à douze ans, votre fille continuera d'avoir des questions à propos de la conception, de la naissance et de la sexualité adulte. La curiosité à propos de la sexualité est tout à fait normale. Si elle tombe sur des images pornographiques, il se peut qu'elle soit dégoûtée, mais il est aussi possible que ces images éveillent sa curiosité. À tout le moins, ces sites lui donnent l'impression que la sexualité n'inclut ni intimité ni amour qu'il est important de valoriser. Elle peut croire qu'il s'agit là du type de comportement qu'elle devra adopter plus tard, quand elle trouvera un partenaire. Si une enfant n'est pas à l'aise de poser des questions au sujet de la sexualité à ses parents, elle trouvera ailleurs l'information dont elle a besoin et risque ainsi de tomber sur des informations inappropriées pour son niveau de maturité.

Établir des limites

Si l'ordinateur se trouve dans la chambre de votre fille, il vous sera plus difficile de surveiller ce à quoi elle a accès. Lorsque l'ordinateur est placé dans une pièce commune et qu'une période précise est réservée pour l'accès à Internet, les risques que votre fille accède à des images pornographiques diminuent d'autant.

Une communication ouverte

Si vous voyez votre fille accéder à un site pornographique ou si elle vous raconte qu'elle l'a déjà fait, restez calme. C'est une occasion de lui parler de la différence entre la pornographie et les relations sexuelles qui se déroulent dans l'intimité et le respect. Donnez à votre fille l'information dont elle a besoin pour faire la différence entre les faits et les mythes afin de corriger les idées fausses

qu'elle a pu se faire à propos de la sexualité. Si vous ne répondez pas, votre fille pourra croire que ces images pornographiques sont une représentation exacte des relations sexuelles. Elle sera peut-être aussi tentée de rechercher d'autres sites pornographiques pour en apprendre davantage. Si votre fille vous raconte ce qu'elle a vu, profitez de l'occasion pour lui démontrer que vous appréciez qu'elle soit venue vous voir à ce sujet.

Un protocole pour Internet

La protection de la vie privée est importante. Apprenez à votre fille à ne jamais donner de renseignements personnels sur Internet. Faites une liste des renseignements que votre fille ne doit pas donner sur le Web, à moins de vous avoir consultée auparavant.

Resource : <http://www.pal-tech.com/web/webcasts/docs/Grenfell,%20J.%20presentation.pdf>

Stratégies de rechange :

- Établissez des limites claires en plaçant l'ordinateur qui permet d'accéder à Internet dans une pièce commune et en configurant un mot de passe.
- Réservez la caméra Web pour des occasions bien précises et gardez-la dans une pièce commune également.
- Procurez-vous un logiciel qui permet de bloquer l'accès à certains sites Internet. Bien que ces logiciels ne soient pas efficaces à 100 %, ils peuvent empêcher l'accès à la plupart des sites pornographiques.
- Renseignez-vous à propos d'Internet et accédez à l'historique de l'ordinateur utilisé par votre fille pour savoir à quels sites Web elle a eu accès.
- Prévoyez un horaire pour l'utilisation de l'ordinateur selon les besoins des membres de la famille.
- Décidez de cet horaire au cours d'une réunion de famille. Soyez prêts à le modifier régulièrement, au besoin. En faisant participer la famille à ce processus, plutôt qu'en imposant un règlement, vous créez ainsi une atmosphère de coopération et d'échange qui favorise la responsabilisation et l'interdépendance.
- Pour remplacer le temps qu'elle aurait passé sur Internet, encouragez votre fille à participer à d'autres activités.
- Trouvez ensemble des correspondants en ligne – ou par la poste ordinaire – pour l'encourager à communiquer avec des personnes d'autres pays.
- Recommandez à votre fille de faire une recherche au sujet des sites de clavardage pour l'école.
- Jouez à des jeux de société en famille.
- Tenez un journal ou un album qui contiendra des renseignements ou des images que votre fille trouve et imprime à partir d'Internet.
- Créez avec votre fille un horaire où elle choisira des activités variées. Parlez des effets néfastes de l'utilisation prolongée de l'ordinateur sur le corps et l'esprit.
- Recherchez des sites Web qui se consacrent au problème de la sécurité des enfants sur Internet. (Voir la liste de ressources.)
- Suggérez à votre fille de se confier aussi à une autre personne à qui vous faites toutes les deux confiance et que vous respectez.

