

FRANZÖSISCH

**pro familia**  
Hamburg

## 10 questions. 10 réponses.

Enfants, sentiments, jeux de docteur



**GUIDE POUR LES PARENTS**

## Lectures recommandées aux parents et aux enfants

Il est utile que les enfants n'aient pas uniquement des livres sur la ferme ou les pompiers, mais aussi sur le corps, la famille, l'amour et la sexualité. Des livres à feuilleter ensemble.

| Titre  | Auteur(e) et maison d'édition                            | À partir de |
|--|--|-------------|
| Alles Familie  | Alexandra Maxeiner, Anke Kuhl<br>Klett Kinderbuch Verlag | 3 ans       |
| Wir entdecken unseren Körper                                 | Doris Rübel<br>Ravensburger Verlag                       | 4 ans       |
| P.S. Es gibt Lieblingseis                                    | Luzie Loda<br>Marta Press Verlag                         | 5 ans       |
| Mein erstes Aufklärungsbuch                                  | Dagmar Geisler<br>Loewe Verlag                           | 5 ans       |
| König und König  | Linda de Haan, Stern Nijland<br>Gerstenberg Verlag       | 4 ans       |
| Mein Körper gehört mir                                       | Dagmar Geisler<br>Loewe Verlag                           | 3 ans       |
| Peter, Ida und Minimum<br>Familie Lindström bekommt ein Baby | Grethe Fagerström<br>Ravensburger Verlag                 | 5 ans       |
| Die Gefühle Bande  | Clemens Fobian, Mirjam Fels<br>Marta Press Verlag        | 4 ans       |

## Mentions légales

10 questions. 10 réponses. Guide pour les parents.

Publié par :

pro familia Landesverband Hamburg e.V.  
Seewartenstraße 10, Hambourg, Allemagne  
[www.profamilia-hamburg.de](http://www.profamilia-hamburg.de)

Auteure : Christiane Kolb, Hambourg

Conception : SÜDNORD Design, Hambourg

Crédit photo de couverture : [Istock.com/courtneyk](https://www.istock.com/courtneyk)

Impression : Drucktechnik Bisping & Odenthal GmbH

1re édition 2020, 500 exemplaires

Téléchargement en format PDF sur  
[www.profamilia-hamburg.de](http://www.profamilia-hamburg.de)

© Tous droits réservés –  
pro familia Landesverband Hamburg e.V.

Financé par :

Förderverein für Pro Familia Hamburg e.V.  
Stiftung Pro Familia e.V.  
Bußgeldfonds Hamburg  
Behörde für Justiz und Gleichstellung

La traduction de cette brochure a été financée  
par des aides du programme fédéral  
« Kita-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung »



Financé par :



Chères mères, chers pères,  
Chers tous qui contribuez à l'éducation des enfants,

À première vue, les enfants en bas âge et la sexualité semblent incompatibles. Pourtant, la sexualité accompagne les êtres humains tout au long de leur vie, y compris les enfants âgés de 0 à 6 ans. Cela commence par l'hygiène corporelle, puis il y a l'expérience que fait votre enfant dans son rôle de genre, et enfin des questions que les enfants se posent automatiquement : « D'où viennent les bébés ? ».

Cette brochure vous donne des réponses aux questions les plus importantes concernant le corps, l'amour et l'éducation sexuelle, dans le but également de protéger vos enfants contre les abus sexuels. Elle est le produit d'une coopération avec des scientifiques et des praticiens professionnels. Nous avons délibérément renoncé à fournir des indications d'âge fixes ; vous-même savez à quel point les enfants se développent à des rythmes différents. Au bout du compte, c'est vous qui décidez : comment souhaitez-vous gérer les questions portant sur la sexualité ? Comment auriez-vous aimé qu'on aborde avec vous ce sujet quand vous étiez enfant ? Cette brochure transmet des connaissances et formule des suggestions en la matière :

**10 questions. 10 réponses.**

10 questions. 10 réponses.



*Pourquoi est-il important de parler de la sexualité ?*

- RAISON N°1 : parce que la sexualité fait partie de nos vies  
Dès notre plus jeune âge. Elle englobe même plus de choses que ce qu'on pourrait penser spontanément : la tendresse, le fait d'éprouver des sensations intenses, de se sentir bien dans son corps et notre attitude fondamentale à l'égard de l'intimité, de l'amour et des sexes.
- RAISON N°2 : parce que les enfants ont des questions  
Rien d'étonnant. En effet, ils grandissent dans un monde où la sexualité est omniprésente : la venue d'un bébé (d'où vient-il ?), un baiser humide (dégoûtant !), des poupées roses et des hommes musclés (pourquoi ?), des mannequins en bikini sur des affiches (ces filles n'ont pas froid ?), une serviette hygiénique qui traîne quelque part (à quoi ça sert ?)..
- RAISON N°3 : parce qu'il n'est pas question que de « sexe »  
Le désir et l'excitation, les dangers et les problèmes ? C'est ce que voient les adultes. Pas les enfants. Eux veulent simplement savoir : pourquoi est-ce que chez toi, cette partie-là est différente de la mienne ? D'où viennent les bébés ?
- RAISON N°4 : parce que votre enfant a besoin qu'on l'accompagne  
Si vous esquiviez le sujet, votre enfant risque de grandir avec des idées « fausses ». Mieux vaut éviter que la cour de récréation ou Internet ne se charge de l'éduquer sur ce sujet à votre place, avec des images douteuses ou des informations erronées.
- RAISON N°5 : parce que, en tant que parents, vous êtes les personnes de confiance les plus importantes pour votre enfant  
Vous savez ce que fait votre enfant et à quelles activités il s'adonne à son âge. Seule la famille est en mesure d'inculquer des connaissances et des valeurs dans un tel climat de confiance.

10 questions. 10 réponses.



**Que doit savoir un enfant sur son corps ?**

À 2 ans déjà, les enfants savent que le mouton fait « bê ! », la vache « meuh ! » et que c'est de là que vient le lait. Et notre corps à nous ? Le nombril, les fesses... Souvent, quand il est question des parties génitales, les adultes sont gênés. Pourtant, c'est important pour votre enfant de se sentir bien dans sa peau et de pouvoir nommer chaque partie de son corps.

Le pénis, le vagin, les testicules, les lèvres de la vulve, le clitoris et le gland, tout cela en fait partie. Veillez à ce que les filles ne soient pas désavantagées lorsqu'elles nomment leurs organes sexuels, juste parce que la vulve est moins visible.

Dire : « Tout cela est normal et t'appartient » aide votre enfant à se sentir bien dans son corps, de la tête aux pieds, et constitue une première étape vers la prévention d'abus sexuels.

Vous pouvez aussi utiliser des petits noms. N'oubliez pas néanmoins que votre enfant doit aussi pouvoir se faire comprendre à la crèche ou à l'école si quelque chose lui fait mal ou ne va pas. C'est la raison pour laquelle un enfant devrait également connaître les mots neutres pour désigner ses parties intimes.

Au plus tard lorsqu'ils sont âgés de 5 ou 6 ans, les enfants commencent à s'intéresser au pourquoi et au comment exacts des processus biologiques. Les parents peuvent expliquer davantage de choses. Pour les enfants, il peut par exemple être utile de savoir sur quoi l'urètre des filles débouche : la paroi vaginale antérieure, à un ou deux centimètres derrière l'entrée du vagin.

De nos jours, on sait que les organes sexuels de l'enfant, la vulve comme le pénis, sont parfois fortement irrigués dans le ventre maternel ; des érections peuvent être visibles sur les échographies. Ceux qui ont déjà changé la couche d'un petit garçon connaissent cela de la table à langer. Il est bon de savoir que c'est normal, qu'il s'agit d'une réalité biologique chez tous les êtres humains.

Comment faire l'éducation  
sexuelle de son enfant ?

3

Et à quel  
moment ?



La meilleure réponse est : de temps à autre. L'éducation sexuelle est similaire à l'apprentissage de la sécurité routière : on joue d'abord avec des véhicules en bois, puis on prononce pour la première fois le mot « voiture », on apprend à faire attention en traversant, jusqu'à ce que, un jour, on passe le permis de conduire grâce auquel on peut rouler de manière responsable, chose qu'on a attendue avec tant d'impatience.

Élever des enfants, c'est aussi leur expliquer ce qu'ils doivent savoir dans tous les domaines de la vie, y compris la sexualité.

### QUE DIRE ?

C'est vous qui décidez. Le mieux, c'est de donner des explications simples et adaptées à l'âge de l'enfant, en toute honnêteté et sans détour.

Pour les enfants âgés de 3 ou 4 ans, des corrélations simples suffisent : le bébé grandit dans le ventre de la maman. Dire en plus que le pénis, le vagin, le sperme et un ovule sont également impliqués et que les bébés sortent par le vagin est une réponse appropriée pour les enfants de 5 à 6 ans.

### À QUEL MOMENT LE DIRE ?

Quand votre enfant pose des questions sur le corps, l'amour et la vie en couple. Mais saisissez également des occasions se présentant de manière fortuite dans votre quotidien, par exemple lors du lavage journalier de la vulve, du pénis et des fesses, ou par rapport aux poils sur la poitrine de papa ou aux seins de maman. Si dans votre entourage, dans des livres ou des films, vous tombez sur des modèles de famille différents – une séparation ou des sentiments amoureux tendres –, vous pouvez montrer à un enfant de 5 à 6 ans à quel point l'amour peut être vécu différemment.

Expliquez à votre enfant le monde dans lequel il grandit. Vous lui donnerez ainsi les moyens de bien se débrouiller dedans.

# 4

Qu'est-ce qui serait trop demander à son enfant ?

Les parents n'exigent pas trop de leurs enfants quand ils leur expliquent le développement de leur corps et l'amour, tant qu'ils le font d'une manière adaptée à leur âge et accessible, en exposant les faits. Cela peut même constituer une opportunité : vous leur transmettez une image positive et des connaissances sur leur corps, sur l'amour et la reproduction, en leur apprenant à se respecter eux-mêmes ainsi que les autres.

Parfois, on a peur d'en demander trop aux enfants en leur donnant des informations sur la sexualité. Pourtant, il n'est pas dangereux de savoir d'où viennent les enfants ou comment notre corps fonctionne. Ni les parents ni le personnel éducatif ne discutent de thèmes qui vont bien au-delà de l'horizon de vie de l'enfant. En lui expliquant ce qu'il veut savoir et ce qu'il est en mesure de comprendre, vous faites tout comme il faut.

Des études ont d'ailleurs révélé que les jeunes à qui on a expliqué la sexualité pas à pas de manière positive commencent plus tard leur vie sexuelle « d'adultes » : les personnes sensibilisées à ce sujet savent faire des choix éclairés. Selon des études, elles ont leur « première fois » plus tardivement et se protègent plus scrupuleusement. Par conséquent :

Le savoir et l'ouverture d'esprit responsabilisent.

Inversement, l'ignorance et la peur suscitent plutôt des incertitudes et des comportements à risque.

5

**Que faut-il considérer comme  
des jeux de docteur normaux ?**

Les jeux d'enfants sexuels peuvent inquiéter les adultes. N'est-ce pas embarrassant, voire même dangereux ? Quand, par exemple, un enfant en bas âge souhaite regarder le sexe d'un de ses copains ou d'un adulte. Il se peut que les petits parlent « d'avoir du sexe » pour dire « jouer au docteur ».

Les enfants sont curieux. Contrairement aux adultes, ils n'ont là aucun intérêt sexuel. Ils veulent simplement savoir à quoi ressemble le corps d'autres personnes, petits et grands. Ils veulent des câlins et de la tendresse. Si votre enfant devient trop curieux à vos yeux, imposez-lui des limites. Inversement, les adultes veillent à ne pas dépasser les limites fixées par l'enfant quand ils le prennent dans leurs bras ou le tiennent contre eux.

Voici des jeux courants auxquels les enfants jouent entre eux : de 3 à 4 ans environ, beaucoup d'enfants jouent au papa et à la maman et comparent leur corps. Ils jouent au docteur et, de 5 à 6 ans, à ce qu'ils entendent par l'amour ou par « faire l'amour ».

À cet âge-là, les enfants agissent sans arrière-pensées érotiques. Ils ne pensent pas à l'assouvissement de désirs sexuels entre partenaires, aux orgasmes, à l'amour fou ou à d'autres thèmes sexuels essentiels aux yeux des adultes. Dès qu'ils savent qu'on désapprouve leur jeu ou qu'ils deviennent pudiques, ils préfèrent s'isoler pour jouer.

Quand ils jouent, les enfants imitent ce qu'ils observent dans le monde, ils en ont besoin pour se développer. Aussi, les jeux de docteur, comme on les appelle pour généraliser, sont tout à fait naturels. Certains enfants y jouent, d'autres non. Cela ne sert à rien de les interdire.

Au lieu de cela, il est préférable de fixer quelques règles.

# 6

Quelles sont les règles pour jouer  
au docteur ?

- **1 MÊME ÂGE.**  
Dans l'idéal, les enfants ont environ le même âge (à un an près) et il n'y a pas de rapport de force entre eux. Les grands n'ont pas le droit de jouer.
- **2 ACCORD.**  
Chacun ne joue qu'à ce qu'il veut. Il est interdit de faire mal et de forcer qui que ce soit.
- **3 QUAND QUELQU'UN DIT NON, ON ARRÊTE.**  
Quand un des participants veut arrêter de jouer ou dit non, on respecte ce choix. Demander de l'aide, ce n'est pas rapporter.
- **4 NE RIEN INTRODUIRE DANS SON CORPS OU CELUI DES AUTRES.**  
On n'introduit rien dans son corps ou celui des autres, quel que soit l'orifice. Cela peut faire mal.
- **5 JOUER AU CALME.**  
Les enfants ont besoin qu'on les laisse tranquilles pendant qu'ils jouent ; les adultes peuvent jeter un œil à intervalles réguliers ou bien tendre un peu l'oreille.
- **6 EN PARLER.**  
Réfléchissez si vous devriez raconter aux parents d'un enfant en visite à quoi vos enfants ont joué ensemble. La franchise est payante.  
Il est judicieux d'échanger sur les règles qu'on a fixées avec les enfants et d'autres parents.
- **7 UNE PHRASE BIEN DITE :**  
« Vous savez qu'il n'y a que les adultes qui font vraiment l'amour, n'est-ce pas ? »

10 questions. 10 réponses.



**Comment réagir quand son enfant  
devient pudique°?**



« Arrête, maman. Je vais me laver tout seul. »  
« Papa, ne regarde pas ! »  
« Je veux aller dans une cabine d'essayage toute seule. »

Ah ! la pudeur est là ! Quand leur enfant devient pudique, les parents s'étonnent : « Pourquoi ça ? Déjà ? ». Pourtant, le mieux est d'accepter ce changement tel qu'il se présente, quel que soit l'âge auquel votre enfant fixe la première limite.

Parfois, la pudeur se manifeste dès l'âge de 3 ou 4 ans, souvent à l'école primaire et quelquefois peu de temps avant la puberté. Tout cela est normal, même si leur comportement est dans un premier temps extrême ; les parents ont déjà vécu ce genre de situation durant d'autres phases.

C'est similaire à la période du « non » : votre enfant a pris conscience de son existence en tant qu'être autonome, une étape importante sur le chemin de l'indépendance. Là, c'est pareil. Le côté positif de la chose, c'est que la pudeur agit telle une protection. Elle nous permet de défendre notre intimité et le caractère privé de notre corps.

D'un autre côté, on peut aussi apprécier que les enfants en bas âge n'hésitent pas à se montrer : ils sont fiers et se sentent tout simplement bien dans leur corps. N'est-ce pas enviable ? Réjouissez-vous-en et fixez prudemment quelques règles pour cette nudité : on peut se mettre tout nu uniquement à la maison ou dans un environnement protégé. Et si le comportement de votre enfant devient trop exagéré, expliquez-lui gentiment quelles sont les limites à ne pas dépasser : ce sera pour lui une expérience enrichissante. Les enfants voient bien que chaque personne a ses propres limites. Et il y a des règles de savoir-vivre qui s'appliquent à tous.



Comment protéger son  
enfant des abus ?

En cas d'abus sexuels, les enfants sont impuissants face à un adulte. Cependant, il existe de bons conseils :

- Le savoir protège. L'ignorance et l'interdiction de poser des questions d'ordre sexuel contribuent à ce que les personnes qui commettent des violences sexuelles ont moins de difficultés à perpétrer et à cacher leurs actes. Un enfant pour qui les parties intimes sont taboues ne comprend peut-être même pas ce qui lui arrive. Il a alors peur ou honte de confier sa détresse à des proches.
- Parler du « méchant loup » ne sert pas à grand-chose. Votre enfant sait pertinemment qu'il ne doit aller nulle part avec des inconnus. Expliquez-lui plutôt de manière générale que les adultes sont aussi capables de faire de mauvaises choses et qu'il ne faut pas croire tous les adultes.
- Le plus souvent, les auteurs d'abus sexuels sont des gens qu'on connaît. En tant que parents, il est important de savoir ceci : dans la plupart des cas, les abus ont lieu dans notre environnement proche, dans la famille, ils sont commis par des connaissances ou dans des institutions. Ils commencent quand les adultes agissent pour assouvir leurs propres désirs.
- Faites preuve d'ouverture d'esprit dans le cadre privé. Quand vous éduquez votre enfant, apprenez-lui que son intimité est privée mais pas taboue. Il doit connaître tout son corps et pouvoir nommer ses différentes parties. Et savoir qu'à la maison, il peut poser des questions, sur n'importe quel sujet.
- La confiance aide. Expliquez à votre enfant la différence entre bons et mauvais secrets : les bons secrets sont agréables, comme les surprises ou les cadeaux. Les mauvais, eux, nous mettent sous pression et font peur. Il ne faut pas les garder pour soi.
- La confiance en soi rend fort. « Mon corps m'appartient. » Les enfants ont besoin de cette certitude. Respectez également cela au sein de votre famille. L'hygiène corporelle quotidienne est importante, mais le bisou de bonne nuit ou l'accolade de mamie n'est pas une obligation. Ainsi, votre enfant apprend qu'il peut lui aussi fixer des limites.

10 questions. 10 réponses.



**Comment réagir quand un enfant se touche ?**

Cela arrive : parfois, les petits garçons mettent leur main dans leur pantalon sans même y penser et les filles frottent leurs parties intimes, par exemple contre un coussin. Cela leur procure des sensations agréables.

Les adultes sont souvent étonnés quand les enfants découvrent ces réactions du corps avant la puberté. Est-ce possible ? La réponse des experts : oui. Le réflexe d'excitation est lui aussi inné, même si tout le monde ne le sait pas.

Quand ils se sentent bien lors de l'allaitement, les lèvres vaginales des bébés gonflent ou bien leur pénis est irrigué. Les enfants en bas âge peuvent découvrir seuls ces sensations de chatouilles dans leur zone intime ; certains les provoquent à nouveau de manière active. C'est également ce que rapporte le personnel de crèche.

Si vous observez cela : pas de panique. L'enfant ne sait pas que ce comportement est embarrassant pour les adultes. Il éprouve une sensation agréable, involontairement et sans arrière-pensée.

Le dénigrer ou rouspéter serait déplacé. Lui interdire cela impliquerait que la sexualité est quelque chose de sale et de mauvais qu'on doit cacher.

Ce qui ne veut pas dire que l'enfant peut se toucher ouvertement. Réagissez en accord avec vos valeurs et vos sentiments. Vous pouvez par exemple expliquer à votre enfant : « Tu as remarqué que cela fait du bien. Les gens font cela, mais quand ils sont seuls. Les autres ne veulent pas et ne devraient pas non plus être là quand ça arrive. »

Dans l'idéal, réagissez calmement, mais clarifiez des règles pour la vie de tous les jours.

10 questions. 10 réponses.

10

Comment répondre aux questions liées au genre ?

Élevons-nous nos enfants comme des filles et des garçons ?

Quel rôle la biologie, les parents et la société jouent-ils dans la construction de l'identité sexuelle de nos enfants ?

C'est une question à laquelle il n'y aura sans doute jamais de réponse définitive. Néanmoins, il devient de plus en plus manifeste que les idéaux sociaux nous influencent davantage que ce qu'on pensait.

Quels modèles de genre les parents et éducateurs transmettent-ils ?

Il vaut la peine de prendre conscience des avantages et des inconvénients des idées qu'on se fait de la masculinité et de la féminité. Et de se demander : dans quel monde la prochaine génération devrait-elle grandir ? Pour que tous les enfants puissent se développer comme ils sont, avec leur propre identité.

- À PARTIR DE 2 ANS,  
les enfants peuvent différencier les sexes et comprendre quel est le leur.
- À PARTIR DE 3 ANS,  
ils savent quelles sont les différences entre les hommes et les femmes et peuvent les expliquer au moyen de caractéristiques physiques.
- À PARTIR DE 4 ANS,  
les rôles de genre se renforcent chez de nombreux enfants. C'est là qu'ils commencent à s'intéresser aux rôles : ils jouent au docteur, au papa et à la maman, se déguisent... Un garçon qui veut porter des jupes est tout aussi normal qu'une fille qui déteste le rose.
- À PARTIR DE 5 ANS,  
les enfants vivent parfois à l'extrême les rôles de genre. On les entend souvent dire : « On ne joue pas avec les filles » ou « Les garçons sont bêtes », ou inversement. Bien sûr, c'est faux, mais il est courant pour les enfants de se démarquer, cela contribue à stabiliser leur identité.

Les personnes qui ne se sentent pas ou qui ne se sentaient pas à l'aise dans le sexe qui leur a été attribué ou celles qui aiment des gens du même sexe racontent souvent plus tard : « Je l'avais déjà senti avant d'aller à l'école ». Il n'y a pas de réponse à la question de savoir pourquoi telle identité ou telle orientation sexuelle émerge. Mais tout le monde peut comprendre cela : on le sent profondément en soi, et on ne peut pas changer volontairement cette certitude.

Statistiquement, des enfants qui ne correspondent pas aux normes et idées courantes grandissent également dans votre entourage. Faites preuve de tact. Acceptez votre enfant comme il est, avec ses sentiments et ses besoins.

## **Vous avez d'autres questions ?**

Vous avez besoin de plus de soutien concernant l'éducation, la sexualité et l'éducation sexuelle ? Les centres de consultation en matière d'éducation de votre ville constituent de bons interlocuteurs. C'est également le cas du personnel éducatif dans les écoles maternelles et les écoles.

Par ailleurs, nous vous conseillons les offres suivantes :

**[www.bzga.de](http://www.bzga.de)**

Brochure téléchargeable « Liebevoll begleiten » du Centre fédéral d'éducation pour la santé (BZgA)

**[www.isp-dortmund.de](http://www.isp-dortmund.de)**

Des interventions d'experts sur le sujet, disponibles dans la rubrique de téléchargements

**[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)**

Un site de référence sur tous les thèmes de l'éducation et de la famille

**[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)**

Des conseils personnels concernant tous les aspects de la sexualité dans 180 centres de consultation dans toute l'Allemagne. Un portail Web et des conseils en ligne avec de nombreuses informations

**[www.zartbitter.de](http://www.zartbitter.de)**

Bureau d'information pour la lutte contre les abus sexuels. Informations diverses sur les jeux de docteur, le développement et les abus