Parler sexualité *avec son ado*

Comprendre · Accueillir · Accompagner

Corps qui change, premières émotions, premières relations, images vues en ligne… L'adolescence soulève beaucoup de questions. Pas besoin d'être expert pour en parler : quelques repères suffisent pour ouvrir la porte.



Nicolas Tisserand
Sexothérapeute
sexploration.fr

Ce que vit votre ado, *vu de l'intérieur*

Beaucoup d'infos, peu de repères

Réseaux sociaux, séries, contenus pour adultes, copains : il reçoit énormément d'informations, rarement fiables, et pas toujours au bon moment.

Des questions plus larges qu'il n'y paraît

Derrière une question « sexuelle », il y a souvent : Est-ce que je suis normal ? Ai-je le droit de dire non ? Comment savoir si l'autre en a envie ?

Besoin de confiance avant tout

Dire « tu peux me parler » ne suffit pas : la parole vient quand il se sent en sécurité, sans peur d'être jugé ni moqué.

REPÈRES

7 clés pour en parler

- **R** — **Respect** : de soi, de l'autre, de son corps.
- **E** — **Émotions** : les nommer, les accueillir, sans les juger.
- **P** — **Pudeur** : la sienne compte, la vôtre aussi.
- **È** — **Écoute** : ses questions avant vos réponses.
- **R** — **Réseaux** : parler de ce qu'il voit, sans dramatiser.
- **E** — **Envie & consentement** : un oui libre, un non toujours respecté.
- **S** — **Sécurité** : se protéger, et savoir vers qui se tourner.

LA BOUSSOLE

Mieux vaut mille petites occasions qu'une seule « grande discussion ».

« La parole ne se libère pas simplement parce qu'on dit aux adolescents qu'ils peuvent parler. Il faut d'abord qu'ils se sentent en confiance. »

NICOLAS TISSERAND

Vous avez déjà des *atouts précieux*

Écouter plus que conseiller	**Le lien qui vous unit**	**Un cadre rassurant**	**Des mots justes**

Au quotidien, *quelques pistes*

- **Saisir les occasions** : une série, une chanson, une actu. Côte à côte, en voiture, la parole circule souvent plus facilement.
- **Appeler les choses par leur nom** : les vrais mots du corps rassurent et protègent.
- **Parler des images sans dramatiser** : « Tu trouves que ça ressemble à la vraie vie ? »
- **Répondre simplement**, à la question posée. Et oser : « Je ne sais pas, on cherche ensemble ? »
- **Vivre le consentement au quotidien** : un « non » se respecte, même pour un bisou ou des chatouilles.
- **Respecter son intimité** : frapper avant d'entrer, ne pas commenter sa vie amoureuse devant les autres.

UN ESPACE RIEN QU'À LUI

Certaines questions ne se posent pas à ses parents… et c'est normal

Pudeur, peur de décevoir, envie de grandir par soi-même : même dans une famille aimante, un ado ne dit pas tout à ses parents. Et les parents n'ont pas à avoir toutes les réponses.

Un temps avec un professionnel neutre et formé lui permet de poser ses questions librement et de repartir avec des repères fiables. Vous, vous restez son repère principal.

Séance adolescent **50 €**

45 min · au cabinet ou en visio

- ✓ Une écoute sans jugement, à son rythme
- ✓ Un cadre bienveillant, adapté à son âge
- ✓ Confidentiel, sauf situation de danger
- ✓ Accord des représentants légaux pour les mineurs

Prendre rendez-vous · sexploration.fr

Et pour vous, parents ? Vous pouvez aussi être reçus pour échanger sur vos propres questions et trouver les mots.

D'autres portes ouvertes pour votre ado

Fil Santé Jeunes · 0 800 235 236
Gratuit et anonyme, 12-25 ans, 7 j/7 de 9 h à 23 h. Chat et forum sur filsantejeunes.com

Onsexprime.fr
Le site de Santé publique France pour les ados : corps, relations, sexualité.

119 · Allô Enfance en Danger
Gratuit, 24 h/24, en cas d'inquiétude pour un enfant ou un ado.

Près de chez vous
Le médecin traitant, l'infirmière scolaire, un centre de santé sexuelle.

Sexploration by N. – Explorer, comprendre, s'épanouir.
Nicolas Tisserand, sexothérapeute · 11 bis rue Pierre Carmien, 70400 Luze
info@sexploration.fr · cabinet ou visioconférence
sexploration.fr

Fiche née d'un café péda co-animé avec Sonia Molnar et Hanane Mhiddeb (Enjoy Talent Kids). Inspirée des Principes