

Bienvenue! Ce bulletin s'adresse aux familles. Il vous est offert par le programme Fourth R, un programme visant à promouvoir l'établissement de relations saines à l'école. Il a pour objectif de fournir des informations, des ressources et des stratégies pratiques en vue de soutenir l'enseignement de la santé que votre enfant reçoit en classe.



Le programme Fourth R – Relations saines, Choix sûrs, Jeunes connectés

Le programme Fourth R encourage l'établissement de relations saines et réduit les comportements à risque.

La classe de santé de votre enfant comprend quatre volets d'étude. Le présent bulletin se rapporte au troisième volet d'étude :

Développement humain et santé en matière de sexualité

Qu'est-ce que votre enfant apprend en classe de santé?

- Savoir communiquer efficacement.
- Savoir utiliser les compétences décisionnelles pour faire des choix sains.
- L'importance de retarder les activités sexuelles.
- Les infections transmises sexuellement (ITS) les plus répandues.
- La prévention des ITS et des grossesses non désirées.
- Comprendre l'identité de genre.
- Comprendre ce qu'est le consentement.



Importance de l'implication des parents.

La santé sexuelle est une partie importante de la santé et du bien-être d'une personne et influence ses choix tout au long de sa vie. En classe de santé, votre enfant apprend à comprendre les enjeux à prendre en considération en matière de santé sexuelle, ainsi que l'importance de retarder le début de l'activité sexuelle jusqu'à ce qu'il soit plus âgé (ce qui signifie de choisir l'abstinence). En outre, votre enfant développera ses connaissances sur les infections transmises sexuellement les plus répandues, ainsi que sur le VIH et la grossesse non désirée. Votre enfant sera également sensibilisé au concept de consentement, ce qui signifie dire oui à quelque chose que l'on veut vraiment (p. ex. aller à une fête) sans succomber aux pressions indues de son entourage (p. ex. les amis).

Même si cela semble trop tôt pour aborder certains de ces sujets avec l'enfant, il est important qu'il réfléchisse aux facteurs de risque, à ses décisions et à leurs conséquences sur sa santé sexuelle **avant** qu'il se retrouve dans une situation où cela pourrait être préoccupant. Pour beaucoup de parents, parler de changements physiques et de sexualité avec leurs enfants peut être difficile et inconfortable. Certains parents n'ont jamais abordé ces sujets lorsqu'ils étaient jeunes. Mais lorsque les parents sont sûrs de leurs connaissances en matière de santé sexuelle, qu'ils savent quels sont les sujets de discussion appropriés pour l'âge de l'enfant et comment engager la conversation, il en découle de nombreux bénéfices pour la santé et le développement de l'enfant. La recherche démontre que les jeunes qui ont des discussions avec leurs parents sur tous les aspects de la sexualité tendent à retarder le début de l'activité sexuelle par rapport aux jeunes qui n'ont pas eu de telles conversations avec leurs parents.



À faire par le parent : Demandez à votre enfant son opinion sur ce qui fait qu'une relation est harmonieuse? Qu'est-ce qui est différent d'une relation à une autre? Vous pouvez commencer la conversation en disant à votre enfant les qualités que vous recherchez dans les relations que vous établissez avec les autres (par exemple, l'honnêteté, le respect, l'humour).

Quels sont les sujets qu'il faut aborder lorsque vous parlez de santé sexuelle avec votre enfant?

Faire face à la pression : À un moment où à un autre, votre enfant sera confronté à la pression de son entourage pour faire quelque chose avec laquelle il ne se sentira pas à l'aise. Incitez votre enfant à s'affirmer et à dire non ou à recourir à une excuse ou une tactique pour remettre un engagement à plus tard et éviter la situation inconfortable.

Relation : Il n'est pas réaliste de penser que vous pouvez connaître toutes les personnes que votre enfant côtoie. Il est important d'enseigner à votre enfant les qualités que doit avoir un ami ou un amoureux.

Prise de décisions : Chaque jour, alors qu'il est en relation avec ses amis garçons et filles, votre enfant doit prendre des décisions. Aidez-le à développer les compétences nécessaires pour prendre les décisions qui assureront sa sécurité et sa santé au fur et à mesure que ses relations se complexifient.

LE SAVIEZ-VOUS?

Le fait d'instaurer une atmosphère familiale fondée sur l'écoute et où la communication est ouverte et honnête est une manière d'aider les enfants à éviter les problèmes de consommations de drogues et d'alcool, les décisions inappropriées en matière de santé sexuelle et les conflits avec les gens de son entourage.

LE SAVIEZ-VOUS?

L'éveil de la sexualité chez les pré-adolescents les stimule, aiguise leur curiosité et influence leurs décisions. Ils sont susceptibles de poser plus de questions et semblent plus curieux au sujet de leur santé sexuelle. La transition de l'enfance à l'adolescence est une période de bouleversements émotionnels qui les dispose à pleurer facilement.

Comment les parents peuvent-ils aider leurs enfants?

Les parents ont l'occasion de...

Répondre honnêtement aux questions. Non pas pour le surveiller parce que vous ne lui faites pas confiance, mais parce que vous vous intéressez à lui. Tenez-vous informé de ses plans et de ses déplacements.

Aider leur enfant à nouer des amitiés saines. Les amis garçons et filles de votre enfant auront une très grande influence sur le fait qu'il fera ou non l'expérience de la drogue et de l'alcool. Aidez votre enfant à trouver différentes façons de dire non lorsqu'il se trouve dans une situation à risque.

S'assurer de maintenir une bonne communication. Parler de consommation de drogue et d'alcool avec votre enfant n'est pas une conversation que l'on a qu'une seule fois. La communication n'a pas à être toujours face à face. N'hésitez pas à lui envoyer un petit texto avant qu'il parte avec des amis lui rappelant certaines consignes de sécurité ou qu'il peut appeler à tout moment pour quelque raison que ce soit.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :



Western
Centre for School
Mental Health



www.youthrelationships.org
519-858-5154