

COMMENT UTILISER LES OUTILS

L'ANONYME

LA GRILLE D'ACTIONS

La grille d'actions se veut un outil visuel pour aider les jeunes à réfléchir sur leur position par rapport à leur sexualité. Les étapes d'actions sont des idées d'activités liées à la sexualité et à l'intimité que vos jeunes peuvent être intéressés-es d'explorer. Par contre, même si elles sont présentées sous forme de liste, le but n'est pas de faire une hiérarchie entre ces actions (ex.: une personne pourrait vouloir toucher le corps de quelqu'un sous les vêtements, mais ne jamais vouloir l'embrasser sur la bouche).

*Ceci n'est pas un outil pour convaincre les jeunes de poser des gestes sexualisés. Il sert plutôt à accompagner votre jeune à répondre à ses questionnements et à ouvrir la discussion avec elle/il/iel.

LE CONTINUUM DES SENSATIONS

Le continuum des sensations a pour but d'entamer une discussion avec les jeunes sur les stimuli présents lors d'activités intimes et sexuelles. Le but est aussi que votre jeune réalise si elle/il/iel est hypo ou hypersensible aux sensations liées à la sexualité. L'important est de l'accompagner dans une sexualité agréable et sécuritaire, si elle/il/iel en exprime une envie.

RESSOURCES

Tel-Jeunes Ligne-Parents	Teljeunes.com/en/parents
Interligne	Interligne.co
AlterHéros	Alterheros.com
La Fondation Marie-Vincent	Marie-vincent.org
SIECCAN	sieccan.org/ady-autisticityouth-infosheets-fr

Comme pour les autres domaines liés aux apprentissages, les notions reliées à la sexualité doivent être revues plusieurs fois afin qu'elles soient acquises.

COMMENT BIEN ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS L'EXPLORATION DE LA SEXUALITÉ ?

LA SEXUALITÉ C'EST...

Tout ce qui est vécue sous forme de :

- **pensées,**
- **fantasmes,**
- **désirs,**
- **croyances,**
- **d'attitudes,**
- **valeurs,**
- **comportements,**
- **pratiques,**
- **rôles,**
- **relations.**



L'INTIMITÉ C'EST...

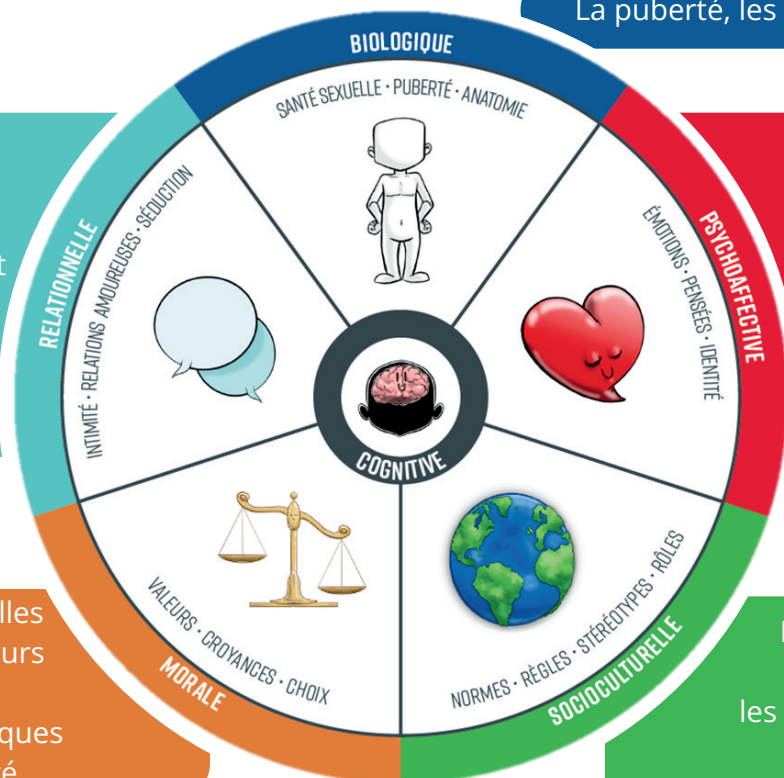
Le droit à un espace personnel et à la vie privée. Pour les jeunes neurodivergent-es, cela signifie avoir un endroit où se sentir en sécurité et à l'aise. À la maison, il est important de créer des espaces personnels pour chacun-e et de respecter ces zones. Discutez des règles concernant l'intimité, comme le fait de demander la permission avant d'entrer dans une chambre. Utilisez des signaux visuels pour indiquer quand quelqu'un a besoin d'un moment seul-e. En montrant l'exemple et en respectant toutes les personnes, vous favorisez un environnement où chaque membre de la famille ou du logement se sent valorisé et écouté.

LES 5 DIMENSIONS DE LA SEXUALITÉ

La puberté, les ITSS, la reproduction, etc.

La communication entre partenaires, une relation de couple, les intérêts et activités partagés dans sa relation, les types de relations intimes.

Les croyances spirituelles ou religieuses, les valeurs morales, les questionnements éthiques en lien avec la sexualité.



L'identité de genre, l'expression de genre, l'orientation sexuelle, les fantasmes, le désir sexuel, l'image corporelle, l'estime ou la confiance en soi, les préférences sexuelles.

Les stéréotypes de genre, les normes de beauté, les rapports entre les genres, les lois, les normes sociales.

COMMENT BIEN ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS L'EXPLORATION DE LA SEXUALITÉ ?



RÈGLES DE SÉCURITÉ DANS LES RENDEZ-VOUS ET DANS LA SEXUALITÉ

- 1 Choisir une activité dans un lieu public.
- 2 Convenir d'une date, heure et lieu précis.
- 3 Avertir les adultes responsables de la/du jeune.
- 4 Se faire accompagner par une personne responsable de la/du jeune.

Protection et dépistage

Si votre jeune a besoin de condoms, assurez-vous qu'ils ne sont pas expirés et que votre jeune sait comment les utiliser.

Si votre jeune a des relations sexuelles avec partenaire, facilitez le dépistage d'ITSS; informez votre jeune des étapes à suivre, des endroits où aller et de l'importance de se faire dépister.

LA MASTURBATION

Les Bienfaits

- ➔ Peut procurer une grande satisfaction physique.
- ➔ Permet d'explorer ses désirs et limites, de distinguer les expériences agréables de celles qui le sont moins.

*Établir une routine de moment seul·e dans son intimité permettra à votre jeune de se masturber dans un endroit privé et de contrôler ses impulsions dans des moments et lieux non adaptés.

À surveiller

Peut devenir compulsive si votre jeune n'a pas d'autres activités/sources d'occupation, ou un faible niveau de satisfaction face à ces activités.

Optimiser l'auto-détermination et diminuer les risques :

S'assurer que votre jeune connaisse les mesures d'hygiène et ont accès à des mouchoirs, une débarbouillette ou un linge humide, du lubrifiant, etc.

QUESTIONS SUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SÉCURITÉ EN AMOUR

- ➔ Comment te sens-tu avec ton amoureux·se, ou comment ça va avec elle/lui/iel? Te sens-tu heureux·se quand tu vois ton amoureux·se?
- ➔ Est-ce que tu te sens écouté·e et compris·e dans votre relation?
- ➔ Comment votre communication fonctionne-t-elle lorsque vous êtes en désaccord?
- ➔ Te sens-tu soutenu·e dans tes passions et tes intérêts par ton amoureux·se?

QUESTIONS POUR ENTAMER UNE DISCUSSION

- ➔ Te poses-tu des questions sur ton corps, tes parties intimes ou sur l'amour?
- ➔ Aimerais-tu avoir un·e amoureux·se?
- ➔ Comment sais-tu si tu es amoureux·se de quelqu'un ?
- ➔ As-tu parfois des difficultés à comprendre ce que les autres ressentent ou veulent dans une relation?