ON

**MODE PARENT : ON**

LA COLLECTION DES PARENTS QUI GÈRENT

**N°11 · GUIDE PRATIQUE POUR LES PARENTS**

# Sexualité
# les premières questions

Nommer le corps, répondre à « d'où viennent les bébés ? », poser les règles de l'intimité, protéger des images choquantes et préparer la puberté. De 3 à 12 ans.

**PAR THÈME**

Le corps · Les bébés · Pudeur · Consentement · Puberté · Écrans

**INCLUS**

Réponses selon l'âge · Phrases prêtes à dire · 12 fiches




**EXTRAIT GRATUIT**

**Collection Mode Parent : ON** · Édition 2026 · France · Suisse · Belgique · Fondé sur les repères de SANTÉ SEXUELLE Suisse, de PROFA, de Protection de l'enfance Suisse, de l'OMS, de l'UNESCO, de l'Académie américaine de pédiatrie et de l'Éducation nationale, avec phrases prêtes à dire et fiches à imprimer

SOMMAIRE

# Au programme


| | | |
|---|---|---|
| 1 | Pourquoi en parler, et dès quand | 4 |
| 2 | Votre gêne est normale : comment répondre | 5 |
| 3 | Les vrais mots pour le corps | 6 |
| 4 | « D'où viennent les bébés ? », selon l'âge | 7 |
| 5 | La curiosité normale, âge par âge | 9 |
| 6 | Jeux de docteur : comment réagir | 10 |
| 7 | Pudeur et intimité à la maison | 11 |
| 8 | Mon corps m'appartient : le consentement | 12 |
| 9 | Expliquer la puberté avant qu'elle arrive | 14 |
| 10 | Écrans, images choquantes et pornographie | 16 |
| 11 | Les familles et les amours sont variées | 18 |
| 12 | Ce que fait l'école, pays par pays | 19 |
| 13 | Quand s'inquiéter et où trouver de l'aide | 20 |
| 14 | Phrases, cas pratiques et FAQ | 21 |
| F | Les 12 fiches à imprimer | 23 |
| S | Les sources | 35 |


LE MOT DE L'AUTEUR

Parler de sexualité avec son enfant, beaucoup de parents redoutent ce moment. On a peur d'en dire trop, ou pas assez, ou de rougir au mauvais moment.

Pourtant, ses questions sont une preuve de confiance. S'il vient vers vous, c'est qu'il sait qu'il recevra une réponse vraie. Si personne ne lui répond à la maison, il cherchera ailleurs : dans la cour, ou sur un écran.

Pas besoin d'avoir réponse à tout. Des mots justes, adaptés à son âge, et une porte toujours ouverte : c'est ainsi qu'on protège un enfant, bien plus qu'avec le silence.

**Thanh, papa de 2 enfants**

### Les 12 fiches

1. Les mots du corps · 2. Les bébés : nos réponses selon l'âge · 3. Répondre en 4 étapes · 4. Les règles de mon corps · 5. Ma main de confiance · 6. Surprise ou mauvais secret ? · 7. L'intimité chez nous · 8. Mon corps change · 9. Le kit des premières règles · 10. Si je vois une image qui me choque · 11. Le carnet des questions · 12. Les numéros utiles

CHAPITRE 1

# Pourquoi en parler, et dès quand

Les enfants n'attendent pas qu'on soit prêts pour se poser des questions. Si les réponses ne viennent pas de vous, elles viendront de la cour de récréation ou d'Internet.

**3 ans**
c'est l'âge où la curiosité pour le corps et les bébés devient grande, selon PROFA.

**4 ans**
c'est l'âge à partir duquel Protection de l'enfance Suisse propose son programme « Mon corps est à moi ! ».

**1 sur 2**
c'est la part des enfants victimes de violences sexuelles qui en parlent avant l'âge adulte.

Sources : PROFA, 2024 ; Protection de l'enfance Suisse, 2023, citant Shannon et al., 2022.

## Une éducation qui protège

- **Elle n'avance pas la sexualité.** Selon les principes de l'UNESCO (2018), l'éducation sexuelle n'augmente ni l'activité sexuelle, ni les comportements à risque. Les standards de l'OMS pour l'Europe jugent cette crainte « non justifiée » et notent que cette éducation tend au contraire à retarder les premiers rapports.
- **Elle aide l'enfant à poser ses limites.** Le Centre fribourgeois de santé sexuelle le résume : les enfants qui connaissent leur anatomie et ce qu'est un toucher acceptable posent plus facilement leurs limites, ce qui est fondamental pour prévenir les violences sexuelles.

## Par petites touches, pas « la grande discussion »

Inutile de préparer un grand exposé. Les spécialistes conseillent de répondre au fil des questions, un peu à la fois, et de revenir sur le sujet à mesure que l'enfant grandit (KidsHealth). Les standards de l'OMS suivent cette logique : les mêmes thèmes reviennent à chaque âge, avec un peu plus de détails à chaque fois, en s'adaptant au développement de l'enfant plus qu'à son âge exact.

Et s'il ne pose aucune question ? Prenez l'initiative, en profitant d'une grossesse dans l'entourage, d'un bain, d'un livre ou d'une scène de film (Santé bernoise, KidsHealth).

## Les parents d'abord, l'école ensuite

Pour PROFA, l'éducation sexuelle est un droit de l'enfant et une responsabilité partagée entre les parents et l'école. Protection de l'enfance Suisse rappelle que les parents en sont les premiers responsables, même si beaucoup, surtout les pères, trouvent cela difficile.

### Ce que « sexualité » veut dire pour un enfant

Le corps, les émotions, l'amitié et l'amour, la naissance, l'intimité, le respect de soi et des autres. Les standards de l'OMS adoptent cette vision large : on parle de tout cela bien avant de parler de rapports sexuels.

### 🧸 À dire à l'enfant

« Tu peux me poser toutes les questions que tu veux sur ton corps, sur les bébés ou sur l'amour. Il n'y a pas de question bête. Et si je ne sais pas, on cherchera ensemble. »

CHAPITRE 4

# « D'où viennent les bébés ? », selon l'âge

C'est souvent la toute première grande question, vers 4 à 6 ans (OMS). La réponse peut être vraie dès le début : il suffit d'ajouter des détails à mesure que l'enfant grandit.

## Ce dont l'enfant a besoin à chaque âge

- **Les tout-petits** n'ont pas besoin qu'on leur parle de rapports sexuels : ils ne comprendraient pas. Dire que le bébé grandit dans l'utérus de la maman suffit souvent (KidsHealth).
- **Entre 5 et 7 ans,** les questions deviennent plus précises : comment le bébé est entré, comment il sort. S'il n'a pas de réponse, l'enfant risque d'inventer la sienne ou d'en chercher une auprès des copains ou sur Internet (AAP).
- **Vers 8–9 ans,** un enfant peut comprendre qu'un rapport sexuel se passe entre deux personnes qui sont d'accord (AAP). Les questions sur l'amour, le couple et le mariage arrivent aussi.
- **Avant la fin de l'école primaire,** expliquez-lui ce qu'est un rapport sexuel, avant qu'il en entende parler à l'école ou par les copains (KidsHealth).

## Des réponses possibles

Exemples rédigés pour ce guide, à partir des repères de KidsHealth et de l'AAP. Adaptez-les à votre famille.

| Âge | La question | Une réponse possible |
|---|---|---|
| **3–4 ans** | « D'où je viens ? » | « Tu as grandi dans mon ventre, dans une poche qui s'appelle l'utérus. Quand tu as été assez grand, tu es né. » |
| **4–5 ans** | « Comment le bébé sort ? » | « Souvent par le vagin, un passage entre les jambes de la maman, qui s'élargit pour laisser sortir le bébé. Parfois, le médecin fait une petite ouverture dans le ventre : ça s'appelle une césarienne. » |
| **5–7 ans** | « Comment le bébé est arrivé dans ton ventre ? » | « Pour faire un bébé, il faut une toute petite graine de l'homme, le spermatozoïde, et une toute petite graine de la femme, l'ovule. Quand ils se rencontrent, un bébé peut commencer à grandir. » |
| **7–9 ans** | « Mais comment ils se rencontrent ? » | « Les adultes qui s'aiment et qui en ont envie tous les deux peuvent faire l'amour : le pénis de l'homme entre dans le vagin de la femme, et les spermatozoïdes peuvent rejoindre l'ovule. C'est un moment intime, pour les adultes. » |
| **9–12 ans** | « On fait un bébé à chaque fois ? » | « Non. Il faut que ce soit le bon moment du cycle de la femme, et les adultes peuvent utiliser une contraception pour éviter d'avoir un bébé. À la puberté, ton corps deviendra capable de faire des bébés : on en reparlera. » |

FICHE 4 · POUR L'ENFANT

# Les règles de mon corps

À lire ensemble, puis à afficher dans sa chambre. D'après Protection de l'enfance Suisse et la NSPCC.



## Mon corps est à moi !

Personne n'a le droit de regarder ou de toucher mes parties intimes sans raison.



## J'ai le droit de dire non !

Même à quelqu'un que j'aime, même pour un bisou.



## Toutes mes émotions sont justes

Si quelque chose me fait peur ou me gêne, mon ressenti compte : j'ai le droit de le dire.



## Pas de secret qui fait peur

Les surprises, oui. Les secrets qui me rendent triste, je les dis.



## Je demande de l'aide

À un adulte de confiance, ou au 147, 119 ou 103.



## Ce n'est jamais ma faute

Si je parle, on me croira et on m'aidera.

EXTRAIT GRATUIT · GUIDE N°11

# Vous avez lu 5 pages. Le guide en compte 35.

La version complète de « Sexualité : les premières questions » vous accompagne pas à pas, avec des repères vérifiés pour la Suisse, la France et la Belgique.

## Au programme du guide complet

- Pourquoi en parler, et dès quand
- Votre gêne est normale : comment répondre
- Les vrais mots pour le corps
- « D'où viennent les bébés ? », selon l'âge
- La curiosité normale, âge par âge
- Jeux de docteur : comment réagir
- Pudeur et intimité à la maison
- Mon corps m'appartient : le consentement
- Expliquer la puberté avant qu'elle arrive
- **et 6 autres chapitres**, jusqu'aux fiches à imprimer

**Découvrir le guide complet**

www.modeparenton.com · téléchargement immédiat