

**ET TOI,
T'EN PENSES
QUOI?**



VIE RELATIONNELLE AFFECTIVE ET SEXUELLE (VRAS)

Adolescence et relations sociales sont deux sujets inséparables. A cet âge, le jeune se distancie de ses parents pour créer, d'une part, sa propre bulle – son intimité – et d'autre part, intégrer un groupe de pairs de plus en plus important à ses yeux. Les ados prennent aussi une nouvelle place sur l'échiquier social. Les relations, qu'il s'agisse des relations entre pairs, des relations amoureuses, des relations sexuelles ou simplement de contacts plus formels (scolaires ou professionnels) impliquent une série de règles et de comportements à adopter pour que la relation soit équilibrée et que tout se passe pour le mieux. Les relations amoureuses en particulier représentent un grand enjeu chez l'ado car elles soulèvent des vagues émotionnelles encore inexplorées. Elles mèneront petit à petit aux premières relations intimes et ensuite sexuelles, étape importante dans la vie.

PRÉAMBULE

POINTS D'ATTENTION

La santé sexuelle est un aspect important de la santé globale et du bien-être, d'autant plus chez les ados qui font leur grande entrée en ce domaine. Le thème de la vie relationnelle, affective et sexuelle nous concerne donc tous. Il s'agit d'un sujet qui à la fois touche l'intimité et qui n'est **pas facile à aborder** au quotidien, qui plus est avec les jeunes. Pour cette raison, l'animateur doit se sentir tout à fait libre d'engager ou pas le débat, en respectant ses limites idéologiques, philosophiques et techniques.

De plus, les « normes » et pratiques en matière de sexualité évoluant rapidement (influences des médias, nouveaux modèles sexuels, émancipation...), il est parfois compliqué pour l'animateur d'accueillir de façon neutre la vision et les comportements des jeunes sans les comparer avec ses propres repères et expériences. C'est pourquoi, il est important, une fois de plus, de rappeler que l'adolescence est une période de **découverte**, de **curiosité** et **d'expérimentation** que chacun(e) traverse au cours de sa vie.

NOTRE DÉMARCHE : UN THÈME ET CINQ FAÇONS D'EN PARLER...

La vie relationnelle et amoureuse est un sujet très sensible chez les ados. L'aborder requiert un minimum de connaissances. Pour la construction de ce thème, nous nous

sommes entourés de spécialistes tels que sexologues et animatrices de centres de planning familial. De cette riche collaboration a découlé la nécessité de formuler des balises, et de scinder « VRAS » en cinq axes distincts :

- Relations sociales
- Vie amoureuse
- Corps et sexualité
- Emotions et sexualité
- Influences et sexualité

Le but de ce découpage est, d'une part, pouvoir aborder chaque sujet sous un **angle très spécifique**, sans tout mélanger. D'autre part, cela laisse l'opportunité à l'animateur de **choisir** sur quoi il veut particulièrement amener du débat.

CE QUE LES THÉMATIQUES N'ABORDENT PAS

Ces cinq thématiques ont pour objectif d'aborder la sexualité de façon générale, avec ce qui se passe dans la tête et le corps de l'ado, et également d'aborder les comportements sexuels et amoureux durant cette période de la vie.

Volontairement, nous avons fait le choix de ne **pas** aborder les mesures et **recommandations en matière de vie sexuelle**. Vous ne trouverez pas d'information détaillée sur la contraception, les IST (infections sexuellement transmissibles), le VIH (Sida), la grossesse précoce, les IVG (interruption volontaire de grossesse), ou les comportements sexuels à risque... Ces questions sensibles nécessitent une maîtrise approfondie du sujet et seront préférablement abordées (en groupe ou individuellement) avec un **professionnel de la santé** tel qu'un(e) infirmier-ère ou un médecin scolaire, ou un spécialiste du centre de planning familial.

ACCOMPAGNEMENT DURANT L'ANIMATION

Lors de la mise en débat autour de ces thématiques, il est bien utile de distinguer le rôle d'**animateur** du rôle de **confident**. Si les échanges et confidences des jeunes abondent ou que l'animateur reçoit des questions particulières, il sera alors peut-être nécessaire de les

renvoyer vers des spécialistes de la question (planning familial, PMS, PSE). La piste de la co-animation avec un de ces spécialistes peut permettre de se sentir plus à l'aise avec le sujet.

PERMETTRE AUX JEUNES D'ÊTRE ACTEUR DE LEURS APPRENTISSAGES EN VRAS

Malgré l'émancipation sexuelle et l'abondance d'informations à disposition directe du jeune, le sujet reste malgré tout « tabou » pour de nombreuses personnes. L'un des enjeux sera d'inciter les jeunes à adopter une démarche active de recherche d'information de qualité via différents canaux (médias, parents, pairs, prestataires, professionnels...). C'est leur droit, leur liberté mais aussi leur **responsabilité** de construire leur propre sexualité.

DES DIFFÉRENCES GARÇONS-FILLES

Les garçons et les filles auront certainement des visions différentes sur les thématiques VRAS : le rapport au corps, l'expression des émotions, les ressentis et les attentes L'animateur peut d'emblée l'annoncer en début d'animation. Il veillera à valoriser ces différences durant les échanges.

CROISER LES THÈMES

Les cinq thématiques VRAS peuvent être travaillées de façon indépendante les unes des autres. Néanmoins, elles sont intrinsèquement liées. Les parties théoriques reprennent donc parfois les mêmes éléments, traités de façon un peu différente. Les thématiques « **émotions** » et « **réseaux sociaux** » peuvent également être facilement mélangées aux thématiques VRAS, et sont régulièrement évoquées dans les parties théoriques.

Remerciements : Nous remercions vivement Madame Sylvie Loumaye, psychologue et sexologue indépendante, et les collaboratrices des centres de planning familial « Estelle Mazy », « Le 37 » en région liégeoise ; et « Infor Couple » à Verviers, pour leur participation active et leur expertise précieuse dans ces matières.