

## Cinq astuces pour parler de santé sexuelle avec votre ado

Parler de sujets liés à la santé sexuelle comme les relations saines et non saines, la contraception et les ITS peut être décourageant et gênant pour de nombreux parents. Mais bonne nouvelle, il existe des façons de se préparer et des moments dont il faut profiter pour vous aider à parler de ces sujets avec votre ado.

- 1. Il n'est jamais trop tard pour lancer la discussion.** Même si vos enfants sont déjà adolescents et que vous ne leur avez pas encore vraiment parlé de sexualité – trouvez une façon pour amorcer la discussion. Les environnements qui ne nécessitent pas de contact visuel direct – promenade en auto, marche, laver la vaisselle – peuvent ouvrir la porte à des discussions franches et intéressantes.
- 2. Discutez plus souvent.** Créez des occasions pour votre ado de poser une question ou de faire un commentaire. Si vous ne pouvez pas lui répondre immédiatement, assurez-vous de ranimer la conversation plus d'une fois afin de recueillir et de confirmer des renseignements et de répondre à d'autres questions.
- 3. Servez-vous des moments propices à l'apprentissage.** Ces moments peuvent survenir quand vous vous y attendez le moins. Cela peut être quand vous entendez les paroles d'une chanson, vous regardez la télé ensemble ou quand votre ado vous raconte une histoire à propos de quelqu'un à l'école. Demandez à votre ado de vous donner son avis et profitez-en pour discuter de la santé sexuelle et des choix sains.
- 4. Soyez prêt à écouter ce que votre ado pourrait vous dire.** Vous pourriez apprendre quelque chose au sujet de votre ado qu'il peut être difficile d'entendre. Peu importe ce qu'il vous dit, souvenez-vous qu'il vous fait confiance en vous en parlant. Essayez de tirer avantage de la situation en restant calme et en faisant preuve de compréhension. Si vous réagissez mal, votre ado pourrait décider de ne plus se confier à vous.
- 5. Ne faites pas de menaces.** Menacer votre ado ne vous mènera nulle part, même si vous essayez d'être drôle. Cela ne fera que le rendre hésitant à s'adresser à vous s'il a besoin de votre aide.



**Rappel :** Le mois passé, nous avons remis aux élèves de la 5<sup>e</sup> et de la 9<sup>e</sup> années les formulaires de consentement pour le programme d'immunisation.

Par ailleurs, nous recommandons le vaccin annuel antigrippal à tous les Albertains âgés de six mois et plus, car il s'agit de la meilleure défense contre les infections grippales et la grippe. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le vaccin antigrippal, consultez

<http://www.albertahealthservices.ca/influenza.asp>

Pour obtenir d'autres astuces sur les façons de parler de santé sexuelle avec votre ado, consultez le site des Services de santé de l'Alberta à [www.teachingsexualhealth.ca](http://www.teachingsexualhealth.ca).

## Atouts de développement

Étant donné l'énorme responsabilité qu'ont les parents et fournisseurs de soins lorsqu'il s'agit d'avoir une influence majeure dans la vie de leur enfant et il est tout à fait normal d'avoir des doutes quand il s'agit d'élever vos ados. Le Search Institute a dressé une liste fondée sur la recherche de 40 expériences et qualités positives qui influencent le développement des jeunes et les aident à devenir des adultes bienveillants, responsables et productifs. Voici quelques exemples d'atouts de développement dont les parents peuvent discuter avec leur ado :

- Soutenir et aimer votre enfant – Est-ce que votre ado et vous communiquez de façon positive? Votre ado profite-t-il du soutien d'adultes autres que ses parents?
- Responsabiliser votre enfant – Lui a-t-on donné des rôles utiles au sein de sa communauté?
- Établir des limites claires et réalistes – Votre famille a-t-elle des règles et des conséquences claires?
- Aider votre ado à utiliser son temps de façon utile et constructive – Votre ado passe-t-il trois heures ou plus par semaine à faire des activités parascolaires?
- Encourager votre ado à s'engager à apprendre tout au long de sa vie – Votre ado veut-il réussir à l'école?
- Inculquer à votre ado des valeurs positives – Votre ado a-t-il à cœur d'aider autrui? Dit-il la vérité même quand c'est difficile?
- Développer les compétences sociales de votre ado – Votre ado sait-il planifier et prendre des décisions? Est-il capable de résister aux pressions négatives de ses pairs et de s'éloigner des situations dangereuses?
- Encourager votre ado à se forger une identité positive – Votre ado est-il bien dans sa peau?

Pour obtenir la liste complète des atouts de développement et en apprendre davantage, consultez [www.search-institute.org](http://www.search-institute.org).