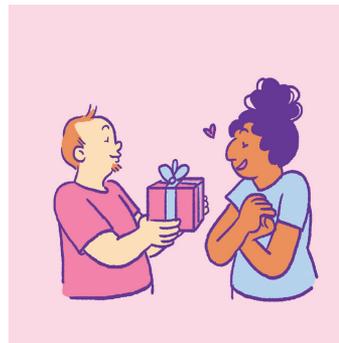
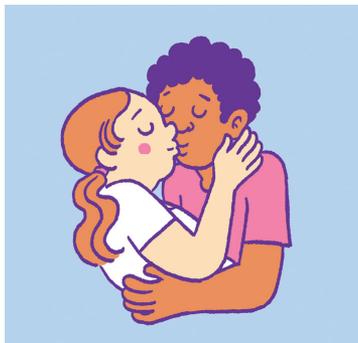


# LA SEXUALITÉ, COMMENT EN PARLER?

Guide pratique d'éducation sexuelle à  
l'attention des parents d'adolescents et de  
jeunes adultes ayant une trisomie 21



## Introduction

La sexualité des personnes ayant une trisomie 21 est souvent passée sous silence. Il est encore courant de croire qu'elles ne sont pas intéressées à la sexualité et qu'il est donc inutile de leur en parler. Pourtant, ces personnes ont des désirs et des besoins affectifs et sexuels, et elles éprouvent souvent l'envie d'être en couple.

Une éducation adaptée peut permettre à votre jeune de **développer une sexualité saine et satisfaisante**. C'est aussi un **moyen de prévenir les abus sexuels**. Il est important de leur fournir des informations et de les guider pour leur permettre de comprendre leurs envies et leurs besoins, et les aider à adopter des comportements socialement acceptables, sécuritaires et respectueux.

Ce guide vise à vous introduire aux besoins d'éducation sexuelle de votre adolescent(e) ou jeune adulte, à répondre à vos questions, et à vous **outiller en tant qu'éducateur**.

**La sexualité peut être un sujet intimidant, mais rappelez-vous que vous êtes le spécialiste de votre jeune. Faites-vous confiance! Au besoin, il existe des personnes qui peuvent vous aider:**

- Plusieurs professionnels et organismes (éducateurs spécialisés, travailleurs sociaux...) sont impliqués dans la vie de votre jeune et peuvent vous assister.
- Le RT21 est disponible pour vous accompagner et vous fournir des outils éducatifs adaptés selon vos besoins.



## À quoi ressemble la sexualité des personnes ayant une trisomie 21 ?

Elles ont des expériences et des besoins sexuels similaires aux personnes qui n'ont pas de trisomie 21. À l'adolescence et à l'âge adulte, elles peuvent avoir envie d'avoir un copain ou une copine, d'avoir des contacts physiques avec leur amoureux ou amoureuse, de l'embrasser, etc. Il faut prendre en compte que les besoins sont variables d'une personne à l'autre.

## Si je lui parle de sexualité, est-ce que ça risque de lui faire développer des comportements sexuels inappropriés ?

Au contraire, une éducation sexuelle adaptée pourra aider votre jeune à avoir des comportements adéquats en société et à entretenir des relations égalitaires et réciproques. Il est primordial de leur apprendre à respecter les lois et les normes sociales, à s'affirmer (savoir dire non) et à prendre en compte le consentement des autres. Une éducation sexuelle permet également de prévenir les ITSS (infections transmissibles sexuellement et par le sang) et les grossesses non désirées, les aide à reconnaître des situations d'abus potentiels, et les outille à aller chercher de l'aide en cas de besoin.

## Comment aborder la sexualité avec mon jeune ?

### Nos trucs et suggestions :

- Faites **des phrases simples**.
- Donnez des **exemples concrets**.
- Utilisez les **vrais mots** pour désigner les parties génitales et les comportements sexuels, et non des métaphores qui pourraient être mélangeantes.
- Utilisez du matériel visuel, comme des **images** ou des **extraits de films**, pour favoriser la compréhension.
- **Répétez** souvent les informations.
- Montrez que vous êtes **ouverts** aux questions et aux discussions sur la sexualité.

### Selon les besoins de votre jeune, voici quelques idées de sujets à aborder avec lui ou elle :

- L'hygiène corporelle (douche, déodorant, rasage, etc.)
- Les relations amoureuses
- Les comportements sexuels (faire l'amour, s'embrasser sur la bouche, la masturbation, etc.)
- La prévention des ITSS et la contraception (condom, contraception hormonale, etc.)
- Le consentement sexuel
- Les normes sociales (ce qui est approprié ou inapproprié)
- L'image corporelle
- L'orientation sexuelle
- Avoir des enfants
- La cohabitation en couple

Il peut être intimidant d'aborder la sexualité avec votre jeune. Il est toutefois possible d'intégrer l'éducation sexuelle à la vie de tous les jours.

### Nos trucs et suggestions :

- Après le visionnement d'une émission ou d'un film, discutez avec votre jeune des choses vues ayant rapport avec la sexualité. Demandez son opinion, faites des liens avec ses propres expériences, et différenciez la réalité et la fiction.

**Thématiques à aborder:** tomber amoureux, jalousie, homosexualité, respect, peine d'amour...

Qu'as-tu pensé de la relation entre ces deux personnages ?

Penses-tu que ce personnage a eu raison de réagir comme ça parce qu'il était jaloux ?

- Si votre jeune parle de sexualité ou de sa vie affective, demandez ce qu'il ou elle veut dire par là. Vérifiez sa compréhension du sujet, et corrigez au besoin :

Qu'est-ce que tu penses que ça veut dire, faire l'amour ?

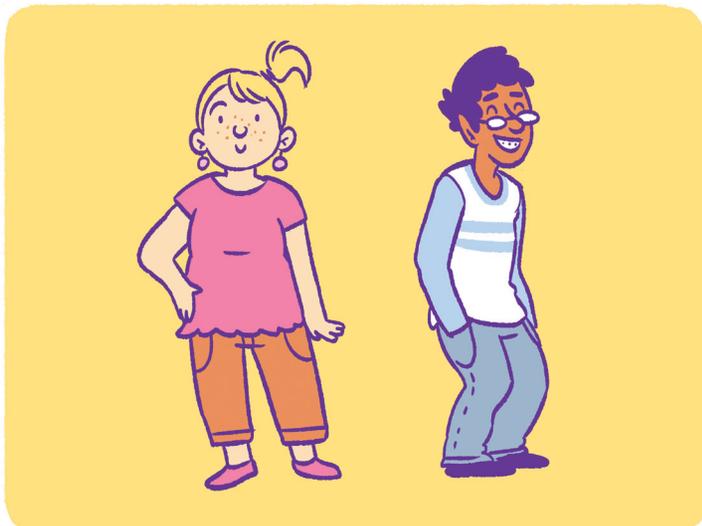
Qu'est-ce que ça veut dire pour toi, avoir un amoureux ?

## Comment se passe la puberté chez les personnes ayant une trisomie 21 ?

Leur développement sexuel se fait globalement de la même façon que le reste de la population, mais la puberté commence parfois en retard.

Chez les filles, il arrive que les menstruations soient irrégulières et particulièrement longues; c'est alors nécessaire de faire un suivi pour s'assurer du rythme des règles et écarter la possibilité de troubles hormonaux.

La puberté peut être une période effrayante ou embarrassante. Lorsqu'elles ne sont pas informées sur la puberté et la sexualité, les personnes ayant une trisomie 21 peuvent vivre davantage d'inquiétudes face à tous ces changements. Il est important d'accompagner votre enfant, de lui parler du développement de son corps et de lui faire comprendre que tout le monde passe par cette étape !



### Nos trucs et suggestions :

- Laissez trainer des **livres illustrés sur la puberté et/ou le corps humain** dans sa chambre ou dans la maison. Cela lui permettra de se familiariser avec ce sujet à son rythme.
- Révisez avec lui ou elle sa **routine d'hygiène**, car les changements hormonaux de la puberté entraînent souvent des odeurs corporelles plus intenses. Sensibilisez votre jeune à l'importance de se laver régulièrement et d'utiliser du déodorant.
- Vous pouvez prendre le temps d'aller choisir avec votre jeune ses nouveaux produits d'hygiène. Selon sa sensibilité sensorielle, il ou elle peut avoir besoin de tester plusieurs odeurs ou textures avant de trouver ce qui lui convient.
- Au moment de l'apparition des poils, habituez votre fils ou votre fille à utiliser le rasoir et intégrez cette habitude à sa routine d'hygiène. À noter que conserver ou non les poils sur le corps est un choix personnel.

**Le RT21 peut vous fournir des outils pour discuter de la puberté avec votre jeune (visuels, site web, vidéos). Contactez-nous pour plus d'informations.**

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le début de la puberté peut coïncider avec des changements d'humeur et de comportements.

## Mon jeune se masturbe, est-ce que c'est normal ?

La masturbation est un comportement tout à fait normal et sain. Il se peut toutefois que votre jeune se masturbe dans des lieux publics ou devant des gens. Il est donc important de lui faire comprendre que c'est un comportement qui doit rester intime, et qu'on peut se masturber seulement quand on est **seul dans sa chambre** avec **la porte et les rideaux fermés** :

C'est correct de te toucher pour te faire du bien, mais je veux que tu le fasses quand tu es seul(e) dans ta chambre.

Il se peut aussi que vous surpreniez votre enfant en train de se masturber en entrant dans sa chambre. Cela peut être une opportunité de discuter avec lui ou elle de son besoin d'intimité :

À partir de maintenant, je vais frapper à la porte de ta chambre pour savoir si je peux rentrer. Est-ce que ça te va ?

Si votre jeune se blesse lorsqu'il se masturbe, en utilisant par exemple des objets durs pour se frotter, vous pouvez voir avec lui ou elle comment éviter de se faire mal. Des images ou des objets peuvent être utilisés pour mimer une méthode de masturbation adéquate.

Il y a aussi des personnes qui ne se masturbent pas, ce qui est également normal.

## Comment puis-je l'aider à s'épanouir dans ses relations intimes et sa sexualité ?

Comme tout le monde, votre jeune a droit à sa vie privée. Il est donc nécessaire de **penser à des moyens de respecter son intimité** :

- Est-ce que votre jeune préfère que vous frappiez à la porte de sa chambre avant d'entrer ?
- Est-ce qu'il ou elle a le droit d'inviter un ou une ami(e) intime dans sa chambre ?

Vérifiez sa compréhension de ce qui est privé et ce qui est public, tout en lui permettant d'avoir accès à un **endroit sécuritaire** où il ou elle **peut vivre son intimité à son propre rythme**.

### Nos trucs et suggestions :

- Lui offrir d'**organiser des moments en amoureux** avec sa copine ou son copain.
- Lui donner la possibilité de mettre **une affiche «ne pas déranger»** sur la porte de sa chambre lorsqu'il ou elle en ressent le besoin.
- Lorsqu'il n'est pas possible qu'il ait sa propre chambre, fournissez-lui **des paravents** pour lui donner de l'intimité.
- Lui **proposer un lit double** à l'âge adulte pour recevoir son amoureux ou son amoureuse à dormir à la maison.
- Créez des **opportunités de rencontre** avec des jeunes de son âge : cours, sorties de groupe, etc.



## Mon jeune peut-il avoir besoin d'utiliser un contraceptif et/ou le condom ?

Vous pouvez lui apprendre qu'avoir des relations sexuelles est une activité **agréable**, mais qui peut aussi **avoir des conséquences** comme une grossesse ou une ITSS. Si vous le sentez réceptif, montrez-lui qu'il existe des moyens d'éviter ces conséquences et apprenez-lui comment utiliser un condom.

### Nos trucs et suggestions :

- Utilisez les vrais mots.
- Faites des démonstrations avec de vrais condoms.
- Assurez-vous qu'il ou elle est capable de correctement manipuler le préservatif.
- Utilisez l'affiche sur la pose du condom en annexe de ce guide.

Si votre fille est en couple, prenez le temps de discuter avec elle de ses envies et besoins en terme de sexualité. Si nécessaire, vous pourrez prendre rendez-vous avec un médecin pour voir les options de contraception possibles.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La contraception hormonale peut être utile pour réduire les règles trop abondantes et régulariser le cycle menstruel.

## Comment protéger mon jeune des abus sexuels ?

Il est important de lui fournir des informations lui permettant de reconnaître les comportements abusifs et d'aller chercher de l'aide en cas de besoin.

### Nos trucs et suggestions :

- Travaillez avec lui ou elle à s'affirmer dans la vie de tous les jours.
- Apprenez-lui que son corps lui appartient et qu'il ou elle a le droit de refuser d'être touché(e).
- Faites-lui comprendre qu'il ou elle a le droit de dire « non » si quelque chose le rend inconfortable.
- Indiquez-lui quelles sont ses parties intimes et que personne ne peut y toucher ou les regarder sans sa permission. Vous pouvez utiliser l'affiche en annexe.
- Expliquez-lui qu'il ne faut pas toucher les parties intimes des autres sans leur permission ni se dénuder en public.
- Aidez votre jeune à identifier les personnes de confiance à qui aller parler en cas de problème.





## C'est quoi, le consentement ?

Le consentement est l'accord qu'une personne donne à une autre personne pour poser un geste. Par exemple : accepter de recevoir un câlin, accepter de faire la bise, accepter d'aller à un rendez-vous romantique, etc. Le consentement doit être donné parce qu'on en a envie et non pas parce qu'on se sent obligé, qu'on a peur de faire de la peine, ou qu'on ne veut pas que la personne se fâche contre nous. Le consentement est **obligatoire** pour tout ce qui touche aux **activités sexuelles**.

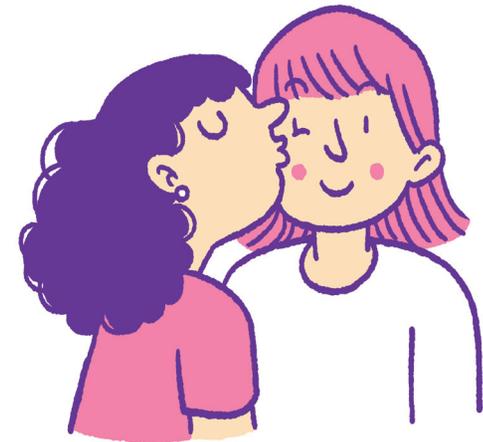
### Pour plus d'informations :

- [educaloi.qc.ca/capsules/le-consentement-sexuel](http://educaloi.qc.ca/capsules/le-consentement-sexuel)

**Le RT21 peut vous fournir des outils pour discuter du consentement avec votre jeune. Une affiche illustrée est également disponible en annexe de ce guide.**

## Comment aider mon jeune à être confortable dans ses expériences amicales, amoureuses ou sexuelles ?

- Travaillez avec lui ou elle **ses habiletés sociales**. Cela peut se faire avec des mises en situation, des jeux de rôles et des scénarios sociaux expliquant les étapes à suivre.
- Vérifiez ses **croyances sur les étapes de la vie**. Est-ce que votre jeune pense qu'il est anormal d'être toujours célibataire à son âge? **Normalisez son vécu** en lui expliquant que tout le monde va à son propre rythme!
- Dans le cas où votre jeune est dans une relation amoureuse, **identifiez avec lui ou elle les comportements qui l'intéressent** (se tenir la main, s'embrasser, se caresser, etc.). Discutez des étapes à respecter pour avoir ces comportements et qu'il est possible de prendre son temps. La feuille d'activité sur les comportements en annexe peut être utilisée.



## Ressources éducatives

- **L'esprit et le corps - des réponses à tes questions :** guide d'éducation sexuelle à l'attention des jeunes adultes et adolescents ayant une trisomie 21 conçu par la Société canadienne du syndrome de Down. Disponible au RT21 en anglais en français, et téléchargeable en ligne : [cdss.ca](http://cdss.ca).
- **Programme PÉSSADI :** programme d'éducation à la santé sexuelle destiné aux parents. Disponible sur demande au RT21.
- **[jai-des-amis.ca](http://jai-des-amis.ca) :** informations et témoignages sur l'amitié, l'amour et la sexualité pour les personnes ayant une déficience intellectuelle.
- **[zanzu.de/fr](http://zanzu.de/fr) :** informations et illustrations sur la sexualité. Les illustrations peuvent être utilisées pour faire des activités avec votre jeune.
- **[masexualite.ca](http://masexualite.ca) :** informations variées sur la sexualité (contraception, ITSS, consentement, etc.).



## Pour toute question par rapport à l'éducation sexuelle de votre jeune, le RT21 est là pour vous aider !

[info@trisomie.qc.ca](mailto:info@trisomie.qc.ca)

514-850-0666

## Bibliographie

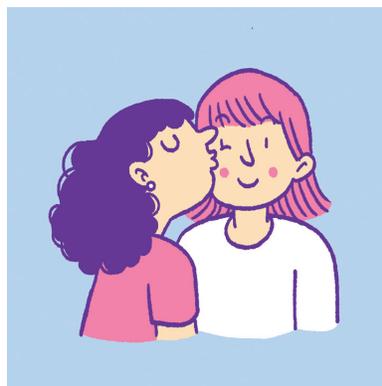
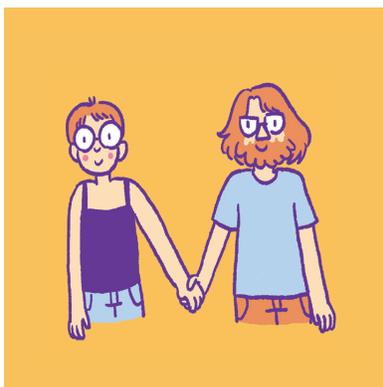
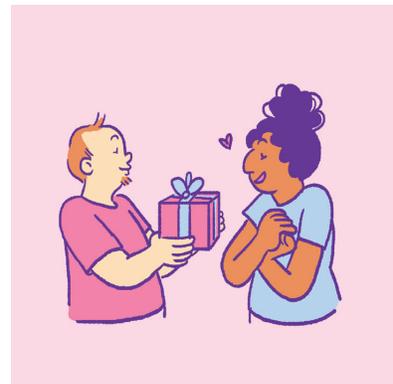
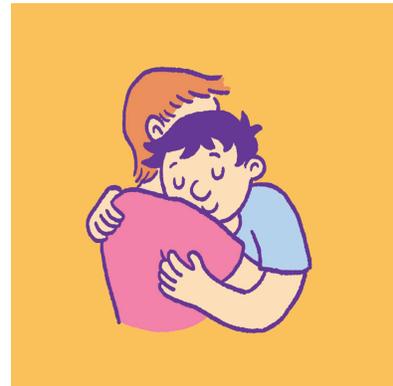
- Bernet, D. (2011). Sexuality and Disability in the Lives of Women with Intellectual Disabilities. *Sexuality and Disability*, 29(2), 129-14. DOI: 10.1007/s11195-010-9190-4
- Campeau, S. et Provencher, K. (2018). Conférence. L'adolescence et la puberté chez les personnes ayant une déficience intellectuelle (DI) ou un trouble du spectre de l'autisme (TSA). CRDITED de Montréal, Montréal, 20 mars 2018.
- Chicoine, B. et McGuire, D. (2006). *Mental Wellness in Adults with Down Syndrome: A guide to Emotional and Behavioral Strengths and Challenges*. 1ere edition Woodbine House: États-Unis.
- Cuilleret, M. (2007). *Trisomie et handicaps génétiques associés: Potentialités, compétences, devenir* (5e éd.). Belgique: Elsevier Masson.
- Dukes, E., McGuire, B. E. (2009). Enhancing capacity to make sexuality-related decisions in people with an intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53(8), 727-734. DOI: 10.1111/j.1365-2788.2009.01186.x
- Dupras, A. et Dionne, H. (2014a). La santé sexuelle de personnes ayant une déficience intellectuelle: une approche écosystémique. *Sexologies*, 23(4), 155-160. DOI : 10.1016/j.sexol.2013.12.003
- Dupras, A. et Dionne, H. (2014b). Les préoccupations des parents à l'égard de la sexualité de leur enfant ayant une déficience intellectuelle légère. *Sexologies*, 23(4), 149-154. DOI : 10.1016/j.sexol.2013.09.001
- Healy, E., McGuire, B. E. et Carley, S. N. (2009). Sexuality and personal relationships for people with an intellectual disability. Part I: service-user perspectives. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53(11), 905-912. DOI: 10.1111/j.1365-2788.2009.01203.x
- Kerbage, H. et Richa, S. (2011). Abord de la vie affective et sexuelle des déficients intellectuels. *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 59(8), 478-483. DOI: 10.1016/j.neurenf.2011.07.004
- Knox M. et Hickson F. (2001). The Meaning of Close Friendships: the Views of Four People with Intellectual Disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 14, 276-291. DOI: 10.1046/j.1468-3148.2001.00066.x
- Morales, E., Lopez, E. O., Castro, C., Charles, D. J., Mezquita, Y. N. et Mullet, E. (2015). Conceptualization of Romantic Love Among Adults with Down's Syndrome. *Sexuality and Disability*, 33(3), 339-348. DOI: 10.1007/s11195-014-9368-2
- Picard, I. et Morin, D. (2010). Les parents d'adolescents présentant un retard mental: connaître pour mieux soutenir. [Chapitre de livre]. *Adolescence et retard mental* (p. 201-209). Bruxelles: éditions H. Gascon.
- Rushbrooke, E., Murray C. et Townsend, S. (2014). The Experiences of Intimate Relationships by People with Intellectual Disabilities: A Qualitative Study. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27, 531-541. DOI : 10.1111/jar.12091
- Swango-Wilson, A. (2009). Perception of Sex Education for Individuals with Developmental and Cognitive Disability: A Four Cohort Study. *Sexuality & Disability*, 27, 223-228. DOI: 10.1007/s11195-009-9140-1.
- Swango-Wilson, A. (2011). Meaningful Sex Education Programs for Individuals with Intellectual/Developmental Disabilities. *Sexuality & Disability*, 29, 113-118. DOI: 10.1007/s11195-010-9168-2

**Conception et illustrations:** Sophie Bédard, stagiaire en sexologie au RT21  
**Révision:** Célia Goodhue, Geneviève Labrecque, Sarah-Elizabeth Meehan et Katérie Vigeant  
**Imprimé en avril 2018**

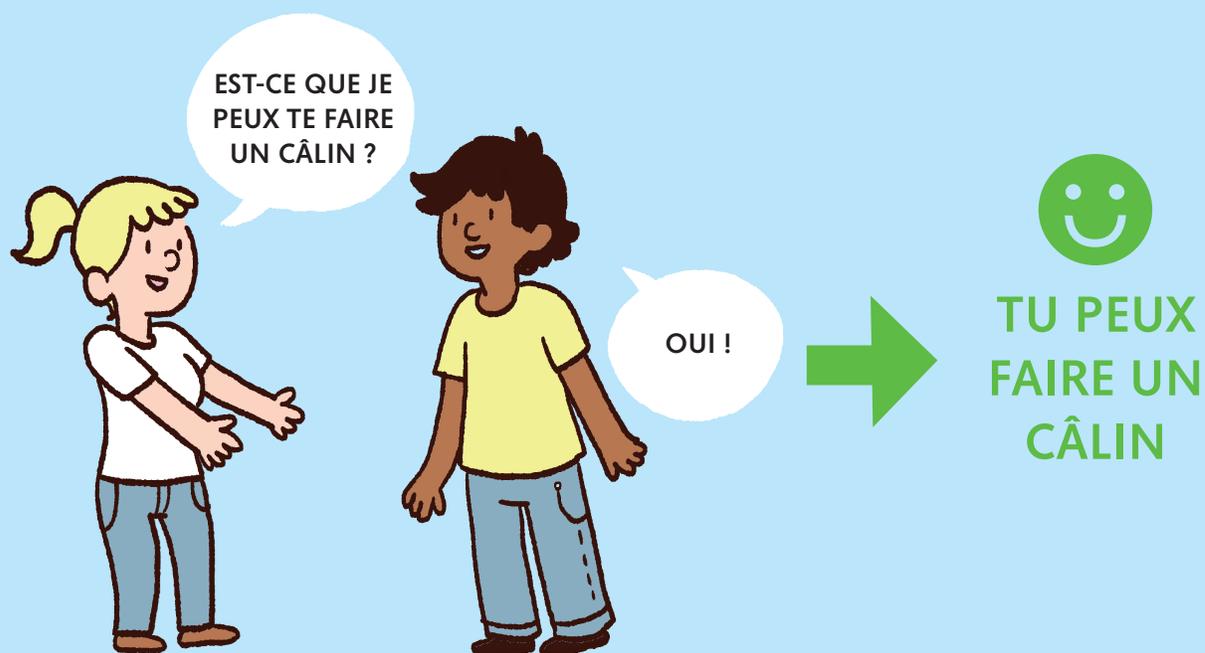
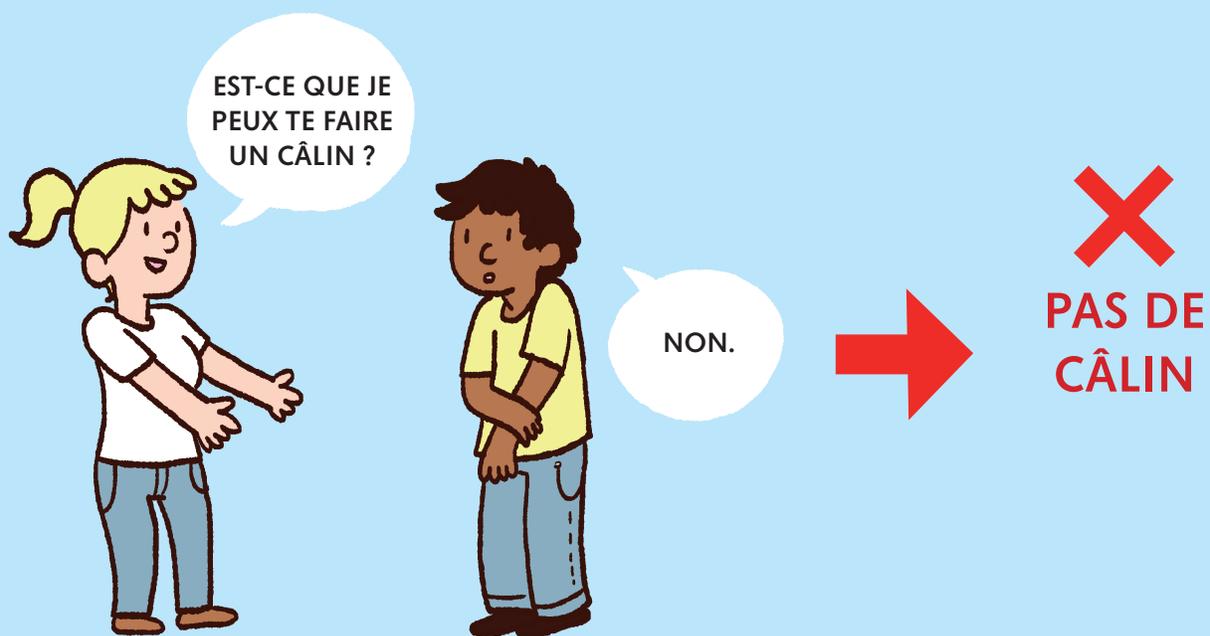


# Les comportements

- Quelles sont les choses que j'aimerais faire ?
- Quelles sont les choses que je n'ai pas envie de faire ?



## Le consentement, c'est être d'accord tous les deux.



**Demande la permission avant de toucher  
quelqu'un et respecte ses limites.**

# Étapes pour mettre un condom

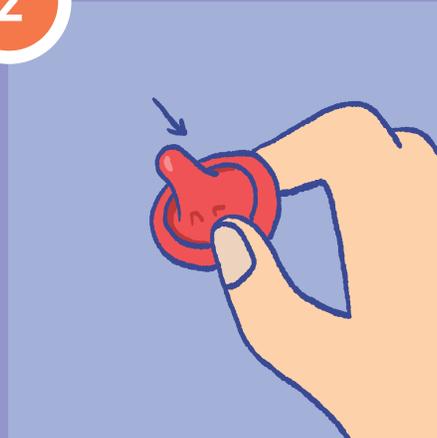
1



**OUVRIR LE SACHET AVEC  
LES DOIGTS**

Ne pas utiliser ses ongles ou des ciseaux,  
car ça risque d'abîmer le condom

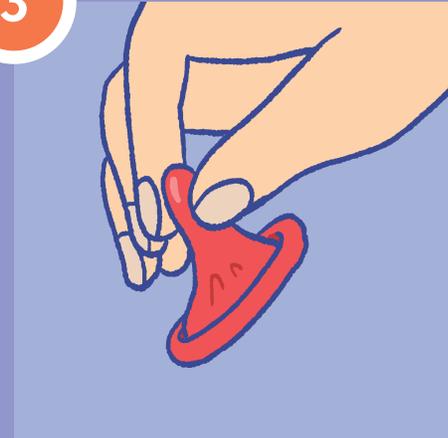
2



**VÉRIFIER LE SENS DE  
DÉROULEMENT**

Le condom doit se dérouler facilement

3



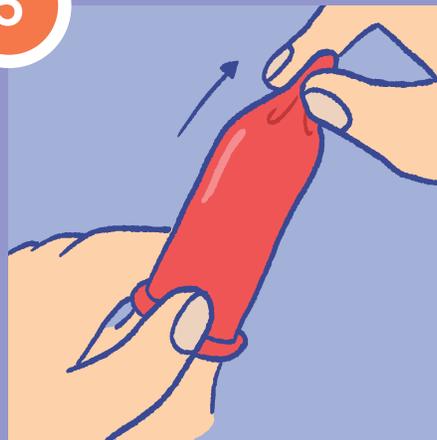
**PINCER LE RÉSERVOIR**

4



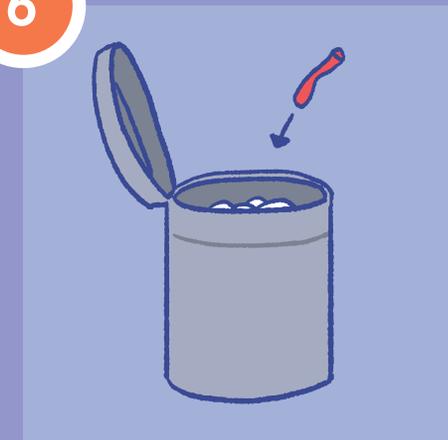
**DÉROULER LE CONDOM  
SUR LE PÉNIS**

5



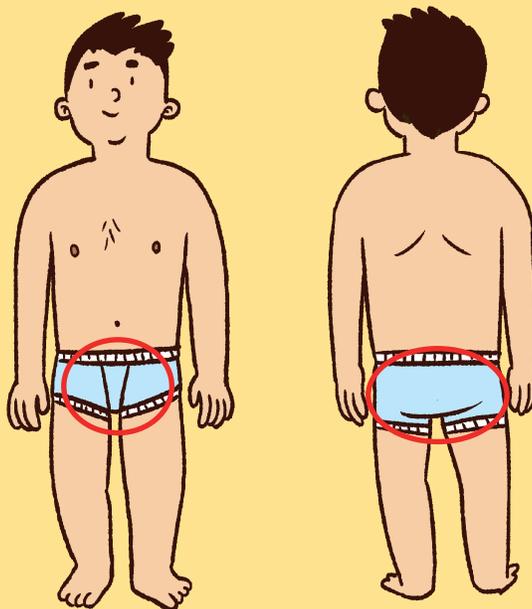
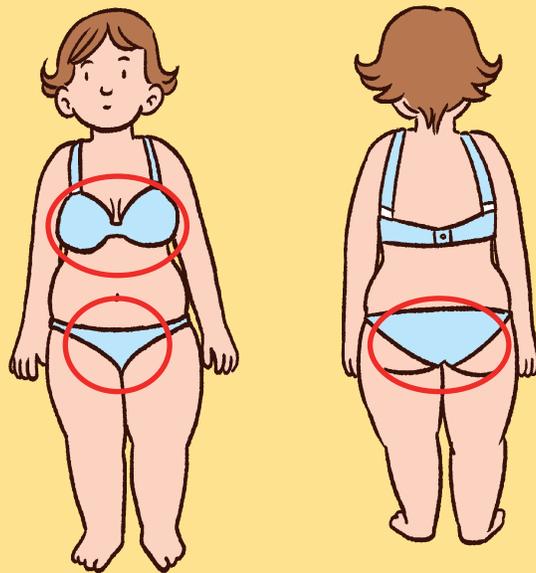
**APRÈS L'ÉJACULATION,  
RETIRER LE CONDOM**

6



**JETER LE CONDOM À LA  
POUBELLE**

**Tes parties intimes sont celles qui sont couvertes par tes sous-vêtements ou ton maillot de bain.**



**Personne ne peut toucher ou regarder tes parties intimes sans TA permission!**