

ÉCHOS
ÉCHOS
ÉCHOS

CONSEILS POUR ÊTRE UN COUPLE HEUREUX

Les éditions Jouvence proposent une collection appelée "Mon cahier poche" rassemblant des sujets divers et variés expliqués de manière simple et plus ou moins courte. Au-delà d'être une lecture, ce petit cahier demande également aux lecteurs de réfléchir,

de répondre à des questions, de dessiner...

Une réelle implication est demandée et permet de mieux se comprendre personnellement.

Dans cette collection,



Yvon Dallaire, un psychologue spécialiste du couple propose le titre *Mon couple heureux*. Au travers de ces 100 pages, l'auteur vous pose des questions pour que vous compreniez qui vous êtes et la relation dans laquelle vous êtes ou celle que vous souhaitez. Il aborde les sujets du bonheur, de l'amour, de la passion, de votre parcours amoureux, des conflits qui surviennent au sein de votre couple, de la toxicité d'une relation ou encore des besoins conjugaux. Il permet surtout à chacun de comprendre et mettre des mots sur sa vision de l'amour. Et d'analyser votre relation de couple actuelle. Il vous amène à opter pour une relation de couple heureuse ou faire en sorte qu'elle le reste. "L'amour et le bonheur, c'est ce qui se construit au fur et à mesure des crises surmontées, des conflits insolubles acceptés et de la connaissance et de la reconnaissance de la bonté et de la beauté des deux êtres qui forment le couple", peut-on lire dans la page de conclusion de ce bouquin. Ce petit livre vous fait voyager dans votre vie amoureuse, de votre première histoire à celle d'aujourd'hui ou vers votre futur grand amour.

(Yvon Dallaire, *Mon couple heureux*, Ed. Jouvence, Coll. Mon cahier poche) 5,70 €



PARLER SEXUALITÉ AVEC SON ADO

Évoquer la sexualité souvent considérée comme tabou avec son enfant dès le plus jeune âge est un moyen de libérer la parole sur ce sujet *interdit*.

Ya-t-il vraiment un âge où l'on doit commencer à parler de sexualité avec son enfant ? À cette réponse, la psychologue et sexologue Sylvie Loumaye répond "non". L'éducation sexuelle d'une personne doit se faire dès le plus jeune âge. Cela permettra aux générations futures de libérer la parole autour de la sexualité. Et peut-être qu'un jour le tabou présent autour de ce sujet n'existera plus. Qui sait... Mais la grosse difficulté est que souvent les parents n'ont eux-mêmes pas reçu d'éducation sexuelle de la part de leurs parents. "À l'époque il y avait le poids judéo-chrétien bien plus présent qu'aujourd'hui. Et aussi Mai 68 ne nous a pas libérés entièrement. Cela a plus libéré les idées que les comportements finalement. Les parents et les enseignants ne sont donc pas outillés pour parler de sexualité. Chacun se renvoie la patate chaude en disant 'quelqu'un d'autre s'en chargera'. Les parents se dédouanent et après c'est trop tard...", poursuit Sylvie Loumaye. Beaucoup de parents se disent également "ce n'est pas le bon moment" mais il faut bien se dire que ce ne sera jamais le bon moment, alors autant parler de sexualité au quotidien, le plus tôt possible.

La solution idéale est de profiter de chaque événement de la vie pour parler d'éducation sexuelle et d'affection. "Par exemple si la voisine est enceinte et qu'elle a 17 ans, on ne va pas faire semblant qu'on ne le voit pas. C'est l'occasion d'entamer un dialogue. 'Vous savez que la voisine est tombée enceinte ? Vous savez si elle a un amoureux ou pas ? Il paraît qu'elle n'en a pas. Elle doit avoir eu un ou des rapports sexuels non protégés. Vous savez qu'il suffit d'un seul rapport non protégé pour tomber enceinte ?' Les parents doivent prendre des éléments du quotidien et les rappor-

ter à la vie sexuelle et à l'amour", explique la sexologue. Par cette méthode, on donne à l'enfant la possibilité d'en parler.

Laisser un enfant sans réponse lorsqu'il pose une question liée à la sexualité, c'est lui faire comprendre "on ne parle pas de ces sujets-là. Et il suffit de quelques non-réponses pour qu'il comprenne que parler de sexualité, c'est hors de question." Il ira alors se documenter ailleurs, peut-être via des films pornographiques, loin d'être une solution adéquate. "La pornographie, c'est intéressant pour l'excitation mais ce n'est pas de l'éducation. Il ne faut pas la condamner pour autant. Ce n'est juste pas la réalité", continue Sylvie Loumaye.

Et si en tant que parents vous ne vous sentez pas aptes à évoquer ces sujets avec vos enfants, il existe plusieurs encyclopédies sexuelles pour les enfants et adolescents. Les plannings familiaux sont très ouverts à ce sujet. Ils proposent d'ailleurs des petits guides gratuits et disposent d'un site Internet (www.loveattitude.be) pouvant répondre à bon nombre de questions que se posent les adolescents. La psychologue et sexologue propose aussi les deux sites : www.educationsensuelle.com et www.toutsexprime.com. N'hésitez pas à aller jeter un petit coup d'œil et vos adolescents également.

■ JUSTINE LEUPE

Il faut profiter de chaque événement de la vie pour parler d'éducation sexuelle et d'affection.