



Illustration : Clara Tissot

L'éveil de la pudeur

Les tout-petits n'ont souvent aucune gêne à apparaître nus, à partager un bain, mais, en grandissant, ils réclament davantage d'intimité. Une étape normale du développement, que les parents doivent accompagner.

Mots : Clémence Levasseur — Illustration : Clara Tissot

Se rendre au sauna, en famille, petits et grands, dans le plus simple appareil? Rien de plus normal en Suède. Des amoureux, même mariés, qui se tiennent par la main en public? Impensable ou très mal vu en Inde. Des enfants jouant sur la plage, tout nus? Telle était la norme en France, dans les années 1970 : les plus jeunes étaient invités à profiter de la nature, car « *ils n'avaient rien à cacher* ». Voilà quelques exemples qui montrent que la notion de pudeur dépend des époques et des cultures. « *Ce sont les codes sociaux en vigueur qui la définissent car il s'agit d'une construction sociale* », rappelle Stephan Valentin, docteur en psychologie et auteur du livre *Les Angoisses chez l'enfant. Comprendre pour apaiser* (Pfefferkorn, 2022). « *Dans certaines familles, la nudité est normale : tout le monde se promène tout nu et des bains sont parfois pris tous ensemble, poursuit-il. Dans d'autres, au contraire, cela ne se fait pas. Il n'y a aucune recommandation sur le modèle à adopter. L'important est que chaque parent agisse en fonction de ses valeurs, et que cela soit verbalisé, pour que l'enfant comprenne que ce qui se passe à la maison ne se fait pas de la même façon à l'extérieur.* »

Ne plus se déshabiller devant leurs frères et sœurs

La pudeur, qui peut être définie comme une disposition à se retenir de montrer, d'observer, de parler de certaines parties de son corps, ou de quelque chose qui touche de près la vie intime, apparaît généralement vers 3 ou 4 ans. Avant cet âge, les bébés adorent vivre nus et n'ont pas conscience du regard des autres sur leur corps. Ils se sentent à l'aise dénudés, aiment ôter leurs habits et sont curieux de découvrir leur anatomie. « *À partir de l'apprentissage de la propreté et de l'entrée à l'école maternelle, les enfants ont bien compris les différences*

physiques et sont davantage sensibles à leur environnement, voilà pourquoi ils ne veulent plus se déshabiller devant leurs frères et leurs sœurs, ou refusent de faire leur toilette en leur compagnie », assure Marine Darnat, psychologue spécialisée dans les enfants et la parentalité (marinewdpsychologue.com). « *La pudeur est transmise en premier par les parents, par l'éducation qu'ils donnent mais aussi par leur comportement, que l'enfant prend comme modèle, ajoute-t-elle. Dans une famille à l'aise avec la nudité, la pudeur se manifestera plus tardivement. La personnalité de l'enfant est également à prendre en compte, ceux qui sont introvertis, sensibles, émotifs étant souvent plus pudiques.* »

Chacun est bien maître de son corps

Lorsqu'un enfant manifeste de la gêne, ou explique qu'il ne veut plus voir les autres membres de la famille sans vêtement, la réaction appropriée est de ne pas relativiser cette remarque, ni de s'en moquer. La bonne attitude est de la prendre réellement en compte et de changer les habitudes familiales, car cela l'aide à comprendre que chacun est bien maître de son corps. « *Il ne faut jamais imposer la nudité aux enfants, ou l'exposer à celle des autres, s'ils n'en ont pas envie* », affirme Charline Vermont, formatrice en santé sexuelle, intervenante en milieu scolaire, autrice de *Corps, amour, sexualité. Les 120 questions que vos enfants vont vous poser* (Albin Michel, nouvelle édition, 2022). « *Tout le monde doit s'adapter à la personne la plus pudique, pour que celle-ci se sente à l'aise. Le droit à l'intimité n'est pas négociable.* » Si, par accident, un jour, l'enfant se retrouve face à son parent dans son plus simple appareil, mieux vaut dédramatiser la situation, en en riant puis en discutant, pour ne pas susciter de tabou.

PSY

« Au-delà de la nudité, il est essentiel d'expliquer aux enfants que certaines choses n'appartiennent qu'à eux, leurs corps mais aussi leurs sentiments, leurs pensées, leurs rêves. »

Une notion clé du développement

Si la pudeur survient dans l'enfance, c'est qu'elle est une notion clé du développement. « Celle-ci lui permet de s'individualiser, explique Marine Darnat. C'est-à-dire qu'il prend conscience de lui-même, comme un être différent de ceux qui l'entourent. Elle doit être encouragée par les parents, qui peuvent apprendre aux enfants à se laver seuls, à fermer la porte des toilettes et de la salle de bains, à s'habiller de façon autonome dans leur chambre... » Mieux vaut également expliquer que la gêne ou la honte qu'ils ressentent est normale, que ces émotions ne doivent pas le rendre mal à l'aise. Et rappeler que ces parents sont là pour répondre aux questions qu'il se pose. Pour les enfants moins matures, qui tardent à manifester de la pudeur, les parents ne doivent pas hésiter à l'impulser, en lui demandant de suivre ces règles, en lui rappelant qu'il est devenu grand. « Au-delà de la nudité, il est essentiel d'expliquer aux enfants que certaines choses n'appartiennent qu'à eux, leurs corps mais aussi leurs sentiments, leurs pensées, leurs rêves, avance Charline Vermont. Ils doivent comprendre que chaque personne a droit à son intimité : eux, leurs camarades de classe, leurs parents... Et que celle-ci doit être respectée. »

Aborder le consentement

Pour faire passer le message aux plus jeunes, la formatrice en santé sexuelle utilise la métaphore du château fort : elle leur indique que leur corps est comme une forteresse dont ils sont le roi ou la reine. Et que personne n'a le droit d'y accéder sans leur permission. « Lorsque l'enfant intègre les limites de son propre corps, c'est effectivement le bon moment pour lui apprendre que celles des autres sont aussi à prendre en compte, analyse Stephan Valentin. C'est l'occasion d'aborder avec lui les notions de consentement en lui expliquant que personne ne peut lui demander de le voir nu, de le toucher... Il est primordial que le respect du corps et la protection de son intimité soient intégrés pour grandir sereinement. » Afin que l'enfant soit à l'aise avec son anatomie, et qu'il comprenne

bien qu'il est doté de parties génitales, les spécialistes conseillent également de les nommer sans tabou. Charline Vermont milite pour que les parents emploient « pénis » et « vulve », qui sont les termes médicaux, comme oreilles, orteils, genoux... « Plutôt que zizi, minou, fofoune, il est important que les parties intimes soient appelées par leurs noms, en les sortant d'un contexte sexuel », recommande-t-elle. Bien connaître ces termes et savoir qu'on peut en parler librement permet aux enfants victimes d'agressions sexuelles de les nommer facilement, sans gêne et d'alerter les adultes qui l'entourent.

Respecter l'intimité des adolescents

À l'adolescence, la pudeur devient plus importante. En plus de cacher leur corps en pleine transformation, les grands enfants se mettent à cultiver un jardin secret, ne veulent plus que l'on entre dans leur territoire, les confidences se font rares. « Les parents doivent respecter cette intimité, en ne fouillant pas dans leurs affaires, en ne rangeant pas leur chambre sans leur autorisation, en frappant avant d'y entrer, en n'essayant pas d'en savoir plus sur leur vie sentimentale, explique Marine Darnat. Cela leur apprend qu'ils sont des individus à part entière et que chacun doit prendre en compte la vie privée des autres. » Idéalement, les explications sur les règles, la sexualité, leurs changements physiques doivent avoir été abordées avant la puberté, de façon naturelle, pour bien les y préparer et éviter qu'ils se sentent mal à l'aise quand ils surviennent. L'adolescence est l'occasion d'affiner le discours, sans tabou, en évoquant l'importance d'un suivi gynéco ou de l'utilisation d'un préservatif, par exemple. Il est encore trop courant que des jeunes filles se retrouvent perdues lorsque leurs premières règles arrivent car elles ne connaissent rien à leur fonctionnement physiologique. N'hésitez pas à aborder ces sujets bien en amont, pour que l'enfant entretienne un rapport à son corps sans tabou et qu'il sache qu'il peut vous en parler librement, sans jugement. ●