

Eveil à la vie affective, relationnelle et sexuelle

Fiche pratique à destination des parents



L'éveil à la vie affective, relationnelle et sexuelle est une étape essentielle dans le développement des enfants et des adolescents. Il ne se limite plus seulement aux cercles familiaux et scolaires puisqu'il se poursuit désormais en ligne. En fonction de l'âge des enfants, des outils et services numériques qu'ils utilisent, les pratiques en matière d'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle (EVARS) en ligne sont multiples. Il est à noter que, depuis 2025, l'Éducation nationale s'est dotée d'un programme d'éducation à la vie affective et relationnelle (EVAR, dans les écoles maternelles et élémentaires), et à la sexualité (EVARS, dans les collèges et les lycées). Ce programme est à découvrir sur [education.gouv.fr](https://www.education.gouv.fr) ainsi qu'à travers [une série de vidéos sur la chaîne Youtube](#) du ministère de l'Éducation nationale.

En tant que parent, comment les accompagner au mieux au gré des évolutions de leurs pratiques numériques et de leurs questionnements et connaissances en matière d'EVARS ?

En primaire – Communiquer et paramétrer l'environnement numérique

En primaire, les usages numériques sont encore balbutiants. L'exposition en ligne à des contenus liés à l'EVARS est souvent plus subie que choisie et peut être choquante pour les enfants comme une publicité relative à la sexualité entre deux vidéos ou un contenu inattendu croisé sur un moteur de recherche.

À cet âge, il est important d'ouvrir le dialogue dès le plus jeune âge. Les parents peuvent poser des questions simples : « *As-tu vu quelque chose en ligne qui t'a troublé ? Comment peut-on régler ça ensemble ?* » Il peut être opportun de paramétrer les comptes en ligne avec eux, d'utiliser des filtres adaptés et de les encourager à venir parler de tout contenu qui les met mal à l'aise. Il faut également veiller à ce que l'enfant utilise les plateformes et réseaux sociaux adaptés à son âge. C'est aussi un moment opportun pour une première sensibilisation aux risques que courent les enfants en tant que jeunes utilisateurs d'internet (diffusion de contenus intimes, la sextorsion, le *grooming* et autres pratiques pédo-criminelles).

Ressources utiles :



[Internet Sans Crainte propose une série de guides pour paramétrer au mieux les comptes de leurs enfants.](#)



[E-enfance propose également des guides pour activer et configurer un contrôle parental en fonction des réseaux sociaux.](#)



Point de Contact propose une série de bandes dessinées et de vidéos sur différentes thématiques qui peuvent permettre d'amorcer un échange, à adapter en fonction de l'âge de l'enfant, par exemple sur le [harcèlement](#), la [haine en ligne](#), la [sextorsion](#), le [sexting](#), le [grooming](#) et les guides pratiques sur le [grooming](#), la [sextorsion](#), la [haine en ligne](#) et la [diffusion non-consensuelle de contenus intimes](#).



Pix offre un [parcours Parentalité numérique](#) en ligne contenant des clés pour réagir au cyberharcèlement, pour paramétrer les réseaux sociaux ou encore pour activer le contrôle parental.



Pour anticiper les risques, détecter les signes que l'enfant est victime de violences en ligne et l'accompagner au mieux, une fiche dédiée aux victimes et à leurs proches a également été conçue.

Au collège - Communiquer et accompagner la découverte

Les collégiens utilisent souvent Internet et les réseaux sociaux pour combler les lacunes des cours d'éducation à la sexualité. Cette période correspond également, en moyenne, à la première exposition à des contenus pornographiques, avec le risque de fausser la vision de la sexualité naissante et de véhiculer des images dégradantes, notamment des femmes et de la sexualité féminine.

Par ailleurs, aujourd'hui, des outils comme MyAI de Snapchat constituent un moyen supplémentaire vers lesquels les jeunes sont susceptibles de s'orienter pour formuler leurs questions en langage naturel, avec le risque important qu'ils reçoivent des réponses erronées ou inexactes, car elles seront conçues par l'IA et non par des professionnels de l'EVARS.

À cet âge, il est important d'accompagner les découvertes, tout en instaurant un climat de confiance. Les parents peuvent poser des questions ouvertes : « *Est-ce que tu as rencontré des vidéos ou des articles qui t'ont semblés utiles ou déroutants ? Les cours d'éducation à la sexualité t'ont-ils donné envie d'en savoir plus sur certains sujets ?* » ou encore « *Y a-t-il des choses dont tu aimerais parler, mais que tu n'as pas osé demander en classe ?* » Cela permettrait d'accompagner le recours aux IA en incitant à être vigilant quant aux réponses apportées et à éviter de se tourner vers des pairs mal informés, tout en renforçant la confiance mutuelle.

Ressources utiles :



Là encore, le paramétrage des outils numériques peut être à considérer, en s'appuyant sur les [guides proposés par Internet Sans Crainte](#).



Règles élémentaires accueille le site Parlons règles avec un ensemble de ressources dédiées aux règles ainsi qu'un chatbot pour répondre aux questions sur ce sujet. Le site dispose d'un [espace dédié aux parents](#).



L'adolescent peut également être redirigé vers des ressources fiables pour poursuivre son exploration en autonomie, comme par exemple les sites [onsexprime.fr](#) et [premièresfois.fr](#) ou des comptes Instagram proposant des contenus positifs d'EVARS, que ce soient des comptes institutionnels comme [@onsexprime.fr](#) [@planningfamilial](#) ou plus personnels et engagés comme [@gangduclito](#) [@jemenbatsleclito](#) [@orgasme_et_moi](#) [@mercibeaucul](#) [@tubandes](#) [@regleslementaires](#).



Le site internet Je protège mon enfant propose un ensemble de ressource pour échanger avec es enfants, en fonction de leur âge, autour de la pornographie.

Au lycée – Communiquer et faire confiance

Au lycée et même avant, le risque est qu'une confusion s'instaure entre pornographie et réalité induisant des risques importants dans la construction de soi et la relation à l'autre. Si les lycéens peuvent en être conscients, cela n'est pas nécessairement le cas. Les parents quant à eux peuvent avoir des difficultés à instaurer un véritable dialogue. À ces âges-là, de telles conversations peuvent également être perçues comme infantilisantes, d'où la nécessité d'avoir un niveau de discours adapté.

Il peut être utile de proposer une fenêtre de discussion que les enfants pourront saisir selon leurs besoins : « *Je sais que tu as déjà des informations sur ces sujets, mais si tu as des questions, je suis là pour en discuter* ».

Ressources utiles :



Là encore, les comptes éducatifs sur certains réseaux sociaux peuvent être partagés. Des forums en ligne d'échange et d'exploration existent également comme les [Sexpairs](#) pour les 15-24 ans, [Onsexprime.fr](#) ou [Commentonsaime.fr](#).



Pour des enfants au collège ou au lycée, le [Planning familial propose un tchat et un numéro vert](#) gratuits d'information, d'écoute et d'orientation de toutes les personnes ayant des questions sur l'IVG, la contraception, les sexualités.



Le documentaire « Classe Libre » suit, quant à lui, Dr Kpote, animateur en santé sexuelle, évoque avec des filles et des garçons âgés de 15 à 18 ans la sexualité et les relations affectives le temps d'une année scolaire.