



★ S'il te plaît,  
parle-moi de  
l'amour

☆ À la lumière de la  
théologie du corps ☆

10-13 ANS



ecoledamelie.com

Revente et reproduction interdites. Merci de respecter mon travail.

Ce document est conçu à partir du livre Parlons d'amour à nos enfants, Inès Pélissié du Rausas

# À l'intention des parents

Ce mini-recueil d'activités se veut un outil pour aborder la fameuse sexualité (dont les enfants sont mis au courant très tôt par la société) avec l'angle de vue de la théologie du corps de Jean-Paul II en alliant éducation affective et sexuelle.

Il ne remplace en aucun cas une discussion cœur à cœur avec votre enfant, mais devrait plutôt être utilisé comme support ou comme prétexte pour s'asseoir avec l'enfant et aborder la beauté du sujet.

L'âge indiqué sur le document est à titre indicatif seulement. Rappelez-vous que parler trop tôt vaut mieux que parler trop tard. Cela dit, si vous sentez que votre enfant n'est pas rendu là, rien ne sert de forcer les choses. Vous pouvez utiliser le cahier précédent en guise d'introduction (voir la Ressourcerie sur [ecoledamelie.com](http://ecoledamelie.com), section Éveil à la foi) ou simplement attendre que le moment soit venu.

Je vous recommande fortement la lecture du livre **Parlons d'amour à nos enfants** d'**Inès Pélissié du Rausas**. C'est à partir de ce livre que ces activités ont été élaborées. D'ailleurs, vous y trouverez des pages en références pour vous aider à trouver les mots et à aborder le sujet avec délicatesse et vérité.

Bon parcours!

*Madame Amélie, enseignante et maman*

Si vous désirez partager ce document, svp, référez les gens à mon site web pour le téléchargement plutôt que de fournir des copies. Il est interdit de copier ou de vendre ce document.



[ecoledamelie.com](http://ecoledamelie.com)

Revente et reproduction interdites. Merci de respecter mon travail.

Ce document est conçu à partir du livre **Parlons d'amour à nos enfants**, Inès Pélissié du Rausas

# 1 J'ai un corps pour aimer et donner la vie

## POUR LE PARENT

L'objectif est de cultiver l'émerveillement devant un corps si bien fait pour aimer et donner la vie. L'appel à la responsabilisation de soi se fait de plus en plus présent face à la fécondité et au désir naissant. Il est important de parler selon les besoins de chacun.

Il n'est pas question ici d'utiliser son corps pour répondre à une jouissance, mais de prendre conscience que « moi corps, c'est moi ». Si je suis jetée après m'être donnée entièrement, cela aura inévitablement des répercussions sur mon estime de moi-même.

De même, voir la fécondité comme un problème ou une nuisance à la jouissance amène à considérer l'enfant comment comme « une chose à éviter ». Il y a tout intérêt à prendre conscience que la fécondité implique une nouvelle responsabilité de soi, de l'autre et de l'enfant.

Références p. 301, 304 à 324

# 2 Quiz: Est-tu une fille ou un garçon manqué?

Le sexe de l'enfant n'est pas « un sentiment, mais une donnée bien réelle, reçue en pré-éthique, inscrite avec son patrimoine génétique dans chaque cellule de son corps. Cette donnée - être de sexe masculin ou féminin - fait partie de lui, le constitue depuis sa conception. L'enfant a besoin de découvrir ce que ce fait lui dit sur lui-même, de quel sens il est porteur. <sup>1</sup> » L'idée ici est de confirmer l'enfant dans son identité plutôt que de semer un doute et de stigmatiser les comportements féminins et masculins. Le quiz est un prétexte pour prendre conscience que, peu importe tes goûts et intérêts, tu es appelé à être fille ou garçon, et ce, depuis ta conception. Le nier ne simplifiera pas la chose et ne rendra pas plus heureux.

Références p. 175 à 183

# 3 L'amitié fille-garçon, c'est possible

Le but de ce passage est de faire prendre conscience aux jeunes de leur responsabilité envers les autres. La façon de s'habiller d'une jeune modifiera le regard que les garçons porteront sur elle. Oui, le garçon doit protéger la fille et lui porter du respect, mais la fille doit aussi aider le garçon à y arriver. L'aguicher est, en un sens, lui manquer de respect parce qu'elle fait exprès de jouer dans ses zones sensibles.

À la suite de la lecture, le jeune est invité à prendre conscience de ce qu'il peut faire pour aider la relation d'amitié et ce qu'il ne devrait plus ou pas faire.

Références p. 315

<sup>1</sup> Inès Pélissier du Rausas, Parlons d'amour à nos enfants, Artège, 2019, p. 177

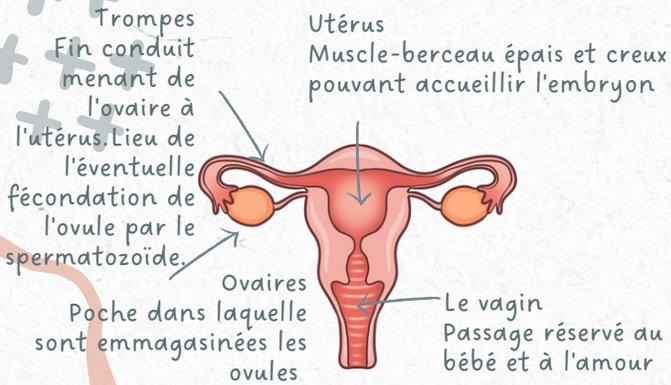
<sup>2</sup> Inès Pélissier du Rausas, Parlons d'amour à nos enfants, Artège, 2019, p. 319



1

# J'ai un corps pour aimer et donner la vie

## Dans son corps à elle



Chaque cycle, le corps d'une femme se prépare à être une épouse, puis une mère. Dans la **1re partie du cycle**, le corps se prépare à être féconde. Grâce à une série d'hormones qui envoient des messages au cerveau, celui-ci pousse l'ovaire à envoyer un ovule qui descendra vers l'utérus en passant par la trompe.

Cette ovulation, qui est la **2e partie du cycle**, se produit au 14e jour avant la fin du cycle. Dans cette phase, la femme se sent bien, positive et plus attirante. C'est pendant ces quelques jours que l'ovule part à la recherche d'une graine de vie masculine. Si une femme s'unit à son mari pendant cette période, un petit enfant sera alors conçu.

La **3e phase du cycle** est celle où le corps se prépare à la maternité. Si l'ovule a rencontré un spermatozoïde, il faut alors que l'utérus se prépare à la nidation pour que le bébé ait tous les nutriments dont il aura besoin.

Et s'il n'y a pas de fécondation?

Si l'ovule n'a pas rencontré de spermatozoïde dans ses 24h de vie, il meurt et la membrane qui tapissait l'utérus en vue de l'accueil du bébé devient inutile. C'est elle qui s'écoule en perte de sang qu'on appelle les **règles**.

« Ce qui m'arrive me semble si merveilleux, non seulement les transformations visibles de mon corps, mais ce qui s'accomplit à l'intérieur... »



Chaque fois que je suis indisposée - cela ne m'est arrivé que trois fois - j'ai la sensation de porter en moi un secret très tendre, en dépit de la douleur, de la lassitude et de la saleté; c'est pourquoi, malgré les petits ennuis de ces quelques jours, je me réjouis en quelque sorte du moment où je vais sentir ce secret encore une fois. <sup>1</sup> »

Pour devenir capable d'aimer, de te donner, il faut savoir se maîtriser. Et cela demande de savoir garder ton corps. Ne le traite pas comme une chose et respecte ton intimité. Le meilleur truc est d'être attentive à ce qu'il te dit...

Avant l'ovulation, tu as plus envie de plaire aux garçons. Sois attentive pour ne pas te jeter dans les bras du premier venu ou faire exprès de les tenter.

Juste avant les règles, le corps est comme triste qu'un enfant n'ait pas été conçu. Tu vivras alors peut-être une mini-dépression. Cela peut donner envie de rechercher des compensations d'ordre affectif et/ou sexuel. Vouloir se sentir aimé pourrait te tenter à t'abandonner à un garçon qui, lui, cherche surtout le plaisir. Vivre trop tôt des gestes d'amour, mais sans vrai amour, ne te rendra pas plus heureuse et aimée.

Chercher le plaisir pour elle seule est un plaisir sans joie, qui ne rend pas le coeur heureux, mais triste, parce que cela enferme dans la solitude alors que tout notre être est fait pour aimer, entrer en relation et en communion d'amour.<sup>2</sup>

« SOIS PRUDENTE QUAND TU TE SENTIRAS PLUS FRAGILE. LES SÉRIES GLAUQUES ET LES CLIPS UN PEU SALES, C'EST NON: TON COEUR N'EST PAS UNE POUBELLE. CHOISIS TES FILMS ET TES AMITIÉS, SANS COMPLEXES.<sup>3</sup> »

<sup>1</sup> Anne Frank, Journal, Presses Pocket, Calmann-Lévy, 1950, p.150.

<sup>2</sup> Inès Pélissier du Rousas, Parlons d'amour à nos enfants, Artège, 2019, p. 313

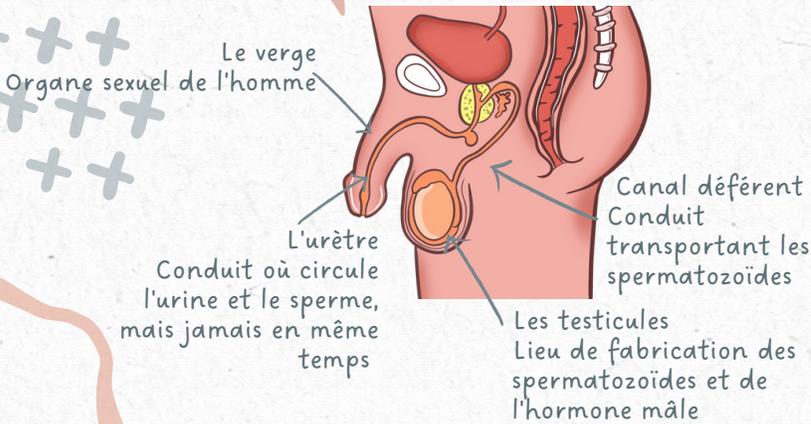
<sup>3</sup> Inès Pélissier du Rousas, Parlons d'amour à nos enfants, Artège, 2019, p.314



# J'ai un corps pour aimer et donner la vie

## Dans son corps à lui

« UN CORPS MASCULIN POUR AIMER ET DONNER LA VIE COMME UN HOMME.<sup>1</sup> »



Depuis déjà longtemps, tu sais ce qui te distingue de la fille. Tu sais que la verge (ou le pénis) permet à l'homme d'éliminer les liquides, mais aussi de donner la vie à d'autres moments. Tu sais qu'elle peut se redresser et s'agrandir par exemple au réveil. Avant la puberté, ce n'est pas lié à un désir, mais c'est déjà le signe de ta capacité à donner la vie. Cette capacité permet à l'homme d'exprimer son amour à sa femme et d'aller y déposer des graines de vie en elle.<sup>2</sup>

## LES SIGNES INTIMES DE TA MASCULINITÉ

Plus ça ira, plus ton corps de garçon prendra l'aspect d'un homme. Il n'y a pas de honte à vivre ces changements et quand on les connaît, c'est plus facile quand on sait à quoi s'attendre!

Une nuit, tu seras surpris par un fait nouveau. Tu vivras une éjaculation nocturne. Éjaculation, ça veut dire lancer comme une flèche. C'est le signe que ton corps devient celui d'un homme. Il y a de quoi être fier!

Ensuite, tu seras plus sensible aux images érotiques. Et lorsque le sperme jaillit de ta verge, tu ressentiras un sentiment de détente intime. Cette activité du corps est involontaire pendant le sommeil. Elle peut aussi se produire réveillé si le garçon la provoque, mais ce n'est pas la même chose.

Comme le plaisir est fort, c'est tentant de rechercher cette sensation à nouveau. Mais si on passe son temps sur des sites douteux à chercher des images, on ne s'aide pas. Les images que tu regardes s'impriment en toi et te fragilisent. En plus, ça te rend complice de ceux qui gagnent de l'argent avec ça en exploitant des êtres humains.

## VIVRE LIBRE

Cette nouvelle capacité de ton corps est belle. Mais tu dois encore apprendre à aimer. Le plaisir pour soi n'est pas l'amour. Si on s'y habitue, on devient dépendant à la recherche de plaisir.

Pour aimer, il faut savoir vivre libre et aimer à deux.

Nous sommes créés pour vivre libre, pas pour être dépendants de nos pulsions. Les personnes qui sont « pornodépendantes » ne sont pas libres et elles en souffrent. Il vaut mieux l'éviter à tout prix parce que c'est un piège dans lequel il peut être très difficile de sortir.

Rassure-toi! On peut atteindre un équilibre. On peut orienter cette puissance de désir vers l'amour et apprendre à la diriger, à s'autoposséder. Te détendre avec des amis et faire du sport t'aidera à trouver ton équilibre.

Aussi, pour aimer la femme de sa vie, il est très utile d'avoir appris à s'autoposséder. Tous les deux, vous n'aurez pas les mêmes attentes. En pensant à son propre plaisir, il est très risqué d'utiliser sa femme sans tendresse et sans attention pour satisfaire ses pulsions. Pour se donner, mieux vaut s'autoposséder d'abord.

<sup>1</sup> Inès Pélissier du Rausas, Parlons d'amour à nos enfants, Artège, 2019, p.319

<sup>2</sup> Inès Pélissier du Rausas, Parlons d'amour à nos enfants, Artège, 2019, p.319



# J'ai un corps pour aimer et donner la vie

## MES NOTES ET PENSÉES

Quand je me sens plus fragile, je peux...

Ce que je fais pour respecter mon corps, mon intimité...

## CULTIVER LES NUANCES DE L'AMOUR

Pour apprendre à aimer, découvre les nuances de l'amour et cultive-les.

Encerle celles qui te parlent le plus et que tu aimerais mettre en application dans ta vie.

*Ton corps, c'est toi. Ce qu'il vit, tu le vis aussi.*

AMITIÉ    GRÂCE    CHARITÉ    GÉNÉROSITÉ    AFFECTION  
PATIENCE    ESTIME    FIDÉLITÉ  
MARIAGE    DOUCEUR  
DÉLICATESSE    BIENVEILLANCE  
FRATERNITÉ    AVENTURE    GENTILLESSE  
COMPASSION    FERVEUR    TENDRESSE    ATTENTION

*Ton coeur l'attend, l'amour vrai. Un amour plein de respect et pour toujours. C'est dans cet amour-là qu'on se sent en confiance et en sécurité.*

2

# Quiz : Es-tu une fille ou un garçon manqué?

Dans ton ADN, il est inscrit que tu es...

Une fille

Un garçon

Tu aimes suivre tes frères en vélo et faire du sport

Tu aimes écouter de la musique et faire du dessin

Oui

Non

Oui

Non

Tu aimais jouer à la poupée

Tu trouves les garçons moins compliqués et plus amusants

Tu t'entraînes pour avoir une musculature imposante et virile

Tu es plutôt sensible et près de tes émotions

Oui

Non

Oui

Non

Oui

Non

Oui

Non

Tu aimerais travailler sur la construction et conduire de la machinerie lourde

*Il faut dépasser les clichés pour voir que les filles et les garçons peuvent avoir des qualités féminines et masculines. C'est grâce à cela que nous avons une personnalité plus riche et que nous pouvons nous accomplir dans notre vie d'homme ou de femme.*

Tu aimerais devenir pilote de chasse pour être fort et courageux

Oui

Non

Oui

Non

Tu es bel et bien une fille!

Tu es bel et bien un garçon!

Sois tranquille! Exprimer sa féminité et sa masculinité peut se faire de plusieurs façons.



3

# L'amitié fille-garçon, c'est possible?

PRENDS LE TEMPS DE LIRE CETTE HISTOIRE VRAIE PUIS NOTE CE QUE TU RETIENS  
ET CE QUE TU POURRAIS APPLIQUER DANS TA VIE.

C'est l'histoire d'une jeune fille arrivée dans une école secondaire à l'étranger. Jolie avec ses yeux bleus et de contact facile, **elle n'a pas tardé à attirer les garçons**. Ils ont commencé à lui prendre la taille, le cou et à la serre d'un peu près. Mais elle n'avait pas envie que les choses se passent de cette façon. Elle a dit: «Stop!» et les garçons l'ont accepté. Ils se sont même mis à l'appeler Princesse. Elle était devenue l'amie de tout le monde! À la fin de l'année, un garçon qui déménageait est venu la trouver et sais-tu ce qu'il lui a dit: "Princesse, surtout, ne change pas, car **des filles comme toi, nous, on n'en a pas. Mais on en a besoin.**"

Si tu te comportes ainsi, **tu permets à l'amitié d'exister** avec les garçons. Tu leur fais beaucoup de bien, en faisant « **baisser la pression** » pour la séduction. Et **tu te fais respecter** ce qui est très important. En te comportant comme une princesse (pas une chipie), comme une soeur, tu rends les relations garçons-filles plus pures et simples.

**Tu aides les garçons à dépasser leur propre fragilité**, leur désir de t'utiliser comme une chose et tu appelles le respect que l'on te doit. <sup>1</sup>

