

FICHE

ÉDUCATION SEXUELLE

NO. 5 / 5:

ÉDUCATION SEXUELLE & PROMOTION DE LA SANTÉ PSYCHIQUE



BIEN DANS SA SEXUALITÉ, BIEN DANS SA TÊTE!

IMPRESSUM

Secrétariat Alliance pour une éducation sexuelle en Suisse

info@alliance-educationsexuelle.ch / www.alliance-educationsexuelle.ch

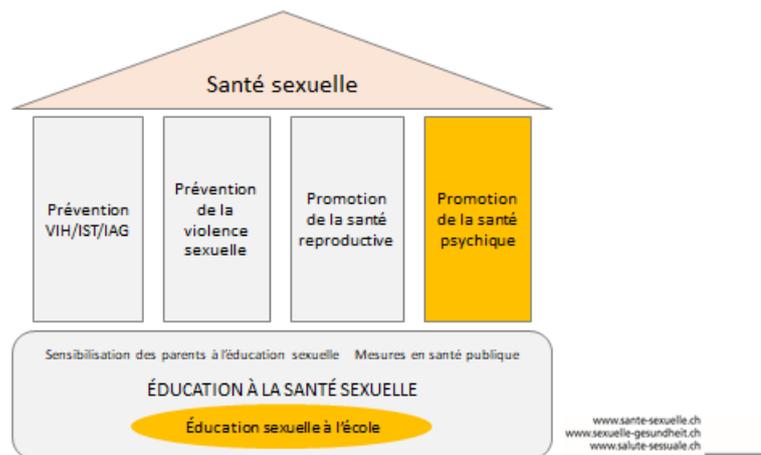
RÉDACTION: Caroline Jacot-Descombes, Annelies Steiner RELECTURE: Gilberte Voide Crettenand, Erika Glassey, Daniela Enzler

MISE EN PAGE : Daniela Enzler ILLUSTRATION: Alain Robert ICONS : made by Good Ware from www.flaticon.com

BIEN DANS SA SEXUALITÉ, BIEN DANS SA TÊTE!

La Commission fédérale pour la santé sexuelle (CFSS) a développé en 2015 une définition de la santé sexuelle. Pour atteindre les objectifs en matière de santé sexuelle, elle identifie cinq domaines d'action et, pour chacun d'eux, des interventions nécessaires et des mesures de politiques publiques. L'un de ces domaines d'action est constitué par la « promotion, le maintien et le rétablissement de la santé sexuelle comme élément de la santé psychique ». Il s'appuie en même temps sur le domaine d'action de l'éducation à la santé sexuelle.

Cette fiche d'information présente l'apport de l'éducation sexuelle au domaine d'action « promotion, maintien et rétablissement de la santé sexuelle comme élément de la santé psychique ». Elle donne un aperçu des définitions, du droit, des chiffres clés et des recommandations.



ÉDUCATION SEXUELLE & PROMOTION DE LA SANTÉ PSYCHIQUE

La santé psychique contribue de manière significative à la santé globale. L'OMS définit la santé psychique comme un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter des tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté¹.

La promotion de la santé psychique des enfants, des adolescent.e.s et des adultes doit tenir compte de facteurs individuels et sociaux: ressources et capacité de résilience personnelle, estime de soi, relations de pouvoir, violence, stigmatisation, discrimination, dépendances, normes sociales, contexte culturel et religieux, influence des pairs. Ces facteurs jouent aussi un rôle important dans la sexualité et peuvent être travaillés en éducation sexuelle.

La responsabilité du domaine d'action de la santé psychique incombe en premier lieu aux cantons et aux organisations professionnelles des domaines de la médecine, la psychiatrie, l'éducation, la psychologie et la jeunesse. La Confédération ne dispose en effet d'aucune compétence légale en la matière, mais peut assumer des tâches de coordination et de soutien, si les cantons le souhaitent².

¹ Selon Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. Geneva, World Health Organization, 2005.

²CFSS (2015): Santé sexuelle – une définition pour la Suisse (p.4/5). Consulté en ligne le 5.06.2020: <https://www.bag.admin.ch/dam/bag/fr/dokumente/mt/p-und-p/eksg/sexuelle-gesundheit-definition-schweiz.pdf>



BASES JURIDIQUES³

- Il n'existe pas de base légale explicite sur la promotion de la santé psychique au niveau fédéral. Toutefois, la Suisse doit respecter ses engagements par rapport au droit à la santé, énoncés dans diverses conventions relatives aux droits humains (par exemple, l'article 12 du Pacte I des Nations unies, l'article 24 de la CDE). Il en découle une obligation en matière de promotion et de prévention de la santé globale y compris de la santé psychique. Dans la répartition des tâches Confédération – Cantons, ces derniers sont responsables de la promotion de la santé psychique et mènent des activités de promotion. Quelques cantons ont développé des programmes globaux de santé psychique à l'exemple des Grisons et de Fribourg.



DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- Les recommandations du [Rapport du Conseil fédéral en réponse au postulat 14.4115 Regazzi du 10 décembre 2014](#) ne sont pas contraignantes mais définissent les [standards de l'OMS Europe pour l'éducation sexuelle](#) comme une référence pour la Suisse. Dans les standards, la thématique de la santé psychique est complètement intégrée.
- Plan d'étude romand : le thème de la santé psychique est intégré tout au long du programme scolaire dans différentes disciplines. Pour un aperçu détaillé en lien avec l'éducation sexuelle: [Cadre de référence pour une éducation sexuelle en Suisse romande](#).
- La promotion de la santé avec la prévention des maladies est l'un des objectifs de la stratégie globale Santé 2020. Il comprend aussi une mesure visant à promouvoir la santé psychique. La santé sexuelle n'est pas explicitée dans la stratégie de la fondation Promotion Santé Suisse. Toutefois, depuis 2017, elle soutient certains programmes d'action cantonaux et projets qui touchent à la santé sexuelle et favorisent la santé psychique, par exemple [#moicmoi, BreakFree, ciao, feel-ok, Queere Jugendplattform, sortir ensemble et se respecter / tina et tony ou encore Bodytalk PEP](#).



CHIFFRES CLÉS

- Peu de données sont disponibles sur la santé psychique des enfants et des adolescent.e.s en Suisse. Les études sont davantage axées sur la prévalence des troubles psychiques et n'abordent guère la question de la santé psychique (Promotion Santé Suisse, 2016, La santé psychique au cours de la vie. Rapport de base, p. 59).
- L'étude HBSC de 2014 montre un lien entre le bien-être mental et le soutien de la famille, de l'école et des ami.e.s (HBSC, 2014, p. 14). Plus on reçoit de soutien, plus la satisfaction de vivre est grande et moins les symptômes psycho-affectifs sont fréquents (HBSC, 2017, p. 14).
- 16 % des jeunes entre 24 à 26 ans déclarent avoir une mauvaise santé psychique, les femmes (18 %) plus fréquemment que les hommes (13 %) (IUMSP, 2018, p. 60). Cette tendance se reflète également dans la population en général.
- Le taux de suicide des adolescent.e.s LGBTI* est 5 fois plus élevé que celui des hétérosexuel.le.s⁴.
- Comme première raison, les femmes indiquent avoir accepté une relation sexuelle sans vraiment le désirer pour garder une bonne relation avec leur partenaire, tandis que les hommes disent avoir accepter des rapports non souhaités pour répondre aux attentes de leur partenaire (IUMSP, 2018, p. 79).

³ Recher, Alecs (2019) : Santé sexuelle et reproductive et droits y afférents : État des lieux du droit de l'ONU, du Conseil de l'Europe et du droit suisse. Consulté en ligne le 5.06.2020 : <https://www.sante-sexuelle.ch/assets/docs/SSR-et-droits.pdf>

⁴ Wang, J./Dey, M./Soldati, L./Weiss, M.G./Gmel, G./Mohler-Kuo, M. (2014). Psychiatric disorders, suicidality, and personality among young men by sexual orientation. In: European Psychiatry. (29). S. 514-522.



ARGUMENTS POUR L'ÉDUCATION SEXUELLE HOLISTIQUE

- Une sexualité épanouie contribue de manière significative au bien-être psychique. Il est donc important que l'éducation sexuelle aborde les aspects physiques et psychiques de la santé sexuelle.
- L'éducation sexuelle joue un rôle important, notamment pour la santé psychique des jeunes, surtout pendant le développement à l'adolescence : le corps change pendant la puberté, les relations amicales prennent de plus en plus d'importance, c'est la période des premières relations sexuelles débutent, l'identité et l'orientation affectives et sexuelles s'affirment. Des compétences psychosociales sont nécessaires pour faire face à ces changements importants. L'éducation sexuelle prépare les enfants et les jeunes à ces étapes et les informe des ressources disponibles pour bénéficier d'un conseil en santé sexuelle si nécessaire.
- L'éducation sexuelle holistique favorise l'acquisition de compétences psychosociales chez les enfants et les adolescent.e.s. Elles sont nécessaires pour faire face aux nombreux défis de la vie quotidienne : le sexisme, une séparation, la discrimination liée à l'orientation affective et sexuelle ou l'identité de genre, le tabou de l'interruption de grossesse, etc. Ce sont des événements qui mettent la santé psychique à l'épreuve. L'éducation sexuelle peut renforcer la santé psychique, en travaillant sur les axes suivants (liste non exhaustive):
 - Faire prendre conscience à l'enfant et à l'adolescent.e que la découverte de son propre corps est une source de plaisir et le reconnaître comme une source de bien-être physique et psychologique.
 - Apprendre à l'enfant et à l'adolescent.e à ressentir ses limites et à les exprimer. Expliquer son droit à la vie privée.
 - Apprendre à l'enfant et à l'adolescent.e à exprimer ses émotions et qu'elles doivent toujours être prises au sérieux.
 - Montrer à l'enfant et à l'adolescent.e son ouverture d'esprit, une attitude respectueuse et non discriminante par rapport à la sexualité et à sa pluralité.
- L'éducation sexuelle holistique est basée sur les droits humains et préconise un discours inclusif et non discriminant. A l'école, cette posture contribue à ce que les enfants et les jeunes se sentent accepté.e.s dans leur diversité. Ceci est essentiel pour contribuer à leur développement psycho-sexuel et à leur bien-être psychique.