



La vie sexuelle et affective des jeunes

Travail réalisé et présenté dans le cadre de la certification en Spécialisation « Coach de jeunes – coach scolaire »

Sophie Berlaimont - Valérie De Leeuw – Claire Hennes

Septembre 2026

Table des matières

Introduction.....	4
1. Cadre Juridique	6
L'ÉVRAS	8
2. Changements biologiques et santé sexuelle	11
2.1. Le jeune et la sexualité : comprendre ce qui se passe dans le corps	11
Changements physiques	11
Changements hormonaux.....	12
Apports des neurosciences	12
Conclusion	13
2.2. Puberté et développement des comportements sexuels	13
Sexualité tournée vers soi	14
Sexualité tournée vers l'autre.....	14
La première fois.....	14
2.3. Éducation à la sexualité : informer et éduquer	15
2.4. Santé sexuelle	17
Contraception	17
IST.....	18
Endométriose.....	19
IVG.....	20
Mutilations sexuelles.....	21
3. Dimension psychoaffective	21
3.1. Image de soi et estime de soi	22
3.2. Identité sexuelle et de genre.....	24
3.3. Expression des émotions, sentiments et désirs	25
3.4. L'imaginaire	27
4. Pratiques culturelles et normes sociales	29
4.1. Problématique du libre choix du partenaire.....	29
4.2. La sexualité féminine et le corps des femmes	30
4.3. Drogues et pratiques sexuelles.....	31
4.4. Les identités	32
5. Dimension relationnelle et modes de communications.....	33
5.1. La métamorphose de l'axe horizontal (les pairs) via le numérique.....	34
5.2. Le paradoxe de l'axe vertical (La famille)	37
5.3. L'évolution de l'axe intime et émotionnel	38

5.4.	L'axe sociétal.....	41
6.	Boussole morale, valeurs et croyances des 15-25	42
6.1.	La boussole morale.....	42
6.2.	La naissance de la boussole morale individuelle	42
6.3.	Les facteurs qui influencent la boussole morale	43
6.4.	Les circonstances des conflits de valeurs	44
6.5.	La réaction adolescente face au conflit	45
7.	La santé mentale chez les jeunes.....	47
7.1.	L'accès aux services de santé mentale à Bruxelles.....	47
7.2.	Les structures de soutien à la santé mentale	48
	Conclusion	49
	Bibliographie.....	50
	Sitographie.....	51
	Tableau explicatif non exhaustif des applications.....	56

Introduction

Selon l'OMS, la « sexualité » peut être comprise comme une dimension essentielle de l'être humain. Elle englobe la compréhension du corps humain et la relation à celui-ci, l'attachement émotionnel et l'amour, le sexe, le genre, l'identité de genre, l'orientation sexuelle, l'intimité sexuelle, le plaisir et la reproduction. Complexe, elle comporte des dimensions biologiques, sociales, psychologiques, spirituelles, religieuses, politiques, juridiques, historiques, éthiques et culturelles qui évoluent tout au long de la vie.

Christine Cannard affirme, quant à elle, que « la préoccupation sexuelle est à la base de toute l'activité de l'esprit ». Pour le jeune, l'adolescence est une période durant laquelle il doit faire face à d'importantes transformations liées à la puberté : le développement de l'appareil génital, l'activité sexuelle et la capacité de procréation qui y sont associées, ainsi que les modifications psychiques qui en découlent. Tous ces changements marquent une étape importante de son développement psychosexuel. Il s'agit d'une période de transition entre une sexualité prépubère, exploratoire et principalement auto-érotique, et une sexualité partagée, de plus en plus intime, dans le cadre d'une relation amoureuse marquant l'entrée dans la vie adulte.

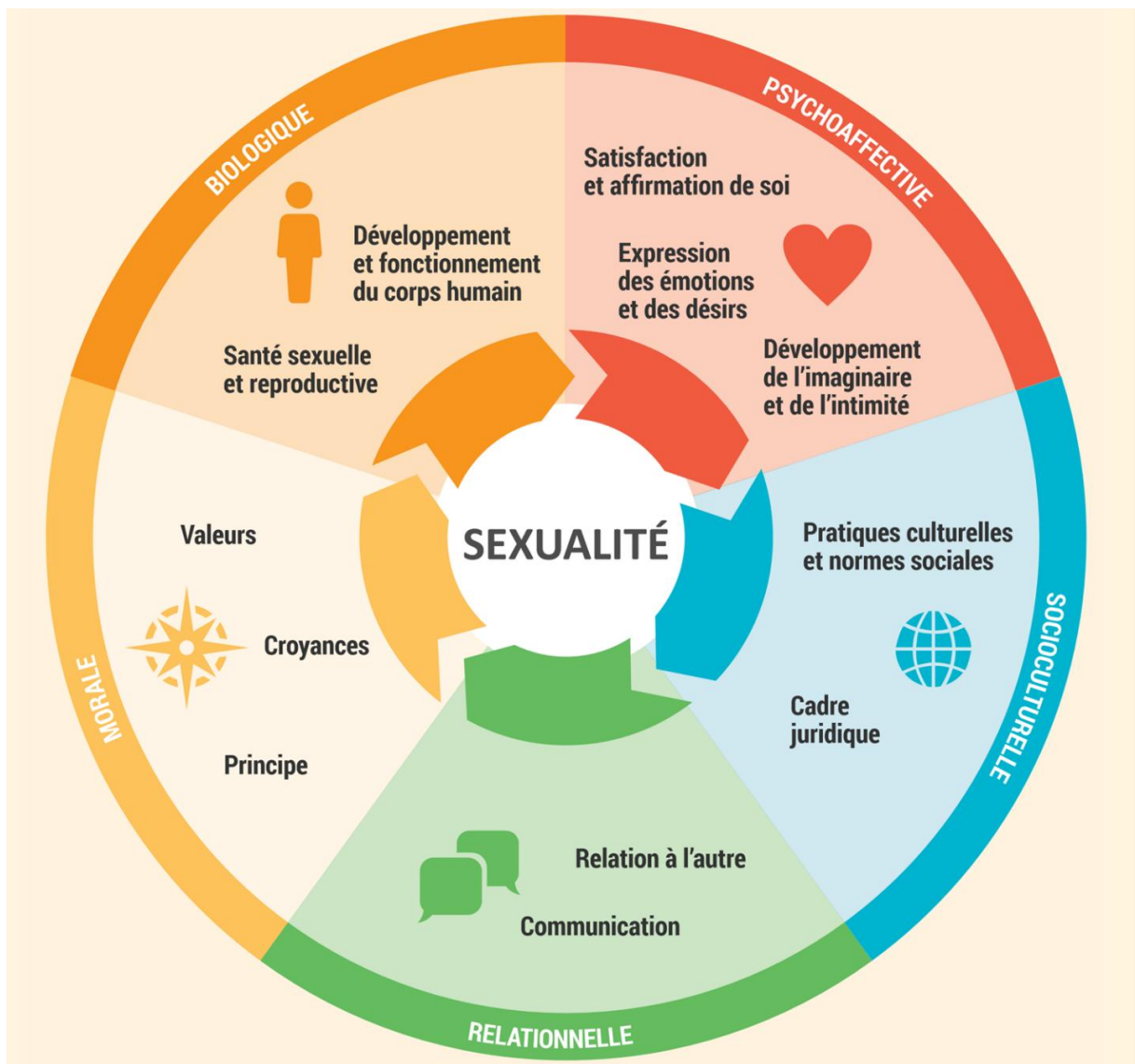
Bien que la sexualité ne commence pas avec la génitalité, elle occupe une place centrale dans les préoccupations et les transformations de l'adolescence, sur les plans somatique, sociologique et psychologique. « La sexualité est un moment essentiel à l'adolescence car, au-delà du plaisir, elle contribue au sentiment de soi, elle s'ancre dans un genre, elle coupe symboliquement les amarres avec les parents » (Le Breton, 2007). Cependant, l'asymétrie entre, d'une part, l'acquisition précoce de la compétence sexuelle et de la capacité procréatrice et, d'autre part, l'immaturité sociale ainsi que la dépendance affective et économique à l'égard des adultes rend les choses complexes (Cannard, 2019).

Il est toutefois fondamental de souligner que la sexualité du jeune ne se réduit pas au sexe.

Chez un adolescent, la sexualité peut également se manifester par l'attirance, le besoin de plaire, les premiers sentiments amoureux, les fantasmes, la masturbation, les questionnements sur son identité, les premières expériences, les échanges numériques, la pornographie, etc.

Ces différentes thématiques seront abordées tout au long de ce travail et s'articuleront selon la proposition suivante¹ :

¹ [Globalité de la sexualité - SEXOcllic - Professionnels de la santé - MSSS](#)



1. Cadre Juridique

La Belgique a adopté une réforme du code pénal du droit sexuel, la loi du 21 mars 2022- qui est entrée en vigueur le 1er juin 2022. Cette réforme redéfinit en profondeur le cadre légal des infractions sexuelles. La règle générale maintient la majorité sexuelle à 16 ans. En dessous de cet âge, un mineur est présumé ne pas pouvoir consentir.

Toutefois, concernant la tranche 14-16 ans, une relation avec un majeur n'est pas automatiquement punissable s'il y a une proximité d'âge ou un consentement éclairé dans certaines limites, mais la loi protège strictement les mineurs. On considère par contre systématiquement qu'il y a absence totale de consentement sous 14 ans pour tout acte sexuel commis par un adulte ou une personne ne respectant pas les conditions légales. (Écart d'âge de maximum 3 ans.)

Le principe légal fondamental en Belgique repose sur la protection du mineur face au risque d'abus, tout en reconnaissant son autodétermination sexuelle progressive. L'autodétermination sexuelle, c'est le droit de décider soi-même avec qui et comment avoir des contacts sexuels

Le code aborde aussi la notion de consentement. Il prévoit que le consentement doit être donné librement et de façon explicite. Il ne peut pas faire l'objet d'une déduction. Le consentement ne peut jamais se déduire de la simple absence de résistance de la victime. Le code garantit également qu'une personne peut retirer son consentement à tout moment, avant ou pendant l'acte sexuel et qu'il n'y a pas de consentement si l'acte est commis en profitant d'une situation de vulnérabilité (peur, emprise de l'alcool, de drogues, de médicaments, maladie ou handicap) ou si la personne est endormie ou inconsciente.

Concernant l'inceste, la loi pose le principe qu'il est impossible de consentir à un acte sexuel en cas d'inceste ou de relation d'autorité, et ce, jusqu'à la majorité (18 ans). De plus le code prévoit la notion de circonstance aggravante. L'inceste et l'abus d'une relation d'autorité ou de confiance familiale renforcent la gravité des infractions et alourdissent les peines prévues par le code pénal.

Ce nouveau code a également décriminalisé la prostitution. Désormais, les travailleur-euses du sexe bénéficient d'un cadre légal en plus de droits sociaux. Cependant, la prostitution reste interdite pour les personnes mineures. Le proxénétisme est quant à lui toujours interdit et passible de peine.

Par ailleurs, les crimes pour viol sont prescrits moins rapidement. La victime pourra porter plainte et décider d'aller en justice dans un délai jusqu'à 10 ans pour les victimes majeures, quant aux victimes mineures, il n'existe plus de délai de prescription. La victime peut donc décider de porter plainte, même des années après que le viol ait eu lieu. On parle ici d'imprescriptibilité du crime.

Le droit pénal belge a été considérablement durci pour lutter contre la diffusion non consensuelle d'images ou d'enregistrements à caractère sexuel, (Non-consensual intimate Image Abuse- NCCIA) communément appelée revenge porn ou sexting non consenti. Il prévoit

aussi la notion de circonstance aggravante d'intention de vengeance, d'intimidation, ... La loi belge précise que même si la victime a volontairement envoyé la photo au départ dans un cadre de confiance (sexting consenti), le consentement à la production n'équivaut jamais à un consentement à la diffusion. Tout partage ultérieur non autorisé devient une infraction criminelle. La suppression des images peut faire l'objet d'une demande urgente par la justice auprès des opérateurs internet et/ou contraindre des tiers à fournir les URL ou codes de hachage si la victime éprouve des difficultés pour les obtenir.

Une grande réflexion est menée aussi par certaines associations sur la notion de justice restauratrice et sa place dans le cadre des violences sexuelles. Nous ne développerons pas plus ce sujet ici mais voici une référence d'une étude récente dans l'encadré.

Ce qu'il faut retenir :

- ✓ Majorité sexuelle à 16 ans, tolérance pour les jeunes de 14 à 16 ans mais avec des conditions définies par la loi.
- ✓ Modèle de reconnaissance progressive de l'autodétermination sexuelle.
- ✓ Le consentement est défini clairement par la loi et il doit être explicite.
- ✓ Il y a aussi le développement de notion de circonstances aggravantes, abus d'autorité et abus de relation de confiance.
- ✓ Délais de prescription à 10 ans pour les victimes majeures de viol et imprescriptibilité pour les victimes mineures.
- ✓ La prostitution n'est plus criminalisée sauf pour les mineurs.
- ✓ La Diffusion non-consentie d'image intime est légalement défini et répréhensible dans le nouveau code pénal.

Pour aller plus loin sur le sujet et associations de soutien :

- ✓ A Bruxelles, il existe une plateforme qui regroupe les services en lien avec la violence, <https://stop-violence.brussels/>
- ✓ Ecoute violence conjugale qui organise le numéro vert accessible 24h/7J. Sur le site il y a des infos pour les auteurs/victimes/ professionnels. <https://www.ecouteviolencesconjugales.be/>
- ✓ Les Centres de Prise en charge des Violences Sexuelles (CPVS) offrent des soins multidisciplinaires aux victimes de violences sexuelles et des conseils aux personnes de soutien. Tous les soins sont proposés en un seul lieu par une équipe spécialement formée à cet effet. <https://cpvs.belgium.be/fr/jai-besoin-daide> A bxl il se situe sur le site du CHU Saint Pierre, celui-ci permet aussi bien la prise en charge légale (dépôt de plainte, ...) que médico-sociale. (Examen médical, psy, ...) <https://320ruehaute.be/nos-consultations/le-centre-de-prise-en-charge-des-victimes-de-violences-sexuelles-cpvs/>
- ✓ Sos viol : <https://www.sosviol.be/>
- ✓ Sos enfants : <https://www.one.be/public/6-12-ans/maltraitance/equipes-sos-enfants/>
- ✓ Sos- Inceste : <https://stop-violence.brussels/s-o-s-inceste-belgique-asbl>
- ✓ Diffusion non-consentie d'image intime : <https://stopncii.org/?lang=fr-fr> et <https://childfocus.be/fr-be/Securite-en-ligne/Jeunes>
- ✓ <https://loops.org/experimentation/les-reparations/>
- ✓ Mathieu Palain : Nos pères, nos frères, nos amis : dans la tête des hommes violent-éd : les Arènes

L'EVRAS

En Belgique francophone, les Centres de planning familial ont longtemps eu le monopole de l'éducation à la vie affective et sexuelle. Ces associations nées pour la défense du droit à l'avortement se sont spécialisées sur la santé sexuelle et reproductive et ses différents aspects à travers une équipe pluridisciplinaire (assistant social, psychologue, juriste, médecin gynécologue). C'est ainsi qu'ils étaient parmi les premiers à être les plus outillés pour réaliser des animations à destination des jeunes.

Mais il aura fallu plus de 15 ans et un compromis politico-philosophique sur la définition de l'éducation à la vie affective et sexuelle, avant d'avoir une définition claire et précise de l'EVRAS et l'inscription de ses modalités dans une loi (Pour information le premier compromis a été de rajouter l'aspect relationnel en échange du caractère obligatoire longtemps refusé par les Engagés ex-cdh, le deuxième, permettre à d'autres opérateurs à pouvoir prodiguer des animations EVRAS, ce qui répondait aussi à une problématique budgétaire, car arriver à déployer l'EVRAS via les centres de planning familial tel qu'il l'était préconisé par le secteur et la littérature, n'était pas tenable financièrement pour la FWB et les autres administrations signataires de l'accord de coopération).

C'est ainsi que fut adopté enfin l'accord de coopération du 7 juillet 2023, entre la Communauté française, la Région wallonne et la COCOF pour une application structurelle dès la rentrée 2023-2024 (publié au *Moniteur belge* le 20 décembre 2023). Pour rappel, l'inscription de l'EVRAS comme mission officielle de l'enseignement obligatoire date du 12 juillet 2012, mais ses modalités d'application et sa définition ont fait les frais d'enjeux philosophique et politique qui ont retardé sa mise en œuvre de 12 ans.

Mais malgré cela, lors de l'adoption du protocole d'accord en vue de la généralisation, certains parents et certains courants politiques (l'institut Thomas More : think tank libéral-conservateur) ont continué à manifester leur objection sur l'EVRAS à travers des manifestations devant le parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles et à travers des campagnes de désinformation ciblées. La sexualité reste malgré tout un tabou. Mais face à la montée en puissance de l'usage des réseaux sociaux et l'accès à la pornographie, ainsi que les mouvements de libération de parole, les gouvernements ne pouvaient plus laisser la situation en l'état.

La définition légale pour la Belgique francophone telle que définie dans le protocole de collaboration : « *L'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle est un processus éducatif qui implique notamment une réflexion en vue d'accroître les aptitudes des jeunes à opérer des choix éclairés favorisant l'épanouissement de leur vie relationnelle, affective et sexuelle et le respect de soi et des autres. Il s'agit d'accompagner chaque jeune vers l'âge adulte selon une approche globale dans laquelle la sexualité est entendue au sens large et inclut notamment les dimensions relationnelle, affective, sociale, culturelle, philosophique et éthique. L'EVRAS se fonde sur des valeurs de respect, d'égalité, d'accueil des différences et d'ouverture à l'autre. Elles visent à apporter une information fiable, objective, et à participer à la déconstruction des stéréotypes ainsi qu'au développement de l'esprit critique. Elles ont pour finalité d'aider les jeunes à construire leur identité, à assurer la protection de leurs droits,*

à considérer l'impact de leurs choix sur leur bien-être et celui des autres, et à prendre des décisions éclairées tout au long de leur vie. »

Que prévoit l'accord :

- ✓ L'Evras est prévue dans l'enseignement obligatoire (De la 3^{ème} maternelle à la troisième secondaire), dans le secteur de la jeunesse ainsi que dans le secteur de l'aide à la jeunesse.
- ✓ Un cadre référentiel commun, un label pour les animations EVRAS, des services agréés pour former à l'Evras et un agrément pour les services et associations qui peuvent prodiguer des animations.
- ✓ L'élaboration et la mise en œuvre d'activités EVRAS ont, notamment, pour objectifs de :

1° promouvoir la vie relationnelle, affective et sexuelle selon une approche positive et respectueuse, en considérant les différents aspects psycho-bio-médico-sociaux ;

2° fournir une information de qualité et objective sur le corps et son développement, les enjeux de la sexualité, les droits sexuels et reproductifs, ainsi que la diversité des modes et des styles de vie ;

3° promouvoir le libre-choix, le respect, la responsabilité envers l'autre et soi-même, le consentement et l'égalité dans les relations amoureuses et les pratiques sexuelles ;

4° favoriser la prise de conscience de l'importance de la vie relationnelle, affective et sexuelle autour de soi et pour soi, des choix offerts et des responsabilités de chacun et de chacune ;

5° aider les enfants et les jeunes à développer des compétences personnelles qui leur permettront de poser des choix responsables ;

6° aider les enfants et les jeunes à prendre conscience de leurs ressentis relationnels, affectifs et sexuels et à comprendre leurs émotions, à développer l'estime de soi, la prise de conscience de ses besoins, désirs et valeurs ;

7° promouvoir des attitudes relationnelles fondées sur l'écoute, le respect, le dialogue et l'acceptation des différences, encourager l'adoption de comportements préventifs ;

8° promouvoir la lutte contre les discriminations, l'égalité de genre et déconstruire les stéréotypes de genre ;

9° promouvoir une attitude positive à l'égard de chacun et de chacune, quelle que soit son orientation sexuelle et amoureuse, son expression et identité de genre et ses caractéristiques sexuelles ;

10° aider les jeunes à questionner leurs croyances et leurs préjugés, les ouvrir à d'autres modes de pensée et au respect des autres ;

11° prévenir la violence sous toutes ses formes dans tout type de relation, y compris affective et sexuelle ;

12° sensibiliser les enfants et les jeunes, en fonction de leur maturité psycho-affective et de leur âge et des savoirs, savoir-faire et compétences liés à l'EVRAS et issus des référentiels du tronc commun, aux questions de santé sexuelle et reproductive, aux comportements préventifs, à la contraception féminine et masculine et au consentement médical ;

13° informer les enfants et les jeunes de leurs droits, notamment en matière de santé sexuelle et reproductive, ainsi que des lieux, des ressources et des opérateurs labellisés ou agréés en la matière ;

14° sensibiliser les enfants et les jeunes et développer leur sens critique quant aux messages et images véhiculées dans les médias, les publicités, les télérealités, les films et les musiques ainsi qu'aux usages des technologies de l'information et de la communication, et du numérique.

Ce qu'il faut retenir :

- ✓ L'EVRAS est censée être généralisée depuis 2023 en Belgique francophone.
- ✓ Mais son déploiement et sa gestion politique, montrent à quel point la sexualité reste un sujet tabou dans notre société, et a mis en lumière les clivages philosophiques et politiques qui existent sur le sujet.

Pour aller plus loin sur le sujet :

- ✓ Le site de référence sur la thématique en Belgique francophone : <https://www.evras.be/>
- ✓ Les associations agréées comme centre de formation : La fédération Laïque des centres de planning familial : <https://www.planningfamilial.net/> La fédération pluraliste des centres de planning : <https://fcppf.be/>
- ✓ Les centres de planning familial tous réseaux confondus pour toute la Belgique francophone : <https://www.monplanningfamilial.be/>
- ✓ Une association de jeunesse à destination des 18-25 et l'enseignement supérieur sur l'EVRAS : projet d'éducation par les pairs <https://www.o-yes.be/> avec son média : Moules frites

2. Changements biologiques et santé sexuelle

L'OMS considère que l'adolescence est « la période de croissance et de développement humain qui se situe entre l'enfance et l'âge adulte, entre les âges de 10 et 19 ans. Elle représente une période de transition critique dans la vie et se caractérise par un rythme important de croissance et de changements ».

Pour Françoise Dolto, cette période ressemble à une seconde naissance, celle de la séparation d'avec le cocon familial. Elle va même jusqu'à établir un parallèle avec les homards qui, pendant leur mue, quittent leur carapace et se retrouvent exposés à tous les dangers.

Michel Bozon, quant à lui, la délimite plus simplement, «la bornant d'une part par les premières manifestations de la puberté et de l'autre par le passage à la sexualité génitale. L'adolescence est ainsi devenue une période de préparation et d'apprentissage de la sexualité».²

2.1. Le jeune et la sexualité : comprendre ce qui se passe dans le corps

Changements physiques

Parmi les phénomènes qui caractérisent l'adolescence, les changements pubertaires sont les plus visibles sur le plan biologique : augmentation des hormones sexuelles et modification de l'apparence physique.

La puberté correspond à l'activation de la fonction hypothalamo-hypophyso-gonadique. Elle aboutit au développement complet des caractères sexuels primaires et secondaires, à l'acquisition de la taille définitive, ainsi qu'à la mise en place de la fonction de reproduction et de la fertilité. Les caractères sexuels primaires sont directement impliqués dans la fonction de reproduction, tandis que les caractères sexuels secondaires désignent des particularités physiques situées en dehors des organes génitaux. Étymologiquement, le mot puberté vient de pubes, qui signifie « commencer à avoir des poils, de la barbe, du duvet, devenir adulte » (Cannard, 2019).

La maturation sexuelle suit généralement un ordre déterminé dans les deux sexes. L'âge de son déclenchement et la rapidité du développement varient sous l'influence de facteurs génétiques et environnementaux. Aujourd'hui, la maturité sexuelle survient plus tôt qu'il y a un siècle, probablement en raison de l'amélioration de la nutrition, de la santé générale et des conditions de vie.

La classification de Tanner³, également connue sous le nom de stades de développement pubertaire (ou échelle de maturité sexuelle), est un système de classification que les

² [L'éducation à la vie affective et sexuelle des adolescents : quels enjeux pour les professionnels de soin primaire ? - DUMAS - Dépôt Universitaire de Mémoires Après Soutenance](#)

³ [Croissance physique et maturation sexuelle des adolescents - Pédiatrie - Édition professionnelle du Manuel MSD](#)

professionnels de santé peuvent utiliser pour documenter et suivre le développement et la séquence des changements pubertaires chez l'enfant :

- Chez la plupart des filles, le bourgeon mammaire constitue le premier signe visible de la maturation sexuelle, suivi de près par l'accélération de la croissance. Peu après apparaissent les pilosités pubienne et axillaire. La ménarche⁴ survient généralement deux ans après le début du développement mammaire, tandis que la croissance staturale ralentit après avoir atteint son pic.
- Chez les garçons, les transformations sexuelles commencent par une augmentation du volume du scrotum et des testicules, suivie d'un allongement du pénis et d'une hypertrophie des vésicules séminales et de la prostate. Les poils pubiens apparaissent ensuite. Les pilosités axillaire et faciale se développent environ deux ans après la pilosité pubienne. La poussée de croissance débute habituellement un an après le début de l'augmentation du volume des testicules. La première éjaculation survient environ un an après l'accélération de la croissance du pénis. La gynécomastie, qui prend habituellement la forme de bourgeons mammaires, est fréquente chez les jeunes adolescents et régresse généralement en quelques années.

Changements hormonaux

L'implication de l'hypothalamus, de l'hypophyse et des gonades, dont les relations sont contrôlées par le système nerveux central et des centres extra-hypothalamiques, montre combien le système est complexe. Alors que tous ces opérateurs étaient en latence depuis la naissance, la puberté les réveille tout à coup et de façon spectaculaire. L'importance du rôle joué par l'hypothalamus dans cette machinerie complexe montre combien les changements de la puberté sont intimement liés à toute notre économie émotionnelle et affective. Ce ne sont pas seulement les transformations physiologiques qui bouleversent les jeunes, mais également les modifications pulsionnelles qui vont avoir un effet direct sur leurs comportements (l'activité sexuelle est fortement liée par exemple à l'augmentation de la testostérone chez les garçons) et le développement psychologique, d'autant que les transformations pubertaires présentent d'importantes différences individuelles en précocité, en durée et en intensité (Cannard, 2019).

Apports des neurosciences

Face à ces transformations pubertaires connues depuis longtemps, les avancées des neurosciences ont favorisé l'essor des recherches neurodéveloppementales. De nombreuses études permettent ainsi de mieux comprendre la maturation à la fois structurelle et fonctionnelle du cerveau durant l'adolescence.

La maturation structurelle se caractérise par une diminution du volume et de l'épaisseur de la matière grise, qui comprend notamment les corps cellulaires des neurones, et par une augmentation progressive de la matière blanche, constituée des connexions entre les

⁴ Période des premières menstruations chez la femme

neurones. Cette maturation s'effectue de l'arrière vers l'avant du cerveau, des régions sensorimotrices primaires aux aires associatives.

La maturation fonctionnelle révèle de nombreuses connexions entre les régions cérébrales regroupées en réseaux de neurones impliqués dans différentes fonctions cognitives.

La plasticité cérébrale permet au cerveau de s'adapter après une lésion ou en fonction de modifications environnementales, émotionnelles, cognitives et sociales. Elle montre qu'il est possible de développer ses compétences tout au long de la vie, mais aussi que l'adolescence constitue une période de forte vulnérabilité : le cerveau adolescent est davantage sensible à ces facteurs que le cerveau adulte.

Le cerveau remodèle ses connexions en fonction de facteurs environnementaux et contextuels. Certains exercent des effets positifs, comme les activités musicales, sportives et ludiques ou les apprentissages ; d'autres ont plutôt des effets négatifs sur le développement. Ainsi, des facteurs externes tels que la consommation d'alcool ou de drogues et le stress peuvent altérer les neurones (Cannard, 2019).

Conclusion

L'adolescent doit faire face aux transformations de sa personne liées à la puberté. Le développement de l'appareil génital, l'activité sexuelle et la capacité de procréation qui y sont associées, ainsi que les modifications psychiques qui en découlent, marquent une étape importante du développement psychosexuel. Il s'agit d'une période de transition entre une sexualité prépubère, exploratoire et principalement auto-érotique, et une sexualité partagée, de plus en plus intime, dans le cadre d'une relation amoureuse marquant l'entrée dans la vie adulte⁵ (Hébert, Fernet et Blais, 2017). Sans commencer avec la génitalité, la sexualité occupe une place centrale dans les préoccupations et les transformations psychologiques de l'adolescence, sur les plans somatique, sociologique et psychologique (Cannard, 2019).

La puberté constitue donc un changement majeur, à la fois biologique et psychologique. Il importe toutefois de souligner que le corps peut être biologiquement mature avant que le jeune ne soit psychologiquement, relationnellement ou socialement prêt à vivre certaines expériences.

2.2. Puberté et développement des comportements sexuels

Toujours d'un point de vue biologique, la puberté entraîne une hausse du désir sexuel et l'activation des capacités reproductives (Boislard & Van de Bongardt, 2017).

Le corps change, les identités sexuelles s'affirment et le désir naît : la sexualité devient centrale. Au regard des témoignages, il s'agit d'abord d'une sexualité tournée vers soi, à travers la découverte de son propre corps, avant de s'orienter vers la découverte du corps de l'autre (Cannard, 2019).

⁵ Hébert, M., Fernet, M. et Blais, M. (dir.) (2017). *Le développement sexuel et psychosocial de l'enfant et de l'adolescent*. Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur, coll. « Troubles du développement psychologique et des apprentissages »

Sexualité tournée vers soi

La masturbation demeure le comportement sexuel le plus répandu à l'adolescence (Cloutier & Drapeau, 2008). Néanmoins, entre le début et la fin de l'adolescence, une majorité de jeunes expérimente également ses premiers échanges érotiques avec un partenaire, et le niveau d'intimité des comportements sexuels augmente typiquement avec l'âge. Ainsi, les répertoires sexuels s'élargissent entre le début et la fin de l'adolescence, passant généralement de l'étreinte et des baisers chastes aux baisers passionnés (*french kiss*), puis aux caresses non génitales et attouchements légers de la partie supérieure du corps, aux caresses génitales, aux comportements bucco-génitaux, pour ultimement inclure la pénétration.

Liée aux fantasmes, la masturbation constitue une activité sexuelle auto-érotique effective. Elle est le comportement sexuel le plus fréquent à l'adolescence. Pourtant, en raison des sentiments de culpabilité qu'elle peut susciter, les jeunes parlent plus volontiers de leurs relations sexuelles, bien que celles-ci soient plus rares (Cannard, 2019).

Sexualité tournée vers l'autre

Pour les jeunes hétérosexuels, la transition vers une vie sexuelle active, le plus souvent marquée par le premier coït, représente un événement majeur et significatif de leur développement sexuel. Contrairement au portrait plutôt sombre dépeint par les médias, les adolescents occidentaux de la génération actuelle ont tendance à avoir leur première relation sexuelle au même âge que ceux qui ont grandi dans les années 1970 ou 1980.

Néanmoins, le moment du passage à une vie sexuelle active varie d'une personne à l'autre. Les études montrent d'importantes disparités entre les trajectoires développementales des jeunes sexuellement précoces (première relation sexuelle à 15 ans ou moins), dans la moyenne (entre 16 et 18 ans) ou tardifs (19 ans ou plus), ainsi que dans les facteurs biopsychosociaux associés à chacune de ces trajectoires.

L'étude de Savin-Williams et Diamond (2004) montre aussi que les différents comportements des adolescents suivent une progression qui n'a pas changé depuis 50 ans (on parle ici de la population blanche américaine, mais il semble que l'on peut considérer que c'est la même chose en France) : vient en tête « se tenir par la main », puis « le baiser passionnel », « toucher les seins à travers les vêtements puis sous les vêtements ou pendant qu'ils sont nus », « toucher le pénis à travers le vêtement puis sous les vêtements ou pendant qu'ils sont nus », « toucher le vagin à travers les vêtements puis sous les vêtements ou pendant qu'ils sont nus », et enfin « rapports sexuels » ou « sexualité orale ». (Cannard, 2019)

La première fois

Comme nous le dit Le Breton (2007), la « première fois » continue à avoir une fonction initiatique, un rituel de passage. Lorsqu'elle se passe bien, elle rassure les adolescents quant à leur « normalité » et « conformité » aux pairs ; lorsqu'elle se passe mal, l'échec a un effet dépressif et laisse des traces difficiles. C'est alors un événement majeur et significatif de leur développement sexuel.

Cependant, l'importance de cette « première fois » ne doit pas faire oublier que le comportement sexuel de l'adolescent comprend d'autres activités que le rapport sexuel, notamment la masturbation, les baisers et les caresses. Le fantasme et la masturbation dominent la vie sexuelle à l'adolescence. Le fantasme désigne un scénario imaginaire dans lequel la personne est présente et qui représente l'accomplissement d'un désir, très souvent inconscient (Cannard, 2019).

Quelques données

En 2018, 38 % des adolescents scolarisés de la 3e à la 7e secondaire en Belgique francophone ont déclaré avoir déjà eu une relation sexuelle ; parmi ceux-ci, un quart avait eu sa première relation sexuelle avant 15 ans (majoritairement chez les garçons), et un tiers avait eu sa première relation sexuelle avec un partenaire plus âgé de deux ans ou plus (majoritairement chez les filles). Par ailleurs, un adolescent sur dix avait consommé de l'alcool ou de la drogue lors de sa première relation sexuelle (majoritairement chez les filles).

Avoir eu un premier rapport sexuel avant l'âge de 15 ans a été considéré comme étant un rapport sexuel précoce. En 2022, 28,5 % des élèves du 2e-3e degré du secondaire, scolarisés à Bruxelles et en Wallonie, et ayant déjà eu une relation sexuelle, l'avaient eue avant cet âge. Par ailleurs, 24,8 % de ces élèves l'avaient eue à 15 ans, 23,1 % à 16 ans, 16,3 % à 17 ans, et 7,2 %, à 18 ans ou plus.

Outils pédagogiques

[La-puberte-keske-C.pdf](#)

[La puberté.pdf](#)

2.3. Éducation à la sexualité : informer et éduquer

Michel Bozon (2016) introduit le concept de « panique morale » des adultes à propos de la sexualité des adolescents. Dans les politiques publiques comme dans les médias, une angoisse sexuelle fait ressurgir de nombreux fantasmes. Elle est liée à la fin de la mainmise des parents et de l'école sur la vie et la sexualité des adolescents, mais aussi à l'émergence de nouvelles technologies telles qu'Internet et les réseaux sociaux. Or, plus la pression parentale, sociétale et éducative est forte, plus les adolescents peuvent chercher à braver l'interdit et à prendre des risques dans leur sexualité afin de se démarquer des normes imposées.

Dans ce contexte, l'éducation à la sexualité prend toute son importance.

L'éducation complète à la sexualité (ECS) vise à améliorer les connaissances et la compréhension, et à corriger les idées fausses en fournissant aux jeunes des informations adaptées à leur âge, scientifiquement exactes et culturellement pertinentes à propos de leur corps, de leur santé, de leurs relations et de leurs droits. Elle vise également à promouvoir la conscience de soi et des normes équitables et respectueuses envers les autres, en offrant des occasions structurées de discuter et de réfléchir à des pensées, des sentiments, des attitudes et des valeurs, ainsi que de mettre en pratique des compétences qui aident les jeunes à rester en bonne santé, à construire des relations respectueuses, à faire des choix éclairés et à demander de l'aide lorsque cela est nécessaire.

Les données montrent qu'une ECS de qualité, correctement mise en œuvre :

- peut retarder la première expérience sexuelle et réduire les comportements à risque, tout en augmentant l'utilisation de contraceptifs ;
- n'augmente pas l'activité sexuelle et n'encourage pas les relations sexuelles précoces (OMS, 2026) ;⁶
- peut améliorer les connaissances et l'estime de soi, favoriser des changements de comportement, agir sur les normes de genre et renforcer l'efficacité personnelle (EVRAS, 2016).⁷

Même si les pays continuent de renforcer leurs programmes d'ECS, notamment en améliorant à la fois leur contenu et leurs modalités de diffusion, l'accès à une ECS de qualité reste inégal en raison de difficultés comme : les normes sociales qui découragent les discussions ouvertes, la désinformation et les idées fausses selon lesquelles l'ECS encouragerait l'activité sexuelle, ainsi que le manque de compétences et d'aisance des enseignantes et enseignants pour aborder ce sujet. Beaucoup de jeunes ne disposent toujours pas des informations et des compétences essentielles, ainsi que des services de santé dont ils ont besoin, ce qui accroît leur risque d'avoir de mauvais résultats en matière de santé. (OMS, 2026)

Quelques données⁸

- En 2018, la moitié des élèves du secondaire (48 %) déclaraient avoir reçu des informations sur la vie affective et sexuelle depuis le début de l'année scolaire, quelle qu'en soit la source ; ce pourcentage était plus élevé entre la 2^e et la 4^e secondaire par rapport aux autres niveaux scolaires, de même que dans l'enseignement général et technique de transition par rapport aux autres filières d'enseignement.
- Les sources d'information les plus fréquemment citées étaient les animations organisées à l'école ou dans le cadre d'un cours (56 %), ainsi que les «autres circonstances» (42 %), tandis que les animations réalisées dans un planning médical et la visite médicale étaient citées par environ un tiers des élèves du secondaire.

Outils pédagogiques

[Outils pédagogiques sur la vie affective et sexuelle des jeunes](#)

[Outils](#)

⁶ [Éducation complète à la sexualité](#)

⁷ [Evrass, éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle](#)

⁸ [hbcs2018-evras_1618230844912-pdf](#)

2.4. Santé sexuelle

L'OMS définit la santé sexuelle comme étant « *fondamentale pour la santé et le bien-être général des personnes, des couples et des familles, ainsi que pour le développement social et économique des communautés et des pays. La santé sexuelle, lorsqu'elle est considérée de manière positive, s'entend comme une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que comme la possibilité de vivre des expériences sexuelles agréables et sûres, exemptes de coercition, de discrimination et de violence* ». ⁹

Les questions liées à la santé sexuelle sont très variées. Elles concernent notamment l'orientation sexuelle et l'identité de genre, l'expression sexuelle, les relations et le plaisir. Elles englobent également d'autres enjeux, parfois plus sensibles, tels que les infections (VIH, IST), le cancer, l'infertilité, la contraception, l'avortement et les violences sexuelles, y compris les mutilations génitales.

De nombreuses caractéristiques propres à l'adolescence – la spontanéité, les conduites d'essais, voire de prise de risque, et l'instabilité – peuvent générer des problèmes de santé liés à la sexualité : grossesses non désirées (qui conduisent à des interruptions de grossesse ou à des accouchements chez de toutes jeunes filles) et infections sexuellement transmises (IST - avec, outre leurs risques propres, celui, non négligeable, de stérilité ultérieure). Ces pathologies et leurs conséquences, qu'elles soient sanitaires, sociales ou économiques, sont en phase de recrudescence notamment chez les jeunes (Cannard, 2019)

L'âge de début de l'activité sexuelle est un critère très important à connaître dans la santé de l'adolescent, car une activité sexuelle précoce peut avoir des conséquences sérieuses sur le développement de l'adolescent : les précoces (i.e., premiers rapports sexuels avant 16 ans) ont plus d'années devant eux pour expérimenter le sexe (Spriggs et Tucker Halpern, 2008), accumuler les partenaires sexuels et, comme le révèle l'enquête HBSC¹⁰, montrer un taux plus élevé de rapports sexuels non protégés, d'où le risque de contracter une infection sexuellement transmissible ou une grossesse non désirée. (Cannard, 2019)

Contraception

Les pratiques contraceptives font appel à la capacité de s'affirmer, en particulier chez les filles, dont on attend trop souvent qu'elles assument seules les précautions. Elles doivent pouvoir dire clairement non en l'absence de préservatif, et la question doit pouvoir être abordée avant le passage à l'acte. Une telle maturité psychologique est d'autant plus difficile à mobiliser que l'activité sexuelle est précoce. Des enquêtes ont en outre montré qu'une information insuffisante, l'instabilité des partenaires, une faible estime de soi et un niveau de scolarité peu élevé peuvent compromettre l'efficacité de la contraception et conduire encore trop souvent à une grossesse non désirée (Cannard, 2019).

Selon David Le Breton (2007), une adolescente sur deux, aujourd'hui, commence sa sexualité sans contraception. Ce n'est pas faute d'être au courant, mais l'imaginaire est le plus fort, l'invincibilité aussi, ou encore le besoin d'être reconnue. En effet, dans le processus de

⁹ [Santé sexuelle](#)

¹⁰ [hbosc2018-evras_1618230844912-pdf](#)

séparation-individuation, la sexualité peut être aussi un moyen pour la fille de se venger envers la mère (« si ma mère savait ça, elle en mourrait » ou « tu vois moi aussi j'ai un copain »), ou de prouver encore et toujours qu'elle n'est plus un enfant.

En ce qui concerne l'usage du préservatif, alors qu'il reste à l'heure actuelle un moyen essentiel de se protéger du VIH, les avancées médicales de ces dernières années, notamment les traitements antirétroviraux, peuvent donner le sentiment que le sida appartient au passé, ce qui réduit la vigilance en matière de protection et de prévention. Pourtant, plusieurs décennies après la découverte du virus, celui-ci continue d'avoir de lourdes conséquences.

Quelques données

En 2022, 15,6 % des élèves du 2e-3e degré du secondaire, scolarisés à Bruxelles et en Wallonie, et ayant déjà eu une relation sexuelle, n'avaient pas utilisé, eux-mêmes ou leur partenaire, au moins une des trois méthodes de contraception (préservatif, pilule ou pilule du lendemain) lors de leur première relation sexuelle. Et l'absence de contraception lors de la première relation sexuelle est comparable chez les filles et les garçons¹¹.

Selon le bureau régional européen de l'OMS, près d'un tiers des adolescent-es ont déclaré n'avoir utilisé ni moyens de protection ni contraception lors de leur dernier rapport sexuel (OMS, 2024). Selon Sensoa, 38 % des jeunes flamand-es de 20 à 29 ans n'ont jamais utilisé de préservatif lors des rapports sexuels des 6 mois précédant l'enquête et 34 % l'ont utilisé parfois (Sensoa 2024)¹².

Outils pédagogiques

[ChoisirSaContraception](#)

[MESCONTRACEPTIFS.BE](#)

[Ma première consultation gynécologique – MESCONTRACEPTIFS.BE](#)

<https://youtu.be/lrzlfzftz0?si=r0HgAQtHXnFOCMnT>

IST

Les infections sexuellement transmissibles sont des infections qui se transmettent principalement lors de rapports sexuels. Par « rapports sexuels », on entend l'ensemble des contacts sexuels, pénétratifs ou non pénétratifs : pénétration vaginale ou anale, fellation, cunnilingus, anulingus et caresses sexuelles.

Les adolescents et les jeunes adultes représentent un nombre important de cas d'IST dans le monde. Cela s'explique en partie par le fait qu'ils sont plus susceptibles d'adopter des comportements à risque, comme les rapports sexuels non protégés, la multiplication des partenaires sexuels ou l'absence de dépistage régulier. De plus, le manque d'information sur la santé sexuelle, la pression sociale et le manque d'accès à des soins de santé adéquats contribuent également à ce risque accru chez les jeunes.¹³

Pour Michel Dorais (2012)¹⁴, si les jeunes sont plus enclins à la prise de risque, c'est notamment parce qu'ils peuvent se sentir, comme par magie, à l'abri des accidents et de la mort, et parce que le risque est perçu comme un espace de liberté, de contestation et

¹¹ [hb2022-absence-contraception-2_1705574026586-pdf](#)

¹² [FLASH Maladies infectieuses - Décembre 2024](#)

¹³ [Infections sexuellement transmissibles \(IST\) chez les adolescents](#)

¹⁴ [Pourquoi les jeunes prennent-ils des risques? | Institut national de santé publique du Québec](#)

d'affirmation de soi. Le risque peut devenir excitant, surtout quand on est jeune. À ce moment de la vie, il constitue une manière de tester son courage, sa force, sa témérité ou encore sa chance. Affronter la mort par des conduites dites à risque donnerait, à la limite, davantage de valeur à la vie.

Si le risque peut être activement recherché, il peut aussi, bien évidemment, être la conséquence de conditions de vie délétères. De loin, le principal prédicteur de pratiques sexuelles à risque chez les jeunes de toutes préférences sexuelles est leur marginalisation sociale. On ne se protège pas, pourquoi ? Parce qu'on croit que cela n'en vaut pas la peine, parce que l'on n'a pas appris à le faire, parce que l'on est trop soûl ou trop drogué, parce que l'on n'en a pas le temps ou les moyens, parce que l'on est sous la contrainte d'autrui, etc. Pas étonnant que les jeunes victimes d'agressions sexuelles, les jeunes de la rue, les jeunes de la prostitution, les jeunes toxicomanes, les jeunes gays et bisexuels vivant du rejet, les jeunes autochtones ou membres de populations victimes de racisme soient, selon toutes les études, les plus à risque de contracter des maladies sexuellement transmises et le VIH. C'est que le danger, ils connaissent déjà, c'est même devenu leur quotidien.

Quelques données

Sciensano rapportait en 2024 une augmentation des IST en Belgique et en particulier chez les jeunes (Sciensano, 2024). C'est la gonorrhée qui connaît l'augmentation la plus prononcée de +90 % entre 2021 et 2023. La tendance à la hausse des diagnostics de VIH et d'IST est préoccupante et montre que la transmission persiste malgré la disponibilité d'un large panel de stratégies de prévention¹⁵.

Outils pédagogiques

[Home - depistage.be](#)

[Outils pédagogiques - O'YES ASBL](#)

[Infections sexuellement transmissibles \(IST\) chez les adolescents](#)

Endométriose

L'endométriose est une affection gynécologique fréquente et complexe. Non seulement elle perturbe le bien-être physique, mais elle peut également avoir des conséquences psychologiques et affecter la relation avec le partenaire.

L'endométriose peut ne provoquer aucun symptôme ou être au contraire très invalidante. C'est une cause fréquente d'infertilité et près de la moitié des femmes infertiles en sont atteintes.

Quelques données

Environ 10 à 15% des femmes en âge de procréer en sont atteintes.

Outils pédagogiques

[Endométriose | Association Belge experte | Toi Mon Endo](#)

[endometriose.pdf](#)

[L'endométriose : symptômes et traitements de la maladie - Service de gynécologie à Genève - HUGh](#)

¹⁵ [FLASH Maladies infectieuses - Décembre 2024](#)

IVG

L'IVG peut s'accompagner d'une expérience émotionnelle complexe, où coexistent souvent des émotions positives et négatives. La tristesse, la culpabilité ou la honte peuvent cohabiter avec d'autres sentiments, notamment le soulagement après l'intervention. Ces émotions difficiles ne doivent toutefois pas être automatiquement assimilées à des problèmes de santé mentale : plusieurs travaux indiquent que l'IVG n'est pas, en elle-même, associée à une détérioration de la santé mentale. Il reste également difficile d'isoler les émotions directement attribuables à l'avortement de celles liées à une grossesse non désirée, au contexte social ou aux caractéristiques personnelles. Certaines personnes peuvent néanmoins vivre une détresse importante, ce qui souligne la diversité des expériences et la nécessité de reconnaître les émotions vécues sans les minimiser ni les pathologiser.

La manière dont ces émotions sont accueillies dépend fortement du contexte social et de l'accompagnement proposé avant, pendant et après l'IVG. Un accompagnement de qualité cherchera à respecter l'expérience propre à chaque personne, en proposant de l'information, du soutien émotionnel et un suivi adapté à ses besoins, sans imposer une remise en question de sa décision. Une approche flexible, respectueuse et non-jugeante peut ainsi favoriser une expérience plus positive de l'IVG et contribuer au bien-être psychologique des personnes concernées (Beauregard et Mercerat, 2026).

L'éducation sexuelle, particulièrement auprès des jeunes, constitue quant à elle un important levier de prévention des comportements sexuels à risque, des grossesses non désirées et, par conséquent, du recours à l'IVG. Plusieurs études soulignent ainsi l'association entre une éducation sexuelle positive et de qualité et une diminution des grossesses non désirées et du recours à l'avortement, notamment chez les adolescents. Au-delà de son rôle préventif, l'éducation sexuelle peut également contribuer à façonner les connaissances, les perceptions et les attitudes entourant l'IVG et, ainsi, la manière dont cette expérience est comprise et vécue sur le plan émotionnel (Beauregard et Mercerat, 2026).

Quelques données

Depuis 2011, le nombre d'interruptions chez les adolescentes a progressivement diminué. En 2022, il a toutefois augmenté pour la première fois depuis plusieurs années. En 2023, 1 660 interruptions ont été pratiquées chez des adolescentes de moins de 20 ans (majoritairement dans la tranche d'âge 15-19 ans), soit 206 de plus qu'en 2022. Le taux le plus élevé concerne cependant les femmes âgées de 25 à 29 ans.

Outils pédagogiques

[Interruption volontaire de grossesse | SPF Santé publique](#)

[Avortement ou interruption volontaire de grossesse | Institut pour l'égalité des femmes et des hommes](#)

[Mon Planning Familial, à Bruxelles et en Wallonie](#)

Mutilations sexuelles

Les mutilations génitales féminines (MGF) sont des pratiques traditionnelles néfastes qui consistent à faire l'ablation partielle ou totale des organes génitaux externes de la femme, ou à y pratiquer des lésions, pour des raisons non médicales.

Les MGF ne présentent aucun avantage pour la santé. Elles peuvent entraîner des risques immédiats ainsi que des complications à long terme pour la santé et le bien-être physiques, mentaux et sexuels des femmes.

La pratique des mutilations génitales féminines est considérée, à l'échelle internationale, comme une violation des droits humains des jeunes filles et des femmes et comme une forme extrême de discrimination de genre, qui est le reflet d'inégalités entre les sexes profondément enracinées. Comme elles sont pratiquées sur des jeunes filles sans leur consentement, les MGF constituent une violation des droits de l'enfant. (OMS, 2026)

Quelques données

On estime que plus de 230 millions de filles et de femmes vivantes aujourd'hui ont subi des mutilations génitales féminines dans les pays où ces pratiques ont cours. On estime aussi que chaque année, plus de quatre millions de filles risquent de subir des mutilations génitales, la majorité d'entre elles étant excisées avant l'âge de 15 ans. (OMS, 2026)¹⁶

Outils pédagogiques

[Les premières fois - Information Violences Sexuelles](#)

[Tout savoir sur les violences sexuelles - Information Violences Sexuelles - Prévention · Sensibilisation · Vidéos · Outils](#)

3. Dimension psychoaffective

Les transformations morphologiques et physiologiques qui conduisent à la morphologie adulte, mais aussi à la sexualité adulte, sont à la fois sources d'angoisse, de fierté et d'affirmation. L'adolescent ne se reconnaît plus dans ce corps devenu étranger et ne peut plus se référer à son corps d'enfant. Le temps de la puberté et des transformations qu'elle inaugure est un temps de dysharmonie. Depuis que la sexualité est dissociée de la reproduction humaine, l'accès à la sexualité génitale qu'implique la puberté doit être élaboré psychiquement par l'individu, sous le regard d'une société qui cherche toujours à encadrer ce passage (Cannard, 2019).

Les chercheurs sont de plus en plus nombreux à considérer les rapports sexuels des adolescents comme des opportunités développementales leur permettant d'acquérir de nouvelles compétences interpersonnelles qui les outilleront à combler leurs besoins d'intimité et de proximité émotionnelle avec leurs éventuels partenaires amoureux.

Dans le prolongement de la définition de l'OMS, de nouveaux travaux sur la sexualité adolescente se concentrent désormais sur des dimensions telles que le désir, l'amour,

¹⁶ [Mutilations génitales féminines](#)

l'intimité, la compréhension et l'adaptation aux sensations érotiques, l'expression sexuelle et le plaisir (Cannard, 2019).

Le développement sexuel de l'adolescent s'étend bien au-delà de la génitalité, du plaisir sexuel et de l'atteinte de l'orgasme. En effet, les rapprochements intimes mettent en scène une multitude de nouvelles expériences dyadiques qui viendront enrichir le répertoire affectif et comportemental, comme les jeux de séduction, les processus de communication avec un partenaire amoureux, la reconnaissance et l'expression de ses besoins, l'écoute, le respect, l'abandon, la confiance mutuelle et le développement de l'agentivité sexuelle. Ainsi, la sexualité avec un partenaire crée un espace dynamique où le rapport au corps, le rapport à soi et le rapport à l'autre se rencontrent et s'enchevêtrent, et où la féminité et la masculinité peuvent s'affirmer et être validées.

Ces travaux ont permis l'éclosion d'autres recherches sur le développement du concept de soi sexuel chez les jeunes, c'est-à-dire la façon dont ils évaluent leur sexualité et l'intègrent à leur identité (Cannard, 2019).

Dans la dernière décennie, les recherches sur le développement de la sexualité à l'adolescence ont explosé, révélant des trajectoires psychosexuelles multiples mettant en lumière la diversité d'orientation sexuelle et de genre, le développement des conduites sexuelles non normatives et problématiques (Dorais, 2015).

Ensemble, ces nouvelles études permettent d'élargir notre compréhension de la sexualité des adolescents en y incorporant les dimensions cognitives et affectives. Aller au-delà du comportement sexuel pour évaluer également la manière dont les adolescents développent leur concept de soi sexuel, leur réflexivité sexuelle et leurs habiletés interpersonnelles dans une relation dyadique intime constitue une avancée prometteuse dans le domaine (Boislard & Van de Bongardt, 2017).

3.1. Image de soi et estime de soi

L'estime de soi et l'image de soi influencent fortement les comportements sexuels, notamment à travers le sentiment de compétence dans une relation amoureuse ou sexuelle. La nature et la qualité des expériences amoureuses sont corrélées à l'estime de soi, à la confiance en soi et aux compétences sociales (Cannard, 2019).

Plusieurs études¹⁷ ont montré que les adolescents ayant une bonne estime d'eux-mêmes initient leur vie sexuelle plus tardivement. Une explication possible de cette relation pourrait résider dans le fait que les adolescents avec une meilleure estime d'eux-mêmes sont généralement plus à l'aise de communiquer leurs préférences et limites personnelles et davantage capables de résister à la pression des pairs.

Quels que soient la culture, le milieu et le moment où elles apparaissent, ces transformations physiques, biologiques et anatomiques confrontent tous les adolescents à une problématique du corps. L'image de soi et l'image sociale de soi passent d'abord par le corps. Celui-ci se

¹⁷ Ethier et al., 2006; Kerpelman, McElwain, Pittman, & Adler-Baeder, 2016 ; Small, Silverberg, & Kerns, 1993 et Bámaca & Umaña-Taylor, 2006 cités par Cannard, 2019)

transforme et, dans la mesure où ces changements sont visibles, la manière dont l'adolescent se perçoit, mais surtout dont il se sent perçu par autrui, est directement mise en relation avec ce qu'il observe ou croit observer chez les autres (Cannard, 2019).

À l'adolescence, la majorité des garçons et des filles se soucient de leur image corporelle : leur apparence, leurs traits, leur taille, leur poids, leurs tissus adipeux, leur masse musculaire ou leur silhouette. Certains sont également préoccupés par leurs caractères sexuels secondaires, comme la taille du pénis ou des seins (Boislard et Van de Bongardt, 2017).

Une évaluation négative de son apparence interfère dans la qualité des relations interpersonnelles, et plus particulièrement dans les relations intimes. Elle peut susciter des questionnements sur l'efficacité sexuelle ou encore la désirabilité (Boislard et Van de Bongardt, 2017).

Certains adolescents éprouvent des difficultés à s'adapter aux transformations physiques de leur corps et ressentent une inquiétude face à ces changements. Leur nouvelle morphologie peut les rendre méconnaissables aux yeux de leurs proches, mais aussi à leurs propres yeux. L'adolescent peut devenir gauche ou maladroit, ne sachant plus qui il est, ni qui il est en train de devenir. Il passe alors beaucoup de temps devant le miroir, qui devient soit un complice appelé à la rescousse, soit un ennemi qu'il fuit pour ne pas voir une image qui ne correspond pas à ses attentes (Cannard, 2019).

Ces préoccupations parfois excessives concernant l'apparence du corps et ces craintes d'être difforme sont courantes et ponctuelles entre 12 et 17 ans. Toutefois, lorsque ces transformations, qu'elles soient précoces, habituelles ou tardives, modifient l'image corporelle de l'adolescent ou de l'adolescente, elles peuvent avoir des répercussions psychologiques et sociales (Cannard, 2019).

L'estime de soi peut ainsi être fragilisée par une image corporelle perçue comme négative, ce qui est notamment le cas de nombreuses filles à l'entrée dans la puberté. Selon Wiederman (2011), cette image corporelle négative est associée à une faible estime de soi sexuelle et à un faible sentiment de désirabilité, pouvant entraîner des comportements d'évitement sexuel. À l'inverse, une bonne estime de soi sexuelle est plus souvent associée à un plus grand nombre de comportements sexuels (Boislard et Van de Bongardt, 2017).

L'exposition à des médias sociaux sexualisés, qui donnent une vision incomplète, irréaliste et stéréotypée des relations, des rôles de genre et des corps, peut renforcer ces difficultés. Plus les adolescents, filles comme garçons, s'y exposent, plus ils risquent d'être insatisfaits de leur image corporelle, qu'ils comparent sans cesse à des idéaux de minceur, et de développer une préoccupation excessive pour leur apparence physique. Cette insatisfaction peut à son tour fragiliser l'estime de soi. L'exposition aux films pornographiques peut encore aggraver la situation lorsque les adolescents pensent devoir atteindre les mêmes performances que celles qu'ils y perçoivent (Cannard, 2019).

3.2. Identité sexuelle et de genre¹⁸

Les stéréotypes sexuels véhiculés par la société ont une influence sur notre perception de ce qu'un homme ou une femme devrait être. Ils ne tiennent pas compte des différences individuelles.

Puisque la sexualité s'exprime différemment chez les garçons et les filles, qu'elle constitue un lieu d'expression des masculinités et des féminités et que les normes sociales ne sont toujours pas équivalentes quant à la sexualité des garçons et des filles, de nombreux travaux ont porté sur les différences de genre dans l'expression de la sexualité.

Certains scénarios sexuels et certaines cognitions, ainsi que l'expérience subjective de la sexualité, diffèrent selon le genre. Par exemple, les garçons rapportent significativement plus d'émotions positives, comme la fierté, après leur première relation sexuelle, tandis que les filles rapportent davantage d'émotions négatives, comme la honte, et d'ambivalence (Boislard et Van de Bongardt, 2017).

Dans la même lignée, une étude a montré que les premières expériences sexuelles peuvent améliorer l'image corporelle des garçons adolescents (Boislard et Van de Bongardt, 2022), alors que cette tendance n'a pas été observée chez les filles.

Une méta-analyse montre également que les garçons adolescents se masturbent davantage, ont plus d'expériences sexuelles, consomment davantage de pornographie et expriment des attitudes plus permissives en matière de sexualité. Les garçons se retrouvent aussi, généralement, dans un réseau de pairs de sexe masculin soutenant et encourageant les activités sexuelles, voire exerçant de la pression à avoir des activités sexuelles fréquentes. Les filles, quant à elles, y sont plus souvent découragées (Boislard et Van de Bongardt, 2017).

L'enquête *Health Behaviors in School-ages Children* (HBSC, 2010) indique que les filles présentent plus souvent que les garçons une insatisfaction corporelle à 13 et 15 ans, et cette insatisfaction augmente avec l'âge. Le corps est de plus en plus dépendant du standard esthétique véhiculé par les médias. L'image sociale semble soumise à des constantes esthétiques faisant en sorte que certains types physiques seraient considérés comme plus attirants que d'autres (Cannard, 2019).

De façon générale, en tentant naturellement de se conformer à ces stéréotypes, l'adolescent croit que seule l'apparence compte. À un âge où l'apparence est parfois ingrate et où les transformations corporelles sont sources de perturbation, cela peut être très dommageable. On fait croire aux adolescents, en manque de confiance en eux, qu'être conforme aux normes de beauté et/ou de performance véhiculées par la société à travers les médias les valoriserait aux yeux des autres et rehausserait leur estime d'eux-mêmes. Le corps occupe donc une place essentielle à la croisée de l'intime et du relationnel. (Cannard, 2019)

Pendant l'adolescence, les jeunes prennent conscience de leur attraction pour le même sexe, le sexe opposé ou les deux. Contrairement aux hétérosexuels, les minorités sexuelles

¹⁸ [Repenser le sexe, le genre et l'orientation sexuelle... – Santé mentale au Québec – Érudit](#) (pour aller plus loin)

(homosexualité, bisexualité, transsexualité) ont la lourde charge d'essayer de comprendre leur sexualité dans un monde hostile et dangereux pour eux. Pas facile dans un contexte très « hétérosexiste » de se l'avouer et de l'avouer. La stigmatisation des homosexuels est très forte. Lorsque leur sexualité s'éveille en compagnie d'autres du même sexe, cela crée une certaine confusion chez eux, pour ne pas dire angoisse et stress (Cannard, 2019).

Si après une période de fréquentation des communautés gay, lesbiennes ou bisexuelles, l'adolescent confirme son choix d'orientation sexuelle, alors on parle d'identité sexuelle intégrée. Selon Diamond et Savin-Williams (2009), peu d'adolescents suivent ce parcours. Les filles s'identifient comme lesbiennes avant même d'être actives sexuellement avec des filles, les garçons ont des rapports sexuels avec d'autres garçons avant de s'identifier gay. Les filles sortent avec des filles mais ne se considèrent pas lesbiennes. Pour Marie-Aude Boislard (2014), « plusieurs jeunes connaîtront des questionnements ou des attirances envers des individus de même sexe sans nécessairement s'identifier comme homosexuels ou bisexuels ».

La diversité sexuelle n'est assurément pas un phénomène nouveau, nous dit Michel Dorais. Elle devient toutefois plus visible à mesure que les droits et libertés, les avancées législatives, les mentalités et les connaissances évoluent.

Alors que la recherche sur l'adolescence a longtemps laissé de côté le vécu des jeunes qui se découvrent homosexuels, lesbiennes, bisexuels, transgenres ou transsexuels (LGBT), reconnaître cette diversité, connaître leur vécu, et, plus encore, apprendre ce que cette diversité nous enseigne ne peut qu'améliorer la qualité de toute relation d'aide que l'on peut leur apporter. C'est d'autant plus indispensable que l'on reconnaît en revanche de plus en plus la vulnérabilité des jeunes au harcèlement homophobe et à ses séquelles (Dorais, 2015).

3.3. Expression des émotions, sentiments et désirs

Selon François Marty (2010), l'adolescence est une période de profondes transformations corporelles et psychiques liées à la puberté. Le corps devient le support de cette transformation : il change, se sexualise et peut devenir, pour l'adolescent, un « corps étranger » qu'il doit progressivement s'approprier. Ces changements introduisent une discontinuité dans le sentiment d'exister : l'adolescent doit parvenir à changer tout en conservant le sentiment de rester lui-même. Cette transformation corporelle fragilise ainsi l'identité et le rapport à soi.

Les émotions prennent alors une intensité particulière. L'adolescent peut être traversé par l'amour, la haine, l'ennui, la colère, la peur, la tristesse, la honte, la culpabilité ou encore la stupeur. Pour Marty, cette violence émotionnelle témoigne de la profondeur des transformations pubertaires. L'émotion s'impose parfois au sujet malgré sa volonté : le corps exprime alors quelque chose que la vie psychique n'a pas encore pu intégrer ou comprendre. Elle peut donc précéder la prise de conscience et ne prendre son sens qu'après coup. L'enjeu est progressivement de reconnaître, contenir et mettre en sens ces éprouvés.

Ces émotions sont étroitement liées aux pulsions, dont la force est décuplée à la puberté. La sexualité infantile est réactivée et prend une nouvelle forme avec la sexualité génitale. L'adolescent est confronté à une importante énergie pulsionnelle qu'il ne peut pas

simplement supprimer ou maîtriser. Il doit effectuer un travail psychique pour transformer cette force brute en représentations, en pensées et en fantasmes, afin de lui donner une signification et de pouvoir l'intégrer à sa vie psychique.

Cette transformation fait également émerger de nouveaux désirs et investissements de l'autre. L'adolescent passe progressivement de l'auto-érotisme de l'enfance à l'investissement d'un autre objet. Il découvre la séduction, le désir d'attirer le regard et d'être reconnu. La rencontre avec l'autre devient essentielle pour éprouver son existence et sa différence. Il doit cependant quitter progressivement les objets de l'enfance et construire une relation à de nouveaux objets, tout en s'appuyant sur les assises narcissiques construites auparavant.

Pour le professeur Dorais, toutes orientations sexuelles confondues, chacun sait pourtant d'expérience que la décision d'avoir une relation sexuelle n'est pas toujours pleinement rationnelle ni éclairée. Entrent alors en jeu des émotions et des motivations qui n'ont pas nécessairement trait à la sexualité elle-même : on peut vouloir découvrir des aspects inédits de soi ou de l'autre, se rapprocher de quelqu'un lorsqu'on ne croit pas pouvoir le faire autrement, jouer, dominer, se laisser dominer, se venger, prouver sa capacité de séduction, flatter son ego ou celui de l'autre, rehausser son estime de soi, etc. Il existe une infinité de motifs pour avoir des rapports sexuels, et toutes les combinaisons possibles de ces finalités peuvent motiver la conduite de chacun.¹⁹

L'adolescent traverse ainsi une forte ambivalence affective et pulsionnelle : il peut rechercher le lien tout en cherchant à se différencier, aimer et haïr, désirer la proximité puis prendre ses distances. La violence ressentie peut parfois être agie lorsque l'adolescent ne parvient pas encore à élaborer psychiquement ce qui se passe en lui. L'agir violent est alors présenté par Marty comme une réaction de détresse face à une menace ressentie, lorsque la vie émotionnelle déborde les capacités de contenance du sujet.

Enfin, l'adolescence implique un véritable travail d'élaboration : l'adolescent doit apprendre à tolérer l'intensité de ses émotions et de ses pulsions, à les reconnaître et à leur donner du sens. Les émotions jouent à ce titre un rôle de guide dans la relation à soi et aux autres. Le défi consiste à accepter l'existence de cette force intérieure qui échappe en partie au contrôle, pour progressivement l'intégrer à sa subjectivité. L'adolescence apparaît ainsi comme un processus d'appropriation du corps, des émotions, des pulsions et des désirs, permettant à l'adolescent de construire progressivement son identité et son rapport aux autres. (Marty, 2010)

Pour évoquer de manière plus poétique l'enjeu de l'adolescence, nous pourrions dire qu'elle constitue une véritable odyssée au cours de laquelle, dans le tumulte de la puberté, chacune et chacun fait l'expérience de la déconstruction de ses repères dans une solitude nouvelle (Tyszler, 2021).

¹⁹ [Pourquoi les jeunes prennent-ils des risques? | Institut national de santé publique du Québec](#)

3.4. L'imaginaire

Selon Sylvie Reignier, l'imaginaire et l'intimité se développent grâce à la séparation progressive d'avec les parents. L'adolescent construit alors un espace psychique propre, dans lequel il peut élaborer ses pensées, ses représentations et ses fantasmes. La pudeur protège ce « territoire intime » et permet de choisir ce qui peut être partagé avec autrui.

Comme l'a observé R. Neuburger (2000), l'adolescent est particulièrement sensible à tout ce qui peut menacer son territoire propre qui va se différencier et s'enrichir. Les espaces personnels qui se constituent progressivement sont variés : l'espace physique comprenant le corps mais aussi les accessoires et prolongements depuis le vêtement jusqu'à la chambre, l'espace psychique de croyances, pensées et sentiments, et l'espace de compétences qui permet à l'adolescent de mieux maîtriser son environnement. Ce territoire propre est une conquête sur le territoire familial : modification des frontières, apparition de la pudeur, d'un droit à une vie privée, correspondance.

Cette conquête peut se traduire par l'établissement de relations tantôt d'opposition, tantôt de soumission, car tout en tenant à son espace privé à l'abri du regard d'autrui, l'adolescent peut s'y révéler paradoxalement très sensible dans certaines situations, ou encore être dans une quête d'approbation familiale et sociale de son nouveau statut.

À l'adolescence, l'imaginaire se transforme également sous l'effet des changements liés à la puberté. Le jeune est confronté à un corps nouveau et à l'émergence du sexuel, sans toujours disposer des repères symboliques nécessaires pour comprendre ce qui lui arrive. L'imaginaire peut alors lui permettre de donner une forme à ce bouleversement, mais aussi parfois de le masquer lorsqu'il devient trop difficile à affronter. Cette période implique également la perte du monde de l'enfance et oblige l'adolescent à se construire une nouvelle place et à chercher ses propres repères.

Le fantasme en ce sens va prendre une place importante dans la vie sexuelle de l'adolescent. Il va lui permettre de se représenter dans un scénario imaginaire et donner forme à certains désirs, de façon parfois tout à fait inconsciente (Cloutier et Drapeau, 2008). L'imaginaire et les fantasmes participent donc à la construction de la sexualité en permettant au jeune de se représenter ses désirs et de leur donner une forme psychique. Cependant, l'accès facilité et parfois involontaire à la pornographie confronte aujourd'hui les adolescents à des représentations explicites de la sexualité qui peuvent venir alimenter leur imaginaire et leur vie fantasmatique. Si les études ne permettent pas d'établir un consensus quant à l'influence de la pornographie sur la sexualité adolescente, une exposition répétée et massive pourrait avoir des effets plus importants chez certains adolescents particulièrement fragiles. Leur imaginaire risquerait alors de devenir « captif » des représentations pornographiques, laissant moins de place à l'élaboration de leurs propres fantasmes. Dans cette perspective, la pornographie ne constituerait pas seulement une source d'images venant nourrir la fantasmatique sexuelle, mais pourrait également, dans certaines situations, entraver le

processus psychique par lequel l'adolescent construit et s'approprie progressivement sa sexualité (Smaniotto, B. et Melchiorre, M. (2018)²⁰.

Les écrans et les univers virtuels peuvent également offrir à l'adolescent un espace dans lequel il projette ses désirs, explore des identités et s'éloigne momentanément de la réalité. Cependant, lorsque cet espace prend trop de place, il risque de « geler » son imaginaire personnel. Les images, les récits et les choix proposés par les algorithmes peuvent alors remplacer la création de fantasmes et d'un récit qui lui appartiennent vraiment. Le jeune peut rester enfermé dans des identifications toutes faites au lieu de développer sa propre manière de penser et de se raconter.

À l'inverse, les rencontres que fait l'adolescent avec la littérature, la pensée, la musique ou le théâtre peuvent aider l'adolescent à construire son propre récit, à retrouver la métaphore et à s'inventer un avenir (Tyzler & al., 2021).

Ivan Darrault-Harris (2021), insiste en ce sens sur l'importance de proposer aux adolescents des espaces où leur imagination peut s'exprimer sans les mettre en danger. L'écriture, le dessin, la musique, la danse ou le théâtre leur permettent de transformer leurs tensions et leurs souffrances en récits ou en créations. Grâce à une certaine distance entre leur vécu et la fiction, ils peuvent explorer ce qui les traverse, construire une représentation d'eux-mêmes et trouver progressivement leur propre chemin.

Outils pédagogiques

[Adolescence | Yapaka](#) (livres, vidéos, audios, etc)

[Outils pédagogiques sur la vie affective et sexuelle des jeunes](#)

[La roue des émotions et des besoins : aider votre ado à dire ce qui se passe vraiment – Ado Zen](#)

Films et séries :

Sex Education, de Laurie Nunn, 2019 (4 saisons)

Et toi, t'es sur quoi ?, de Lola Doillon, 2007

Les beaux gosses, de Riad Sattouf, 2009

Élève libre, de Joachim Lafosse (2009)

Jeune et jolie, de François Ozon, 2013

Virgin Suicides, de Sofia Coppola, 1999

Kids, de Larry Clark, 1995

How to have Sex, de Molly Manning Walker, 2023

Documentaire :

Cet Autre que moi, le documentaire : un regard sur l'adolescence, de Bernard Betremieux, 2011

Livres :

En finir avec Eddy Bellegueule, autobiographie romancée de É. Louis, Paris : Seuil, 2014.

Podcasts :

[14 podcasts sur l'adolescence](#)

[Dans la tête des ados : un podcast à écouter en ligne | France Inter](#)

²⁰ [Quand la construction de la sexualité adolescente se confronte à la violence du voir pornographique - ScienceDirect](#)

4. Pratiques culturelles et normes sociales

4.1. Problématique du libre choix du partenaire

Dans une ville comme Bruxelles, 3^{ième} capitale la plus multiculturelle au monde, avec plus de 180 nationalités, on ne peut faire fi de l'impact de pratiques culturelles et de vision philosophico-religieuse sur la sexualité et le choix de partenaires.

Dans un contexte migratoire, certaines communautés ont tendance à favoriser les relations endogames et/ou refuser toute relation affective et sexuelle en dehors du cadre du mariage.

Quant à l'endogamie, bien souvent, elle se pratique dans des communautés d'origine où la religion est également un point central en plus de l'identité culturelle. Le choix du partenaire est parfois conseillé ou imposé par les parents. On parle de pratique de mariage arrangé voir forcé. Derrière cette pratique, il y a un mythe de maintien d'une culture, d'une identité mystifiée par l'éloignement, une reproduction d'un schéma familial et une volonté de perpétuation de valeurs culturelles et religieuses communes.

Dans certains cas, la pratique d'un mariage religieux en dehors du cadre légal, est pratiquée pour rassurer les familles. Il existe en général dans ces cas-là, dans la famille, une grande pression sur la virginité de la jeune femme ou une pression sur l'orientation sexuelle des jeunes. Le mariage reste « la solution » au problème.

En effet, l'enjeu familial est l'honneur, et bien souvent, l'honneur de la famille passe aussi par les enfants et leur orientation sexuelle et/ou la virginité des jeunes femmes au mariage.

De plus, l'accès au territoire étant de plus en plus réglementé le mariage reste malgré tout la porte d'entrée vers le territoire belge.

Il est à noter que ces pratiques ont existé de tout temps et dans toutes les communautés. La bourgeoisie belge utilise encore à l'heure actuelle les groupes d'activités pour permettre aux jeunes issus de même milieu socio-économique de se fréquenter et de favoriser le maintien des alliances entre familles.

Les loyautés familiales, bien que plus étudiées dans les populations issues de l'immigration, peuvent malgré tout impacter bon nombre de jeune,s même en dehors des communautés culturelles immigrées.

Cette question a été plus étudiée à partir de 2007, suite l'assassinat de la jeune Sadia Sheikh, jeune femme de 20 ans assassinée par son frère à Lodelinsart. La notion de crime d'honneur et la pratique du mariage forcé et arrangé ont fait l'objet d'une prise en considération politique, là où longtemps ces questions sont restées de l'ordre du cadre privé et familial.

Pour aller plus loin

- ✓ :https://igvm-iefh.belgium.be/sites/default/files/downloads/29%20%20Rapport%20Choix%20de%20la%20conjointe_FR.pdf
- ✓ <http://www.egalite.cfwb.be/index.php?id=12137>
- ✓ Les centres de planning familial tous réseaux confondus et pour toute la Belgique francophone : <https://www.monplanningfamilial.be/>

Services actifs :

- ✓ <https://platformbxl.brussels/fr/repertoire/reseau-mariage-et-migration>
<https://planningmarolles.be/violences-liees-a-lhonneur/>

4.2. La sexualité féminine et le corps des femmes

Le corps des femmes et le plaisir des femmes reste un enjeu de société. Comme déjà évoqué plus haut, la virginité a longtemps été un enjeu et le reste pour certains jeunes. Elle est attestée par l'existence de l'hymen et la preuve de saignement lors de la première nuit de noce. D'ailleurs, face au risque lié à l'honneur, certains médecins en centre de planning ont pratiqué la reconstruction de l'hymen de jeunes filles. La problématique des mutilations génitales féminines est aussi un phénomène auquel les professionnels de santé ont dû faire face et ont amené à une prise en considération du phénomène et ou soutien d'association. La vulvoplastie est aussi une pratique qui se répand auprès de certaines femmes. Le corps de la femme est politique et sa place dans la société est le fruit d'une histoire, d'une culture, d'une époque.

Concernant le plaisir des femmes, c'est grâce au rapport Hite et son étude macro sur la sexualité des femmes que l'orgasme féminin a été documenté et que le clitoris a été réhabilité dans toute sa fonction. ;-) Le droit au plaisir de la femme a été et reste un enjeu. Pour explorer davantage cette thématique, on peut consulter l'ouvrage de Joelle Smets, qui aborde les différents aspects systémiques de la sexualité des femmes.

Plus récemment, avec la réémergence de mouvement masculiniste, et la pratique du body-count, on voit à quel point une femme n'a pas les mêmes droits que les hommes, et qu'elle sera jugée négativement sur son nombre de partenaire, là où un homme valorisera ses performances avec l'émergence du concept de body count sur les réseaux sociaux (pratique d'étalage du nombre de partenaires sexuel).

On peut donc affirmer que le corps des femmes et le plaisir des femmes restent un sujet tabou, peu étudié et peu connu. La plupart des études sont généralistes et prennent comme référence le corps humain masculin analysé par des hommes. Même s'il y a eu des avancées, certains sujets, liés à l'intimité et au corps des femmes, ne restent pas assez étudiés ni assez diffusés. Mais ces enjeux ont aussi un coût pour la santé, la charge mentale et le portefeuille des femmes.

Pour aller plus loin : Lu et approuvé

- ✓ Lucile Quillet : le prix à payer- ce que le couple hétéro coûte aux femmes- Éd : LLL
- ✓ Joelle Smets : La puissance sexuelle des femmes- Éd : Kennes
- ✓ Shere Hite : Le nouveau rapport Hite- Éd : j'ai lu- coll : bien-être
- ✓ Elisabeth cadoche- Anne Montarlot : La fabrique de la honte : enquête sur une émotion qui enferme les femmes- Éd : Les Arènes.
- ✓ Aurélia Blanc : Tu seras un homme féministe mon fils : manuel d'éducation antisexiste pour des garçons libres et heureux- Éd : Marabout
- ✓ Titou Lecoq : libérées ! Le combat féministe se gagne devant le panier de linge sale. Éd : Fayard
- ✓ Titou Lecoq : Le couple et l'argent : pourquoi les hommes sont plus riches que les femmes. Éd : l'iconoclaste
- ✓ Virginie Despantes : king kong théorie. Ed : Livre de poche

4.3. Drogues et pratiques sexuelles

La question de l'usage de drogue dans des pratiques autres que récréatives est revenue d'actualité avec deux phénomènes : « balance ton bar » et la pratique du chemsex.

Le chemsex désigne l'usage de produits psychotropes "dans le but d'améliorer plaisir sexuel et durée". Le spécialiste de la question dans le monde francophone est le Dr Jean-Victor Blanc qui est psychiatre et addictologue. En Belgique, quelques institutions ont aussi une pratique clinique de ce phénomène, à savoir le Dr Julien Talent, psychiatre et chef de service de l'unité la Ramée à Epsylon, et Maurizio Ferrara, psychologue à Infor-drogue et Exaequo à Bruxelles. Ils portent le constat que le chemsex combine indissociablement trois addictionsque sont le sexe, les drogues et les réseaux sociaux.

Ce phénomène est né de l'illusion apportée par l'usage de réseaux de rencontre (grindr...) de pouvoir rencontrer des partenaires pour un acte sexuel géolocalisé partout dans le monde 7/7J et 24/24h. Les conséquences de cette pratique sont la transmission d'IST et le développement de problématiques psychiques tel que l'addiction, la dépression, le trouble anxieux, ... Cette pratique addictive peut aussi déboucher sur un isolement, une rupture, la perte d'un emploi, à savoir toutes les conséquences liées à la consommation des drogues. Mais le risque le plus grave reste l'overdose avec le coma au GHB. Sur base d'une étude statistique de ce phénomène en France, il est constaté que le chemsex touche des profils variés (travailleur du sexe sous OQT²¹, cadre de la finance, haut fonctionnaire marié et père de famille...) mais que l'existence d'une histoire de vie douloureuse est présente (difficultés avec l'orientation sexuelle, harcèlement dans l'enfance, et même dans 30% des cas, agression sexuelle dans l'enfance). Il est à noter cependant que cela reste plus une pratique utilisée dans la communauté gay/bi.

Quant au phénomène de balance ton bar, né en octobre 2021, il a eu comme impact de mettre en lumière l'usage de drogues (MDMA : désinhibe / GHB : anesthésie : drogue du violeur) comme outil de viol dans l'espace public. Cette action a obligé les pouvoirs publics et

²¹ ordre de quitter le territoire

politiques à se saisir de la question des violences sexuelles et de la soumission chimique. Cela a débouché sur la réforme du code pénal et à des campagnes de sensibilisation du grand public.

Pour aller plus loin sur le sujet :

- ✓ <https://www.rtb.be/article/chemsex-une-recherche-de-performances-sexuelles-qui-cache-de-nombreux-risques-et-addictions-11742355>
- ✓ Docteur Jean-Victor Blanc : Des amours chimiques : le fléau du chemsex- Ed : Seuil

Services actifs :

- ✓ <https://www.epsilon.be/nos-soins/hospitalisations/la-ramee/la-ramee-unite-1>
- ✓ <https://www.exaequo.be/fr/>
- ✓ <https://infordrogues.be/>

4.4. Les identités

On est de plus en plus dans un monde de revendication identitaires et cela a été nécessaire pour lutter contre les discriminations subies par des groupes qui ne rentraient pas dans la norme morale établie. C'est comme ça que sont nés les mouvements LGBTQIA+. Cette reconnaissance a permis de faire évoluer les consciences. Ce n'est que le 17 mai 1990 que l'homosexualité a été sortie de la classification des maladies mentales par l'OMS. Mais on peut constater que la reconnaissance de droits ne va pas de pair avec l'évolution des mentalités. C'est un travail de longue haleine et perpétuel.

D'autres phénomènes identitaires apparaissent, tel que le masculinisme, mais cela reste un phénomène de domination de genre qui s'est remis au goût du jour avec les réseaux sociaux. Les réseaux sociaux et l'IA ont aussi une dimension de reproduction de biais de genre.

On remarque donc, de plus en plus, une tension entre l'individu et le collectif, dans une vision identitaire et radicale. Or l'être humain reste un être social, toute identité se définit en opposition à l'autre. Ce qui a changé pour les nouvelles générations, c'est la comparaison et les modalités d'expression qui n'ont plus de limites. La comparaison est mondiale, l'expression et la diffusion est relayée en une vitesse incroyable et potentiellement à travers toute la planète. Mais surtout, le droit à l'oubli, le droit à l'image, le droit à l'erreur, la séparation des mondes et des différentes sphères, reste complexe dans ce nouveau monde. De plus les garde fous éthiques face aux réseaux sociaux, à l'utilisation de l'IA, ne sont pas encore écrits. Or le besoin a été documenté et relayé depuis de longue date par des journalistes. Suite à l'émergence de ce monde BANI, concept post-VUCA, est-ce que ce besoin identitaire ne répond pas à l'émergence de ce nouveau monde ? Face à ce nouveau monde dans lequel sont nés nos coachés, il faut être conscient des réalités auxquelles ils sont confrontés et de l'impact que cela a sur eux. Que ce soit sur leur santé mentale, sur leurs projets professionnels, sur leur vie intime et relationnelle dans une période de construction de leur identité. Ce phénomène de nouveau monde est en cours d'élaboration, certains jeunes ont été lourdement impacté par la crise du covid, pour certains, cela s'est même traduit par l'arrêt de leur projet scolaire, le développement d'une phobie sociale, ... Depuis, lors, les crises successives (migratoires, climatiques, énergétiques, économiques, guerres en Ukraine, en Palestine, ...) qu'ils subissent

sont déstabilisantes pour eux. Il y a une perte d'insouciance et une conscience sociale très forte. Ce contexte est anxiogène et il n'y a pas ou plus de repères solides.

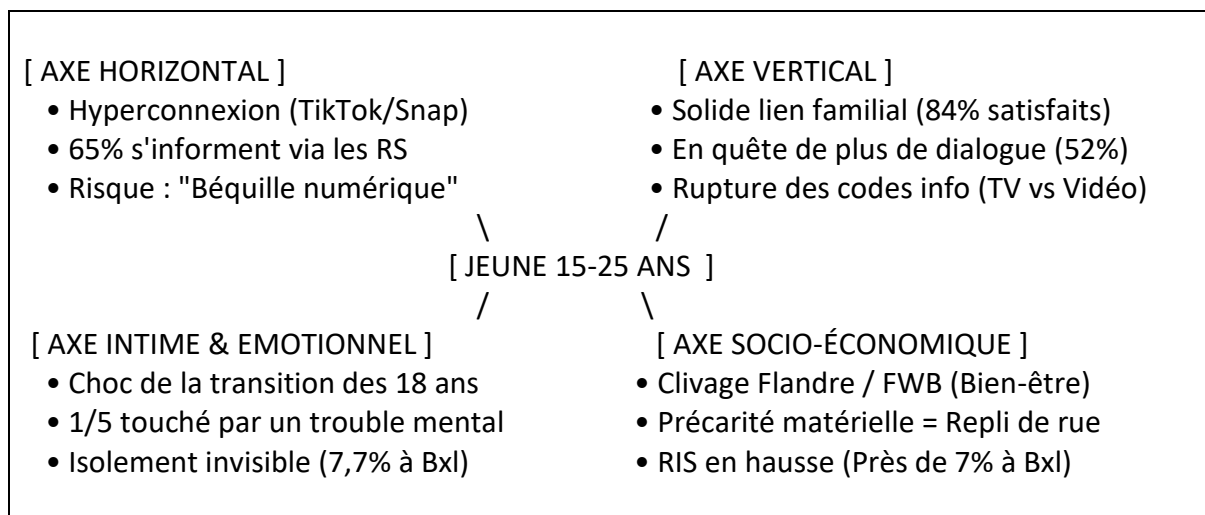
Pour information, l'acronyme BANI a été créé par l'anthropologue et futuriste Jamais Cascio pour décrire l'état actuel du monde, qui remplace l'ancien modèle VUCA (Volatil, Incertain, Complexe, Ambigu). Il représente :

- ✓ **Brittleness** (Fragilité) : les systèmes paraissent solides mais peuvent s'effondrer brutalement ;
- ✓ **Anxiety** (Anxiété) : l'excès d'information et l'incertitude génèrent un stress permanent ;
- ✓ **Non-linearity** (Non-linéarité) : les causes et les effets sont déconnectés ou disproportionnés ;
- ✓ **Incomprehensibility** (Incompréhension) : les événements manquent de logique apparente ou de réponses immédiates.

5. Dimension relationnelle et modes de communications

Pour analyser la structure relationnelle d'un individu, la sociologie et la psychologie s'appuient sur quatre axes majeurs, qui correspondent aux 4 piliers du système qui entoure le jeune (module 1 de la formation coaching de jeunes) :

- *L'axe horizontal* (Les pairs) : Les relations d'égalité (amitiés, cercles de camarades). C'est le lieu de la socialisation secondaire, de la quête de conformité, puis de la différenciation ;
- *L'axe vertical* (L'intergénérationnel) : Les relations asymétriques (parents, enseignants, éducateurs, employeurs). Cet axe gère le rapport à l'autorité, la transmission des valeurs et la quête d'autonomie ;
- *L'axe intime* (Le couple et la sexualité) : Les relations amoureuses et l'apprentissage du consentement. C'est l'espace où se négocient l'attachement profond, l'altérité et la vulnérabilité partagée ;
- *L'axe sociétal* (L'institutionnel) : Le lien avec le collectif (écoles, clubs de sport, mouvements de jeunesse, engagement citoyen). Il définit le sentiment d'appartenance à une communauté élargie.



5.1. La métamorphose de l'axe horizontal (les pairs) via le numérique

Chez les jeunes de 15 à 25 ans, la communication s'est profondément hybride, asynchrone et visuelle. Le smartphone n'est plus un outil d'appel, mais un prolongement d'identité et un espace social à part entière, dans lequel l'interconnexion est permanente grâce à l'usage de certaines applications.

En Belgique, 95% des jeunes ont un smartphone et 65 % des 15-24 ans s'informent et communiquent d'abord via les réseaux sociaux²². Le groupe de pairs exige une connexion continue, régie par l'immédiateté et la culture visuelle. 78 % des jeunes estiment que l'écrit en ligne permet aux plus timides de s'exprimer et de se dévoiler plus facilement mais le face-à-face reste toutefois privilégié par les deux tiers des jeunes lorsque le choix est possible.

Ce même espace social donne également accès à l'information via les influenceurs des réseaux sociaux.

Les principales applications actuellement utilisées par les jeunes sont reprises en [annexe](#) (pg. 56).

Les notes vocales (WhatsApp, Messenger, Instagram) sont préférées aux appels directs car elles permettent de calibrer l'intonation sans l'angoisse de la spontanéité.

²² En Belgique, la loi sur le RGPD fixe l'âge légal du consentement numérique autonome à 13 ans. Avant 13 ans, le consentement des parents peut être tout au plus implicite pour certaines applications. La France a choisi de fixer le seuil à 15 ans récemment (seuil préconisé par l'UE). Dans tous les cas, selon la finalité du réseau social, l'âge minimum peut être fixé à 16 voire 18 ans. L'enjeu majeur reste de s'assurer de l'âge réel des utilisateurs. Outre son caractère potentiellement disproportionné d'atteinte à la vie privée de l'ensemble des usagers, l'expérience australienne a montré à quel point les jeunes trouvent facilement le moyen de surfer en tout anonymat (VPN...). En Europe certains réseaux sociaux ont développé un système de reconnaissance faciale combinée à l'IA et scannent systématiquement le visage de l'utilisateur à chaque utilisation de l'application. Selon les données récoltées, l'estimation de l'âge serait fiable à 1.5 à 2 ans près.

Le visuel éphémère (Snapchat, TikTok, Be Real) permet de partager des micro-moments. Maintenir une "flamme" (streak) sur Snapchat est un rituel d'entretien de la relation.

Les jeunes filles privilégient une communication intimiste (longs vocaux, partages émotionnels). Les garçons centrent davantage leurs échanges autour de contenus partagés (mèmes, vidéos de sport, sessions de jeux vidéo en ligne sur Discord).

Le choix des réseaux sociaux évolue avec l'âge et les besoins des jeunes :

- Les 15-18 ans (L'adolescence scolaire et le cocon des pairs) : Cette tranche est marquée par l'influence maximale du groupe de pairs (le "cercle élargi" de 15 à 30 copains d'école). C'est l'âge de la construction identitaire. En matière numérique, cette tranche surinvestit TikTok (plus de 79 % d'usage quotidien) et Snapchat. Le cadre de communication est fortement lié à l'établissement scolaire.
- A partir de 19 ans, le réseau relationnel se resserre vers des amitiés plus intimes et des relations amoureuses stables. C'est l'âge de la transition vers les études supérieures. La plateforme dominante devient Instagram (plébiscitée à 94,2 % chez les 16-24 ans). Le discours se politise. Selon le Sondage Latitude Jeunes / Solidaris, ils manifestent une forte anxiété face à l'avenir (climat, emploi), ce qui oriente leurs cercles de discussion ;
- A partir de 22 ans, l'insertion professionnelle devient prioritaire, les jeunes intègrent des codes plus formels (LinkedIn, Emails), le réseau des pairs se réduit mais gagne en capital social.

Défis spécifiques :

- le FOMO (Fear Of Missing Out) et le cyberharcèlement : À 14-16 ans, le besoin d'inclusion est maximal. Être exclu d'un groupe WhatsApp de la classe ou ne pas recevoir de réponse immédiate déclenche une anxiété sévère et altère l'estime de soi ;
- L'isolement et le rejet numérique affectent fortement la santé mentale. Entre 5 % et 15 % des adolescents belges souffrent de solitude ou d'isolement social, une détresse exacerbée par la dynamique d'inclusion/exclusion des groupes en ligne ;
- Des études scientifiques démontrent que l'isolement social chronique chez les adolescents prédit des scores de dépression beaucoup plus élevés, accentuant la dépendance aux smartphones comme unique fenêtre relationnelle ;
- On observe que la précarité familiale limite l'accès aux loisirs partagés, ce qui restreint drastiquement le réseau relationnel physique²³ des jeunes de milieux populaires au profit d'interactions exclusivement numériques, parfois plus exposées aux dérives (cyber harcèlement) ;
- Lorsqu'on crée un profil sur un réseau social il faut impérativement veiller à bien tenir compte des recommandations de sécurité (cfr annexe, pg. 56).

²³ Les cercles relationnels des jeunes des milieux précaires restent fortement ancrés à l'échelle micro-locale (le quartier), limitant les interactions avec les jeunes des communes plus aisées.

Au rayon des avantages, cet espace social virtuel permet de surmonter sa timidité, soutient le maintien du lien humain qui a un effet protecteur sur la santé mentale et favorise des rencontres amicales et sentimentales au-delà de son cercle immédiat. Cet espace social est spécialement important pour les jeunes des minorités LGBT et les jeunes élevés dans des systèmes de valeurs traditionnels qui rejettent les relations entre les sexes en dehors du mariage : ces jeunes bénéficient ainsi d'une grande discrétion dans leurs rencontres.

L'espace social virtuel offre aussi un espace de liberté et de déconnection aux jeunes parentifiés.

Néanmoins, cet espace social n'est pas dépourvu de risques et de limitations :

- Les algorithmes des plates-formes ciblent les vulnérabilités des jeunes (scrolling continu et FOMO) qui peuvent susciter de l'anxiété chronique du lien ;
- Hyper comparaison et dysmorphophobie altèrent l'estime de soi face à des standards numériques mondiaux inatteignables ;
- Cyber harcèlement ;
- Compulsion passive qui conduit à l'isolement et à une chute de la satisfaction de vie ;
- Si les réseaux sociaux maintiennent le lien en continu au sein du groupe de pairs, les professionnels du réseau de soutien à la jeunesse²⁴ alertent sur la corrélation entre la surexposition aux écrans et l'augmentation des symptômes anxio-dépressifs, qui finissent par fragiliser les compétences relationnelles en face-à-face.

La charge psychoaffective liée au numérique et à l'isolement ne touche pas tous les jeunes de la même manière²⁵ selon les :

Impact		
Genre	Filles : Symptômes psychosomatiques, Déresse interiorisée, Cyber-harcèlement sexiste	Garçons : Mal-être extériorisé, Agressivité, Dépendance aux jeux en ligne / "gaming"
Classe Sociale & Logement	Milieu favorisé : Numérique régulé, Accès aux loisirs réels, Fort capital culturel	Précarité / RIS --> Logement surpeuplé, espace public de rue, pas d'accès à des loisirs payants Le smartphone comme seul exutoire
Structure Familiale	Familles monoparentales --> Vulnérabilité économique accrue, surcharge du parent solo, baisse du contrôle psychoaffectif	
Origine socio culturelle	Tabou des troubles psychologiques en plus du fossé générationnel et culturel	

²⁴ [Yapaka](#)

²⁵ Données publiques de [Belgique en Bonne Santé](#)

Grâce à ses 186 nationalités représentées à Bruxelles, les réseaux relationnels des jeunes Bruxellois se construisent sur un multiculturalisme quotidien qui favorise des compétences d'hybridation culturelle uniques. Néanmoins, tous n'ont pas la même possibilité effective d'en tirer le même bénéfice.

5.2. Le paradoxe de l'axe vertical (La famille)

Contrairement au mythe d'une "guerre des générations", les données scientifiques en Belgique montrent un grand besoin de verticalité relationnelle (parents, aînés) : 84 % des adolescents belges déclarent avoir une relation satisfaisante avec leur famille. 52 % expriment le souhait de dialoguer davantage avec les adultes.

Il y a cependant une corrélation forte entre la qualité des relations intrafamiliales et l'indice socio-économique de la famille : plus l'ISE est élevé, plus les parents sont à l'écoute. Le stress financier des ménages altère directement la disponibilité émotionnelle des parents.

Le clivage majeur au sein de la famille se situe dans la perception des outils de communication. Alors que les 15-24 ans ont massivement migré vers l'audiovisuel rapide (TikTok), 82 % des 55 ans et plus restent fidèles au journal télévisé traditionnel, créant parfois des bulles de filtres informationnelles étanches entre les générations d'une même famille. Ce clivage engendre un fossé politique et numérique.

Au quotidien, les tensions entre parents et ados de 15 à 25 ans découlent principalement de la recherche d'autonomie croissante en dépit d'une dépendance résidentielle et financière prolongées.

Les ados de 15 à 18 ans renégocient surtout les règles liées au contrôle parental (sorties, écrans, résultats scolaires). Néanmoins, plus de 75 % des adolescents affirment pouvoir compter sur le soutien de leurs parents en cas de problème. Le conflit majeur des 15-17 ans tourne autour de la géolocalisation imposée par les parents (via des applications comme *Life360* ou *Find My*). Ce traçage permanent est vécu comme une rupture du pacte de confiance nécessaire à l'émancipation. Les applications de contrôle parental qui permettent de limiter le temps d'écran peuvent être une autre source de conflit.

Entre 19 et 25 ans, quand les jeunes continuent de résider chez leurs parents (allongement des études, inaccessibilité d'un logement propre), les relations familiales doivent alors évoluer vers un modèle horizontal (d'adulte à adulte). Ce besoin d'autonomie génère des frustrations si l'espace intime ou l'indépendance financière du jeune n'est pas respectée. Pour les jeunes en kot, l'appel vidéo (facetime ou whatsapp) entretient le lien visuel avec le foyer.

Le contexte bruxellois est unique : c'est la région la plus pauvre de Belgique en termes de revenu médian par habitant, avec de fortes disparités communales et 1/3 des familles y sont monoparentales.

Dans le "croissant pauvre" de Bruxelles (Molenbeek, Schaerbeek, Anderlecht, Saint-Josse), l'exiguïté des logements limite les espaces privés, ce qui pousse les adolescents à investir massivement l'espace public (la rue, les parcs) pour échapper au domicile.

La précarité familiale (chômage ou statut BIM) s'accompagne statistiquement d'une dégradation du climat familial. L'incapacité des parents à financer les études ou les loisirs des jeunes crée un sentiment de culpabilité chez les adultes et de frustration ou de responsabilisation précoce (travail étudiant obligatoire) chez les 15-25 ans, voire de parentification quand le jeune doit assumer des tâches domestiques ou le soin des enfants plus jeunes. Les contacts parents enfants tournent souvent autour des questions logistiques et financières.

Dans les familles recomposées, le niveau de satisfaction relationnelle des jeunes légèrement inférieur à la moyenne. Les conflits liés à la légitimité du beau-parent et à la gestion de la double résidence (garde partagée) complexifient la construction identitaire à l'adolescence. L'adolescent aura tendance à utiliser des canaux de communication distincts plus susceptibles d'échapper à la surveillance du beau-parent.

Avec 186 nationalités représentées, l'axe familial bruxellois intègre des dynamiques intergénérationnelles spécifiques :

- Les jeunes issus de l'immigration (notamment de cultures plus traditionalistes ou collectivistes) se retrouvent souvent à la charnière de deux mondes, entre attentes familiales fortes (respect strict de l'autorité, préservation de la réputation familiale, devoir d'entraide) et codes d'individualisation et d'autonomie sexuelle/relationnelle belges ;
- Dans les familles de cultures traditionnelles, les filles subissent un contrôle parental et familial beaucoup plus strict concernant leurs sorties, leurs fréquentations et leur intimité, tandis que les garçons bénéficient d'une plus grande liberté de mouvement dans l'espace public, créant des tensions spécifiques au sein de la fratrie. Cette pression s'étend à certains tabous (liberté relationnelle, santé mentale) et au choix du conjoint (mariage endogame, potentiellement arrangé par les parents voire forcés pour préserver l'honneur familial face à la communauté) ;
- Dans les familles où les parents maîtrisent mal les langues officielles), le jeune devient le pivot administratif du foyer (gestion des courriers, des rendez-vous médicaux). Ce renversement des rôles modifie profondément la hiérarchie familiale classique. Côté communication, ces familles privilégient la vidéo qui permet également de communiquer avec la famille distante sans l'écueil de l'écrit.

5.3. L'évolution de l'axe intime et émotionnel

La synthèse de l'axe intime et sexuel de la dimension psychoaffective des jeunes de 15 à 25 ans en Belgique, particulièrement à Bruxelles, met en lumière une entrée précoce dans la vie sexuelle couplée à une forte précarité psychologique, un pluralisme des répertoires sexuels via le numérique, et des inégalités d'accès à l'information (EVRAS).

La technologie redéfinit radicalement les frontières de l'intime et la gestion du consentement.

L'intimité des 15-25 ans s'exprime désormais massivement en ligne, ce qui redéfinit les frontières du consentement :

- 25 à 30 % des jeunes ont déjà partagé ou échangé des photos/vidéos à connotation sexuelle (sexting) ;
- 20 % des jeunes femmes étudiantes rapportent des échanges dénudés via Internet ;
- 15 % confient avoir filmé ou pris des photos directement pendant un rapport sexuel ;
- L'usage des applications de rencontre (Tinder, Grindr, Her) et d'Instagram comme carte de visite amoureuse (le "Slide dans les DM" remplace la drague de rue).

Les applications de rencontres ne modifient pas fondamentalement les structures sociales, mais agissent comme un puissant accélérateur et un miroir des inégalités réelles.

Ces plates-formes permettent aux jeunes de s'affranchir de l'intermédiaire de leur famille et de leur groupe de pairs, tout en exacerbant des fractures comportementales selon leur profil socio-démographique.

L'impact de ces outils varie profondément selon les cinq déterminants majeurs identifiés par la recherche scientifique :

- Orientation sexuelle : L'espace d'émancipation et de sécurité ;

C'est sur ce paramètre que les applications de rencontre (ou de réseau social géolocalisé) jouent le rôle le plus crucial à 2 niveaux :

- Elles offrent un refuge contre la stigmatisation aux jeunes issus de minorités sexuelles (LGBQ+) ;
- Elles donnent accès à un bassin de partenaires potentiels tout en contournant la peur de la discrimination ou du harcèlement homophobe dans la vie réelle. Grâce à leur géolocalisation, leurs usagers disposent aussi d'une cartographie sociale urbaine communautaire, leur de trouver des espaces de sociabilité "safe" (cafés, associations).

- Asymétrie des pouvoirs et des risques selon le genre :

Les dynamiques d'usage restent fortement genrées, et reproduisent des schémas patriarcaux sous une forme numérique.

Les jeunes femmes subissent une injonction paradoxale dans leur communication amoureuse. Elles doivent être disponibles en ligne tout en évitant d'être étiquetées négativement si elles partagent du contenu intime.

Les garçons utilisent souvent le numérique pour projeter une image de virilité, parfois standardisée par les codes pornographiques.

Les jeunes femmes obtiennent structurellement beaucoup plus de "matches" que les hommes, tandis que les jeunes hommes subissent un taux de rejet algorithmique élevé. Ce sont les hommes qui doivent initier la conversation – sauf avec Bumble. Cette asymétrie suscite chez les garçons un sentiment d'invisibilisation numérique, tandis

que les filles font face à une surcharge d'interactions, souvent accompagnée de cyber-harcèlement ou de sollicitations sexuelles non désirées.

- Origine socio-économique : Le tri algorithmique et le "Fast Love"

L'origine sociale dicte la finalité de l'utilisation des applications :

- Bien que les applications promettent de mélanger les populations, les algorithmes se basent sur les profils, les niveaux d'études ou les codes de langage pour connecter les individus. L'homogamie sociale (le fait de sortir avec quelqu'un du même milieu) reste la norme ;
- Les étudiants de l'enseignement supérieur utilisent souvent ces outils pour élargir temporairement leur réseau dans un cadre festif ou pour former des relations à long terme. Une étude belge majeure montre en effet que, contrairement aux préjugés, plus d'un quart des rencontres physiques issues des applications de rencontre se transforment en relations engagées à long terme ;
- Les jeunes issus de milieux plus précarisés, dont l'accès à l'information (EVRAS) est statistiquement moins balisé, sont plus vulnérables à une utilisation centrée sur l'immédiateté sexuelle, augmentant le risque de rapports précoces et non protégés.

- Origine culturelle : Le contournement des interdits familiaux

Dans les milieux conservateurs, la communication amoureuse est 100 % clandestine et numérique. Le smartphone est verrouillé par des codes stricts, et les applications sont dissimulées pour éviter le contrôle familial. La "privatisation" offerte par le smartphone est essentielle pour permettre aux jeunes d'explorer leur vie affective à l'abri du regard communautaire ou du contrôle strict de la fratrie.

Pour renforcer la discrétion, ces jeunes utilisent des pseudonymes et des profils sans photo de visage ("visage en privé").

- La spécificité de la scène urbaine bruxelloise : La fatigue numérique

Aujourd'hui, une tendance émergente et documentée se dessine spécifiquement chez les 20-25 ans à Bruxelles : la lassitude face aux algorithmes, au ghosting et à la marchandisation des corps. Des initiatives de rencontres hors ligne (soirées jeux de société pour célibataires, blind-tests, tournois sportifs urbains) sont organisées dans la capitale pour recréer du lien social de manière organique et spontanée.

Les indicateurs de mal-être psychologique chez les 15-24 ans sont systématiquement plus élevés à Bruxelles qu'en Wallonie ou en Flandre, et davantage encore les jeunes femmes. Or, le manque de soutien émotionnel et l'anxiété altèrent directement la capacité à négocier des relations intimes sereines et égalitaires.

L'exposition aux risques de violences sexuelles est préoccupante dans la capitale. Au sein des cohortes d'étudiantes bruxelloises, 1 jeune femme sur 10 déclare avoir déjà subi un épisode de violence (physique ou psychologique) au cours de rapports sexuels.

Dans le domaine affectif et amoureux, les applications rendent possible le ghosting, la diffusion non consentie d'images intimes (revenge porn) et les violences sexistes et sexuelles numériques. Ces 2 dernières sont punissables par la loi (cfr point 1, pg. 6-7). Ce sont des risques majeurs pour les 15-18 ans.

5.4. L'axe sociétal

Les enquêtes internationales²⁶ relatives à l'axe sociétal de la dimension relationnelle révèlent que le tissu relationnel des adolescents est profondément fragmenté par des inégalités socio-économiques majeures, une ségrégation urbaine propre à Bruxelles et un basculement numérique des modes de socialisation.

C'est ici aussi que la fracture numérique (le *Digital Divide*) est la plus visible et handicapante pour la jeunesse.

Le système d'enseignement en Belgique (et particulièrement à Bruxelles) présente la particularité de ne pas promouvoir la mixité sociale et agit comme un miroir des inégalités relationnelles. Les jeunes de l'enseignement qualifiant, qui accueille davantage d'élèves issus de milieux fragilisés, n'évoluent pas dans les mêmes réseaux de sociabilité ni avec les mêmes perspectives économiques que les adolescents scolarisés dans l'enseignement de transition. Le sentiment de harcèlement ou d'exclusion sociale est statistiquement plus fréquent dans les structures scolaires accueillant les publics précarisés. Enfin, les jeunes issus de l'immigration ou des quartiers denses sont fréquemment perçus par le monde adulte à travers le prisme de la "menace" ou de la délinquance. Cette stigmatisation génère un repli relationnel identitaire défensif ("entre-soi") ou un sentiment fort de discrimination institutionnelle.

Les 15-18 privilégient TikTok et Instagram et les formats courts pour s'informer, mais via des bulles de filtres des réseaux sociaux, ils sont particulièrement exposés aux théories du complot, aux infox (fake news) et aux discours polarisés, ce qui peut altérer leur rapport de confiance avec les institutions démocratiques traditionnelles.

Les 19-25 se résignent à utiliser des outils « adultes » (email, guichet électronique) pour leurs relations avec les établissements d'enseignement supérieur, les employeurs et les administrations.

Les jeunes touchés par des discriminations ethniques ou issus de milieux socio-économiques faibles investissent massivement Internet pour développer leur engagement civique et politique. Le numérique devient un espace d'émancipation relationnelle et de solidarité pour les profils marginalisés dans l'espace public réel.

En dépit de cet usage spécifique, ces jeunes sont confrontés à une forme d'illectronisme administratif. Ils éprouvent de grandes difficultés à communiquer avec les administrations (Actiris, mutuelles, CPAS), ce qui freine leur accès aux droits sociaux.²⁷

²⁶ [HBSC \(Health Behaviour in School-aged Children\)](#) et l'Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse (OEJAJ)

²⁷ différentes initiatives sont mises en place pour lutter contre ces difficultés : [Digital For Youth](#) (distribution de PC aux maisons de jeunes et AMO), Espaces numériques publics dans lesquels des formations IT de

6. Boussole morale, valeurs et croyances des 15-25

6.1. La boussole morale

La boussole morale est le sens intérieur du bien et du mal.

Semblable à un instrument de navigation, elle regroupe nos valeurs et principes fondamentaux (comme l'honnêteté, la compassion ou le respect). Elle sert de guide à l'individu pour orienter ses choix, évaluer ses actions et interagir avec les autres au quotidien.

Elle se compose de deux éléments indissociables :

- Les valeurs : Ce sont les idéaux (le "quoi"), c'est-à-dire ce qui compte le plus pour l'individu (par exemple : l'intégrité ou la justice) ;
- Les principes : Ce sont les règles de conduite concrètes (le "comment") qui permettent à un individu d'atteindre ces idéaux. La boussole morale est façonnée tout au long de la vie par divers facteurs qui incluent l'éducation, les normes culturelles, les expériences vécues et l'apprentissage continu de l'empathie.

Une conscience morale solide permet d'agir avec intégrité, d'assumer ses responsabilités et de prendre des décisions alignées avec ses convictions profondes. Elle pousse à agir de façon désintéressée, par pur respect du devoir ou par empathie envers autrui.

6.2. La naissance de la boussole morale individuelle

L'adolescence est une période de transition majeure où la boussole morale individuelle commence à se détacher du modèle familial. Cette construction de l'identité pousse l'adolescent à questionner ses propres repères, ce qui génère inévitablement des conflits de valeurs à différents niveaux de sa vie. Développer cette boussole est un processus actif qui demande de revoir régulièrement ses croyances.

- Au départ (11-14 ans) les adolescents sont guidés par la conformité morale de leur environnement, ils agissent avant tout pour faire plaisir ou pour éviter des sanctions ;
- De 15 à 18 ans, Les adolescents intègrent l'importance des lois pour maintenir l'ordre social. Cependant, c'est aussi l'âge de la confrontation. Ils testent les limites des adultes pour évaluer la légitimité de leur autorité.
- De 19 à 25 ans, si le processus est achevé, la morale du jeune repose sur des principes éthiques abstraits et universels (justice, droits de l'homme, équité). Le jeune comprend qu'une loi peut parfois être légale mais moralement injuste.

Les 15-25 ans d'aujourd'hui priorisent

- La tolérance et l'inclusion (acceptation inconditionnelle de l'autre) ;

base sont dispensées gratuitement, [CSEM](#) outils de sensibilisation spécifiques reliant l'usage du Web à la [vie affective et sexuelle des adolescents](#).

- L'éthique environnementale et sociétale (conscience des enjeux environnementaux et refus des inégalités sociales) ;
- L'honnêteté et ;
- Le respect, mais l'autorité doit être justifiée et non plus acceptée par principe.

Côté croyances, on observe une sécularisation croissante et une forte tendance à l'individualisme : les jeunes se forgent des spiritualités à la carte, combinant respect des religions et liberté de penser.

6.3. Les facteurs qui influencent la boussole morale

L'évolution de la dimension morale chez les adolescents ne dépend pas uniquement de leur maturation psychologique. Elle résulte d'une interaction complexe entre le développement cognitif (le passage de la pensée concrète à la pensée abstraite) et des variables sociologiques.

Ainsi, les travaux de la psychologue [Carol Gilligan](#) ont démontré que la socialisation genrée oriente le raisonnement moral :

- Les garçons s'orientent plus souvent vers une éthique de la justice et des règles abstraites. Leurs jugements se fondent sur les notions de droits, d'équité légale et d'impartialité ;
- Les filles privilégient fréquemment une éthique de la sollicitude (*Care*), centrée sur la relation à autrui, la responsabilité envers les plus vulnérables et la préservation des liens affectifs.

Le statut socio-économique des parents influence fortement les priorités morales :

- Milieux modestes : La morale est souvent plus pragmatique, centrée sur la solidarité de proximité, la loyauté communautaire, le respect strict des figures d'autorité protectrices et la valeur du travail ;
- Milieux aisés : Les jeunes disposent de la sécurité matérielle nécessaire pour embrasser des valeurs dites « post-matérialistes ». Leur morale se focalise sur l'épanouissement individuel, les luttes sociétales globales (climat, minorités) et la liberté d'expression, et disposent de facilités de mobilité intergénérationnelle.

Le système moral se construit pour réguler les interactions au sein d'une culture donnée. Les sociologues identifient deux dynamiques :

- Cultures occidentales (individualistes) sont centrées sur les droits individuels et l'autonomie. Nuire à autrui ou brimer la liberté d'une personne constitue la transgression morale ultime ;
- Cultures traditionnelles ou collectivistes accordent un poids prépondérant à la loyauté familiale, au respect des aînés, à la pudeur et à la préservation de l'harmonie du groupe. L'individualisme peut y être perçu comme une défaillance éthique.

L'identité sexuelle et de genre joue un rôle d'accélérateur dans le développement moral.

Les minorités sexuelles (LGBTQ+) sont très tôt confrontées à la marginalisation ou aux préjugés. De ce fait, leur réflexion morale s'émancipe plus rapidement du stade "conventionnel" (vouloir plaire à la majorité).

Ils développent une sensibilité morale aigüe concernant les notions d'inclusion, d'égalité des droits et de déconstruction des normes sociales imposées.

La famille reste le premier laboratoire de la moralité :

- Familles démocratiques/ouvertes : Les parents qui expliquent les règles plutôt que de les imposer par la force favorisent un développement moral plus rapide et autonome. L'adolescent apprend à négocier et à intérioriser le sens de la justice ;
- Familles autoritaires : Elles maintiennent l'adolescent dans une morale de la peur de la sanction. Le jeune peut obéir en apparence, mais peine à développer une boussole éthique indépendante ;
- Familles monoparentales ou recomposées : Les adolescents y sont souvent investis plus tôt de responsabilités domestiques ou morales (soutien émotionnel au parent, garde des cadets), ce qui accélère la maturité morale liée à l'empathie et au devoir.

6.4. Les circonstances des conflits de valeurs

L'adolescent est confronté à des divergences de valeurs dans quatre sphères principales :

Avec la famille, les tensions émergent lors des choix d'orientation scolaire, de la gestion du temps libre, des pratiques religieuses ou des opinions politiques. L'adolescent cherche à affirmer son autonomie face aux règles éducatives.

- Avec les pairs, les conflits apparaissent autour de la pression du groupe, de la consommation de substances (alcool, drogue), du rapport aux réseaux sociaux ou du harcèlement. L'ado doit choisir entre conformisme et intégrité personnelle ;
- Avec les partenaires amoureux, les divergences se cristallisent autour de la vision du consentement, de la fidélité, de l'intimité, du partage de la vie privée en ligne et de l'égalité des genre ;
- Avec la société, le conflit se traduit par un militantisme (écologie, justice sociale) ou, à l'inverse, par un sentiment de rejet des institutions (école, lois, police), perçues comme hypocrites ou injustes.

La prise de conscience d'un conflit de valeurs se fait rarement du jour au lendemain. Elle suit généralement un processus en deux étapes :

Etape	Mal-être diffus dû à une dissonance cognitive	Prise de conscience explicite qui permet de formuler clairement son désaccord
Effet	Anxiété, irritabilité, repli	Identification claire de la divergence, souvent suite à un conflit

6.5. La réaction adolescente face au conflit

La façon de réagir à ces conflits dépend fortement de la maturité et de l'environnement de l'adolescent.

Si entre 11 et 14 ans, les réactions sont souvent impulsives, émotionnelles et binaires (faute de capacité d'abstraction et d'argumentation), après 15 ans, la pensée devient plus nuancée. L'adolescent est capable d'exprimer ses désaccords par le débat, la négociation ou le compromis. S'il choisit la rupture, celle-ci est plus intellectualisée et délibérée.

Un cadre familial démocratique (ouvert à la discussion) favorise une résolution verbale. Un cadre autoritaire rigide pousse plutôt l'adolescent vers le mensonge, la vie secrète ou la rébellion violente.

Les attentes sociétales influencent l'expression du conflit. Les garçons sont parfois poussés à extérioriser leur frustration (agressivité, transgression), tandis que les filles peuvent interioriser le conflit (anxiété, troubles alimentaires), même si ces schémas tendent à s'estomper.

Dans les milieux où le collectivisme et l'honneur familial sont centraux, le conflit de valeurs est beaucoup plus lourd à porter et engendre une souffrance accrue par peur du rejet.

La découverte d'une orientation sexuelle minoritaire (homosexualité, bisexualité) ou d'une diversité de genre (transidentité) au sein d'un environnement hétéronormé crée une forme aiguë de dissonance cognitive :

- La dissonance identitaire : L'adolescent ressent un décalage violent entre ses désirs profonds et ce qu'il a intériorisé comme étant "la norme" ou "le comportement acceptable" ;
- La gestion du secret : Pour réduire l'inconfort, le jeune met souvent en place des stratégies de dissimulation (faire semblant d'être hétérosexuel, s'inventer des relations) ou d'évitement.

Les recherches en neurosciences montrent que les adolescents de minorités sexuelles qui manquent de soutien familial sont beaucoup plus sensibles au rejet des pairs. Ils déploient des efforts comportementaux intenses pour plaire et s'intégrer, au détriment de leur propre bien-être.

La religion et la culture dictent des règles absolues sur le bien et le mal, ce qui rigidifie la boussole morale et rend les écarts plus difficiles à négocier :

- Dissonance dogmatique/culturelle structurelle : elle surgit lorsqu'un adolescent est exposé à des discours scientifiques, des libertés sociétales ou des modes de vie (ex : sexualité avant le mariage, consommation d'alcool) qui contredisent frontalement les dogmes de sa communauté ;
- Culpabilité et "faute" : dans un cadre très religieux, enfreindre une règle n'est pas une simple erreur de parcours ; c'est un péché ou un déshonneur pour la lignée. La

dissonance se transforme alors en une honte toxique et en une peur panique de l'exclusion divine et/ou communautaire.

Dans ce contexte, les conflits de loyauté prennent une tournure spécifique :

- L'adolescent s'intègre généralement beaucoup plus vite à la société d'accueil que ses parents (via l'école, les amis, les médias). Les parents redoutent que cette intégration rapide ne devienne un rejet de leurs origines, ce qui les pousse à durcir les règles familiales par réflexe de protection ;
- En dehors de la maison, l'adolescent peut être confronté à des discriminations ou à des préjugés sur la culture de ses parents. Il se retrouve alors à devoir défendre une culture familiale à l'extérieur, tout en la contestant ou en la subissant à l'intérieur de la maison.

Pour résoudre cette dissonance permanente, l'adolescent adopte généralement l'un de ces quatre profils :

- Le caméléon (Alternance culturelle, double vie) compartimente strictement sa vie. Il est le fils/la fille parfait-e et traditionnel-le à la maison, et adopte tous les codes occidentaux à l'extérieur. C'est la stratégie la plus courante, mais elle exige une énergie psychique épuisante ;
- Le rebelle (Assimilation, sacrifie sa famille) : Il rejette en bloc la culture ou la religion familiale pour embrasser totalement celle de la société d'accueil. Cela provoque souvent des ruptures familiales brutales et, de l'épuisement et un sentiment de culpabilité latent ;
- L'hermétique (Séparation, sacrifie ses amis) : Par peur de perdre le lien avec les siens, il se replie exclusivement sur sa communauté et rejette les valeurs de la société extérieure ;
- Le métis culturel (négociation créative, intégration) : C'est l'issue la plus saine. L'adolescent parvient à faire le tri : il garde de ses parents le sens de la famille ou de la spiritualité, et prend de la société d'accueil l'autonomie individuelle. Il crée sa propre synthèse identitaire.

7. La santé mentale chez les jeunes

Les enquêtes de santé publique (*Belgique en Bonne Santé*) montrent que les jeunes de la Communauté flamande rapportent un niveau de bien-être subjectif plus élevé et un sentiment de solitude inférieur à ceux de la Communauté française.

En Belgique francophone, 16,3 % des 10-19 ans présentent un trouble psychique avéré. Les professionnels du [H.U.B \(Hôpital Universitaire de Bruxelles\)](#) estiment désormais qu'un jeune sur cinq âgé de 15 à 25 ans souffre d'un trouble mental.

Parmi ces jeunes en souffrance, 10 % rapportent avoir fait une tentative de suicide ou s'infliger des actes d'auto-mutilation.

À l'école ou dans le supérieur, un tiers des élèves bruxellois présente un risque de dépression ou un niveau très faible de bien-être. Cela se traduit par du repli relationnel ou des phénomènes de phobie scolaire.

L'analyse croisée des données de l'[Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse \(OEJAJ\)](#) et du Baromètre social de Bruxelles mis à jour par Vivalis met en lumière une crise aiguë de la santé mentale et des parcours de soins saturés.

7.1. L'accès aux services de santé mentale à Bruxelles

Bien que Bruxelles dispose d'un réseau dense (centres de Planning familial, AMO, Maisons de jeunes), le mille-feuille institutionnel²⁸ complexifie l'accès aux soins.

Les délais d'attente pour une prise en charge psychosociale durent 3 à 6 mois. De plus, la rupture juridique et thérapeutique stricte subie à 18 ans (passage du réseau pédopsychiatrique au réseau adulte) brise brutalement les alliances thérapeutiques au moment le plus critique de la transition vers l'autonomie.

La détresse psychologique des jeunes bruxellois s'est structurellement installée. Elle affecte directement leur manière de communiquer et de faire lien.

Trouver de l'aide adéquate à Bruxelles relève du parcours du combattant pour un jeune de 15 à 25 ans ou pour sa famille. Les rapports officiels comme *Parcours.Bruxelles* dénoncent d'importantes failles structurelles :

Obstacle majeur	Impact direct sur les 15-25 ans	Source scientifique
Délais d'attente critiques	Les services ambulatoires (Planning familial, SSM) affichent 3 à 6 mois d'attente pour un suivi régulier. Les urgences pédopsychiatriques des hôpitaux bruxellois débordent.	Rapport CRESAM / OEJAJ

²⁸ COCOF, COCOM, VGC, Fédéral

La fracture des 18 ans	Rupture stricte entre le réseau de santé mentale "Enfant" (pédopsychiatrie) et "Adulte". À 18 ans, le jeune doit changer de structure, ce qui brise l'alliance thérapeutique.	Thèse de l'Université Catholique de Louvain (UCLouvain)
Le coût financier	Malgré le remboursement partiel des séances psy ("soins de première ligne"), le ticket modérateur et le non-remboursement de certaines thérapies privées excluent les plus précaires.	Brusano - Offre de soutien SM
Complexité institutionnelle	À Bruxelles, la santé mentale est éclatée entre le Fédéral, la COCOF, la COCOM et la VGC, créant un manque de lisibilité pour le bénéficiaire.	Portail Belgique en Bonne Santé

L'impact des réseaux sociaux (RS) sur la charge psychoaffective des 15-25 ans est direct et profond. L'analyse des données d'instances belges comme le Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM) ou les [Mutualités Libres](#) révèle les mécanismes de cette surcharge, les disparités sociodémographiques majeures en Belgique, et les outils mis en œuvre pour y faire face.

7.2. Les structures de soutien à la santé mentale

Les statistiques nationales révèlent un écart notable entre les deux grandes régions linguistiques. Les réponses politiques, les budgets et la structuration des outils de soutien y sont également très distincts.

La Flandre mise historiquement sur des structures unifiées, la numérisation des aides, le concept de "Veerkracht" (résilience) et l'intervention précoce via la mise à disposition de plate-formes et d'outils :

- [CyberSquad \(SAM vzw\)](#) : Une plate-forme numérique spécifique pour aider les ados face aux dérives des réseaux sociaux et d'internet ;
- [Yuneco](#) : Le réseau de santé mentale des jeunes de Flandre qui propose une *Methodikendatabank* regroupant des programmes de prévention psychoaffective validés par la science ;
- [Awel](#) : La ligne d'écoute gratuite flamande incontournable pour enfants et jeunes (chat, forum, téléphone), extrêmement populaire.

La CFWB s'appuie sur un tissu associatif dense de proximité, mais fait face à un morcellement institutionnel plus important :

- [Bruxelles-J](#) : portail d'information jeunesse complet gérant les questions d'intimité, d'affectivité et de santé mentale ;

- [Les Services de Santé Mentale](#) (SSM) et AMO (Actions en Milieu Ouvert) : Structures de terrain qui organisent des ateliers de développement des *compétences psychosociales* en milieu scolaire (gestion des émotions, harcèlement) ;
- [Paroles d'Ados](#) : Dispositifs d'écoute clinique spécialisés pour la tranche d'âge en transition (adolescents et jeunes adultes).

Dans le cadre de ses prérogatives institutionnelles, Bruxelles a également développé à l'attention des jeunes bruxellois :

- [Brusano](#) : Coordination de l'offre de soins globale permettant d'aiguiller les professionnels et les familles vers des structures bilingues de soutien psychologique ;
- Réseau Transit : Axé sur les jeunes en grande dérive urbaine, sans-abrisme ou assuétudes, pour recréer du lien social minimal en dehors des écrans ;
- Les centres de Planning Familial Bruxellois : Organisent massivement des consultations psy à tarif bas (ou gratuit pour les mineurs) pour soutenir la vie affective, relationnelle et sexuelle des 15-25 ans.

Conclusion

L'adolescence constitue une période de transformations profondes durant laquelle les changements biologiques, psychiques, affectifs et relationnels sont étroitement liés.

Si la puberté marque l'acquisition progressive d'une maturité corporelle et sexuelle, celle-ci ne s'accompagne pas nécessairement d'une maturité psychologique ou sociale équivalente.

Le jeune doit ainsi apprendre à s'approprier un corps en transformation, à comprendre ses émotions et ses désirs, à construire son identité et à entrer en relation avec les autres.

Accompagner un jeune nécessite dès lors une approche globale, respectueuse de son rythme et de sa singularité, qui associe information fiable, écoute sans jugement, prévention, consentement et soutien à l'autonomie.

Il sera par ailleurs du devoir du coach de réorienter le jeune vers les professionnels spécialisés et les services compétents dès qu'une situation dépasse son champ de compétence ou révèle un risque pour la sécurité ou l'intégration du jeune.

*

* *

Bibliographie

Beauregard, E. et Mercerat, C. (2026). Interruption volontaire de grossesse et santé mentale : quels enjeux, quels impacts et quelles pratiques d'accompagnement pour des parcours plus positifs ? *Sexologies*, 35(1), 23-32.

Boislard, M.-A. et Van de Bongardt, D. (2017). Chapitre 2. Le développement psychosexuel à l'adolescence. Dans Dirigé par M. Hébert, M. Fernet et M. Blais *Le développement sexuel et psychosocial de l'enfant et de l'adolescent* (p. 39-81). De Boeck Supérieur.

Bozon, M. (2012). Autonomie sexuelle des jeunes et panique morale des adultes Le garçon sans frein et la fille responsable. *Agora débats/jeunesses*, 60(1), 121-134.

Cannard, C. (2019). Le développement de l'adolescent : L'adolescent à la recherche de son identité. (3e éd.). De Boeck Supérieur.

Darrault-Harris, I. (2021). Puissance de l'imaginaire à l'adolescence. Yapaka

De Kernier, N. (2008). Quête d'intimité à l'adolescence et imagos parentales intrusives. *Dialogue*, 182(4), 89-103.

Dirigé par Hébert, M., Fernet, M. et Blais, M. (dir.) (2017). *Le développement sexuel et psychosocial de l'enfant et de l'adolescent*. De Boeck Supérieur.

Dorais, M. (2015). Repenser le sexe, le genre et l'orientation sexuelle. *Santé mentale au Québec*, 40(3).

Huerre, P. et Lauru, D. (dir.) (2001). Les professionnels face à la sexualité des adolescents : Les institutions à l'épreuve. Erès.

Le Breton, D. (2013). *Conduites à risque*. Presses Universitaires de France.

Le Breton, D. (2000). *Passions du risque*. Éditions Métailié.

Marty, F. (2010). Adolescence et émotion, une affaire de corps. *Enfances & Psy*, 49(4), 40-52.

Tyszler, C., Bastrenta, G., Lemerle Gruson, A.-S., Sciara, A., Schenker, L., Houssier, F., Vlachopoulou, X., Gaborit-Stern, C., Méghaizerou, M., Enkelaar, N., Benkimoun, F., Le Breton, D., Strauss, H., Poncet-Montange, K., Muffang, P. et Dokhan, M. (2021). Adolescence, moment de passage. Dans C. Rey, D. Janin-Duc et C. Tyszler *Vocabulaire de psychanalyse avec les enfants et les adolescents* (p. 169-239). érès.

Sitographie

Sur l'adolescence en général et les 4 dimensions de la communication

<https://www.defenseurdesenfants.be/parlons-enfance-resultats-consultation-one>

<https://shs.cairn.info/revue-adolescence?lang=fr>

<https://theconversation.com/des-sms-aux-reseaux-sociaux-comment-le-numerique-transforme-le-dialogue-entre-parents-et-enfants-224766>

<https://www.entrages.be/wp/centre-de-documentation/thematiques/thematique-3/>

<https://www.ufapec.be/nos-analyses/1013-ado-grp-ecoles.html> (date de 2012)

<https://www.latitudejeunes.be/enquete-jeunes2023/>

<https://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/divorce/age/age2c.html>

<https://www.doctissimo.fr/psychologie/psychologie-pour-tous/psychologie-des-ados/votre-ado-est-il-bien-entoure-ce-nombre-damis-proches-serait-essentiel-a-son-equilibre-314612.htm>

<https://www.passeportsante.net/famille/adolescence?doc=adolescence-reconnaitre-quand-enfant-va-mal>

<https://books.openedition.org/pum/13733>

<https://journals.openedition.org/brussels/1339>

<https://journals.openedition.org/brussels/957>

<https://www.lesechos.fr/1998/07/les-liens-de-parente-se-resserrent-autour-du-noyau-familial-796306>

<https://iasquared.org/2023/01/11/the-power-of-intergenerational-connection/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7853474/>

<https://www.lesoir.be/731310/article/2026-02-26/fatigues-des-applis-ils-cherchent-lamour-hors-ligne>

<https://statbel.fgov.be/fr/themes/menages/pauvrete-et-conditions-de-vie/focus-sur-les-conditions-de-vie/transmission>

<https://journals.openedition.org/rsa/706?lang=en>

<https://journals.openedition.org/brussels/957>

<https://www.institut-solidaris.be/index.php/comment-vont-les-adolescents/>

<https://educationsante.be/les-cahiers-de-lucl-etude-sur-la-vie-affective-et-sexuelle-des-etudiantes/>
(2018)

<https://educationsante.be/diversite-des-orientations-sexuelles-question-de-genre-et-promotion-de-la-sante/>

<https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2003/revue-medicale-suisse-2425/orientation-sexuelle-et-developpement-chez-les-adolescents.-implications-pour-le-clinicien>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5303011/> étude Homophobia, coping strategies, and sexual identity formation among LGBT youths 2017

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10824405/> étude Adolescents' Sexual Orientation and Behavioral and Neural Reactivity to Peer Acceptance and Rejection: The Moderating Role of Family Support (2023)

<https://link.springer.com/article/10.1007/s43151-024-00129-y> étude sur l'engagement sociétal des jeunes précaires 2024

Sur le porno, le sexe et internet

<https://www.csem.be/sites/default/files/2023-05/FWB-Brochure%20Vie%20affective%20et%20sexuelle%20-DEF 0.pdf>

<https://igvm-iefh.belgium.be/fr/documentation/les-deepnudes-parmi-les-jeunes-belges-les-chiffres-le-marche-limpact>

<https://www.erudit.org/fr/revues/efg/2019-n34-efg05378/1070310ar/>

<https://www.vrt.be/vrtnws/fr/2023/02/07/pres-de-la-moitie-des-filles-de-15-a-25-ans-ont-deja-recu-un-di/>

<https://www.quebecscience.qc.ca/societe/applications-rencontre-influencent-relations-amoureuses/>

<https://www.renaissancenumerique.org/publications/applications-de-rencontres-usages-impacts/> (2019)

<https://www.eurekalert.org/news-releases/1045687>

<https://www.intomore.com/culture/identity/queer-kids-13-times-more-likely-to-have-tried-dating-apps-than-their-straight-peers/>

<https://danslesalgorithmes.net/2026/02/03/les-enjeux-des-applications-de-rencontres-faconnees-par-la-tech/>

<https://www.proquest.com/openview/5d8995d75db88a01b192eb40787949ea/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2031961>

Réseaux sociaux, sécurité sur le net, usage des écrans :

[Portail Sécurité en Ligne de Child Focus](#)

<https://www.police.be/5337/actualites/comment-assurer-la-cybersecurite-de-votre-enfant> fiches-réflexe explicatives

<https://www.youtube.com/watch?v=DeYw-6V489k> (sécurité réseaux pour ados)

<https://www.optiques.be/les-jeunes-et-les-reseaux-sociaux-en-belgique-entre-opportunités-et-derives/>

<https://www.ufapec.be/nos-analyses/1919-interet-reseaux-sociaux.html>

<https://www.mloz.be/fr/news/reseaux-sociaux-et-sante-mentale-des-jeunes>

<https://www.xavierdegraux.be/les-jeunes-belges-sinforment-desormais-dabord-sur-les-reseaux-sociaux-etude-2025/>

Sur la santé des adolescents

<https://www.belgiqueenbonnesante.be/fr/etat-de-sante/sante-mentale-et-sociale/sante-mentale-et-sociale-des-adolescents>https://www.rtbef.be/article/la-solitude-affective-concerne-de-plus-en-plus-de-monde-comment-sortir-de-ce-cercle-vicieux-11484092?fbclid=IwY2xjawULwPpwZG9mBWV4dG4DYWVtAjEwAHNyGMGYXBwX2lkEDlyMjAzOTE3ODgyMDA4OTIAAR7N6J4gfNx39k3kDUnNN7DwtTJ5i0cKUneWUNyRDrHrW82jeWLaYRzzR4KoVA_aem_0_Pth7xCAY_xTDiqmO0iRw

<https://www.bassin-sud-est.brussels/layout/uploads/2025/06/isolement-social-SE.pdf>

<https://www.cresam.be/wp-content/uploads/2026/01/rapport-sante-mentale-des-jeunes-en-wallonie-et-a-bruxelles.pdf>

<https://www.jeunesseetdroit.be/la-sante-mentale-des-jeunes-wallons-et-bruxellois/>

<https://fedabxl.be/fr/2026/04/barometre-social-2025-vivalis/>

https://www.ccc-ggc.brussels/sites/default/files/documents/graphics/rapports-externes/parcours.bruxellesfr_def.pdf étude qualitative sur le réseau des soins de santé bruxellois (2019)

Sur la boussole morale

<https://mentorshow.com/blog/comment-developper-boussole-morale>

<https://www.verywellmind.com/how-to-develop-a-strong-moral-compass-7482422>

<https://moraltest.org/fr/blog/5-basic-moral-principles-your-guide-to-everyday-ethics>

<https://asp-toulouse.fr/ethique-morale/>

https://www.scienceshumaines.com/la-morale-est-elle-naturelle_fr_22006.html

<https://developpement-humain.com/1136/> sur les stades de développement du sens moral de l'enfance à l'âge adulte

<https://edl.laicite.be/religieux-le-vingt-et-unieme-siecle/jeunes-et-religions-la-guerre-des-mondes/>

<https://courses.lumenlearning.com/wm-lifespandevelopment/chapter/moral-development-during-adolescence/>

<https://www.unilim.fr/dire/761> étude sur la boussole morale et effets de genre à l'adolescence

<https://www.studysmarter.fr/resumes/psychologie/psychologie-du-developpement/developpement-moral/>

<https://www.jeunesetalcool.be/leducation-par-les-parents-a-la-consommation-responsable/> sur l'impact du style éducationnel des parents sur le comportement des adolescents

<https://research.dial.uclouvain.be/entities/publication/2eb7df25-353a-4b53-a88f-0232b82f8785> UCL étude sur les différents profils de jeunes de 15-25 ans relativement à leur position sur le climat pour proposer des approches tenant compte de leurs valeurs et pratiques

<https://hal.science/hal-03837840v1/document> (2022) étude comparative sur les valeurs d'adolescents français et marocains

Santé mentale

<https://www.hubruelles.be/fr/la-sante-mentale-des-jeunes-un-axe-non-negligeable-en-fin-dannee-0> (2025)

https://www.aidealajeunesse.cfwb.be/nc/detail-article1/?tx_cfwbarticlefe_cfwbarticlefront%5Baction%5D=show&tx_cfwbarticlefe_cfwbarticlefront%5Bcontroller%5D=Document&tx_cfwbarticlefe_cfwbarticlefront%5Bpublication%5D=5239&cHash=bdd53cf4404e7af3811db497bb6c66a7 (2025)

<https://www.vlaanderen.be/cjm/nl/jeugd/onderzoek-jeugd/onderzoeksprojecten/veerkracht-bij-kinderen-en-jongeren>

<https://www.samvzw.be/publicaties-en-kennisbank/9-digitale-tools-om-kinderen-en-jongeren-te-ondersteunen>

Outils

Diverses capsules vidéo sur des tas de thématiques à l'attention des ados

<https://animationland.fr/category/adolescent/>

<https://animationland.fr/un-film-danimation-sur-laddiction-aux-portables/>

<https://www.yapaka.be/thematique/adolescence>

<https://www.cultures-sante.be/wp-content/uploads/2025/12/enjeuxsantementale-guide.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=-ltEGJ4dJxc> vidéo sur les étapes de développement de la boussole morale

https://rc-services-assets.s3.eu-west-1.amazonaws.com/s3fs-public/French_Gender_Sensitive_Conflict_Analysis_Facilitators_Guide.pdf guide pour faciliter l'analyse des conflits sensibles au genre

<https://www.youtube.com/watch?v=8K5HmQ6b8w> Yakapa - entre deux mondes : comment accueillir le conflit de loyauté de l'enfance à l'adolescence ?

Tableau explicatif non exhaustif des applications

	application	catégorie	type	avec	permet	groupe d'âge
1	snapchat	messaging instantané éphémère (photos et messages)		pairs	envoi de photos, vidéos et messages temporaires et "flames"	13+
2	be real	messaging instantané éphémère (photos)	visuel éphémère	pairs	notification à heure aléatoire pour partager une photo brute, sans filtre, avec son cercle d'amis proches	13+
3	messenger	messaging instantané et de groupe	vocaux, texte, images, documents, visio	famille	vocaux, textes, fichiers joints, appels et visio en groupe	13+
4	télégram	messaging instantané et de groupe	vocaux, texte, images, documents, visio	pairs famille	confidentialité élevée	13+
5	signal	messaging instantané et de groupe	vocaux, texte, images, documents, visio	pairs famille	confidentialité élevée	13+
6	whatsapp	messaging instantané et de groupe	vocaux, texte, images, documents, visio	pairs famille	organisation logistique des rencontres	13+
7	discord	Plate-forme communautaire et espaces sociaux	textes, vocaux, visio	pairs	créée pour les gamers, textes, vocaux et salons de conversations vidéo. Discord offre des serveurs spécifiques modérés accessibles aux 13+, notamment "esprits libres" pour les neuro-divergents de 13 à 17+, ainsi que des salons thématiques (ex révisions scolaires)	13+

8	tenten	discussions live	discussions live	pairs	transforme le gsm en talkie walkie, il n'est plus nécessaire de décrocher, hyper intrusive et facilite potentiellement le harcèlement	13+
9	twitch	réseau social de divertissement	plateforme de webstreaming et chat	pairs	pour le streaming d'événements sportifs surtout, combiné à un chat très actif entre créateurs de contenu et leur communauté, filtrage d'âge par reconnaissance faciale IA pour contenu 18+, accord parental requis	13+
10	jatag	messaging instantanée	vocal & geolocalisation	pairs	application vocale avec geolocalisation pour voir où sont les amis, leur vitesse de déplacement, niveau de batterie etc	13+
11	jakt	messaging instantanée et de groupe	vocal et visioconférence	pairs	application sociale vocale qui affiche quels amis sont dispos pour parler et les rejoindre dans un salon virtuel	13+
12	tiktok	media de contenus/réseau social de divertissement	vidéos courtes (15 sec à 3 minutes)	pairs	flux de vidéos, algorithme qui favorise le scrolling, la viralité et l'addiction, risques associés aux défis, pour s'évader	15-25
13	instagram	media de contenu/réseau social de divertissement	partage d'images et de vidéos	pairs	entretenir ses cercles sociaux et suivre ses passions, vitrine sociale (drague)	15-25

14	yubo	Plate-forme de rencontres sociales	flux de vidéos live avec chat	pairs	swipe des profils puis contact snapchat. Auparavant ouvert au 13-18 avec vérification faciale par IA pour vérifier l'âge, fiable à 2 ans près, mais changement de règles pour se conformer aux exigences légales françaises	18+
15	Wizz	Plate-forme de rencontres sociales	discussion rapide par message	pairs	balayage de profils pour se faire des amis, ensuite on passe sur whatsapp	16+
16	Hoop	Plate-forme de rencontres sociales	Passerelle vers Snapchat	pairs	contrôle de l'âge purement déclaratif, aucun échange, mais collectionner les récompenses permet d'obtenir le snap des interlocuteurs, les majeurs n'ont pas accès aux profils des mineurs et vice-versa	13+
17	Sondago	Plate-forme de rencontres sociales		pairs	Les jeunes s'y rencontrent à travers des sondages, des jeux de questions anonymes et des groupes de discussion thématiques; modération très active, par mots clé	13-18
18	Leizup	Plate-forme de rencontres sociales		pairs	permet des rencontres de groupe thématiques IRL dans des lieux publics qui minimisent les risques	16+
19	Frimake	Plate-forme de rencontres sociales		pairs	permet des rencontres de groupe thématiques IRL dans des lieux publics qui minimisent les risques	16+

20	Tandem	Plate-forme de rencontres sociales		pairs	permet des échanges avec des personnes d'une autre langue pour faire des progrès linguistiques ensemble, modération efficace des contenus par IA	16+
21	Hellotalk	Plate-forme de rencontres sociales		pairs		16+
22	Atypikoo	Plate-forme de rencontres sociales		pairs	focus sur les neuro-divergents	18+
23	ditch the label	plate-forme de rencontres sociales		pairs	Forums de discussion modérés par des humains et de l'IA. Les jeunes interagissent uniquement sous l'œil de la modération. C'est un espace très inclusif pour les jeunes en marge ou neuro-divergents.	13+
24	G.A.N.G (Girl's Autism Neurodiversity Group)	plate-forme de rencontres sociales		pairs	groupe d'entraide et de parole destiné spécifiquement aux adolescentes autistes de 13 à 17 ans, mêlant ateliers créatifs et partages d'expériences en environnement protégé	13+
25	The Connect Club	plate-forme de rencontres sociales		pairs	rencontres mensuelles et activités pour adolescents neuro-divergents, complétés de groupes d'échange privés et sécurisés (notamment sur WhatsApp) strictement encadrés par l'association et les parents pour maintenir le lien entre les séances	5-12 & 13-17

26	youtube	application de streaming	information	pairs, famille	permet l'accès aux média prisés par les jeunes comme Loopsider, Brut, Legend qui y publient des formats longs, ainsi que des influenceurs comme hugo decrypte. Ces media publient aussi des formats courts via instagram et tiktok	13+ (plus jeune si via familylink (google) ou version kids)
27	tinder	plate-forme de rencontres	sexe/amour	pairs	la plus utilisée, géolocalisée, idéale pour contacts immédiats, permet de sélectionner jusqu'à 3 orientations simultanément	18+
28	happn	plate-forme de rencontres	sexe/amour	pairs	géolocalisé, propose les profils des gens qui fréquentent les mêmes quartiers	18+
29	grindr	plate-forme de rencontres	sexe/amour	pairs	pensée par et pour la communauté LGBTQ+, envoi de message aux profils affichés sans swipe préalable, icône modifiable pour plus de discrétion, géolocalisation	18+
30	bumble	plate-forme de rencontres	amitié/amour/pro	pairs	profils et swipes, la femme a 24h pour prendre contact. 3 finalités étanches, love/BFF/Bizz (connecté à LinkedIn)	18+
31	Her	plate-forme de rencontres et réseau social avec fil d'actu, communautés thématiques et agenda d'événements	amitié/sexe/amour	pairs	hommes cisgenre exclus, réservé aux femmes cis et trans, aux personnes non binaires et de genres divers	18+
32	Boo	plate-forme de rencontres	sexe/amour	pairs	mise en contact via résultats MBTI	18+