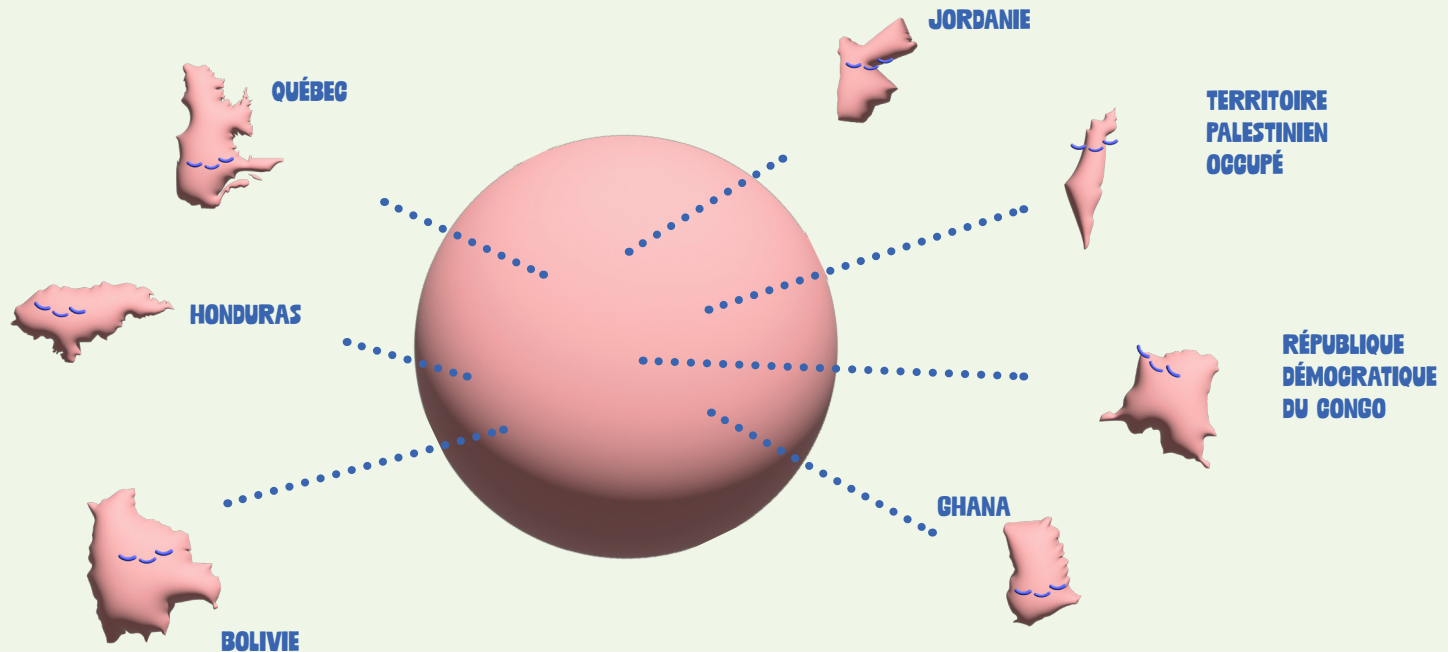


RÉSULTATS DE LA RECHERCHE-ACTION

# POUVOIR CHOISIR

ce que les jeunes ont à dire sur la sexualité

*Pouvoir Choisir* est un programme de sept (7) ans financé conjointement par Affaires mondiales Canada (AMC) et Oxfam-Québec. C'est un programme qui se déploie dans **sept pays ainsi qu'au Québec**.



Au Québec, *Pouvoir Choisir* vise à favoriser l'engagement du public en faveur de la santé et des droits sexuels et reproductifs (SDSR). Concrètement, cela a pris la forme d'une **recherche-action** pensée pour donner la parole aux jeunes, mieux comprendre leurs réalités, et changer les choses à leur côté.

Pour mener à bien la recherche, Oxfam-Québec s'est associée à **Les 3 sex\***, un organisme qui lutte pour la SDSR, notamment par le biais de projets sexologiques éducatifs et d'activités de plaidoyer en éducation à la sexualité. Un **comité de pilotage** constitué de six (6) chercheuses a également joué un rôle consultatif dans l'identification des axes de recherche et la méthodologie de collectes de données.



# COLLECTE DE DONNÉES

Dès le début, les jeunes ont été au cœur de la démarche. Le **comité jeunesse** a contribué à définir les priorités de recherche et les thématiques importantes à explorer. Ces échanges ont permis de réfléchir collectivement aux bonnes manières de poser les questions, et aux façons les plus respectueuses de recueillir les réponses.

Pour mieux comprendre les réalités et les besoins des jeunes au Québec en matière de SDR, Oxfam-Québec et Les 3 sex\* ont mis en place un sondage ainsi que des groupes de discussion permettant de recueillir des données qualitatives et quantitatives. La collecte de données s'est déroulée sur un an, entre 2023 et 2024.

## GROUPES DE DISCUSSION

Au total, 81 jeunes âgé-es de 15 à 21 ans ont participé aux dix groupes de discussion animés par Les 3 sex\*. Ces participant.e.s représentent une diversité d'identités de genre, incluant des personnes s'identifiant à la féminité, à la masculinité ou à la non-binarité. Ces échanges ont permis de recueillir des témoignages riches et variés sur les besoins et les préoccupations des personnes jeunes.

Près de 400 jeunes âgé-es de 15 à 21 ans de partout au Québec ont répondu à un sondage en ligne confidentiel. Le sondage a permis de recueillir des données sur les connaissances, attitudes et pratiques des personnes jeunes.

## + SONDAGE

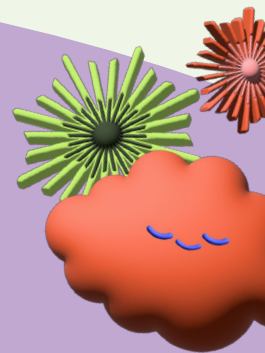
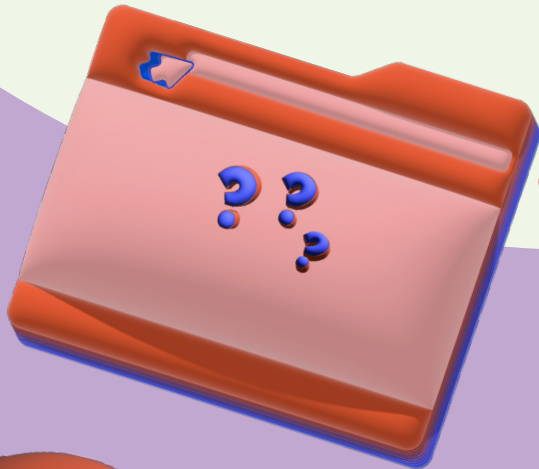


# DE QUOI A-T-ON PARLÉ ?

Pour bien comprendre ce que vivent les jeunes au Québec en lien avec la SDSR, nous avons collectivement réfléchi aux sujets les plus importants à explorer. Deux thèmes sont ressortis comme essentiels : l'agir sexuel et la pédagogie en éducation à la sexualité.

## 1. Parler de sexualité à l'école : un vrai besoin

Une éducation à la sexualité complète inspirée d'approches pédagogiques inclusives, scientifiquement rigoureuse et positive aide les jeunes à mieux se connaître, à faire des choix éclairés et à déconstruire des stéréotypes qui peuvent mener à de la violence ou de la discrimination.



Ces deux sujets ont un impact direct sur la vie, la santé, l'estime de soi et le bien-être des jeunes. En les explorant, la recherche souhaitait renforcer le pouvoir d'agir des jeunes, identifier leurs besoins en matière de SDSR, de manière à développer des recommandations et contenus d'éducation à la sexualité adaptés à leurs réalités.

## 2. Vivre sa sexualité : ce que ça veut dire pour les jeunes

L'agir sexuel englobe les gestes, expériences et représentations liées à la sexualité, ainsi que l'importance qu'on y accorde. Chaque personne vit sa sexualité de façon différente, selon son identité, sa culture, son entourage, et son vécu personnel.



# 1. Disparités dans l'enseignement et l'accès à l'information

L'éducation à la sexualité n'est pas la même partout. Plusieurs jeunes ont exprimé que les contenus sont incomplets ou mal transmis. Pour combler ces lacunes, beaucoup se tournent vers Internet, les réseaux sociaux ou leurs ami.e.s pour s'informer. Or, ces sources d'informations ne sont pas toujours fiables, et peuvent même exposer les personnes jeunes à des messages sexistes, violents ou faux, sans nécessairement offrir d'alternatives critiques ou de contre-discours adéquats.

« J'ai appris plus en écoutant un podcast, que toutes les infirmières de l'école qui sont venues. »

Ariane\*, Ancienne-Lorette, 15 ans

« Ben honnêtement, c'est wack à dire, mais sur TikTok y'a vraiment plein de vidéos là-dessus. [...] Y'a pas mal d'affaires [sur la sexualité]. »

Nathan\*, Ancienne-Lorette, 16 ans

« [...] il faut parler de la pornographie pis expliquer tôt; c'est quoi, pis c'est quoi les risques. Pis justement, plus informer les jeunes sur ce côté-là qu'on n'a pas assez abordé. On l'a jamais abordé, en fait. »

Maude\*, Saint-Jérôme, 15 ans

## 2. Une éducation à la sexualité genrée et peu inclusive

La majorité des jeunes disent ne pas avoir reçu suffisamment d'éducation à la sexualité. Et quand c'était le cas, celle-ci était souvent présentée selon une approche genrée, hétéronormée et stéréotypée, axée sur une dichotomie binaire entre garçons et filles ou hommes et femmes. Certain.e.s jeunes rapportent même avoir été séparé.e.s en groupe selon leur identité de genre pour aborder certaines discussions. Cette division a été critiquée par l'ensemble des jeunes, incluant les jeunes s'identifiant à la diversité sexuelle et à la pluralité des genres (DSPG) se sentant exclu.e.s de ces discussions.

« Nous, pendant qu'on était séparées, les filles, on parlait du cycle menstruel, pis les gars, ils jouaient. »  
Inès\*, Longueuil, 15 ans

« Y'a plein de modèles qui existent de sexualité. Y, y'a plus qu'une relation à deux personnes [...] Sont comme "Ok, relations sexuelles, [c'est] un gars une fille, [toujours] deux ensemble". Mais [il faudrait] comme... c'est plus essayer de parler de tout, pour que les gens soient plus avertis, plus ... éduqués sur [ce] sujet-là. »

Dylan\*, Ancienne-Lorette, 15 ans



### 3. Des contenus limités qui ne sont pas adaptés à leur réalité

Plusieurs jeunes trouvent que ce qu'on enseigne à l'école est trop répétitif et centré sur les ITSS et la contraception. Les jeunes veulent aller plus loin et expriment le besoin d'acquérir des connaissances et compétences sur les relations amoureuses, les amitiés, les différentes configurations relationnelles, la séduction saine, le plaisir, les pratiques sexuelles, ainsi que sur la gestion des émotions et des conflits. Les jeunes demandent des cours plus complets, à jour, donnés par des personnes compétentes qui comprennent leur réalité.

« Leur mission c'est comme "Ok, je m'en viens te parler de protection d'ITSS, pis après ça, je m'en va" [...] [avec] son PowerPoint que ça fait genre dix ans qu'elle l'a... »

Ariane\*, Ancienne-Lorette, 15 ans

« Le consentement, oui. Faut en parler. Mais pour ça, il faudrait parler de la relation en tant que telle, pis de comment avoir une bonne relation. »

Henri\*, Saint-Jérôme, 16 ans

« Je pense qu'on devrait parler des trois éléments, la tête pis le corps au complet, parce que souvent on voit le corps beaucoup beaucoup, on voit un peu le coeur, mais on parle pas de la tête je trouve. On parle pas de ce qu'on perçoit. »

Raphaëlle\*, Acton Vale, 16 ans

#### 4. Une approche qui fait peur au lieu d'émanciper

Les jeunes sentent que l'éducation à la sexualité est souvent centrée sur les risques, contribuant à un sentiment de peur et de honte. De plus, les personnes jeunes notent que le malaise de certain.e.s intervenant.e.s amplifie parfois leur propre gêne, ce qui rend difficile d'aborder la sexualité comme quelque chose de positif. Les jeunes expriment un besoin clair : une éducation à la sexualité positive, centrée sur le plaisir et qui privilégie des espaces sécuritaires et sans jugement.

« [Les enseignant.e.s] vont vraiment pas en profondeur. T'sais, ils vont dire les bases, les dangers pis y vont mettre comme si c'était dangereux. »  
Florence\*, Jonquière, 19 ans

« Mais les profs, c'est plus comme "Je dois le faire parce que le ministère veut que je le fasse. C'est pas important que vous appreniez." C'est plus, "Faut que je vous le montre." »

Olive, Saint-Jérôme, 15 ans



## 5. Une énorme pression de performance

Les jeunes du Québec vivent une double pression contradictoire: celle de devoir expérimenter leur sexualité, et celle de ne pas en parler - ou la crainte de se faire juger - si elles le font. D'un côté, l'idée que la sexualité est un impératif social. De l'autre, la pression de performance sexuelle, souvent exacerbée par les médias de masse et la pornographie, qui impose des attentes irréalistes. Cette dynamique façonne profondément leur rapport à la sexualité. Cela pousse certain.e.s à se déconnecter de leur vrai désir ou à se sentir inadéquat.e.s. Sans une éducation basée sur le respect de soi et le plaisir, cette pression devient encore plus lourde à porter.

« C'est pas correct t'en a pas [de sexualité], tu es prude. Mais si tu en as trop, c'est pas correct non plus. On dirait qu'il faut que tu restes dans une barre, pis quand tu la dépasses, too bad. »

Olive, Saint-Jérôme, 15 ans

« [...] t'sais à la limite, prendre le temps [à] la fin d'expliquer "Si vous voulez pas de relations sexuelles, c'est fine, y'a aucun problème avec ça". Juste le fait de mentionner "l'asexualité, ça existe", "l'aromantisme ça existe", "être demi.e sexuel.le - avoir envie des fois, pis d'autres fois, pas pantoute!", c'est correct. »

Paul\*, Montréal, 21 ans





Ce que les jeunes proposent :

# DES RECOMMANDATIONS CLAIRES

Les jeunes veulent une **éducation à la sexualité qui reflète la diversité** de leurs vécus, de leurs besoins, des genres et des orientations sexuelles. Pour cela, il faut que les personnes chargées de fournir les contenus en éducation à la sexualité soient bien formées, utilisent des contenus à jour, et abordent des sujets comme les relations saines, la santé mentale, le plaisir et la cybersexualité. Tout cela dans un climat de respect.

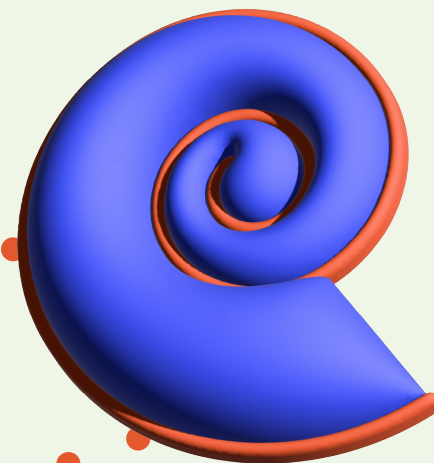
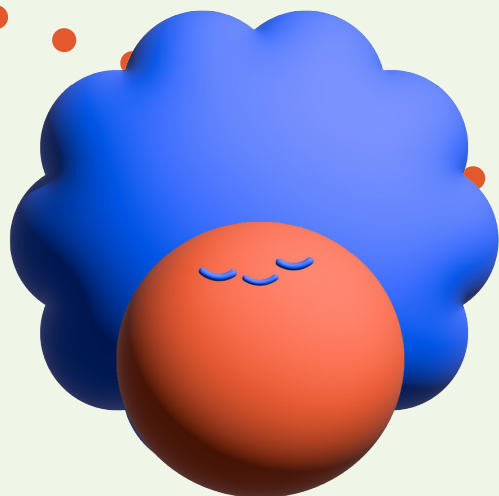
Les jeunes en ont assez d'une éducation à la sexualité fondée sur la peur. Les jeunes souhaitent que leur éducation à la sexualité soit **positive, et aborde aussi de ce qui est beau dans la sexualité** : le plaisir, la confiance en soi, les relations équilibrées. Une approche qui les aide à mieux se connaître, à se sentir bien dans leur corps et à vivre une sexualité incarnée, épanouissante et respectueuse.

Avec toutes les infos (et les fausses infos) qu'on trouve en ligne, les jeunes ont besoin de vrais endroits pour discuter entre eux/elles/elleux. Que ce soit à l'école ou dans leur communauté, les jeunes veulent des **espaces sécuritaires** où il est possible de poser leurs questions, partager leurs expériences, et apprendre sans jugement. Ces espaces joueraient un rôle clé dans la création d'une culture du respect et de l'empathie.





**94,8 % DES RÉPONDANT.E.S ONT PARTICIPÉ À DES COURS, ACTIVITÉS, CONFÉRENCES, ATELIERS OU FORMATIONS SUR LES ITSS, LES MÉTHODES CONTRACEPTIVES ET L'UTILISATION DU CONDOM**



**22,1 % DES RÉPONDANT.E.S AU SONDAGE INDIQUENT AVOIR PARTICIPÉ À DES COURS, ACTIVITÉS, CONFÉRENCES, ATELIERS OU FORMATIONS ABORDANT LE PLAISIR SEXUEL.**

**84,8 % DES RÉPONDANT.E.S ONT DÉCLARÉ AVOIR DÉJÀ SUIVI DES COURS, PARTICIPÉ À DES ACTIVITÉS, CONFÉRENCES, ATELIERS OU FORMATIONS SUR LE CONSENTEMENT.**

