

ça sexprime

LE MAGAZINE DES INTERVENANTS MENANT
DES ACTIVITÉS D'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ
AUPRÈS DES JEUNES DU SECONDAIRE

Une production du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec,
en collaboration avec l'Université du Québec à Montréal et Tel-Jeunes

17
PRINTEMPS | 2011

**validez votre
abonnement!**
(détails à l'intérieur)

**QUELS
L'ADOLESCENCE...**

PAR SOPHIE PILON

**ÇA SEXPRIME EST MAINTENANT BEAUCOUP PLUS QU'UN MAGAZINE, MAIS UNE COMMUNAUTÉ.
DEVENEZ MEMBRE AU CASEXPRIIME.GOUV.QC.CA**

Québec 

Pour continuer à recevoir le magazine,

IL FAUT VALIDER VOTRE ABONNEMENT

Si vous souhaitez continuer à recevoir le magazine *Ça s'exprime*, vous devez valider votre abonnement.

Pour ce faire, vous recevrez sous peu un courriel vous permettant de valider votre abonnement*. Soyez à l'affût et surveillez votre boîte courriel (et pourriel). C'est simple et très rapide.

Si vous ne confirmez pas votre abonnement, votre nom sera retiré de la liste de diffusion et **vous ne recevrez plus** le magazine.

N'oubliez pas qu'il y a aussi la possibilité d'être avisé par courriel de la parution des nouveaux numéros.

*Si vous ne recevez pas de courriel, c'est que vous êtes déjà membre de la communauté *Ça s'exprime*

ça sexprime

LE MAGAZINE DES INTERVENANTS MENANT
DES ACTIVITÉS D'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ
AUPRÈS DES JEUNES DU SECONDAIRE

Une production du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec,
en collaboration avec l'Université du Québec à Montréal et Tel-Jeunes

17

PRINTEMPS | 2011

LES FANTASMES SEXUELS À L'ADOLESCENCE...

PAR SOPHIE PILON

ÇA SEXPRIME EST MAINTENANT BEAUCOUP PLUS QU'UN MAGAZINE, MAIS UNE COMMUNAUTÉ.
DEVENEZ MEMBRE AU CASEXPRIIME.GOUV.QC.CA

Québec 



ça
sexprime

N° 17, PRINTEMPS 2011

CE MAGAZINE EST UNE COLLABORATION :

du ministère de la Santé et
des Services sociaux du Québec (MSSS)

- Direction des communications
- Direction générale de santé publique
Richard Cloutier, rédacteur en chef
Valérie Marchand, rédactrice
Nadia Campanelli

de l'Université du Québec à Montréal

Sophie Pilon, sexologue-éducatrice,
étudiante à la maîtrise en sexologie

Francine Duquet,
professeure au Département de sexologie

et de Tel-Jeunes

Linda Primeau, Superviseuse clinique

Mise en page : Sébastien Roy, MSSS

Le magazine *ça sexprime* est aussi disponible
en anglais sous le nom de *The SexEducator*

ABONNEMENT

On peut s'abonner gratuitement au magazine
ça sexprime à l'adresse : casexprime.gouv.qc.ca

VOTRE OPINION SUR LE MAGAZINE

Vous êtes invités à répondre à quelques questions sur
le magazine pour aider à en améliorer le contenu. Pour ce
faire, allez à l'adresse : casexprime.gouv.qc.ca,
puis cliquez sur *Votre opinion sur le Magazine*.

Pour obtenir les numéros précédents du magazine

Les numéros précédents du magazine *ça sexprime*
sont disponibles en version électronique seulement,
au : casexprime.gouv.qc.ca

Lorsque le contexte s'y prête, le genre masculin
désigne autant les hommes que les femmes.

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011
Bibliothèque et Archives Canada, 2011
ISSN 1712-5782 (Version imprimée)
ISSN 1718-5238 (Version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction
par quelque procédé que ce soit, la traduction ou
la diffusion du présent document, même partielles
sont interdites sans l'autorisation préalable des
Publications du Québec. Cependant, la reproduction
partielle ou complète du document à des fins
personnelles et non commerciales est permise
uniquement sur le territoire du Québec et à condition
de mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2011

...VERS UNE ÉDUCATION QUI HARMONISE L'IMAGINAIRE ET LE RÉEL

INTRODUCTION

Nombreux sont ceux qui ressentent une forte charge émotive à la simple prononciation du mot **fantasme**, et pour cause ! Non seulement ce mot fait-il référence à une sphère des plus intimes, mais une multitude de médias utilisent le concept et tentent de séduire les consommateurs en l'associant à une sexualité sensationnelle, frivole et parfois déchaînée. Ainsi, il peut donc sembler difficile, et même inopportun, à un intervenant jeunesse d'aborder un sujet aussi délicat parce que le terrain lui paraîtra glissant. Or, le présent numéro de *ça sexprime* veut justement montrer l'importance et la pertinence de parler de ce sujet avec les adolescents de 15 à 17 ans, en plus d'offrir des interventions concrètes qui permettent d'y parvenir. Nous vous invitons à relever ce défi car, bien plus que de simples pensées sexuelles ou obscènes, les fantasmes sexuels constituent les fondements, voire le moteur, de notre sexualité et ils forgent notre identité (Crépault et Lévesque, 2001).



POURQUOI PARLER DES FANTASMES SEXUELS À L'ADOLESCENCE ?

L'adolescence constitue une période pendant laquelle l'activité fantasmatique est en pleine construction et effervescence (Crépault, 1981). Comme certains de leurs propos le montrent, les jeunes peuvent être fascinés et intrigués par cet univers en formation, de la même façon qu'ils peuvent en être préoccupés, voire déroutés. Ils tentent de comprendre le phénomène et de saisir ce qui se passe en eux avec, comme trame de fond, une certaine curiosité mêlée à un désir de « normalité ». À défaut d'avoir l'opportunité d'aborder la notion de **fantasme sexuel** dans un cadre formel, les jeunes s'en remettent à ce qu'ils voient ou entendent dans les médias et leur entourage. Ce qui leur apparaît tantôt intéressant, ludique et excitant comme information peut cependant s'avérer peu adapté à leur vécu, stéréotypé et chargé d'artifices.

Certains messages suggèrent des normes qui peuvent être perçues – à tort – comme des idéaux à atteindre. Par exemple, des croyances populaires laissent sous-entendre qu'il faille désirer en tout temps et donc investir son univers fantasmatique à outrance. D'autres messages incitent les jeunes – et les moins jeunes – à révéler ou à transposer leurs fantasmes sexuels dans la vie réelle, et ce, bien qu'il ne soit pas toujours opportun de le faire. À force d'être assaillis par des messages qui ne sont pas nécessairement représentatifs de leur univers fantasmatique et qui tendent à confondre l'imaginaire avec la réalité, les jeunes voient leurs repères bousculés et peuvent vivre toute une gamme d'émotions qu'il leur est parfois difficile de comprendre et de gérer. De surcroît, certains chercheurs s'inquiètent de l'incidence que pourraient avoir les médias électroniques sur le développement cérébral et fantasmatique de ces jeunes (Doidge, 2008). Somme toute, n'est-il pas justifié de vouloir cultiver les connaissances, l'esprit critique et le discernement des adolescents en traitant du fantasme sexuel ?

« Je suis une fille et j'aime les garçons. Mais, ça fait des mois que j'angoisse parce que j'ai parfois [des pensées excitantes] envers les filles. Mais j'ai toujours été hétéro, donc j'aimerais ne plus être angoissée. »

Fille, 13 ans (Tel-jeunes, 2009)

« Jusqu'à quel point peut-on réaliser ses fantasmes ? Y a-t-il des limites à respecter, jusqu'où doit-on aller ? »

Anonyme (Élysa, 2009)

« J'ai beaucoup d'idées sexuelles envers des filles que je connais mais, quand j'ai envie de les réaliser, je n'ai pas de partenaires pour le faire. Alors je compense en me masturbant, mais ça ne change rien. Répondez vite ! »

Garçon, 14 ans (Tel-jeunes, 2009)

« Y a-t-il une grande différence entre les fantasmes masculins et ceux féminins ? »

Anonyme (Élysa, 2009)



L'OBJECTIF ÉDUCATIF¹

Le présent numéro de *Ça s'exprime* vise d'abord à **donner une vision plus juste et humaine de ce que représente un fantasme sexuel À L'ADOLESCENCE**. Il cible notamment les interrogations et les préoccupations que les jeunes sont susceptibles d'avoir à ce sujet, tout en présentant une information rassurante, nuancée et, surtout, dépourvue de sensationnalisme. Dans un deuxième temps, cette démarche éducative a pour objectif de **poser des jalons qui permettront aux jeunes de vivre une sexualité saine et épanouie dans le réel et l'imaginaire**. Les pages qui suivent mettront notamment en lumière l'apport et les effets négatifs de l'univers fantasmatique, en plus de présenter les risques et les bénéfices associés au dévoilement ou à la concrétisation des fantasmes sexuels. Il importe de retenir que les fantasmes font partie du développement psychosexuel des adolescents et qu'ils concourent à l'éveil sexuel de ces derniers. Que les adolescents connaissent la nature et les fondements des fantasmes aidera certainement à ce qu'ils deviennent des adultes ayant une sexualité épanouie qui contribue à leur bien-être global.

LE FANTASME... UN MOT UTILISÉ À TOUTES LES SAUCES!

Plus souvent qu'autrement, les jeunes sont exposés à de l'information qui donne un portrait galvaudé et réducteur du fantasme. Le concept est assimilé à quelques scénarios sexuels stéréotypés et parfois débridés que les médias s'évertuent à classer en fonction de leur popularité, divulguent et commentent audacieusement sur des forums de discussion et concrétisent dans le cadre aussi guidé qu'artificiel d'une télé-réalité ou d'un film pornographique. Immanquablement, les jeunes qui tentent de saisir leur propre univers fantasmatique se référeront, du moins en partie, à cette masse d'informations sensationnalistes et superficielles. Il importe alors de rectifier la notion de **fantasme** et de recadrer celle du **fantasme sexuel**.

MAIS, AU FAIT, C'EST QUOI UN FANTASME ?

Fantasme vient du mot grec **phantasma**, lequel renvoie aux notions de **fantôme**, de spectre et de **vision** (Hirsch, 2004). En retraçant l'évolution de son sens en latin, on constate que le fantasme est également associé à l'image, à la représentation et à l'imagination (Hirsch, 2004), donc à quelque chose d'irréel, de fictif et d'illusoire (Crépault, 1981). Au sens général du terme, les fantasmes sont des pensées imagées ou des scénarios imaginaires qui expriment les désirs ou les craintes d'une personne (Crépault, 1981). Ils s'apparentent à des envies, à des souhaits ou à des rêveries de toutes sortes, mais évoquent souvent des désirs narcissiques, c'est-à-dire d'admiration de soi, d'agressivité ou d'alimentation (Mimoun, 2007a). À titre d'exemple, un fantasme peut représenter l'envie de devenir riche et célèbre, d'humilier une personne qui nous a profondément blessé ou de nager dans une montagne de sucreries. Outre ces quelques exemples prototypiques, les fantasmes correspondent à un éventail infini de désirs. Leur contenu paraît inépuisable et illimité dans la mesure où il est influencé par l'histoire personnelle et la créativité de chacun. Quoi qu'il en soit, les fantasmes sont généralement associés à la sexualité et c'est ce qui sera approfondi dans le présent numéro de *Ça s'exprime*.

QU'EST-CE QU'UN FANTASME « SEXUEL » ?

Le fantasme sexuel est une image ou un scénario imaginaire qui a un contenu susceptible de nous exciter sur le plan sexuel (Lessard, 1997). Il peut s'apparenter à une rêverie qui demeure brève, imprécise et désorganisée (Crépault, 1981) ou être plutôt structuré et prendre la forme d'un scénario précisé par une situation, un contexte, des actions, des personnages et des rôles (Loonis, 1999).

Le contenu de ce type de fantasme peut faire référence à des pratiques sexuelles génitales comme la masturbation, le sexe oral et la pénétration, mais il correspond plus globalement aux pensées, sentiments, regards, paroles, touchers ou gestes qu'une personne imagine parce qu'ils ont la particularité de l'exciter. Ainsi, les fantasmes sexuels ne se limitent pas à un désir d'avoir du « sexe » ; ils peuvent mettre en scène, entre autres, des situations romantiques et excitantes dans lesquelles se mêlent tendresse, affection, baisers et caresses (Hock, 2007). D'ailleurs, l'univers fantasmatique adolescent est susceptible d'évoquer l'amour et la sensualité, étant donné que les relations sexuelles génitales constituent souvent un univers peu connu et parfois une source d'anxiété (Winaver et Bortner-Krivine, 2004).

Pour certains, ce sont plutôt des éléments non sexuels – comme les décors, les lieux, les vêtements ou les circonstances – qui auront un caractère excitant (Crépault, 1981). D'autres s'exciteront plutôt en pensant à des choses qu'ils s'interdisent de faire ou qui renversent les conventions et les bonnes manières (Loonis, 1999). Il peut même arriver que les fantasmes renferment des éléments plutôt saugrenus, bizarres ou excentriques qui vont jusqu'à surprendre le « fantasmant » lui-même. Toujours est-il qu'aucun fantasme n'est mauvais en soi et qu'il ne sert à rien de les réprimer puisqu'ils sont conçus « sur mesure » pour répondre aux besoins particuliers de chacun (Lessard, 1997). Certes, il y a des fantasmes qui sont plus communs que d'autres, mais tous les goûts sont dans la nature. « Les fantasmes sont comme les films, il y en a de tous les genres, certains d'entre eux fort populaires, d'autres beaucoup moins » (Lessard, 1997, p. 83).

Par ailleurs, les fantasmes sexuels peuvent s'éloigner de la réalité ou, au contraire, être vraisemblables et tirer leurs origines dans le quotidien d'un individu (Pasini et Crépault, 1987 ; Leitenberg et Henning, 1995). D'un côté, ils peuvent refléter des situations qu'un jeune a vécues ou des expériences qu'il pourrait vivre. De l'autre, ils s'apparentent plutôt à des souhaits illusoires ou correspondent à des scénarios irréalisables. Ajoutons que les fantasmes ne respectent habituellement pas une séquence logique ou les règles d'espace-temps de la réalité. À titre d'exemple, une personne peut se concentrer sur un élément précis du scénario imaginé et le répéter mentalement, porter attention successivement à deux actions qui n'ont aucun lien, imbriquer plusieurs contextes dans un même fantasme ou bien reprendre et modifier des parties du scénario imaginé pour que le fantasme soit encore plus excitant (Loonis, 1999).

« Les fantasmes sont comme les films, il y en a de tous les genres, certains d'entre eux fort populaires, d'autres beaucoup moins »

1. Les propos sont inspirés du document *L'éducation à la sexualité dans le contexte de la réforme de l'éducation* publié par le gouvernement du Québec (ministère de l'Éducation du Québec et ministère de la Santé et des Services sociaux, 2003).

TABEAU 1
QUELQUES CARACTÉRISTIQUES ILLUSTRÉES DU FANTASME « SEXUEL »

Caractéristiques des fantasmes	Exemples d'énoncés
Une représentation mentale allant d'une brève impression à un scénario structuré	<p>Brève impression :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être désiré par quelqu'un. <p>Scénario structuré :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avoir des contacts sexuels avec un partenaire à l'arrière d'une salle de cinéma sans que les autres spectateurs s'en rendent compte.
Un contenu lié à la sexualité	<p>Expression génitale de la sexualité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se masturber devant quelqu'un. <p>Expressions non génitales de la sexualité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Embrasser une personne du même sexe ; • Excitation provoquée par un vêtement sexy.
Des thèmes excitants	<p>Conventionnel à l'adolescence :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se faire toucher les organes génitaux. <p>Interdit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'exhiber nu devant plusieurs personnes. <p>Excentrique :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être séduite par un cow-boy (ou séduit par une cow-girl).
Une représentation allant du vraisemblable à l'irréalisme	<p>Vraisemblable :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recevoir un massage de son partenaire. <p>Irréaliste :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avoir des relations sexuelles avec un acteur ou une actrice populaire.

ET LE RÊVE SEXUEL ?

Le rêve sexuel est une image mentale ou un scénario imaginaire à connotation sexuelle qui survient au cours du sommeil (Hirsch, 2004 ; Freud, 1967). Ce type de rêve s'apparente beaucoup au fantasme sexuel, hormis qu'il se manifeste dans un état de conscience distinct et que, plus souvent qu'autrement, l'individu n'a aucun contrôle sur ces productions imaginaires nocturnes (Mimoun, 2007b). Dans certaines occasions, les rêves sexuels s'accompagnent d'une sensation de plaisir et amènent un garçon à avoir une érection, voire à éjaculer pendant qu'il dort ; les filles peuvent également être excitées par leurs rêves et constater au réveil qu'elles ont produit des sécrétions vaginales plus abondantes qu'à l'habitude (SOGC, 2006). Bien que les fantasmes et les rêves puissent exprimer des désirs sexuels similaires, les seconds ne concordent pas toujours avec ce qui excite quelqu'un dans la vie éveillée (Lévesque, 2008). C'est dans de telles situations qu'une personne pourra ressentir un certain malaise dont elle cherchera les causes. Or, il est important de savoir que les rêves ne doivent pas être pris au pied de la lettre. Si la signification qu'on leur donne – ainsi qu'aux fantasmes – peut parfois paraître simple et permettre de mieux se connaître, elle peut aussi être beaucoup moins évidente et mener à une interprétation erronée (Mimoun, 2007b).



À QUOI SERVENT LES FANTASMES SEXUELS ?

EXPLORER SES DÉSIRS SEXUELS ET AMOUREUX POUR SE CONNAÎTRE D'AVANTAGE

Les fantasmes sexuels constituent un moyen sûr d'explorer ses désirs sexuels et amoureux, et de parvenir à une meilleure connaissance de soi-même. Ils nous aident à cerner ce que nous aimons, ce qui nous excite et la façon dont nous aimerions agir à l'occasion d'une rencontre amoureuse ou sexuelle (SOGC, 2006). Ils contribuent à la construction de *l'identité personnelle* (Crépault, 1981 ; Crépault et Lévy, 2005) ; de plus, ils teintent la façon dont chacun se définit et se perçoit en tant qu'homme ou femme et en tant que personne à part entière.

SATISFAIRE DES BESOINS PERSONNELS SANS LES CONTRAINTES DU RÉEL

Les fantasmes sexuels permettent à la fois de **ressentir du plaisir**, car ils provoquent parfois une excitation sexuelle dont les sensations sont généralement agréables, et de **compenser** pour certaines situations qu'on ne souhaite pas vraiment vivre ou pour des rencontres sexuelles que l'on ne peut pas réaliser (Crépault, 1981 ; Lévesque (2008). Ils nous donnent l'occasion de connaître les bienfaits de certaines expériences sans pour autant avoir à en assumer les conséquences réelles. Ainsi, les fantasmes créent une **illusion de liberté** (Pasini et Crépault, 1987 ; Lévesque, 2008) dans la mesure où ils permettent, l'espace d'un instant, de s'évader de la réalité et parfois de vivre des rêves totalement fous. Les fantasmes sexuels permettent aussi de **satisfaire des besoins psychologiques et affectifs** qui ne sont pas comblés dans le quotidien (Crépault, 1981 ; Lévesque, 2008 ; Hirsch, 2004), comme l'envie de se sentir séduisant, désiré, aimé, irremplaçable, etc. Certaines personnes font appel aux fantasmes afin de **lutter contre leurs peurs** ou inventent des scénarios qui leur permettent de **développer leur confiance en leurs capacités sexuelles et amoureuses** (Lessard, 1997).

ALIMENTER LA SEXUALITÉ VÉCUE DANS LE RÉEL

Les fantasmes sexuels peuvent **motiver à l'action** (Crépault, 1981 ; Lévesque, 2008) et amener une personne à se caresser, à se masturber ou à faire l'amour (Lessard, 1997). Avoir recours aux fantasmes pendant une activité sexuelle peut aussi intensifier l'excitation sexuelle en plus de faciliter l'atteinte de l'orgasme (Lévesque, 2008 ; Crépault, 2004 ; Eisenman, 1982). Les fantasmes nous aideront, par exemple, à anticiper ou à planifier une expérience amoureuse et sexuelle que nous aimerions vivre ou suggérer à notre partenaire (Lévesque, 2008). Enfin, **ils peuvent servir d'inspiration pour la production et la création dans le domaine des arts** (Mimoun, 2007a). Des projets artistiques permettront en effet de canaliser, d'évacuer ou de détourner des envies sexuelles de manière constructive.

TABLEAU 2 LES FONCTIONS DU FANTASME SEXUEL

Explorer ses désirs sexuels et amoureux pour se connaître davantage

Consolider son identité personnelle et sexuelle.

Satisfaire des besoins personnels sans les contraintes du réel

Ressentir un plaisir sexuel :

- compenser pour des situations sexuelles que l'on ne peut pas ou ne veut pas vivre dans la vraie vie ;
- avoir une illusion de liberté ;
- satisfaire des besoins psychologiques et affectifs qui ne sont pas comblés dans le réel ;
- lutter contre ses peurs et développer sa confiance en ses capacités sexuelles et amoureuses.

Alimenter la sexualité vécue dans le réel

Motiver à l'action :

- inspirer des projets artistiques et créatifs dans le domaine des arts.

Sources : SOGC, 2006 ; Crépault, 1981 ; Crépault et Lévy, 2005 ; Lévesque, 2008 ; Pasini et Crépault, 1987 ; Hirsch, 2004 ; Lessard, 1997 ; Crépault, 2004 ; Eisenman, 1982 ; Mimoun, 2007a.

HUIT MYTHES ET RÉALITÉS ASSOCIÉS AUX FANTASMES SEXUELS

Après avoir défini brièvement le fantasme sexuel, nous abordons les mythes qui lui sont souvent associés.

Ce sera l'occasion de traiter des inquiétudes ou des interrogations qui sont propres aux adolescents et de donner une vision juste et humaine de ce que représentent les fantasmes sexuels à cet âge.

1. AVOIR DES FANTASMES SEXUELS SIGNIFIE QUE L'ON A UNE INSATISFACTION SEXUELLE.

MYTHE.

Le fantasme sexuel est perçu comme un phénomène naturel puisqu'il constitue une expérience humaine très commune, voire universelle (Ellis et Symons, 1990; Daleiden et autres, 1998). **Quels que soient les scénarios imaginés, l'existence de fantasmes sexuels n'est généralement pas attribuable à une carence sexuelle et ne signifie pas que l'on est mentalement déséquilibré ou obsédé par la sexualité** (Boubli et Elbez, 2010). Bien au contraire, avoir des fantasmes sexuels est un signe de santé sexuelle. En effet, la faculté de se créer des fantasmes est liée à la capacité d'éprouver du désir pour une personne (Crépault et Lévy, 2005; Lévesque, 2008). Dans la majorité des cas, il est tout à fait sain d'avoir des fantasmes sexuels, peu importe qu'ils soient apparus de façon spontanée ou qu'ils aient été provoqués intentionnellement (Lévesque, 2008).

La production de fantasmes sexuels peut toutefois devenir problématique en quelques occasions, comme lorsqu'elle prend la forme de rêveries obsédantes qui empêchent une personne de se concentrer ou de vaquer à ses occupations quotidiennes (Hock, 2007). Ou encore, elle s'avère inquiétante si elle interfère avec les relations que nous tentons de tisser dans le réel et qu'elle nous amène, par exemple, à en être insatisfaits. En outre, les fantasmes peuvent causer certaines préoccupations quand ils deviennent récurrents au point qu'une personne éprouvera de la difficulté à ne pas les mettre en pratique (SOGC, 2006), et ce, peu importe les conséquences. Lorsque les fantasmes envahissent tellement la vie d'un individu qu'ils ont des répercussions négatives sur sa vie, il peut lui être utile de s'informer et d'en parler avec une personne de confiance.

2. IL FAUT S'INQUIÉTER D'UN ADOLESCENT QUI N'A PAS DE FANTASMES SEXUELS.

MYTHE.

Le développement de l'activité fantasmatique est associé à la période de l'adolescence (Crépault, 2004; Leitenberg et Henning, 1995; Mimoun, 2007a), notamment en raison du raffinement de la pensée abstraite et symbolique qui survient entre l'âge de 12 et 16 ans, et de la montée des hormones et du désir sexuel caractéristique de la puberté (Bee et Boyd, 2002). Ce processus de maturation contribue à la construction de l'imaginaire en amenant les adolescents à penser et à imaginer la sexualité. Si, en moyenne, les individus rapportent que leurs premiers fantasmes sexuels sont apparus entre l'âge de 11 et 13 ans (Leitenberg et Henning, 1995), il va de soi que **plusieurs jeunes investissent leur imaginaire érotique bien plus tard**. L'activité fantasmatique évolue en suivant un rythme propre à chacun, selon le moment de sa puberté, son éducation, son histoire de vie, ses valeurs et ses croyances. C'est pour cette raison que la fréquence des fantasmes varie considérablement d'une personne à l'autre (Crépault, 1981) et qu'il demeure impossible d'en déterminer une qui soit normale ou souhaitable.

Par ailleurs, bien que l'activité fantasmatique soit particulièrement intense chez les adolescents (Mimoun, 2007a), le contenu des premiers fantasmes serait plutôt rudimentaire, c'est-à-dire peu élaboré (Crépault, 1981). Puisque les fantasmes précèdent habituellement les premières relations sexuelles, les jeunes sont susceptibles d'avoir des fantasmes plus flous et ambigus, à défaut de pouvoir se remémorer des éléments précis qu'ils ont vécu (Crépault, 1981). Par conséquent, les adolescents ne devraient pas mesurer leurs fantasmes à ceux que véhiculent les médias en mettant en image une sexualité plus près de celle des adultes, et encore... Soulignons qu'il **arrive que certaines personnes n'aient pas de fantasmes, possiblement parce qu'elles préfèrent les chasser de leur esprit ou qu'elles ne souhaitent pas investir leur sexualité** (Lévesque, 2008).

« L'activité fantasmatique évolue en suivant un rythme propre à chacun, selon le moment de sa puberté, son éducation, son histoire de vie, ses valeurs et ses croyances. »

3. LES GARÇONS FANTASMENT PLUS QUE LES FILLES.

RÉALITÉ.

De façon générale, les filles comme les garçons ont des fantasmes sexuels au moins une fois de temps en temps (Rokach, 1990). L'apparition des fantasmes sexuels surviendrait toutefois plus tôt chez les garçons que chez les filles, soit à l'âge de 11 ans et de 12 ans respectivement (Gold et Gold, 1991). De plus, il semble que **les garçons fantasment plus fréquemment que les filles** (Giambra, 1974). Ces différences peuvent s'expliquer, entre autres, par des différences biologiques telles que la sécrétion de testostérone par les garçons (Leitenberg et Henning, 1995). Les théories sociales, de leur côté, expliquent plutôt que les filles sont socialisées différemment des

garçons et que les messages culturels ont historiquement défavorisé l'expression de leur sexualité (Robinson et Calhoun, 1982). Cette hypothèse donne à penser que les filles auraient plus de difficulté à avouer qu'elles ont des fantasmes ou à s'abandonner à ce type de fantaisies « inacceptables ». Reste à savoir si l'évolution des rôles sexuels et de la culture québécoise amènera, dans les années à venir, des changements au regard de la fréquence et de la reconnaissance des fantasmes.

4. LES PRODUITS MÉDIATIQUES, DONT LES FILMS ET LES VIDÉOS À CARACTÈRE SEXUEL, INFLUENCENT L'UNIVERS FANTASMATIQUE DES JEUNES.

RÉALITÉ.

Nous l'avons vu, l'adolescence est une période pendant laquelle se construit l'imaginaire sexuel (Crépault, 1981). Les fantasmes vont se former, notamment, en fonction des expériences qu'un jeune vivra et du sentiment agréable que celles-ci feront naître chez lui (Leitenberg et Henning, 1995). Plus particulièrement, **les images explicites de la sexualité qui suscitent un plaisir sexuel** (par la libération de dopamine) **modifieraient le cerveau de façon à renforcer le lien entre le stimulus visuel et l'excitation sexuelle**, selon le psychiatre Norman Doidge (2008), qui ajoute que **ces images sexuelles sensationnelles deviendraient « téléchargées » mentalement de manière à faire émerger des fantasmes chez certaines personnes**. Les jeunes consommateurs de pornographie n'ayant jamais eu d'expériences sexuelles seraient ensuite amenés à porter sur les garçons et les filles de leur entourage un regard bien plus ennuyé, toujours selon cet auteur. Même les films et les vidéos sans contenu sexuel enchaînent aujourd'hui des images et des effets sonores spectaculaires qui rendent les scénarios présentés encore plus poignants, mais qui les éloignent de la réalité humaine (Christakis, dans Dubé, 2010). Les jeunes qui comparent leur vie sexuelle et amoureuse à ce qui est véhiculé dans les médias risquent alors de percevoir cet écart et de se poser des questions. Ainsi, ils pourraient commencer à avoir des craintes si les images à teneur sexuelle ont provoqué chez eux des émotions négatives (Hayez, 2002) ou, au contraire, entretenir des attentes irréalistes qui ne seront jamais satisfaites (par exemple la fille qui attend de vivre une histoire passionnelle à la manière d'Hollywood).

De plus, les images pornographiques occasionneraient chez certains un déséquilibre dans la production de la dopamine, lequel amènerait ces jeunes à devoir en consommer davantage (Doidge, 2008). Pour Hayez (2002), un tel phénomène de dépendance toucherait seulement une minorité de jeunes et le recours à la pornographie serait plutôt un moyen économique pour l'esprit de parvenir à l'excitation ou à la jouissance. On peut alors se demander, avec cet auteur, si « ces images qui arrivent toutes crues dans la bouche » (p. 233) sont susceptibles de nuire à la créativité des jeunes, qui seront tentés de faire appel à des images préfabriquées plutôt que de s'inventer des fantasmes ayant une valeur plus personnelle.



« les images explicites de la sexualité qui suscitent un plaisir sexuel [...] modifieraient le cerveau de façon à renforcer le lien entre le stimulus visuel et l'excitation sexuelle, [...] qui ajoute que ces images sexuelles sensationnelles deviendraient « téléchargées » mentalement de manière à faire émerger des fantasmes chez certaines personnes. »

5.

LES FANTASMES SEXUELS SONT TOUJOURS EXCITANTS ET AGRÉABLES.

MYTHE.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, **il n'existe pas seulement des fantasmes sexuels excitants et agréables à imaginer; d'autres sont déplaisants et peuvent entraîner un sentiment d'angoisse ou de dégoût** (Crépault, 1981; Lévesque, 2008). Par exemple, il arrive que des fantasmes intrusifs et fort désagréables habitent une personne pendant un certain temps après qu'elle ait été placée dans une situation à caractère sexuel qui l'a choquée – comme surprendre une personne de son entourage nue ou voir une image pornographique provocante. Ainsi, il est normal que les adolescents soient troublés ou perturbés par certains scénarios imaginaires en raison des éléments que ceux-ci

contiennent, que ce soit à cause des situations, des gens, des conduites ou des lieux qu'ils représentent. Un fantasme de ce genre peut leur faire ressentir de l'embarras ou un profond malaise, et ce, peu importe qu'il ait suscité une certaine excitation ou, au contraire, un sentiment de répulsion (Kahr, 2008). Ce phénomène soulève une question intéressante : les fantasmes sexuels correspondent-ils à des gestes que l'on désire vraiment poser ? L'analyse de l'énoncé suivant apportera quelques éléments de réponses.

6.

AVOIR UN FANTASME SEXUEL IMPLIQUE DE LE CONCRÉTISER.

MYTHE.

Peu d'études ont été conduites pour évaluer la volonté des personnes de traduire en action leurs fantasmes sexuels (Davidoff, 2005), mais les écrits donnent à croire que **la majorité des fantasmes demeurent dans la sphère de l'imaginaire et ne mènent pas à des comportements sexuels réels** (Eisenman, 1982; Mimoun, 2007a). Pour plusieurs raisons, la majorité des individus ne concrétisent pas leurs fantasmes.

D'après Masters, Johnson et Kolodny (1995), les deux tiers des femmes et le tiers des hommes ont des fantasmes sexuels qui ne peuvent tout simplement pas être concrétisés en raison de leur caractère illusoire ou irréaliste. **Les fantasmes sexuels correspondent bien souvent à des façons de s'évader, voire d'échapper aux pressions sociales et morales, plutôt qu'à des situations que l'on désire réellement vivre.** Ensuite, plusieurs individus sont réticents à l'idée de concrétiser certains fantasmes ou s'y opposent catégoriquement parce qu'ils croient que ceux-ci seront décevants, qu'ils ne leur apporteront pas le plaisir escompté (Crépault, 1981), ou qu'ils auront des répercussions négatives sur eux-mêmes ou sur autrui. À titre d'exemple, une jeune fille peut être attirée par un garçon qu'elle a croisé dans le métro sans pour autant souhaiter le conquérir ou entreprendre une réelle démarche de séduction. Dans le même ordre d'idées, un garçon déclinera ou reportera à plus tard une proposition sexuelle dont il rêvait parce que sa crainte de ne pas être à la hauteur l'empêchera d'apprécier les échanges dans la réalité. Évidemment, certains fantasmes peuvent être concrétisés et concourir à favoriser l'épanouissement sexuel d'un individu. Il sera question plus loin, à la section sur le calcul des risques et des bénéfices avant de réaliser un fantasme (voir à la p. 16), de faire connaître aux jeunes les conditions dans lesquelles il peut être approprié de mettre en scène un de leurs fantasmes.



« Les fantasmes sexuels correspondent bien souvent à des façons de s'évader, voire d'échapper aux pressions sociales et morales, plutôt qu'à des situations que l'on désire réellement vivre. »

À une extrémité de l'éventail, on trouve les fantasmes au contenu violent ou délictueux – par exemple s'exhiber nu devant une personne non consentante ou utiliser sa force pour la contraindre à une activité sexuelle –, que la majorité des gens évite à tout prix de rendre concrets. Ce type de fantasmes constitue a priori, pour la personne qui les imagine, un exutoire qui ne menace pas réellement ceux qui en font l'objet (Crépault, 2004), mais il va de soi que la réalisation de tels fantasmes, à moins de s'inscrire à l'intérieur d'une mise en scène acceptée par les « acteurs », est criminelle (Lessard, 1997).

7.

UNE PERSONNE QUI FANTASME SUR QUELQU'UN DU MÊME SEXE EST NÉCESSAIREMENT HOMOSEXUELLE.

MYTHE.

Les jeunes croient souvent que, s'ils ont des fantasmes concernant une personne du même sexe, cela signifie qu'ils sont homosexuels (Mandaras, 1991). Bien sûr, il n'en est rien. **Les personnes hétérosexuelles peuvent avoir des fantasmes de nature homosexuelle sans pour autant remettre en question leur orientation sexuelle** (Masters, Johnson et Kolodny, 1995). Il arrive également que des personnes homosexuelles mettent en scène des individus de l'autre sexe dans leurs fantasmes (Kahr, 2008). Autrement dit, **il est naturel d'avoir des fantasmes sexuels qui ne correspondent pas nécessairement à son orientation sexuelle**. Par ailleurs, il est tout aussi normal pour des individus d'avoir des fantasmes sexuels qui soient

strictement à teneur homosexuelle ou hétérosexuelle. En somme, le fait d'avoir des fantasmes homosexuels peut susciter une réflexion qui s'avèrera bénéfique et engendrer des questions qui se résoudront de multiples façons. Si de tels fantasmes permettent d'approprioser sa propre orientation sexuelle parce qu'ils en sont le reflet, ils peuvent aussi, et plus globalement, mener à une meilleure connaissance de soi.

« [...] il est naturel d'avoir des fantasmes sexuels qui ne correspondent pas nécessairement à son orientation sexuelle. »

8.

DÉVOILER SES FANTASMES SEXUELS PEUT COMPORTER DES RISQUES.

RÉALITÉ.

Les fantasmes sexuels figurent parmi les sujets susceptibles de meubler les conversations entre adolescents, que ces derniers veuillent satisfaire une curiosité, calmer des inquiétudes ou accéder à un certain plaisir sexuel (Hayez, 2002). Le dévoilement de fantasmes a généralement pour effet d'élever le degré d'intimité et de complicité entre les personnes que lie la confiance (Hock, 2007 ; Pasini, 2003). Toutefois, faire ce genre de révélation comporte des risques. En voici quelques-uns.

Les fantasmes révèlent une sphère intime de soi qui demeure habituellement à l'abri du regard d'autrui et du jugement social (Crépault, 2004 ; Leitenberg et Henning, 1995). **Une fois dévoilés, les désirs personnels sont sujets à la critique d'autrui et susceptibles d'être répétés. Pour éviter cet état de vulnérabilité, plusieurs personnes préfèrent garder leurs fantasmes sexuels secrets ou en parlent de façon partielle et superficielle** (Kahr, 2008 ; Mimoun, 2007a). Dans le cadre d'une relation amoureuse particulièrement, **les confidences révélées au partenaire pourraient être mal comprises ou mal reçues**, notamment si les fantasmes avoués ne l'incluent pas, vont à l'encontre de ses valeurs ou sont bien différents des siens (Mimoun, 2007a). Il devient alors important d'évaluer dans quelle mesure les révélations que l'on désire faire auront une influence positive sur la relation. En somme, le dévoilement d'un fantasme n'a rien d'obligé ; de plus, la réussite en cette matière exige un climat de confiance mutuelle et implique que l'on tienne compte de l'autre en respectant sa sensibilité (Hock, 2007). Le tableau 3 présente des exemples de questions pouvant aider à peser les avantages et les inconvénients relatifs au dévoilement d'un fantasme.



TABLEAU 3 DES QUESTIONS À SE POSER AVANT DE RÉVÉLER UN FANTASME

- Est-ce que je me sens parfaitement à l'aise à l'idée de dévoiler un de mes fantasmes?
- Dans quelle mesure est-ce que je souhaite le dévoiler?
- Me sera-t-il agréable de révéler ce fantasme?
- Dans quelle mesure ai-je confiance en la personne à qui je veux le dévoiler?
- Quel est le degré de notre intimité et de notre complicité, et est-il souhaitable de l'élever?
- Comment cette personne réagira-t-elle à mes confidences?
- Quel sera l'effet de mes confidences sur la relation que j'entretiens avec elle?
- Mes révélations pourraient-elles éventuellement me nuire?
- Ces confidences pourraient-elles être répétées à d'autres personnes? Si tel était le cas, comment réagis-je? Suis-je prêt à endosser ce risque?
- Comment vais-je me sentir à ma prochaine rencontre avec la personne qui aura reçu mes confidences?

VERS UNE ÉDUCATION QUI HARMONISE L'IMAGINAIRE ET LE RÉEL

AVOIR DES FANTASMES... OUI, MAIS JUSQU'OU À ALLER?

Avoir des fantasmes sexuels constitue une façon saine et sûre d'explorer sa sexualité puisque cela permet de satisfaire des désirs en dehors de toute contrainte. Il faut savoir qu'aucun fantasme n'est mauvais en soi et qu'il revient à chacun d'établir quels fantasmes sont compatibles avec ses désirs, des plus futiles aux plus significatifs, des plus vraisemblables aux plus rocambolesques. Le tableau 4 offre un aperçu de l'apport du fantasme sur le plan de l'épanouissement sexuel.

TABLEAU 4 L'APPORT DU FANTASME SEXUEL

- Le fantasme sexuel échappe au regard et au jugement de l'autre ainsi qu'aux sanctions sociales lorsqu'il est gardé pour soi.
- Il peut mener à un état d'excitation en l'absence d'un partenaire ou de stimulation venant d'une autre personne.
- Il intensifie le niveau d'excitation pendant la masturbation ou toute autre activité sexuelle.
- Il est plus souvent qu'autrement garant du plaisir sexuel recherché.
- Il permet de vivre des situations que nous ne voulons pas ou ne pouvons pas concrétiser.
- Il permet de vivre des situations auxquelles nous ne sommes pas préparés dans la réalité.
- Il permet d'apprendre à connaître ses préférences et ses désirs sexuels.
- Il permet de développer son estime de soi ainsi que sa confiance en ses capacités sexuelles et amoureuses.
- Il permet d'anticiper ou de planifier des rencontres sexuelles.

Sources : Crépault, 2004 ; Davidoff, 2005 ; Leitenberg et Henning, 1995 ; Crépault, 1981 ; Mimoun, 2007a ; SOGC, 2006 ; Lessard, 1997.

Tout jeune doit apprendre qu'il est impératif de « commander au plaisir plutôt que d'être commandé par lui » (Pasini, 2003, p. 235). Bien que l'apport des fantasmes soit notoire, l'imaginaire sexuel ne devrait pas être investi à outrance. Autrement dit, s'il apparaît profitable de s'évader de la réalité de temps à autre, il peut devenir malsain d'avoir recours au fantasme pour fuir la réalité et son quotidien de façon persistante. Dans le cas où les fantasmes engendrent un malaise important ou qu'ils ont des effets indésirables, tels que ceux qui sont présentés dans le tableau 5, il peut être utile au jeune à qui cela arrive d'en parler à une personne de confiance – ami, médecin, infirmier, psychologue ou sexologue, par exemple – qui saura garder les révélations pour elle.

« Bien que l'apport des fantasmes soit notoire, l'imaginaire sexuel ne devrait pas être investi à outrance. Autrement dit, s'il apparaît profitable de s'évader de la réalité de temps à autre, il peut devenir malsain d'avoir recours au fantasme pour fuir la réalité et son quotidien de façon persistante. »

TABLEAU 5 LES EFFETS NÉGATIFS DU FANTASME SEXUEL

- Le fantasme sexuel peut provoquer des émotions désagréables.
- Il peut inhiber l'excitation sexuelle.
- Il peut interférer avec le fonctionnement quotidien s'il devient obsédant.
- Il peut amener une personne à avoir de la difficulté à établir une relation réelle ou à être insatisfaite d'une véritable relation qu'elle ne peut contrôler, contrairement à ses fantasmes.

Sources : Lévesque, 2008 ; Hock, 2007 ; Doidge, 2008 ; SOGC, 2006.

RÉVÉLER OU RÉALISER UN FANTASME... EUH, MAIS QU'EST-CE QUE CELA IMPLIQUE ?

Le fait de dévoiler un fantasme sexuel peut comporter certains avantages, mais cela peut aussi avoir des effets négatifs, comme nous l'avons vu quand il a été question des mythes et des réalités associés aux fantasmes sexuels. Avant de dévoiler l'un de ses fantasmes à une autre personne, mieux vaut évaluer dans quelle mesure il est souhaitable de partager ses pensées intimes avec elle. À cet effet, le tableau 3 (voir à la p. 9) a donné quelques exemples de questions à se poser au préalable. Pour ce qui est de réaliser ses fantasmes, retenons qu'il est malsain de vouloir le faire à tout prix. Bien que les médias encouragent parfois la satisfaction immédiate des désirs (Tisseron, cité dans Dubé, 2010), la réalisation des fantasmes ne mène pas nécessairement à un état d'épanouissement personnel et peut même avoir l'effet inverse. Les situations sexuelles que l'on conçoit ont des implications dans le réel dont ne tient pas toujours compte l'imaginaire. Somme toute, l'idée à communiquer aux jeunes est la suivante : ils ne doivent pas « prendre [leurs] désirs pour la réalité » (Crépault, 1981) puisque ce qui suscite du plaisir dans l'imaginaire n'aura pas forcément le même effet dans la vraie vie, dans la mesure où la réalité ne se commande pas de la même façon que les fantasmes sexuels.

TABLEAU 6 LES CRITÈRES DE LA SANTÉ SEXUELLE

1 Rechercher un bien-être physique, mental et social global.

- Accepter ou investir sa propre sexualité de façon à en retirer un bien-être.

Question à se poser

Dans quelle mesure la réalisation du fantasme m'apportera-t-elle le plaisir et l'épanouissement escomptés ?

2 Faire des choix qui correspondent à ses valeurs.

- Respecter ses valeurs, ses croyances, ses envies et ses désirs personnels.

Questions à se poser

Est-ce que j'ai le goût de vivre ce fantasme ? Suis-je prêt à le vivre ? Est-ce que la réalisation de ce fantasme interfère avec mes valeurs et mes croyances personnelles ?

3 Prévenir ou éviter les conduites sexuelles à risques.

- Prévenir les infections transmissibles sexuellement et par le sang.
- Prévenir les grossesses non désirées.
- Privilégier les conduites sexuelles susceptibles de contribuer à sa santé et à son intégrité, tant sur le plan physique que sur le plan mental.

Question à se poser

- Est-ce que le fantasme que j'aimerais concrétiser comporte des risques pour ma santé ?

LE CALCUL DES RISQUES ET DES BÉNÉFICES AVANT DE RÉALISER UN FANTASME

La réalisation de certains fantasmes peut être très satisfaisante pour une personne et contribuer à son épanouissement sexuel. Pour augmenter les chances qu'il en soit ainsi pour eux-mêmes, les jeunes devraient évaluer les risques et les bénéfices d'une expérience sexuelle qui les tente avant de décider de la vivre. En effet, l'actualisation des fantasmes sexuels n'a rien d'obligé ; elle exige par ailleurs équilibre et discernement. Si l'on veut faire augmenter la probabilité que les jeunes réalisent des fantasmes aux répercussions positives, on doit leur parler des critères de la santé sexuelle. Ces critères, présentés dans le tableau 6, correspondent à des éléments qui contribuent à une sexualité saine et responsable ; ils constituent autant de jalons pouvant guider les jeunes qui désirent concrétiser un fantasme sexuel.

« [...] ce qui suscite du plaisir dans l'imaginaire n'aura pas forcément le même effet dans la vraie vie, dans la mesure où la réalité ne se commande pas de la même façon que les fantasmes sexuels. »

4 Tenir compte des attentes et des normes de la société.

- Être conscient et soucieux des effets que son comportement peut avoir sur les autres et la société (respecter autrui, la sphère publique et les environnements publics).

Question à se poser

En réalisant ce fantasme, est-ce que j'indispose quelqu'un ou que je nuis à certaines personnes ?

5 Tenir compte des exigences de la société.

- Entretenir des relations amoureuses et sexuelles consensuelles.
- Respecter les droits humains fondamentaux et sexuels (droit à l'égalité, à la vie privée, à la dignité, à l'intégrité corporelle, etc.).

Question à se poser

Est-ce que le fantasme comporte des gestes considérés comme violents ou délictueux dans la réalité ?

6 Développer son esprit critique et son discernement.

- Prendre conscience de l'influence de son milieu social sur soi.
- Distinguer le réel du fictif dans les médias et les divers messages sociaux.

Questions à se poser

Est-ce que des messages ou des pressions extérieures m'amènent à vouloir concrétiser ce fantasme ? Ce fantasme est-il réellement le mien ?

Activités d'apprentissage

Voyons maintenant différentes façons d'aborder le sujet des fantasmes sexuels dans le cadre de l'intervention auprès des jeunes de 15 à 17 ans. Avant de mettre en œuvre les activités, il pourrait vous être utile de lire les pages 39 et 40 du document intitulé *L'éducation à la sexualité dans le contexte de la réforme de l'éducation**. On y présente « Dix règles de fonctionnement pour une intervention en matière d'éducation à la sexualité » qui vous permettront de bien vous préparer à traiter d'un sujet touchant une sphère de la vie intime de chacun. Une attention particulière doit être prêtée au climat dans le groupe et au respect de chacun envers les autres.

Le tableau qui suit donne quelques indications sur la façon d'intégrer les activités proposées au Programme de formation de l'école québécoise (ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2007). Pour qu'elles produisent les meilleurs effets, ces activités peuvent être organisées en collaboration avec le personnel des services éducatifs complémentaires. N'étant pas réservées au milieu scolaire, elles peuvent aussi être proposées par divers organismes jeunesse, comme les maisons de jeunes, ou par les centres jeunesse.

* Ministère de l'Éducation du Québec et ministère de la Santé et des Services sociaux, 2003, consultable au : www.mels.gouv.qc.ca/DGFJ/csc/promotion/pdf/19-7048.pdf.

Arrimages possibles avec le Programme de formation de l'école québécoise et les programmes des services complémentaires

VISÉES DU PROGRAMME DE FORMATION

- Structuration de l'identité
- Construction d'une vision du monde
- Développement du pouvoir d'action

DOMAINES GÉNÉRAUX DE FORMATION

Santé et bien-être

Amener l'élève à se responsabiliser dans l'adoption de saines habitudes de vie sur le plan de la santé, de la sécurité et de la sexualité.

Axes de développement

Conscience de soi et de ses besoins fondamentaux

Besoin du respect de son intégrité physique et psychique, besoin d'acceptation et d'épanouissement, besoin de valorisation et d'actualisation, besoin d'expression de ses émotions et d'affirmation de soi.

Connaissance des conséquences de ses choix personnels sur sa santé et son bien-être

Connaissance des principes d'une sexualité équilibrée, conscience de l'influence de ses comportements et de ses attitudes sur son bien-être psychologique et physique.

Médias

Amener l'élève à faire preuve de sens critique, éthique et esthétique à l'égard des médias et à produire des documents médiatiques respectant les droits individuels et collectifs.

Axe de développement

Constat de la place de l'influence des médias dans sa vie quotidienne et dans la société

Réflexion sur les fonctions des médias, conscience de l'influence des messages médiatiques sur sa vision du monde et de son environnement quotidien. ses émotions.

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Exercer son jugement critique

Construire son opinion, exprimer son opinion et relativiser son opinion.

Actualiser son potentiel

Reconnaître ses caractéristiques personnelles, prendre sa place parmi les autres, mettre à profit ses ressources personnelles.

SERVICES ÉDUCATIFS COMPLÉMENTAIRES

Programme de services de promotion et de prévention

Donner à l'élève un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie et de compétences qui influenceront de manière positive sa santé et son bien-être.

Le personnel du service de psychologie de l'école peut être mis à profit pour soutenir la mise en œuvre de l'activité ou, à la suite de l'activité, rencontrer les élèves qui manifestent le besoin de parler ou de se confier.



ACTIVITÉ 1

LES FANTASMES SEXUELS! OUH LA LA!

DURÉE	INTENTIONS PÉDAGOGIQUES	CONTENU
30 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Définir le fantasme et le fantasme sexuel. • Présenter les effets d'une vision réductrice et sensationnaliste du fantasme. • Expliquer les fonctions du fantasme sexuel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le fantasme... un mot utilisé à toutes les sauces! (p. 7) • Mais, au fait, c'est quoi un fantasme? (p. 7) • Qu'est-ce qu'un fantasme « sexuel »? (p. 7-8) • À quoi servent les fantasmes sexuels? (p. 9)

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

1

Définition du fantasme

Présenter le thème et les « Dix règles de fonctionnement pour une intervention en matière d'éducation à la sexualité », puis inviter les jeunes à écrire sur une feuille leur définition du fantasme (et non des exemples de fantasme). Ramasser les copies puis inscrire les réponses au tableau, dans une colonne titrée « Le fantasme ». Par la suite, délimiter deux autres colonnes, intitulées « Le fantasme, prise 2 » et « Le fantasme sexuel ».

Remarque : Demander aux élèves d'indiquer s'ils sont un garçon ou une fille sur leur feuille permettra de comparer les réponses des garçons avec celles des filles à la fin de l'activité.

2

Distinction entre fantasme et fantasme sexuel

Demander aux jeunes de se regrouper par 3 ou 4 ; les équipes ainsi formées peuvent être mixtes ou non. Inviter les jeunes à répondre à la question suivante : *Si je vous avais demandé de définir ce qu'est un fantasme sexuel, qu'auriez-vous répondu de différent?* Préciser qu'un représentant aura à transcrire les réponses de son équipe dans les deux autres colonnes tracées au tableau.

Les questions suivantes peuvent aider les élèves à structurer leur pensée :

- À quelle faculté de l'être humain les fantasmes font-ils référence?
- À quoi ressemblent les fantasmes?
- Que renferment les fantasmes?
- À quoi servent les fantasmes?

3

Bref exposé

À partir des réponses inscrites au tableau, faire ressortir les éléments qui sont propres aux fantasmes sexuels et ceux qui sont associés aux fantasmes en général. Compléter le contenu à l'aide des informations données dans les sections « Mais, au fait, c'est quoi un fantasme? », « Qu'est-ce qu'un fantasme sexuel? » et « À quoi servent les fantasmes sexuels? » (p. 7 à 9).

Si la plupart des jeunes ont défini le fantasme sexuel plutôt que le fantasme au départ, leur demander pourquoi ils se sont mépris. Selon la dynamique du groupe, inviter les jeunes à réfléchir ou à répondre de vive voix à cette question. L'objectif de la question est d'amener l'idée que les médias présentent un portrait réducteur et sensationnaliste du fantasme pour ensuite faire le lien avec le travail d'équipe prévu à la prochaine étape.

INTÉGRATION DE L'ACTIVITÉ

4

Travail en équipe

Attribuer à chacune des équipes l'un des trois produits médiatiques suivants :

- *les films romantiques et les télé-réalités visant à former des couples ;*
- *les magazines pour adolescents ;*
- *les vidéoclips populaires.*

Les jeunes doivent répondre aux questions suivantes :

- *Comment le produit médiatique représente-t-il les fantasmes sexuels ?*
- *Quelles peuvent être les conséquences de cette représentation sur soi ?*

5

Séance plénière

Pour chacun des produits médiatiques, inviter les représentants à présenter au groupe les réponses données par leur équipe aux questions posées. Inviter ensuite les jeunes à commenter ou à compléter les réponses de leurs camarades.

Présenter les fonctions du fantasme en reprenant les éléments qui ont déjà été cités par les jeunes (à l'étape 2) et compléter la présentation à partir du contenu de la section « À quoi servent les fantasmes sexuels » (p.9).

6

Conclusion

Inviter les jeunes à résumer ce qu'ils ont appris et à donner leur appréciation de l'activité. Conclure l'activité en rappelant aux jeunes que la définition réductrice des fantasmes sexuels et la représentation de la sexualité dans les médias peuvent nuire à leur sexualité parce qu'elles les incitent, notamment, à concevoir une fantasmagorie qui est déconnectée de la réalité et qui peut leur causer bien des déceptions.



ACTIVITÉ 2

MYTHES ET RÉALITÉS DU FANTASME SEXUEL

DURÉE	INTENTIONS PÉDAGOGIQUES	CONTENU
30 min.	<ul style="list-style-type: none"> Démystifier la notion de <i>fantasme sexuel</i>. Connaître l'apport du fantasme sur le plan de l'épanouissement sexuel et les effets négatifs que le fantasme peut avoir. 	<ul style="list-style-type: none"> Huit mythes et réalités associés aux fantasmes sexuels (p. 10-14) Avoir des fantasmes... oui, mais jusqu'où aller? (p. 15) Révéler ou réaliser un fantasme... euh, mais qu'est-ce que cela implique? (p. 16) Le calcul des risques et des bénéfices avant de réaliser un fantasme (p. 16)

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ



Travail en équipe

Demander aux jeunes de se regrouper par 3 ou 4 pour répondre au questionnaire sur les mythes et les réalités associés au concept de *fantasme sexuel*. Pour chaque question, ils doivent noter les arguments qui servent à étayer leur réponse.

QUESTIONNAIRE

MYTHES ET RÉALITÉS ASSOCIÉS AU FANTASMES SEXUELS

	(encercler la bonne réponse)		
1	Avoir des fantasmes sexuels signifie que l'on a une insatisfaction sexuelle.	Mythe	Réalité
2	Il faut s'inquiéter d'un adolescent qui n'a pas de fantasmes sexuels.	Mythe	Réalité
3	Les garçons fantasment plus que les filles.	Mythe	Réalité
4	Les produits culturels, dont les vidéos et les films à caractère sexuel, influencent l'univers fantasmatique des jeunes.	Mythe	Réalité
5	Les fantasmes sexuels sont toujours excitants et agréables.	Mythe	Réalité
6	Avoir un fantasme sexuel implique de le concrétiser.	Mythe	Réalité
7	Une personne qui fantasme sur quelqu'un du même sexe est nécessairement homosexuelle.	Mythe	Réalité
8	Dévoiler ses fantasmes sexuels peut comporter des risques.	Mythe	Réalité

Réponses : 1. Mythe ; 2. Mythe ; 3. Réalité ; 4. Réalité ; 5. Mythe ; 6. Mythe ; 7. Mythe ; 8. Réalité.

RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ

2

Séance plénière

Première partie: les résultats

Lire chacun des énoncés à voix haute et demander aux jeunes de donner leur réponse tout en expliquant leur choix. Au besoin, compléter leurs réponses à partir du contenu de la section « Mythes et réalités associés aux fantasmes sexuels » (p. 10-14).

Deuxième partie: discussion

Animer une courte discussion sur la base des questions suivantes:

- *Y a-t-il des énoncés qui vous ont surpris ou choqués ?*
- *Quels sont les avantages d'avoir des fantasmes ? Et les inconvénients possibles ?*
- *Quelles mises en garde feriez-vous à une personne concernant les fantasmes sexuels ?*

3

Conclusion

Conclure l'activité en rappelant le message à transmettre aux jeunes concernant les fantasmes sexuels : c'est une façon saine et sûre d'explorer sa sexualité, mais l'imaginaire sexuel ne doit pas être investi de façon excessive si l'on veut garder les deux pieds dans la réalité. Préciser aux jeunes que, dans le cas où les fantasmes ont des effets indésirables ou suscitent un malaise important chez eux, ils devraient en parler à une personne de confiance qui saura garder les révélations confidentielles pour elle et qui leur offrira le soutien dont ils ont besoin.

Au cours de la même rencontre, enchaîner avec la prochaine activité.



ACTIVITÉ 3

DIRE OU NE PAS DIRE ? RÉALISER OU NE PAS RÉALISER ?



DURÉE	INTENTIONS PÉDAGOGIQUES	CONTENU
30 min.	<ul style="list-style-type: none"> Déterminer, à partir de mises en situations, les risques et les bénéfices liés au dévoilement ou à la concrétisation des fantasmes sexuels à l'aide des critères de la santé sexuelle. 	<ul style="list-style-type: none"> Tableau 3 : Des questions à se poser avant de révéler un fantasme (p. 15) Tableau 6 : Les critères de la santé sexuelle (p. 16) Le calcul des risques et des bénéfices avant de réaliser un fantasme (p. 16)

RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ



Travail en équipe

Première partie :
Analyse d'une mise en situation

Demander aux jeunes de se regrouper par 4 ou 5 pour former des équipes, mixtes ou non, et leur remettre l'une des quatre mises en situation qui suivent. Chaque équipe doit répondre à la question générale et aux questions particulières posées dans chacune des mises en situation.

QUESTION GÉNÉRALE

Quels risques et quels bénéfices y a-t-il à révéler ou à concrétiser le fantasme sur lequel porte la mise en situation que vous avez entre les mains.

MISES EN SITUATION

FIONA

Hier, Fiona clavardait pour la première fois avec Jules, qui lui plaît depuis un certain temps et qui fréquente la même école qu'elle. De fil en aiguille, leur conversation en ligne a débouché sur des sujets à teneur sexuelle et Jules a demandé à Fiona de lui faire part de son plus grand fantasme sexuel. Fiona sentait un doux mélange de gêne et de fébrilité mais, embêtée par la question, elle ne savait pas vraiment quoi répondre. Pour faire bonne impression, et surtout pour attirer l'attention de Jules, elle décida de s'inventer un fantasme : « J'aimerais qu'on se touche dans une salle de cinéma. » En vérité, Fiona n'a jamais eu de contacts sexuels et est angoissée à l'idée d'en avoir. Le soir, elle a commencé à avoir des regrets et des craintes. « Et si Jules en parlait à ses amis ? Et si mes copines, qui connaissent mes expériences amoureuses, apprenaient cela par lui ? On me prendrait pour une menteuse ou une bluffeuse ! On rirait de moi, on ne me ferait plus confiance ! Et si Jules m'invite au cinéma, que vais-je lui dire ? » Aujourd'hui, Fiona est à l'école. Elle a peur de croiser Jules. Elle se sent toute petite et mise à nu. Elle a aussi l'impression qu'on peut lire dans ses pensées et savoir qu'elle a menti. De plus, elle craint que les autres fassent des blagues à son sujet et que Jules la prenne pour une fille facile ou une allumeuse.

QUESTIONS PARTICULIÈRES

- Quelle est votre réaction par rapport au comportement de Fiona ?
- Que pensez-vous de la demande de Jules ?
- Qu'est-ce qui a poussé Fiona à s'inventer un fantasme ?
- Quels genres de questions aurait-elle pu se poser avant de se créer ce fantasme ?
- Comment Internet facilite-t-il le dévoilement de soi, comparativement aux autres moyens de communication ?

HUGO

Hugo, 17 ans, se pose beaucoup de questions ces derniers temps. Le mois dernier, il a rêvé qu'il avait des échanges sexuels avec un autre garçon de son école et, depuis, il y repense souvent. Il ressent un certain malaise parce qu'il a été très excité par ce rêve, bien qu'il soit en relation avec une fille et qu'il apprécie vraiment l'embrasser et la caresser. Il se demande comment ce serait avec un garçon, car il se sentait tellement bien dans son rêve!

QUESTIONS PARTICULIÈRES

- Quelles questions Hugo pourrait-il se poser?
- Est-ce que le fait de rêver de vivre des échanges sexuels avec un garçon veut nécessairement dire qu'Hugo soit homosexuel? Pourquoi?
- Comment expliquer le malaise d'Hugo?
- Hugo devrait-il tenter de reproduire dans sa vie ce qui s'est passé dans son rêve?

AMY

Récemment, Amy a rencontré un garçon dans une fête d'amis. Ils se sont parlé brièvement, sans plus, mais elle l'a trouvé très gentil et charmant. Depuis, il lui arrive de repenser à cette soirée et à ce qui aurait pu arriver. Lorsqu'elle le croise à l'école, elle s' imagine qu'il va directement vers elle et qu'il lui fait une déclaration d'amour. Il la prend ensuite dans ses bras et l'embrasse passionnément.

QUESTIONS PARTICULIÈRES

- Quelle est votre réaction devant les pensées d'Amy?
- Quels sont les facteurs qui pourraient être à l'origine de ce fantasme?
- En quoi ce fantasme représente-t-il la vision qu'Amy a de l'amour?
- Qu'arrivera-t-il si Amy nourrit ce fantasme de plus en plus?

JUSTIN

Justin, 15 ans, éprouve un ardent désir pour la grande sœur de son ami (Lisa, 24 ans). Il s' imagine souvent qu'elle lui fait des avances sexuelles et cela l'excite beaucoup. Toutefois, lorsqu'il se trouve en présence de Lisa, Justin devient gêné et il lui parle à peine. Il la trouve beaucoup plus âgée que lui et il se sent mal à l'aise à l'idée d'avoir une discussion avec elle.

QUESTIONS PARTICULIÈRES

- Dans quelle mesure le fantasme de Justin est-il réalisable?
- Justin devrait-il dévoiler son fantasme à Lisa? Pourquoi?
- Justin devrait-il parler de ce fantasme à son ami? Pourquoi?
- Selon vous, dans quelle mesure ce fantasme apporterait-il du plaisir à Justin s'il le réalisait?

INTÉGRATION DE L'ACTIVITÉ

3

Séance plénière

Demander à un élève volontaire de lire la mise en situation que son équipe a analysée et de présenter les réponses données aux différentes questions. Après chaque mise en situation traitée, stimuler la réflexion à l'aide des « questions de relance », auxquelles tous les élèves peuvent répondre, puis résumer les éléments pertinents qui ont été mis en relief par les élèves et donner des informations complémentaires s'il y a lieu.

QUESTIONS DE RELANCE

- Que pensez-vous de cette mise en situation?
- Comment réagiriez-vous si une situation comme celle-ci vous arrivait?
- Quels bénéfices et effets négatifs pourraient avoir ces fantasmes?

4

Conclusion

Conclure en rappelant aux jeunes les éléments qui suivent. Il est tout à fait normal d'avoir ou de ne pas avoir de fantasmes à l'adolescence; ceux-ci font partie du développement psychosexuel normal, mais chacun les ressent de manière différente et leur accorde une importance qui leur est propre. Les fantasmes relèvent de l'intimité de chacun et il n'est pas nécessaire d'en faire part à ses amis ou à son partenaire amoureux. Les fantasmes sexuels constituent une expérience de la sexualité qui contribue à une meilleure connaissance de soi; ils peuvent être le résultat de scénarios imaginés, vus à la télé ou lus dans un roman. Enfin, il revient à chaque jeune de construire son univers fantasmagorique d'une manière qui lui ressemble et qui correspond à qui il est ou veut être. C'est permis à tout le monde de rêver...

2

Deuxième partie:
Analyse approfondie de la même mise en situation

Afin de pousser plus loin la réflexion des jeunes, leur présenter les tableaux 3 et 6 (« Des questions à se poser avant de révéler un fantasme », p. 15, et « Les critères de la santé sexuelle », p. 16) et les inviter à discuter entre eux des éléments auxquels ils n'avaient pas pensé auparavant.

BIBLIOGRAPHIE

- AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA (2008). *Lignes directrices canadiennes pour l'éducation en matière de santé sexuelle*, édition révisée, Ottawa, Agence de la santé publique du Canada, 64 p.
- BEE, H., et D. BOYD (2002). *Les âges de la vie : Psychologie du développement*, 2e édition, Ville Saint-Laurent (Québec), ERPI sciences humaines, 494 p.
- BOUBLI, M., et J.C. ELBEZ (2010). « Agirs et sensations à l'adolescence: appel à une mémoire implicite dans des modalités de lien à soi et à un objet externe en mal d'internalisation », *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, vol. 58, no 4, juin, p. 234-240.
- CHRISTAKIS, D., cité dans C. Dubé (2010). « Marmots 2.0 », *Québec science*, vol. 49, no 1, août-septembre, p. 15-22.
- CRÉPAULT, C. (2004). « Nouvelles hypothèses en sexanalyse », *Sexologies*, vol. 13, no 48, avril-juin, p. 12-19.
- CRÉPAULT, C. (1981). *L'imaginaire érotique et ses secrets*, Sainte Foy, Presses de l'Université du Québec, 263 p.
- CRÉPAULT, C., et G. LÉVESQUE (2001). *Éros au féminin, Éros au masculin : Nouvelles explorations en sexanalyse*, Sainte Foy, Presse de l'Université du Québec, 198 p.
- CRÉPAULT, C., et J. LÉVY (2005). *Nouvelles perspectives en sexanalyse*, Sainte Foy, Presses de l'Université du Québec, 189 p.
- DALEIDEN, E., et autres (1998). « The sexual histories and fantasies of youthful males: A comparison of sexual offending, nonsexual offending, and nonoffending groups », *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*, vol. 10, no 3, juillet, p. 195-209.
- DAVIDOFF, O. (2005). *Social Influences as a Mediator of Gender Differences in Sexual Fantasy, Sexual Desire and Sexual Behavior*, mémoire déposé au Département de psychologie de l'Université de Caroline du Sud, 100 p.
- DOIDGE, N. (2008). *Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau*, Paris, Les Éditions Belfond, 444 p.
- EISENMAN, R. (1982). « Sexual behavior as related to sex fantasies and experimental manipulation of authoritarianism and creativity », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 43, no 4, octobre, p. 853-860.
- ELLIS, B. J., et D. SYMONS (1990). « Sex differences in sexual fantasy: An evolutionary psychological approach », *Journal of Sex Research*, vol. 27, no 4, novembre, p. 527-555.
- FREUD, S. (1967). *L'interprétation des rêves*, Paris, Presses universitaires de France, 119 p.
- GIAMBRA, L. (1974). « Daydreaming across the life span: Late adolescent to senior citizen », *International Journal of Aging and Human Development*, vol. 5, no 2, printemps, p. 115-140.
- GOLD, S.R., et R.G. GOLD (1991). « Gender differences in first sexual fantasies », *Journal of Sex Education and Therapy*, vol. 17, no 3, Automne, p. 207-216.
- HAYEZ, J.Y. (2009). « Pratiques et intérêts sexuels des jeunes "normaux" sur Internet », *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, vol. 57, no 3, mai, p. 231-239.
- HAYEZ, J.Y. (2002). « La confrontation des enfants et des adolescents à la pornographie », *Archives de pédiatrie*, vol. 9, no 11, novembre, p. 1183-1188.
- HIRCH, E. (2004). « Fantôme », dans P. Brenot (sous la dir. de), *Dictionnaire de la sexualité humaine*, Le Bouscat (France), Éditions L'Esprit du temps, coll. « Les dictionnaires », p. 274-278.
- HOCK, R.R. (2007). « Sexual fantasy », dans *Human Sexuality*, chap. 6, Upper Saddle River (New Jersey), Pearson Education, p. 195-202.
- KAHR, B. (2008). *Le livre des fantasmes*, Paris, Éditions Grasset et Fasquelle, coll. « Essais Étranger », 394 p.
- LEITENBERG, H., et K. HENNING (1995). « Sexual Fantasy », *Psychological Bulletin*, vol. 117, no 3, mai, p. 469-496.
- LESSARD, J. (1997). *La sexualité de A à Z*, Montréal, Éditions Trustard, 186 p.
- LÉVESQUE, G. (2008). « Imaginaire », dans J. Lévy et A. Dupras (sous la dir. de), *Questions de sexualité au Québec*, Montréal, Édition Liber, p. 208-215.
- LOONIS, É. (1999). « Approche structurale des fantasmes érotiques », *L'Évolution psychiatrique*, vol. 64, no 1, janvier-mars, p. 43-60.
- MANDARAS, L. (1991). *À la découverte de mon corps : guide pour les adolescents et leurs parents*, Montréal, Les Éditions de l'homme, 218 p.
- MASTERS, W.H., V.E. JOHNSON et R.C. KOLODNY (1995). *Human Sexuality*, 5e édition, New York, Harper-Collins College Publishers, XIX-778 p.
- MIMOUN, S. (sous la dir. de) (2007a). « Fantôme », dans *Petit Larousse de la sexualité*, Paris, Éditions Larousse, coll. « Petit Larousse de... Santé », p. 325-330.
- MIMOUN, S. (sous la dir. de) (2007b). « Rêve érotique », dans *Petit Larousse de la sexualité*, Paris, Éditions Larousse, coll. « Petit Larousse de... Santé », p. 763-764.
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2007). *Programme de formation de l'école québécoise : Enseignement secondaire, deuxième cycle*, Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, pag. variée.
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC (2002). *Les services éducatifs complémentaires : essentiels à la réussite*, rédigé par Ghislaine Vézina, Québec, ministère de l'Éducation du Québec, 59 p.
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC et MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2003). *L'éducation à la sexualité dans le contexte de la réforme de l'éducation*, Québec, ministère de l'Éducation du Québec, 56 p.
- PASINI, W. (2003). *Les nouveaux comportements sexuels*, Paris, Éditions Odile Jacob, 286 p.
- PASINI, W., et C. CRÉPAULT (1987). *L'imaginaire en sexologie clinique*, Paris, Presses universitaires de France, 96 p.
- ROBINSON, W.L., et K.S. CALHOUN (1982). « Sexual fantasies, attitudes and behavior as a function of race, gender, and religiosity », *Imagination, Cognition, and Personality*, vol. 2, no 4, p. 281-290.
- ROKACH, A. (1990). « Content analysis of sexual fantasies of males and females », *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, vol. 124, no 4, juillet, p. 427-436.
- SOGC – SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA (2006). « Le sexe, c'est quoi? », [En ligne]. [<http://www.masexualite.ca/adolescents/quoi-5.aspx>] (Consulté le 27 septembre 2010).
- TISSERON, S., cité dans C. DUBÉ (2010). « Télé et Tabous : Comment un enfant peut-il refouler ses pulsions quand la satisfaction immédiate des désirs est constamment mise en scène dans les médias? », *Québec science*, vol. 49, no 1, août-septembre, p. 17.
- WINAVER, D., et I. BORTERN-KRIVINE (2004). « Fantôme », dans P. Brenot, (sous la dir. de), *Dictionnaire de la sexualité humaine*, Le Bouscat (France), Éditions L'Esprit du temps, coll. « Les dictionnaires », p. 25-29.

www.msss.gouv.qc.ca/its

**Santé
et Services sociaux**

Québec

