Publié par:
REISO.org
REVUE D'INFORMATION SOCIALE

# L'autodétermination en matière de santé sexuelle

Nous devons tous faire des choix au fil des ans pour mener notre vie affective, sexuelle ou reproductive. En la matière, comment assurer l'autodétermination et la responsabilité partagée entre individus et société ?

© Izabela Habur / iStockphoto

Par **Gilberte Voide Crettenand,** SANTE SEXUELLE Suisse

Le droit à l'autodétermination est un droit humain fondamental présent dans le droit suisse et dans différentes conventions internationales. Sa signification pour le domaine de la sexualité et de la santé sexuelle [1] est mise en évidence dans la Déclaration des Droits sexuels de l'IPPF [2]. Celle-ci reconnaît à chacun-e, indépendamment de son âge, de sa culture et de sa situation personnelle et sociale, la liberté de choisir sa vie sexuelle et relationnelle, de prendre ses propres décisions concernant sa santé sexuelle et reproductive ainsi que d'adopter les comportements qui en découlent, dans le respect des droits d'autrui.

La sexualité est une composante fondamentale de tout être humain. Elle nous concerne toutes et tous, tout au long de la vie. Quels que soient nos modes de vie, notre orientation sexuelle ou notre sexualité, nous devons tous, à un moment ou un autre, effectuer des choix et prendre des décisions concernant notre vie affective, sexuelle ou reproductive.

A quel moment et avec qui suis-je d'accord de vivre un rapport sexuel ? Est-ce le-la partenaire avec qui je souhaite m'engager ? Est-ce que je souhaite me marier ou non, fonder une famille et si oui combien d'enfants et quand ? Que faire en cas de grossesse non planifiée ou après un rapport sexuel non protégé ? La relation que je vis me convient-elle ? Vais-je parler de mon homosexualité ? Quel moyen de contraception choisir ? Suis-je prêt à subir une vasectomie ? Vais-je faire un test VIH/Sida ? Dois-je informer mon-ma partenaire de mon état de santé sexuelle ? Que faire pour sortir d'une relation violente ? Etc.

Autant de questions complexes face auxquelles chacun doit se positionner en composant avec ses propres besoins, souhaits, représentations, croyances mais aussi avec les influences liées à sa situation personnelle et à son

environnement. Quelle que soit la question, une réponse autodéterminée implique la prise en compte de différents facteurs – biologiques, sociaux, médicaux, économiques, légaux, éthiques, etc. – l'analyse des conséquences inhérentes aux différents choix possibles et l'activation de connaissances et de compétences personnelles et sociales. L'autodétermination présuppose donc à la fois la capacité de choix (un choix et des ressources pour choisir existent), la capacité d'initiative (pouvoir agir en fonction de ses décisions) et la capacité à prendre ses responsabilités (assumer les conséquences de son choix et de ses actions).

## Une approche holistique pour développer l'autodétermination

Si la reconnaissance du droit à l'autodétermination est un élément essentiel pour le travail de prévention et de promotion de la santé sexuelle, elle ne garantit pas pour autant que chacun dispose des connaissances et compétences nécessaires à en faire une réalité dans sa vie. L'un des objectifs prioritaires de la promotion de la santé sexuelle est de contribuer au développement et au renforcement de l'autodétermination en favorisant l'autonomie, l'indépendance et la responsabilité de chacun en matière de sexualité. Elle développe dans cette optique des prestations basées sur les droits qui soutiennent l'acquisition, le renforcement et le transfert de connaissances et de compétences nécessaires pour poser des choix propres et se comporter de manière autodéterminée. Deux axes sont privilégiés : l'éducation sexuelle holistique et le conseil psychosocial.

**L'éducation sexuelle holistique** aborde la sexualité de manière positive et globale [3]. Elle tient compte de ses différents aspects : physiques, psychologiques, émotionnels, relationnels, etc. et donne des informations sur le corps, les relations humaines et la sexualité. Elle travaille des compétences personnelles telles que **l'estime de soi** (savoir reconnaître sa propre valeur et développer la fierté d'être qui je suis) et **la confiance en soi** (être capable d'affirmer qui je suis et de mettre en forme mes opinions et mes choix dans mes comportements). Elle favorise également le développement de compétences sociales telles que **la communication** (posséder et pouvoir utiliser un vocabulaire qui permette d'exprimer adéquatement mes besoins/envies en matière de sexualité et de relations) ou **la négociation** (oser me positionner dans une relation, argumenter mon point de vue et entendre celui de l'autre afin de trouver un terrain d'entente). Elle privilégie une approche participative qui favorise les échanges et les réflexions en groupe à partir des préoccupations mêmes des participants.

L'éducation sexuelle s'adresse prioritairement aux enfants et aux jeunes. Elle constitue une base sur laquelle s'appuient les actions ultérieures de prévention spécifique (grossesse non planifiée, violences, sida et infections sexuellement transmissibles (IST), etc.) qui approfondissent le travail sur les connaissances et les compétences directement en jeu dans des situations vécues ou des comportements à risque.

**Le conseil psychosocial** est l'outil privilégié par les centres de consultation en santé sexuelle [4]. Il s'agit d'un processus de résolution de problème qui vise à transformer des représentations et des comportements et à favoriser chez la personne la capacité à prendre des décisions éclairées et autonomes [5]. L'approche est motivationnelle [6] et centrée sur la personne. Elle privilégie l'écoute active, l'empathie, le non jugement, la confidentialité et le renforcement de la personne dans ses connaissances et ses compétences (empowerment). Elle permet également l'instauration du climat de confiance et la neutralité nécessaire pour accompagner chaque personne dans son processus de décision propre et ce, dans des domaines aussi sensibles que la gestion de la fertilité, le désir d'enfant, la procréation médicalement assistée, le diagnostic prénatal, l'ambivalence face à une grossesse, les tests VIH/Sida-IST ou l'information au partenaire.

Ces approches en éducation sexuelle et en conseil psychosocial sont exigeantes. Pour soutenir réellement l'autodétermination, elles nécessitent de la part des professionnel-le-s de solides compétences mais aussi un travail permanent sur leurs propres représentations liées à la sexualité et à la santé sexuelle ainsi qu'un regard réflexif sur leur propre pratique.

## Une responsabilité à la fois individuelle et collective

La question de l'autodétermination est en jeu dans la plupart des débats de société liés à la santé sexuelle. C'est le cas notamment pour le droit à l'interruption de grossesse, dans les questions concernant les mariages forcés, les mutilations génitales, les violences sexuelles ou encore le droit des adolescents ou des personnes en situation de handicap à un accès confidentiel aux prestations dont ils ont besoin en la matière (éducation sexuelle, contraception, contraception d'urgence, assistance sexuelle, etc.).

Dans toutes ces questions, la reconnaissance du droit à l'autodétermination et le travail sur le développement et le renforcement de compétences propres ne suffisent pas à garantir la liberté de choix. Des mesures structurelles sont nécessaires pour soutenir la responsabilité individuelle. Celles-ci doivent assurer à tous, aussi aux plus fragilisés, l'absence de toute forme de discrimination ou de stigmatisation fondée sur la sexualité, l'orientation sexuelle, l'état de santé ou le sexe ainsi que la protection nécessaire en cas de violation des droits sexuels. Elles doivent également assurer aux individus leur participation aux décisions qui les concernent ainsi que l'accès à l'information, à l'éducation et aux prestations dont ils ont besoin en matière de sexualité et de santé sexuelle.

Ce n'est qu'en reconnaissant la responsabilité partagée entre les individus et la société que le droit à l'autodétermination en matière de santé sexuelle prendra son véritable sens. Sans cela, il risque de devenir un « luxe » réservé à quelques seuls privilégiés. Si tel était le cas, nous aurions échoué à concrétiser les valeurs de respect, de dignité et d'égalité qui le fondent.

[1] Définition de la santé sexuelle, OMS (2006), Defining sexual health : report of a technical consultation on sexual health, Genève. « La santé sexuelle est un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social relié à la sexualité. Elle ne saurait être réduite à l'absence de maladies, de dysfonctions ou d'infirmités. La santé sexuelle exige une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences plaisantes en toute sécurité, sans coercition, discrimination et violence. Pour réaliser la santé sexuelle et la maintenir, il faut protéger les droits sexuels de chacun. »

[2] International planned parenthood Federation (IPPF), Déclaration des droits sexuels, Londres, 2008

[3] OMS and BZgA (2010), Standards for sexual education in Europe

[4] Liste des centres de consultation de santé sexuelle en Suisse en ligne

[5] Dorsch F. (2004) Psychologisches Wörterbuch, Verlag Hans Huber

[6] Miller and Rollnick (1991 ;2001&2012), Motivational interviewing : Preparing People for Change