

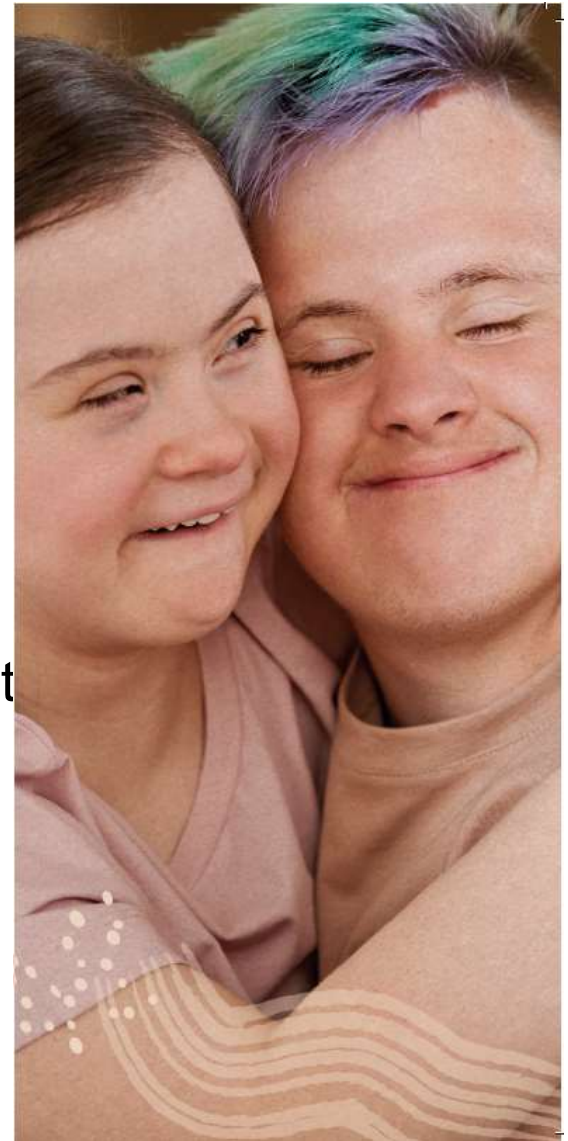


**VIE AFFECTIVE,  
RELATIONNELLE ET  
SEXUELLE DES PERSONNES  
AVEC TRISOMIE 21**

Joëlle Berrewaerts  
Centre de Ressources  
Handicaps et Sexualités  
Symposium T21  
7 février 2026

# Mythes et fausses croyances

- Les personnes atteintes de trisomie 21
  - Ne sont pas asexuées
  - N'ont pas de désirs sexuels accrus
- Elles ressentent toute la gamme des émotions et des désirs humains, y compris le **désir** d'intimité et de contact sexuel (Wood, 2004)
- Elles sont susceptibles de présenter **une variabilité similaire** à celle des autres personnes en ce qui concerne leur libido (Wood, 2004)



# La vie sociale et le développement de liens d'amitié



- La plupart souhaitent nouer des relations et participer à la vie communautaire (Ijezie et al. 2023)
- Participent à un large éventail d'activités, notamment récréatives et de loisirs, **leur participation reste limitée** (Lee, 2025)
- Tendance à manifester **un intérêt accru pour les relations humaines** (Faught et al., 2020)
- Présentent généralement **des capacités sociales plus faibles** (Næss 2016), notamment des difficultés **à comprendre les limites sociales** (Faught et al., 2020)
- Difficultés à nouer et entretenir des amitiés (D'Haem, 2007)
  - Un tiers des parents ont déclaré que leur enfant (de 5 à 18 ans ) n'avait pas d'amis (Oates, et al. 2011)
  - Plus susceptibles de prendre pour des amis ceux qui ne le sont pas (Faught et al.)

# La vie amoureuse et de couple

- Les **aspirations** sont celles de tout un chacun : avoir un travail, **un partenaire**, un logement, fonder une famille (Garvía et Ruf, 2014; Jeanne et al., 2019), **se marier** (Pueschel, 1988)
  - Leur évocation est massivement corrélée à des justifications normatives. Il convient de « vivre comme tout le monde » (Jeanne et al., 2019)
- Les personnes ayant une DI sont en mesure de comprendre ce que c'est que d'être amoureux, et éprouvent des **sentiments romantiques** de la même façon que les gens sans DI (Picard et Morin, 2010).
  - Les scénarii de « drague » sont souvent stéréotypés » (Jeanne et al., 2019)
- Les personnes ayant une DI ne sont pas toutes hétérosexuelles. Elles **peuvent aussi être homosexuelles ou bisexuelles**, comme les personnes qui n'ont pas de trisomie (Abbot et Burns, 2007).
- Les lieux où il leur serait possible de rencontrer un partenaire romantique sont parfois restreints



Trisomie 21 France - vie affective



Trisomie 21 France  
994 abonnés

S'abonner

74



Partager



Enregistrer



- <https://www.youtube.com/watch?v=u8MQgwT9PYQ&t=2s>

# La vie sexuelle

- **Le même désir** de relations sexuelles et intimes que leurs pairs sans déficience intellectuelle (Faught et al., 2020; Palomer et al., 2022; Castelañ et al., 2010).
- Les personnes avec DI ont tendance à vivre **la même vie sexuelle** que les personnes ayant un développement typique (Walters & Gray, 2018; Baines et al., 2018; Castelao, 2003; Nayak, 2017)
  - Certaines ne souhaitent pas avoir des relations sexuelles
  - Certaines ont des pratiques conformes aux normes sexuelles dominantes
  - Quelques-unes qualifient de sexuelles des pratiques qui ne sont pas habituellement perçues comme telles
- Les taux de masturbation ne sont **pas plus élevés** chez les personnes atteintes du syndrome de Down que dans la population générale (Myers et Pueschel, 1991; Bononi et al., 2009; Attia 2015).
- Difficulté à avoir accès à des endroits privés pour développer leurs relations intimes

# La question des violences sexuelles

- Une préoccupation majeure pour les parents (Jeanne et al., 2019)
- Les jeunes ayant une déficience intellectuelle ont un risque presque 5 fois plus élevé d'être victimes de violences sexuelles (Jones et al., 2012).
- Le meilleur outil de prévention: l'EVRAS



**Initiative:** asbl Garance, ateliers de sécurité et d'autodéfense ([www.garance.be](http://www.garance.be) )



Aide pour les victimes :  
<https://cpvs.belgium.be/fr>



Aide pour les auteurs + questions  
<https://seos.be/>

« It is crucial to find a balance between upholding the basic human right to understand, enjoy and express one's sexuality but also to be protected from unwanted pregnancy, sexually transmitted infections, including HIV, and sexual abuse » (Wood, 2004)

Le respect du droit  
fondamental de  
comprendre, de vivre  
et d'exprimer sa  
sexualité

Le droit d'être  
protégé contre les  
grossesses non  
désirées, les IST et  
les abus sexuels



# Une question de droits

## Convention Internationale des Nations Unies relative aux droits des personnes en situation de handicap

Convention relative  
aux droits  
des personnes handicapées  
et Protocole facultatif



Les personnes en situation de handicap ont les mêmes droits en ce qui concerne :

- La vie privé
- La sexualité
- Le mariage
- La parentalité
- L'accès à l'information
- L'accès à des soins de santé reproductive
- ...



# Brochure en FALC sur les questions juridiques relatives à la VRAS et au handicap (Donnay et Pourtois, 2022)



- Puis-je choisir ma contraception ?
  - Puis-je avoir un enfant ?
  - Puis-je faire une IVG ?
  - Peut-on m'imposer une stérilisation ?
  - Puis-je me marier ?
  - Puis-je habiter avec mon amoureux /oureuse ?
  - Puis-je dormir avec mon amoureux ?
  - Puis-je avoir une relation sexuelle ?
  - Puis-je rencontrer une prostituée ou une assistante sexuelle ?
  - Puis-je utiliser un sextoys ?
  - Puis-je me masturber ?
  - Comment puis-je exprimer mon consentement ?
- Sans mesure de protection
  - Sous administration de biens
  - Sous administration de la personne

<https://www.handicaps-sexualites.be/brochure-sur-les-questions-juridiques-vras-et-handicap/>

# L'importance de l'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle (EVRAS)



- Pour mieux se connaître, comprendre ce qu'on veut, ce qu'on aime
- Pour mieux connaître son corps et le corps des autres
- Pour mieux comprendre les relations sociales et d'amitié, ce qui se fait et ne se fait pas
- Pour mieux gérer sa relation de couple
- Pour mieux vivre sa sexualité
- Pour mieux savoir se protéger des IST et des grossesses non désirées
- Pour mieux savoir dire non et repérer des situations abusives
- ...

## Les thématiques pouvant être abordées :

### Apprendre à se connaître et à connaître les autres

Les émotions  
Les besoins et les désirs  
Ce que j'aime et ce que je n'aime pas  
Faire des choix  
L'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi  
Les relations familiales  
Les étapes de la vie  
La naissance et la mort, le deuil  
Ce qui est important pour moi  
mes valeurs  
...

### Le corps humain

Les sensations, les 5 sens  
Le schéma corporel  
La diversité des corps  
Le corps de l'autre  
Les parties intimes du corps  
L'hygiène corporelle  
Prendre soin de son corps  
Les différences biologiques entre les filles et les garçons  
Les organes sexuels masculins et féminins  
L'érection et l'éjaculation  
Les règles, l'hygiène menstruelle et le cycle menstruel  
La ménopause et l'andropause  
Les identités et les expressions de genre  
Les contacts physiques acceptables et inacceptables  
La notion d'intimité et de pudeur  
Les lieux privés et publics  
La puberté et l'adolescence  
Le vieillissement et la perte d'autonomie, la maladie  
...

### Les relations

Les différents types de relations  
Les comportements adéquats en fonction de la distance relationnelle  
Les relations avec les pairs  
Les comportements adéquats et inappropriés en société  
Les relations amicales  
Les relations amoureuses, l'amour, la rencontre et, la séduction  
La jalousie et les conflits  
Les schémas relationnels équitables et inéquitables  
Les orientations sexuelles  
L'homophobie, la transphobie et le sexisme  
Les situations de vie : en famille, en couple, célibataire...  
La relation de couple, la fidélité, l'infidélité et le polyamour  
La fin d'une relation de couple, les ruptures et le divorce  
Le désir d'enfant et la parentalité  
La diversité des structures familiales : l'homoparentalité, la monoparentalité  
Les rencontres via les réseaux sociaux, les risques  
La communication  
...

### La sexualité

Le corps comme source de plaisir  
Les sensations agréables et désagréables  
Le désir sexuel  
Le plaisir sexuel et la sensualité  
La masturbation  
Le rapport sexuel et la première fois  
Le consentement  
La reproduction humaine, la conception, les étapes de la grossesse et l'accouchement  
La pornographie  
La prostitution, l'accompagnement sexuel et le travail du sexe  
Les **sextoys**  
...

### La santé sexuelle

L'hygiène du corps en général et l'hygiène intime  
Les différents moyens de contraception  
Le préservatif  
Les I.S.T. et le sida  
Le suivi gynécologique  
Le dépistage du cancer du sein et les gestes d'autopalpation mammaire  
L'examen urologique  
Les centres de planning familial  
...

### Le cadre moral et légal

Mes droits  
Mes devoirs  
Les valeurs morales  
L'acceptation, la tolérance, le respect, l'équité et l'égalité  
Les injustices et les discriminations  
Normes sociales et culturelles  
Influence du milieu de vie et des pairs  
Résister à la pression du groupe et de la communauté  
Poser ses limites  
Apprendre à dire « non » et à dire « oui »  
Les éléments constitutifs d'un comportement sexuel responsable  
Les comportements sexuels interdits par la loi : le voyeurisme, l'exhibitionnisme, les abus sexuels, le harcèlement sexuel, l'inceste et la pédophilie  
Les situations d'abus et de violences au sein des relations et au sein du couple  
Les abus sexuels et violences sexuelles  
Compétences d'autodéfense et de défense d'autrui  
Les personnes **ressources** et les aides possibles  
La prostitution  
...

Brochure – Guide Sexualité & Handicap : <https://www.sofelia.be/wp-content/uploads/2018/12/Brochure-Guide-sexualit%C3%A9-et-handicap.pdf>



# Le rôle des parents



- Les parents, les premiers acteurs de l'EVRAS
  - Tout parent en fait dès le plus jeune âge, de façon informelle
  - Ex: fermer la porte des toilettes
- Apprentissage par observation et imitation
- Ils vont contribuer au développement de la connaissance de soi, du corps, de la notion d'intimité, de l'estime de soi, de la socialisation ...
- Parfois la principale source d'information sur la sexualité (Belluzzo, 2025)
- Mais pas toujours facile pour les parents d'en parler
- Ils doivent avoir la possibilité de passer le relais

# Le rôle de l'école



- L'EVRAS, aussi le rôle de l'école
- Les jeunes reçoivent moins d'éducation sexuelle (Faught et al., 2020; Palomer et al., 2022)
  - Seulement **53 à 56 %** environ des adultes présentant une déficience intellectuelle ont reçu une éducation sexuelle formelle dans les écoles publiques des États-Unis , contre **96 %** chez les adolescents au développement typique âgés de 15 à 19 ans (Martinez et al., 2010).
- En Belgique: l'EVRAS est obligatoire dans toutes les écoles, y compris l'enseignement spécialisé, de la maternelle au secondaire en Fédération Wallonie-Bruxelles depuis 2012.
- Très variable d'une école à l'autre
- Souvent insuffisant

# Le rôle des services



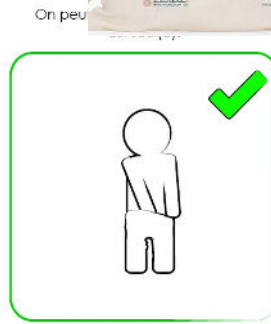
- Assurer le bien-être des personnes dans leur VRAS
- Inclure la VRAS dans le projet institutionnel (charte VRAS)
- S'assurer que tous les professionnels soient sensibilisés
- Proposer une infrastructure permettant l'intimité
- Prévoir une cellule VRAS, des référents VRAS
- Proposer des ateliers VRAS, des groupes de paroles, un suivi individuel ou de couple
- Proposer des activités qui permettent de faire des nouvelles rencontres
- Permettre une vie sexuelle
- ...



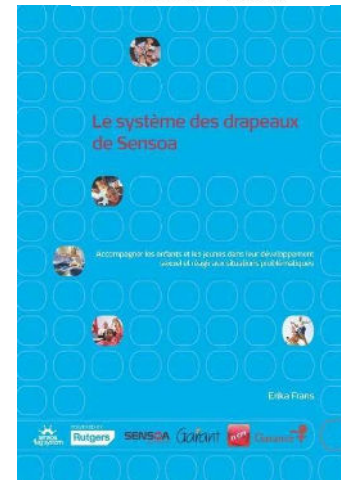
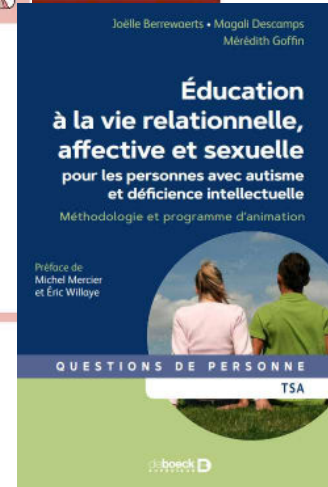
# Des outils



On ne doit pas se masturber quand il y a d'autres personnes.



On peut



# Des outils spécifiques



<https://cdss.ca/fr/ressources/adolescence/>



<https://trisomie.gc.ca/ressources/les-menstruations/>



<https://trisomie.gc.ca/ressources/la-sexualite-comment-en-parler/>



<https://trisomie21-france.org/mes-amours/>

# Des soirées dansantes adaptées



Après-midi dansant Club 386



Soirée discothèque  
"Bienvenue dans mon univers"



Après-midi discothèque et  
karaoqué aux Tourets



Après-midis dansants  
#BeDifferent



Soirées Friday Night Fever

Plus d'infos: <https://www.handicaps-sexualites.be/rencontres/>

# Des activités de rencontres

|                                                                                                                              |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Rue D'Havré<br>116, 7000<br>Mons        | <br>Renc'Autres | <br>Un bar<br><br>Ouvert les mercredis de 14h à 18h30 |
| <br>Tous les<br>mercredis de<br>14H à 18H30 | <br>RENC'AUTRES | <br>Une agence de rencontres<br>Amicale ou amoureuse                                                                                     |
| Contactez-nous<br> 0472 87 48 32          |                                                                                                  | <br>Des soirées                                                                                                                        |



*Envie de rencontrer  
d'autres personnes en situation  
d'handicap mental ?*

*« Parlons d'Amour » vous aide  
à trouver une amitié,  
un amoureux, une amoureuse.*

Plus d'infos: <https://www.handicaps-sexualites.be/rencontres/>

# Des sites internet de rencontres



Bienvenue sur ToctocToctoc ! 🔊

[www.toctocloc.net/](http://www.toctocloc.net/)

Plus d'infos: <https://www.handicaps-sexualites.be/rencontres/>

 CAPHUGS

<https://caphugs.com/>

<https://caphugsinstitution.be/>

# Le salon enVIE d'amour

Espace bien-être

Cafés-causeries

Espace créatif

Ateliers  
« bonnes pratiques »

Espace  
massages

Théâtre,  
musique, danse

Espace  
psy/sexo

Expositions

Espace juridique

Et encore pleins  
d'autre activités ...

Le salon  
*envie* ♥ *d'amour*



**20  
26**

**Libre d'être soi, d'aimer et de choisir ! Quels que soient notre autonomie, notre âge ou notre handicap**

**QUAND ?** LES 18, 19 ET 20 MARS 2026,  
DE 9H30 À 17H

**OU ?** LOUVEXPO  
RUE ARTHUR DELABY 5,  
7100 LA LOUVIÈRE

EnVIE d'amour, c'est LE salon dédié à la vie relationnelle, affective et sexuelle (VRAS) des personnes en perte d'autonomie. Ce salon est accessible à tous : personnes en perte d'autonomie, professionnels, étudiants, familles, proches.

SANS INSCRIPTION    PLUS D'INFOS VIA [ENVIEDAMOUR.AVIQ.BE](https://enviedamour.aviq.be)

Plus d'infos: <https://enviedamour.aviq.be/>

## Merci pour votre attention

N'hésitez pas à venir découvrir des outils et poser vos questions à notre stand ou à nous contacter



0478/ 39 06 37

7 Rue de la Tour

5000 Namur

[www.handicaps-sexualites.be](http://www.handicaps-sexualites.be)

[handicaps.sexualites@solidaris.be](mailto:handicaps.sexualites@solidaris.be)



# Bibliographie

- Abbott, D., Burns, J. What's love got to do with it?: Experiences of Lesbian, Gay, and bisexual people with intellectual disabilities in the united kingdom and views of the staff who support them. *Sex Res Soc Policy* 4, 27–39 (2007).
- Attia, Abdalla, et al. "Sexual and reproductive functions in men with **Down's syndrome**." *Menoufia Medical Journal*, vol. 28, no. 2, Apr.-June 2015, p. 471.
- Belluzzo M, Esposito C, De Alfieri E, Giaquinto V, Volpe D, Amodeo AL. Romantic relations, sexuality and intimacy among young adults and adolescents with severe mental illness: a review of the literature. *BMC Psychiatry*. 2025 Nov 26;25(1):1193.
- Bononi, Bruna Marques; Sant'Anna, Maria José Carvalho; de Oliveira, André Chao Vasconcellos; Renattini, Tadeu Silveira; Pinto, Carla Franchi; Passarelli, Maria Lúcia; Coates, Verônica; and Omar, Hatim A., "Sexuality and Persons with Down Syndrome. A Study from Brazil" (2009). *Pediatrics Faculty Publications*. 76.
- Castelão, TB ; MR Schiavo, P Jurberg - Sexuality in Down syndrome individuals. *Revista de saude publica*, 2003 - SciELO Brasil
- D'Haem, J. (2007) Special at school but lonely at home: An alternative friendship group for adolescents with Down syndrome. *Down Syndrome Research and Practice*, 12(2), 107-111. doi:10.3104/practice.2012
- Faught, B. M., Moore, G., Hande, K. A., & Walker-Hirsch, L. (2020). Social Boundaries in Young Adult Females with Down Syndrome as a Foundation for Sexuality Education. *American Journal of Sexuality Education*, 15(4), 426–443.
- Garvía a B., P. Ruf b Living as a couple with Down's syndrome La vida en pareja con el síndrome de Down. *International Medical Review on Down Syndrome*. Volume 18, Issue 1, January–April 2014, Pages 13-17

- Ijezie OA, Healy J, Davies P, Balaguer-Ballester E, Heaslip V (2023) Quality of life in adults with Down syndrome: A mixed methods systematic review. PLoS ONE 18(5): e0280014
- Jeanne, Y. & Fournier, J. avec la collaboration de Germain Couture (2019). Mes Amours : accès à la sexualité et à la vie amoureuse des personnes avec une déficience intellectuelle. Construction d'un programme de formation et de recherche appliquée avec et pour des personnes présentant une trisomie 21. Rapport de recherche.
- Lee, S. M., Taylor, N. F., Said, C., & Shields, N. (2025). Community participation in adults with Down syndrome: a scoping review. *Disability and Rehabilitation*, 47(21), 5451–5461
- Næss, K. A. B., Nygaard, E., Ostad, J., Dolva, A. S., & Lyster, S. A. H. (2016). The profile of social functioning in children with **Down syndrome**. *Disability and Rehabilitation*, 39(13), 1320–1331
- Oates, A., Bebbington, A., Bourke, J., Girdler, S., & Leonard, H. (2011). Leisure participation for school-aged children with Down syndrome. *Disability and Rehabilitation*, 33(19–20), 1880–1889.
- Palomer Music M, Berger Correa B, Romero Rojas V, Lizama M. ¿Qué saben de pubertad, relaciones de pareja y reproducción, un grupo de jóvenes chilenos con Síndrome de Down? *Siglo Cero*. 2022;53(2):21–39.
- Picard, I. et Morin, D. (2010). Les parents d'adolescents présentant un retard mental : connaître pour mieux soutenir. [Chapitre de livre]. *Adolescence et retard mental* (p.201–209). Bruxelles : éditions H. Gascon.
- Pueschel, S. M. Scola, P. S. (1988). Parent's perception of social and sexual functions in adolescents with Down's syndrome. *Journal of Intellectual disability research*, Volume32, Issue3 June 1988 Pages 215-220
- Wood, M. (2004). Sexuality and Relationships Education for people with Down syndrome. *Down Syndrome News and Update* 4(2), 42-51.