

Les Carnets Fille de la Lune

Des repères pour aider les filles à grandir en confiance

Carnet 1 : Comment parler de la puberté ?

Parler de la puberté, avec confiance.

Parler de la puberté, ce n'est pas tout expliquer. C'est créer un espace où une jeune fille se sent suffisamment en confiance pour poser ses questions, à son rythme.

La puberté est souvent un sujet qui inquiète les adultes. Ils se demandent parfois quand en parler, quels mots utiliser ou s'ils risquent d'en dire trop... ou pas assez. Pourtant, les échanges les plus précieux ne naissent pas d'un grand discours. Ils prennent souvent naissance dans les moments les plus simples du quotidien : au détour d'une promenade, en préparant un repas, avant de s'endormir ou après une activité du coffret.

L'essentiel n'est pas d'avoir toutes les réponses, mais d'être disponible lorsque les questions apparaissent.

Quelques repères

- ✓ Utilisez les mots du dictionnaire pour nommer les parties du corps.
- ✓ Accueillez les questions avec simplicité.
- ✓ Vous pouvez reconnaître que vous ne savez pas tout.
- ✓ Respectez le rythme de la jeune fille.
- ✓ Les silences font aussi partie du dialogue.

Au quotidien

Vous pouvez ouvrir la conversation avec quelques questions simples :

- Qu'est-ce qui t'a surprise ?
- Comment te sens-tu aujourd'hui ?
- Y a-t-il quelque chose que tu aimerais me raconter ?
- Quelle activité aimerais-tu refaire ?

Ces questions invitent au dialogue sans mettre de pression.



À retenir

Le plus beau cadeau n'est pas d'avoir toutes les réponses.

C'est d'offrir à une jeune fille un espace où elle se sent libre de poser ses questions, d'exprimer ses ressentis... **ou simplement de rester silencieuse.**

Les questions viendront naturellement, au fil du temps.