



Les Carnets Fille de la Lune

Des repères pour aider les filles à grandir en confiance



Carnet 2 : Les premières règles

Accueillir les premières règles avec confiance

Les premières règles ne marquent pas seulement un changement du corps. Elles ouvrent une nouvelle étape de la vie, qui mérite d'être accueillie avec confiance, simplicité et douceur.

Les premières règles suscitent souvent beaucoup de questions. Certaines jeunes filles les attendent avec impatience, d'autres les redoutent. Certaines se sentent fières, d'autres surprises, inquiètes ou simplement indifférentes. Toutes ces réactions sont naturelles. Plus que l'événement lui-même, c'est souvent la manière dont il est accueilli qui laissera une empreinte durable.

L'essentiel est que la jeune fille puisse sentir qu'elle n'est pas seule et que son corps sait naturellement ce qu'il fait.



Quelques repères

- ✓ Les premières règles peuvent apparaître entre 9 et 15 ans.
- ✓ Chaque corps évolue à son propre rythme.
- ✓ Les règles sont un signe que le corps grandit ; elles ne signifient pas que l'on devient adulte du jour au lendemain.
- ✓ Il est normal que les premiers cycles soient irréguliers.
- ✓ Accueillir ce passage avec calme aide souvent la jeune fille à le vivre avec davantage de sérénité.

Au quotidien

Vous pouvez préparer ensemble une petite trousse sérénité contenant quelques protections, une culotte de rechange, un objet réconfortant et un petit mot choisi avec elle.

Parlez simplement de ce qui pourra se passer lorsqu'elle aura ses premières règles.

Le fait de savoir quoi faire apporte souvent un sentiment de sécurité. Vous pouvez également lui rappeler qu'elle pourra toujours venir vous poser une question, même longtemps après cette première discussion.



À retenir

Les premières règles ne sont pas un problème à résoudre.

Elles sont une étape naturelle de la vie.

Ton corps est ton allié. Tu peux lui faire confiance.