

Les Carnets Fille de la Lune

Des repères pour aider les filles à grandir en confiance

Carnet 5 : Ma trousse sérénité

Préparer sa trousse sérénité

Être prête, ce n'est pas tout prévoir. C'est savoir que l'on pourra prendre soin de soi, où que l'on soit.

Pourquoi préparer une trousse ?

Les premières règles peuvent arriver à l'école, pendant une activité sportive, en vacances ou chez une amie. Même lorsqu'une jeune fille sait que ce changement est naturel, elle peut être surprise ou se sentir un peu déstabilisée. Préparer une petite trousse avant les premières règles permet d'aborder cette étape avec davantage de confiance.

Plus qu'un simple nécessaire pratique, elle devient un objet rassurant : un petit espace où retrouver de quoi prendre soin de soi, en toute autonomie.

Quelques repères

Vous pouvez composer cette trousse ensemble, selon les besoins et les envies de la jeune fille. Elle peut contenir :

Une protection menstruelle

(serviette hygiénique, culotte menstruelle ou toute autre protection choisie ensemble).

Une culotte de rechange, rangée dans une pochette discrète.

Un petit objet de réconfort

(galet, pierre, petit tissu doux ou tout autre objet qui aide à retrouver son calme).

- ✓ **La carte-guide** « 3 pas vers la sérénité », pour savoir quoi faire si les règles arrivent à l'école ou à l'extérieur.
- ✓ **Une phrase ressource**, choisie parmi les cartes Fille de la Lune.
- ✓ **Le roll-on Douceur**, ou un autre petit rituel apaisant choisi ensemble.
- ✓ **Un petit mot d'encouragement**, glissé discrètement dans la trousse comme une présence bienveillante, même à distance.

Au quotidien

Préparer cette trousse peut devenir un véritable moment de complicité.

Choisir les objets, en parler, imaginer les situations où elle pourra être utile... tout cela aide la jeune fille à se projeter avec davantage de confiance dans cette nouvelle étape.

Au fil du temps, elle pourra faire évoluer sa trousse, remplacer certains objets ou en ajouter d'autres.

Peu à peu, elle deviendra pleinement la sienne.

À retenir

La plus belle ressource d'une trousse sérénité n'est pas ce qu'elle contient. **C'est la confiance qu'une jeune fille développe en découvrant qu'elle peut prendre soin d'elle-même.**

