



Les Carnets Fille de la Lune

Des repères pour aider les filles à grandir en confiance



Carnet 6 : Pour celle qui accompagne

Accompagner avec confiance et bienveillance

Accompagner une jeune fille dans le passage à la puberté, c'est parfois retrouver un peu de la jeune fille que nous avons été.

Pourquoi cette étape peut-elle nous toucher ?

Le passage à la puberté de votre fille, de votre petite-fille ou d'une jeune fille que vous accompagnez peut faire émerger des souvenirs, des émotions ou des questions liées à votre propre histoire. Peut-être gardez-vous un souvenir joyeux de vos premières règles. Peut-être avez-vous, au contraire, vécu cette période dans le silence, la gêne, la solitude ou l'incompréhension. Peut-être n'y avez-vous jamais vraiment repensé. Toutes ces réactions sont naturelles. Les reconnaître, sans les juger, permet d'accompagner la jeune fille avec davantage de disponibilité et de liberté.



Quelques repères

Il n'est pas nécessaire d'avoir tout résolu

Accompagner ne signifie pas être parfaite. C'est accepter d'être en chemin, tout comme la jeune fille.

Chaque histoire est unique

Votre expérience peut nourrir le dialogue sans devenir un modèle à suivre. La jeune fille construira sa propre relation à son corps.

Prenez également soin de vous

Il peut être précieux de prendre un moment pour respirer, écrire, échanger avec une personne de confiance ou simplement accueillir ce qui se réveille en vous.

La transmission commence par la présence

Les jeunes filles retiennent parfois moins ce que nous leur expliquons que la manière dont elles se sentent en notre présence.

Au quotidien

Vous pouvez vous demander, avec douceur :

- Quels souvenirs de ma puberté me reviennent aujourd'hui ?
- Qu'aurais-je aimé entendre lorsque j'avais son âge ?
- Qu'ai-je envie de lui transmettre ?
- Quelle qualité de présence ai-je envie de lui offrir ?

Il n'est pas nécessaire de répondre immédiatement à toutes ces questions. Elles sont simplement une invitation à poursuivre votre propre chemin.



À retenir

Vous n'avez pas besoin d'être parfaite pour accompagner.

Votre présence, votre écoute et votre bienveillance sont déjà de précieux repères.

Prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin d'elle.