

Guide d'accompagnement



Grandir ensemble dans le passage à la puberté

Autour du coffret Fille de la Lune

Accompagner une jeune fille à grandir dans la relation à son corps, sa sphère intime et son monde intérieur.



Christine Fayet - www.sphereintime.com



À la jeune fille qui recevra ce coffret...

Tu n'as rien à réussir.

Tu n'as rien à prouver.

Tu es simplement invitée à rencontrer ton corps,

À explorer ta vie intérieure

Et à découvrir ce qui grandit déjà en toi.

Prends ton temps.

Choisis ton chemin.

Et souviens-toi : ton corps est un allié précieux.

Apprends à l'écouter, il a beaucoup à te dire.



I. Pourquoi ce guide ?

Accompagner une jeune fille, ce n'est pas lui montrer un chemin tout tracé ; c'est lui offrir un espace où elle pourra découvrir le sien.

Chaque jeune fille entre un jour dans cette période particulière où son corps commence à changer, où de nouvelles questions apparaissent et où le regard qu'elle porte sur elle-même évolue progressivement. Ce passage constitue une étape importante de son développement et mérite d'être accompagné avec délicatesse, confiance et respect.

Fille de la Lune est né d'un désir simple : offrir aux jeunes filles un espace où elles puissent rencontrer leur corps, accueillir les transformations de la puberté et construire progressivement une relation de confiance avec elles-mêmes.

À travers les trois livrets du coffret, les activités créatives et les propositions d'exploration, **il ne s'agit pas d'enseigner ou de transmettre un savoir figé, mais d'ouvrir un chemin d'expérience.** Le coffret invite chaque jeune fille à avancer à son rythme, à écouter ses ressentis et à développer sa propre manière d'habiter cette période de transition.

Ce guide a été conçu pour accompagner les adultes qui cheminent à leurs côtés. Il n'a pas pour vocation d'apporter toutes les réponses, mais de proposer quelques repères afin de soutenir le dialogue, nourrir la confiance et favoriser une présence attentive. Car, bien souvent, ce n'est pas la qualité des réponses qui compte le plus, mais celle de la relation qui se construit au fil des échanges.

Il s'adresse aux mères, grands-mères, marraines, éducatrices, enseignantes et à toutes les femmes qui souhaitent accompagner une jeune fille dans la rencontre avec son corps, sa vie intérieure et sa capacité à grandir librement.

2. Un passage précieux

La puberté n'est pas seulement une transformation du corps ; c'est aussi un temps où se construit progressivement la relation à soi.

Entre 9 et 11 ans, de nombreuses jeunes filles entrent dans une période de transition. Le corps commence à changer, les émotions se nuancent et le regard porté sur soi, sur les autres et sur le monde évolue progressivement. Sans être encore pleinement dans l'adolescence, elles quittent peu à peu l'enfance et s'ouvrent à une nouvelle étape de leur développement.

À cet âge, le regard des autres n'a pas encore pris toute la place. Les jeunes filles manifestent souvent une grande curiosité envers leur corps, leur imaginaire et leurs ressentis. Cette disponibilité constitue une occasion précieuse pour construire une relation de confiance avec elles-mêmes, avant que les comparaisons, les injonctions ou les représentations sociales ne viennent parfois brouiller ce lien.

C'est dans cet espace de disponibilité que Fille de la Lune prend tout son sens. Le coffret propose d'accompagner cette transition avec douceur, en invitant chaque jeune fille à rencontrer son corps, à apprivoiser les transformations de la puberté, à écouter ses ressentis et à développer progressivement une relation de confiance avec elle-même.

Vécu aux côtés d'une adulte de confiance, ce parcours devient une occasion de partager, de transmettre et de créer des souvenirs qui pourront accompagner la jeune fille bien au-delà de cette période de sa vie.

3. Les valeurs qui guident Fille de la Lune

Grandir en confiance commence souvent par une rencontre : celle avec son corps, ses ressentis et sa vie intérieure.

Au-delà des activités proposées, Fille de la Lune s'appuie sur quelques valeurs essentielles. Elles traversent l'ensemble du projet et inspirent la manière d'accompagner chaque jeune fille.

L'accompagnement ne consiste pas à orienter son expérience, mais à lui offrir un espace où elle peut grandir à son rythme, découvrir ses propres ressources et construire progressivement une relation de confiance avec elle-même.

Confiance

Chaque jeune fille possède déjà en elle des ressources précieuses. L'accompagnement consiste avant tout à les reconnaître et à les soutenir.

Respect

Chaque parcours est unique. Le rythme, les questions, les émotions et les besoins de chacune méritent d'être accueillis sans comparaison ni jugement.

Écoute

Les sensations, les ressentis et les émotions constituent de précieux repères. Apprendre à les reconnaître aide la jeune fille à mieux se connaître et à se faire confiance.

Autonomie

Grandir, c'est apprendre progressivement à faire ses propres choix, en s'appuyant sur ce qui fait sens pour soi.

Consentement

Découvrir que son corps lui appartient, apprendre à écouter ses limites, à exprimer ses choix et à respecter ceux des autres constitue une base essentielle pour construire des relations respectueuses.

Transmission

Les échanges entre générations permettent de partager des expériences, des repères et des histoires. Ils nourrissent un sentiment d'appartenance et renforcent les liens de confiance.

Présence

Être pleinement disponible, écouter avec attention et accueillir sans vouloir tout résoudre. Une présence de qualité devient souvent le plus beau soutien que l'on puisse offrir.

4. Comment utiliser le coffret ?

Le plus beau chemin n'est pas celui que l'on suit parfaitement, mais celui que l'on emprunte librement.

Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise manière d'utiliser Fille de la Lune. Chaque jeune fille est différente, chaque relation est unique. **Le coffret est une invitation à explorer, jamais un programme à suivre ni un objectif à atteindre.**

Certaines jeunes filles aimeront découvrir les livrets dans l'ordre, d'autres préféreront ouvrir une page au hasard, revenir plusieurs fois sur une activité ou laisser de côté une proposition qui ne résonne pas encore avec elles. Tout cela est juste.

Vous pouvez, par exemple :

- Découvrir un livret au fil des semaines ;
- Partager une activité lors d'un moment calme ;
- Laisser votre fille explorer le coffret seule, puis échanger avec elle si elle en exprime l'envie ;
- Revenir ensemble sur une proposition qui a suscité des questions ou éveillé sa curiosité.

Certaines jeunes filles souhaiteront vivre cette aventure en toute autonomie. D'autres apprécieront la présence de leur mère, de leur marraine ou d'une autre femme de confiance. Il n'existe pas de manière idéale de cheminer : ce qui compte avant tout est de respecter le rythme, les besoins et les envies de chacune.

Quelques instants pleinement vécus laisseront souvent une empreinte plus profonde qu'un parcours réalisé dans son intégralité.

Il n'est donc pas nécessaire de tout faire. Une activité peut être reprise plusieurs fois, une autre simplement feuilletée, une troisième laissée de côté pour être redécouverte plus tard. Chaque expérience trouve naturellement sa place au moment où elle devient signifiante.

Quelques repères pour accompagner votre fille

- Laissez-la choisir les activités qui l'attirent.
- Avancez à son rythme, sans chercher à tout explorer.
- Accueillez ses questions lorsqu'elles émergent, même si vous n'avez pas toutes les réponses.
- Respectez les moments où elle préfère garder certaines découvertes pour elle.
- Faites confiance à sa curiosité et à sa capacité d'explorer ce qui est juste pour elle.



À retenir

- ✓ Le coffret est une invitation, jamais une obligation.
- ✓ Chaque jeune fille avance à son rythme.
- ✓ Quelques moments vécus pleinement valent plus qu'un parcours parfaitement réalisé.

5. Les trois livrets

Trois portes d'entrée pour explorer le corps, la vie intérieure et la créativité, au rythme de chaque jeune fille.

Les trois livrets ne constituent pas un programme à suivre, mais un chemin d'exploration.

Ils peuvent être découverts dans l'ordre qui fait sens pour chaque jeune fille, selon ses envies, ses questions ou sa curiosité. Chacune ouvre une porte différente, tout en participant à une même aventure : apprendre à mieux se connaître et à grandir en confiance.



Mon corps magique

Rencontrer son corps avec curiosité, confiance et émerveillement.

Ce premier livret invite la jeune fille à explorer son corps à travers les sensations, le mouvement et l'écoute de soi. Il propose une découverte sensible du corps féminin, loin des performances ou des comparaisons.

Elle y rencontrera notamment :

- Les différentes parties de son corps ;
- La sphère intime ;
- Les premières transformations de la puberté ;
- Les sensations qui l'habitent.

L'essentiel n'est pas de tout comprendre, mais de développer une relation de confiance avec son propre corps.

Mon univers enchanté

Explorer sa vie intérieure et découvrir les richesses qui grandissent en soi.
Ce deuxième livret invite la jeune fille à rencontrer son univers intérieur : ses émotions, ses qualités, ses rêves, ses ressources et son imaginaire.

Il l'accompagne pour :

- Mieux se connaître ;
- Développer une sécurité intérieure ;
- Reconnaître ses forces ;
- Nourrir son imaginaire.

Chaque proposition l'encourage à découvrir que son monde intérieur est un espace vivant, riche et unique.

Ma puissance créatrice

Découvrir que chacune porte en elle une capacité de créer, d'imaginer et de transformer le monde à sa manière.

Le troisième livret ouvre un espace consacré à la créativité et au pouvoir d'agir.
Il invite chaque jeune fille à explorer :

- Ce qui la fait vibrer ;
- Ce qui lui donne de l'élan ;
- Ce qu'elle souhaite faire grandir dans sa vie.

Au fil des activités, elle découvre que **créer n'est pas seulement fabriquer quelque chose, mais aussi exprimer qui l'on est**, développer ses talents et prendre progressivement confiance dans sa capacité à agir.

6. Accompagner sans vous tout expliquer

Votre qualité de présence laissera souvent une trace plus profonde que les réponses que vous apporterez.

Lorsqu'une jeune fille pose une question sur son corps, la puberté ou les émotions qu'elle traverse, notre premier réflexe est souvent de vouloir lui apporter une réponse. Pourtant, les échanges les plus précieux ne naissent pas toujours des explications. Ils prennent souvent racine dans une présence attentive, une écoute sincère et le sentiment d'être accueillie telle qu'elle est.

Les jeunes filles n'attendent pas toujours des réponses immédiates. Elles ont souvent besoin d'une adulte capable d'écouter leurs questions sans les précipiter vers une solution, de reconnaître leurs émotions sans chercher à les corriger et de leur laisser le temps de construire peu à peu leur propre compréhension.

Accompagner ne signifie pas tout savoir. Il est tout à fait possible de dire : « Je ne connais pas la réponse, réfléchissons ensemble. » Cette attitude transmet un message précieux : il est normal de ne pas tout savoir, et la curiosité peut devenir un chemin partagé.

Au quotidien, vous pouvez :

- Écouter pleinement avant de répondre ;
- Accueillir une émotion sans chercher à la faire disparaître ;
- Reconnaître que vous ne savez pas tout ;
- Prendre le temps de chercher une réponse ensemble ;
- Faire confiance aux ressources de la jeune fille et à sa capacité de trouver progressivement ses propres repères.

La qualité de la relation ne dépend pas de la quantité de réponses apportées, mais de la confiance qui se construit au fil des échanges.

7. Comment ouvrir le dialogue ?

Le dialogue ne naît pas de la quantité de questions posées, mais de la qualité de présence avec laquelle elles sont accueillies.

Les échanges les plus précieux naissent souvent dans les moments les plus simples : au détour d'une promenade, avant de s'endormir, en cuisinant ensemble ou après une activité du coffret. Il n'est pas nécessaire d'organiser une grande discussion. Bien souvent, une présence disponible, un moment partagé ou une question posée avec simplicité suffisent à ouvrir un véritable dialogue.

Toutes les jeunes filles ne mettent pas facilement des mots sur ce qu'elles vivent. Certaines préfèrent dessiner, créer, observer ou simplement prendre le temps avant de parler. Respecter ces différentes manières de s'exprimer fait aussi partie de l'accompagnement.

Lorsque vous souhaitez engager la conversation, privilégiez des questions ouvertes, qui invitent à raconter plutôt qu'à répondre par oui ou par non.

Par exemple :

- Qu'est-ce qui t'a étonnée ou surprise ?
- Qu'est-ce que tu as aimé découvrir ?
- Y a-t-il quelque chose qui t'a fait réfléchir ?
- As-tu envie de me raconter quelque chose ?
- Quelle activité aimerais-tu refaire ou poursuivre ?
- Comment te sens-tu aujourd'hui ?



Accueillez les réponses avec curiosité, sans chercher à les compléter, à les interpréter ou à les corriger. Les silences, les hésitations et les temps de réflexion font pleinement partie du dialogue. Ils permettent parfois à la parole de trouver naturellement son chemin.

Chaque échange est une occasion de renforcer la confiance, bien plus que de transmettre des réponses.



8. Quelques repères sur la puberté

Chaque jeune fille traverse cette période à sa manière. Il n'existe pas de rythme idéal, seulement des chemins singuliers.

La puberté est une période de transformation, mais aussi de découverte. Le corps évolue, les émotions se transforment et de nouvelles questions apparaissent peu à peu. Plus que de tout expliquer, il s'agit d'offrir à la jeune fille un climat de confiance où elle peut observer, ressentir, poser ses questions et grandir à son rythme.

Le corps

Chaque corps est unique. Les changements de la puberté n'apparaissent ni au même âge, ni dans le même ordre pour toutes les jeunes filles. Certaines verront leur poitrine se développer plus tôt, d'autres remarqueront d'abord une poussée de croissance ou l'apparition des poils. Toutes ces trajectoires sont normales.

Lorsque des questions surgissent, il est précieux d'utiliser des mots simples, justes et anatomiquement corrects pour nommer le corps. Les mots permettent de parler avec naturel, de lever les tabous et de rappeler que le corps n'a rien de honteux : il fait pleinement partie de la vie.

La puberté

La puberté ne commence pas avec les premières règles. Elle s'installe progressivement, parfois plusieurs années auparavant. Les changements physiques s'accompagnent souvent d'une évolution des centres d'intérêt, d'une recherche d'autonomie et d'une nouvelle manière d'habiter son corps. Chaque jeune fille traverse cette période selon son propre rythme. **Il n'existe pas de calendrier idéal.**

Les émotions

La vie intérieure évolue elle aussi.

Les émotions peuvent devenir plus intenses, plus changeantes ou parfois difficiles à comprendre. Elles ne sont ni bonnes ni mauvaises : elles témoignent simplement de ce qui se vit à l'intérieur.

Les accueillir avec bienveillance, sans chercher immédiatement à les faire disparaître, aide progressivement la jeune fille à mieux les reconnaître et à développer une relation de confiance avec elles.

Les comparaisons avec les amies ou les sœurs sont fréquentes à cet âge. Rappeler que chaque corps, chaque histoire et chaque parcours sont uniques constitue souvent un soutien précieux.



À retenir

- ✓ Chaque corps évolue à son propre rythme.
- ✓ Il n'existe pas de "bonne" manière de vivre la puberté.
- ✓ Les émotions évoluent elles aussi.
- ✓ La curiosité alterne souvent avec le besoin d'intimité.
- ✓ Les comparaisons sont fréquentes et tout à fait normales.
- ✓ Les premières règles ne marquent pas le début de la puberté, mais une étape parmi d'autres.



Quand consulter ?

Il peut être utile de demander l'avis d'un·e professionnel·le de santé si vous vous posez des questions concernant le développement de la jeune fille ou si certains changements vous semblent inhabituels.

Dans la plupart des situations, les différences de rythme sont simplement l'expression de la grande diversité des parcours de la puberté.



9. Pour aller plus loin

Le coffret est un point de départ. Les échanges, les expériences et les rencontres lui donneront toute leur profondeur.

Accompagner une jeune fille dans le passage à la puberté ne signifie pas devoir tout savoir ni apporter toutes les réponses. **La puberté n'est pas un problème à résoudre, mais une étape de vie à traverser avec confiance, curiosité et simplicité.**

Chaque échange, chaque activité, chaque silence partagé contribue à construire une relation de confiance qui accompagnera la jeune fille bien au-delà de cette période.

 Si vous souhaitez aller plus loin

Professionnel·le·s ressources

Si certaines questions demandent un accompagnement complémentaire, n'hésitez pas à vous adresser :

- Aux conseillères et conseillers en santé sexuelle ;
- À votre pédiatre, médecin ou sage-femme ;
- Aux professionnel·le·s de santé ;
- Aux personnes ressources ou associations spécialisées de votre région.



Quelques livres pour poursuivre les échanges

- Dans ma culotte : Tout comprendre sur mes règles
Anna Salvia et Cristina Torrón – Éditions Eyrolles
- Dans mon caleçon : Tout comprendre sur mes spermatozoïdes
Anna Salvia et Cristina Torrón – Éditions Eyrolles

- Mon corps est génial ! Le découvrir et le comprendre
Cristina Torrón et Marta Torrón – Éditions Eyrolles

- Les règles... quelle aventure !

Élise Thiébaut et Mirion Malle – Éditions La Ville Brûle

Ces ouvrages permettent d'aborder le corps, la puberté et la vie intime avec des mots adaptés aux enfants de 9 à 11 ans.

Prolonger l'expérience Fille de la Lune

Vous trouverez également sur www.sphereintime.com :

-  Les dates des journées et ateliers Mère-Fille ;

-  Les carnets à télécharger gratuitement ;

-  Des ressources autour de la puberté, du corps et de la relation ;

-  Les actualités de Fille de la Lune.



Pour terminer

Grandir ne consiste pas à devenir quelqu'un d'autre, mais à apprendre progressivement à habiter pleinement qui l'on est.

Merci d'avoir choisi d'accompagner une jeune fille dans cette étape si particulière de sa vie.

Les souvenirs qui nous construisent ne sont pas toujours les grands événements. Ils naissent souvent d'un regard bienveillant, d'une parole qui rassure, d'un silence partagé ou d'un moment où l'on s'est senti pleinement accueilli.

Le plus beau cadeau que nous puissions offrir à une jeune fille est de lui permettre de développer une relation de confiance avec son corps, ses ressentis et sa capacité de choisir.

Je vous souhaite de vivre, ensemble, de nombreux instants de cette qualité.

Chaleureusement,

Christine Fayet

Spécialiste en santé sexuelle

Éducatrice spécialisée

Praticienne en éducation somatique

Formatrice d'adultes

