



# Fêter la Puberté

## A Celebration Day For Girls™

Formation de formatrices

**Livret d'information 2021**

*Devenez une formatrice agréée Celebration Day for Girls, Fêter la Puberté en français, et contribuez à transformer l'expérience qu'ont les jeunes filles de leur puberté et de leur ménarche.*

- Facilitez la transformation des jeunes filles en jeunes femmes empuissancées qui ont confiance en elles
- Aidez à renforcer les liens mère/fille dans cette période de transition
- Formez vous avec des formatrices expérimentées et un programme qui existe depuis 2000 et est enseigné aujourd'hui dans une vingtaine de pays
- Profitez d'un soutien continu après la formation et de l'appartenance à une communauté de formatrices



[www.celebrationdayforgirls.com](http://www.celebrationdayforgirls.com)

Une initiative de la Chalice Foundation, une organisation à but non lucratif dont l'objet est l'améliorer l'éducation et le bien être menstruel.

[www.chalicefoundation.org](http://www.chalicefoundation.org)

# Sommaire

1. Pourquoi Fêter la Puberté ?
2. Que se passe t'il dans ces ateliers ?
3. Qu'est ce que cela apporte aux participantes ?
4. La formation en résumé
5. Comment participer ?
6. Le programme de formation
7. Tarif, paiement, arrhes
8. Les prochaines formations
9. Processus d'inscription
10. Les règles financières



# 1. Pourquoi Fêter la Puberté ?

Beaucoup de jeunes filles vivent leurs menstruations dans le secret, la honte, l'humiliation ou le dégoût. Toute cette négativité affecte leur confiance en elles, la construction de leur identité, la vision qu'elles ont de leur corps et la manière dont elles vivent leurs émotions. Cela a des conséquences sur ses relations avec les autres et sur son bien être, tant à l'école qu'à la maison.

Il y a des liens entre la honte menstruelle et certains problèmes de santé comme :

- La dysmorphie corporelle et les troubles alimentaires
- la réticence à demander de l'aide ou un traitement
- L'ignorance de ce que sont des symptômes menstruels « normaux »
- Des retards importants dans le diagnostic de dysfonctionnements comme l'endométriose, ce qui peut entraîner des pathologies sérieuses

Les facilitatrices des ateliers Fêter la Puberté apportent beaucoup plus qu'une approche physiologique : elles aident les nouvelles générations à développer une approche pratique et positive de ce qui est un processus naturel de la vie. Elles contribuent à renverser cette culture si ancienne du secret et de l'isolement.

## 2. Que se passe t'il dans ces ateliers ?

Notre but est d'informer les jeunes filles de 10 à 12 ans sur les changements de la puberté et sur le cycle menstruel, de façon à ce qu'elles puissent avoir confiance en leur corps et en elles-mêmes.

Cet atelier a lieu à 2 dates différentes. **La première session** dure 2 heures et nous permet de rencontrer les mères ou les marraines pour aborder le pourquoi et le comment de l'éducation menstruelle, le déroulement du Fêter la Puberté et accueillir les questions. Cette session est suivie par un atelier d'une journée.

**La deuxième session** a lieu en matinée avec les jeunes filles seules. Elles profitent de diverses activités, d'échanges et d'histoires, dans une atmosphère ludique et détendue. Elles apprennent comment leur corps va changer pendant leur puberté, et comment les différentes phases du cycle menstruel peuvent influencer sur leurs humeurs, leurs énergies et sur leur corps.

L'après-midi est consacré à **la troisième session**, qui regroupe les jeunes filles et leur mère ou marraine. Les femmes partagent des histoires issues de leur propre expérience pendant que les jeunes filles participent à des activités manuelles. Le groupe partage des discussions, des échanges d'expérience, des activités, qui permettent de renforcer le lien mère/fille.

### 3. Qu'est-ce que cela apporte aux participantes ?

A travers l'atelier, les jeunes filles peuvent imaginer un futur où elles seront engagées, productives, en bonne santé et heureuses. Quand une jeune fille augmente sa conscience de son cycle et en a une approche positive, cela

- Accroît son pouvoir personnel et sa capacité à prendre soin d'elle
- Augmente sa capacité à être engagée, productive, en bonne santé, plus heureuse à l'école et à la maison, et dans ses relations
- Renforce le lien mère/fille à un moment où ce lien peut se distendre
- L'aide à parler ouvertement de ses règles avec les professionnels médicaux, ce qui peut lui épargner des années de souffrance, d'énergie perdue et de dépenses.\*

Il est prouvé que si les douleurs ou saignements anormaux des jeunes filles sont diagnostiqués et traités rapidement, le développement de pathologies menstruelles et de douleurs pelviennes invalidantes peut être réduit ou évité.\*\*

Ce peut être une expérience formidable pour les jeunes filles d'une même classe ou d'une même communauté de participer ensemble à un Fêter la Puberté. Avoir partagé les mêmes informations, utiliser le même langage, avoir une approche positive, tout cela favorise une communication ouverte et soutenante entre les jeunes filles et entre chaque jeune fille et les adultes de confiance de son entourage.



\* Par exemple, actuellement, il faut en moyenne 7 à 12 ans pour qu'un diagnostic d'endométriose soit posé. Les patients, mais aussi les médecins et les professionnels de santé peuvent ne pas connaître les problèmes de santé liés au cycle menstruel. Source : Endometriosis Australia

\*\* Gabrielle Jackson, Pain and Prejudice

## 4. La formation en résumé

Vous y apprendrez à soutenir et encourager les jeunes filles avec pertinence et respect, tout en ouvrant la porte à leurs questions et besoins pratiques. Vous recevrez des ressources et une démarche avec les étapes pratiques qui vous permettront d'organiser vos propres ateliers Fêter la Puberté.

Les sujets que nous aborderons comprendront :

- Des conseils sur comment parler du cycle menstruel et des changements de la puberté
- Comment reconnaître et travailler avec les différentes phases du cycle menstruel
- Comment la conscience du cycle permet d'optimiser l'énergie et le bien être émotionnel
- Comprendre les effets nocifs et envahissants de la honte menstruelle
- Les impacts à long terme d'une attitude positive ou négative vis à vis de son corps
- Les caractéristiques d'une éducation menstruelle positive
- La théorie et pratique détaillées du programme Fêter la Puberté



## 5. Comment participer ?

Une fois que vous avez rempli et renvoyé votre dossier d'inscription, nous prenons contact avec vos référents, et si tout va bien, nous vous inscrivons dans la formation. Vous recevrez toutes les informations pratiques, les informations sur ce que vous devez préparer et nous vous enverrons une facture.

La formation dure 3 ou 4 jours (selon les pays et les circonstances). Elle comporte des séquences de transmission de contenus, d'échanges et de discussions, d'activités de groupe. Chaque participante doit animer une séquence de 10-15 mn pour présenter ou partager avec le groupe une compétence, une ressource, ou un expérientiel.

Une session de mentorat est programmée à l'issue de la formation et nous vous fournissons des informations sur nos engagements réciproques pour la suite.

## 6. Programme de la formation

### JOUR 1 MATIN

#### *Accueil, présentations, aperçu des 3 jours*

- Le contexte : pourquoi ce travail est nécessaire
- Comprendre la honte menstruelle et les contraintes culturelles
- Les impacts à long terme de la façon de vivre l'approche des ménarches (premières règles) et de la façon dont une femme perçoit son corps et son cycle menstruel

### JOUR 1 APRÈS MIDI

#### *Première partie de l'atelier : la session des mères*

- Comment créer un espace sûr pour parler de sujets sensibles
- Contenu, objectifs et apprentissages visés pour chaque activité de la session
- Comment soutenir les jeunes filles à la maison et à l'école

### JOUR 2 MATIN

#### *Deuxième partie : session du matin avec les jeunes filles seules*

- Savoir être positive, pratique, informative
- Les changements de la puberté, clarifier le nom et le rôle de chacun de nos organes reproducteurs
- Aperçu : le cycle menstruel, ses différentes phases, les bénéfices à en avoir une approche et une compréhension appréciatives
- Explorer les différents produits menstruels
- Appréhender les sentiments des jeunes filles par rapport à leur future ménarche
- Histoires, activités ludiques, et plus encore !

### JOUR 2 APRÈS MIDI

#### *Troisième partie : session mères/filles de l'après midi*

- Les ménarches et les règles dans différentes cultures
- La gestion pratique des règles : difficultés, recherche de soutien, normalisation et connexion avec les autres
- Comment encourager les femmes à partager des histoires et anecdotes tirées de leur propre expérience ?
- Organiser les activités manuelles, les récits et les exercices de reliance mère/fille
- Fin de la journée avec des pensées positives pour les jeunes filles du monde entier

## JOUR 3 MATIN

### *Vue d'ensemble*

- Objectif et notions à acquérir pour chaque activité
- Pédagogie et façons de transmettre
- Comment modifier ou changer des activités pour arriver au même résultat ?
- Discussion sur notre philosophie, l'état de la recherche et la nécessité d'un changement social radical
- Nos principes et valeurs
- Explorer et intégrer la fascinante physiologie de notre corps de femme

## JOUR 3 APRÈS MIDI

### *Pour commencer*

- Ce que vous devez faire pour animer vos propres Fêter la Puberté : promotion, licence et contrat, autres aspects ; accès aux ressources communes ; accès au soutien de la communauté des facilitatrices et des formatrices
- Entraînement : les premières étapes pour organiser votre premier Fêter la Puberté

## PENDANT LA FORMATION

### *Préparation, le « kit » de l'atelier et l'après formation*

- Chaque participante anime une séquence de 10-15 mn dans laquelle elle présente et/ou partage un talent, une ressource, ou un expérientiel
- Programmer votre session individuelle avec votre formatrice pour vous soutenir dans votre chemin vers votre première animation
- Présentation de livres, jeux de cartes, kits, goodies à ramener chez vous !

**Horaires :** Nous commençons le premier jour à 10h. Nous fixerons les horaires ensemble. Nous vous encourageons à faire du yoga / des ballades / du stretching, ou toute activité qui contribue à votre bien être.

**Hébergement :** Même dans les formations non résidentielles, nous vous invitons à partager au maximum les temps hors formation. Les journées de formation sont bien remplies et il est nourrissant de créer des liens avec les autres participantes, elles deviennent souvent des sources d'inspiration, de soutien et de partage de ressources !

## 7. Tarif, paiement et politique de remboursement

Le tarif total de la formation de formatrice Fêter la Puberté varie selon qu'elle est résidentielle ou non, selon que les repas sont compris ou non.

Le tarif pour la formation seule est actuellement de 770AUD (500€). Peuvent s'y ajouter les frais d'hébergement et/ou de restauration qui seront à verser directement aux prestataires de service. Renseignez vous pour savoir si votre formation se fait en résidentiel ou non, et si non pour savoir si les repas sont prévus.

### La formation comprend :

- Le manuel
- L'accès à des ressources de promotion et de marketing
- L'accès à des ressources sur l'éducation menstruelle et la conscience du cycle (pour booster votre confiance en vous sur le sujet du cycle menstruel et des changements de la puberté!)
- Le mentorat et le soutien de votre formatrice, une session individuelle est comprise
- Un soutien continu à travers des événements réunissant les formatrices, en personne ou en visio
- Les lignes directrices pour mettre en place votre propre matériel d'animation. Prévoyez un budget pour acquérir ce matériel, cela peut se faire par étapes
- Boissons et grignotages pendant les pauses

Étant donné que le nombre de participantes est limité à 12, nous vous conseillons de payer votre dépôt de 10% dès que vous recevez la facture. Cela permettra de réserver votre place. Le paiement complet de la formation doit avoir lieu au plus tard 7 jours avant le début de la formation.

### Politique de remboursement

Si la formation est annulée par l'organisatrice, vous serez intégralement remboursée des sommes déjà versées. Si possible, nous vous prévenons 4 semaines à l'avance.

Si vous annulez votre participation :

- Moins de 7 jours avant le début de la formation, nous vous remboursons 50% du coût de la formation.
- Plus de 7 jours, nous vous remboursons les sommes versées, à l'exception du dépôt de 10%



## 8. Les prochaines formations

Trouvez les dates des prochaines formations tous pays confondus en [cliquant ici](#).

Trouvez les dates des prochaines formations en français en [cliquant ici](#).

Si vous ne trouvez pas de dates qui vous conviennent, vous pouvez nous exprimer votre intérêt via les pages de contact et nous vous tiendrons au courant. Nous pouvons aussi venir à vous, si vous êtes un groupe intéressé. Contactez-nous et parlons-en !

La création de formations en ligne en français est prévue pour fin 2021.



## 9. Processus d'inscription

Nous vous demandons 2 personnes référentes que nous contacterons avant de valider votre inscription. Votre place sera alors réservée à réception d'un acompte de 10%.

## 10. Processus de licence, royalties et frais administratifs

Pour être certifiée comme facilitatrice Celebration Day for Girls (Fêter la Puberté) et pouvoir animer des ateliers, plusieurs conditions sont nécessaires :

- Dossier d'inscription validé
- Avoir participé à l'intégralité de la formation (c'est à dire avoir été présente à toutes les sessions et participé activement)
- Fournir une autorisation de travailler avec les enfants (dans les pays où elle existe)
- Avoir participé à la séance individuelle de mentorat avec votre formatrice
- Avoir signé le contrat de facilitatrice entre vous et votre formatrice

Une fois tout ceci effectué, vous êtes officiellement licenciée et autorisée à animer des Fêter la Puberté, et vous recevrez un certificat.

### **Royalties :**

Des royalties sont dues pendant 5 ans à partir du moment où vous animez votre premier Fêter la Puberté. Vous versez à votre formatrice 10% de vos recettes HT, déduction faite des frais de location de salle et d'éventuels frais de déplacement et d'hébergement. Cela ne concerne pas la vente d'articles associés.

### **Frais administratifs :**

Après 5 ans, vous ne payez plus de royalties, mais vous devez vous acquitter auprès de la Chalice Foundation d'une petite somme annuelle pour couvrir les frais administratifs et votre accès aux diverses ressources. Le montant dépend du nombre de Fêter la Puberté que vous avez animés l'année précédente. Vous paierez 25AUD (16€) si vous avez animé un atelier, 50AUD (32€) si vous en avez animé 2 et 75AUD (48€) à partir de 3 et au delà. Si vous n'en avez animé aucun, vous ne paierez rien.

Nous discuterons de manière plus approfondie des détails de cet arrangement et du contrat de licence pendant la formation. Si vous préférez un arrangement alternatif, vous pouvez payer des frais initiaux de 3 000AUD (1 915€) pour la formation et la licence, sans redevance à régler ultérieurement. (Notez que les frais administratifs seront dûs au bout de 5 ans)

# Fêter la Puberté

## A Celebration Day For Girls™



SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS CONTACTEZ BRIGITTE :  
[terresdefemmes@outlook.fr](mailto:terresdefemmes@outlook.fr)