

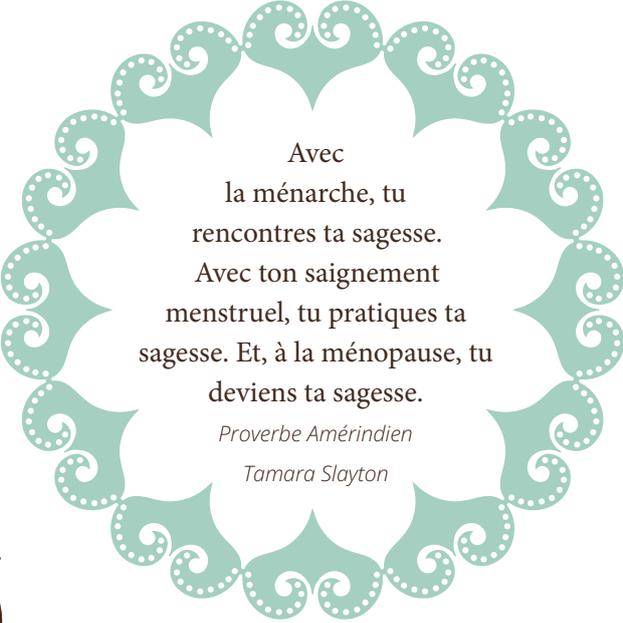


Celebration Day for Girls™

Fêter la Puberté

MANUEL DE FORMATION

2021



Avec
la ménarche, tu
rencontres ta sagesse.
Avec ton saignement
menstruel, tu pratiques ta
sagesse. Et, à la ménopause, tu
deviens ta sagesse.

Proverbe Amérindien

Tamara Slayton



Les
femmes qui
prêtent attention à leurs
cycles de fertilité, sont en
contact avec rien de moins
que le principe créateur de
l'Univers.

Susan Roberts



Il
n'y a pas de
plus grand pouvoir
dans le monde que
l'enthousiasme d'une
femme ménopausée

Margaret Mead

Copyright © Chalice Foundation 2021

Tous les documents contenus dans le présent document, sauf mention contraire, ont été rédigés par Jane Bennett, et développé par Kath Callinan-Moore, Ange Fraser, Brigitte Laurent, Janoel Liddy, Rachel Pilgrim, Emily Stewart et Mariana Zavery, ainsi que la généreuse contribution de nombreuses facilitatrices FLP depuis 2012.
Conception par Mariana Zavery. Traduction par Julie et Valentine Julien.

SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| Bienvenue | 05 |
| Les Valeurs de FLP | 06 |
| 1. LA SESSION DES MÈRES | 08 |
| Check-list pour la session des mères | |
| Documents pour les mères / accompagnatrices | |
| ~ Le planning de la journée Fêter la Puberté | |
| ~ Les 4 éléments clés du bien-être menstruel | |
| ~ Vidéos intéressantes à regarder | |
| ~ Livres pour le voyage | |
| Déroulement de la session des mères | |
| Si la session des mères n'est pas possible | |
| Comprendre la honte menstruelle | |
| 2. FÊTER LA PUBERTÉ | 18 |
| Check-list pour FLP | |
| Déroulement de l'atelier FLP - avec des exemples de quoi faire et dire | |
| Une note sur la conscience culturelle et la relativité | |
| 3. OBJECTIFS, RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE & PHILOSOPHIE | 33 |
| Activités & objectifs | |
| Résultats d'apprentissage | |
| Philosophie | |

| | |
|---|----|
| 4. PRÉPARER VOTRE KIT FÊTER LA PUBERTÉ | 41 |
| Les fichiers disponibles sur le site | |
| Les indispensables - nécessaire à avoir | |
| Le kit complet - quand vous le pouvez | |
| 5. ENQUÊTES FLP | 45 |
| Enquête auprès des filles, des mères et d'enseignants | |
| Les notes à prendre après la journée | |
| 6. DÉVELOPPER VOS COMPÉTENCES & CONNAISSANCES | 46 |
| Textes de base & approfondissements | |
| Physiologie et anatomie | |
| ~ Un quiz ! | |
| ~ Conscience du cycle menstruel | |
| Questions anonymes - Une sélection de questions posées par les filles | |
| 7. DEVENIR UNE FACILITATRICE FLP AGRÉÉE | 54 |
| 8. SOUTIEN ET PROMOTION | 55 |
| Connexion au site web des facilitatrices | |
| Promouvoir votre journée FLP | |
| Anticiper les inscriptions et les revenus | |
| Soutien continu | |
| Devoir de vigilance, considérations de la diversité et de la culture | |
| Remerciements | 63 |
| Appendice | 65 |
| Le Placard | |
| Princesse Sophie | |
| Combien de fois j'aurai mes règles ? | |

BIENVENUE !

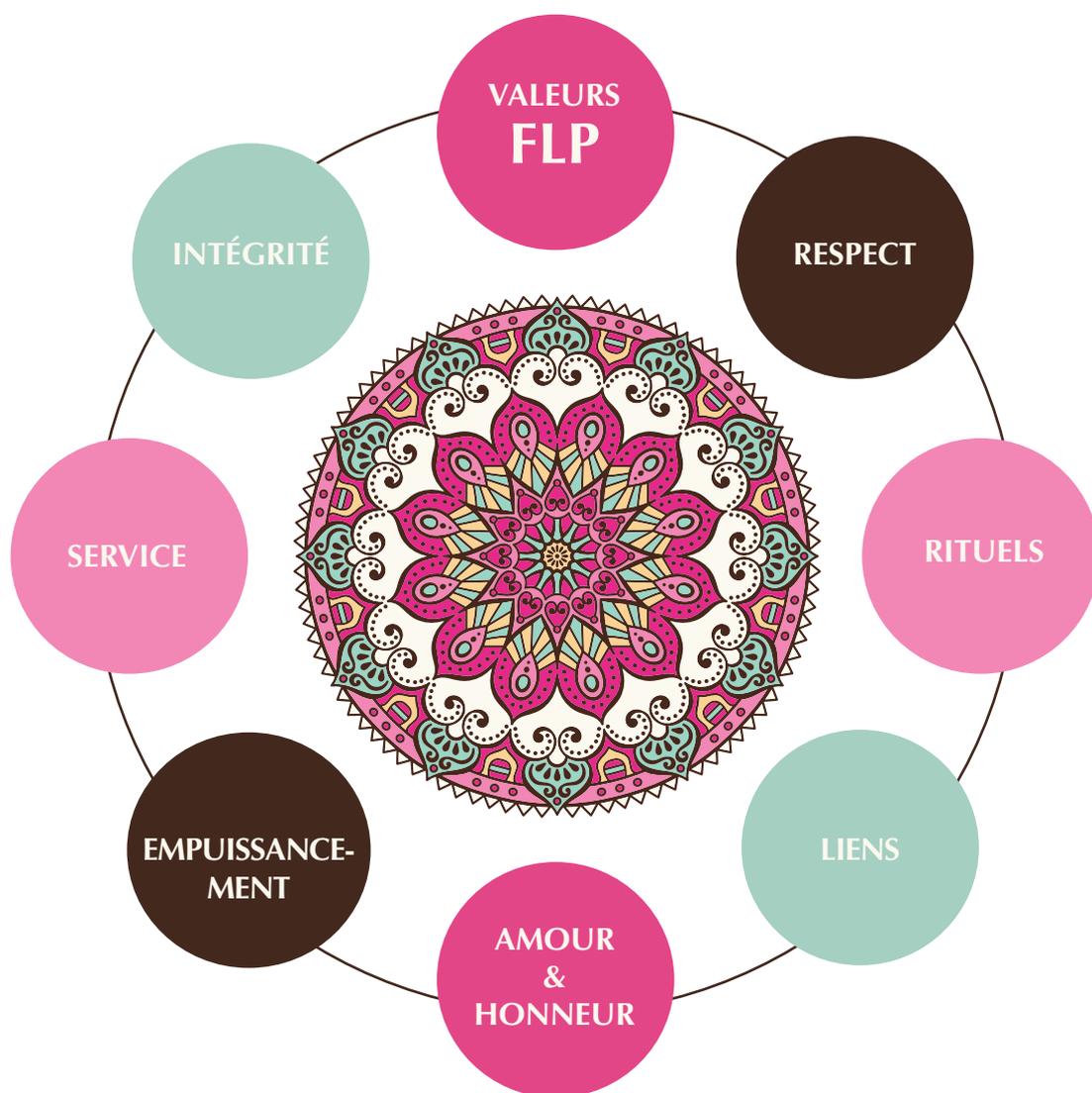
Nous sommes ravies que vous participiez au **Célébration Day for Girls Facilitator Training**, la **Formation de Facilitatrice Fêter la Puberté** (en français), et que vous rejoigniez notre communauté. L'atelier **A Celebration Day for Girls (CDG)** a été proposé pour la première fois par Jane Bennett en 2000. Depuis, des milliers de filles et leurs mères ou accompagnatrices ont pu y participer. En 2012, Jane a commencé à former des femmes pour animer cet atelier au sein de leurs communautés, augmentant considérablement l'accès des filles et de leurs mères à cet atelier et la possibilité pour elles d'avoir une ménarche positive et, par la suite, une expérience positive de leur cycle menstruel. Aujourd'hui, en 2021, l'atelier CDG est disponible dans plus de 20 pays.

Vous trouverez dans ce manuel les détails du programme FLP, des supports et des informations pour vous aider à comprendre la philosophie, le déroulement et l'impact des ateliers FLP. Vous trouverez également une copie numérique de ce manuel sur la page « CDG Materials » de la section facilitatrices du site www.celebrationdayforgirls.com (voir Connexion au site web des facilitatrices à la fin de ce manuel), ainsi que d'autres documents de soutien. Vous pouvez utiliser le manuel numérique pour extraire différentes sections pour créer et adapter vos propres notes d'atelier CDG. Prenez le temps de vous familiariser avec toutes ces ressources, car elles sont conçues pour faciliter votre parcours lorsque vous planifiez vos propres ateliers FLP.

Ce manuel a été créé pour vous accompagner durant votre **Formation de Facilitatrice Fêter la Puberté**. Tous les supports contenus dans le présent document, sauf mention contraire, appartiennent à Jane Bennett. Une fois votre convention signée, par vous-même et par votre formatrice, vous aurez l'autorisation d'utiliser ce manuel lors de la préparation et de l'animation des ateliers FLP, et de l'adapter selon vos besoins. Au-delà de cela, nous vous demandons d'utiliser ces documents avec discernement et de toujours mentionner leur source. En cas de doute, veuillez contacter votre formatrice FLP pour obtenir des éclaircissements et une autorisation si besoin.

Merci et profitez bien !

LES VALEURS DE FLP



LE RESPECT

Nous fournissons un espace inclusif, libre et sans jugement. Nous saluons et valorisons la diversité de sexualité, de religion, de choix de reproduction, et la diversité culturelle et familiale.

LES RITUELS

Nous initions les filles à la féminité par le biais de récits, d'activités manuelles ou autres, et de cérémonies, afin de reconnaître et d'honorer l'éveil de leur moi mûrissant.

LES LIENS

Nous cherchons à améliorer la connexion et la communication entre les filles et leur mère, entre pairs, et entre les filles ou les femmes, et les personnes dignes de confiance dans leurs vies.

Nous cherchons à renforcer les liens et la confiance des filles et des femmes envers leur corps et leurs cycles, comme un moyen profondément personnel d'entrer en contact avec les cycles de la nature.

L'AMOUR ET L'HONNEUR

Par amour, nous mettons en place un espace d'atelier accueillant, sécurisant et magnifique. Nous honorons toutes les participantes, leurs expériences, la sagesse de notre groupe et l'environnement naturel que nous partageons.

L'EMPUISANCEMENT

Nous cherchons à donner le choix aux filles et aux femmes en leur offrant des possibilités.

Nous proposons une approche pratique en promouvant une image corporelle positive et en enseignant la " Body Literacy " (le fait de connaître son corps et ses cycles), qui normalise la conversation, les termes et les expériences liés au cycle menstruel et au corps féminin.

En nourrissant et en soutenant les filles et les femmes pour qu'elles aient une plus grande connaissance des merveilles de leurs corps et de leurs cycles, nous voulons qu'elles aient une plus grande confiance en leur intégrité corporelle, leurs savoirs intérieurs et leurs relations extérieures.

LE SERVICE

Nous nous efforçons de fournir et de promouvoir des outils grâce auxquels les filles et les femmes peuvent développer leur résilience émotionnelle et guérir leur honte, en particulier vis-à-vis de leur corps et des règles.

En fournissant une éducation menstruelle positive et holistique, nous nous efforçons de promouvoir l'égalité des sexes dans l'intérêt de tous.

L'INTÉGRITÉ

Nous fournissons un programme de qualité basé sur des recherches, avec une approche solide et factuelle, dans un environnement ouvert et fiable.

SESSION DES MÈRES

Check-list pour la session des mères

Heure :

Date :

Lieu :

Organisatrice :

Liste des mères et de leur fille :

Formulaires d'inscription :

- ~ Autocollants pour écrire les prénoms et des stylos
- ~ Chiffons / sopalin
- ~ Bougies
- ~ Cartes / activités de présentation
- ~ Notes sur la session avec les mères
- ~ Questions des filles
- ~ Ressources FLP à montrer
- ~ Documents pour les mères

Documents pour les mères

Planning FLP

- ~ Arriver à 9h45 pour commencer à 10h
 - ~ Présenter sa fille
 - ~ Amener un coussin, quelques fleurs
 - ~ Un snack pour la matinée
 - ~ Déjeuner à partager
 - ~ Histoire d'une femme spéciale / d'un modèle (avec un objet)
 - ~ Histoire de leur ménarche à partager
 - ~ Vêtements des filles : couleurs claires, confortables
 - ~ Vêtements des mères : du rouge
 - ~ Retour à 13h et fin vers 16h
- * *Après l'atelier, vous recevrez un questionnaire par mail. Nous apprécions grandement vos retours car ils nous permettent d'offrir le meilleur programme possible.*

LES QUATRE ÉLÉMENTS CLÉS DU BIEN-ÊTRE MENSTRUEL

1. Notez ce que vous pensez et ressentez vis-à-vis de vos règles
2. Apprenez à connaître votre cycle menstruel en prenant note de vos signes de fertilité (avoir conscience de sa fertilité) ou en tenant un journal de vos cycles
3. Devenez amie avec votre cycle menstruel : prenez soin de vous et demandez de l'aide. Par exemple, ralentissez le rythme pendant vos règles
4. Utilisez ce que vous découvrez sur le rythme de votre cycle dans ces domaines :
 - a. Santé et bien-être
 - b. Nourriture / subsistance – physique, émotionnel, âme
 - c. Relation avec soi-même / avec les autres
 - d. Objectif de vie / carrière / argent
 - e. Spiritualité

Voir aussi les chapitres 20-27 de *Mon plan de Contraception Naturelle* de Jane Bennett et Alexandra Pope



Vidéos à regarder

Sous-titré en français :

- « Fêter la Puberté », YouTube. *Qu'en dire? Fabuleux !*
- « L'apparence ne fais pas tout, faites moi confiance, je suis mannequin » Cameron Russell. Ted Talk. *De la sagesse, de quelqu'un qui sait.*
- « Le pouvoir de la vulnérabilité » et « Écouter la honte » Brené Brown Ted Talks. *Beau, émouvant et très pertinent !*

Non sous-titré :

- 'Celebrating Your First Period', YouTube. *Very sweet*, from The Victorian Women's Trust.
- 'The beauty of RED', YouTube, www.menstrupedia.com *Indian menstruation site!*
- 'Sisterhood' by Kate Wilson, performance poet. www.kwpoet.blogspot.com and YouTube (watch the long one). *Très inspirant !*
- 'Dove evolution', 'Beauty pressure', 'Fabricating Beauty' les vidéos publicitaires d'estime de soi de Dove, YouTube. *Effrayant et éclairant même si c'est de la pub !*
- 'The Sexy Lie' with Caroline Heldman. Ted Talk about objectification. *Excellent !*
- Laci Green 'a frank video series about sexuality' YouTube channel. *Excellent !*
- 'French & Saunders contraception sketch' YouTube. *Hilarant !*

- 'Love Your Vagina' song on YouTube. *Plein d'esprit et divertissant.*
- 'Her First Period' The Frantics. YouTube. *Très drôle et provoquant.*
- 'The Message from Water' Dr Masaru Emoto's water experiments on YouTube. *Des illustrations graphiques sur le pouvoir des mots que nous utilisons, en particulier ceux que nous utilisons pour nous parler à nous-même.*

Livres pour le voyage

- *Mon plan de Contraception Naturelle* de Jane Bennett et Alexandra Pope (2008)
- *La magie du cycle féminin, le pouvoir des règles* de Alexandra Pope et Sjanie Wurlitzer (2017)
- *Le Trésor de Lilith* de Carla Trepas (2015)
- *Et si on se parlait ?* de Andréa Bescond et Mathieu Tucker (2020)
- *Cher corps je t'aime* de Jessica Sanders (2019)
- *Lila et les transformations du corps féminin* de Jade Rosenbaum (2021)
- *Le petit illustré de l'intimité* de Mathilde Baudy et Tiphaine Dieumegard (2021)
- *Être une fille c'est quoi ?* de Joy (2019)
- *Mon corps qui change* de Marawa Ibrahim et Sinem Erkas (2019)
- *Cycling to Grandma's House* Jac Torres-Gomez (2013) (non traduit)



...CULTURA
...COSTUMBRES

...A LA TIERRA

GLUTEN free

SMOOTHIES
con LEO



DÉROULEMENT DE LA SESSION DES MÈRES

Deux heures (+)

Distribuer les autocollants avec les prénoms

Formulaires de contact (si vous n'avez pas utilisé de formulaire d'inscription)

BIENVENUE

- ~ Se présenter
- ~ Règles du groupe
- ~ Activité pour que chacun se présente. Comment les choses vont pour vous et votre fille ?

APERÇU, ATTENTES ET SOUHAITS

- ~ Présenter un aperçu du déroulé de la journée
- ~ Quelles sont vos attentes et vos souhaits pour la journée ?
- ~ Questions et inquiétudes ?

HISTOIRES

- ~ Avec un partenaires, les femmes racontent leur histoire de ménarche
- ~ Discussion de groupe

À PRÉPARER POUR LE LENDEMAIN

- ~ Distribuez la liste pour les mères et commencer à parler de :
 - La ménarche, les règles précoces
 - La femme spéciale / le modèle (avec un objet)
 - Le snack pour la matinée et le déjeuner

POUR VOUS AIDER À PRÉPARER VOTRE FILLE

- ~ Prévoir un panier ou une pochette avec des produits menstruels, miroir
- ~ Politique de l'école / personne vers qui se tourner
- ~ Questions des filles, les livres à partager
- ~ Plutôt que d'avoir « LA conversation », soyez ouverte. Et si... / suppositions
- ~ Histoires de famille et de femmes, en discuter devant les filles
- ~ Quand s'attendre aux règles, comment les gérer

- ~ La honte / l'embarras, les filles qui ne veulent pas en parler
- ~ Les pairs et la société, partagez quand et comme vous le voulez

LORS DE LA MÉNARCHE

- ~ Félicitations !
- ~ Célébration
- ~ Les papas, les frères, les autres membres de la famille et les amis
- ~ *Qu'auriez-vous aimé lors de votre ménarche ? Qu'est-ce qui vous aurait aidé le plus ? Que pouvez-vous faire pour vous maintenant ?*

LE BIEN-ÊTRE MENSTRUEL

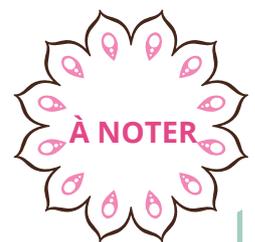
Pourquoi le bien-être menstruel est-il important ? En quoi consiste-t-il ? Comment le mettre en place ?

Conversations possible

- ~ Le paradoxe de la permission (s'autoriser à prendre soin de soi) – le pouvoir de prendre soin de soi et d'aider nos filles à prendre soin d'elles.
- ~ Mettre de la conscience dans son cycle. De même que la respiration : mettre de la conscience dans notre respiration n'est pas indispensable à notre survie, mais le faire (comme dans la relaxation par exemple) nous procure du bien-être.
- ~ Avoir conscience de la puissance du cycle menstruel
- ~ La métaphore des quatre saisons
- ~ Le paradoxe des règles - en parler ou non
- ~ Les 4 éléments clés du bien-être menstruel et le document pour les mères
- ~ Le tabou menstruel - l'instrument le plus puissant et le plus enraciné du patriarcat.

Activité de fin – Dix Générations

Conclure et REMERCIER



SI LA SESSION DES MÈRES N'EST PAS POSSIBLE

Vous trouverez une lettre détaillée adressée aux mères sur la page **CDG Materials** intitulée « Alternate Mother's Session Letter ». Lisez-la attentivement car **vous devrez l'adapter**. Si les mères ne peuvent pas assister à la session, parlez-leur directement si possible. Cela leur permettra de mieux comprendre les objectifs de la journée FLP et d'apporter le soutien nécessaire à leur fille, pendant et après l'atelier.

COMPRENDRE LA HONTE MENSTRUELLE

Voici une liste incomplète des signes d'une culture de la honte menstruelle. Dans la plupart des cas, il est très peu probable que nous soyons conscients de la honte menstruelle pendant que nous la perpétons.

- ~ Le silence
- ~ Le secret
- ~ La perception négative, la « malédiction »
- ~ Les menstruations en tant que « pathologie »
- ~ Manque d'un modèle de « bien-être menstruel »
- ~ Connaissance sous-développée du cycle menstruel et des traitements pour les problèmes menstruels
- ~ Se moquer / harceler / accuser / juger
- ~ Une attente que les menstruations soient gérées en silence et de façon invisible
- ~ Une volonté de se débarrasser de son cycle menstruel, comme un inconvénient inutile
- ~ Le jugement et le blâme qui circulent, la honte diminuant la capacité d'empathie
- ~ Un surprenant manque de connaissance sur le cycle menstruel, même parmi les femmes autrement instruites
- ~ Une vision négative omniprésente et inconsciente de la menstruation et du cycle menstruel, même parmi les professionnels de la santé

Qu'avez-vous remarqué d'autre ?

SHAME RESILIENCE THEORY (Théorie de la Résilience à la Honte)

La Théorie de la Résilience à la Honte de Brené Brown et expliquée dans son livre *Dépasser la Honte*.

Elle dit : « La honte est une épidémie silencieuse », « Notre culture nous enseigne la honte », « Les commentaires qui nous font honte peuvent être directs, indirects, manipulateurs ou même involontaires »

La honte défait notre lien avec les autres, la honte est une peur de la déconnexion et elle est incroyablement douloureuse.

- ~ De l'extérieur - les messages et les attentes
- ~ De l'intérieur - le besoin, très humain, d'appartenance

Brown définit la honte et ses sentiments proches (p. 4&5):

- ~ L'embarras (le moins puissant, peut être drôle avec du recul)
- ~ La culpabilité (peut être une motivation positive pour du changement - notre comportement, pas « nous »)
- ~ L'humiliation (non méritée, faite à quelqu'un)
- ~ La honte (qui nous sommes, message intériorisé)

Grâce à ses recherches approfondies sur la honte, Brown a développé sa Théorie de la Résilience à la Honte. Elle a découvert que les personnes résistantes à la honte faisaient preuve de courage (pour raconter leurs histoires), d'empathie et de compassion (pour entendre la honte).

Voici les 4 clés de la Théorie de la Résilience à la Honte

1. RECONNAÎTRE LA HONTE ET COMPRENDRE NOS DÉCLENCHEURS

- ~ La vulnérabilité (et la force qui en vient)
- ~ Identification négative
- ~ Mise en place d'un écran entre soi-même et la honte comme mécanisme de défense qui nous pousse à nous en éloigner, nous en rapprocher ou à agir contre.

2. PRATIQUER LA CONSCIENCE CRITIQUE

- ~ Contextualiser
- ~ Normaliser
- ~ Démystifier

Ce qui permet d'éviter :

- ~ L'individualisation (qui nous sépare)
- ~ De considérer quelqu'un ou quelque chose comme étant anormal
- ~ Le renforcement de la honte

3. TENDRE LA MAIN

- ~ « Quand on ne tend pas la main aux autres, nous les laissons seuls avec leur honte, nous les laissons ressentir cette honte et s'enfermer dans le silence dont la honte se nourrit. » P.29
- ~ « Savoir rire. » P.131
- ~ « Faire preuve de courage, de compassion et de connexion face à la honte est un acte politique. » P. 132
- ~ Harriet Lerner (*The Dance of Intimacy*) "...le changement personnel est indissociable du changement social et politique. »
- ~ « Les deux mots les plus puissants quand nous sommes en difficulté sont : moi aussi. »

4. PARLER DE LA HONTE

- ~ Complexe
- ~ Nécessite de l'entraînement et des compétences
- ~ Ça ne marchera pas toujours !
- ~ Notre pouvoir réside dans notre authenticité



Brown dit, « Pour de nombreuses femmes, la connexion spirituelle est essentielle pour être résiliente face à la honte. » (p.260)

Comprendre la honte et la Théorie de la Résilience à la Honte est essentiel dans notre travail de facilitatrice de Fêter la Puberté. Ceci en est juste un bref résumé. S'il vous plaît, lisez *Dépasser la Honte*. C'est un texte de base extrêmement utile dans votre travail d'éducatrice menstruelle.

Bien que Brené Brown n'explore pas spécifiquement la honte menstruelle, son travail fournit un cadre extrêmement précieux pour la comprendre.

Pour nos besoins, considérons ...

La honte menstruelle collective et enracinée a entraîné :

- ~ Un manque général de compréhension du cycle menstruel
- ~ Un manque de modèle de bien-être menstruel et de comment l'atteindre et/ou le maintenir
- ~ Un manque d'environnement socio-culturel propice au bien-être menstruel
- ~ Une vulnérabilité aux recommandations « d'experts » d'éliminer le cycle d'ovulation / de menstruation sans choix éclairé ou même sans savoir que cela se produit.

Pour guérir la honte menstruelle on a besoin de :

- ~ Une compréhension positive du cycle menstruel
- ~ Une compréhension du cycle menstruel comme un signe de vie instructif et vital (5ème signe après la température corporelle, la tension artérielle, le pouls / la fréquence cardiaque, la respiration / la fréquence respiratoire)
- ~ Être empuissancées avec la connaissance et l'importance d'analyser notre équilibre hormonal et de comment l'ajuster
- ~ Une compréhension de la conscience du cycle menstruel comme une « intelligence » vitale et stimulante de la conscience de soi, voir *Intelligence* de Howard Gardiner
- ~ Pratiquer et intégrer les quatre caractéristiques de la Théorie de la Résilience à la Honte : reconnaître la honte et comprendre nos déclencheurs, pratiquer la conscience critique, tendre la main et parler de la honte en ce qui concerne la honte menstruelle.

Brené Brown conseille de se connecter avec les autres pour recevoir et offrir de l'empathie, qui est un puissant antidote à la honte, pour tous les personnes concernées. Et enfin, discuter et déconstruire les sentiments de honte eux-mêmes, afin que nous puissions les voir pour ce qu'ils sont, et diminuer le pouvoir qu'ils ont de nous empêcher.

La résilience à la honte nécessite d'avoir le courage de raconter nos histoires et d'avoir la compassion pour entendre la honte des autres, ainsi qu'une approche critique où nous regardons la situation dans son ensemble en dehors de notre propre vie personnelle. » Extrait de *About Bloody Time*, Appendix Three.

FÊTER LA, PUBERTÉ

Check-list FLP

- ~ Contact :
- ~ Date du FLP :
- ~ Lieu :
- ~ Date, heure et lieu de la session des mères :
- ~ Liste des filles et des mères :

Check-list pour le lieu :

- ~ Cuisine
- ~ Coussins, chaises pour les adultes
- ~ Vérifier avant avec lieu la possibilité d'arriver en avance pour préparer
- ~ Toilettes
- ~ Parking
- ~ Espace extérieur ou qui ne craint rien pour faire le henné

À emporter :

Avant « Session 1 »

- ~ Notes de la session des mères
- ~ Liste des participantes
- ~ Autocollants pour écrire les prénoms
- ~ Mouchoirs
- ~ Si vous le souhaitez, des choses à vendre : Livres, serviettes, cartes,...

Session 1 ; Les Cycles de la Vie

- ~ Autocollants avec les noms des filles
- ~ Tissu pour le mandala, bols, graines, sacs en papier et cuillères
- ~ Des éléments pour « l'autel » : bougies, tissu, amandes, poire, utérus en pâte fimo,...
- ~ Pancartes ménarche, ménopause, menstruations,...
- ~ Affiche « d'anatomie » féminine ou similaire
- ~ Vulva Puppet
- ~ « Combien de fois j'aurai mes règles ? », stylos (et support pour écrire)
- ~ Papier et stylos pour les questions
- ~ Photos d'anatomie interne



DÉROULEMENT

DE FLP AVEC EXEMPLES DE QUOI FAIRE ET DIRE

| H | SESSION | NOTES | RESSOURCES |
|---|--------------------|---|---|
| 8h30 | Installation | <p>Pour être prête à 10 h, il est recommandé d'arriver à 8h30 pour tout installer, ou à 8h pour vous imprégner de l'atmosphère de la salle, sauf si vous pouvez faire l'installation la veille.</p> <p>Ensuite réfléchissez à vos intentions pour la journée : ce que vous espérez, souhaitez ?</p> <p>Installez les objets que vous allez vendre.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Tissu rond• Graines• Produits• Mouchoirs• Autel• Documents• Activités |
| 9h45 | Arrivées | <p>Les mères, les pères ou autre présente leur fille quand ils arrive. La facilitatrice les accueille et leur donne un autocollant avec leur nom. Les mères / pères s'en vont.</p> | |
| Session 1 : Cycles de Vie 10h00 -11h30 | | | |
| 10h00 | Bienvenue | <ul style="list-style-type: none">• Se présenter• Activité pour rompre la glace• Qui est timide ? Inquiète ? Ta mère t'a forcée à venir ?• Qui sait ce que le mot ménarche veut dire ? Menstruation et ménopause ? (montrer les mots sur les panneaux)• Mettre en place les règles du groupe : confidentialité, respect, rester attentive, pas de téléphone... | Papier pour noter ce sur quoi le groupe se met d'accord |
| | Mandala de graines | <ul style="list-style-type: none">• Nous allons fabriquer un Mandala. Qui peut me dire ce qu'est un mandala ?• Aujourd'hui nous allons faire un mandala qui symbolisera la vie, les cycles de vie et les cycles féminins• Commencez par faire une croix avec du riz ou de l'orge et expliquez comment faire le mandala. En fonction de la taille du groupe, il y aura un ou deux passage par fille (sur le site, la page « Ressources » contient une description détaillée de cette activité) | Graines |

| H | SESSION | NOTES | RESSOURCES |
|---|----------------------------|--|--|
| | Cycles et étapes de la vie | <p>Pendant que le mandala se fait, discuter de ces sujets :</p> <p>Quels sont les cycles de la nature que vous connaissez ? Discuter des cycles, comme le cycle jour/nuit, les saisons, les plantes et animaux, les cycles planétaires, le cycle de la respiration, le cycle de la vie, parlez de la puberté comme une partie du cycle de notre vie. Ou en es-tu dans le cycle de la vie humaine ?</p> <p>Quels sont les changements chez les filles à la puberté ? (seins qui poussent, poils pubiens et sous les bras, forme du corps, courbes/graisse, humeurs, voix qui devient plus grave)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilisez une affiche, un dessin, les amandes, la poire, des photographies et autres accessoires pour décrire l'utérus, les ovaires, l'ovulation, les trompes utérines, les hormones, les cycles menstruels, les changements de la glaire cervicale et expliquer pourquoi nous avons nos règles. Demandez aux filles ce qu'elles savent et partez de là. • Pour voir ses organes génitaux externes, il faut un miroir et de l'intimité. A moins d'être une contorsionniste, vous ne les verrez jamais directement (contrairement aux garçons qui les voient tout le temps). Il est tout à fait normal de regarder pour vérifier que tout va bien. Utilisez une vulve en tissu pour montrer les parties génitales. <p>Focus : le corps des filles et leurs cycles, ce dont le corps des femmes est capable, encouragez la curiosité, les noms adéquats, l'admiration, le respect et le confort.</p> <p>Ce n'est pas de l'éducation sexuelle ou une simple explication des menstruations causées par une absence de fécondation. Bien que ça ne soit pas faux, nous voulons nous concentrer sur le cycle ovulation-menstruation qui finira presque toujours pas les règles. Valoriser ce cycle - comme une métaphore, comme le cycle physique, émotionnel, psychologique et spirituel des femmes, comme moyen de se connecter à notre nature intérieure, comme notre voie intérieure.</p> <p>Comment pouvons nous transmettre ça aux filles ?</p> <p>Vous pouvez aussi évoquer que :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La puberté / ménarche entraîne de nouveaux droits et responsabilités au sein de beaucoup de sociétés. • Les cycles menstruels et lunaires sont liés dans de nombreuses cultures, expliquez de quelles façons (durée des cycles, fertilité, mythes et histoires) | <ul style="list-style-type: none"> • Affiches ou dessins • Amandes • Poire • Utérus en pâte fimo • Photos • Vulva puppet • Petit miroir • Autres accessoires |

| H | SESSION | NOTES | RESSOURCES |
|---------------------|--------------------------------------|--|---|
| 11h00 | Combien de fois j'aurai mes règles ? | <p>Nous estimerons plus ou moins combien de fois les filles auront leur règles au cours de leur vie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribuez « Combien de fois j'aurai mes règles » à chaque fille, un stylo et un support • Travaillez ensemble point par point sur le document • Une fois fini, vous pouvez faire lire à chacune le résultat de son calcul • Êtes vous surprises ? Qu'est-ce que ça vous fait de savoir combien de fois vous aurez vos règles ? Importance de ce moment et d'apprendre à prendre soin de soi, de réfléchir, de se reposer et de créer. • Montrer un calendrier de suivi des cycles menstruels <p>Vous pouvez aussi mentionner que :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour avoir des enfants, il faut avoir conscience de sa fertilité et l'observer • Si vous décidez de ne pas avoir d'enfants, votre fertilité est toujours importante pour vos enfants symboliques, vos créations et votre santé • A votre avis, combien de femmes ont leurs règles dans votre pays, dans le monde à cet instant précis ? (France : 2.6 millions, Monde : 300 millions) | À distribuer : Combien de fois j'aurai mes règles ? |
| | Questions anonymes | <p>Avant la pause, vous avez l'opportunité de poser des questions anonymes sur la puberté, les règles, la puberté des garçons, la grossesse. C'est une super occasion !</p> <ul style="list-style-type: none"> • Donnez leur du papier (A5). Elles ont toujours un stylo et un support. Faites le calme pour qu'elles puissent réfléchir. Si nécessaire, lire certaines des questions posées par d'autres filles. Si elles veulent connaître la réponse, suggérez leur de noter la question. Elles peuvent aussi écrire une question qui pourrait être utile pour les autres filles. (Prévoyez 5 minutes). <p>Les filles vous donnent leurs questions et c'est le moment de la pause.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • A5 / autre papier • Stylos (1 par fille) |
| 11h30 - 12h00 | Snack et pause | La facilitatrice lit et classe les questions pour la prochaine session | Installer les produits hygiéniques |

Session 2 : Nos Corps Cycliques 12h00 –13h00

| H | SESSION | NOTES | RESSOURCES |
|---------------------|------------------------------|---|---|
| 12h00 - 12h20 | Réponses aux questions | <p>Pendant que les filles continuent le mandala, lisez les questions et, si possible, laissez les filles y répondre.</p> <p>Vous pouvez parler :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des cycles menstruels comme indicateur très précis de santé (physique et mentale), chaque cycle sera différent. • Ce que vous pouvez faire pour alléger les symptômes, en cas d'inconfort ou si vous vous sentez de mauvaise humeur avant ou pendant les règles. • Et plus ! | |
| 12h20 - 12h45 | Produits menstruels | <p>Demandez aux filles de remplir à moitié leur verre ou bocal avec de l'eau. Se réunir en cercle, à l'écart du mandala.</p> <p>Montrer l'ensemble des produits menstruels : serviettes, serviettes lavables, tampons, cup, culottes de règles,... Montrez aux filles comment mettre une serviette dans une culotte. Distribuez des tampons, montrez leur comment les ouvrir et dites leur de les mettre dans l'eau (tampon normal). « SI vous choisissez d'en utiliser un jour, il y a un mode d'emploi dans les boîtes ». Lire « Le Placard » (Appendice)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parlez du fait d'être prête et de ce qu'il faut faire quand les règles arrivent. Conseillez d'avoir toujours des serviettes sur soi dans une trousse de maquillage ou autre. • A qui pouvez-vous en parler à l'école ? Avec quel adulte vous sentez-vous en confiance ? Qui a des serviettes ? • Si ça arrive à l'école, qu'aimeriez-vous faire ? Parlez en à votre mère. • Notez les dates de vos règles sur un calendrier ou un journal. Notez-y aussi ce que vous ressentez. <p>Vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoriser les filles à aller aux toilettes pour essayer une serviette ou à rentrer chez elle avec pour le faire (assez rare). Une fille demandera peut-être à essayer un tampon - n'autorisez pas cela - ceci est à faire à la maison et c'est aux parents de donner leur accord. • Parler de la publicité et de la blague Tampax : Un journaliste demande à un garçon ce qu'il ferait avec 5€, il répond « J'achèterais des Tampax », le journaliste, choqué, « Pourquoi ? », « Comme ça je pourrais aller nager et faire du cheval, et... ». <p>Parler des moyens qu'utilisaient les femmes pour absorber le sang dans le passé et dans d'autres cultures.</p> | <p>Produits menstruels :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serviettes • Tampons • Tampons avec applicateur • Serviettes lavables • Cup • Culottes de règles • Verres ou bocaux • Eau • Plateau ou panier pour exposer les produits et récupérer les emballages |

| H | SESSION | NOTES | RESSOURCES |
|---|---|--|---------------------|
| | <p>Ressenti vis-à-vis des règles</p> | <p>Étaler les cartes koala (ou similaire) : <i>Quel-s koala-s représente-nt le mieux ce qu'avoir tes règles te fais sentir ?</i> Choisir 2 cartes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A tour de rôle elle choisisse une carte, la montre et explique leur choix. Elles auront peut-être besoin de votre aide pour expliquer ou préféreront peut-être seulement montrer leur carte. <p>Vous pouvez : Discuter : <i>Que veux tu faire quand tu auras tes premières règles ?</i> <i>À qui veux tu le dire : père, frères, amis, famille ?</i></p> | <p>Cartes koala</p> |
| | <p>Prendre conscience des différences culturelles</p> | <p>Que se passe t-il lors de la ménarche dans d'autres cultures ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chez les Apaches, les cérémonies pour la puberté sont importantes, les filles acquièrent le pouvoir de bénir et d'aider les autres, elle sont identifiées comme des héroïnes. • Chez les Navajo, pendant la cérémonie, la fille choisi un mentor, une sorte de marraine. Elle choisit une femme, qui n'est pas sa mère, en fonction des qualités qu'elle admire chez elle et qu'elle-même aimerait avoir. Son mentor l'habille lentement et la pare de bijoux. La fille est alors modelée, massée. Les Navajos pensent que le corps d'une fille redevient « mou » lors de la ménarche, comme à la naissance, pour que son corps puisse devenir celui d'une femme. Après cette cérémonie, les Navajos s'alignent afin que la fille les bénisse. La fille possède alors des pouvoirs de guérisseuse Elle utilise ses mains pour soigner et guérir des douleurs et pour « étirer » les nourrissons et enfants afin qu'ils grandissent bien. La fille Navajo, en plus de recevoir le pouvoir de guérisseuse lors du rituel du massage avec sa mentor, reçoit également une connexion avec l'origine spirituelle de sa tribu. Ce qu'on lui fait a été fait à toutes les femmes depuis la femme originelle. Le but est de la transformer en une femme belle et forte. • Chez les Apaches de la Montagne Blanche, on retrouve aussi une cérémonie de modelage lors de la Cérémonie du Lever de Soleil de la fille pubescente. La fille s'allonge, vêtue de sa robe de cérémonie en peau de daim et sa mentor la masse de la tête aux pieds. La femme plus âgée la « forme » comme si elle était un bébé. Elle touche ses yeux pour qu'ils s'ouvrent puis sa bouche. La fille renaît. <p>Lire « <i>Cycling to Grandma's House</i> »</p> | |

| H | SESSION | NOTES | RESSOURCES |
|---------------------|---------|--|---|
| 12h45 - 13h00 | Henné | <p>Dehors, ou quelque part qui puisse être sali par le henné : mettre deux cuillères à café de henné en poudre dans le récipient de chaque fille. Distribuer des pinceaux. Rajouter petit-à-petit de l'eau dans les récipients et mélanger au fur et à mesure, jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Peindre une main (en faisant attention).</p> <p>Vous pouvez aussi préparer la pâte à l'avance et remplir des petites bouteilles à henné en plastique. Ou plus simple : achetez du henné en cône !</p> <p>Vous pouvez mentionner que :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'art ancien et sacré des tatouages au henné remonte à plus de 5 000 ans et est toujours pratiqué en Inde, en Asie, en Afrique du Nord, en Egypte, en Turquie et autres pays du Moyen Orient. C'est principalement un rituel de femmes. • Dans le passé, le sang des menstruations était considéré comme très puissant - lié au fait qu'il pouvait créer la vie. De fait, le rouge symbolise la puissance : c'est la couleur des monarques, du « tapis rouge », en Chine, le rouge porte chance. <p>Vous pouvez aussi lire <i>Cycling to Grandma's House</i> maintenant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez aussi les lancer sur le henné, faire quelques comparaisons culturelles puis les laisser seules. Généralement elles sont heureuses de discuter en peignant. <p>Pendant ce temps-là, préparez la pièce pour accueillir les mères : placez une chaise derrière chaque coussin et rangez un peu si nécessaire.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Henné ou henné en cône • Lingettes • Serviettes en papier |

| H | SESSION | NOTES | RESSOURCES |
|---------------------|--|--|---|
| 13h00 - 13h30 | Les mères (grand-mères, professeures) rejoignent le cercle | <p>Quand toutes les mères sont arrivées, demandez aux filles d'aller les chercher « prends soin de ta mère, calmement et avec grâce » et de les amener à leur chaise afin qu'elles rejoignent le cercle.</p> <p>Souhaitez la bienvenue aux mères et racontez leur brièvement ce que vous avez fait ce matin. Demandez aux filles : <i>Qu'avons-nous fait ce matin ?</i></p> <p>Complétez si besoin ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saisons et cycles de vie, mandala • Maths !! Calcul du nombre de cycles qu'on aura, montrer aux mères • Sentiments, forces • Serviettes hygiéniques, henné, vulva puppet • Ce moment peut être idéal pour discuter des règles à l'école, de la personne à qui les filles peuvent aller parler là-bas, d'avoir une conversation à la maison sur ce que les filles aimeraient faire si jamais elles ont leurs règles à l'école... Si le groupe est une classe, vous pouvez décider ensemble d'un terme que les filles pourraient utiliser pour désigner leurs règles à l'école. <p>Vous pouvez aussi lire ces citations, ou d'autres que vous aimez. Pour le Journal d'Anne Frank, expliquez d'abord le contexte aux filles.</p> <p><i>« Je pense que ce qui m'arrive est merveilleux, et je ne parle pas seulement des changements qui se produisent à l'extérieur de mon corps, mais aussi de ceux à l'intérieur. Jamais je ne parle de moi ou de ces choses là avec les autres, c'est pourquoi je m'en parle à moi-même. Chaque fois que j'ai mes règles (et ça ne fait que trois fois), j'ai le sentiment que malgré cette douleur, ce mal-être et ce désordre, je détiens un doux secret. Donc même si d'une certaine manière, c'est une nuisance, je suis toujours dans l'attente du moment où je sentirai à nouveau ce secret à l'intérieur de moi.. »</i> Anne Frank</p> | <p>Extrait du <i>Journal d'Anne Frank</i></p> |

| H | SESSION | NOTES | RESSOURCES |
|---|--|--|------------------------|
| | Les mères (grand-mères, professeures) rejoignent le cercle | <p><i>Il y avait des graines en elle qui éclataient à intervalle et pendant un moment elle redeviendrait lourde, et puis avant l'apparition du miracle du sang, détendue et capable de se ré-identifier, chaque fois plus étroitement avec le coeur de la vie. « Je suis le début, l'infini, l'arbre parfait. » Et elle se pencherait encore une fois sur la grande courbe de la terre, faisant partie de son mouvement, faisant partie de l'univers tout autant qu'une étoile sans résistance tout autant rythmée</i></p> | Poème de May Sarton |
| | Avant le déjeuner | <p>Si vous souhaitez dire une bénédiction avant le déjeuner, en voici une très jolie...</p> <p><i>La pluie argentée, le soleil doré, Les champs où courent les coquelicots écarlates, Et toutes les ondulations du blé Sont dans le pain que je mange. Alors que je m'assois pour chaque repas Et que je prie, je sens toujours Que je suis en train de manger La pluie, le soleil et les champs où courent les coquelicots écarlates.</i></p> <p>Ou, la prière du midi de l'école des filles, si elles en ont une. Ou un bref souhait de célébration / bénédiction de votre création.</p> <p>Faites cela avant que le cercle se rompe pour le déjeuner, car il peut-être difficile de ravoir l'attention de tout le monde. Les filles veulent parler à leurs mères, les mères veulent entendre parler du matin. Laissez leur l'espace suffisant pour échanger, n'essayez pas de trop contrôler les choses pendant le repas.</p> | |

Déjeuner festif 13h30 - 30-40 minutes

Session 3 : Mères et filles 14h00 – 16h00

| H | SESSION | NOTES | RESSOURCES |
|-------|--------------------------------------|--|--|
| 14h00 | Histoires lignée maternelle / mentor | <p>Merci à toutes pour ce très bon déjeuner.</p> <p>Les mères (ou les grand-mères) nous parlent d'une femme spéciale qui a fait partie de leur vie en grandissant. Si elles ont ramené un objet, le faire passer pendant que les histoires continuent.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Finir en lisant « <i>Un Beau Jour</i> » (sauf exceptions) | Mouchoirs à proximité |
| | Médailles en feutrine | <ul style="list-style-type: none"> • Montrez aux filles un médaillon à moitié cousu, comment le coudre et où mettre le ruban. • Donnez du papier, un stylo et un support aux mères. • Que souhaitent les mères à leur fille alors qu'elle devient une femme ? Écrivez un souhait particulier ou une bénédiction pour votre fille. • Les filles choisissent une couleur et une forme de feutrine (cœur, fleur ou étoile pré-découpées), prennent du fil, une aiguille et commencent à coudre. • Les filles choisissent un ruban de couleur à coudre avec le médaillon pour le porter autour du cou. • Quand les mères ont fini d'écrire leur vœu, elles le plient et les filles le cousent à l'intérieur du médaillon sans le regarder. | <ul style="list-style-type: none"> • Modèle de médaillon • Formes en feutrine • Fils • Rubans • Ciseaux • Aiguilles • Rembourrage • Papier • Stylos • Supports |
| | Les mères partagent une histoire | <p>Pendant que les filles continuent à coudre et après que les mères aient fini d'écrire leurs vœux :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les mères racontent une histoire de leur ménarche, de leurs menstruations (ancienne ou récente) ou de leur fertilité. • Commencez avec la vôtre. • Terminez avec l'histoire de la Princesse Sophie. <p>Quand toutes les filles ont fini de coudre, ou presque (elles pourront finir plus tard), donnez les médailles aux mères. Demandez leur de ranger les coussins et les chaises et de nettoyer autour du mandala.</p> | Mouchoirs à proximité |
| | Cartes forces | <ul style="list-style-type: none"> • Étaler les cartes forces autour du mandala, avec les mots tournés vers l'extérieur. Les mères en choisissent deux qui représentent les qualités qu'elles voient dans leur fille grandissante, quand tout le monde a choisi, chacune présente et commente son choix. • C'est au tour des filles. Elles en choisissent 1 ou 2 pour leur mère. Elles peuvent juste les montrer ou expliquer leur choix. | Cartes forces |



| H | SESSION | NOTES | RESSOURCES |
|------------|------------------------|---|--------------------------------------|
| | Cérémonie du médaillon | <p>Les filles se tiennent en cercle, dos au mandala, près du bord. Les mères leur font face et disent ensemble « <i>Avec ce médaillon, je t'offre mon amour et ma bénédiction</i> » tout en passant le médaillon autour du cou des filles. Une effusion de câlins s'ensuit généralement !</p> <p>Vous pouvez aussi leur dire : en anglais le mot « Blessing » (bénédiction) tire sa racine du mot « Bloeden » ou « Blood » (sang).</p> | |
| | Cartes citations | <p>Donnez les cartes avec les citations aux filles, aux mères, aux mères / grand-mères ménopausées. Les lire puis les distribuer (ou autre souvenir de la journée).</p> | Cartes pour les filles et les femmes |
| | Clôture du mandala | <p>Vous pouvez dire quelque chose comme :</p> <p><i>« C'est la fin de notre journée Fêter la Puberté, on va se partager les graines du mandala pour rester reliées les unes aux autres et on va avoir des pensées positives et nous relier à toutes les jeunes filles du monde qui abordent leur puberté, et à leur maman, en leur souhaitant d'avoir tout le soutien dont elles ont besoin tout au long de leur puberté. »</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Toutes tiennent un bord du mandala en ayant cette pensée à l'esprit et versent doucement les graines vers le centre. • Les filles aident à préparer un sac pour que chacune puissent en ramener un à la maison. Faites attention au chaos qui peut se produire, certaines des filles peuvent être fatiguées et la plupart sont excitées. | Sac en papier pour chaque fille |
| Vers 16h00 | Conclusion et mercis | <p>Merci à tout le monde d'avoir été là aujourd'hui, ce fut un honneur et un plaisir d'apprendre à vous connaître les filles, vous avez toutes été remarquables...</p> <p>Des choses à vendre ?</p> <p>Sommes dues, voir comment vont les gens...</p> | |

UNE NOTE SUR LA CONSCIENCE CULTURELLE ET LA RELATIVITÉ

La partie « Conscience culturelle et relativité » de FLP, commence avec la question : *Que se passe-t-il lors de la ménarche dans d'autres cultures ?*

Le but de cette activité, et de l'activité « Henné » qui s'ensuit, est de desserrer les liens contraignants de la culture dans laquelle les filles grandissent, en particulier en ce qui concerne les menstruations, et d'introduire des idées et des images alternatives. Il est fort probable que vous soyez pressée par le temps, vous devrez donc y parvenir efficacement.

Les filles apprécient l'activité du Henné et pendant qu'elles peignent, vous pouvez lire une partie ou la totalité *Cycling to Grandma's House* (au moins jusqu'au moment où la fille Indigène demande à sa mère quelles sont les traditions du centre de l'Australie) ou racontez d'autres histoires sur une ou plusieurs cultures différentes. Attention à ne pas faire d'une tradition ou d'une autre la « bonne chose à faire », le but est d'introduire de la diversité, pas de juger.



À vrai dire, une fois que vous avez introduit et lancé l'activité du Henné, vous devrez sûrement retourner dans le cercle et le préparer pour accueillir les mères. Les filles sont généralement plus qu'heureuses de discuter tranquillement pendant qu'elles peignent.

Certaines facilitatrices préfèrent utiliser une autre activité que les henné pour des contraintes de temps, pour le désordre que ça entraîne, pour des problèmes autour de la question culturelle ou une règle de l'école interdisant les tatouages au henné.

Dans ce cas, vous pouvez utiliser :

- ~ Des tatouages temporaires
- ~ Des stickers de henné
- ~ Des markers tribaux (www.tribalmarkers.com)
- ~ Des paillettes pour le corps
- ~ Des bindis qui se collent
- ~ Des massages d'aromathérapie ou de l'huile pour masser les mains
- ~ Ou quelque chose qui est amusant et festif. Il n'est pas obligé qu'il s'agisse d'une pratique culturelle spécifique, juste quelque chose d'utile qui fonctionne pour vos participantes, pour le lieu où vous êtes et pour le timing de votre journée.

Faites au plus simple !

OBJECTIFS, RÉSULTATS & PHILOSOPHIE D'APPRENTISSAGE

ACTIVITÉS ET OBJECTIFS

Cochez les objectifs atteints par les activités suivantes.

| | Connexion / sentiment d'appartenance | Normalisation | Résilience face à la honte* | Image positive du corps | Intro à l'EMP / CCM** | Connaissance du corps | Savoir émotionnel | Les cycles comme processus psycho-spirituel | Conseils pratiques |
|---|--------------------------------------|---------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|---|--------------------|
| Établir des règles pour le groupe | | | | | | | | | |
| Introduire des mots-clés | | | | | | | | | |
| Mandala | | | | | | | | | |
| Discussion « naturelle » sur la physiologie et l'anatomie | | | | | | | | | |
| Combien de fois j'aurai mes règles ? | | | | | | | | | |
| Questions / réponses anonymes | | | | | | | | | |
| Découverte des produits menstruels | | | | | | | | | |
| Histoires sur les tampons et serviettes | | | | | | | | | |

| | Connexion / sentiment d'appartenance | Normalisation | Résilience face à la honte* | Image positive du corps | Intro à l'EMP / CCM** | Connaissance du corps | Savoir émotionnel | Les cycles comme processus psychospirituel | Conseils pratiques |
|--|--------------------------------------|---------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|--|--------------------|
| Cartes Koala | | | | | | | | | |
| Relativité culturelle / Henné | | | | | | | | | |
| Cycling to Grandma's House | | | | | | | | | |
| L'accueil des mères | | | | | | | | | |
| Histoires des Femmes spéciales | | | | | | | | | |
| Médaille en feutrine et vœux / souhaits | | | | | | | | | |
| Histoires de ménarches | | | | | | | | | |
| Princesse Sophie | | | | | | | | | |
| Cartes forces (mères & filles) | | | | | | | | | |
| Souvenir de la journée (cartes citation) | | | | | | | | | |
| Fin du mandala avec une bénédiction | | | | | | | | | |

* Voir les livres de Brené Brown. Les caractéristiques de la résilience à la honte sont : 1) reconnaître et comprendre, 2) pratiquer la conscience critique, 3) tendre la main et partager, 4) dire ce que vous ressentez et ce dont vous avez besoin. Que les filles soient plus à l'aise de parler de leur règles en public, qu'elles apprennent à exprimer ce qu'elles ressentent et qu'elles s'autorisent à le ressentir contribue grandement à la résilience face à la honte menstruelle.

** EMP : Éducation Menstruelle Positive, CMM : Conscience des Cycles Menstruels - basé sur la science avec un accent sur l'aspect humain et une approche centrée sur la personne. En d'autres termes, une approche organique, holistique, éco-spirituelle, humaine, non-binaire et ayant du sens - plutôt qu'une approche basée uniquement sur la « plomberie », où la biologie est résumée à des produits chimiques et le corps vu comme une machine.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE POURQUOI ON FAIT ÇA...

| ACTIVITÉ | OBJECTIF | RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE |
|---|---|---|
| Reconnaissance de la culture d'origine | Pour respecter les traditions et nous enraciner | |
| Intro / jeu amusant | Pour les détendre, les aider à se sentir confortable pour participer. Pour s'entraîner à participer à une activité sans se sentir jugée. | |
| Qui se sent timide ? | Normaliser les sentiments. C'est ta mère qui t'a fait venir ? Empathie / sécurité | |
| Règles du groupe / confidentialité | Créer la bulle - sécurité | Expliquer pourquoi la confidentialité est nécessaire pour que tout le monde se sente en sécurité dans le groupe. |
| Mots-clés : Ménarche, Menstruation, etc | Ancrage, pourquoi nous sommes ici. Pour leur donner des outils, des connaissances et un cadre rassurant. | Identifier et expliquer les termes clés liés aux cycles menstruels. |
| Traditions, pratiques ancestrales, moonlodge | Histoire - mettre en place le thème, quelque chose de spécial | Comprendre comment les différentes cultures réagissent face aux cycles menstruels. |
| Mandala | Action et écoute active. Structure symbolique du mandala et connexion aux cycles de la nature. Rencontrer différents types d'apprentissage. Impliquer les participantes dans un processus de création collective. | Proprioceptive |
| Discuter des cycles présents dans la nature | Les ancrer dans les cycles, les connecter à la nature, vision d'ensemble. | Expliquer la connexion entre nos corps et les cycles de la nature, cela fait partie d'une vie saine et normale. La biophilie contrecarre le Syndrome du Manque de Nature (SMN). |

| ACTIVITÉ | OBJECTIFS | RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE |
|---|---|--|
| <p>Travail en groupe : faites leur penser à leur saison, moment de la journée, etc préféré et citer quelques mots descriptifs pour chaque saison (en groupe)</p> | <p>Un moment pour participer / s'exprimer. Instiller une collaboration et dissiper les énergies trop agitées.</p> | <p>Confiance en soi boostée pour partager ses connaissances et poser des questions au sein d'un groupe.</p> |
| <p>Discussion de groupe sur la puberté</p> | <p>Les connecter avec leur corps et ses changements, les préparer pour la partie anatomie.</p> | <p>Identifier et expliquer les changements corporels durant la puberté.</p> |
| <p>Biologie</p> | <p>Leur faire connaître leur corps, intérieurement et extérieurement. Les ancrer dans leur corps.</p> | <p>Identifier et nommer correctement les parties du corps liées à la sexualité et à la reproduction.</p> |
| <p>Le cycle menstruel</p> | <p>Apporter des connaissances sur le cycle menstruel.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Être capable d'identifier et d'utiliser les bons noms et étapes du cycle menstruel. • Connaître la gamme d'émotions, les niveaux d'énergie et les expériences possibles durant chaque phase du cycle. |
| <p>Belles images d'anatomie</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Instiller au processus de création de vie de la beauté et de la fascination. • Expliquer le processus de création de la vie. | <p>Comprendre le processus de création.</p> |
| <p>Émotions qui peuvent surgir pendant les cycles menstruels</p> | <p>Avoir conscience du lien entre nos émotions et nos cycles menstruels.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Expliquer comment nos cycles peuvent avoir un impact sur notre humeur, notre énergie et nos sensations. • Capacité à identifier et à exprimer ses émotions |

| ACTIVITÉ | OBJECTIFS | RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE |
|---|--|--|
| Ressentis sur les règles / Cartes Koala | Une chance pour les filles de se rendre compte de et d'exprimer leurs émotions et de constater que tout le monde est différent. | Comprendre que parler de ses émotions ou de son expérience personnelle est tout à fait acceptable lorsqu'on se sent en sécurité. |
| Connaissances culturelles / Henné | Vivre une tradition féminine ancestrale. | Comprendre que chaque culture réagit différemment face aux règles. |
| | Un temps pour apprendre à être à l'écoute de son corps et à s'autoriser de prendre soin de soi. | Comprendre et expliquer le besoin de prendre soin de soi. |
| | Un moment pour entendre (encore une fois) que nos sentiments fluctuent durant notre cycle menstruel. | Expliquer la façon dont les cycles menstruels peuvent affecter l'humeur, l'énergie et le corps. |
| Connaissances culturelles : Cycling to Grandma's House | Donner au groupe un moment pour se détendre. | |
| | Un moment pour réfléchir aux différentes attitudes à travers le monde face aux cycles menstruels. | Comprendre que chaque culture réagit différemment face aux règles. |
| Résumé pour les mères | <ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître que nous sommes en train de nous ajuster au nouveau cercle (mères + filles). • Donner aux filles un récapitulatif et ainsi ancrer toutes les informations transmises. | |



| ACTIVITÉ | OBJECTIFS | RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE |
|---|--|--|
| Déjeuner partagé | Un temps festif et de détente. | |
| La femme spéciale : 1er tour de narration (Optionnel : suggérer de faire une liste de mentors possibles vers qui les filles pourraient se tourner) | <ul style="list-style-type: none"> • Modèle de femme spéciale / puissante, connue personnellement (si possible). • Mettre en avant l'importance d'avoir un mentor dans sa vie. | Comprendre la multitude d'aventures et de compétences que les femmes peuvent avoir. |
| Médailles en feutrine | <ul style="list-style-type: none"> • Être soutenue dans la création d'un magnifique souvenir. • Aider à l'écoute et préparer le rituel de remise du médaillon. • Une opportunité pour les mères d'exprimer leur souhaits et leur amour. | Faire preuve d'attention et d'efforts lors d'un travail manuel. |
| Autour du moment où j'ai eu mes règles : 2ème tour de narration | <ul style="list-style-type: none"> • Normaliser la ménarche et les menstruations. • Partager sa sagesse dans le groupe. | <ul style="list-style-type: none"> • Expliquer la façon dont nos cycles menstruels affectent notre humeur, notre énergie et nos sensations. • Comprendre que parler de ses émotions ou de son expérience personnelle est tout à fait acceptable lorsqu'on se sent en sécurité. |
| La facilitatrice commence | Encourage la brièveté et apporte du soutien. | |
| Affirmations / Cartes forces | <ul style="list-style-type: none"> • Faire preuve d'amour et de gratitude les unes envers les autres. • Fournir un espace pour valoriser sa mère / sa fille. | Comprendre qu'il est acceptable d'exprimer et de reconnaître son appréciation des autres (et aussi d'accepter les compliments !). |
| Cérémonie du médaillon | Pour apporter une attention et une intention conscientes au processus de bénédiction, pour en faire un moment spécial/sacré. | |
| Conclusion : Démanteler le mandala Cartes citation Partage des graines Photo de groupe | <ul style="list-style-type: none"> • Apporter une conclusion • Fournir un espace au groupe pour faire un vœu à l'intention des autres filles, partout dans le monde - sororité. | Expliquer que nous sommes toutes dans le même bateau ! |

PHILOSOPHIE

La philosophie sous-jacente de **Fêter la Puberté** s'appuie sur une approche axée sur les points forts. Il s'agit d'une théorie du travail social qui met l'accent sur les forces, les ressources, l'autodétermination et la résilience d'une personne et qui part du principe qu'elle est l'expert de sa propre expérience. Les caractéristiques supplémentaires de cette approche sont la normalisation et l'espoir, généralement mis en avant à travers l'outil de la baguette magique (visionner un futur ou le problème n'est plus présent).

Ces thérapies et concepts sont aussi utiles pour comprendre la philosophie de **Fêter la Puberté** :

- ~ Les paradigmes et philosophies de soins holistiques comme l'Ayurvéda, la Médecine Traditionnelle Chinoise, la Naturopathie, L'Homéopathie, le Yoga
- ~ La gestion naturelle de la fertilité
- ~ L'écologie profonde
- ~ L'éco-féminisme
- ~ La biophilie - amour de la nature. La Conscience du Cycle Menstruel comme antidote au Syndrome du manque de Nature
- ~ La communication bienveillante
- ~ La parentalité main dans la main (Hand in hand Parenting) et la parentalité vigilante (protéger ses enfants en ligne)

PRÉPARER VOTRE KIT FÊTER LA PUBERTÉ

Commencez à préparer votre kit FLP. Imprimez la liste et cochez les items au fur et à mesure que vous les obtenez ou les faites. Vous pouvez proposer à une autre facilitatrice de faire ce travail ensemble pour vous encourager ou pour partager vos ressources.

DOCUMENTS ACCESSIBLE SUR LE SITE

Sur la page **CDG RESOURCES** dans le dossier **RESSOURCES EN FRANÇAIS**, vous trouverez :

- ~ Combien de fois j'aurai mes règles ? (cf. appendice)
- ~ Le Placard (cf. appendice)
- ~ Princesse Sophie (cf. appendice)
- ~ Photos d'anatomie interne du livre *LIFE* de Lennart Nilsson
- ~ Les fichiers avec les cartes citation
- ~ Mode d'emploi pour faire des utérus en pâte fimo (en anglais)
- ~ Plus de questions anonymes de filles
- ~ Bulletin d'inscription pour les mères / accompagnatrices pour FLP
- ~ Pour être encouragée voir « Facilitators Share Their Experiences » (en anglais)
- ~ Activité « Un corps, Deux Cœurs » (en anglais)
- ~ Visualisation « Dix Générations » (en anglais)
- ~ Changes of Puberty (en anglais)
- ~ Et plus

LES INDISPENSABLES – NÉCESSAIRE À AVOIR

- ~ **Autocollants pour écrire les prénoms** – fournitures de bureau
- ~ **Pour le mandala**
 - Achetez un carré de tissu en imitation velours bon marché (pas besoin d'acheter du vrai velours) rouge foncé ou marron (ou ce que vous trouvez de plus proche de ces couleurs). Pliez le tissu deux fois en diagonale et tracez votre rond en mesurant depuis le centre et en plaçant des épingles à égale distance du centre pour faire un quart de cercle puis coupez. Faites un ourlet à la main ou à la machine (pas obligatoire). Si vous n'avez pas l'âme d'une couturière, c'est un travail facile à faire et vous pouvez demander à un ami ou à un membre de votre famille qui sait coudre de vous aider.



- Une fois que vous aurez rejoint la page Facebook **CDG Facilitator's Group** vous pourrez voir la vidéo tutoriel pour vous aider : www.facebook.com/emily.stewart.397501/videos/10162407728075241/
 - Des bols pour les graines – légers pour le transport
 - Des légumineuses et des graines. Ou autre (de préférence naturel).
 - Des sacs en papier marron pour ramener des graines chez soi
- ~ **Des objets pour l'autel afin de créer une belle ambiance solennelle**
- Un beau tissu, une bougie et des fleurs
 - Vous pouvez aussi y mettre des amandes dans leur coquilles (pour représenter à peu près la taille et la forme des ovaires) et une petite poire bien formée (pour représenter l'utérus) à utiliser quand vous parlez de la physiologie du système reproductif.
- ~ **Cartes-mots « Ménarche », « Ménopause », « Menstruations »** – vous pouvez les imprimer en A4 et les plastifier ou les faire et les décorer à la main.
- ~ **Poster d'anatomie** – une représentation d'un jeune fille avec les ovaires, les trompes utérines, l'utérus et le vagin.
- ~ **Poster de vulve** – une représentation de vulve. Choisissez-en une suffisamment claire pour montrer les parties que vous allez décrire.
- ~ **Le document « Combien de fois j'aurai mes règles », des stylos, une calculatrice et des supports** – aussi disponible sur le site internet.
- ~ **Des morceaux de papier pour les questions anonymes.**
- ~ **Une boîte ou corbeille spéciale avec des échantillons de produits menstruels** – vous pouvez vous partager les produits avec d'autres facilitatrices proches de vous.
- ~ **Des serviettes jetables, avec et sans ailettes** – il faudra les remplacer de temps en temps, surtout si les filles repartent chacune avec une serviette.
- ~ **Des tampons, petits, avec et sans applicateur** – il faudra les remplacer aussi puisque les filles en utiliseront 1 chacune pendant les FLP.
- ~ **Serviettes lavables.**
- ~ **Une cup.**
- ~ **Une culotte de règle.**
- ~ **Des verres ou pots à moitié remplis d'eau pour « tester » les tampons.**
- ~ **Cartes Koala** – \$AU19.95 plus frais de port sur www.innovativeresources.org, ou si vous avez ou voulez créer d'autres cartes (ou images) pour exprimer ses sentiments.
- ~ **Cartes Force** – \$AU49.95 plus frais de port sur www.innovativeresources.org, ou £20 plus frais de port sur <https://www.strengthcards.co.uk/product-page/24-strength-cards>, ou à \$AU11.99 en PDF imprimable sur <https://www.iamstrong.com.au>. Vous pouvez aussi créer les vôtres.
- ~ **Henné, pinceaux ou henné en bouteilles** – www.hennaosis.com, les épiceries Indiennes ou Arabes locales seront moins chères pour acheter du henné. La marque la plus naturelle est Jamila. Ou le matériel pour une autre activité de conscience culturelle.
- ~ **Médillons en feutrine :**
- Découper des formes en feutrine
 - Aiguilles et fil à broder (en plusieurs couleurs)
 - Fins rubans en satin dans plusieurs couleurs - guettez les promotions
 - Cotton pour rembourrer
 - Plusieurs paires de petits ciseaux
 - Petits morceaux de papier de soie, stylos et supports

- ~ L'histoire « Princesse Sophie » – à imprimer depuis **CDG MATERIALS**.
- ~ L'histoire « Le Placard » – à imprimer depuis **CDG MATERIALS**.
- ~ Mouchoirs.
- ~ Photos tirées du livre *LIFE* (disponibles sur **CDG MATERIALS**) – imprimées sur du papier photo (ou plastifiées).
- ~ *Un Beau Jour (Someday)* de Alison McGhee.
- ~ Vos notes d'atelier – attachées à un presse-papier si c'est votre truc.
- ~ Liste des participantes et informations de contact

LE KIT COMPLET – SI VOUS LE POUVEZ

Comme ci-dessus, si vous le pouvez

- ~ **Une image appropriée** – comme la peinture « Red Canna » de Georgia O'Keefe pour ajouter à votre autel, ou une autre belle image ou statue. Veillez à ce que ça soit général et inclusif et non spécifique à une culture, une religion ou à une race.
- ~ **Vulva puppet** – 'The Vulvalicious Mini', actuellement à \$AU167, disponible sur <http://www.theartandscienceoffemlearousal.com/product/the-vulvalicious-mini/>. Il y en a d'autre sur etsy et la plupart coûtent cher. Sinon vous pouvez la faire faire ou la faire vous même.
- ~ **Tablier utérus** – trouvez les instructions pour le faire vous même (ou demander à quelqu'un de le faire) sur **CDG MATERIALS**. C'est une alternative amusante au poster d'anatomie. OU
- ~ **Chercher sur Etsy 'Uterus underwear'**. Vous pouvez en acheter une plus grande que votre taille habituelle et la porter par dessus vos vêtements (ça marchera si vous portez un pantalon ou des collants). Idéal pour détendre d'atmosphère et amener vers la discussion sur les organes internes. Une autre alternative amusante au poster d'anatomie.
- ~ **Cartes citations** : filles, mères, mères ménopausées ou grand-mères. OU, le poème « Le Seuil de la féminité » (les deux sont disponibles sur **CDG MATERIALS**), OU un autre cadeau ou souvenir selon votre inspiration et vos moyens. Ce n'est pas obligatoire.
- ~ **Livres** :
 - *LIFE*, Lennart Nilsson
 - *Cycling to Grandma's House*, Jac Torres-Gomez
- ~ **Cartes Conversation** :
 - www.innovativeresources.org.au pour des cartes conversation pour lancer la session des mères - par exemple : des Symboles, des mots...
- ~ **Votre propre boutique** : vous pouvez avoir des livres et produits liés au sujet à vendre. Surtout si c'est vous ou une autre facilitatrice qui les avez créés.
- ~ **Utérus en pâte fimo (Wombs of Wisdom)**– www.wombsforwisdom.wordpress.com – 2 magnifiques utérus, un pendant les règles et l'autre sans les règles. Montre la taille et le poids moyens à ces deux moments, dans un joli sac en velours. Environ \$US200. Tutoriel pour les faire vous même sur la page **CDG RESOURCES**.

ENQUÊTES FLP

MÈRES, FILLES ET ENSEIGNANTES

Vous pouvez recueillir des informations auprès des participants pour vous aider à peaufiner davantage vos ateliers et récolter des témoignages - super pour votre future communication. Faites quelque chose de simple et peu long à remplir.

Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre en place des questionnaires en ligne. Il y a des modèles (en anglais) sur la page **SURVEY** du site internet. Vous pouvez vous en inspirer et les adapter à vos besoins.

Si cela vous paraît contraignant, vous pouvez aussi acheter deux livres d'or, un pour les filles et un pour les mères / enseignantes. Préparer une belle table pour poser les livres d'or et invitez tout le monde à y contribuer à la fin de la journée.

LES NOTES DE LA FACILITATRICE APRÈS UN FLP

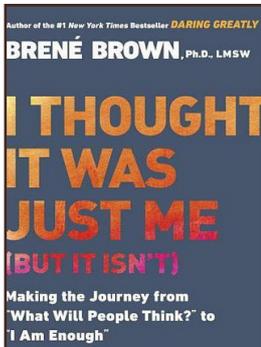
Utilisez un journal ou quelque chose de similaire pour noter les détails de vos ateliers FLP après avoir rangé. Vous serez étonné de la rapidité avec laquelle vous pouvez oublier les détails, et noter les détails vous sera précieux. Des suggestions des choses à noter sont aussi disponible sur la page **SURVEY**.

Vous pouvez utiliser ces catégories :

- ~ Date
- ~ Nombre de filles
- ~ Caractéristiques du groupe
- ~ Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?
- ~ Qu'est-ce qui était difficile ?
- ~ Que ferais-je différemment la prochaine fois ?
- ~ J'ai besoin d'en savoir plus sur
- ~ Pour moi-même, je dois maintenant

DÉVELOPPER VOS COMPÉTENCES & CONNAISSANCES

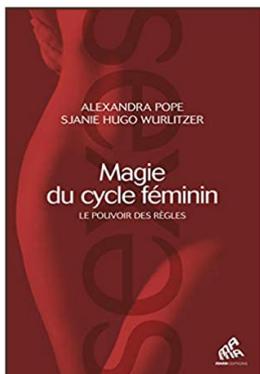
TEXTES DE BASE & APPROFONDIS



DÉPASSER LA HONTE

Brené Brown, 2008, 2015

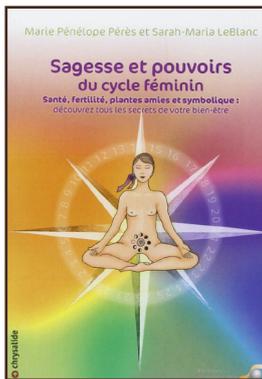
Bien qu'elle ne parle pas spécifiquement des menstruations, son travail est profond et très utile pour comprendre le pouvoir de la honte menstruelle et comment reconnaître ses nombreux visages. Voir les pages sur comprendre la honte menstruelle de ce manuel.



MAGIE DU CYCLE FÉMININ : LE POUVOIR DES RÈGLES

Alexandra Pope et Sjanie Hugo Wurlitzer, 2018

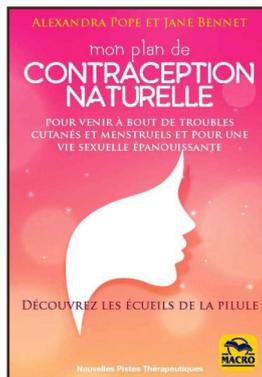
Alexandra and Sjanie proposent une voie magnifiquement décrite vers une relation profonde, autonome et créative avec votre cycle menstruel.



SAGESSE ET POUVOIRS DU CYCLE FÉMININ

Marie Pénélope Pérès et Sarah-Maria LeBlanc, 2014

Un livre pour apprendre à connaître et à aimer notre intimité féminine, phase par phase et chaque jour de notre cycle, et prendre soin de notre santé de façon naturelle.



MON PLAN DE CONTRACEPTION NATURELLE

Jane Bennett et Alexandra Pope, 2008

Pour une compréhension claire et très lisible des raisons pour lesquelles un apport quotidien d'hormones synthétiques n'est pas aussi bénin qu'on vous l'a fait croire ainsi que comment et pourquoi la pratique d'un choix éclairé est vitale pour votre bien-être, mettre si vous devez vous battre pour cela. Comprends des alternatives efficaces pour la contraception et explique pourquoi nous devons repenser notre approche du cycle ovulation-menstruation.

FORMATION DE FORMATRICES LES PÈRES CÉLÈBRENT LEURS FILLES

Cet atelier avec les pères est un bonheur à animer et est profond et transformateur. Il peut être animé en complément de **Fêter la Puberté**, bien qu'il puisse également être organisé séparément. Plus d'informations sur <https://terres-de-femmes.fr/ateliers-groupes-narbonne/paroles-de-peres/>. Ou en anglais sur www.celebrationdayforgirls.com/fathers et www.celebrationdayforgirls.com/facilitator-news/

LES ATELIERS FLEURS DE LUNE

Pour apprendre à connaître et aimer son corps de femme et sa nature cyclique. Plus d'informations sur <https://terres-de-femmes.fr/ateliers-groupes-narbonne/fleurs-de-lune>.

VIVRE SA FERTILITÉ NATURELLEMENT

Milène Clichy et Stéphan Técher, 2014

Vous y trouverez tous les outils et informations nécessaires pour vivre votre fertilité de manière consciente et autonome, avec des précisions sur les moments particuliers, post partum, allaitement, préménopause.

FEMME, TON SANG EST DE L'OR

Lara Owen, 1993, 2021

Un classique magnifiquement écrit qui a inspiré de nombreuses femmes à voir les menstruations avec curiosité et positivité, et ce faisant, à trouver une relation profonde avec leur nature cyclique.



EN ANGLAIS :

A BLESSING NOT A CURSE

Jane Bennett, 2002

Specifically written for mothers and carers of girls traversing puberty and menarche. Includes a reframe of how we approach menarche and menstruation, an exploration of adolescent-specific menstrual problems and beautiful self-help practices for girls and mums to explore together. These can be useful for mild to medium cramps, heavy periods and PMS, as well as for promoting general menstrual wellbeing.

ABOUT BLOODY TIME: THE MENSTRUAL REVOLUTION WE HAVE TO HAVE

Jane Bennett and Karen Pickering, 2019

Based on research into the experiences of 3460 women and girls, conducted by the Victorian Women's Trust 2014 – 2017, About Bloody Time explores the personal and political impact of the menstrual taboo, and makes a powerful case for us to collectively demolish it. Concludes with a clear and precise Call to Action.

THE COMPLETE GUIDE TO OPTIMUM CONCEPTION

Francesca Naish and Jane Bennett, 2019 and

THE NATURAL FERTILITY MANAGEMENT CONTRACEPTION KIT

Francesca Naish and Jane Bennett, 2004

These include precise guidance and step-by-step instructions on fertility awareness methods, and how to interpret your cycle charts, with specific instructions for preconception health care and effective natural contraception (depending on your purpose). Go to www.fertility.com.au

GETTING OUR ACT TOGETHER: HOW TO HARNESS THE POWER OF GROUPS

Glen Ochre, 2013

Alternatively this text for the Facilitation Training Short Course is available from www.groupwork.com.au. An inspiring book that will empower and enthuse you in your work with groups and circles.

THE SECRET LIVES OF TEEN GIRLS: WHAT YOUR MOTHER WOULDN'T TALK ABOUT BUT YOUR DAUGHTER NEEDS TO KNOW

Evelyn Resh, 2009

Written by a sexual health nurse with remarkable insight into how teenage girls think and form their understanding of sexuality. Continues the CDG theme of positivity. Helps uncover myths and see unconscious bias.

PHYSIOLOGIE & ANATOMIE

Pour rafraîchir vos connaissances sur la biologie de la reproduction, et du cycle menstruel en particulier, ces vidéos sont intéressantes :

- ~ Le cycle menstruel et sa régulation, Madame Bouin: <https://youtu.be/Dio8LVUrEWI>
- ~ How Menstruation Works, Emma Bryce: <https://www.bing.com/videos/> (sous-titré en français)
- ~ Menstrual Cycle, Craig Savage: www.youtube.com/watch?v=FszetyLjeA4
- ~ Ovulation & the menstrual cycle: www.youtube.com/watch?v=WGJsrGmWeKE
- ~ Female Reproductive System, Armando Hasudungan: www.youtube.com/watch?v=2_owp8kNMus
- ~ This is Your Period in 2 minutes – while we don't agree with all the characterisation of menstrual cycle stages it is a clever, upbeat clip <https://www.bing.com/videos>

Le contenu de ces vidéos est plus sophistiqué que ce que les filles pourront comprendre, mais il est important que vous compreniez bien le cycle menstruel, les organes reproducteurs et le fonctionnement hormonal afin de pouvoir simplifier correctement les informations lorsque vous répondrez aux questions des filles. Si vous trouvez des vidéos intéressantes, partagez-les avec les autres facilitatrices. De bonnes vidéos sur l'endométriose, les douleurs menstruelles, les cycles irréguliers, le SOPK, etc. serait très utiles.

Wikipédia est également une source fiable d'informations sur tous les aspects de la physiologie et de l'anatomie de la reproduction. Ces livres (en anglais) aussi : *Garden of Fertility*, *Cycle Savvy*, *Take Charge of Your Fertility*, *Natural Fertility*.



FAITES UN QUIZ !

Une fois que vous avez rafraîchi vos connaissances avec les vidéos ci-dessus, faites ce quiz pour évaluer vos connaissances. Il a été créé par la facilitatrice FLP & naturopathe spécialisée dans la contraction naturelle Nicole Tricarico. Merci Nicole ! Attention, ce quiz est en anglais.

<https://nicoletricarico.com/quiz/cdg-facilitators-knowledge-quiz/>

LA CONSCIENCE DU CYCLE MENSTRUEL



Si vous n'avez jamais cartographié votre cycle menstruel (glairer cervicale, température, col de l'utérus), c'est un moyen très efficace pour connaître votre cycle intimement et complètement. Voir le site www.fertility.com.au et les ressources de Natural Fertility Management. Si vous utilisez une application pour cartographier vos règles, sachez que des recherches ont révélé que la plupart d'entre elles étaient inexacts.

En tant que « Dame des Règles », vous continuerez sans aucun doute à explorer et à développer vos propres façons créatives de voir et de partager notre fascinante biologie reproductive. Sachez que vous trouverez des informations contradictoires, optez toujours pour les références de la plus haute qualité possible et faites vous votre propre opinion basée sur votre meilleur jugement.



QUESTIONS ANONYMES

UNE SÉLECTION DE QUESTIONS POSÉES PAR LES FILLES

Voici une sélection de questions posées par des filles ayant participé à un atelier Fêter la Puberté, y compris leur grammaire et orthographe « créatif ».

- Pourquoi est-ce qu'on a des poêles pubiens ?
- Est-ce que ça fait mal quand les règles commencent et s'arrêtent ?
- Est-ce que c'est normal d'avoir des trucs blancs jaunâtres dans sa culotte ?
- Est-ce que c'est normal que mes seins me démangent ?
- Comment est-ce qu'on est censé demander des soutiens-gorge et des trucs comme ça sans être gênée ?
- Est-ce que c'est normal d'avoir des « bosses » sous les tétons ?
- Quel âge ont les garçons quand ils ont leurs raigles ?
- Pourquoi est-ce que j'ai un petit trou dans le gros morceau de peau flasque qui dépasse de partout ?
- Pourquoi est-ce qu'on a nos règles ?
- Est-ce qu'on peut nager avec une serviette ?
- Comment est-ce qu'on sait qu'on va avoir nos règles ou est-ce ce que c'est juste le sang qui commence à couler ?
- Pourquoi est-ce que les filles ont des crampes ?
- Je vais avoir de l'acné ?
- C'est possible de pas avoir de règles ?
- Est-ce qu'on peut voir le différent chez quelqu'un quand elle a ses raigles ?
- Les règles ça sort par le trou de devant ou par le trou de derrière ?
- Est-ce qu'on peut saigner directement dans sa culotte ?
- Est-ce que ça met la vie en danger d'avoir un bébé ?
- Est-ce qu'on a le droit d'être enbarasé ?
- Que faire à l'école quand les garçons se moquent de toi à propos de tes seins ou autre chose ?
- Ça fait mal de mettre un tampon ?
- Pourquoi les filles ont des vagins et les garçons des pénis ?
- C'est quoi le nom de la petite boule sur le vagin ?
- Pourquoi est-ce qu'on est énervé et émosionel quand on a nos raigles ?
- Est-ce que les règles c'est comme le pipi mais rouge ?
- Ça fait quoi comme sensation le sang qui coule ?
- Est-ce que les garçons ont toujours le droit de nager pendant leur puberté ?
- Quand tu as tes règles est-ce que tu commence à aimer d'autres garçons ou à ne plus aimer ceux que tu aimais avant ?
- Faut que je fasse un régime quand ça va m'arriver ?
- Est-ce que mes hanches vont devenir vraiment grosses ?
- Si les femmes et la lune sont pareilles est-ce que les hommes et le soleil sont pareils aussi ?
- Combien de fois par jour il faut changer sa serviette ?
- Qu'est-ce que tu fais s'il n'y a pas de poubelles pour les serviettes ?
- Ça fait des tâches le sang des règles ?
- Quand on a ses premières règles est-ce que le flux est suffisamment fort pour couler le long de la jambe ou être visible ?
- Pourquoi est-ce que certaines filles ont mal pendant leur règles et comment on fait pour pas que ça nous arrive ?
- Est-ce que c'est plus dur de faire ses devoirs quand on a ses règles ?
- Qu'est-ce qui est plus confortabl les tampons ou les serviettes, à vote avi ?
- Dès qu'on a ses règles on peut avoir un enfant ?
- Est-ce que l'attitude change qu'en on a ses règles ?
- Est-ce qu'on est plus stressé quand on est plus vieux ?
- Si tu les as à l'école tu dois faire quoi ?

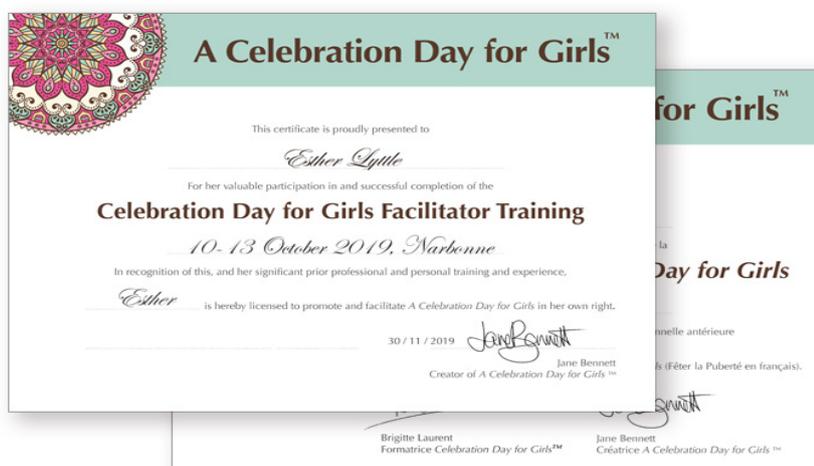
Pour plus de question voir dans le dossier RESSOURCES EN FRANÇAIS du site. Si possible, sollicitez l'aide des filles pour répondre aux questions. Outre le fait de donner des réponses, le but de cet exercice est de leur donner l'espace, l'intimité et le respect nécessaires pour pouvoir poser ces questions. En soit, c'est un espace que la plupart des femmes n'ont pas eu à leur âge et même probablement n'ont toujours pas eu aujourd'hui.

DEVENIR FACILITATRICE FLP AGRÉÉE

Pour devenir une facilitatrice FLP agréée et être en mesure de proposer ces ateliers de plein droit, les conditions suivantes doivent être remplies :

- ~ Demande de formation approuvée (vous avez ce manuel entre les mains vous pouvez donc cocher cette case d'office !)
- ~ Participation complète à la formation de facilitatrice FLP (c'est à dire avoir assisté à toutes les sessions et remplir toutes les exigences)
- ~ Séance de mentorat individuel avec votre formatrice FLP
- ~ Contrat de facilitatrice FLP signé par vous et par votre formatrice, un pour nous et un pour vous à garder

Lorsque toutes ces conditions sont remplies, vous êtes officiellement autorisée à animer des journées FLP et vous recevrez un Certificat de Reconnaissance. **Nous vous enverrons également les codes de connexion pour la page des facilitatrices afin d'avoir accès aux supports.**



SOUTIEN ET PROMOTION

CONTENUS DU SITE

La partie privée des facilitatrices du site www.celebrationdayforgirls.com est un coffre au trésor rempli d'outils créés, améliorés et partagés par les facilitatrices. Attention certains outils n'ont pas encore été traduits.

Vous pouvez accéder à cette partie du site via le lien « Facilitator login » en bas de la page d'accueil du site. Vous recevrez vos codes d'accès en obtenant votre certificat. Notez-les ici :

Nom d'utilisateur :

Mot de passe :

Une fois connectée, vous serez renvoyée à la page d'accueil... avec une petite différence. En haut à droite de la page, trois petites lignes parallèles sont apparues. Cliquez dessus un menu apparaîtra à droite. Bienvenue sur la page des facilitatrices !

Vous y trouverez :

- ~ **Promotion** – chartes graphique, flyers, lettres
- ~ **Matériel FLP** – les choses dont vous aurez besoin pour organiser votre atelier FLP
- ~ **Communauté** – détails sur la communauté FLP
- ~ **Questionnaires** – modèles que vous pouvez utiliser avec les participantes
- ~ **Actualités des facilitatrices** – Archives des newsletters pour les facilitatrices FLP
- ~ **Photos** – d'ateliers FLP que vous pouvez utiliser jusqu'à ce que vous ayez les vôtres
- ~ **Articles et Recherches** – articles de journaux soigneusement sélectionnés portant sur des recherches en lien avec les préadolescentes
- ~ **Autre sRessources** – d'autres supports et informations utiles sur l'éducation menstruelle.

PROMOUVOIR FLP

- Assurez vous d'envoyer votre **Biographie et votre Photo** rapidement pour la page « Facilitatrices ». La biographie doit être écrite à la première personne, vous pouvez prendre en exemple celles qui sont déjà sur le site. N'hésitez pas à demander si vous avez besoin d'aide. Si le timing le permet, vous aurez commencé à l'écrire lors de votre formation.
- Lorsque vous aurez programmé votre FLP, envoyez la date, l'heure et le lieu (y compris pour la session des mères à terresdefemmes@outlook.fr pour que nous puissions l'ajouter au **calendrier** du site.
- Des **Flyers** modifiables en anglais sont disponibles sur la page **Promotion**. Vous pouvez réaliser vos flyers en français en inspirant de ceux-ci. Attention si vous faite vos propres flyers, vous devez respecter la charte graphique de Celebration Day for Girls.
- Si vous souhaitez une version personnalisée de flyer, de marque page, de signature mail... en Français, contactez Valentine Julien : julien.valentine66@gmail.com.
- Faites passer le mot dans vos réseaux et contactez les facilitatrices de votre région car elles ont peut-être été contactées par des mères intéressées et n'ont actuellement pas d'atelier à leur proposer. FLP est, après tout, un atelier lié à l'âge des filles.
- Choisissez la facilité : si vous rencontrez une mère ou une école désireuse de participer à un FLP, fixez une date. Et faites un flyer ! Cela vous donnera quelque chose de concret à promouvoir et à préparer.
- Une fois que vous aurez animé un FLP, conservez les coordonnées des mères qui y ont participé. Ce seront vos meilleures ambassadrices. Prévenez-les des dates des futurs FLP afin qu'elles puissent encourager leurs amies à s'inscrire.
- Vous voudrez peut-être donner une conférence gratuite, dans une école ou une bibliothèque locale par exemple. Lorsque les parents vous rencontreront, ils auront ainsi confiance que vous aborderez le sujet de manière sensible et saine. Partagez quelque chose d'intéressant et de juteux sur la puberté et mentionnez souvent l'atelier au cours du discours.
- Vous voudrez peut-être proposer un article à un magazine local. Consultez la page « Promotion » pour récupérer des idées et du matériel.
- Sur la page Promotion, vous trouverez des modèles de prospectus, spécialement conçus pour les écoles, écrits avec des termes pédagogiques et abordant les préoccupations actuelles des écoles. Vous pouvez les utiliser pour vous adresser aux écoles locales.

ANTICIPER LES RÉSERVATIONS & REVENUS

Un retour à la réalité et une note d'encouragement

Nous comprenons que votre engagement dans le rôle de facilitatrice Fêter la Puberté découle de votre intérêt pour le bien-être des femmes et des filles, et de l'importance d'une préparation et d'un soutien positifs et habiles pour la ménarche et la vie cyclique.

Cela dit, il est probable que vous ayez comme projet d'ajouter cet atelier à votre gamme d'offres professionnelles, ou en plus de votre travail quotidien et pour le revenu supplémentaire qu'il peut apporter. Et cela peut effectivement se passer ainsi.

Cependant, de la même manière qu'il faut du temps à un herboriste ou à un acupuncteur nouvellement formé pour développer une réputation et un revenu fiable, établir un calendrier régulier d'ateliers Fêter la Puberté demande du temps, des efforts et la volonté d'avancer à petits pas.

Avec le temps, certaines facilitatrices proposent régulièrement 5 à 8 ateliers par an, tandis que d'autres ne prévoient pas d'en organiser plus d'1 ou 2 par an pour des groupes spécifiques. Ce qui est peu probable, c'est que vous remplissiez facilement des ateliers mensuels peu de temps après votre formation. Ce n'est pas lié à la qualité de l'atelier ou à vos compétences en marketing, bien que tout cela aide bien sûr.

POURQUOI EST-CE COMME ÇA ?

Dans toutes les différentes manières dont tant de gens évitent ou rejettent la valeur de l'éducation menstruelle, vous pouvez y voir les visages omniprésents et persistants de la honte menstruelle. Pour en savoir plus sur la honte, lisez *Dépasser la Honte* de Brené Brown, et sur la honte menstruelle *About Bloody Time* de Jane Bennett et Karen Pickering.

En tant que facilitatrice Fêter la Puberté, vous inciterez les filles et les femmes à se connecter à leurs cycles et à elles-mêmes - un rôle profondément épanouissant et gratifiant et, avec chaque mère et chaque fille qui assiste à l'atelier, vous contribuerez à ébranler la culture préjudiciable de honte et à construire une culture du bien-être menstruel.



QUE PUIS-JE FAIRE ?

Soyez patientes. Comprenez que vous agissez pour un changement social et qu'il y aura de la résistance sous plusieurs formes. Mieux vous comprendrez les mécanismes de la honte menstruelle, plus vous pourrez agir pour la transformer en bien-être. Quoi qu'il se passe, ne le prenez pas personnellement !

Valorisez chaque conversation avec les femmes, les mères et les filles, les pères, les enseignantes, les écoles, les employeurs et les organisateurs communautaires. Certaines conversations aboutiront à une réservation pour un FLP, d'autres non. Restez concentrées sur votre objectif à long terme.

Si au début vous avez de petits groupes pour les ateliers, si possible, organisez-les quand même. Chaque mère qui participe devient une ambassadrice et son bouche à oreille vaut de l'or. Assurez-vous d'informer tout les mères de FLP passés des événement à venir, elles en parleront à d'autres mères en leur recommandant personnellement.

Restez connectées à la communauté des facilitatrices CDG. Des ressources, des conversations, des idées et du soutien sont disponibles et vous aideront à rester motivée.

COMMENCER

Animer les journée Fêter la Puberté est un travail extrêmement satisfaisant et, en ce moment, vous voudrez peut-être en animer chaque semaine !

Si possible, trouvez une maman ou une enseignante intéressée qui vous aidera à trouver d'autres personnes qui souhaitent participer. Vous savez, celle qui vous a envoyé un e-mail enthousiaste ou qui a eu une longue conversation animée avec vous au supermarché. Elles pourraient avoir besoin d'aide, alors donnez leur des conseils sur ce qu'il faut dire et donnez leur des informations qu'elles peuvent communiquer par mail ou sur les réseaux sociaux.

C'est formidable si vous pouvez retourner dans une même école année après année, mais pour cela, vous avez souvent besoin d'une relation continue avec le personnel ou l'équipe de direction, puisque les mères vont changer chaque année. Vous pouvez aussi simplement organiser des événements ponctuels pour un groupe de filles dans une communauté ou une classe, qu'une mère rassemble, ou vous pouvez promouvoir un événement public. Il existe de nombreuses ressources, idées et encouragements auxquels vous pouvez accéder pour le marketing et la stratégie.

NOTE D'ENCOURAGEMENT

En général, nous avons constaté que le nombre d'ateliers augmente dans une région au fur et à mesure que votre réputation grandit et que les mères témoignent sur la façon dont l'expérience est positive, pratique, amusante et que la journée a un impact durable sur la confiance en elles des filles et sur la manière positive qu'elles ont de voir leur corps. Cela demande du temps et de la patience et, avec le temps, vos ateliers prendront leur envol.

L'une des merveilles de la communauté des facilitatrices CDG est la richesse du soutien, de l'expérience et des encouragements qui peuvent être apportés par les autres facilitatrices et formatrices. Alors, pensez à vous tourner vers votre formatrice et vos sœurs facilitatrices si vous avez besoin de soutien ou d'encouragement. C'est vraiment aidant lorsque l'on partage nos histoires et qu'on met en communs nos idées et conseils sur ce qu'il faut faire ensuite.

AIDE CONTINUE

- ~ **FACEBOOK** : Nous vous encourageons fortement à rejoindre le groupe Facebook **CDG Facilitators Group** et la page **CDG Facilitators UK and Europe**. Seules les facilitatrices sont membres de ce groupe Facebook ce qui en fait un endroit idéal pour partager des idées et des ressources et obtenir de l'aide. Vous recevrez une invitation pour le rejoindre peu de temps après votre formation - vous devrez avoir un compte Facebook pour recevoir l'invitation. Si l'invitation se perd dans le monde virtuel, contactez nous pour nous demander de la renvoyer sur : 4janebennett@gmail.com ou terresdefemmes@outlook.fr
- ~ **INSTAGRAM**: Nous avons une équipe dédiée qui fait connaître CDG via Instagram. Allez voir le compte « Celebration Day for Girls », aimez et partagez... souvent ! Assurez-vous de suivre [#celebrationdayforgirls](https://www.instagram.com/celebrationdayforgirls)
- ~ Aussi, 'aimez' la page Facebook « **Celebration Day for Girls** » et partagez-y des choses intéressantes avec la communauté. Vous pouvez également y annoncer vos événements FLP.
- ~ Nous faisons régulièrement des réunions Zoom sur différents sujets d'intérêt pour les facilitatrices. Nous vous contacterons lorsque celles-ci seront programmées.
- ~ Vous recevrez des nouvelles périodiques via une newsletter en anglais. Allez dans l'espace « Facilitators » du site Internet, sur la page « News » pour consulter les éditions précédentes.



DEVOIR DE VIGILANCE, CULTURE ET DIVERSITÉ

Bien que les journées **Fêter la Puberté** soient des ateliers agréables et positivement encadrés, nous abordons des sujets qui peuvent être très personnels et sensibles pour les participantes (les filles comme les femmes). En tant que tel, il est possible que vous vous retrouviez dans une situation où certaines des informations partagées vous alertent sur des problèmes nécessitant une assistance professionnelle spécialisée. Afin d'être préparée à cela, cherchez et gardez avec vous lors des ateliers les informations suivantes :

- ~ les services d'aide aux victimes d'abus sexuels et de violence conjugale de votre région
- ~ les services de santé mentale généraux et ceux destinés aux jeunes de votre région

Si votre préoccupation concerne une femme, vous pouvez vérifier avec elle, en privé, qu'elle ait un soutien adéquat (ce qui est souvent le cas) et faire des recommandations pratiques si ce n'est pas le cas. Votre sincère inquiétude peut être une étape importante dans sa recherche d'aide.

Quand vous parlez de confidentialité avec les filles au début de la journée FLP, vous pouvez ajouter « Si j'entends quelque chose qui m'inquiète pour vous ou pour le bien-être d'une autre personnes, je devrai alerter votre mère ou un autre adulte de confiance. Si cela se produit, je vous en parlerai en privé pour vous faire part de mon inquiétude et de l'étape à suivre ».

Il est très peu probable que si une fille en parle lors d'un FLP, ce soit la première fois qu'elle en parle, il est donc très probable qu'une aide soit déjà mise en place.

Il est naturel de s'inquiéter et de faire preuve d'empathie mais il est aussi important pour toutes les personnes concernées que vous connaissiez bien vos limites en tant que facilitatrice (non que cela doive être précisé lors des ateliers). Dans ce rôle, vous n'êtes ni thérapeute ni conseillère, même si les ateliers peuvent avoir des résultats thérapeutiques pour certaines personnes.

Si vous ne savez pas quoi faire dans un cas particulier, vous pouvez demander à en discuter avec une facilitatrice possédant les qualifications professionnelles requises (voir la page « Facilitators » du site web) ou vous renseigner auprès des services sociaux locaux.



MERCI

Un grand merci à toutes les facilitatrices qui ont apporté leur expertise et leur créativité aux idées, aux processus et au contenu de ce manuel et aux ateliers Celebration Day for Girls, aux ressources et à la communauté en général.

Félicitations à toutes celles qui ont promu et organisé des ateliers CDG pour votre excellent travail. Aussi, à celles d'entre vous qui, de manières extrêmement diverses et merveilleuses, ont combattu la honte et les tabous menstruels à travers vos pensées, vos paroles et vos actions.

Un merci spécial à **Kath Callinan-Moore, Julia Dendrinis, Angela Fraser, Brigitte Laurent, Janoel Liddy, Beck Meyers, Rachel Pilgrim, Elena Riu, Emily Stewart, Nicole Tricarico, Melinda Whyman, Charlotte Young et Mariana Zavery** pour vos idées réfléchies, vos corrections et votre soutien passionné, et à **Mariana Zavery** pour ton excellent travail sur le design.

Et merci à vous pour votre esprit pionnier, votre profonde conviction et votre aide essentielle dans le domaine émergent de l'éducation menstruelle.

Jane Bennett



APPENDICE

Le Placard

Au pensionnat, nous devions faire la queue chaque lundi soir devant le placard pour acheter nos produits d'hygiène féminine. Avant que je n'ai moi même besoin d'y aller, j'étais étonnée de voir avec quelle désinvolture les filles faisaient la queue, s'approvisionnaient et erraient sans aucune gêne, se jetant souvent les paquets de serviettes entre elles comme des ballons de basket.

Les premières fois où j'ai fait la queue pour des serviettes hygiéniques, j'étais rouge de honte et je prenais un sac de sport pour cacher le paquet. Mais rapidement, contaminée par le sans-gêne et la légèreté de filles plus expérimentées, je jetais négligemment les paquets comme tout le monde.

À l'époque, les serviettes ne collaient pas à la culotte. Elles étaient attachées devant et derrière à des crochets du type jarretelle suspendus à une fine ceinture élastique à mettre autours de ses hanches. Il me semblait impossible de réussir à régler correctement la ceinture. La serviette finissait toujours soit en trop en avant soit trop en arrière et je passais mon temps à essayer de l'ajuster discrètement.

Après quelques temps à batailler avec des coussinets et des ceintures, des amies et moi avons décidé d'essayer les tampons. Entre nous, nous avons acheté une petite boîte. Chacune en pris un et se dirigea vers les toilettes du pensionnat. Nous riions toutes bêtement et des commentaires comme « Je n'arrive pas à mettre le mien à l'intérieur », « Je ne pense pas avoir de trou », « Quel est le bon angle? » et « le mien est coincé à mi-chemin » volaient entre les cabines. C'était hilarant. En tout cas, nous avons persévéré et finalement toutes avons réussi.

Racontée par Diana Holden à Jane Bennett dans *A blessing not a curse*.

Princesse Sophie

Il était une fois, un roi et une reine, mariés depuis de nombreuses années. Après une longue attente, ils eurent un enfant qu'ils nommèrent Aurore Sophie ou Princesse Sophie pour faire court. Pour célébrer leur bonne fortune, ils décidèrent d'organiser un superbe banquet après son baptême. Parmi les nombreux invités, les femmes sages du royaume étaient présentes. Elles avaient le pouvoir de donner à la princesse des dons spéciaux. Il y avait en fait, treize femmes sages, mais le roi et la reine n'avaient que douze assiettes d'or, de sorte qu'ils décidèrent de ne pas inviter la treizième - mais elle vient quand même, sans être invité.

Au festin, chacune des femmes sages transmet à la princesse un don: intelligence, compassion, grâce, courage et ainsi de suite. Puis, la treizième sage femme sortant de l'ombre, provoqua un murmure au sein de l'ensemble des invités. «Mon cadeau est le plus grand de tous», dit-elle, sa voix claire et forte résonna dans la foule. «Pour son treizième anniversaire, l'enfant se piquera avec un fuseau et en mourra. Avec la reine en tête, un grand cri d'effroi passa à travers la salle du banquet.

Dès le lendemain, le roi et la reine décrétèrent que chaque fuseau du royaume et chaque objet tranchant devraient être détruits. De grands feux brûlèrent pendant plusieurs semaines et avec eux, toute possibilité que la malédiction de la treizième femme sage devienne réalité, c'est du moins ce qu'ils pensèrent.

Dans les années qui suivirent, la princesse Sophie passa une enfance heureuse à explorer le palais avec ses amis, étudiant les langues, la philosophie, l'astronomie, les affaires étrangères, la peinture et le chant. Elle était aimée de tous ceux qui la connaissaient. Le jour de son treizième anniversaire, elle se sentit étrangement agitée et décida d'aller visiter une partie du château qu'elle n'avait jamais explorée auparavant. Elle grimpa les marches d'une tour jusqu'à son sommet où elle se retrouva face à une vieille porte en bois. Elle tendit la main pour l'ouvrir mais avant que sa main n'atteigne la poignée, la porte s'ouvrit d'elle-même. «Entrez», dit une femme, vieille mais étrangement familière, assise en train de tisser. La princesse, curieuse, entra. Dès qu'elle eut franchi le seuil de la porte, elle réalisa qu'elle saignait. Elle trouva cela étrange car elle n'avait touché à rien et le sang ne venait pas de sa main. Elle entra dans la pièce pour ne plus jamais en ressortir.

Puis la treizième femme sage, car c'est elle qui tissait la toile de la vie, expliqua les mystères du corps qui saigne sans être blessé à la jeune fille devenu femme. Elle vécut heureuse jusqu'à la fin des temps. Enfin, pour être honnête, pas toujours heureuse mais au moins toujours pleine de ses.

Adaptation de Jane Bennett de *The Lambs of God* de Marielle Day, avec sa permission

COMBIEN DE FOIS J'AURAI MES RÈGLES

Ménopause

Estimation de l'âge où je n'aurai plus mes règles

01



Ménarche

L'âge où j'ai eu mes premières règles, ou estimation de l'âge où je les aurai.



02

03

Les enfants

estimation du nombre d'enfants que je souhaite avoir



$\times 1.5$

=

Calcule

Pour chaque enfant, je peux estimer ne pas avoir mes règles pendant à peu près 18 mois (une année et demi). Cela prend en compte 9 mois de grossesse et 9 mois avant que mes règles reviennent (en moyenne et en prenant en compte l'allaitement).

04

Menstruation

Le nombre d'années où je vais avoir mes règles

05

- - =

Total

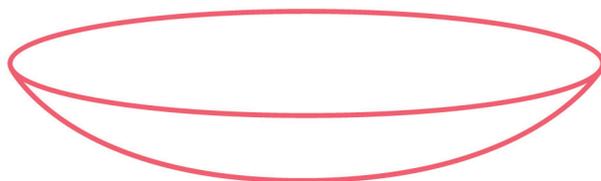
Je peux m'attendre à avoir:

$\times 12,25 =$
nombre moyen de règles pendant une année

fois les règles dans ma vie

06

Celebration Day for Girls est une initiative de la **Chalice Foundation**,
une association loi 1901 dédiée à la création et la promotion
de la culture menstruelle positive. www.chalicefoundation.org



CHALICE FOUNDATION

menstrual education & wellbeing