

# GRANDIR autrement

Le magazine  
de l'écoparentalité

• Danse et  
art-thérapie

• « Dis, papa,  
tu grandis,  
toi aussi? »

• Parler des premières  
règles à nos filles

• Le statut  
de mineur.e  
en question

Dossier

## La vie nomade

Bimestriel  
Numéro 78  
Sept • Oct 2019





# PARLER DES PREMIÈRES RÈGLES à nos filles

Une femme aujourd'hui connaît environ quarante cycles, soit deux cents jours de règles en moyenne! Prévenir nos filles de ce qui va se passer pour elles ne semble donc pas anecdotique. Comment le faire, comment le dire? À quel âge? Si l'âge moyen pour l'arrivée des premières règles est 11-12 ans, autant que nos filles le sachent avant. Petit tour d'horizon des informations à partager.

Guillemette  
Lepelletier

**G**randir Autrement vous a déjà partagé des informations sur le cycle menstruel<sup>1</sup>: ses quatre phases, ses quatre rythmes... Comme les deux premières années<sup>2</sup> à partir des premières règles ne sont pas révélatrices de ce qui va se passer pour nos filles tout le reste de leur vie (irrégularité, absence d'ovulation, douleurs...) et qu'elles ne passeront donc pas par les quatre phases du cycle pendant ce temps de mise en route, est-ce bien utile de commencer par là pour aborder le sujet?

Gaëlle Baldassari, fondatrice de Kiffe ton cycle et autrice du livre associé, propose un programme en ligne à destination des jeunes filles (et de leur mère – idéalement – pour ouvrir le dialogue) dans lequel

elle se focalise sur la phase menstruelle, celle des règles puisque c'est sur cette semaine, ces quelques jours, que les jeunes filles ont des inquiétudes, des douleurs, besoin d'informations concrètes. Nous l'avons rencontrée<sup>3</sup>. En ce qui concerne l'âge des premiers échanges sur le sujet, Gaëlle précise l'importance de ce que la mère va montrer... ou pas: va-t-elle cacher ses protections, sa fatigue, ses besoins spécifiques lors de cette période sensible? Avant 5-6 ans, il s'agit de dire les faits plus que le but du cycle. Ensuite, on peut user de métaphores comme celle du surf pour Kiffe ton cycle, comme celle des quatre saisons ou des figures archétypales pour Maïtie Trélaün<sup>4</sup> et choisir les mots en fonction de la maturité de l'enfant. La physiologie du cycle est rarement abordée avant 10 ans.

## Première étape: l'anatomie

Pour réduire leurs inquiétudes, comprendre comment elles sont faites et ce qu'il se passe, proposons-leur d'aller voir (à l'aide d'un miroir), d'explorer. Encourageons-les à se connaître et à ne pas se contenter de la théorie<sup>5</sup>. Elles comprendront alors que la douleur, celle qu'elles appréhendent souvent, est circonscrite à un muscle, l'utérus. Comme l'indique justement Gaëlle, « *C'est la mise en route qui fait mal. L'utérus va se contracter pour la première fois.*<sup>6</sup> » Elle précise qu'il n'est pas utile de l'annoncer, puisque toutes ne souffrent pas. Pouvoir l'expliquer si nécessaire est suffisant: l'idée, c'est de dédramatiser.

## Deuxième étape: lever leurs tabous

Dans ses formidables livres<sup>7</sup>, Élise Thiébaud en fait l'état des lieux. À l'âge où nos filles cherchent leurs repères parmi leurs pairs, on peut avoir envie

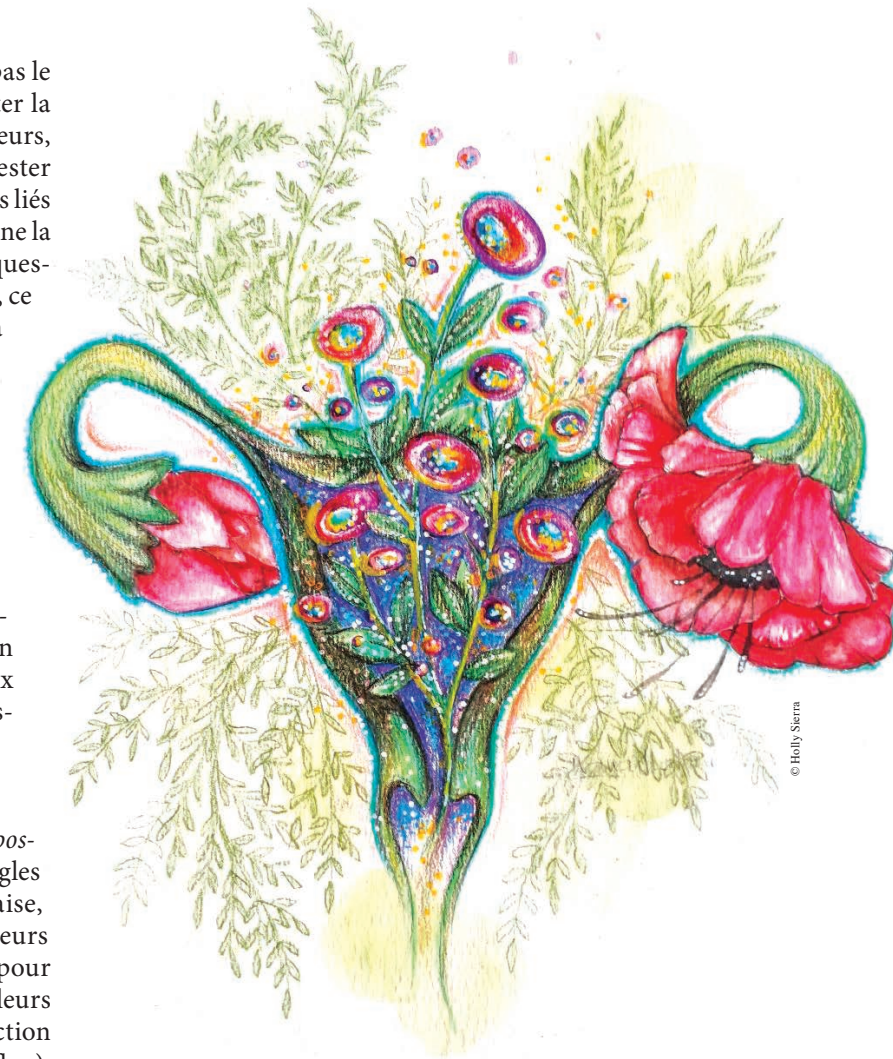
de les aider à les dépasser alors que ce n'est pas le moment: leur dire comment faire pour éviter la tache, pour reconnaître les signes avant-coureurs, pour choisir une protection adaptée doit rester notre priorité. Il ne s'agit pas de lever les tabous liés aux règles mais *leurs* tabous. Parfois, la personne la plus à même de le faire, de répondre à leurs questions, de partager avec elles des informations, ce n'est pas la mère. C'est celle qui est la plus à l'aise ou bien celle avec laquelle la relation est facilitée: une sœur, une grand-mère, l'infirmière de l'école, une amie... Parler des règles, ce n'est pas parler d'éducation sexuelle: « *ce sont deux conversations différentes*<sup>8</sup> » et ce pour deux raisons. La première est liée au fait que la question de la sexualité « *n'est pas toujours en lien avec ce qu'elles vivent aujourd'hui* ». La deuxième raison est qu'il peut y avoir ovulation même en l'absence de règles. Choisir de traiter ces deux sujets séparément permet de ménager les susceptibilités... des deux parties!

## Troisième étape: soyons concrètes

« *Pour que leurs règles soient le plus confortables possible*<sup>9</sup> »! Qu'elles aient leur kit des premières règles dans leur sac avec le minimum pour être à l'aise, qu'elles sachent reconnaître les signes que leurs règles approchent, qu'elles aient des pistes pour gérer leurs douleurs s'il y en a, pour nettoyer leurs taches, pour choisir leurs protections (en fonction de leurs envies, de ce qu'elles font, de leur flux). Qu'elles sachent aussi ce qui est « normal »<sup>10</sup> et ce qui ne l'est pas, quand il faut s'inquiéter ou pas. Pour Gaëlle, c'est simple: « *On s'inquiète quand la couleur vire à l'orange ou que ça sent mauvais*<sup>11</sup>. » Et on consulte aussi en cas de douleurs extrêmes (endométriose) ou si les règles ne sont toujours pas d'actualité à 17 ans (on parle d'aménorrhée primaire et cela concerne les très sportives, ou celles dont la masse grasseuse est insuffisante...).

## Quatrième étape: une jeune fille à célébrer

On entend de plus en plus parler du féminin sacré et de l'importance de la sororité (tentés rouges, cercles de femmes). Quelles que soient notre spiritualité ou nos croyances religieuses, profiter de l'occasion des premières règles pour ritualiser le passage de la fille à la femme est une invitation à transformer leur vision du féminin, à prendre soin de leur corps et de leurs besoins. Christiane Northrup l'écrit: « *Pour avoir accompagné des centaines de femmes avec un SPM*<sup>12</sup>, je sais qu'il est nécessaire de changer la façon de penser. Quand nous ne reconnaissons pas nos besoins, nos corps doivent crier plus fort pour se faire entendre.<sup>13</sup> » Autour de moi certaines mamans ont partagé un livre qui les a marquées (comme *Stella et le cercle des femmes*, de Maïtie Trélaün<sup>14</sup>), d'autres ont offert un œuf de yoni en



quartz rose (pour l'amour qu'il diffuse sous l'oreiller), d'autres encore ont choisi un moment de qualité partagé (un massage, une soirée...) ou même un rituel familial (comme celui proposé dans *Rituels de femmes pour explorer les secrets du cycle féminin*). ♦

## Témoignage de Clélia, 12 ans

Moi, l'outil qui m'a le plus aidée sur l'apprentissage des règles, c'est le programme Kiffe tes premières règles, de Gaëlle. J'avais déjà plein d'informations sur les règles, mais Kiffe tes premières règles a mis toutes ces informations, ensemble, sur un site, en format vidéo très pratique. J'ai pris connaissance de l'éventail de possibilités de protections menstruelles, et d'autres choses qui m'aideront probablement quand j'aurai mes règles, comme comment laver le sang, les choses à faire quand on a ses règles (se reposer, limiter le sucre, etc.), et comment notre vagin marche à l'intérieur, en utilisant une petite maquette très bien faite. Je recommande ce site à toutes les jeunes filles qui appréhendent ou veulent en savoir plus sur les règles! Le livre *Les Règles, quelle aventure!* d'Élise Thiébaud et Mirion Malle est aussi l'un des mes préférés, et traite le sujet des règles avec un langage facile à comprendre et des illustrations, saupoudrées d'une touche d'humour.

1 « Vivre au rythme de son cycle », *Grandir Autrement* n° 69. / 2 Programme en ligne « Kiffe tes premières règles et les suivantes » : <https://kiffetoncycle.fr/formations/> / 3 Rencontre avec Gaëlle Baldassari en vidéo : <https://amaorire.com/kiffe-ton-cycle/> / 4 *Les Trésors du cycle de la femme*, Maïtie Trélaün, Éditions Jouvence (2016). / 5 Pour vous aider à mettre les mots, voici deux livres bien complets : *Sagesse et pouvoirs du cycle féminin*, Marie-Pénélope Pérès et Sarah Maria Leblanc, Éditions Le Souffle d'Or (2014) et *Kiffe ton cycle*, Gaëlle Baldassari, Éditions Larousse (2019). / 6 <https://kiffetoncycle.fr/formations/> / 7 *Ceci est mon sang*, Élise Thiébaud, Éditions La Découverte (2019). / 8 *Les Règles... quelle aventure!* Élise Thiébaud et Mirion Malle, Éditions La Ville brûle (2017) (Voir chronique p. 9.). / 9 <https://amaorire.com/kiffe-ton-cycle/> / 10 Mes symptômes menstruels sont-ils « normaux » ? <https://amaorire.com/mes-symptomes-menstruels-sont-ils-normaux/> / 11 <https://kiffetoncycle.fr/formations/> / 12 *Syndrôme pré-menstruel: ensemble de modifications physiques et neuropsychiques dont le point commun est le caractère cyclique par rapport aux règles*, Kiffe ton cycle, Gaëlle Baldassari, op. cit., p. 63. / 13 *Rituels de femmes pour explorer les secrets du cycle féminin*, Johanna Dermi et Serena Zigrino, illustré par Holly Sierra, Éditions Le Courrier du livre (2018), p.15. / 14 Éditions Le Souffle d'Or (2011).