



# Accompagner nos filles

*... vers la femme en devenir*

***Votre fille grandit... et plus vite que vous ne l'aviez imaginé, la puberté arrive avec son lot de bouleversements physiques et émotionnels. Comment accompagner au mieux cette période sensible vers la vie de jeune femme ? C'est ce que je vous propose d'explorer ce mois-ci !***

Bien que l'on constate un début de puberté de plus en plus précoce chez les jeunes filles, elle s'amorce généralement entre 10 et 13 ans, par le développement de la glande mammaire: les seins commencent doucement à se former.

Ensuite, les poils pubiens et axillaires apparaissent avant de voir arriver les premières règles, environ 2 ans après la formation des seins. Si l'adolescence est la période qui fait passer l'enfant à l'âge adulte (et peut durer longtemps...!), la puberté est la période physiologique pendant laquelle l'humain acquiert ses fonctions reproductrices.





Dans cet article, je vous propose de nous axer spécifiquement sur cette phase de puberté chez les jeunes filles, et tout particulièrement sur l'arrivée des règles.

### Un sujet tabou?

Bien qu'il soit de plus en plus libéré, le sujet reste souvent non

abordé, voire tabou, alors qu'il concerne toutes les femmes. Et pour cause, souvent, les menstruations sont synonymes de honte, de rejet ou d'impureté...

Et puis, ce n'est probablement pas facile de voir notre petite fille devenir une femme, n'est-ce pas? Entre les chamboulements physiques et psychologiques, cette période peut être inquiétante pour les adolescentes qui manquent souvent de lieu et de personnes pour évoquer les questions liées au féminin.

Il est essentiel que les adolescents aient un espace de parole libre pour aborder les sujets qui les taraudent et qu'ils puissent être accompagnés dans les transformations de leurs corps et de leur psychisme.

Mais où trouver ce lieu? À l'école primaire, le sujet est inexistant, si ce n'est entre copines qui ont déjà leurs règles. Et comme celles-ci arrivent de plus en plus tôt, elles peuvent se retrouver bien seules pour faire face à leurs questionnements, mais aussi aux considérations logistiques!



Les parents et les discussions à la maison sont la ressource primordiale pour les jeunes filles. Et pourtant, il arrive fréquemment que, de par leur histoire, leur éducation, les parents se sentent mal à l'aise d'aborder ces thèmes de manière ouverte. Quel que soit votre rapport à la féminité, le plus simple est de nommer les choses de manière factuelle et limpide, parler du corps que chacun est!

Et pour celles et ceux qui seraient vraiment mal à l'aise, pourquoi pas laisser trainer des livres dans lesquels les jeunes ados pourront aller chercher leurs réponses?

### Quand en parler?

Pendant la période de latence (entre 6 et 12 ans environ), les enfants sont tout à fait prêts à entendre parler du corps et de son fonctionnement de manière factuelle. C'est un excellent moment pour qu'ils reçoivent déjà les informations, les préparant ainsi de manière un peu inconsciente à l'évolution future de leurs corps.



Lorsque les seins commencent à pointer, vous savez que vous avez environ deux ans pour la préparer à l'arrivée de ses premières règles...

Au moment où les transformations physiques apparaissent, certaines jeunes filles peuvent être plus pudiques et moins enclines à parler avec leurs parents, il faudra alors veiller à ce qu'elles aient les ressources nécessaires: un autre adulte de confiance, des livres sur le sujet, des protections hygiéniques adaptées... et savoir à qui s'adresser si elles en ressentent le besoin!

### À quoi les préparer?

Avant d'avoir ses règles, la jeune fille va avoir des pertes blanches. C'est important qu'elle sache que c'est tout à fait normal, absolument pas sale, mais aussi comment avoir une bonne hygiène.

Attention aux jeunes filles qui voudraient utiliser des produits spécifiques pour les parties intimes ou se faire des douches vaginales pour se sentir propres: les produits spécifiques sont au mieux inutiles, au pire mauvais pour la santé et les douches vaginales sont carrément à proscrire, car elles altèrent la flore vaginale. L'eau claire pour nettoyer la vulve (la partie extérieure, et jamais à l'intérieur du vagin) est tout à fait adaptée pour une bonne hygiène.



Les fluctuations hormonales vont parfois soudainement changer leur humeur ou leurs besoins alimentaires, ce qui peut les surprendre. C'est normal. Évitions de stigmatiser cette nature cyclique et accompagnons-la dans le ressenti et l'expression de ses besoins.

La première année, les règles peuvent être irrégulières et donc arriver sans crier gare. Il est utile d'avoir une protection hygiénique sous la main, «au cas où».

Cette irrégularité peut mettre les jeunes filles dans l'embarras si leurs règles surviennent à un moment moins confortable: pendant la classe, le cours de gym, le camp de mouvement de jeunesse... Dans la mesure du possible, c'est important que le sujet soit ouvert pour aborder ces différents cas de figure et donner des ressources en fonction des situations.

Bien sûr, des douleurs peuvent être présentes aussi et nécessiter un soin particulier en fonction de chacune.

### Faciliter le chemin vers sa pleine puissance féminine

De plus en plus, on assiste à un retour vers le féminin sacré, une envie, un besoin de se (re)connecter à son corps, à sa féminité, à ses cycles et de nous honorer dans notre pleine puissance...

Et si on facilitait le chemin pour les jeunes filles d'aujourd'hui? Cette pleine puissance passe par une bonne connaissance et acceptation de soi, dans toutes nos facettes.

Et notre nature cyclique en fait grandement partie. Les jeunes filles pubères découvrent cette nature et sont parfois bien démunies, se demandant ce qui leur arrive.

Elles peuvent entendre des paroles blessantes, dévalorisantes, qui leur donneront envie d'étouffer cette facette... combien sommes-nous à nous être déconnectées de cette nature féminine par les paroles ou exigences extérieures?

Et si l'arrivée de l'adolescence de votre fille pouvait être le moteur de la redécouverte de la féminité sous tous ses aspects?

Le féminin mérite une belle place dans l'éducation (et pas que des filles!), et ce, de manière simple et sans tabous.

### En tant que parent...

**Que vous soyez papa ou maman, je vous invite à en faire un sujet «ordinaire», qui concerne simplement la vie quotidienne d'une femme. Sans tabou, en nommant les choses telles qu'elles sont. Il n'y a aucune honte à être réglée.**

Si vous sentez que ce type de croyance est présent en vous, n'hésitez pas à aller explorer le sujet pour que ça devienne plus fluide.

Et puis laissez la porte ouverte aux questionnements de votre ado... ou assurez-vous qu'elle ait ce type d'espace pour être accompagnée!



### Si vous souhaitez y apporter du sacré...

... et que votre ado aussi (!), des tentes roses sont proposées pour donner un espace de parole aux jeunes filles, honorer leur nature féminine, avoir un espace hors de la maison pour évoquer leurs questionnements.

#### Vous en trouverez par ici

Avec Jane Delespesse dans le Brabant wallon [www.janedelespesse.be](http://www.janedelespesse.be)  
Avec Céline Landuyt à Bruxelles [www.nympha-doula.be/](http://www.nympha-doula.be/)



**Marie Fournier**

Thérapeute psychocorporelle, familiale et systémique  
Traductrice de Bébés  
Praticienne en constellations familiales  
[www.naitre-parents.be](http://www.naitre-parents.be)  
0479 70 23 15