

Les règles expliquées sans détour aux jeunes filles lors d'un atelier

Un atelier Kiffe tes premières règles a été proposé, ce vendredi 5 avril au centre socioculturel à Colmar, à des duos mère-fille pour mieux appréhender ce passage, parfois anxiogène, pour les préadolescentes.

Christelle Didierjean - Aujourd'hui à 09:50 - Temps de lecture : 2 min

Le [Réseau Parents 68](#) a proposé, vendredi 5 avril, un atelier Kiffe tes premières règles au centre socioculturel Europe à Colmar. « Notre objectif est d'accompagner, orienter, soutenir les parents et les enfants. Nous proposons cet atelier deux fois par an au CSC Europe pour les mamans et leurs filles de 10 à 14 ans, ainsi que dans d'autres villes. C'est un atelier qui fonctionne bien, il y a une demande. L'objectif est de préparer sereinement les jeunes filles à l'arrivée des premières règles », rappelle Anne Schaerer, coordinatrice du Réseau Parents 68.

« C'était un sujet tabou à notre époque »

C'est Virginie Keller, ambassadrice Kiffe ton cycle et intervenante en éducation menstruelle, qui a animé l'atelier auquel sept duos mère-fille ont participé pendant 2 h 30. Virginie Keller a, en préambule, interrogé les participantes sur leur ressenti à travers un jeu, un espace d'expression pour les jeunes filles sur leur état émotionnel en début d'atelier et pour les mamans qui veulent toutes lever le voile sur un tabou.

« C'était un sujet tabou à notre époque, c'est difficile de changer la manière de faire sans exemple. On se sent perdue et ça nous replonge dans notre histoire », témoigne une maman. « J'aimerais faire en sorte que le cycle menstruel soit positif, beau, pour les filles d'aujourd'hui », ajoute une autre.



• 01 / 06

Les jeunes filles devaient deviner la quantité de leurs futures règles lors de cet atelier. Photo Christelle Didierjean

• 02 / 06

Virginie Keller, ambassadrice Kiffe ton cycle et intervenant en éducation menstruelle, a proposé un atelier qui a permis de discuter ouvertement des règles. Photo Christelle Didierjean



03 / 06

À travers un jeu, elle a ainsi invité les jeunes filles à exprimer leur ressenti émotionnel face au cycle menstruel. Photo Christelle Didierjean



04 / 06

Utérus, vulve, cycle ont été expliqués à des jeunes filles en présence de leur maman. Photo Christelle Didierjean



05 / 06

Les mamans ont aussi été invitées à deviner la quantité de leurs règles lors de cet atelier. Photo Christelle Didierjean



06 / 06

Discussions, explications biologiques, observation de son corps et de son état émotionnel et jeux au programme.

« J'ai peur des inconvénients »

L'ambassadrice Kiffe ton cycle poursuit avec les explications biologiques, sans métaphore et avec des mots simples mais justes. L'utérus, la vulve, le cycle menstruel sont décrits et expliqué aux enfants. Virginie Keller invite également les jeunes filles à s'observer, tant émotionnellement que physiquement, pour mieux se connaître.

« Quand je me suis formée, pendant le confinement, j'ai été choquée qu'à 45 ans, je ne connaisse pas certaines choses », se souvient l'animatrice qui désormais transmet aux futures femmes et à leur maman comment apprendre à utiliser les quatre stades du cycle. Et la jeune Zahra de conclure : « Je sais que ça va arriver, mais j'ai peur des inconvénients ».

Un quatrième atelier sur le même thème sera proposé à l'automne au CSC Europe..