Ghanger et Grandir

Comment accompagner votre fille pendant la puberté



Chers parents,

Votre fille est sur le point de franchir une etape importante de sa vie et vous pouvez jouer un role tout aussi important dans son developpement. Pour la soutenir le mieux possible dans cette période parfois compliquée de l'adolescence, il est essentiel de vous informer et d'en parler avec elle librement.

Ce guide vous donne beaucoup de conseils pratiques, que ce soit pour répondre à ses questions et l'aider à choisir les bons produits pour ses règles, ou pour rester en bonne santé, avoir confiance en elle et bien plus encore.

Si vous recevez ce guide parce que votre fille vient de suivre un cours d'éducation à la puberté à l'école, c'est l'occasion unique de poursuivre la conversation et de passer en revue la brochure qu'elle a sans doute reçue. Si elle n'a pas encore suivi ce cours, ne vous inquiétez pas, ce guide vous donnera beaucoup de conseils sur la manière d'aborder la conversation avec elle.

Dans un cas comme dansl'autre, en entamant la conversation aujourd' hui, vous l'aiderez à devenir une jeune femme forte, indépendante et en bonne santé.

Cordialement,

L'équipe Always

Les filles ont aussi besoin de leur père!

Être un père ou un homme qui s'occupe d'une fille qui traverse la puberté peut être particulièrement intimidant. Mais quelle que soit votre situation familiale, montrez-lui que vous n'êtes pas gêné de parler des règles et que vous êtes là pour elle. C'est la meilleure façon de l'aider à garder confiance en elle pendant cette periode.

Table des matières

Puberté et apparition des règles

Compte à rebours jusqu'au grand jour

Consens pour avoir une conversation sur les règles	,
Foire aux questions par les filles sur les règles	8
Quelle protection utiliser?	1
Foire aux questions sur les serviettes hygiéniques	12
Foire aux questions sur les tampons	14
Écoulements et protège-slips	16
Foire aux questions par les parents sur les règles	17
Protection de l'environnement	18
Aidez votre fille a garder confiance en elle et a rester en bonne sante	
Comment l'aider a avoir confiance en elle	19
Comment l'aider a s'exprimer	2
Comprendre les pulsions sexuelles	2
Parler d'amities	22
Comprendre les notions de sexe et de genre	23
L'importance du sport	25
Rester en bonne santé	27
Prendre soin de soi, eviter les dangers	28

Puberté et apparition des règles

Compte à rebours jusqu'au grand jour

Si la plupart des filles ont leurs premières règles entre 11 et 13 ans, chacune fonctionne selon sa propre horloge biologique et il est tout à fait normal de les avoir dès 9 ans et jusqu'à 15 ans. Vous pouvez vous attendre à ce que votre fille ait ses premières règles environ deux ans après les premiers signes de la puberté. Si elle n'a toujours pas ses règles à 16 ans, songez à consulter un médecin.

Quel que soit l'âge auquel elles arrivent, les premières règles devraient être une étape positive et non une expérience traumatisante. Pour l'aider à garder confiance en elle, donnez-lui les informations dont elle a besoin.

Commencez par vous rappeler ce qui va lui arriver et pourquoi. Cela vous aidera à vous sentir prête et bien informée pour entamer la conversation avec elle.

Bref rappel des changements que vous observerez pendant la puberté : Changements physique

- Les seins se développent et les pertes vaginales apparaisent.
- Le corps commence à developper sa propre odeur
- Des poils apparaissent au niveau des aisselles, des jambes et du pubis.
- La peau et les cheveux peuvent devenir plus gras.
- Les règles arrivent environ 2 à 3 ans après le début de la puberté.

Changements émotionnels

- Elle peut exprimer ses sentiments plus facilement (bons et mauvais).
- Elle peut se fâcher plus facilement et avoir des sautes d'humeur.
- Elle peut développer des complexes.
- Elle peut commencer à se comparer aux autres filles.

Pour en savoir plus, consultez simplement la brochure qu'a recu votre fille ou rendez-vous sur les sites always.fr et tampax.fr

Conseils pour avoir une conversation sur les règles

Comment entamer une conversation sur les règles

- Lorsqu'il s'agit de parler ensemble de son corps et de ses sentiments, laissez lui toujours faites lui comprendre que vous etes toujours disponible. Si c'est elle qui vient vous parler, ne la repoussez pas. Si vous n'avez vraiment pas le temps, assurez vous de lui dire que vous êtes qu'elle se soit tournée vers vous, et trouvez un autre moment où vous pourrez avoir une conversation avec elle.
- Trouvez naturellement le bon moment pour aborder la puberté et les règles. Il peut s'agir d'une sortie pour acheter des produits pour les règles, d'un moment fortuit dans la salle de bain ou en réaction à une publicité, une émission de télévision ou un reportage.
- Essayez de comprendre ce qu'elle sait déjà sur la puberté et les règles et adaptez-vous en conséquence. Ainsi vous éviterez peut-être de donner l'impression d'être condescendante si elle en sait déjà beaucoup.
- Pour l'aider à comprendre ce que sont la puberte et les regles, commencez à en parler dès le plus jeune âge, sans toutefois entrer dans les détails au début. Au fur et à mesure qu'elle grandira, vous pourrez lui fournir plus d'informations et lui expliquer à quoi ressembleront ses règles, lui décrire les changements émotionnels qu'elle traversera et lui expliquer comment les gérer.
- Ne vous contentez pas d'une unique discussion avec elle, vous lui ferez comprendre qu'elle peut facilement venir vers vous lorsqu'elle veut aborder certains sujets ou vous poser des questions.

Ce qu'il faut retenir lorsqu'on parle des règles

- Utilisez des mots justes. En utilisant des euphémismes, comme « la fin du mois » ou « les Anglais ont débarqué », vous risquez de lui donner l'impression que ses règles doivent rester secrètes ou qu'elle devrait en avoir honte. Songez également à utiliser des expressions comme « produits pour les règles » plutôt que « protections hygiéniques », car l'utilisation de cette dernières peut laisser entendre que les règles ont quelque chose de sale ou non hygiénique, ce qui n'est bien sûr pas le cas!
- Soyez honnête. Traverser la puberrte et avoir ses regles peut être difficile, mais ne vous sentez pas pour autant obligée de tout édulcorer
- Rassurez-la. Même si le fait de commencer à saigner peut être effrayant pour une jeune fille, rassurez-la en lui disant que c'est normal et que cela ne devrait pas l'empêcher de faire ce qu'elle aime. Par exemple, si elle veut aller nager, expliquez-lui qu'elle peut encore le faire à condition d'utiliser des tampons.
- Partagez vos propres expériences. Votre fille pourrait être gênée de s'ouvrir à vous et ne pas savoir quelles questions poser. En partageant vos propres expériences, vous lui montrez que vous êtes passée par là ou que vous connaissez quelqu'un qui a vécu cette expérience.
- Ne supposez pas qu'elle vivra la même expérience que vous ou vos amies. Tout le monde est différent!
- Vous avez le droit de dire « je ne sais pas ». Les produits pour les règles et notre compréhension de la puberté et des menstruations changent au fil du temps. Assurez-vous simplement d'aller chercher les informations dont elle a besoin et de les lui communiquer.



Foire aux auestions

Nous avons écouté des adolescentes et réuni leurs principales auestions pour vous aider à vous préparer.

Est-ce que je suis normale?

Oui, votre fille est tout à fait normale! Vous pouvez la rassurer et lui dire que la puberté est parfaitement naturelle et que cela nous arrive à tous. Elle ne devrait donc pas s'inquiéter de tous ces changements au'elle traverse.

Pourquoi est-ce que j'ai mes règles?

Rappelez à votre fille qu'avoir ses regles signifient qu'elle grandit, qu'elle est en bonne santé et qu'elle pourra un jour avoir des enfants (si c'est ce qu'elle choisit de faire). Les règles surviennent en raison de changements hormonaux dans le corps. Les ovaires libèrent des hormones (des messagers chimiques) qui entraînent la formation de la paroi utérine (l'endomètre). La paroi ainsi formée est prête pour l'implantation et le développement d'un ovule fécondé. Si l'ovule n'est pas fécondé, l'endomètre se détache et est expulsé du corps par le vagin, ce qu'on appelle les règles. Ce cycle dure environ un mois, et c'est la raison pour laquelle la plupart des filles et des femmes ont leurs règles une fois par mois.

Qu'est-ce que les pertes vaginales et comment les gérer?

Expliquez à votre fille que les pertes vaginales sont un fluide naturel produit par le corps pour empecher la sécheresse vaginale et protéger le vagin des infections. Elle peut utiliser des protège-slips pour éviter les taches sur ses sous-vêtements et se sentir fraiche et propre toute la journée.

Que dois-je faire si j'ai mes règles à l'école?

Vous pouvez l'aider à s'y préparer. Donnez-lui des serviettes qu'elle pourra mettre dans son sac d'école ou laisser dans son casier. Rassurez-la en lui disant que, si elle est prise au dépourvu, elle peut toujours aller à l'infirmerie de l'école ou s'adresser à une enseignante pour voir s'ils ont des serviettes disponibles. Elle peut enfin fabriquer et utiliser provisoirement une serviette improvisée avec du papier toilette.

Que faire si j'ai des taches de sang?

Rassurez-la en lui disant que nous avons toutes eu un jour ou l'autre un accident et que ce n'est pas grave, puis aidez-la à se préparer. Vous pouvez lui conseiller de toujours avoir une serviette avec elle, lui apprendre à calculer son cycle pour qu'elle sache à quel moment s'y attendre et l'encourager à porter un protège-slip les jours précédant ses règles. Si elle se salit à l'école et qu'elle se sent gênée, un bon conseil est d'attacher son pull autour de sa taille jusqu'à ce qu'elle puisse se changer.

Combien de temps durent les règles?

Rappelez-lui que cela varie d'une fille à l'autre. Pour la plupart des filles et des femmes, elles durent généralement entre 3 et 7 jours.

Que faire si mes règles sont irrégulières?

Rassurez votre fille: lorsqu'on commence à avoir ses règles, c'est normal qu'elles soient irrégulières. Bien que le cycle menstruel moyen soit de 28 jours, il peut s'écouler jusqu'à 2 ans avant que le cycle ne devienne régulier. Il est donc tout à fait normal d'avoir ses règles tous les 21 jours ou tous les 45 jours au début. Son cycle devrait se régulariser au fil du temps. La durée normale du cycle sera d'environ 21 à 35 jours.

Quelle quantité de sang vais-je perdre?

Pendant ses règles, une femme perd en moyenne entre 4 et 12 cuillères à café de fluid menstruel. Mais le sang n'en constitue qu'une infime partie. Puisque le corps de votre fille contient plus de 4 litres de sang, la petite quantité qu'elle perd pendant ses règles est parfaitement négligeable.

Est-ce que tout ce sang s'écoule en une seule fois?

Pas du tout! Dites à votre fille que ses règles dureront entre 3 et 7 jours, de sorte que seule une infime partie du sang menstruel s'écoulera à la fois. Elle constatera peut-être un flux légèrement plus important au début des règles, ce qui est normal. Mais rassurez-la : tout ne va pas jaillir d'un coup!

Qu'est-ce que le spotting?

Le spotting est un écoulement vaginal léger qui se produit entre les règles. Si cela arrive à peu près pendant la période habituelle des règles (avant ou après), cela peut être normal. Si cela se produit souvent ou de façon imprévisible, songez à vérifier si tout va bien auprès d'un médecin.

Quelle est la couleur normale du sang?

Rouge, marron, rose... la couleur du sang menstruel varie beaucoup d'une fille à l'autre et d'un jour à l'autre, de sorte qu'il n'y a pas de couleur normale. Mais si vous avez un doute, consultez un médecin.

Je me sens de mauvaise humeur, que puis-je faire?

Vous pouvez aider votre fille à gérer le syndrome prémenstruel (SPM) avec ces quelques conseils :

- Encouragez-la à pratiquer des exercices modérés et des étirements.
- Réduisez les aliments transformés et veillez à ce qu'elle ait une alimentation saine.
- Veillez à ce qu'elle dorme suffisamment.
- Encouragez-la à apprendre des techniques de respiration et de relaxation profondes.
- Aidez-la à identifier ses émotions et à les gérer de manière saine, comme parler ou écrire dans un journal intime.

Est-ce que je peux utiliser des tampons?

Toutes les filles peuvent utiliser des tampons en toute sécurité. Ils sont particulièrement utiles pour celles qui aiment se jeter à l'eau pendant leurs règles. Rassurez votre fille en lui expliquant que l'utilisation d'un tampon n'est pas dangereuse et que cela ne lui fera pas perdre sa virginité. Si elle veut essayer un tampon, la majorité des filles trouvent qu'il est mieux de commencer par un tampon avec applicateur, car ils sont souvent plus faciles à insérer.

Plus de la moitié des filles perdent confiance en elles pendant la puberte, mais ensemble, nous pouvons changer les choses!

Quelle protection utiliser?

Il est tout à fait normal que votre fille s'inquiète de l'arrivée de ses premières règles. En l'aidant toutefois à se familiariser avec les différents types de produits disponibles pour les règles, leur fonctionnement et leur utilisation, vous l'aiderez à se sentir plus à l'aise et prête à franchir le cap.

Il existe plusieurs formes de protections hygiéniques et de nouveaux produits sont régulièrement inventes. Notez cependant que votre choix en matière de protection ne sera pas nécessairement celui de votre fille. Il est important de la laisser essayer par elle-même pour qu'elle trouve le produit qui répond le mieux à ses besoins.

Voici un aperçu des produits pour les règles les plus utilisés :

Serviettes: les serviettes se portent à l'intérieur des sous-vêtements et constituent la forme de protection la plus utilisée par les filles lorsqu'elles ont leurs premières règles, car elles sont très pratiques. Certaines de ces serviettes sont munies d'ailettes qui permettent de les maintenir en place à l'intérieur des sous-vêtements.

giile

Tampons : il s'agit d'une forme de protection interne que de nombreuses filles choisissent d'utiliser en priorité lorsqu'elles veulent aller nager. La plupart des débutantes préfèrent utiliser un tampon avec applicateur, comme les Tampax, car cela peut rendre l'insertion plus facile et plus confortable.



FAQ: les serviettes periodiques

Pourquoi utiliser des serviettes Ultra plutôt que des serviettes épaisses ?

Contrairement aux serviettes épaisses, les protections comme les serviettes Always Ultra contiennent un matériau super-absorbant qui transforme les liquides menstruels en gel et les emprisonne au coeur de la serviette. Les serviettes Ultra sont également beaucoup plus fines: une fois mises en place, on les sent à peine et elles sont extrêmement discrètes

Quelle est la taille qui lui convient?

De nombreuses filles et femmes ont des fuites pendant leurs règles, car elles ne portent pas une serviette adaptée. Chez Always, nous proposons tout un choix de tailles, afin que chacune puisse trouver celle qui lui convient le mieux. Plus une serviette est bien ajustée, mieux elle protège.

Pour aider votre fille à trouver la bonne taille, utilisez le tableau situé sur la partie supérieure de chaque paquet de serviettes Always. Il indique la taille idéale en fonction du flux menstruel et de la taille des sous-vêtements.



Doit-elle utiliser des serviettes hygiéniques de jour et de nuit ?

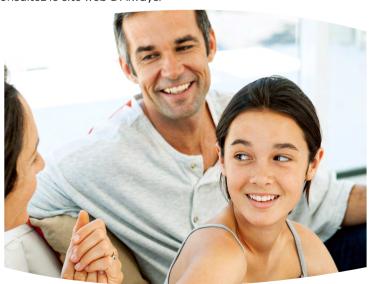
Oui! C'est une excellente idée de la laisser essayer des serviettes de jour et de nuit, afin qu'elle puisse commencer à expérimenter différentes formes de protection à différents moments. Les serviettes Always Ultra Secure Night sont plus larges à l'arrière, ce qui réduit considérablement le risque de fuite même si elle bouge beaucoup pendant la nuit.





Comment savoir si les serviettes Always sont sûres ?

La sécurité des filles et des femmes qui utilisent nos serviettes est au coeur de nos préoccupations. Les composants que nous utilisons ont fait l'objet d'études approfondies par des médecins, des scientifiques et des autorités sanitaires du monde entier et ont été jugés parfaitement sûrs. Pour en savoir plus sur les tests rigoureux de nos serviettes hygiéniques et voir leurs composants, consultez le site web d'Always.



Questions fréquemment posées sur les tampons

Quel est le meilleur tampon pour commencer?

Le tampon TAMPAX Pearl Compak est une bonne option pour commencer, car il est facile à utiliser et offre une protection optimale. Pour faciliter l'insertion, il est doté d'un applicateur lisse au bout arrondi, pour une utilisation en toute discrétion même à l'école.



Comment choisir la bonne capacité d'absorption?

Pour se sentir plus à l'aise lors d'une première utilisation, votre fille voudra peut-être essayer un tampon plus petit et moins absorbant comme le TAMPAX Pearl Compak Régulier. Si le tampon est difficile à retirer au bout de 4 à 8 heures et qu'il reste encore quelques parties blanches, elle devra passer à un tampon moins absorbant. Si elle constate qu'elle doit le changer



plus fréquemment, elle voudra en essayer un autre plus absorbant. Elle aura très probablement besoin de différents niveaux d'absorption pour les différents jours de ses règles.

Comment utiliser un tampon?

Si vous n'avez jamais utilisé de tampon et vous vous demandez comment faire, vous trouverez des conseils détaillés dans chaque paquet de Tampax. Vous pouvez également vous reporter à la brochure qu'a reçue votre fille ou consulter le site tampax.fr.

Où jeter les tampons usagés?

Trop de gens continuent de croire que l'on peut jeter les tampons dans les toilettes, mais ce n'est pas le cas! En réalité, ce geste peut boucher les toilettes, voire d'autres parties du système de canalisations. Expliquez à votre fille qu'elle doit simplement envelopper les tampons usagés dans du papier toilette et les mettre à la poubelle.



Les tampons sont-ils sûrs?

Les tampons Tampax sont conçus pour rendre les règles plus faciles à gérer et bénéficient de la confiance de millions de femmes depuis 1936. Nous utilisons des matériaux sûrs et fiables et soumettons nos produits à des tests rigoureux afin de répondre aux exigences strictes de toutes les autorités sanitaires compétentes dans le monde entier. Vous trouverez plus de détails sur tous les composants utilisés dans nos produits à l'adresse tampax.fr.

Le syndrome du choc toxique

Qu'est-ce que le syndrome du choc toxique?

Le syndrome du choc toxique (SCT) est une maladie rare, mais grave et potentiellement mortelle. Elle peut se développer rapidement chez n'importe qui. Avec un diagnostic précoce, le SCT peut toutefois être traité avec succès.

Quels sont les signaux d'alerte?

Forte fièvre soudaine, généralement supérieure à 39 °C, vomissements, diarrhée, éruption cutanée semblable à un coup de soleil, étourdissements, douleurs musculaires, évanouissement ou brève perte de connaissance.

Si votre fille présente un ou plusieurs de ces symptômes, elle doit retirer son tampon et contacter un médecin.

Bien que le SCT soit rare, il est recommandé que votre fille :

- alterne les tampons avec des serviettes ;
- utilise un tampon avec la capacité d'absorption minimale nécessaire pour son flux menstruel;
- consulte un médecin avant d'utiliser à nouveau des tampons si elle a déjà présenté des signes de SCT dans le passé ;
- se lave les mains avant et après l'insertion d'un tampon.

Attention : votre fille ne doit jamais porter un tampon pendant plus de 8 heures. Si son sommeil dure plus longtemps, elle doit porter une serviette.

Pour l'aider à se souvenir du moment où elle doit changer son tampon, encouragez-la à régler une alarme ou à simplement noter le moment où elle l'a inséré.



Écoulements et protège-slips

Écoulements

Pendant la puberté, votre fille remarquera probablement que ses sous-vêtements sont parfois tachés par des écoulements ou pertes vaginales sous la forme d'un liquide blanchâtre. C'est tout à fait normal et sain. Cela permet d'éviter l'assèchement du vagin et le protège des infections.

La quantité de pertes vaginales peut varier au cours du cycle menstruel en fonction de l'évolution des niveaux d'hormones dans l'organisme. Cependant, si ces écoulements sont sensiblement différents de la normale, s'ils dégagent une mauvaise odeur ou si votre fille a des démangeaisons au niveau des parties intimes, consultez un médecin.

Protège-slips

Bien que les pertes vaginales soient normales et saines, elles peuvent egalement etre désagréables. C'est dans ce cas qu'un protège-slip peut s'avérer utile. Il s'agit d'une doublure absorbante que votre fille colle simplement à l'intérieur de sa culotte. Contrairement aux serviettes (qui ne doivent être utilisées que pendant les règles), les protège-slips sont conçus pour être portés tous les jours.

Les protège-slips ALWAYS Dailies sont parfaits pour :

- garder les sous-vêtements propres
- absorber les pertes vaginales
- absorber la sueur
- offrir une protection supplémentaire lorsque votre

fille se sera habituée aux tampons

• offrir une protection pour les jours de flux léger ou les

tâches



Votre fille se sentira au frais et aura la sensation de tout juste sortir de la douche pour une durée allant jusqu'à 12 heures!

Questions fréquemment posées par les parents sur les règles

Dois-je célébrer l'apparition des premières règles de ma fille?

Même si votre fille ne veut pas attirer l'attention sur ses règles, il est bon de faire quelque chose de spécial pour marquer cette étape importante. Demandez-lui ce qu'elle aimerait faire avant de planifier une fête à cette occasion (comme le font certaines personnes aux États-Unis). Elle préférera probablement quelque chose de plus simple, comme un restaurant, une sortie cinéma entre amis, ou un cadeau comme un livre ou un journal intime.

Comment créer un kit des premières règles?

C'est vous qui la connaissez le mieux, alors laissez libre cours à votre imagination! Choisissez une pochette et ajoutez-y son guide sur la puberté, quelques produits pour les règles de différentes tailles et capacités d'absorption, des sous-vêtements de rechange, un désinfectant pour les mains, des lingettes, du chocolat et pourquoi pas une petite note pour lui dire que vous pensez à elle. Encouragez-la à garder le kit dans son sac d'école afin de ne jamais être prise au dépourvu.

Doit-elle consulter un médecin lorsqu'elle a ses premières règles ?

Sauf en cas de problème, il n'est pas nécessaire que votre fille consulte un médecin lorsqu'elle commence à avoir ses règles. Encouragez-la toutefois à venir vous parler en cas de problème, comme une douleur intense ou un saignement excessif, qui pourrait nécessiter une visite chez le médecin généraliste.

Dois-je parler de ses règles aux hommes de la famille?

Oui, c'est une bonne idée de s'assurer que les hommes que les hommes et les garcons de votre famille comprennent ce que les filles vivent pendant la puberté. Cela les aidera à accepter ces changements comme étant tout à fait naturels et à réaliser qu'il n'est pas normal de tourmenter les filles à cause de leurs règles. Expliquez-leur qu'en grandissant, les filles vont commencer à saigner du vagin une fois par mois. Ce n'est pas parce qu'elles sont blessées, c'est juste un processus sain et normal par lequel le corps élimine la muqueuse de l'utérus lorsau'elles ne sont pas enceintes.

Protection de l'environnement

Chez Always et Tampax, nous nous engageons en faveur de la protection de l'environnement et nous pensons avoir un rôle à jouer dans la réduction des déchets.

Nos sites de production n'envoient en décharge aucun déchet issu de la fabrication, ce qui signifie qu'au lieu de cela, nous les recyclons, les réutilisons ou les revalorisons. Lors de la conception de nos produits, nous choisissons soigneusement nos matériaux et nos pratiques de fabrication afin de minimiser notre impact environnemental et de réduire les déchets.

Nous lançons par ailleurs dans le monde entier de nouveaux projets pour contribuer à recycler les produits liés aux serviettes hygiéniques que nous fabriquons. Nous sensibilisons également les personnes qui utilisent nos produits à la nécessité de les jeter à la poubelle, et non dans les toilettes.

Ensemble, nous pouvons faire la différence!



Aidez votre fille à rester confiante et en bonne santé

Lorsque votre fille traverse la puberté, ce n'est pas seulement son corps qui change. Elle peut aussi développer de nouvelles émotions et devenir plus consciente de ce que font et pensent les gens autour d'elle. En fournissant à votre fille les informations dont elle a besoin et en faisant attention à ce que vous dites ou faites, vous pouvez faire en sorte que ces changements ne lui fassent pas perdre confiance en elle. Ensemble, vous pouvez montrer au monde que faire les choses #CommeUneFille, c'est faire des choses incroyables!

Conseils pour renforcer sa confiance en elle

Encouragez-la à adopter un état d'esprit de développement

L'état d'esprit de développement, c'est quand on pense qu'on peut accroître ses competences par l'effort. Pour l'expliquer à votre fille, vous pouvez lui dire que le cerveau est comme un muscle : il devient plus fort avec l'exercice, la pratique et les défis.

Utilisez ce tableau comme guide pour l'aider à développer un état d'esprit de développement :

Esprit de développement			Esprit fixe
RECHERCHER	Relever	NA.	Éviter les
LES DÉFIS	les défis		opportunités
FAIRE FACE AUX	Apprendre		Ignorer les critiques
CRITIQUES	des autres		constructives
FAIRE UN EFFORT	Considérer l'effort comme la clé du succès	X	Considérer l'effort comme inutile
SURMONTER LES	Un faux pas est un		Un faux pas est une
OBSTACLES	pas en avant		raison d'abandonner
QUAND LES AUTRES	S'inspirer de		Se sentir menacé
RÉUSSISSENT	leur succès		et contrarié

Faites attention à la facon dont vous la félicitez

La façon dont vous félicitez votre fille peut également jouer un rôle clé pour l'aider à développer un état d'esprit de développement. Essayez de saluer ses efforts, pas seulement ses reussites. Vous pourriez dire, par exemple, « Bravo pour avoir si bien réussi ce test, ton travail acharné et ta détermination ont vraiment porté leurs fruits » au lieu de « Bravo pour avoir si bien réussi ce test, tu es si intelligente! »

Encouragez-la à essayer, échouer, apprendre et persévérer #CommeUneFille

À la puberté, les jeunes filles ont tendance à développer une peur de l'échec, à se retenir et à ne plus essayer de nouvelles choses. En tant que parents, vous pouvez l'aider à surmonter ses difficultés avec bienveillance et persévérance

- Adoptez une approche positive de la prise de risque. Si elle a peur, essayez de l'aider à décomposer quelque chose de grand et d'effravant en petites étapes.
- Permettez-lui d'échouer. Pour renforcer la confiance en soi, il est essentiel d'expérimenter l'échec et d'apprendre à s'en relever.
- Soyez disposée l'aider, sans toutefois résoudre ses problèmes à sa place! Encouragez-la à réfléchir à ses erreurs, à ce qu'elle a appris et à ce au'elle pourrait faire différemment la prochaine fois.
- Soyez un bon modèle. En lui montrant comment vous prenez desrisques et n'abandonnez pas après vos propres échecs, vous l'encouragerez à faire de même.



Aidez-la à s'exprimer

Lorsque les filles atteignent la puberté, beaucoup commencent à se remettre en question et cessent de se battre pour ce qu'elles veulent. Mais vous pouvez faire la différence. Voici quelques moyens pour vous aider:

- Encouragez-la à s'exprimer. Dites-lui que sa voix mérite d'être entendue et que son opinion compte.
- Incitez-la à abandonner les excuses. Beaucoup de filles commencent à s'excuser avant même de donner leur avis. Au lieu d'un « Désolé de dire ça, mais... », suggérez-lui de commencer par « Je pense... ».
- Ne la laissez pas mépriser son opinionet apprenez-lui à parler d'ellemême de manière positive. Dites-lui qu'il n'est pas nécessaire de se rabaisser juste après avoir donné son avis. Exemples à éviter : « Je me trompe sûrement » ou « Je sais que je suis idiote ».
- Incarnez vous-même un discours positif! Ne vous excusez pas et ne vous insultez pas non plus.

Aidez-la à comprendre ses pulsions sexuelles

Les hormones produites par le corps pendant la puberté peuvent amener votre fille à éprouver de nouveaux sentiments. Il est donc naturel qu'elle soit curieuse en matière de sexualité et qu'elle commence à développer des sentiments pour les autres. Vous pouvez l'aider en prenant simplement le temps d'en discuter avec elle.

Les mots ci-dessous peuvent inspirer votre discours:

- Honnêteté : faire face aux faits et aux sentiments
- Bonté : traiter les autres avec soin
- Respect : les autres comptent, ils ont de la valeur
- Empathie : se préoccuper de ce que ressentent les autres
- Consentement : il est nécessaire de le donner
- Responsabilité : ce qu'elle fait a des conséquences

En raison de ces changements hormonaux et de ces nouveaux sentiments, elle peut également commencer à explorer les parties intimes de son corps, en particulier la région génitale. Ce n'est ni bien ni mal, mais vous pouvez lui rappeler que c'est personnel et doit être fait en privé.

Aidez-la à explorer ses amitiés

Lorsque les filles atteignent la puberté, les relations avec les autres deviennent primordiales. Les filles sont souvent inquiètes du regard que leurs amis portent sur elles et cela commence à affecter la façon dont elles se perçoivent.

Votre fille pourrait commencer à s'interroger sur son apparence et sa tenue vestimentaire, à se demander si ses amis parlent dans son dos et à réprimer ses sentiments pour éviter les conflits. Tout cela peut fortement affecter sa confignce en elle.

Pour l'aider, vous pouvez :

- Lui demander des informations sur ses amis aet ce qu'elle ressent pour eux.
- L'encourager à se faire de nouveaux amis et à rencontrer denouvelles personnes si ses amis la rendent triste, ou simplement pour l'aider à élargir ses horizons.
- Lui expliquer qu'il est normal qu'elle se sente anxieuse à l'idée de s'intégrer, mais qu'elle peut être fière de se démarquer !
- Partager vos propres expériences pour l'aider à comprendre que ces défis sont normaux et peuvent être surmontés.
- Lui donner des conseils sur la manière de gérer les conflits relationnels normaux. Par exemple, encouragez-la à éviter les insultes et à essayer de comprendre les choses du point de vue des autres.
- L'encourager à écrire ce qu'elle vit afin de pouvoir y réfléchir, et à parler à un adulte de confiance si elle a un problème durable, plutôt que d'essayer de le résoudre sur les réseaux sociaux.
- Lui rappeler que les amitiés solides reposent sur la réciprocité.



Aidez-la à explorer les notions de sexe et de genre

En grandissant, votre fille peut commencer à s'interroger sur son identité sexuelle et sur ce qu'elle peut et ne peut pas faire en tant aue fille.

Pour vous aider, examinons d'abord quelques définitions :

Sexe biologique: la notion de sexe biologique est basée sur les organes génitaux avec lesquels nous sommes nés et les chromosomes dont nous disposons. À la naissance, la plupart des gens sont soit des hommes, soit des femmes.

Identité sexuelle: l'identité sexuelle désigne la manière dont nous nous sentons et percevons vis-à-vis du genre. La plupart des sociétés reconnaissent deux genres: le masculin et le féminin (en rapport avec le sexe biologique d'une personne). Certaines personnes se décrivent toutefois de manière différente, et il faut savoir le respecter.

Rôles de genre: ils sont construits par la société et concernent les caractéristiques et les comportements qui sont généralement considérés comme allant de pair avec le sexe biologique d'une personne. Ils servent souvent à stéréotyper les filles et les garçons et peuvent leur donner l'impression qu'ils doivent agir ou se comporter d'une certaine manière.

Ce que vous pouvez faire :

Soyez présente et soutenez-la : si votre fille commence à remettre en question son identité sexuelle parce qu'elle estime ne pas correspondre à la définition traditionnelle que la société donne au terme « fille », ne paniquez pas. Cela ne signifie pas qu'il y a quelque chose qui cloche chez elle. C'est parfois simplement quelque chose de naturel quand on grandit : les enfants explorent et remettent les choses en question. Vous pouvez l'aider en observant, en acceptant et en étant disponible pour lui offrir ou trouver un soutien supplémentaire si elle en a besoin.

Ne laissez pas la société la limiter: il est important de lui rappeler que son sexe biologique ne définit pas ce qu'elle peut et ne peut pas faire. Aidez-la à réaliser qu'elle peut faire tout ce qu'elle veut. Par exemple, rappelez-lui que les filles peuvent jouer au football, être fortes et courageuses! Veillez à ne pas la stéréotyper par inadvertance, ni elle ni les autres.



L'importance du sport

Le sport aide les filles à se sentir mieux dans leur peau. Le sentiment d'accomplissement, le sentiment d'appartenance et la capacité à voir leur corps comme un atout sont quelques-uns des nombreux avantages que la pratique sportive peut offrir aux filles.

En tant que parents, vous jouez un rôle essentiel en veillant à ce que les filles s'impliquent dans une activité sportive et continuent à la pratiquer. Voici six conseils pour aider votre fille à continuer à jouer #CommeUneFille:

1. Privilégiez le plaisir

Concentrez-vous d'abord sur l'atmosphère. Lorsque vous créez le bon environnement, les filles veulent faire partie de l'équipe. Par exemple, vous pourriez choisir de disputer une partie dans un parc le dimanche, sans toutefois qu'il s'agisse d'une compétition.

2. Encouragez ses efforts

Félicitez-la pour ses efforts, comme s'entraîner avec ardeur, ne jamais abandonner après une défaite et essayer de nouvelles techniques, plutôt que pour le résultat. Cela l'aidera à comprendre que l'entraînement est un moyen d'apprendre et de progresser.

3. Encouragez les amitiés

Les dimensions sociales du sport sont un aspect essentiel de la pratique sportive. Encouragez les amitiés au sein de son équipe. Pouvez vous inviter tout le monde à dîner ?

4. Encouragez-la à se faire une place dans l'équipe

Plus les filles auront le sentiment d'avoir une voix dans l'équipe, plus elles se sentiront à leur place. Encouragez-les à prendre des initiatives pour l'équipe, comme organiser un voyage pour aller soutenir leur équipe professionnelle préférée ou créer un nouveau maillot.

5. Assistez aux matchs et applaudissez bien fort!

Pour lui montrer que vous appréciez qu'elle fasse du sport, essayez d'assister à ses matchs autant que possible. La soutenir est l'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire en tant que parent.

6. Aidez-la à prendre conscience de ses points forts et de ceux de l'équipe

Chaque fille est unique et possède ses propres points forts, comme l'intégrité, la persévérance, la gratitude ou l'équité, qui permettent à l'équipe de s'épanouir. Après chaque match ou entraînement, prenez un moment avec elle pour réfléchir à ces points forts.

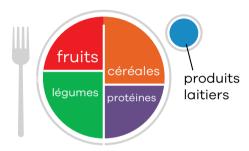


Aidez-la à rester en bonne santé

Alimentation saine

Pendant la puberté, le corps de votre fille a besoin de beaucoup d'énergie. Il est important de veiller à ce qu'elle ait une alimentation saine et équilibrée.

Voici à quoi ressemble un repas équilibré :



N'oubliez pas le fer

Le sang qu'elle perd pendant ses règles peut lui faire perdre du fer, ce qui peut entraîner une sensation de fatigue. Encouragez-la à consommer des haricots rouges et des légumes à feuilles sombres (comme des épinards ou tout autre aliment riche en fer), accompagnés d'un verre de jus d'orange (ou tout autre aliment riche en vitamine C), car cela permet au corps de mieux absorber le fer.

Bien dormir

Dormir suffisamment est un élément essentiel pour rester positif et en bonne santé. En moyenne, les adolescents ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit.

Pour l'aider, assurez-vous qu'elle :

- respecte un horaire de sommeil régulier ;
- arrête d'utiliser des écrans (télévision, tablette ou téléphone) au moins une heure avant d'aller se coucher;
- utilise un matelas et un oreiller confortables;
- fait des exercices quotidiens.

Aidez-la à rester en sécurité

Voici quelques éléments dont vous pouvez commencer à parler avec votre fille pour l'aider à rester en sécurité.

Estime de soi : l'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour aider votre fille à rester en sécurité est de l'aider à renforcer son estime de soi. Lorsqu'elle se sent valorisée, elle est plus susceptible de se sentir en confiance et d'accepter de prendre des risques positifs plutôt que négatifs.

Drogues et alcool: les effets des drogues et de l'alcool sont beaucoup plus importants et durables dans le cerveau des jeunes que chez les adultes. Rappelez-lui que ces substances affectent le cerveau et peuvent causer des dommages à long terme, sans oublier que la consommation de drogues est illégale.

Agressions sexuelles, harcèlement : discutez du fait que cela arrive et au'il s'aait de crimes aui doivent être sianalés.

Internet et les réseaux sociaux : tout en reconnaissant qu'ils peuvent être d'excellents moyens pour trouver des informations et communiquer avec les autres, il est important de rappeler à votre fille de les utiliser de manière sûre, responsable et positive.

- Encouragez-la à prendre de bonnes habitudes, comme ne pas y consacrer trop de temps ni les utiliser avant de se coucher.
- Aidez-la à réfléchir aux conséquences de ses actes potentiels, comme le partage de photos intimes en ligne.
- Ensemble, dressez une liste de règles d'utilisation des réseaux sociaux.
- Pensez à **garder son compte sur votre téléphone**, afin de pouvoir surveiller son utilisation.
- Parlez-lui fréquemment de ce qu'elle voit.
- Aidez-la à comprendre le « filtre des réseaux sociaux » : ce qu'elle voit n'est pas toujours la vie réelle, ou du moins ce n'est pas complètement la vérité.

Nous espérons qu'avec ces quelques conseils, vous vous sentez maintenant mieux préparé pour soutenir votre fille pendant la puberté.

Essayez de profiter pleinement de cette formidable période de changements et n'oubliez pas qu'il y aura des hauts et des bas, alors faites de votre mieux pour lui donner confiance en elle.

