



**ET AUSSI...**  
**LIRE** « Les Premières Lunes de ma fille », de Mélanie Mélot (éd. Jouvence).  
**REGARDER** le programme en ligne « Kiffes tes premières règles ». [kiffetoncycle.fr](http://kiffetoncycle.fr)

# Règles **LES PHRASES QUI FÂCHENT**

*Comment en parler à sa fille avec tact ?  
 Six impairs à éviter, avec Gaëlle Baldassari, coach  
 et fondatrice du mouvement Kiffé ton cycle ●*

PAR LISE BOUILLY

## 1.

### « JE T'EN PARLERAI PLUS TARD »

« Il faudrait idéalement l'aborder entre 7 et 9 ans – d'autant que l'on peut être réglée à 9 ans ! –, un âge de grande curiosité et d'excellente mémoire... À partir de 11-12 ans, les jeunes refusent souvent d'évoquer ce sujet avec leurs parents : "c'est la gêne" » confie Gaëlle Baldassari.

## 2.

### « TU VERRAS, C'EST SUPER COOL ! »

Est-on à l'aise à l'idée de décrire l'anatomie féminine, préambule à la compréhension du cycle menstruel ? Inutile de faire semblant, l'enfant percevra nos réticences et

pourra s'en inquiéter... Plutôt lui dire : « J'ai du mal à prononcer ces mots-là car, dans ma famille, on les taisait. Mais j'aimerais que toi, tu puisses les utiliser sans embarras... » Une honnêteté qui permettra d'exposer les choses simplement en s'aidant éventuellement de livres, de vidéos ou des cours de SVT.

## 3.

### « CA Y EST, TU DEVIENS UNE FEMME ! »

L'arrivée des règles est une première pour le corps, le début du cycle menstruel qui va se renouveler près de 500 fois dans une vie de femme ! « Il serait incongru de dire à une enfant de 12 ans et demi – l'âge moyen

des premières règles : "Tu deviens une femme !, et parler de contraception... Une discussion que l'on aura en temps voulu, plus tard. L'âge médian du premier rapport sexuel est actuellement à 17 ans et demi. »

## 4.

### « JE TE PRÉVIENS, TU VAS AVOIR MAL... »

Il n'est pas normal de souffrir pendant les règles. « On explique à sa fille que l'utérus est un muscle qui se contracte régulièrement pendant les règles, ce qui peut être très désagréable. On l'incite à boire pour bien hydrater ce muscle et à se reposer. Une bouillotte chaude sur le ventre ou une infusion de feuilles de framboisier, antispasmodique, peuvent aussi soulager la douleur... » Mais si celle-ci est intense et persiste, il faut consulter une gynécologue.

## 5.

### « UTILISE LES CULOTTES MENSUELLES, C'EST ÉCOLO »

Dans la mesure où il n'existe pas de protection périodique idéale, « il faut lui en dresser l'inventaire complet, avec avantages et inconvénients, sans influencer son choix. Peu judicieux : imposer à sa fille de laver ses serviettes tachées de sang et faire du "jetable" un monstre absolu ! »

## 6.

### « ON VA L'ANNONCER À TOUT LE MONDE ! »

« On ne transpose pas sur sa fille ce que l'on aurait aimé à son âge ! En revanche, on lui demande ce qui lui ferait plaisir pour célébrer ce passage, par exemple, une séance de shopping mère-fille, ou encore un présent (bracelet, jolie bougie...). » Et on respecte son choix de ne pas le révéler au reste de la famille ou au contraire de l'annoncer haut et fort. ●