

Changer et Grandir de Always

#COMMEUNEFILLE

Tout ce que tu dois savoir au sujet de la puberté

**5^e et 6^e année
d'étude**



Table des matières

Le passage de jeune fille à jeune femme

Ton corps change

La puberté : pourquoi le corps des garçons et des filles commence-t-il à changer?	4
Les changements corporels qui se produisent chez les filles et les garçons	5

Tes règles

Comprendre ton cycle menstruel	6
Questions fréquemment posées sur les règles	8
Un survol de la protection pendant les règles	9
Serviettes	10
Tampons	12
Pertes et protège-dessous quotidiens	17
Le syndrome prémenstruel et les crampes menstruelles	18

Rester en bonne santé et confiante

Ton cerveau change lui aussi!	19
Sexe, genre et société	21
Rester en bonne santé	22

Relations saines

Renseigne-toi davantage

Présenté
par



et approuvé pédagogiquement par



De jeune fille à jeune femme

Toute une aventure!

Tu es une fille en croissance. Tu deviens indépendante et forte, tu deviens une femme. La puberté n'est pas seulement le moment où tu commences tes règles; c'est le moment où tu apprends à mieux te connaître et à devenir une meilleure leader et une meilleure amie.

Chez certaines filles, la puberté commence dès l'âge de 7 ans. Chez d'autres, elle ne commence qu'à l'âge de 12 ans. Cette période peut être une source de confusion, car tu te demandes peut-être qu'est-ce qui se passe et pourquoi?

Ne t'inquiète pas! Ces changements sont tout à fait normaux et naturels : on passe tous par là.

Ce guide a pour objectif de te fournir tous les renseignements dont tu as besoin pour vivre la période de puberté avec assurance. Il contient également des trucs utiles et des conseils d'experts.

Nous t'invitons à poursuivre ta lecture afin de découvrir tout ce que tu auras toujours voulu savoir, sans jamais oser le demander.

Cordialement,

L'équipe Always

Ton corps change

Puberté

La puberté est une période de changements physiques et émotionnels qui se produit lorsque les enfants grandissent et prennent de la maturité. Ces changements sont naturels. Ils indiquent que tu es en bonne santé et ils se produisent chez tout le monde!

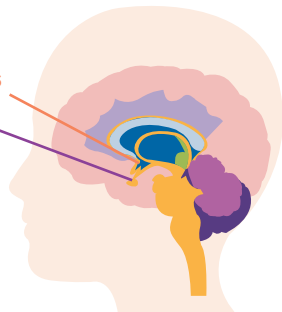
Ils surviennent habituellement plus tôt chez les filles (entre l'âge de 7 et 12 ans) que chez les garçons (entre l'âge de 9 et 14 ans). N'oublie pas que le moment où la puberté débute variera d'une personne à l'autre. Chez certaines, elle commencera très tôt, alors que chez d'autres, il faudra parfois plus de temps. Ton moment est le bon moment!

Alors, pourquoi changeons-nous tous?

La puberté existe pour préparer le corps à la reproduction afin que l'espèce humaine puisse progresser. Lors de la puberté, deux parties du corps nommées l'hypothalamus et l'hypophyse commencent à produire beaucoup plus d'hormones.

Les hormones sont des substances chimiques qui agissent comme des messagers dans le corps et provoquent des changements. Certaines hormones amèneront tes os à croître, alors que d'autres guident le développement de ton cerveau ou les changements dans ton système reproducteur.

Hypothalamus
Hypophyse



Le savais-tu? Les filles et les garçons produisent les mêmes hormones, mais en différentes quantités. Les garçons produisent plus de testostérone, alors que les filles produisent plus d'œstrogène. Voilà une des choses qui nous distingue!

Les changements durant la puberté

Maintenant que tu sais pourquoi les changements surviennent, jetons un coup d'œil aux changements que vivent les enfants durant la puberté.

Féminins

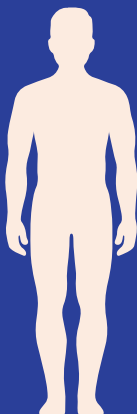
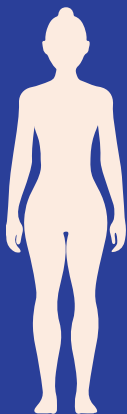
- Les seins commencent à se développer
- Les pertes vaginales commencent
- Les hanches et les cuisses s'élargissent
- Les lèvres peuvent changer

Masculins

- Les seins peuvent se développer
- La voix se casse et devient plus grave
- La pomme d'Adam s'élargit
- Les épaules s'élargissent et le physique devient plus musclé
- Des poils peuvent apparaître sur le torse
- Le pénis et les testicules grossissent

Communs

- Les émotions et les sentiments peuvent sembler plus forts
- Le développement du cerveau améliore ton processus de réflexion et de compréhension
- Des sentiments d'attirance peuvent apparaître
- Tu grandis
- La peau devient plus grasse et des boutons peuvent apparaître
- La transpiration devient plus abondante et dégage une odeur corporelle
- Les poils poussent sur le visage, les aisselles, les jambes et la région pubienne



Ces changements peuvent représenter une période difficile pour de nombreuses personnes. Il importe donc de faire son mieux pour se soutenir les uns les autres au cours de cette étape de la vie.

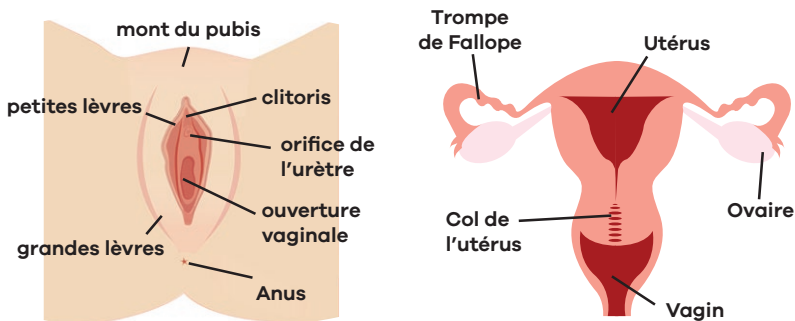
Tes règles

À la puberté, les filles commencent à produire plus d'œstrogène et de progestérone. L'œstrogène suscite la croissance et la maturation de tes organes reproducteurs afin qu'ils soient prêts pour le cycle menstruel. Chaque mois, ton corps se prépare à la grossesse. Si la grossesse ne se produit pas, la paroi de ton utérus (l'endomètre) se désintègre et quitte ton corps sous la forme de règles.

Même si ton corps est prêt pour la grossesse, tu ne l'es pas nécessairement! Il est important de comprendre pourquoi tes règles ont lieu et ce qui se produit dans ton corps. Quand on songe à la grossesse, il faut prendre en compte de nombreux autres facteurs, comme l'âge, le fait d'être prête, et plus encore!

Comprendre ton cycle menstruel

Ton cycle menstruel représente la période entre la première journée des règles et la première journée des règles suivantes. La durée moyenne d'un cycle menstruel lors des premières années des règles est de 21 à 45 jours. Par après, la durée habituelle est de 21 à 35 jours, tandis que la durée moyenne s'élève à 28 jours.



4

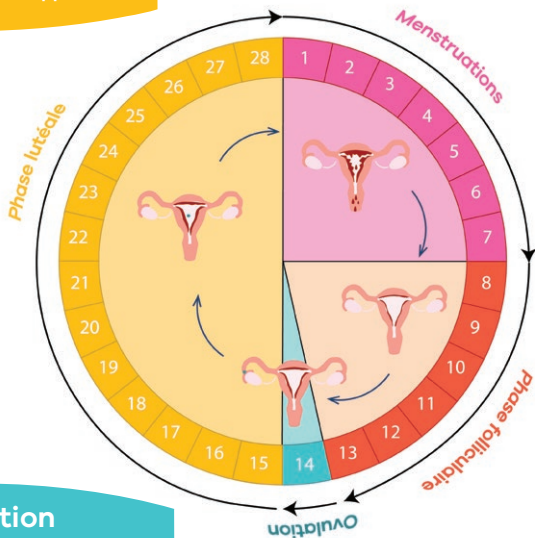
Préménstruel

L'endomètre est épais et prêt à accueillir un ovule fécondé. Si la fécondation ne se produit pas, l'endomètre devient superflu. En conséquence, les niveaux d'hormones fluctuent et l'endomètre est expulsé du corps. Les hormones et la désintégration de l'endomètre peuvent provoquer des symptômes appelés SPM.

1

Menstruations

Tes menstruations, constituées de tissu endométrial, de sang et d'autres liquides, quittent l'utérus depuis le col de l'utérus, puis le vagin.



3

Ovulation

L'ovulation se produit lorsqu'un ovule mature est expulsé par l'ovaire. L'ovule se déplace le long de la trompe de Fallope, vers l'utérus. Si l'œuf est fertilisé par un spermatozoïde, les cellules peuvent commencer à se développer en grossesse. Au moment de l'ovulation, tu remarques peut-être que tes pertes vaginales sont plus abondantes.

2

Avant l'ovulation

Chaque ovaire contient des milliers d'ovules. Chaque mois, les hormones font en sorte que l'ovaire forme un ovule mature. Durant cette période, l'œstrogène épaissit l'endomètre.

Questions fréquemment posées sur les règles

Combien de temps dureront mes règles?

Hé bien, cela peut varier. Chez la plupart des filles et des femmes, elles durent généralement entre 3 et 7 jours.

Je n'ai pas encore eu mes premières règles, suis-je en retard?

Il n'y a pas un bon moment d'avoir ses premières règles. Celles-ci se produiront tout probablement entre l'âge de 10 et de 16 ans, mais chaque fille est différente. Si tu n'as toujours pas tes règles à l'âge de 16 ans, parles-en avec un adulte de confiance ou un médecin.

Pourquoi et comment faire un suivi de ton cycle

Chaque cycle menstruel est unique. Faire le suivi de ton cycle t'aide à comprendre le fonctionnement de ton corps et à prévoir le début de tes règles. De plus, si jamais tu penses qu'il y a un problème, le suivi de ton cycle peut s'avérer pertinent pour ton médecin. Il suffit d'utiliser un calculateur de règles comme celui sur le site Web d'Always pour faire le suivi de ton cycle.

Que faire si mes règles sont irrégulières?

Beaucoup de filles ont des règles imprévisibles au cours des premiers cycles. Après quelques cycles, les règles devraient se produire au moins tous les 45 jours, mais pas plus souvent que tous les 21 jours.

Que sont les pertes vaginales?

Il s'agit de légers saignements vaginaux qui se produisent entre les règles. Si cela se produit au cours de tes règles habituelles (avant ou après), c'est tout à fait normal. Si cela se produit fréquemment ou de façon imprévisible, tu devrais en parler avec ton médecin.

Quelle quantité de sang vais-je perdre?

Une femme perd environ 4 à 12 cuillères à thé de liquide menstruel pendant ses règles. Mais il n'y a qu'une petite quantité de sang. Comme ton corps contient en moyenne 4 litres de sang, il ne souffre pas de la petite quantité que tu perds pendant tes règles et la remplace rapidement. Ton flux sera le plus abondant au cours des premières journées de tes règles et plus léger au cours des dernières journées. Le sang des règles ne s'écoule pas d'un coup.

Un survol de la protection pendant les règles

Comment gérer le liquide menstruel qui s'écoule de ton vagin? Il existe de nombreuses options. Au fur et à mesure que t'apprends et t'essaies, tu pourras déterminer ce qui fonctionne le mieux pour toi.

Protection pendant les règles	Porté à l'intérieur ou à l'extérieur du corps	Jetable ou réutilisable
 SERVIETTES	Extérieur	Jetable
 PROTÈGE-DESSOUS	Extérieur	Jetable
 TAMPONS	Intérieur	Jetable
 COUPES MENSTRUELLES	Intérieur	Réutilisable
 CULOTTES ABSORBANTES	Extérieur	Réutilisable

Ne sois pas prise par surprise

Avant que ton cycle ne devienne régulier, tes règles peuvent survenir de manière inattendue. C'est une bonne idée d'être prête à tout moment, au cas où, surtout quand tu es à l'école, au camp ou à une sortie entre amis.

Voici des conseils qui feront en sorte que tu ne sois jamais prise au dépourvu :

- Garde une serviette ou un tampon dans ton **sac à main, sac d'école ou casier**; ou même dans ta poche!
- Commence à porter un **protège-dessous** quelques jours avant la date de début prévue de tes règles. Il te protégera en absorbant les saignements ou lors des journées de flux léger.
- Si tu es prise au dépourvu, tu peux toujours mettre du **papier hygiénique replié** jusqu'à ce que tu puisses porter une protection hygiénique.
- Si tu n'as pas un produit de protection hygiénique sous la main ou si tu ne peux pas te le permettre, tu peux en tout temps **demande à un conseiller scolaire** ou un adulte de confiance à ton école s'il ou elle en a.

Pense aux autres : garde une serviette ou un tampon sous la main au cas où une amie est prise par surprise.

Tout ce que tu dois savoir au sujet des serviettes

La plupart des filles commencent par utiliser une serviette pour gérer leurs règles, car elles sont très faciles à utiliser. Une serviette est un morceau d'une matière absorbante que tu portes à l'intérieur de tes culottes afin qu'elle puisse absorber ton flux menstruel.

Chaque marque de serviettes est différente, mais elles comportent de nombreuses caractéristiques semblables. Par exemple, tu peux voir ci-dessous à quoi ressemble une serviette Always. N'oublie pas que pour la plupart des serviettes, la partie plus longue ou plus large de la serviette devrait reposer à l'arrière des culottes.

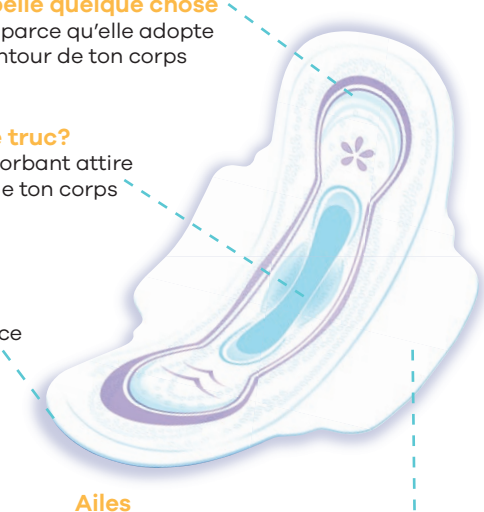
Hé, cette forme me rappelle quelque chose
c'est parce qu'elle adopte le contour de ton corps

C'est quoi le truc?
Le centre absorbant attire le fluide loin de ton corps

Adhésif
pour une protection qui reste bien en place

Ailes

Certaines serviettes sont dotées d'ailes qui se rabattent sur les côtés de tes culottes pour permettre à la serviette de rester en place et prévenir les fuites sur les côtés, ce qui te permet de te déplacer librement



Comment utiliser une serviette



1. Lave tes mains avec du savon et de l'eau avant de changer ta serviette.



2. Ouvre l'enveloppe de la serviette.



3. Retire la serviette de l'enveloppe et, si elle en a une, la bande de papier qui recouvre les ailes.



4. Colle bien la serviette au centre à l'intérieur de ta culotte. Rabats les ailes sur les côtés de ta culotte. Quand le tout est fait, lave tes mains avec du savon et de l'eau.



Change ta serviette toutes les 4 à 8 heures ou plus fréquemment si ton flux est abondant. N'oublie pas de porter des culottes propres tous les jours. Change-les si elles deviennent souillées.

Comment jeter une serviette

Jette-la dans la poubelle — pas dans la toilette!



1. Replie la serviette et recouvre-la avec l'enveloppe de la nouvelle serviette ou du papier hygiénique si tu n'as pas d'enveloppe sous la main.

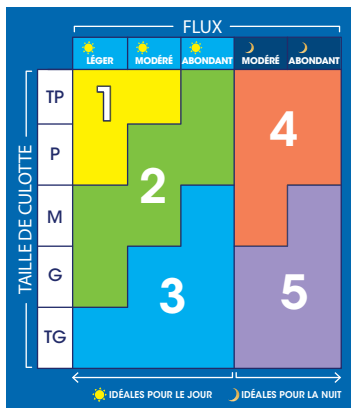


2. Place la serviette recouverte dans la poubelle et assure-toi que le couvercle est fermé après avoir jeté le produit.

Choisir une serviette

Il importe de choisir la serviette qui te conviendra le mieux. Les serviettes existent en différentes formes, tailles et degrés d'absorption. Ainsi, tu peux choisir la tienne selon la forme de ton corps et ton flux.

Plus elle est bien ajustée, mieux elle protège!



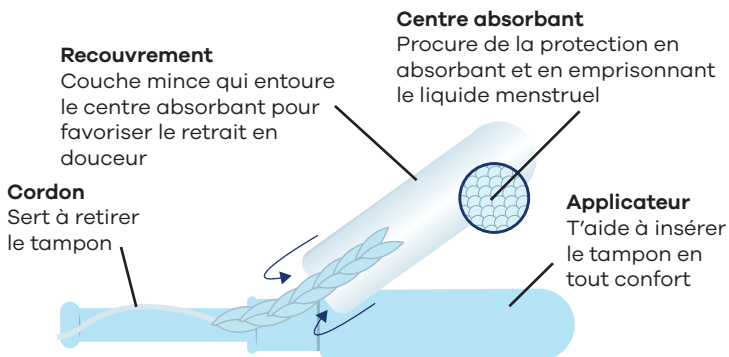
Tout ce que tu dois savoir au sujet des tampons

Le tampon est une forme de protection hygiénique composée de matériaux doux que tu insères dans ton vagin afin d'absorber le liquide menstruel avant qu'il ne quitte ton corps. Un tampon peut te procurer la protection et le confort nécessaires pour permettre la liberté de mouvement où que tu sois : dans la salle de classe, sur le terrain ou dans la piscine!

N'oublie pas : Le tampon s'insère dans ton vagin, et non dans ton urètre. Ainsi, tu peux quand même uriner en portant un tampon, puisque le tampon ne s'insère pas dans l'ouverture par laquelle tu urines.

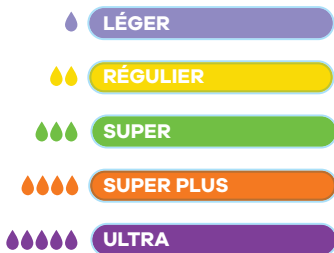


Voici à quoi ressemble un tampon :



Quel degré d'absorption devrais-je choisir ?

Les tampons sont offerts en différents degrés d'absorption, car chaque fille et femme a un flux unique qui peut varier de jour en jour au cours de leurs règles !



Nous te recommandons de commencer par un tampon à degré d'absorption régulier. Si tu trouves que ton tampon est difficile à retirer après 4 à 8 heures et qu'il reste encore quelques parties blanches quand tu le retires, essaie de passer à un degré d'absorption plus faible. Si tu te retrouves à le changer fréquemment, essaie de passer à un degré d'absorption plus élevé.

Tu te demandes peut-être...

Puis-je porter un tampon pendant la nuit?

OUI! Change de tampon avant de te coucher et immédiatement après ton réveil. Si tu dors pendant plus de 8 heures, porte plutôt une serviette.

Puis-je porter un tampon quand je fais du sport ou quand je me baigne?

OUI! Les tampons te procureront de la protection malgré tous tes coups de pieds, sauts et tirs. Oui, tu peux même te baigner!

Est-il douloureux de porter un tampon?

Tu ne devrais ressentir aucune douleur! Si tu ressens de l'inconfort, tu ne l'as probablement pas inséré assez profondément, ce qui peut être facilement réglé. À l'aide de ton doigt, pousse le tampon plus profondément ou retire-le doucement et essaie d'en insérer un nouveau.



Est-ce facile de retirer un tampon?

OUI! Le cordonnet de retrait est bien cousu sur le tampon. Il suffit donc de le tirer pour que le tampon sorte facilement. Si tu sens une résistance considérable, le tampon n'est peut-être pas encore plein. Si oui, opte pour un degré d'absorption plus faible la prochaine fois.

Suis-je assez âgée pour utiliser des tampons?

Dès que tu commences à avoir tes règles, tu es assez âgée pour utiliser des tampons et ton corps est prêt. Assure-toi que tu te sens prête et que tes parents sont d'accord.

Dois-je porter une serviette avec un tampon?

Non. Les tampons sont conçus pour être portés sans protection complémentaire. Toutefois, tu peux également porter un protège-dessous quotidien avant que tu ne sois complètement à l'aise avec les tampons.

Comment utiliser un tampon

1



Lave-toi bien les mains. Ensuite, enlève l'enveloppe du tampon. Trouve une position dans laquelle tu te sens à l'aise. La plupart des filles s'asseyent sur le siège des toilettes, les genoux légèrement écartés ou se tiennent debout avec leurs genoux légèrement pliés.

2



Prends une grande respiration et détends-toi. Tiens bien l'applicateur.

3



Trouve les petits anneaux striés sur l'applicateur. Saisis-les avec le pouce et le majeur. Assure-toi que le cordonnet pend à l'extérieur, puis insère le tube en plastique dans ton vagin en l'inclinant légèrement vers le haut. Glisse délicatement l'applicateur dans le vagin jusqu'à ce que tes doigts touchent ton corps.

4



Fais glisser, avec ton index, le tube intérieur dans le tube extérieur jusqu'à ce que les extrémités des deux tubes se rejoignent. Cela fera glisser le tampon en dehors de l'applicateur pour le laisser au bon endroit dans ton vagin.

5



Pour retirer l'applicateur, saisis les anneaux striés et tire doucement vers le bas pour que le tampon reste dans ton vagin et le cordonnet pende à l'extérieur. Si tu l'as bien inséré, tu ne devrais même pas le ressentir! Si tu ressens de l'inconfort, les chances sont que le tampon n'est pas inséré assez profondément. Ne t'inquiète pas. À l'aide de ton doigt, pousse le tampon plus profondément ou retire-le doucement et essaie d'en insérer un nouveau.

6



Félicitations, tu as réussi! Maintenant, débarrasse-toi de l'applicateur. Place-le dans l'enveloppe et jette-le à la poubelle, PAS dans la toilette. Lave tes mains de nouveau après avoir inséré le tampon.

7



Pour retirer ton tampon, tire doucement sur le cordonnet du tampon et jette-le à la poubelle. Quand le tout est fait, lave tes mains avec du savon et de l'eau.

Nos meilleurs conseils!

- Change ton tampon toutes les 4 à 8 heures ou plus fréquemment si ton flux est abondant.
- N'oublie pas de retirer ton dernier tampon à la fin de tes règles.
- Règle une alarme pour t'aider à te rappeler quand changer ton tampon.



Jette-le dans la poubelle — pas dans la toilette!

Beaucoup de gens croient encore que les tampons, les enveloppes et les applicateurs peuvent être jetés dans les toilettes. Avoir de bonnes habitudes fait une différence. Tu peux contribuer à la protection de l'environnement en jetant tes produits d'hygiène féminine à la poubelle et non dans la toilette.



Qu'est-ce que le SCT?

Le SCT, syndrome de choc toxique, est une infection rare mais grave qui peut être mortelle. On l'a déjà associé à l'utilisation de tampons. Il est causé par un certain type de bactérie qui peut vivre sur la peau saine, mais qui pose problème si elle croît trop rapidement. On ne l'associe pas seulement à l'utilisation de tampons. Le SCT peut survenir même chez quelqu'un qui n'a pas de règles.

Le SCT est une infection qui se soigne, mais il est préférable de le déceler le plus tôt possible. Fais attention aux signes avant-coureurs :

- Soudaine poussée de fièvre (généralement supérieure à 39 °C)
- Vomissements
- Diarrhée
- Éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil
- Étourdissements
- Douleurs musculaires
- Évanouissement/vertiges en position debout

Si votre fille présente un ou plusieurs de ces signes avant-coureurs, elle doit retirer son tampon et consulter un médecin.

Bien que le SCT soit rare, voici quelques façons de diminuer ton risque de l'avoir :

- Porte un tampon qui procure le degré d'absorption le plus faible nécessaire pour ton flux
- Alterne entre les tampons et les serviettes pendant tes règles
- Sois à l'affût des signes avant-coureurs ci-haut



Pertes et protège-dessous quotidiens

Pertes vaginales

Tu as probablement remarqué que tes culottes sont parfois tachées par un fluide jaunâtre crémeux. Ces pertes proviennent de ton vagin et elles sont **tout à fait normales**. Leur apparition est un signe que ton corps fonctionne correctement. Ce fluide aide à prévenir le dessèchement du vagin et le protège des infections.

La quantité de pertes vaginales peut varier pendant le cycle menstruel en fonction des niveaux d'hormones changeants dans le corps. En revanche, si tes pertes sont significativement différentes de la normale, ont une mauvaise odeur ou si tu ressens des démangeaisons dans ta région intime, tu devrais en parler à un adulte de confiance et consulter un médecin.

Protège-dessous quotidiens

Bien que les pertes vaginales soient normales et saines, elles peuvent te donner l'impression de te sentir moins fraîche ou inconfortable. C'est là que les protège-dessous quotidiens peuvent t'aider! Il s'agit d'un protège-dessous absorbant que tu colles simplement à l'intérieur de tes culottes. Contrairement aux serviettes hygiéniques (qui sont conçues pour être utilisées uniquement pendant tes règles), les protège-dessous quotidiens sont conçus pour être portés tous les jours.

Les protège-dessous quotidiens sont idéals pour :

- Garder tes culottes propres
- Absorber les pertes vaginales
- Absorber la transpiration
- Assurer une protection supplémentaire le temps que tu t'habituas aux tampons
- Protéger des taches ou pour les jours de règles légères ou si tu as des pertes

Qu'est-ce que je fais avec le protège-dessous une fois qu'il est utilisé?

Pour jeter le protège-dessous quotidien, suis les mêmes étapes qu'avec une serviette : emballe-le, puis jette-le à la poubelle. Ne le jette jamais dans la toilette.

Le syndrome prémenstruel et les crampes menstruelles

SPM

Entre l'ovulation et la première journée de tes règles, les niveaux d'hormones fluctuent. Ces fluctuations peuvent faire en sorte que tu te sens plus émotive que d'habitude et de provoquer des symptômes physiques. Ces symptômes sont généralement appelés le syndrome prémenstruel (SPM) et sont tout à fait normaux.

Des symptômes de SPM communs que tu pourrais vivre :

- Sentiment d'enflure ou de ballonnement
- Changement de l'appétit
- Sensibilité des seins
- Crampes abdominales et nausées
- Acné ou éruption cutanée
- Sautes d'humeur : sentiment de tristesse, être au bord des larmes, être fatiguée ou être irritable
- Maux de tête

Comment gérer le SPM

- Fais le suivi de tes symptômes afin d'anticiper leur arrivée
- Repose-toi suffisamment
- Fais de l'exercice
- Prends du temps pour toi
- Fais des exercices de respiration
- Mange des aliments riches en fibres et faibles en sucres et en gras
- Écoute ton corps et ne te sens pas coupable de vouloir te vautrer dans le divan plutôt que de sortir avec tes amis

Crampes menstruelles

Les crampes peuvent survenir juste avant ou au cours des règles quand le muscle de l'utérus se contracte afin d'expulser la paroi de l'utérus de ton vagin sous forme de flux menstruel.

Comment soulager les crampes?

- Fais de l'exercice modéré et des étirements
- Appuie une bouteille d'eau chaude ou une serviette chaude sur ton ventre
- Prends un bain chaud
- Fais des exercices de respiration

Rester en bonne santé et confiante

Ton cerveau change lui aussi!

Bien que les changements qui se produisent avec ton corps soient bien évidents, ton cerveau aussi subit des changements! Tu développes de nouvelles émotions plus fortes et ces changements peuvent avoir une incidence sur ta confiance. C'est tout à fait normal et des ressources te sont offertes pour gérer ces pensées. Parle à un enseignant, à ton médecin, à un membre de ta famille de confiance ou à un ami plus âgé.

Développe tes forces intellectuelles et adopte un état d'esprit axé sur la croissance

Ton cerveau fonctionne comme un muscle, il nécessite donc de l'exercice. Lorsque tu relèves des défis et que tu t'exerces à les surmonter, les neurones qu'il contient créent de nouveaux liens plus solides. Et lorsque le cerveau devient plus fort, cela renforce aussi tes capacités.

Consulte le tableau ci-dessous et commence à renforcer ton cerveau dès aujourd'hui!

État d'esprit axé sur la croissance		Mentalité figée	
SE METTRE AU DÉFI	Accepter le changement		Éviter les occasions qui s'offrent à toi
FAIRE FACE AUX CRITIQUES	Tirer des leçons de la rétroaction		Ignorer les commentaires utiles
FAIRE UN EFFORT	Voir l'effort comme étant la clé du succès		Voir les efforts comme étant inutiles
SURMONTER LES OBSTACLES	Les erreurs font aller de l'avant		Une erreur représente une raison d'abandonner
LORSQUE LES AUTRES RÉUSSISSENT	S'inspirer de leur performance		Se sentir menacé et bouleversé

Prends des risques et continue à ce rythme

N'oublie pas : on n'échoue réellement que si l'on n'essaie pas. Prends des risques positifs. Cela peut être angoissant, difficile et, disons-le, risqué! Par contre, la prise de risque peut également être excitante, amusante et gratifiante¹!

Voici quelques conseils pour prendre des risques positifs :

- **N'aie pas peur d'échouer!** Si tu échoues, vois-le comme une occasion d'apprendre, de devenir plus forte et de pousser plus fort!
- **Essaie encore, et encore, et encore.** Il faut que tu saches que parfois, il faut continuer à tenter de nouvelles façons de faire si tu veux t'améliorer.
- **Pense à toutes les réalisations que tu as déjà faites.** Cela peut t'aider à être positive lorsque tu penses que tu n'es pas capable de faire quelque chose.
- **Scinde les gros défis** en petites étapes que tu peux gérer plus facilement.
- **Nous avons tous des forces :** concentre-toi sur les tiennes. Cela t'aidera à te sentir plus sûre de toi et te donnera de l'énergie!

Continue à avancer #CommeUneFille!

Des mots puissants qui t'aideront

La majorité des filles estiment que les mots peuvent être dangereux². La bonne nouvelle, c'est que si tu changes les mots que tu utilises, tu peux aussi changer le monde qui t'entoure.

Essaie d'utiliser ces mots :

JUSQU'ICI! Ce terme a une signification très profonde. Tu peux l'utiliser pour te rappeler que s'il y a quelque chose que tu n'as pas encore accompli, cela viendra³!

ET. Lorsque tu te félicites de quelque chose, il est facile d'ajouter un « mais » à la fin pour amoindrir tes succès. Essaie plutôt d'ajouter un « et ». Alors, au lieu de dire, « Je me débrouille bien en géométrie, mais j'ai obtenu quand même juste un B », dis « et je m'améliore de semaine en semaine⁴. »

JE PEUX. T'est-il déjà arrivé de dire des choses comme, « Je vais totalement échouer à ce test, j'ai floppé toutes ces questions »? Transforme les paroles négatives en pensées constructives, comme la manière dont tu peux mieux étudier afin d'obtenir un meilleur résultat.

1 Jess Hill, Kathryn Bowers, Armistead Lemon, Elizabeth Baker et Jennifer Jervis. « Growth Mindset and Confidence », Entrevue par téléphone. 20 avr. 2015

2 Sondage sur la puberté et la confiance en soi Always, 2014. Procter & Gamble, Cincinnati. Sondage en ligne mené auprès de 1 300 Américaines.

3 Jess Hill, Kathryn Bowers, Armistead Lemon, Elizabeth Baker et Jennifer Jervis. « Growth Mindset and Confidence », Entrevue par téléphone. 20 avr. 2015

4 Rachel Simmons et Simone Marean. « Growth Mindset. » Entrevue par téléphone. 9 avril 2015.

Sexe, genre et société

Commençons par quelques définitions :

Le sexe biologique : Ton sexe biologique est basé sur les organes génitaux avec lesquelles tu es née et les chromosomes que tu as. À la naissance, la plupart des gens sont des hommes ou des femmes.

Identité de genre : Il s'agit de ce que tu ressens et de ce que tu penses de toi-même lorsqu'il s'agit du genre. Le genre est un spectre et il existe de multiples manières différentes d'exprimer ton genre. Et c'est tout à fait correct : l'identité d'une personne est propre à elle et nous devons respecter celle-ci.

Rôles des genres : En grandissant et en entamant la puberté, tu es probablement plus consciente de ce que les gens pensent. Tu as peut-être commencé à remarquer que les gens s'attendent à ce que tu ressembles ou agisses d'une certaine manière parce que tu es une fille. On les appelle les stéréotypes sexistes et ceux-ci sont construits socialement. Ils se rapportent aux caractéristiques et aux comportements que l'on pense généralement aller de pair avec le sexe biologique d'une personne.

Ne laisse pas la société te limiter!

Ton sexe biologique ne devrait pas définir ce que tu peux ou ne peux pas faire. Imposer des stéréotypes à quelqu'un selon son genre ou déterminer l'estime de quelqu'un par son genre est très dangereux. N'oublie pas : tu ne dois pas laisser ces normes te limiter. Les filles peuvent être fortes, peuvent jouer n'importe quel sport qu'elles veulent et peuvent s'exprimer. Reste forte et sache que tu peux tout accomplir!

Tu es formidable comme tu es!

Nous sommes tous différents. N'est-ce pas génial? Imagine si nous nous ressemblions et agissions tous de la même manière. Que ce serait ennuyeux! Il n'existe pas de bonne ou mauvaise apparence, alors concentre ton énergie à demeurer en bonne santé et de bonne humeur, à être fière de ton individualité et à soutenir les personnes qui t'entourent.





Rester en bonne santé



Sois active

Être active favorise un corps en bonne santé et améliore ton niveau d'énergie! Pour en jouir, il importe de choisir une activité que tu aimes, comme te promener dehors ou jouer avec tes amis ou des membres de ta famille.

Dors bien

Dormir suffisamment est un élément essentiel pour rester en bonne santé et heureux. En moyenne, tu auras besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit. Pour t'assurer d'avoir une quantité suffisante de sommeil, essaie de rester fidèle à un horaire régulier, évite de regarder des écrans (télévision, cellulaire) dans l'heure avant d'aller au lit et fais de l'exercice tous les jours.

Mange sainement

La croissance que tu vis au cours de la puberté nécessite beaucoup d'énergie; la plupart de celle-ci proviennent des aliments que tu manges. À chaque repas, la moitié de ton assiette devrait idéalement être composée de fruits et de légumes et l'autre, de produits céréaliers et de protéines.

Va chez le médecin

À mesure que tu grandis et après avoir commencé tes règles, tu pourrais vouloir consulter un médecin qui se spécialise dans la santé des femmes (une gynécologue-obstétricienne). Ce médecin peut t'aider à comprendre les changements que tu vis et s'assurer que tout est correct. Parles-en à tes parents ou tuteurs.

Reste en sécurité

À la puberté, tu vis tant de changements que tout peut sembler possible, ce qui est génial. N'oublie toutefois pas de rester en sécurité.

- **Comprends les risques de l'utilisation de drogues** : les substances légales et illégales ont une incidence sur ton corps et ton cerveau, peuvent causer des dommages à long terme et peuvent potentiellement être fatales.
- Sois consciente que **l'harcèlement et l'intimidation existent**. Si quelqu'un tente de te blesser ou de t'intimider, demande de l'aide à un adulte de confiance.

Relations saines

Prendre soin des personnes autour de toi

Pendant la puberté, tout le monde vit des changements qui peuvent s'avérer éprouvants. Veille au bien-être des autres et consulte un adulte de confiance si tu t'inquiètes pour un ami.

Utiliser les médias sociaux

Bien que c'est une excellente manière de communiquer avec les autres, il existe des désavantages. Suis ces conseils afin de l'utiliser en toute sécurité :

- Sois consciente de ce que tu partages. Ce qui est publié en ligne y demeure à jamais
- Ne te sens pas forcée de faire quoi que ce soit en ligne
- N'oublie pas que les médias sociaux ne reflètent pas toujours la réalité
- Ne partage pas de commérages en ligne, tout peut facilement se propager



Comment en apprendre davantage

Nous avons traité de plusieurs notions dans ce guide, mais tu pourrais vouloir en apprendre davantage.



Le site <https://www.pgeveryday.ca/fr/marques/always#tips> regorge d'information.



N'aie pas peur de poser des questions à tes amis, aux membres de ta famille et à tes enseignants!

À Always, nous croyons que chaque fille a le droit de gérer ses règles avec dignité et qu'aucune fille ne devrait s'absenter de l'école ou éviter les activités qu'elle aime à cause de ses règles.

Si ta famille n'arrive pas à acheter des produits d'hygiène ou si tu te sens accablée ou anxieuse, parles-en avec ton enseignant, ton médecin, un membre de ta famille de confiance ou un ami plus âgé.

Maintenant que tu sais comment fonctionnent ton corps et ton cerveau et que tu connais les conseils pour rester en bonne santé et confiante, va profiter de cette aventure!

Des possibilités illimitées s'offrent à toi!

