

Changer et Grandir de Always

POUR EXAMEN
PAR LES
PARENTS OU
LE TUTEUR



Comment soutenir au mieux
votre fille pendant la puberté

always

Cher parent,

Vous et votre fille approchez d'une grande étape et l'impact que vous pouvez avoir sur sa vie est également très important! Vous pouvez la soutenir dans son cheminement à travers l'adolescence en parlant ouvertement avec elle et en étant préparé avec des faits.

Ce guide vous réserve de nombreux conseils pratiques, allant de la manière de répondre à ses questions et de l'aider à choisir les bons produits pour ses règles, à comment rester en santé et confiante, et bien plus encore!

Si vous recevez ce guide parce que votre fille vient de suivre une séance d'éducation sur la puberté à l'école, vous avez une occasion unique de poursuivre la conversation et d'examiner le livret qu'elle a reçu. Si elle n'a pas encore assisté à cette séance, ne vous inquiétez pas, ce guide vous donnera de nombreux conseils sur la manière et le bon moment d'entamer la discussion avec elle.

Dans un cas comme dans l'autre, en entamant la conversation aujourd'hui, vous l'aidez à devenir une jeune femme forte, en santé et confiante.

Cordialement,

L'équipe Always

Les filles ont aussi besoin de leur père!

Être le papa ou le tuteur d'une fille à l'âge de la puberté peut être particulièrement intimidant. Mais quelle que soit votre situation familiale, en lui montrant que vous pouvez parler des règles et que vous pouvez l'aider, vous l'aidez à rester confiante pendant un moment difficile de sa vie.

Table des matières

La puberté et les règles

Compte à rebours jusqu'au grand jour	4
Conseils pour aborder le sujet des règles	5
Les questions que votre fille pourrait poser	8
Quelle protection devrait-elle utiliser?	11
FAQ sur les serviettes	12
FAQ sur les tampons	14
Pertes et protège-dessous quotidiens	16
Questions fréquemment posées par les parents	17
Le respect de l'environnement	18

L'aider à rester confiante et en bonne santé

Conseils pour consolider la confiance en soi	19
L'aider à s'exprimer	21
L'aider à comprendre ses sentiments	21
sur le plan de la sexualité	
L'aider à gérer ses amitiés	22
Sexe, genre et société	23
L'importance des sports	24
L'aider à rester en bonne santé	26
L'aider à rester en sécurité	27

La puberté et les règles

Compte à rebours jusqu'au grand jour

Les premières règles d'une fille surviennent généralement entre 9 et 15 ans, bien qu'elles surviennent entre 11 et 13 ans pour la majorité d'entre elles. Toutefois, chaque fille est différente et a sa propre horloge biologique. Vous pouvez estimer que ses premières règles se produiront environ deux après les premiers signes de la puberté. Si elle n'a pas eu ses règles à l'âge de 16 ans, songez à consulter un médecin.

Peu importe quand cela se produit, les premières règles d'une fille devraient être un événement positif, et non quelque chose de dérangent. Vous pouvez l'aider à demeurer en confiance en lui fournissant les renseignements nécessaires.

Commencez par vous rappeler ce qui va lui arriver et pourquoi. Cela vous aidera à vous sentir prêt et bien informé pour entamer la discussion avec elle.

Un rappel rapide des changements que vous pourrez observer à la puberté :

Changements physiques :

- Sa poitrine se développe et elle aura des pertes vaginales
- Elle commencera à avoir des odeurs corporelles
- Elle commencera à avoir des poils sous les aisselles, sur les jambes et sur le pubis
- Ses cheveux et sa peau peuvent devenir plus gras
- Ses règles débiteront environ 2 à 3 ans après le début de la puberté

Changements émotionnels :

- Elle peut exprimer ses sentiments plus facilement (bons ou mauvais)
- Elle peut se fâcher plus facilement et avoir des sautes d'humeur
- Elle peut devenir plus complexée
- Elle peut se comparer aux autres filles

Pour plus d'informations, reportez-vous simplement au livret de votre fille ou consultez [always.com](https://www.always.com) et [tampax.com](https://www.tampax.com)

Conseils pour aborder le sujet des règles

Comment aborder le sujet des règles

- Faites de votre mieux pour **créer un environnement ouvert** lorsqu'il s'agit de parler ensemble de son corps et de ses sentiments. Ne la rejetez pas si elle vient vous parler. Si vous n'avez vraiment pas le temps, assurez-vous de lui dire que vous êtes heureux et reconnaissant qu'elle soit venue à vous, et trouvez un autre moment où vous pourrez avoir une conversation.
- **Recherchez des moments naturels** pour aborder la discussion sur la puberté et les règles. Cela peut être lorsque vous magasinez des produits pour les règles, ou lorsque vous êtes dans la salle de bains ensemble, ou encore en réaction à une publicité, à une émission de télévision ou à un reportage d'actualité.
- Essayez de **déterminer ce qu'elle sait déjà** à propos de la puberté et des règles, et adaptez-vous en conséquence. De cette façon, vous ne présumez pas qu'elle a déjà des connaissances et vous n'avez pas l'air condescendant si elle en a.
- **Commencez par les bases de la puberté et des règles** dès le plus jeune âge en l'aidant à comprendre ce qu'est la puberté et en lui disant qu'un jour, elle aura ses règles. À mesure qu'elle grandit, vous pouvez lui donner plus de détails sur ce que seront ses règles, sur les changements émotionnels qu'elle pourrait ressentir et sur la façon de faire face à ces changements.
- **Ne vous contentez pas d'en faire une discussion ponctuelle** ou de lui remettre un livret! En encourageant un dialogue ouvert et fréquent avec elle, vous l'aidez à savoir qu'elle peut facilement venir à vous quand elle veut parler ou si elle a des questions.



À garder à l'esprit quand il est question des règles

- **Utilisez les bons mots**, pas des euphémismes! En vous référant aux règles en utilisant des euphémismes comme « indisposée », « dans ses mauvais jours » ou « dans sa semaine », vous lui apprenez que ses règles sont quelque chose qui devrait être caché et dont elle devrait avoir honte. Vous voudrez peut-être aussi utiliser des mots comme « produits pour les règles » au lieu de « produits hygiéniques », car l'utilisation de ces derniers peut impliquer qu'il y a quelque chose d'insalubre ou de non hygiénique dans les règles, ce qui n'est bien entendu pas le cas!
- **Soyez honnête**. La puberté et le fait d'avoir ses règles peuvent être difficiles à vivre, alors n'ayez pas l'impression d'avoir besoin de tout édulcorer.
- **Rassurez-la**. Même si 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, rassurez-la en lui disant qu'elle peut encore le faire si elle utilise 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 votre propre expérience, vous l'aidez à montrer que vous avez vécu cela ou que vous connaissez quelqu'un qui l'a vécu.
- Mais ne supposez pas nécessairement qu'elle aura le même cheminement que vous ou vos amis, **tout le monde est différent!**
- Il n'y a rien de mal à dire « **je ne sais pas** ». Les produits pour les règles et notre compréhension de la puberté et des règles changent avec le temps. Assurez-vous simplement d'aller chercher l'information dont elle a besoin et de lui en faire part.



Les questions que votre fille pourrait poser

Nous avons écouté les adolescentes et avons rassemblé toutes leurs questions les plus fréquentes pour vous aider à vous sentir prêt.

Suis-je normale?

Oui, elle l'est! Vous pouvez la rassurer et lui dire que sa puberté est naturelle et qu'elle nous arrive à tous. Elle ne devrait donc pas s'inquiéter de tous les changements qu'elle traverse.

Pourquoi ai-je mes règles?

Rappelez à votre fille que les règles sont un signe sain de la croissance de son corps et de sa capacité à porter un bébé (si c'est ce qu'elle décide un jour). Les règles se produisent à cause d'un changement hormonal dans le corps. Les hormones sont des messagers chimiques. Les ovaires libèrent des hormones qui provoquent l'épaississement de la paroi de l'utérus (endomètre). La couche interne épaissie est prête à recevoir un ovule fécondé pour qu'il s'implante et commence à se développer. S'il n'y a pas d'ovule fécondé, la muqueuse se désintègre et quitte le vagin sous la forme de règles. Ce cycle dure environ un mois. C'est pourquoi la plupart des filles et des femmes ont leurs règles une fois par mois.

Que sont les pertes vaginales et comment les aborder?

Vous pouvez lui expliquer que les pertes vaginales sont un fluide naturel produit par son corps qui aide à prévenir le dessèchement du vagin et le protège des infections. Elle peut utiliser des protège-dessous quotidiens pour absorber les pertes et l'aider à rester fraîche 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 produits pour les règles qu'elle peut mettre dans son sac d'école, son sac à main ou laisser dans son casier. Rassurez-la : si elle se fait prendre par surprise, elle peut parler avec le conseiller scolaire pour voir si des produits pour les règles sont disponibles, ou elle peut faire une serviette de fortune en papier hygiénique jusqu'à ce qu'elle puisse se procurer une serviette appropriée.

Et si j'ai des taches?

Rassurez-la en lui disant que les accidents arrivent à toutes les femmes pendant les règles et que ce n'est pas un problème. Puis, aidez-la à se préparer. Vous pouvez lui conseiller de toujours avoir sur elle un produit pour les règles, lui apprendre à suivre ses règles pour qu'elle sache quand s'y attendre et l'encourager à porter des protège-dessous quotidiens, au moins pendant les jours qui précèdent ses règles. Si elle a une tache à l'école et qu'elle se sent gênée, un bon conseil est d'attacher son chandail autour de sa taille, jusqu'à ce qu'elle puisse changer ses vêtements.

Combien de temps dureront mes règles?

Vous pouvez lui rappeler que la durée des règles diffère 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 en lui disant que lorsqu'elle commence à avoir ses règles, être irrégulière est tout à fait normal! Bien que le cycle menstruel moyen soit de 28 jours, il peut s'écouler jusqu'à 2 ans avant que ses règles deviennent régulières. Il est donc tout à fait normal d'avoir des règles tous les 21 à 45 jours. En vieillissant, la durée normale du cycle sera d'environ 21 à 35 jours.

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 le corps de votre fille contient plus de 4 litres de sang, la quantité perdue durant les règles lui importe peu.

Est-ce que tout s'écoule d'un coup?

Non! Dites-lui que ses règles quitteront son corps au cours d'une période de 3 à 7 jours, de sorte qu'il n'en sort qu'une petite quantité à la fois! Il se peut qu'elle trouve que son flux est un peu plus important au début de ses règles, mais rassurez-la en lui disant qu'il ne va pas s'écouler d'un seul coup!

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 la période habituelle (avant ou après), c'est tout à fait normal. Si cela se produit souvent ou de façon imprévisible, vous pouvez envisager de consulter un médecin.

Quelle est la couleur normale du sang?

Rouge, brun, rose... La couleur du sang des règles varie beaucoup d'une fille à l'autre et d'un jour à l'autre de ses règles. Il n'y a donc pas de couleur normale.

Je me sens de mauvaise humeur, que faire?

Vous pouvez l'aider à faire face au syndrome prémenstruel :

- En encourageant l'exercice modéré et les étirements
- En réduisant les aliments transformés et en veillant à ce qu'elle ait une alimentation saine
- En veillant à ce qu'elle dorme suffisamment
- En l'aidant à apprendre des techniques de respiration profonde et de relaxation
- En l'aidant à identifier ses émotions et à les gérer sainement, par exemple en parlant ou en tenant un journal intime

Puis-je utiliser des tampons?

Les tampons peuvent être utilisés en toute sécurité par toutes les filles pendant leurs règles. Ils sont particulièrement utiles pour les filles qui aiment se baigner pendant leurs règles. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez rassurer votre fille en lui disant que l'utilisation d'un tampon ne lui fera pas mal et que cela ne signifie pas qu'elle perdra sa virginité.

Si elle veut essayer un tampon, la plupart des filles trouvent qu'il est préférable de commencer avec un tampon avec applicateur. Il est souvent plus facile de les insérer.



Plus de la moitié des filles perdent confiance en elles à la puberté. Mais ensemble nous pouvons changer cela!

Quelle protection devrait-elle utiliser?

Il est tout à fait normal que votre fille soit nerveuse à l'idée d'avoir ses premières règles. En l'aidant à se familiariser avec les différents types de produits pour les règles offerts, comment ils fonctionnent et comment les utiliser, vous l'aidez à se sentir beaucoup plus à l'aise et préparée!

Il existe de nombreuses formes de protection et de nouveaux produits sont mis en marché assez régulièrement. Une chose à garder en tête est que la protection que vous utilisez peut être ou ne pas être la bonne protection pour votre fille. Il est important de lui permettre d'expérimenter et de trouver le produit qui répond le mieux à ses besoins.

Voici un aperçu des formes de protection les plus utilisées pour les règles :

Serviettes : Elles sont portées à l'intérieur de la culotte et sont la forme de protection que la plupart des filles utilisent lorsqu'elles ont leurs règles pour la première fois, car elles sont très faciles à utiliser. Certaines sont munies d'ailerons pour aider à maintenir la serviette en place à l'intérieur de la culotte.



Tampons : Il s'agit d'une forme de protection interne que beaucoup de filles choisissent d'utiliser pour la première fois lorsqu'elles veulent aller nager, par exemple. La plupart des débutantes trouvent que l'utilisation d'un tampon avec applicateur, comme Tampax, est la meilleure solution. En effet, l'applicateur peut le rendre plus facile et plus confortable à insérer.



FAQ sur les serviettes

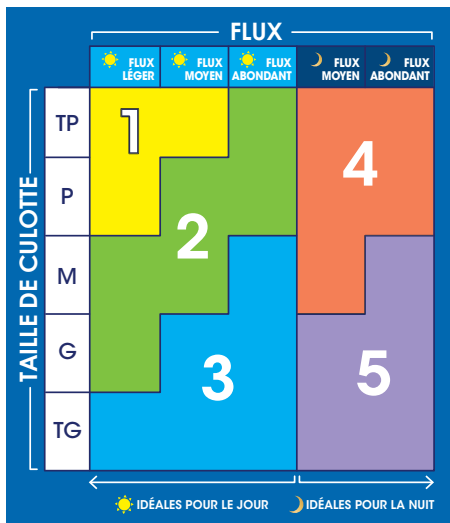
Pourquoi utiliser des serviettes Ultra plutôt que des serviettes épaisses?

Contrairement aux serviettes épaisses, les serviettes Ultra telles que Always Ultra contiennent un matériau super absorbant. Ce matériau est un « rembourrage qui emprisonne le liquide » et qui transforme le liquide menstruel en gel, et le gel ne peut pas causer de fuites. Les serviettes Ultra sont également beaucoup plus minces, de sorte que votre fille les sentira à peine et qu'elles ne seront pas visibles lorsqu'elle les portera.

Quelle taille lui convient?

Beaucoup de filles et de femmes ont des fuites pendant leurs règles parce qu'elles ne portent pas la bonne taille de serviette. Always, a développé une large gamme de tailles afin qu'elle puisse trouver celle qui lui convient le mieux. **Plus une serviette est bien ajustée, mieux elle protège.**

Pour aider votre adolescente à trouver la bonne taille, utilisez le tableau Always My Fit sur le dessus de chaque emballage Always. Il montre quelle taille lui convient en fonction de son flux et de la taille de sa culotte. Les autres marques ont des tableaux de tailles similaires.



Devrait-elle utiliser des serviettes de jour et de nuit?

Oui! C'est une excellente idée de la laisser essayer des serviettes de jour et de nuit, pour qu'elle puisse expérimenter différentes formes de protection à différents moments. Les serviettes Always Ultra sûres pour la nuit sont plus larges à l'arrière, ce qui réduit les risques de fuites, peu importe comment elle bouge et tourne pendant son sommeil.



Comment puis-je savoir si les serviettes Always sont sûres?

La sécurité des filles et des femmes qui utilisent nos serviettes est le fondement même de tout ce que nous faisons. Les composants que nous utilisons ont fait l'objet d'un examen approfondi par des médecins, des scientifiques et des autorités sanitaires du monde entier et ont été jugés sûrs. Vous pouvez en apprendre davantage sur les tests rigoureux subis par nos serviettes et en voir les composants sur le site Web d'Always.



FAQ sur les tampons

Avec quel tampon devrait-elle commencer?

Nous recommandons les tampons Tampax Radiant pour commencer parce qu'ils sont faciles à utiliser et offrent une excellente protection! Pour faciliter l'insertion, le tampon est doté d'un applicateur lisse à bout arrondi et il est compact, ce qui le rend facile à transporter à l'école.



Comment choisir le bon degré d'absorption?

Pour le confort lors de la première insertion d'un tampon, elle peut utiliser un tampon plus petit avec un plus faible degré d'absorption, comme le tampon Tampax Pearl Compak régulier.



LÉGER

Si le tampon est difficile à enlever après 4 à 8 heures et qu'il reste encore quelques parties blanches, elle devrait passer à un degré d'absorption plus faible. Si elle constate qu'elle doit le changer plus souvent, elle devra essayer un degré d'absorption plus élevé. Il est fort probable qu'elle aura besoin de degrés d'absorption différents pour les différents jours de ses règles.



RÉGULIER



SUPER



SUPER PLUS



ULTRA

Comment utiliser un tampon?

Si vous n'avez jamais utilisé de tampons et que vous vous demandez comment ils fonctionnent, vous trouverez des instructions détaillées dans les emballages de toutes les marques. Vous pouvez également consulter le livret de votre fille ou aller au tampax.com.

Comment jeter les tampons?

Beaucoup de gens croient encore que les tampons peuvent être jetés dans les toilettes. Mais ce n'est pas le cas! Jeter les tampons dans les toilettes peut causer l'obstruction de la toilette ou d'autres parties du système. Vous pouvez aider en apprenant à votre fille à ne pas jeter les tampons dans les toilettes. Elle peut simplement envelopper les tampons usagés dans du papier hygiénique 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 des millions de femmes leur font confiance depuis 1936. Nous utilisons des matériaux sûrs et fiables et testons intensivement nos produits pour répondre aux exigences strictes de sécurité de toutes les autorités sanitaires compétentes dans le monde. Pour de plus amples détails sur tous les composants utilisés, consultez [tampax.com](https://www.tampax.com).

SCT

Qu'est-ce que le SCT?

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

Quels sont les signes avant-coureurs du SCT?

Soudaine poussée de fièvre, généralement supérieure à 39 °C, vomissements, diarrhée, éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil, étourdissement, douleur musculaire, évanouissement, vertiges.

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, il est recommandé que votre fille :

- Alterne l'utilisation de tampons avec celle de serviettes hygiéniques.
- Utilise un tampon avec le degré d'absorption minimal pour son flux menstruel.
- Consulte un médecin avant d'utiliser de nouveau des tampons si elle a déjà eu des signes avant-coureurs de SCT.
- Se lave les mains avant et après l'insertion d'un tampon.

Rappelez-vous : votre fille ne devrait jamais porter un tampon pendant plus de 8 heures. Si elle dort plus longtemps, elle devrait porter une serviette.

Pour l'aider à se rappeler quand le changer, vous pouvez l'encourager à régler une alarme, ou simplement à écrire quand elle l'a inséré.



Pertes et protège-dessous quotidiens

Pertes vaginales

Pendant la puberté, votre fille commencera probablement à remarquer que ses culottes sont parfois tachées par des pertes, un fluide blanchâtre crémeux. Ces pertes sont tout à fait normales et saines. 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 les pertes de votre fille sont significativement différentes de la normale, ont une mauvaise odeur ou si elle ressent des démangeaisons dans sa région intime, elle devrait consulter un médecin.

Protège-dessous quotidiens

Bien que les pertes vaginales soient normales et saines, elles peuvent donner l'impression à votre fille de se sentir moins fraîche ou inconfortable. C'est là que les protège-dessous quotidiens peuvent vous aider! Il s'agit d'un protège-dessous absorbant qu'elle colle simplement à l'intérieur de sa culotte. Contrairement aux serviettes hygiéniques (qui sont conçues pour être utilisées uniquement pendant vos règles), les protège-dessous quotidiens sont conçus pour être portés tous les jours.

Les protège-dessous quotidiens comme Always Radiant Daily Liners sont parfaits pour :

- Garder les culottes propres
- Absorber les pertes vaginales
- Absorber la transpiration
- Assurer une protection supplémentaire le temps qu'elle s'habitue aux tampons
- Protéger des taches ou pour les jours de règles légères ou si elle a des pertes



Questions fréquemment posées par les parents sur les règles

Dois-je fêter ses premières règles?

Même si votre fille ne veut pas attirer l'attention sur ses règles, il est bien de faire quelque chose de spécial pour souligner cette étape importante. Demandez à votre fille la manière dont elle aimerait le célébrer avant d'organiser une fête pour célébrer ses règles! Elle peut préférer quelque chose de plus subtil comme un dîner spécial au restaurant, sa friandise préférée avec un ami, un livre ou un journal.

Comment créer une trousse de premières règles?

Vous connaissez ses goûts, alors laissez briller votre créativité! Vous pouvez commencer par ajouter dans un sac à main de votre choix : son guide de puberté, quelques produits pour les règles en différentes tailles et degrés d'absorption, des culottes de rechange, du désinfectant pour les mains, des lingettes, du chocolat et peut-être quelque chose de sentimental, comme une note d'encouragement et de soutien de votre part! Encouragez-la à garder la trousse dans son sac pour qu'elle soit toujours prête.

A-t-elle besoin de commencer à passer régulièrement des examens gynécologiques?

Oui! À mesure que votre fille grandit et commence à avoir ses règles, elle devrait commencer à consulter un médecin pour un bilan de santé général. Certains médecins de famille pratiquent la gynécologie générale, y compris les examens génitaux externes et internes.

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

Oui, c'est une bonne idée de s'assurer que les hommes de votre famille comprennent ce que les filles, comme votre fille, vivent pendant la puberté. Cela peut les aider à comprendre que ces changements sont tout à fait normaux et ainsi les encourager à ne pas taquiner ou intimider qui que ce soit à cause de leurs règles. Vous pouvez expliquer à votre fils comment, en grandissant, les filles commenceront à saigner de leur vagin une fois par mois. Ce n'est pas parce qu'elles sont blessées, ce n'est qu'un processus sain et normal que leur corps traverse chaque mois lorsque l'utérus perd sa muqueuse si elles ne sont pas enceintes.

Le respect de l'environnement

À Always et Tampax, nous sommes engagés envers la **durabilité de l'environnement** et nous croyons que nous avons un rôle à jouer dans la réduction des déchets.

Nos sites de production **ne rejettent aucun déchet dans les sites d'enfouissement**, ce qui signifie qu'au lieu d'envoyer les déchets à la décharge, nous les recyclons, les réutilisons ou les réorientons. 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**.

Partout dans le monde, nous lançons également de nouveaux projets pour aider à **recycler** les produits pour les règles que nous fabriquons. Nous sensibilisons également les personnes qui utilisent nos produits à la nécessité de les jeter à la poubelle au lieu de les jeter dans les toilettes.

Ensemble, nous pouvons faire une différence!



L'aider à rester confiante et en bonne santé

Lorsque votre fille traverse la puberté, ce n'est pas seulement son corps qui change. Elle découvre également de nouvelles émotions et devient plus consciente de ce que les personnes qui l'entourent font et pensent. En donnant à votre fille l'information dont elle a besoin et en portant une attention particulière à ce que vous faites, vous pouvez vous assurer que ces changements ne lui font pas perdre confiance en elle. Ensemble, vous pouvez montrer au monde que faire des choses #commeunefille signifie faire des choses incroyables!

Conseils pour consolider la confiance en soi

Encouragez-la à adopter un état d'esprit axé sur la croissance

Posséder un état d'esprit de croissance, c'est croire qu'on peut accroître ses compétences grâce à l'effort. Pour l'expliquer à votre fille, vous pouvez lui dire que le cerveau est comme un muscle : il se renforce avec l'exercice, la pratique et les défis.

Utilisez ce tableau comme guide pour l'aider à développer un état d'esprit axé sur la croissance :

État d'esprit axé sur la croissance		Mentalité figée	
SE METTRE AU DÉFI	Accepter le changement		Éviter les occasions qui s'offrent à elle
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 menacée et bouleversée

Faites attention à comment vous la complimentez

La façon dont vous la complimentez peut jouer un rôle essentiel dans son développement d'un état d'esprit axé sur la croissance. Essayez de la complimenter pour ses efforts, pas seulement pour ses réussites. Par exemple, vous pourriez dire : « Bravo pour avoir réussi cet examen; tes efforts et ta détermination ont réellement porté fruit » plutôt que « Bravo pour avoir réussi cet examen; tu es tellement intelligente ».

Aidez-la à essayer, à échouer, à apprendre et à avancer #commeunefille

Cependant, durant la puberté, les filles ont tendance à développer une peur de l'échec, à se retenir et à ne pas essayer de nouvelles choses. En tant que parents, vous pouvez l'aider à se débarrasser de ses problèmes avec indulgence et persévérance.

- **Encouragez une prise de risque positive.** Si elle a peur, essayez de l'aider à décomposer quelque chose d'important et d'effrayant en petites étapes.
- **Permettez-lui d'échouer.** Expérimenter l'échec et ensuite trouver comment y faire face est crucial pour bâtir la confiance.
- **Soyez là pour l'aider à rebondir, mais ne résolvez pas ses problèmes à sa place!** Encouragez-la à réfléchir à ce qui a mal tourné, à ce qu'elle a appris et à ce qu'elle pourrait faire différemment la prochaine fois.
- **Soyez un bon modèle!** Si vous lui montrez comment vous prenez des risques et n'abandonnez pas après vos propres erreurs, vous l'encouragerez à faire de même.



L'aider à s'exprimer

Lorsque les filles atteignent la puberté, beaucoup commencent à se poser des questions et à cesser de s'exprimer à propos de leurs besoins. Mais vous pouvez faire une différence! Voici quelques façons de l'aider :

- **Encouragez-la à s'exprimer!** Dites-lui que sa voix mérite d'être entendue et que son opinion compte.
- **Encouragez-la à ne pas s'excuser.** Beaucoup de filles commencent à s'excuser avant même de donner leur opinion. Au lieu de « Je m'excuse de dire ça, mais... », lui suggérer de commencer par « Voilà ce que je pense ».
- **Ne la laissez pas dénigrer son opinion** et apprenez-lui à parler positivement. Dites-lui qu'il n'est pas nécessaire de se rabaisser lorsqu'elle fait part de ses pensées. Exemples à surveiller : « J'ai probablement tort » ou « Je sais que je suis stupide ».
- **Un modèle qui parle de soi de façon positive!** Ne vous excusez pas et ne vous dénigrez pas non plus.

L'aider à comprendre ses sentiments sur le plan de la sexualité

Les hormones produites par le corps pendant la puberté peuvent amener votre fille à éprouver de nouvelles émotions. Il est donc naturel qu'elle soit curieuse au sujet de sa sexualité et qu'elle commence à avoir le bégain. Vous pouvez l'aider en prenant simplement le temps d'en discuter avec elle.

Les mots qui suivent peuvent **inspirer votre discours** :

- **Honnêteté** : faire face aux faits et aux sentiments
- **Gentillesse** : traiter les autres avec attention
- **Respect** : les autres personnes comptent, elles ont de la valeur
- **Empathie** : se soucier de ce que ressent l'autre personne
- **Consentement** : la nécessité d'accorder son consentement
- **Responsabilité** : ses actions ont des conséquences

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

L'aider à gérer ses amitiés

Lorsque les filles traversent la puberté, les relations avec leurs amies deviennent primordiales. Les filles s'inquiètent souvent de ce que pensent leurs amies et cela commence à affecter leur façon de se voir.

Votre fille pourrait commencer à se soucier de son allure et de ses choix vestimentaires, à se demander si ses amies parlent derrière son dos et à contenir ses sentiments pour maintenir la paix. Tout cela peut ébranler sa confiance en elle.

Pour l'aider, vous pouvez :

- Lui demander ce qu'elle pense de ses amis et ce qu'elle ressent pour eux.
- L'encourager à se faire de nouveaux amis et à rencontrer de nouvelles personnes si ses amis la rendent triste ou simplement pour l'aider à élargir ses horizons.
- Lui faire savoir qu'il est normal d'être anxieuse à l'idée de s'intégrer, mais qu'il est important d'être fière de se démarquer!
- Partager vos propres expériences pour l'aider à comprendre que ces défis sont normaux et peuvent être relevés.
- Lui donner des conseils sur la façon de naviguer à travers 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 pour qu'elle puisse y réfléchir.
- L'encourager à parler à un adulte de confiance plutôt qu'à ses pairs, surtout sur les médias sociaux, car cela aide à prévenir la propagation des commérages.
- Lui rappelez que la meilleure façon de se faire un bon ami est d'en être un.



L'aider à naviguer entre le sexe et le genre

À mesure que votre fille grandit, elle peut commencer à se poser des questions sur son identité de genre et sur ce qu'elle peut ou ne peut pas faire en tant que fille.

Pour vous aider, jetons d'abord un coup d'œil à quelques définitions :

Le sexe biologique : Il est basé sur les organes génitaux avec lesquelles nous sommes nés et les chromosomes que nous avons. À la naissance, la plupart des gens sont des hommes ou des femmes.

Identité de genre : Il s'agit de ce que nous ressentons et de ce que nous pensons de nous-mêmes lorsqu'il s'agit du genre. La plupart des sociétés reconnaissent deux genres, masculin et féminin (par rapport au sexe biologique d'une personne), mais certaines personnes se décrivent différemment, et c'est tout à fait correct.

Rôles des genres : 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. Ils servent souvent à stéréotyper les filles et les garçons et peuvent leur donner l'impression qu'ils ont besoin d'agir ou de se comporter d'une certaine façon.

Comment vous pouvez aider :

Soyez là pour la soutenir : Si votre fille commence à remettre en question son identité de genre parce qu'elle estime qu'elle ne correspond pas à la définition traditionnelle de la société de ce que signifie être une fille, ne paniquez pas. Ça ne veut pas dire qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez elle. C'est parfois tout naturel en grandissant : les enfants explorent et s'interrogent. Vous pouvez l'aider simplement en l'observant, en l'acceptant et en étant à sa disposition 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 comprendre qu'elle peut tout faire et réussir. Par exemple, rappelez-lui que les filles peuvent jouer au soccer, être fortes et courageuses! Faites attention de ne pas la stéréotyper par mégarde, elle ou d'autres personnes.

L'importance des sports

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

En tant que parents, vous jouez un rôle essentiel en veillant à ce que les filles entrent dans le jeu et restent sur le terrain. Voici nos six meilleurs conseils pour que votre fille joue toujours #CommeUneFille :

1. Rendez les sports amusants

Concentrez-vous d'abord sur l'atmosphère. Quand vous créez la bonne ambiance, les filles veulent faire partie de l'équipe. Par exemple, vous pourriez choisir de jouer dans un parc le dimanche, sans en faire une compétition.

2. Faites l'éloge du processus

Faites l'éloge des mesures qu'elles prennent, comme s'entraîner fort, ne jamais abandonner après une défaite et essayer de nouvelles techniques, plutôt que du résultat. Cela l'aidera à comprendre que l'entraînement est un moyen d'apprentissage et de progrès.

3. Aidez-les à devenir amis

La composante sociale du sport est un aspect essentiel de la participation. Encourager les amitiés au sein de son équipe. Pouvez-vous tous les recevoir pour le dîner?

4. Encouragez-la à s'appropriier un peu l'équipe

Plus les filles auront l'impression d'avoir une voix dans l'équipe, plus elles se sentiront à leur place. Encouragez-la à prendre des initiatives pour l'équipe, comme planifier un voyage pour encourager leur équipe professionnelle préférée ou créer un nouveau chandail d'entraînement.

5. Assistez aux rencontres et applaudissez fort!

Pour montrer que vous appréciez sa pratique sportive, essayez d'assister à ses matchs le plus souvent possible. La soutenir est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire en tant que modèle.

6. Aidez-la à prendre conscience de ses forces et de celles de l'équipe

Chaque fille est unique et a ses propres forces, comme l'intégrité, la persévérance, la gratitude et l'équité, qui aident l'équipe à se démarquer. Après chaque match ou séance d'entraînement, prenez le temps de réfléchir avec elle sur les points forts.

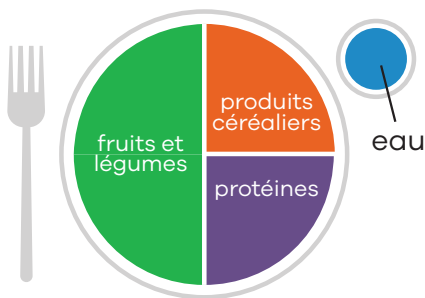


L'aider à rester en bonne santé

Une saine alimentation

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

Voici à quoi ressemble un repas sain :



N'oubliez pas le fer

Le sang qu'elle perd pendant ses règles peut lui faire perdre du fer, ce qui peut la rendre plus fatiguée. Elle devrait essayer des haricots rouges et des légumes à feuilles foncées (comme les épinards ou tout autre aliment riche en fer), ainsi qu'un verre de jus d'orange (ou tout autre aliment riche en vitamine C), car cela aide à métaboliser le fer dans son corps plus efficacement.

Bien dormir

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

Pour l'aider, vous pouvez vous assurer qu'elle :

- S'en tient à un horaire de sommeil régulier.
- Évite d'utiliser des écrans (p. ex. télévision, téléphone) au moins une heure avant d'aller au lit.
- Dispose d'un matelas et d'oreillers confortables.
- Fait de l'exercice régulièrement.

L'aider à rester en sécurité

Voici quelques points que vous pouvez aborder avec votre fille pour l'aider à rester en sécurité.

L'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 développer son estime de soi. Lorsqu'elle reconnaît sa valeur, elle est plus encline à défendre ses besoins et à prendre des risques positifs plutôt que négatifs.

Drogues et alcool : rappelez-lui qu'ils affectent le cerveau et peuvent causer des dommages à long terme. Les effets des drogues et de l'alcool sont beaucoup plus importants et durables sur le jeune cerveau que sur le cerveau adulte.

Agression sexuelle, harcèlement : discutez du fait qu'ils existent, qu'il s'agit de crimes et qu'ils doivent donc être signalés.

Internet et médias sociaux : tout en reconnaissant qu'il peut s'agir d'une excellente façon de trouver de l'information et de communiquer avec les autres, il est important de rappeler à votre fille de les utiliser de façon sécuritaire, responsable et positive.

Voici quelques conseils :

- **Encouragez-la à prendre de bonnes habitudes**, comme ne pas y consacrer trop de temps ou les utiliser avant d'aller au lit.
- Aidez-la à **réfléchir aux conséquences d'actions potentielles**, comme le partage de photos intimes en ligne.
- Écrivez ensemble une **liste de règles sur les médias sociaux**.
- Songez à **garder son compte sur votre téléphone**, afin de pouvoir surveiller son utilisation.
- **Parlez-lui** souvent de ce qu'elle voit.
- Aidez-la à comprendre le « **filtre des médias sociaux** ». Ce qu'elle voit n'est pas toujours la vie réelle, ou du moins ce n'est pas l'image complète.

Nous espérons que vous vous sentez maintenant armé de conseils pour soutenir votre fille pendant la puberté.

Profitez bien de cette période de changements passionnants! Rappelez-vous qu'il y aura des hauts et des bas. Alors faites de votre mieux pour qu'elle garde confiance!

