

UN ATELIER
MÈRE & FILLE

À LA

DÉCOUVERTE

DU LANGAGE SECRET DE MON CORPS

LE CYCLE MENSTRUEL
EXPLIQUÉ
AUX JEUNES FILLES
DE 9 À 13 ANS
ACCOMPAGNÉES
DE LEUR MAMAN





"CE QUE JE CHÉRIS, JE LE PROTÈGE AUSSI !"

* **COMPRENDRE
LE DÉROULEMENT
DU CYCLE
MENSTRUEL**

* **DÉCOUVRIR
LES CHANGEMENTS
DU CORPS
À LA PUBERTÉ**

* **COMPRENDRE
LE LANGAGE SECRET
DU CORPS FÉMININ**

L'atelier "Cydoshow" est né en 1999 en Allemagne, au sein de la section Couple et Famille du diocèse de Munich-Freising, en coopération avec la Fondation bavaroise contre le SIDA, et sous la direction d'Elisabeth Raith-Paula, médecin.

Respecter et valoriser son propre corps a une grande répercussion sur l'image qu'une jeune fille a d'elle-même et sur sa confiance en elle. S'accepter femme et vivre positivement les changements de la puberté est un enjeu décisif de son développement, c'est là le défi que relève l'atelier sous la forme d'une mise en scène vivante, ludique du déroulement du cycle.

Une "Scène" de tissus de 4m x 3m, un matériel riche et poétique permettent d'aborder ce sujet encore trop souvent tabou. Sans demi-mots, dans le respect de l'âge des participantes, les jeunes filles découvrent les merveilles de leur corps dans un échange permanent entre elles, l'animatrice et leur maman.

Les changements et les rythmes de la puberté pourront alors être attendus et vécus sereinement.

En participant à l'atelier, les mamans (tantes ou marraines) vivront un moment privilégié de complicité avec leur fille; une occasion de découvrir un vocabulaire juste et adapté qui permettra à chacune de ré-aborder ce sujet librement et sans crainte par la suite.

L'atelier s'adresse aux jeunes filles de 9 à 13 ans sur une durée de 6 heures.

Divers sujets sont abordés en profondeur : l'anatomie féminine, le système hormonal, la conception d'un enfant jusqu'à sa naissance, le cycle féminin jusqu'aux règles, les changements du corps à la puberté...



L'atelier "à la découverte du langage secret de mon corps" émane de CLER Services.

Les activités de CLER Services visent à créer du lien social et à le renforcer. Elles favorisent pour les intéressés un meilleur équilibre et une meilleure implication dans les différents secteurs de leur vie familiale, professionnelle, sociale.

CLER Services s'appuie sur l'association reconnue d'utilité publique CLER Amour et Famille*, qui œuvre depuis plus de 40 ans auprès des personnes, jeunes, adultes, en couple ou célibataires.

* Association loi 1901 reconnue d'utilité publique en date du 10 mai 1977.

Reconnu mouvement d'éducation populaire par le Ministère de la Jeunesse et des Sports (Agrément du 17 octobre 1983) et organisme de formation par le Ministère en charge des Affaires sociales (Agrément du 25 octobre 1984).

CLER Services - 65 bd de Clichy - 75009 PARIS
tél. : 01 48 74 87 60 - www.cler.net
contact : cycloshow@cler.net

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE

"Que se passe-t'il dans mon corps ? Guide à l'usage des jeunes filles"
Dr Elisabeth Raith-Paula - Oskar éditions - Paris, 2007