

# Devenir FEMME

Comprendre ce qui se passe dans le corps à la puberté: c'est le but des CycloShow. Ces ateliers existent partout en Suisse romande.

TEXTE EVA GRAU

**L**a puberté, c'est une révolution. «Un changement d'état, comme la marche ou la ménopause, qui marque une étape de la vie», confirme Elisabeth Longchamp Schneider. Cette Fribourgeoise connaît bien le sujet: voilà dix ans tout juste qu'elle anime dans son canton les CycloShow. Importés d'Allemagne, ces ateliers destinés aux adolescentes et à leurs mamans ont un but: expliquer aux jeunes filles toutes les modifications que leur corps s'apprête à vivre. Car devenir femme, ce n'est pas simple.

Organisées dans la plupart des cantons romands – mais aussi en Suisse alémanique – ces journées apportent des informations complémentaires à celles dispensées dans les cours d'éducation sexuelle. «Nous entrons plus sur le détail de ce qu'est le cycle hormonal, explique Elisabeth Longchamp Schneider. Ce sont souvent des mêmes questions qui reviennent. Les premières règles suscitent beaucoup d'interrogations. On se demande comment ça va être, comment se débrouiller avec un tampon: est-on obligée d'en mettre?» Des questions récurrentes auxquelles répond aussi *Que se passe-t-il dans mon corps?*, le manuel de référence qui complète les ateliers (Ed. Favre). Cet ouvrage bien documenté, illustré et écrit dans un langage accessible à une jeune lectrice, fourmille d'informations. Dont certaines sont inconnues même des adultes! Saviez-vous qu'un cycle dit normal ne compte pas forcément 28 jours mais dure entre 23 et 35 jours, que le sang des menstruations ne coagule pas ou qu'une grossesse est possible même avant les premières règles? Les mères qui s'inscrivent avec leur fille à un CycloShow, constate l'animatrice, ont parfois une méconnaissance de leur propre physiologie. «Elles disent spontanément



qu'elles ignorent des tas de choses sur elles-mêmes, poursuit Elisabeth Longchamp Schneider. Certaines racontent qu'elles ne savent pas comment expliquer à leur fille ce qui va lui arriver, avec les premières règles par exemple, et ne veulent pas qu'elle soit surprise comme elles-mêmes l'ont été.» Mais vouloir bien faire ne signifie pas qu'il faut brûler les étapes: «Parfois, on doit freiner un peu les mamans. Elles se soucient de donner assez tôt des informations à leur fille, mais il faut que cette dernière soit prête à les recevoir. C'est pourquoi nous demandons que nos jeunes participantes présentent des signes de puberté pour venir à l'atelier.»

## Encore tabou

Vu comme un événement, voire un rite de passage dans certaines tribus amérindiennes, africaines ou même au

Japon, le passage de fille à femme n'est souvent pas fêté sous nos latitudes, regrette Elisabeth Longchamp Schneider. Oui, les menstruations sont encore taboues à l'aube du XXI<sup>e</sup> siècle. «Dans notre culture, il n'y a aucune valorisation des règles, commente-t-elle. Cela dégoûte. Certains médecins estiment qu'à l'heure actuelle, on ne devrait plus avoir ses règles inutilement. Nous allons à l'encontre de cette tendance car il est plus facile de prendre soin de ce dont on connaît la beauté et la valeur.»

## À LIRE

«*Que se passe-t-il dans mon corps?*» d'Elisabeth Raith-Paula, Ed. Favre. En savoir plus: [www.corpsemoi.ch](http://www.corpsemoi.ch)



**LES PREMIÈRES RÈGLES SUSCITENT BEAUCOUP D'INTERROGATIONS. ON SE DEMANDE COMMENT ÇA VA ÊTRE, COMMENT SE DÉBROUILLER AVEC UN TAMPON: EST-ON OBLIGÉE D'EN METTRE?**  
ÉLISABETH LONGCHAMP SCHNEIDER



Posez vos questions à notre sexologue Juliette Buffat sur [www.femina.ch/experts/dr\\_juliette\\_buffat/bio](http://www.femina.ch/experts/dr_juliette_buffat/bio)