



# Le monde des ados

**Smartphone, cuisine,  
puberté, indépendance,  
ce numéro leur est consacré**



Interview

**Kate Winslet,  
star sereine**

**14**

*La courge,  
reine de saison*

**32**

RECETTES



# Apprivoiser la puberté

Seins qui poussent et menstruations pour les unes, sauts de voix et acné pour les autres: la puberté n'est pas une période facile. L'association CorpsEmoi propose, dans toute la Suisse romande, des ateliers mère-fille ou père-fils pour l'aborder de façon positive. Reportage.

TEXTE **SUZI VIEIRA** PHOTOS **MARIA MOSCHOU**

1







2

1

À la découverte de ce qui se passe chaque mois dans le corps d'une femme.

2

Pour Simone et Kyme, la journée est l'occasion de beaux moments de partage.

3

Tout l'appareil reproducteur est décrit avec précision.

3



4

4

La formatrice présente les différentes protections menstruelles existantes.

5

Les explications sont très concrètes. Et les filles déjà réglées apprécient.

5



«C'est important d'avoir une approche positive de ce qu'on vit à cet âge et d'être OK avec son corps», lance Jacqueline lors du tour de présentation des sept duos mères-filles réunis dans une école de Confignon (GE) en ce dimanche de septembre. Toutes sont là pour assister, une journée durant, à l'atelier CycloShow de l'association CorpsEmoi, animé par Adriana Di Pizzo. «Cette transformation, les règles, la sexualité... C'est beau, aussi», poursuit Jacqueline en se tournant vers sa fille Lisa, 11 ans, qui «se pose beaucoup de questions».

Au milieu du cercle formé par les mères, assises sur des chaises, et des ados

ou préados installées sur des coussins à leurs pieds, s'étale un immense appareil reproducteur féminin en tissu. Mis au point au début des années 2000 par le médecin allemand Elisabeth Raith-Paula, les ateliers CycloShow ont pour objectif d'expliquer aux jeunes filles de 10 à 14 ans le cycle menstruel et le système reproducteur de façon ludique, interactive et, surtout, bienveillante.

«De nos jours, elles ont très tôt accès à beaucoup d'infos, suscitant souvent la confusion. Mon rôle, c'est d'abord de leur donner les bonnes informations», relève Adriana Di Pizzo. Second point crucial: «Dire à ces préados, dont le corps va se

transformer, que c'est bien aussi d'avoir ses règles, leur rappeler que chacune d'entre elles est extraordinaire, unique et parfaite exactement comme elle est. Elles vont traverser une période délicate et pleine de doutes: il est fondamental qu'elles gardent confiance en elles.»

Mettre les mots justes sur les choses compte aussi. Pénis, éjaculation, vulve, pertes blanches ou ovaires. Ici on ne prend pas les préados pour des enfants. Cette simplicité est essentielle pour évacuer tout malaise futur entre mères et filles le jour où elles voudront en parler. «Cette journée, c'est comme un rituel d'initiation féminin, qui → Page 83

→ permet d'ouvrir le dialogue pour la suite», explique la formatrice.

Simone, elle, est venue avec sa cadette, Kyme, 13 ans. Les ateliers CycloShow, elle connaît. Elle les a déjà suivis avec ses deux plus grandes. «Cette journée entre femmes, où Kyme apprend comment nous, adultes, avons pu vivre ce passage et pourquoi elle n'a pas à en avoir honte, c'est une chance! Il y a une vraie sororité qui se met en place. Je trouve ça beau.» La mère de famille se souvient du jour où ses règles sont arrivées. «J'étais en camp d'été. J'avais 12 ans et je ne savais pas qu'il fallait mettre des serviettes aussi la nuit. Ma mère avait glissé des protections dans mon sac au cas où, sans m'expliquer.»

#### Pour les garçons aussi

Bien sûr, il y a aujourd'hui les cours de santé sexuelle intégrés au programme scolaire, mais «on n'ose pas trop poser de questions devant les autres, surtout les garçons», confie Kyme. Pour Loïc Deriaz, animateur des ateliers XY-évolution, des-



**Nutritionniste, Adriana Di Pizzo anime des ateliers CycloShow depuis 2014.**

tinés aux garçons de 11 à 14 ans, «les deux sont complémentaires. L'école met plus l'accent sur les risques et dangers (MST, grossesse involontaire, etc.). CorpsEmoi le met sur l'émerveillement, sans évacuer pour autant les conséquences de cette fertilité nouvelle».

À la différence des ateliers pour filles, qui se concentrent sur le cycle menstruel et évoquent à peine les rapports sexuels, les ateliers XY-évolution les abordent frontalement: «parce que chez le garçon,

les manifestations de la puberté sont plus directement liées à la libido», justifie Loïc Deriaz. «On parle érection, éjaculation, masturbation et pornographie, même si l'approche reste neutre afin de respecter les valeurs de chacun.»

À Confignon, la journée mère-fille s'achève. La formatrice passe en revue les protections hygiéniques: serviettes, lavables ou pas, tampons, avec ou sans applicateur, culottes et coupes menstruelles... On montre à quoi ça ressemble, comment les utiliser. On est dans le concret. Les plus jeunes, comme Inès, 10 ans, pour qui cela semble loin, lâchent un «beurk». Toutes ne sont pas prêtes, mais elles repartiront en sachant qu'elles peuvent en parler à leur mère. «L'âge moyen des premières règles se situe entre 12 et 13 ans, précise Adriana Di Pizzo, mais il peut varier de 8 à 15 ans selon les filles. Cela dépend des corps, il n'y a pas de norme absolue.» ●

**S'inscrire aux prochains ateliers sur:**  
[www.corpsemoi.ch](http://www.corpsemoi.ch)

PUBLICITÉ

## Avec la force fraîche de la nature – fortifié pour affronter la saison froide!



Comprimés à sucer avec de la vitamine C naturelle issue de la cerise acérola.



Bonbons à mâcher au goût fruité et frais avec de l'orange, du gingembre et de la vitamine D entièrement végétale et du zinc.



Complément alimentaire avec du jus de pressage de feuilles d'orties et de la vitamine D3 entièrement végétale.

MAINTENANT  
ACTUEL



En vente dans certains supermarchés Coop  
et Coop City