

## SOCIÉTÉ SIPE



# Rougir sans gêne

## Si on parlait des règles?



**RÉGION** «La Gazette» accorde une page blanche au centre Sexualité Information Prévention Education (SIPE) de Martigny une fois par mois. Le but est de partager avec les lecteurs les questions traitées régulièrement par le SIPE et concernant la santé sexuelle.

### Le débat

Participer à un atelier instructif pour discuter des règles et des effets de la puberté de manière positive, c'est possible dans votre centre SIPE régional!

Les centres SIPE lancent une invitation à toutes les adolescentes à des ateliers intitulés «Rougir sang gène». **Un moment privilégié pour ouvrir le dialogue à propos des règles** et les questions en lien avec l'intimité. Elles peuvent y assister seules, ou accompagnées d'une femme de leur entourage avec qui elles auraient envie de partager ce moment (une mère, une tante, une marraine, etc.).

La puberté rythme toute l'adolescence, c'est un grand chamboulement, le début des cycles menstruels interroge et interpelle...

«**Si ça arrive en classe, je fais comment?**», «C'est quoi une coupe menstruelle?», «Pourquoi je saigne, il vient d'où le sang?», «Et si j'ai trop mal, je peux prendre quoi?», «Elles vont vraiment revenir tous les mois?», «Comment en parler à ma fille sans l'effrayer?», «Dois-je l'amener voir un gynécologue?», «Est-ce que ma fille de 12 ans peut mettre un tampon?», **«C'est gênant d'aborder ce sujet, car cela touche la sexualité**

**«Les règles, c'est important d'en parler, même si c'est parfois difficile d'aborder le sujet, car c'est encore tabou!»**

MAFALDA  
BELLOTTO VEUTHEY  
CONSEILLÈRE EN SANTÉ SEXUELLE

### et je ne suis pas à l'aise!

Comment trouver les bons mots?». Toutes ces questions pourront être posées dans un cadre cocooning et bienveillant dans votre centre SIPE régional. Des jeunes femmes formées et encadrées par des professionnelles de la santé sexuelle aborderont ensemble le thème de l'arrivée des règles. Durant trois heures et demie (pause et collation comprises), vous aurez l'occasion de partager des moments enrichissants entre adolescentes et jeunes femmes, entre mères et professionnelles tout en développant vos connaissances sur l'intimité, le cycle menstruel, les protections menstruelles et les astuces pour soulager les inconvénients du moment.

Pour ces ateliers, les centres SIPE ont privilégié l'approche par les pairs, c'est-à-dire de **donner**



Mafalda Bellotto Veuthey propose d'échanger sur le thème des règles et des questions en lien avec l'intimité. LDD

**aussi la parole à des jeunes femmes qui viennent de vivre et d'expérimenter l'arrivée des règles et la prise en charge de celles-ci**, pour que cet événement puisse enfin être vécu par votre adolescente positivement et sans tabou.

Au centre SIPE de Martigny, les ateliers auront lieu le mercredi 14 avril 2021 de 13 h 30 à 17 h et le samedi 17 avril 2021 de 9 h à 12 h 30. L'atelier du mercredi est destiné aux adolescentes non accompagnées et celui du samedi aux adolescentes accompagnées

d'une femme de leur entourage. Comme les places sont limitées pour que l'atelier soit convivial, les inscriptions sont obligatoires. Sur notre site [www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch), sous «Formations», vous pourrez vous inscrire ou trouver toutes les dates des ateliers «Rougir sang gène» dans le Valais romand. Les ateliers sont payants, soit 20 francs par personne. En cas de difficultés financières, veuillez vous adresser directement auprès du centre organisateur.

[www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch)

### EN PLUS

#### Des centres dans tout le Valais

Depuis 1976, les centres SIPE sont à votre service dans toutes les régions du Valais. Ils sont à votre écoute pour toute question en lien avec la sexualité, la procréation et la vie affective et mettent à votre disposition des professionnels spécifiquement formés en santé sexuelle, en périnatalité – aide à la grossesse, ainsi qu'en consultation conjugale. A Martigny, le centre est situé à l'avenue de la Gare 38 – 027 722 66 80.