

# Rougir « sang gêne » Un atelier pour parler des règles

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 gêne». 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 laquelle elles auraient envie de partager ce moment (une mère, une tante, une marraine,...).

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

«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 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 3h30 (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 paires, c'est-à-dire de donner 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 Sion, les ateliers auront lieu le mercredi 10 mars 2021 de 13h30 à 17h et le samedi 13 mars 2021 de 9h à 12h30. Les ateliers ayant lieu des mercredis sont destinés aux adolescentes non-accompagnées et ceux ayant lieu des samedis aux adolescentes accompagnées d'une femme de leur entourage.

Comme les places sont limitées afin de respecter les mesures sanitaires et 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 gêne» dans le Valais romand. Les ateliers sont payants, soit 20.- par personne. En cas de difficultés financières, veuillez vous adresser directement auprès du centre organisateur.

Communiqué

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

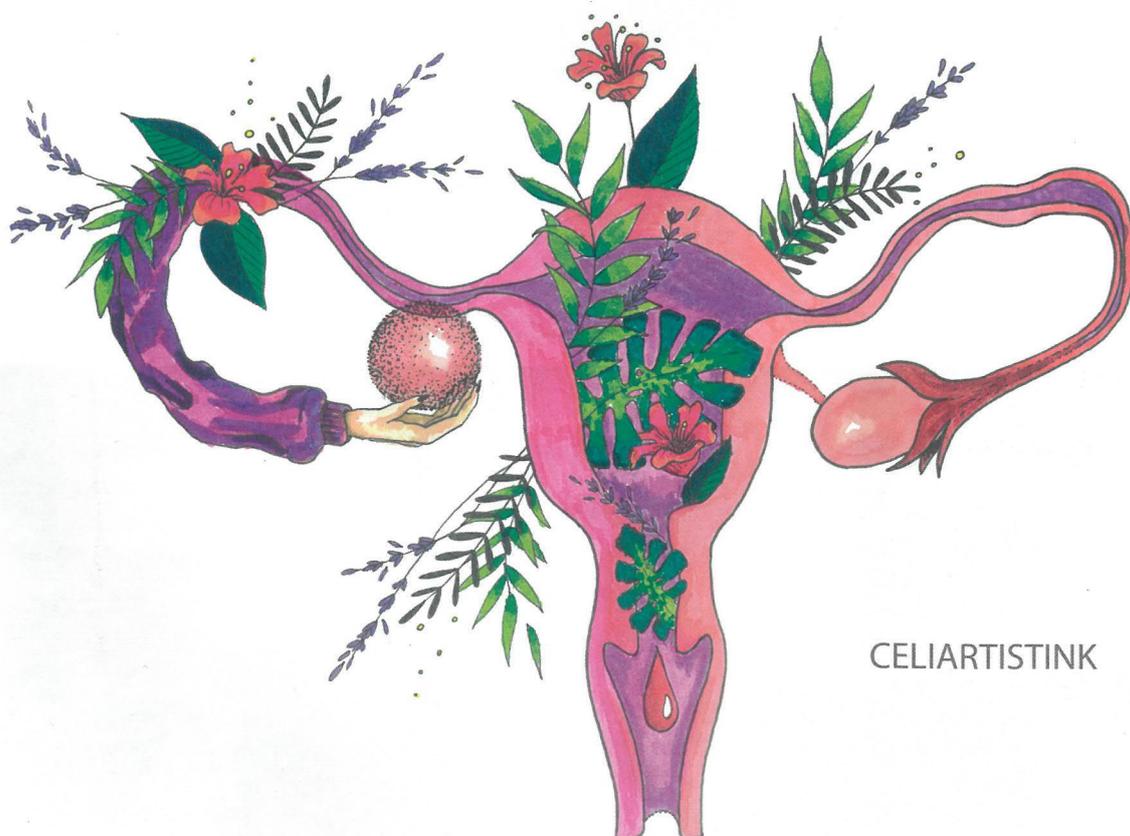
## C'est quoi le SIPE?

La page de garde du site internet de SIPE ne mentionne pas seulement les thèmes de la santé sexuelle et de l'éducation à celle-ci, mais aussi la grossesse-maternité-paternité, le couple/famille, et les violences sexuelles. Il mentionne qu'il y a des spécialistes de confiance pour toutes les thématiques liées à l'intimité. A commencer pour... informer.

Le centre SIPE le plus proche de Savièse est situé à la rue de l'Industrie 10 à Sion ([sion@sipe-vs.ch](mailto:sion@sipe-vs.ch) ou 027 323 46 48).

A relever notamment que pour les couples et les familles, des conseillères conjugales et des thérapeutes accompagnent ceux qui en ont besoin, dans la recherche de solutions, face aux problèmes de communication ou de conflits, de confiance ou d'incompréhension mutuelle, de coparentalité ou d'éducation des enfants, de famille élargie ou recomposée, de séparation ou divorce, etc.

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



CELIARTISTINK