



J'AI MES RÈGLES



Depuis son ouverture en 2015, notre association souhaite accompagner et faciliter la vie des familles ayant un enfant, jeune ou adulte avec une trisomie 21 (livret sur la scolarité, organisation des rendez-vous médicaux, trucs et astuces...).

Nos guides, livrets sont à destination des parents et en libre service sur notre site internet.

Tous les guides sont à destination des parents mais celui-ci est à destination des jeunes filles avec une trisomie 21 !

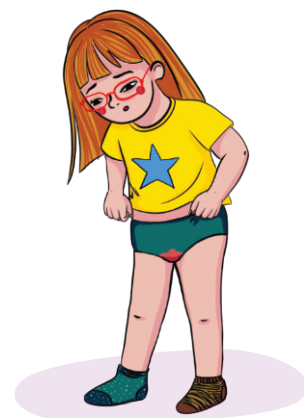
En tant que mamans, nous avons essayé de trouver des documents, livres qui peuvent accompagner une jeune fille sur cette période de menstruation. Après plusieurs mois de recherches, nous sommes bredouilles et avons décidé de nous retrousser les manches afin de créer un livret et une frise.

Nous sommes ravies de vous le proposer et nous souhaitons remercier le conseil d'administration de notre association "Rien qu'un Chromosome en +" qui nous a fait confiance sur le budget, Gaëlle l'illustratrice qui a osé partir à l'aventure à nos côtés, ainsi qu'Anne-Emmanuelle, psychologue et

LES RÈGLES?

TON CORPS CHANGE, CE SONT LES RÈGLES.

SI TU VOIS UNE TACHE DANS TA CULOTTE, C'EST NORMAL!



BEAUCOUP DE FEMMES ONT LEURS RÈGLES.



JE SUIS UNE FILLE, JE GRANDIS

JE SUIS ADO.

UN JOUR, J'AURAI MES RÈGLES.



1

sexologue qui accompagne depuis de nombreuses années les familles et les jeunes autour de l'intimité et de la sexualité dans le champ du handicap mental.

Et avant tout, nous souhaitons remercier Apolline et Magdaléna qui ont inspiré ce guide pour toutes les jeunes filles de notre association ou d'ailleurs avec une trisomie 21.

Bonne découverte à toutes et à tous.

Aurélie et Élodie

CONTACTS

<https://www.rienquunchromosomeenplus.com/>

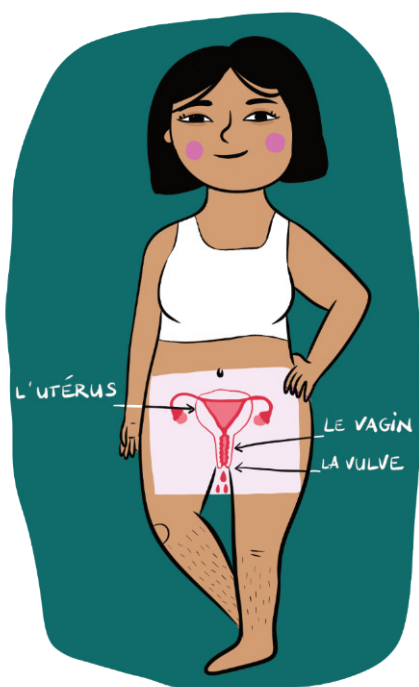
<https://aekrieger.fr/>

<https://c-gaelle.fr/>

Tous droits réservés, reproduction interdite sans autorisation écrite.

14

QUE SE PASSE-T-IL DANS TON CORPS?



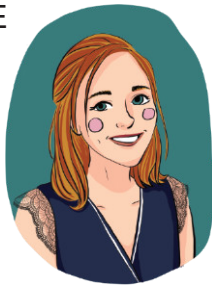
DANS LE BAS DU VENTRE, À
L'INTÉRIEUR.

TON UTÉRUS SE TRANSFORME ET
FAIT COULER DU SANG DE TON SEXE.

3

MERCI

12



Les règles font partie des changements attendus de la puberté. En parler avant leur arrivée permet à votre fille de mieux comprendre ce qui va se passer et de se préparer progressivement à cette nouvelle étape.

Pour comprendre ce qui lui arrive et pouvoir exprimer ce qu'elle ressent, elle a besoin de moyens de communication adaptés. Qu'il s'agisse de mots, d'images, de pictogrammes ou d'autres supports, disposer d'outils pour parler des règles lui permettra de poser des questions, de demander de l'aide et de partager ce qu'elle vit.

Ce guide a été conçu pour vous accompagner dans ces échanges. Grâce à des mots simples, des illustrations concrètes et des explications accessibles, il vous offre un support pour aborder ce sujet sereinement avec votre fille.

11

Mon petit conseil de maman auprès de Magdaléna serait d'avoir anticipé!

Cela a permis d'en parler à différents moments et plusieurs fois en prenant notre temps, en utilisant des mots différents avec la frise.

Pour ne pas faire peur et simplifier les mots nous avons aussi utilisé au tout début "pipi rouge" à la place de "règles". Après plusieurs années, aujourd'hui elle utilise le mot règle.

Aujourd'hui ses culottes de règles sont rouges aussi.

Ces trois petites choses ont permis à Magdaléna de vivre ce moment sereinement d'autant plus qu'elle était partie en weekend et que je n'étais pas auprès d'elle à ce moment là. Elle a sorti la frise, sa petite pochette avec sa culotte de règles rouge et elle s'est débrouillée comme une cheffe en autonomie.



ÇA PEUT ARRIVER
DANS LA JOURNÉE
OU DANS LA NUIT



CES PETITS SAIGNEMENTS DURENT ENVIRON 7 JOURS.

ENSUITE ÇA S'ARRÊTE ET ÇA REVIENT LE MOIS D'APRÈS.

4

ME SENTIR BIEN

PARFOIS, LES RÈGLES PEUVENT:
DONNER MAL AU VENTRE
JE PEUX ME SENTIR FATIGUÉE
OU DE MAUVAISE HUMEUR



LE SANG PEUT ÊTRE DE COULEUR DIFFÉRENTE ET PARFOIS ÉPAIS.



POUR L'HYGIÈNE ET LA PROPRETÉ, JE DOIS UTILISER:

UNE CULOTTE DE RÈGLES



UNE SERVIETTE HYGIÉNIQUE



UN MAILLOT DE BAIN DE RÈGLES

5

Pas de panique! En tant que parents, on s'en fait toute une montagne mais finalement, ça se passe tranquille! Le secret: COMMUNIQUEZ avec votre ado! Anticipez et prenez un moment, au calme, pour expliquer avec des mots très simples ce qui va bientôt se passer dans son corps. Ce livret est un support extra pour cela! Et pour gérer les règles, vive les culottes de règles qui nous facilitent la vie!

Apolline est notre aînée et moi, quand j'étais jeune fille, on ne m'a rien expliqué. J'appréhendais d'en parler à Apolline, qu'est ce qu'elle va comprendre? J'étais stressée... quand je lui ai expliqué, elle m'a répondu " ah c'est bizarre ça! » et s'est mise à rire! Du coup, ça m'a détendue!!!

En tant que papa, cela n'a pas été une difficulté car avec Apolline il n'y avait pas de filtre ni d'apriori. Pour nous, les règles, c'est comme le handicap, cela ne doit pas être tabou. Avec 3 filles à la maison, c'est plutôt un sujet qui revient souvent dans les conversations!



Aurélié, Pierre et Apolline 10

PARFOIS JE N'AI PAS MAL

SINON, JE PEUX DEMANDER À UN ADULTE UN MÉDICAMENT



UNE BOUILLLOTTE



D'ALLER M'ALLONGER

7

Le
COIN
des
PARENTS

8