

Mélanie Mélot

LES
PREMIÈRES
Lunes
de ma fille

Célébrer ses premières
RÈGLES et nouer
un dialogue libre

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

*Écllosion : se reconnecter à son corps et aux émotions
grâce au mouvement*, Élodie Leclercq

*Je mérite, tu mérites, elles méritent... le guide de l'entrepreneuriat
au féminin*, Manon Smahi Cuzin

Transformation, Catherine Barry

Yoni steam : un rituel féminin ancestral, Aurore Lhotte

*Les Infections Sexuellement Transmissibles comme on ne vous en
a jamais parlé*, D^r Ramon Basagana et Anaïs Gomez

Accompagnez votre SOPK au naturel, Céline Hovette

Le Guide du flux libre instinctif, Mélissa Carlier

Femme atypique, Élodie Crépel

ÉDITIONS JOUVENCE

Suisse : Route de Florissant, 97 — 1206 Genève

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN : 978-2-88953-722-8

Illustrations de couverture et intérieures : Mathilde Sakouvogui

Mise en pages : Virginie Cauchy

Couverture : Charlotte Thomas

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction	11
Les lunes.....	11
Mon parcours	13
La naissance du film et du livre	19

Chapitre 1

Le mystère des règles

Mammifère et endomètre.....	26
À propos d'un déni menstruel	26
Notre sang : entre rejet et convoitise.....	29
Notre sang aujourd'hui	31
Le sang menstruel vu par les femmes	35

Chapitre 2

Mères, honorez-vous !

Reconnectez-vous à votre jeune fille intérieure : propositions d'exercices.....	41
Redécouvrez vos lunes.....	52

Chapitre 3

Mère et fille : préparez-vous à ce passage

Racontez vos premières lunes à votre fille.....	60
Votre fille et ses ami-e-s	63
Rassurez-la et préparez-la	65
Faites-lui partager la richesse du cycle et ses secrets	69

Chapitre 4

La découverte des premières lunes

Adoptez une attitude présente.....	74
Prenez du temps pour accueillir ce moment.....	76
Proposez-lui de se sentir libre de poser les questions qui lui viennent sur les menstruations.....	77
Proposez-lui une méditation de passage	77
Respectez son intimité	88

Chapitre 5

Honorez et célébrez les premières lunes

Des célébrations d'ailleurs	92
Comment pourriez-vous célébrer cette étape ?	96
Une offrande à votre fille	99

Chapitre 6

Mère et fille cycliques : un vrai duo !

Explorez les variations émotionnelles et physiques de votre cycle	104
Les différentes phases du cycle.....	107
Extrayez-vous de la cadence quotidienne.....	113

Chapitre 7

Initiation à la sexualité sacrée

Sexualité : source de verticalité	118
Premières règles, premiers désirs	122
Parler de sexualité avec sa fille	123
Les règles et la transgression incestueuse.....	127
Aborder la notion de consentement.....	128

Chapitre 8

Créez de l'espace pour le père lors de cette transition

Les pères amérindiens et les menstruations.....	133
Intégrez le père.....	134
Famille monoparentale — Si vous vivez seule avec votre fille.....	137
Familles homoparentales.....	137

Conclusion.....	141
Remerciements	145
Bibliographie	149
Notes.....	153



Avis au lecteur

Actuellement, une grande partie de l'humanité balaie les conditionnements préétablis sur le genre et instaure de véritables habitudes intégratives.

Si vous êtes parent d'un enfant qui a ses règles mais s'identifie comme un homme, il est important d'être présent avec toutes les nuances, les émotions et la sensibilité que ce passage peut impliquer.

Si votre enfant choisit de conserver son cycle et ne prend pas de traitement hormonal, vous pourriez lui proposer de symboliser ce passage comme il le souhaite, dans le plus grand respect. Soyez à l'écoute de ses besoins.

En ce qui concerne l'écriture de cet ouvrage et pour faciliter la lecture, j'ai conservé mon écriture habituelle. J'accepte et j'inclus sur terre et dans mon cœur toutes les sexualités et tous les genres.



Introduction

Les lunes

« La survenue cyclique des menstruations a été notée depuis les temps les plus anciens. Comme les peuples primitifs avaient compris qu'elles revenaient à un intervalle semblable au mois lunaire, ils ont cherché à donner à la périodicité des règles des causes astrologiques. Aristote lui-même faisait intervenir la lune dans le phénomène menstruel, en intégrant le phénomène à une ancienne systématisation dualiste beaucoup plus globale : à la lune revenait l'empire sur les eaux et au soleil la domination sur le feu ; comme la femme a le corps humide, il était normal qu'elle fût soumise à l'influence de la lune. Selon Aristote, "la Lune est un astre femelle, parce que c'est à la même époque que les femmes ont leurs évacuations épuratives et que la Lune a son décours, et qu'après l'écoulement et le déclin, les femmes et la Lune deviennent pleines de nouveau"¹. »

Le mot « lunes » remplace progressivement le mot « règles ». Il est employé par les peuples autochtones d'Amérique du Nord. Lors des phases de saignement, les femmes pratiquant leur culture traditionnelle se retirent à l'abri et entre elles, pour s'initier sur leur féminité, échanger sur leur vécu mensuel et entamer leur mue. Partager ce moment de saignement entre elles et dans l'intimité est reconnu comme un acte sacré, une médecine² nécessaire apportant un soulagement et des perceptions extrasensorielles décuplées. Le mot « lunes », plus subtil à entendre, voire plus poétique, apporte une connotation qui nous rappelle que nous appartenons toutes à la

terre mère. Le rythme des menstruations féminines repose sur un cycle variant d'une vingtaine à une trentaine de jours entre chaque période de saignement. Tout comme la lune, notre cycle menstruel suit une fluctuation avec des phases qui ressemblent à celles de notre merveilleux satellite. Les différentes énergies de la lune ressemblent à celles des quatre semaines de notre cycle, avec des moments plus ou moins intenses, lumineux, et d'autres plus sombres laissant place à l'intériorisation et au calme. Le terme « lune » est souvent utilisé pour sa sonorité, et pour mieux nous relier à la nature, celle dont nous sommes tous issus. Cependant, et malgré cette forte similarité, les études se contredisent parfois lorsqu'il s'agit d'émettre des hypothèses sur la synchronisation des saignements avec les phases de la lune.

Lorsque la lune mère apportera le cadeau des premières règles à votre fille, ouvrez votre cœur, ouvrez vos bras en grand.

Avoir ses premières règles signe une véritable entrée biologique dans le pouvoir de la fécondité. Malgré l'importance physiologique et symbolique de ce passage, la société occidentale n'a pas encore rétabli de véritable rite ni de forme de transmission permettant une éducation sexuelle et énergétique afin de comprendre le cycle féminin. Par le passé, notre société entretenait un lien spirituel avec les grands événements de la vie ou lors des changements de saisons par la mise en œuvre de nombreux rituels, présents dans nos racines occidentales.

S'approprier ses règles est un chemin nécessitant de la transmission. Les jeunes filles se sentent parfois seules, même si cet événement est vécu au sein même de la famille.

Lorsque l'on observe avec détachement comment est régie l'entrée dans les règles, il est facile d'y voir la façon dont notre société fonctionne. Le tabou prépondérant d'un sang dont on n'oserait pas regarder la couleur et que l'on aurait tendance à chosifier lorsque

l'on en parle : « J'ai mes ragnagnas », « J'ai ça », « Mes coquelicots », « Les Anglais ont débarqué... ».

Entre histoire sociale, expériences réelles et premiers sangs,
entrons - non pas à catimini - mais à pas de géant
dans notre utérus,
pour nous et nos filles !



Mon parcours

Je n'ai aucun souvenir du jour de l'arrivée de mes premières règles. Malgré un dialogue libre à la maison, je n'avais pas saisi le sens du mot féminité. Ni au sens biologique, ni au sens culturel. J'ai passé les quatorze premières années de ma vie à ne pas me positionner dans un genre particulier. Je ne m'identifiais ni à une fille, ni à un garçon, mais plutôt à un enfant sauvage à qui personne ne devait mettre de règles. Je recevais régulièrement cette étiquette de « garçon manqué », bien collée sur mon front du fait de ma nature spontanée, sensible et vivante. Je grimpais aux arbres, j'étais une enfant libre et du dehors, vivant la première partie de ma vie en immeuble. Mes parents prenaient toujours la voiture le week-end pour avaler les kilomètres, profitant de ces instants pour s'échapper de la ville et nous emmener en montagne. Cela nous permettait d'avoir une bulle d'oxygène et de joie en dehors de notre quotidien et de mon rythme scolaire qui m'étouffait. Le milieu scolaire n'était clairement pas pour moi.

Je construisais mon identité sur des valeurs plutôt qu'un genre : la liberté, le respect de la nature, et les animaux. Choisir de crocheter des boucles à mes oreilles, enfiler une jupe plutôt qu'un short ne faisait absolument pas partie de mes préoccupations. Je ne niais pas mon corps biologique féminin, mais, simplement, je ne m'y intéressais pas encore.

Lorsque, au cours des premiers jours de 6^e, les jeunes de ma classe se sont mis à me rejeter à cause de mon 1 m 72, j'ai commencé à être vraiment mal dans ma peau. En primaire, on me traitait de grande courgette, de girafe, mais j'avais quelques amis. Au collège, c'était tellement différent. Je devais absolument m'intégrer dans cet univers hostile, et c'était l'enfer. J'ai haï cette période de ma vie où les seuls moments où l'on s'adressait à moi étaient pour former des équipes de basket. Ou encore lorsqu'un garçon cherchait des prétextes pour me parler tout en appréciant le fait que son visage arrivait à la hauteur de mes seins. Tous me dégoûtaient.

C'est à partir de ces moments-là que j'ai cherché à étouffer, à cacher les parties de mon corps de femme qui tentaient de se faire une place.



La plupart du temps j'étais habillée en jogging XXL pour dissimuler mes formes et mes jambes immenses. Tout ce qui avait trait à ma puberté me faisait horreur : poils, boutons, grosse poitrine, grosses fesses, et taille « hors norme ». Je me tenais très mal, le dos complètement voûté, de façon que personne ne me regarde, et pourtant, j'étais loin d'être invisible. Ayant peu d'attrait pour la mode, j'étais aussi un sujet de moquerie pour mes jupes fleuries, et l'absence à mes pieds des dernières Nike Air.

J'étais en 5^e lorsque mes premières règles sont apparues. J'ai eu une attirance pour un garçon et je crois que c'est à la suite de cette sensation qu'elles sont arrivées peu après. Si je ne me souviens pas des détails de ce moment, c'est aussi et sûrement parce qu'à l'époque je n'avais pas envie d'avoir affaire à ce nouveau corps. En soi, le sang ne me posait aucun problème. En revanche, devoir faire face à mes

cours de sport avec une serviette gênante, collante, et des seins bal-lants, me donnait l'impression d'avoir sans cesse les regards rivés sur moi encore bien plus qu'auparavant. J'étais dans un collège riche et catholique au sein duquel l'habit faisait clairement le moine. À mon arrivée en 4^e, une seule fille, enfin, s'est intéressée à moi pour ma joie de vivre et deviendra mon amie pour les deux prochaines années. Moi, la plus gigantesque, elle, la plus ronde. Nous avions comme point commun de ne pas coller aux clichés, ni d'arriver à nous intégrer dans un quelconque clan.

Lorsque j'entre enfin en lycée horticole, une nouvelle vie s'offre à moi. Je passe de camarades enfants de médecins à de jeunes hip-pies. Je trouve enfin des amis, ayant le même attrait que moi pour la nature, des êtres plus sauvages, cultivant autant les tomates avec leurs parents que les pieds de cannabis dans leur placard.

Un soir d'été, lors de ma première année de lycée, on décide de s'amuser avec ma sœur à piquer des vêtements dans l'armoire de ma mère et on se déguise en femmes fatales pendant que mes parents sont absents. Lorsque je me vois en entier dans la glace de la pende-rie géante, je constate alors que mon corps est vraiment joli. Je me vois en sous-vêtements, les cheveux longs et blonds. C'est comme si je me découvrais pour la première fois. Dans un élan que je ne saurais expliquer, je cherche dans le secrétaire les Pages Jaunes, qu'on utilisait encore, et je me rends à la rubrique « photographes ». J'en appelle quelques-uns jusqu'à ce que l'un d'eux me réponde avec beaucoup de gentillesse. Je lui explique alors que j'aimerais réaliser des photos de moi. Je suis pendue au fil du combiné, cachée derrière la porte de ma chambre, et mes parents arrivent juste à ce moment-là.

Ma mère me questionne sur ce que je fabrique sur le sol de la chambre derrière la porte. Je lui explique brièvement. Pensant qu'il s'agit d'un pédophile – les journaux télévisés ne parlaient que de

ça à l'époque –, elle saisit soudainement le téléphone et explique sa méfiance au photographe qui ne comprend alors plus rien. Elle ne pouvait pas saisir, sur le moment, que ce coup de téléphone représentait pour moi un passage important pour être pleinement femme, pour enfin m'aimer. Elle croyait plutôt que c'était le photographe lui-même qui m'avait appelée à la maison et que celui-ci était louche. Après quelques instants de déchirement émotionnel puis des explications de ma part, mes parents finissent par comprendre. Ils acceptent de sauter le pas avec moi, et de me conduire à ma première séance photo. Mon père sera là, tel un garde du corps, pour me protéger. Ce moment-clé me permettra de voir à quoi je ressemble réellement, et peut-être guérir enfin mon mal-être physique.

Le grand jour arrive. Mon père attend dans un petit hall pendant que je fais ma belle derrière les ventilateurs, cheveux au vent, et lui, dans le studio, en plein été, il dégouline. Juste après la séance, le photographe nous offre la possibilité de regarder les photos directement avec l'œilleton sur la pellicule, et je suis bluffée. Des jambes immenses et fines, un corps de rêve, oui c'est bien moi...

Et sans Photoshop ! C'est de l'argentique.

Cet instant va changer ma vie et je comprends que ce que je voyais dans le miroir depuis toujours n'était absolument pas le reflet de la réalité.



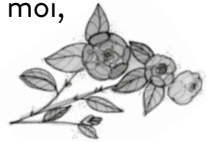
À partir de ce moment-là, je vis pleinement ma féminité. Enfin, ce que je crois être la féminité : je deviens une véritable chair à consommer, je me lance dans les castings, passant de l'un à l'autre, croyant trouver une façon nouvelle de me couler dans le moule. Pourtant, tout à côté de cette vie superficielle, je suis toujours connectée à la nature, dans

mon cœur, je joue avec les oracles, je collectionne les pierres, une forme de magie existe déjà en moi. La magie du féminin.

Cependant, je mélange tout, je suis convaincue que ma silhouette est la définition de mon identité de femme. De plus en plus maigre, j'ai peu de règles. Je mets des tampons tout le temps, je ne fais jamais attention à mon flux. Je continue ma vie sans m'écouter, de manière à vivre d'une façon linéaire, sans failles. Un refus d'aller à l'intérieur, et d'aller voir qui je suis réellement. Aujourd'hui, je comprends que tout était parfait pour me mener à ce que je suis devenue.

J'ai 20 ans, ma première réelle rencontre amoureuse. J'ai 23 ans, ma première petite fille, Rose, est née. Sous une péridurale fortement dosée, je finis avec seize points d'épisiotomie, pratiquée par le gynécologue inconnu qui n'avait pas le temps de laisser la vie se faire d'elle-même. C'est malgré tout un moment merveilleux. Je ressens la naissance de mon rôle de mère et je me sens invincible. Sauf quand j'entends le ciseau découper l'entrée de mon vagin.

Le fait de devenir mère me donne l'impression que plus rien ne sera jamais pareil. Cette crevette sur moi, je la protégerai toute ma vie.



Pourtant, à cette époque, je ne suis toujours pas vraiment reliée à mon énergie féminine, bien que mes hormones et mes pulsions sexuelles aient fait les montagnes russes pendant ma grossesse. Quelque chose me coupe sans cesse de l'énergie du bas de mon corps. Mes hanches sont molles, immobiles, je n'ai pas de force dans le bas du corps, ni de grandes sensations sexuelles. Lorsque j'attends mon deuxième enfant, Sasha, il est hors de question pour moi de me rendre à l'hôpital qui m'avait considérée comme nouvelle marchandise du rayon boucherie. J'annonce à mon entourage – effrayé – que j'accoucherai à la maison. Les peurs des uns et des autres dominent leurs discours.

Et si le bébé mourait ? Et si les femmes n'étaient plus capables de faire ce qu'elles accomplissent depuis les origines de l'humanité ?

Lorsque j'enfante Sasha, je réalise mon travail avec une concentration sans faille sur mon souffle, et il naît en douceur, quasiment sans aucune douleur. Je massais même ma vulve pour la détendre au moment où il allait naître pour éviter de forcer sur ma région pelvienne. Après cette naissance merveilleuse et rapide, je remonte de ma cave – oui, oui, j'ai accouché dans une magnifique cave en pierre. Ensuite, je vais prendre ma douche et je regarde avec béatitude mon sang s'échapper d'entre mes jambes. Pour la première fois. Je le trouve magique, puissant, beau. Je m'amuse à le faire circuler dans l'eau. C'est un véritable réveil sexuel et énergétique.

Mais ma vie et mon rythme quotidien ne laissent pas encore de place à la prise de conscience de mon cycle. Pourtant j'y pense régulièrement. Mais je ne fais rien pour ralentir. Je ne fais rien qui me connecte à mon féminin, et je travaille dans une entreprise tellement sexiste que je me cache dans les toilettes pour tirer mon lait, et éviter les réflexions mal placées de mon patron pervers.

Il m'aura fallu un troisième enfant, Léo, né en 2017, un dernier accouchement traumatisant avec des violences gynécologiques – bien qu'il ait lieu à domicile – et beaucoup d'interrogations personnelles pour arriver à honorer mon féminin et m'intéresser complètement à la fleur sacrée de ma féminité. Il m'aura fallu arriver à lâcher mon contrôle permanent sur la vie, les gens, les choses, le planning, pour laisser de la place à la magie de l'univers et à ma propre magie. Il aura fallu que je passe par le lâcher-prise pour renouer avec ma sexualité, la laisser se déployer, elle qui était si retenue.

Un jour, imaginant tout mon entrejambe comme une fleur qui s'ouvre, je comprends alors que c'est ma résistance pelvienne qui crée mes douleurs menstruelles, ainsi que mes blocages sexuels et,

précédemment, mes accouchements difficiles, longs, lents. **C'est mon mental qui bloque.**

Lorsque je prends conscience que seule cette résistance crée ma souffrance, qu'il s'agisse des règles, ou de la mise au monde d'un enfant, ma fille a 11 ans... Déjà, à son tour, elle deviendra femme et aura d'ici quelque temps ses premières règles...

C'est cet instant de révélation
qui fera naître mes projets actuels et ce vers quoi
je souhaite œuvrer pour nous toutes.

La naissance du film et du livre

Parallèlement à ce que je vivais dans mon parcours de femme, j'ai commencé à **m'apercevoir qu'un coming-out menstruel était en cours**. C'était comme si les documentaires, les livres et les médias s'intéressaient soudain à tout ce qui était enfoui en moi depuis des années et qui ne demandait qu'à s'exprimer.

Tous ces sujets traitant de la sexualité féminine m'interrogeaient, mais il manquait une dimension. Soit les menstruations constituaient le cœur des sujets avec des discours purement physiologiques, historiques ou symboliques ; soit, elles étaient abordées avec une vision purement spirituelle du cycle.

J'ai eu le sentiment qu'il était nécessaire de tout reprendre depuis le début : il ne suffit pas de se consacrer aux menstruations. De quelle manière entrons-nous dans la vie de femme aujourd'hui ? Qui transmet les informations qui vont créer les prémices de cette entrée dans la puberté ? Comment sont reçues émotionnellement les informations de nos parents sur nos premières règles ?

Nos filles ne doivent pas attendre de vivre des expériences douloureuses pour se connecter à leur bassin. Faire connaissance avec son cycle et son corps pourrait se faire dès le plus jeune âge. Même bien avant les premières règles.

Afin de mieux comprendre la transmission pendant la puberté, j'ai voulu concentrer mon attention sur les différents rites de passage autochtones. Seules ces communautés sont encore celles qui célèbrent les grands passages de la vie : un événement banal chez nous prend chez eux un caractère sacré. Le lien avec l'au-delà et le sacré est permanent.

Afin d'avoir accès à des informations fondées sur des recherches approfondies, je me suis réinscrite à l'université pour suivre un programme en études autochtones, que je poursuis à mon propre rythme. Celui-ci comprend une unité spécifique « sexualités et cultures » qui correspond à mes souhaits. J'ai alors découvert différentes perceptions du sang et du cycle féminins, notamment chez les peuples autochtones. J'ai appris que nos menstruations ont un historique complexe mêlant tabous, politique, intrigues naturalistes, religion, anthropologie. Le sang des femmes a été une source de débats et d'études, tant au niveau de sa physiologie que de son symbolisme. Certaines thèses évoquent même la socialisation du sang féminin – par sa visibilité, son expression dans l'art – comme moyen de briser le tabou.

La beauté de ce que je découvrais a été pour moi un moyen de me replonger dans l'aventure et de partir à la découverte des traditions et pratiques lorsque les premières règles apparaissent.

Nourrie de voyages et de rencontres, avec pour métier réalisatrice et photographe, je décide alors de réaliser un film sur ce thème fascinant que constituent les rites de passage lors des premières lunes. J'ai ainsi découvert de nombreuses communautés respectueuses des femmes et de leurs règles.

Je ressens que les rituels de passage qui ont lieu à l'adolescence dans ces peuples sont un point de départ de conscience à la naissance du nouveau corps féminin, d'un cœur chantant ses premières amours et d'une meilleure connexion à ses racines culturelles.

Une jeune fille peut ressentir dès son plus jeune âge
l'énergie féminine qu'elle porte,
parce qu'elle est mise à l'honneur.



Les rituels et les célébrations rythment la vie des femmes autochtones et des femmes issues de cultures différentes dans de nombreux pays. La présence sacrée et la transmission lors de l'apparition des toutes premières menstruations favorisent la naissance et le déploiement de cette énergie féminine. Dans notre société contemporaine, des rituels de célébration permettraient de marquer les passages importants de notre vie et d'y accorder plus de présence. Les rites de passage qui marquent l'évolution biologique, énergétique et symbolique de notre vie sont tellement plus sensés que les fêtes commerciales en tous genres, sans réel intérêt pour l'individu.

La culture peut être la clé pour renouer avec nos racines, nos clans et construire notre identité profonde. Les rites de passage marquent et transforment l'individu qui les vit. Ils expriment aussi une appartenance à la lignée, qu'elle soit féminine ou masculine.

En Occident, pour de nombreuses familles, l'arrivée des premières règles est un passage durant lequel une mère peut se sentir démunie, parce que le sujet a longtemps été tabou au sein de la famille. Les mères ressentent souvent un manque d'« outils » pour accompagner cette étape avec présence – et d'idées de rituels – parce qu'elles ne les ont pas reçus elles-mêmes (je parle des mères, mais peuvent bien sûr accompagner ce moment les pères, tatas, grands-mères, grandes sœurs, etc.).

Pourtant, le sang de nos lunes est à l'origine de la vie humaine, et transmettre la préciosité de notre fonctionnement est essentiel pour nos enfants. Le cycle menstruel, dans la sagesse amérindienne, est un puissant outil d'évolution et de quête personnelle qui aide soi-même autant que les autres.

Notre cycle fonctionne comme le cycle de la lune
ou celui des saisons.



Avant de parler des menstruations avec ma fille, j'aurais aimé trouver un livre qui aborde ce passage. Pour que les mères et pères du monde se sentent plus entourés, j'ai écrit cet ouvrage avec des informations complémentaires à la physiologie, histoire de découvrir ce que nous racontent nos règles ailleurs que dans notre culotte. Une découverte différente, sur les premières lunes, pour aller plus loin que la méthode d'installation d'un tampon.