



Mon carnet à moi

mon petit voyage vers mes premières règles



Ce carnet appartient à :



... et rien qu'à moi.

Ce carnet est à toi

Bienvenue dans ton espace secret ! Ici, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire. Tu écris, tu dessines, tu colories, tu gribouilles... comme tu en as envie, quand tu en as envie.

- C'est privé : personne ne le lit à ta place. Tu choisis si tu veux le montrer et à qui.
- Il n'y a pas de rythme obligatoire. Une ligne de temps en temps, c'est déjà parfait.
- Tu peux y noter ce qui te fait du bien, tes questions, tes fiertés, tes petits soucis.

Un rappel doux

Ce carnet est un ami, mais il ne remplace pas les grandes personnes. Si quelque chose t'inquiète beaucoup ou te fait mal, parle-en à un adulte de confiance.

Dans quelle saison je suis ?

Ton corps traverse 4 saisons chaque mois. Entoure celle où tu te sens aujourd'hui.

Hiver

je ralentis

Printemps

je repars

Été

pleine d'énergie

Automne

tout en douceur

Chaque fille est différente : ce sont des repères, pas des règles.

Ma semaine, jour après jour

Date

Ma saison

Mon énergie et mon humeur

Mes règles, mois par mois

Au début, les dates changent souvent : c'est tout à fait normal ; ne t'inquiète pas.

Ma météo intérieure

Comment ça va, à l'intérieur, aujourd'hui ?

Aujourd'hui, je me sens...

Ce qui m'a fait du bien...

Ce qui m'a un peu inquiétée...

Mes petites victoires

Toutes les fiertés comptent, même les toutes petites.

Une chose dont je suis fière...

Une fois où j'ai été courageuse...

Mes questions

À poser à un adulte de confiance : un parent, une grande sœur, l'infirmière...

Quand une question te trotte dans la tête, note-la ici pour ne pas l'oublier. Poser une question, c'est malin, jamais gênant.

Mes astuces qui marchent

Coche celles qui te font du bien, et ajoute les tiennes.

- ☐ Une bouillotte tiède ou chaude, enveloppée dans un tissu
- ☐ Une tisane douce ou un verre d'eau tiède
- ☐ M'étirer ou marcher un peu
- ☐ Me reposer avec un livre ou un film
- ☐ Respirer doucement et calmement
- ☐ Câliner mon doudou ou mon animal préféré

Mes astuces à moi :

Ma pochette secrète

Ma check-list zéro stress, toujours au fond du sac.

- ☐ 3 ou 4 serviettes hygiéniques
- ☐ 1 culotte propre de rechange
- ☐ 1 petit sac étanche
- ☐ Des mouchoirs ou un peu de papier toilette

Ce que j'ajoute, moi :

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____







Tu es prête !

Ton corps est une merveille, et tu apprends à le connaître un peu plus chaque jour. Vis cette aventure à ton rythme, reste fière de qui tu es, et souviens-toi : tu n'es jamais seule.



Et si tu as besoin, un adulte de confiance est toujours là.