

GUIDE POUR LES MÈRES | PARENTS

ACCOMPAGNER TA FILLE DANS SON CHEMIN UNIQUE



CHÈRE MAMAN,

Tu es la première gardienne du lien entre ta fille et son corps.

Ce guide est une invitation à te rappeler que tu n’as pas besoin d’être “parfaite” pour l’accompagner, seulement présente.

Les premières règles marquent bien plus qu’un changement physique : c’est le début d’une relation intime à soi, à la terre, et au vivant.

À travers ces trois clés simples, tu découvriras comment poser un cadre de confiance, d’amour et de curiosité, pour que ta fille se sente libre, soutenue et fière d’être une jeune femme.



CLÉ 1 — Crée un espace de sécurité

“L'ÉDUCATION COMMENCE DANS L'AMBIANCE QUE TU OFFRES, BIEN AVANT LES MOTS QUE TU PRONONCES.”

Comment faire ?

- Aménage ensemble un petit coin symbolique dans la maison : un coussin rouge, une bougie, une pierre, un carnet.
- Ce lieu deviendra son espace d'écoute et de retour à elle-même.
- Dis-lui simplement :
- “Ici, tu peux venir quand tu veux, même sans parler.”
- Rappelle-lui que ses émotions, ses questions et ses sensations ont leur place ici.
- Si elle souhaite explorer The Red Gift, ce sera son sanctuaire d'apprentissage, un espace qu'elle relie à la douceur et non à la gêne.

 **Astuce : Prends 5 minutes pour t'y asseoir toi aussi, avant qu'elle commence ces modules. Respire, connecte-toi à ton propre souvenir de jeune fille. Cela ouvre un pont invisible entre vous.**



CLÉ 2 — Reste la gardienne du dialogue

“TA PRÉSENCE EST LE FIL ROUGE QUI RELIE SON APPRENTISSAGE À SON CŒUR.”

Même si l'école lui est adressé directement, tu restes sa première source de confiance et tu peux faire tout le parcours avec elle.

Voici quelques phrases-clés à lui dire au fil du parcours :

- “Tu sais, moi aussi j’ai appris certaines choses tard. J’aurais aimé qu’on m’en parle ainsi.”
- “Si quelque chose te surprend ou te questionne, viens m’en parler, même si je n’ai pas toutes les réponses.”
- “On peut écouter un module ensemble, si tu veux.”
- “Est-ce qu’il y aurait quelque chose que je pourrais t’offrir dans ce parcours ? ”

 Ce que ça change : ta fille sent que ce parcours ne la sépare pas de toi, mais qu’il tisse un nouveau langage commun entre femmes d’une même lignée.



CLÉ 3 — Donne-lui la permission de devenir

”LES FILLES N’ONT PAS BESOIN QU’ON LES EMPÊCHE DE GRANDIR, MAIS QU’ON LEUR MONTRE QU’ELLES PEUVENT LE FAIRE AVEC AMOUR.”

Quand elle se rapproche de ses premières règles, évite les phrases de peur ou de honte (ex. “tu vas avoir mal”, “c’est compliqué”, “tu verras...”).

Remplace-les par :

“Ton corps te parle. C’est un signe qu’il est vivant et intelligent.”

Offre-lui un petit rituel de passage :

- un thé ou une tisane spéciale
- une lettre que tu lui écris
- ou un objet symbolique (bracelet, foulard rouge...).

💬 L’intention n’est pas de “faire un grand événement”, mais de reconnaître ce passage. C’est ainsi qu’on répare les oublis, les blessures et les tabous.



TU N'ES PAS SEULE À TRANSMETTRE

Tu fais partie d'un mouvement de mères qui choisissent de réhabiliter le corps féminin comme un espace de sagesse, de beauté et de confiance.

The Red Gift est là pour t'épauler dans cette mission, avec des mots justes, une pédagogie douce et une présence respectueuse.

🌹 Ensemble, nous semons les graines d'une génération de jeunes filles fières d'être femmes et bien dans leur corps.

Comment se joindre à l'école:



<https://www.laurieevelussier.com/%C3%A9cole-the-red-gift>



laurieevelussier@gmail.com



Instagram: [@laurieluss](https://www.instagram.com/laurieluss)

Avec amour,
Laurie-Ève Lussier

