Séance 2

Pour les parents/aidants de filles de plus de 10 ans : la puberté

Animatrice : Stephanie Moeser, maîtrise en travail social, travailleuse sociale inscrite

Autism ONTARIO

Mot de bienvenue

Dans cet atelier, les parents et les aidants obtiendront de l'information sur la façon d'aider leur enfant dans la transition pubertaire. Nous aborderons divers sujets pour accroître votre niveau de confiance et de confort.

- Menstruations
- Changements corporels
- Auto-soins
- Intimité
- Développement sexuel

Points à considérer

- Réfléchissez à votre propre niveau de confort dans ces conversations
- Quelle est votre expérience de ce type de conversations dans votre famille d'origine, et comment cela pourrait-il vous influencer maintenant?
- Réfléchissez à la façon dont vous avez obtenu cette information dans votre jeunesse
- Comment les enfants accèdent-ils maintenant à cette information?
- Ont-ils accès à l’information exacte?

Changements corporels et menstruations

- Si vous n'avez pas commencé à en parler, c'est le moment.
- Expliquez la raison pour laquelle les menstruations se produisent, et pas seulement qu’elles se produisent
- Parlez des serviettes hygiéniques, des sous-vêtements menstruels (et pour certaines filles, des tampons et des coquilles menstruelles)
- Vous pourriez faire une séance de pratique du port de sous-vêtements menstruels ou de serviettes hygiéniques. Cela pourrait aider à constater les problèmes sensoriels qui pourraient survenir
- Notez que certaines adolescentes peuvent également ressentir un inconfort physique (crampes) ainsi que des sautes d’humeur

Appuis visuels

Types d’appuis visuels à considérer :

- images d'anatomie (interne et externe)
- photos ou exemples réels de serviettes hygiéniques, de sous-vêtements menstruels, etc.
- calendriers
- échelles de 1 à 10 (ou de 1 à 5) pour évaluer l'inconfort
- scénarios sociaux
- guide étape par étape pour changer une serviette hygiénique
- guide étape par étape pour mettre du déodorant

Les diapositives suivantes sont copiées des séances 3 et 4 pour les filles autistes

Menstruations. Règles. Pourquoi saigne-t-on?

Environ une fois par mois, tu auras tes règles. En d'autres termes, tu auras des saignements vaginaux à toutes les quatre semaines environ.

Pourquoi nous avons des règles?

Lorsqu'une personne ayant un utérus et un vagin vieillit, son corps change pour permettre à un bébé de se développer à l'intérieur de l'utérus. Quand l'utérus ne contient pas de bébé, la paroi utérine se détache, ce qui cause un peu de saignement. Le sang sort par le vagin. Le corps crée une nouvelle paroi utérine chaque mois.

Les règles… à quoi s’attendre?

À quoi s'attendre au sujet des règles?

- En fait, tout le monde n’a pas ses règles exactement au même âge. Habituellement, une personne ayant un utérus et un vagin a ses premières règles entre 11 et 15 ans.
- Les premières règles surviennent habituellement un an ou deux après que les seins commencent à se développer.

Fréquence et durée

À quelle fréquence vais-je avoir mes règles?

- Parfois un peu moins de quatre semaines, parfois un peu plus.

Combien de temps durent les règles?

- Chaque fois que tu auras tes règles, elles durent généralement entre trois et sept jours.

Points importants à savoir comme parents/aidants

Les personnes autistes sont plus susceptibles d’avoir des règles plus abondantes et plus douloureuses, et de connaître des sautes d'humeur.

Il est possible que les tolérances sensorielles diminuent juste avant et pendant les règles.

Utiliser des calendriers ou des applications pour suivre les menstruations.

Changements corporels

Parlez de manière factuelle des changements qui se sont produits ou qui peuvent se produire. Mais ne surchargez pas votre auditoire d'information. Dosez l'information.

- changements dans la pilosité corporelle
- changements dans l'odeur corporelle
- développement des seins
- acné et changements cutanés

Développement sexuel

- Le développement sexuel est un stade normal et attendu du développement humain
- Le normaliser, mais sans faire de suppositions
- Votre enfant peut être hétérosexuel ou faire partie de la communauté LGBQTS+, qui englobe les individus asexuels
- C’est normal d'avoir des sentiments sexuels et de vouloir de l'intimité
- Il est important de poursuivre les discussions sur l’intimité et les frontières

Prochaines séances

- Séance 3 pour les filles et les adolescentes : amitiés et relations saines
- Séance 4 pour les filles et les adolescentes : puberté et menstruations

Merci!

Merci de votre présence! Je vous remercie de vous impliquer dans la vie de votre enfant, pour l'aider à cheminer vers et dans la puberté.