



Questionnaire

Atelier mère-fille^(*) « Kiffe tes 1ères règles »

(*) ce peut être aussi les tantes, marraines ou toute autre personne de confiance de la jeune fille

Cet atelier s'adresse aux jeunes filles de 9 à 13 ans, menstruées ou non, accompagnées de leur maman (ou référente).

Le but est d'aborder de façon positive l'arrivée des 1ères règles, basé sur le jeu et l'échange. Nous y aborderons ensemble les thèmes qui posent question autour du cycle menstruel afin de mieux connaître son corps, et kiffer son cycle.

Merci à vous de répondre à ces quelques questions, cela me permettra d'orienter au mieux cet atelier. Si vous souhaitez être contactée lorsque démarrerons les ateliers, merci de me laisser vos coordonnées ici : _____

1. Avez-vous déjà entendu parler d'atelier mère-fille autour du cycle menstruel ?

☐ NON

☐ OUI

Si OUI, y avez-vous participé ? qu'en avez-vous pensé ?

2. Quelles sont les 3 valeurs les plus importantes attachées à ce temps passé avec votre fille ?

☐ transmission	☐ autonomie	☐ connaissance
☐ échange	☐ libération de la parole, lever les tabous	☐ santé
☐ partage	☐ sororité	☐ Autres :

3. Quel sont les 3 thèmes que vous aimeriez aborder en priorité dans ce type d'atelier ?

☐ Le sang (couleur, texture,...)	☐ Les hormones	☐ Les maladies/ symptômes liés au cycle
☐ La glaire cervicale	☐ Le SPM (syndrome prémenstruel)	☐ les livres, contenus sur les règles
☐ Les douleurs	☐ L'anatomie	☐ Autres :
☐ Les protections hygiéniques	☐ Les caractéristiques du cycle	

4. Cet atelier est encore plus bénéfique en groupe : avec combien de personnes vous voyez vous partager ce moment ?

5. Quel prix seriez-vous prêtes à payer pour 2 à 3h d'atelier (fourchette) ?

6. Si cet atelier était complété par une autre activité, ce serait ? (Cochez ce qui vous parle)

☐ yoga	☐ méditation	☐ art thérapie
☐ massage	☐ atelier couture protection hygiénique	☐ aromathérapie
☐ parentalité	☐ autres :	

7. Quel jour et quel créneau vous serait le plus approprié ? _____

8. D'autres suggestions/ remarques ? _____