

## **Le CycloShow : un jeu de rôle pas comme les autres**

La prise de conscience de son propre corps ainsi que le jugement que la fille porte sur elle-même, sont deux facteurs qui influent grandement sur sa future bonne ou mauvaise estime de soi. S'affirmer en tant que jeune fille pendant la puberté, et vivre de manière constructive les changements corporels durant cette période, fait partie du développement élémentaire de chaque femme. Mais le départ positif dans la vie de femme dépend beaucoup de la manière dont elle a été informée sur ces changements, de la manière aussi de réagir. Une bonne initiation modifie énormément l'attitude qu'aura la femme face à son cycle menstruel et à sa sexualité.

### **De nouvelles découvertes provenant de la méthode sympto-thermique**

Le cycle féminin est trop souvent réduit à une séquence de menstruations faisant irruption toutes les quatre semaines environ. Les signes de fertilité pourtant commencent déjà bien avant les premières règles et ils accompagnent chaque femme durant toute sa vie fertile. Grâce à la méthode sympto-thermique de régulation des naissances, développée au cours de ces dernières vingt années, les femmes ont su trouver une autre approche à leur corps, simplement en s'appropriant leur vie cyclique et ses symptômes : elles en savent plus sur elles-mêmes que d'autres femmes et elles sont en mesure d'interpréter correctement les symptômes physiologiques. Résultat : elles se sentent mieux dans leur peau.

Dans nos sociétés de surconsommation et dominées par la contraception hormonale, ce cheminement vers l'auto-observation et vers une meilleure perception de son propre corps, avec pour corollaire une plus grande confiance en soi, n'est de loin pas assez répandu. Les cours de biologie et d'éducation sexuelle se contentent souvent de transmettre quelques notions théoriques. L'accès personnel et privilégié à son propre corps est ainsi entravé.

## **En quoi consistent les ateliers d'une journée autour du CycloShow ?**

Devenue célèbre en Allemagne par son best-seller « Was ist los in meinem Körper ? » (Ed. Weltbild) – ouvrage qui sera prochainement édité en français sous le titre « A la recherche des codes secrets de mon corps » -, la Doctoresse Elisabeth Raith-Paula a développé une sorte de jeu de rôle autour du cycle féminin.

Les jeunes filles entre 9 et 15 ans sont réunies autour de l'appareil reproducteur de l'abdomen de la femme, de taille géante et modélisé en tissu de couleur. Il est disposé au sol au centre d'une pièce formant ainsi la « scène de la vie » autour de laquelle se groupent les participantes, assises sur des coussins. Elles participent à un jeu de rôles interactif au cours duquel elles incarnent les actrices du déroulement de leur cycle menstruel et apprennent à comprendre les profondes modifications qu'elles vivent pendant l'adolescence. Les étapes de la fécondation, du développement du fœtus jusqu'à la naissance sont également abordées avec à la fois réalisme, naturel et poésie. Un véritable voyage à l'intérieur du corps féminin dont l'approche surprendra et séduira petits et grands.

Les spectateurs découvrent alors la scène de la vie sur laquelle chaque partie organique reçoit une appellation théâtrale. Dans cette pièce magistrale qu'est le cycle, orchestré par « les metteurs en scène », le cerveau et l'hypophyse, l'utérus devient ainsi « l'auberge tout confort », les trompes de Fallope « le lieu du grand rendez-vous », la glaire cervicale « l'élixir de vie ».

Le scénario dévoile ensuite la recherche du langage secret du corps féminin et relate l'histoire captivante des événements qui surviennent pendant son cycle. Les différentes scènes du CycloShow sont présentées de manière ludique et variée au cours desquelles les filles apprennent une quantité de choses sur elles-mêmes: En fait, pourquoi, la femme a-t-elle un cycle? Que se passe-t-il sur la scène de la vie dans le corps de la femme? Comment se déroule le premier acte de cette pièce, puis le deuxième? Comment cela se passe avec l'ovulation? Quand est-elle fertile? Comment peut-elle décoder elle-même le langage secret de son corps et discerner de l'extérieur ce qui

se passe à l'intérieur (par exemple les différents types de menstruations, les pertes blanches, la douleur abdominale intermenstruelle, les gonflements des seins, les sautes d'humeur, etc.)?

### **Ce que j'estime, je le protège mieux**

Le but principal de l'atelier est de parler aux émotions et aux sens. Une attitude constructive envers son corps est ainsi favorisée. Le thème est développé non pas théoriquement, souvent par des raccourcis qui voilent l'essentiel, mais de manière tangible et interactive, avec amour et le temps qu'il faut. Les jeunes filles doivent sentir : « Ce qui se passe en moi, ça vaut vraiment la peine qu'on en parle ».

La jeune fille peut alors s'approprier le plus tôt possible les phénomènes entourant la menstruation et sa fertilité. Ainsi, elle se sentira à l'aise dans son corps féminin et elle sera plus consciente et plus responsable de sa sexualité et de sa capacité de donner la vie.

**Lors des Ateliers, la présence de l'un des parents – et surtout de la mère - est vivement recommandée afin de permettre un meilleur échange sur le thème de la sexualité au sein des familles.**