

# Faire de ce passage un moment joyeux



## 4 idées toutes douces

pour créer un souvenir positif autour des premières règles

### Inventer un petit moment parent – fille



Une balade, une activité créative, un goûter complice, une soirée spéciale... Un moment rien que pour vous, pour créer du lien, en toute simplicité.

Version express : une pause chocolat chaud + papotage.

### Préparer une “recette spéciale règles”



Un brownie doudou, des pancakes du dimanche ou un smoothie maison... Créer une routine gourmande qu'elle pourra refaire chaque mois si elle en a envie.

Version express : lui préparer sa douceur préférée ce jour-là.

### S'offrir un souvenir symbolique



Une photo, un petit carnet de cycle, une boîte à trésors ou un bijou à choisir ensemble... Quelque chose de discret, mais qu'elle gardera comme un souvenir positif.

Version express : noter ensemble la date dans un carnet.

### Créer une boîte “cycle” ensemble



Une jolie boîte avec une protection choisie, une tisane, un carnet, un petit mot doux...

Un coffret bien-être à ouvrir les jours de règles.

Version express : une trousse avec une protection et un petit mot rassurant.