Transmettre sur le cycle menstruel,
c'est offrir aux jeunes
un vrai super-pouvoir :
Comprendre leur corps.



PROFESSIONNELS ET STRUCTURES

Formation professionnelle Accompagner les jeunes avec justesse et bienveillance

Cette sensibilisation aide les professionnels à aborder le sujet avec simplicité, justesse et sans tabou, afin d'offrir un accueil rassurant et naturel au sein des structures jeunesse et familles.

Les bienfaits concrets

- ⚡ Mieux comprendre le cycle et les besoins des adolescentes.
- ⚡ Trouver les mots justes pour parler des règles sans gêne.
- ⚡ Répondre avec aisance aux questions des jeunes... et des parents.
- ⚡ Intégrer le sujet du cycle dans le quotidien de la structure de façon fluide.

L'intervention de Betty a permis à l'équipe de mieux comprendre le vécu des jeunes filles et de se sentir plus légitime pour les accompagner. Nous avons réappris plein de choses, parfois avec humour ! Suite à la formation, nous prévoyons d'intégrer une communication et des éléments concrets dans les toilettes de nos espaces jeunes.

Camille, Responsable jeuensse

Premières règles Super-sereine



Des ateliers et ressources pour vivre les premières règles dans la confiance, la connaissance et la sérénité.

Ateliers duo parent/enfant (6 duos)

ou entre filles (**8/12 ans**) en groupe (8 jeunes)

Bénéfices

- Savoir reconnaître les signes avant les premières règles
- Oser poser toutes ses questions, même les plus intimes
- Savoir choisir et utiliser ses protections périodiques
- Dédramatiser les règles et en parler sans gêne
- Créer un moment complice et positif entre parent et enfant
- Recevoir des informations fiables et rassurantes

Merci à Betty pour son intervention riche et bienveillante auprès de nos jeunes. Son intervention claire et respectueuse de chacune a plu à toutes

Fanny, référente jeunesse

Fluxie-Game
Escape Game sur le Cycle Menstruel

Une expérience immersive et inclusive pour les filles, garçons et familles, conçue pour démystifier le cycle menstruel.
Activité composée de 45 min de jeu et 45 min d'échanges jusqu'à 15 personnes

Un outil clé-en-main pour une éducation essentielle

- Engageant & moderne : capte l'attention des jeunes grâce à une mise en scène immersive.
- Pédagogique : transmet les connaissances clés sur le cycle menstruel de manière ludique.
- Bienveillant & inclusif : libère la parole sur un sujet souvent tabou.
- Clé-en-main : pas besoin de concevoir l'atelier, tout est fourni (matériel, animation, déroulé).
- Conforme aux enjeux éducatifs : répond aux missions de santé publique, égalité filles/garçons, et éducation à la vie affective et sexuelle.





Préménopause Super-épanouie

Des espaces dédiés pour comprendre les changements hormonaux, accueillir les variations du cycle et se reconnecter à soi.

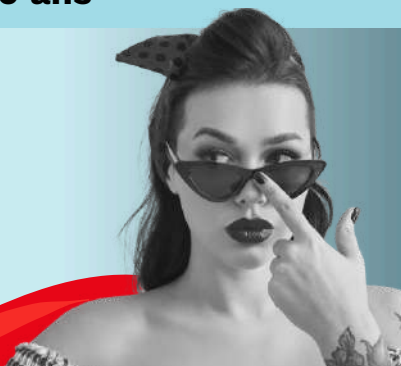
Ateliers collectifs jusqu'à 8 femmes

Bénéfices

- Comprendre les changements hormonaux et corporels
- Adapter son hygiène de vie à ses besoins
- Oser en parler sans gêne dans son entourage
- Se sentir soutenue et comprise
- Faire de cette étape une opportunité de renouveau

A partir de 40 ans

"Mettre des mots sur ce que je vivais m'a libérée."
Claire, 46 ans



Ateliers Créatifs et Anatomie

Ces ateliers sont conçus pour les femmes qui souhaitent aborder le corps, le cycle menstruel et la puberté d'une manière décalée, fun et légère,

Ateliers collectifs 1h jusqu'à 10 femmes

À travers la fabrication d'objets, les participant·es touchent du doigt l'anatomie féminine avec légèreté. C'est une manière originale de nommer les organes, de dédramatiser le corps. Mais aussi de comprendre le cycle et de transformer un sujet parfois tabou en un moment de partage et d'amusement.

Clito&Fimo



Bracelet du cycle



Pas besoin d'être une artiste pour être féministe !

Soirée Débat

Pour accompagner les familles avec simplicité et confiance

Dans chaque structure, il existe un besoin commun : **offrir aux familles des espaces où l'on peut parler du corps**, de la puberté et des changements de vie sans gêne, sans tabou et avec des repères justes.

Ces conférences participatives proposent une approche vivante, accessible et dédramatisante, pour aider les parents à soutenir leurs enfants... et pour aider les femmes à mieux traverser leurs propres transformations.

1. Parler des premières règles en famille

Un temps pour comprendre, rassurer et transmettre en douceur.

Comment préparer sa fille avant l'arrivée des premières règles ? Quels mots utiliser ? Comment créer une relation de confiance sur un sujet encore trop tabou ?

Cette conférence aide les parents à trouver leur place, à ouvrir un dialogue simple et naturel, et à transmettre des repères positifs sur le cycle menstruel.

Un format léger, interactif, qui permet à chacun de repartir plus serein et mieux outillé.

2. Vivre sa préménopause en famille

La préménopause transforme le quotidien… et souvent toute la famille avec elle.

À travers des repères accessibles, des exemples concrets et des outils de communication, elle aide les femmes à comprendre ce qui se passe dans leur corps… et surtout à en parler autour d'elles, sans tension et sans s'excuser.

Les participantes découvrent comment exprimer leurs besoins, prévenir plutôt que subir, et créer un climat plus doux à la maison. La conférence aborde également la place des proches et propose des phrases et gestes concrets pour renforcer le soutien familial.

Un format vivant, participatif et rassurant, qui offre un vrai espace pour comprendre, et repartir avec des outils immédiatement utiles au quotidien.

3. Préménopause : comprendre ce qui change et respirer

Une introduction dédramatisante pour aider les femmes à retrouver des repères.

La préménopause n'est pas un problème à résoudre : c'est une étape à comprendre.

Cette conférence apporte des clés simples pour reconnaître ce qui se joue dans le corps, alléger le quotidien et retrouver une relation plus détendue à cette période de vie.

Un moment d'information, de partage et de clarification, qui offre un premier pas vers l'accompagnement plus complet proposé en atelier.

Tarifs 2025/2026

Tarif Structures sociales / Ecoles / Associations

Pack famille

- **3 Ateliers Premières Règles**
- **3 Ateliers Préménopause**
- **1 Escape Fluxie Game**

A programmer sur 1 an

~~3050€~~ 2700€

Pack women

- **5 Ateliers Préménopause**
- **1 Atelier Clito&Fimo**
- **1 Atelier Bracelet du Cycle**

A programmer sur 1 an

~~2810€~~ 2500€

Pack premières règles

- **5 Ateliers Premières Règles**
- **Escape Fluxie Game**

~~2600€~~ 2350€

Pack sensibilisation

- **Formation Professionnelle**
- **1 Atelier Premières Règles**
- **1 Atelier Préménopause**
- **1 Escape Fluxie-Game**
- **1 Atelier Règles Ecolo**
- **1 Soirée Débat**

A programmer sur 1 an

~~2450€~~ 2200€



06 68 93 35 92 contact@bettyaufeminin.fr

Tarifs 2025/2026

Tarif Structures sociales / Ecoles / Associations

A la carte

- **Formation Professionnelle**_____**600€**
- **Atelier Premières Règles** _____**450€**
- **Atelier Préménopause** _____**450€**
- **Escape Fluxie-Game**_____**350€**
- **Atelier Règles Ecolo**_____**350€**
- **Atelier Créatif**_____**280€**
- **Soirée Débat**_____**250€**

Frais de déplacement

- **Moins de 30 km**_____**OFFERT**

A partir de 30km : 40€ +15€ tous les 10 km supplémentaires

Exemples :

- **Briollay**_____**40€**
- **Murs-Erigné**_____**70€**
- **Chemillé en Anjou**_____**130€**
- **Sablé sur Sarthe**_____**205€**
- **Cholet**_____**220€**

Frais de déplacement calculés à partir de Montreuil-Juigné

Demandez votre devis



06 68 93 35 92 contact@bettyaufeminin.fr



Qui suis-je?

Je suis Betty, éducatrice menstruelle. J'accompagne toute personne souhaitant avoir des infos sur le cycle menstruel, à travers des moments d'échange où se mêlent informations claires, ludopédagogie et douceur. Mon rôle vient en complément de celui des professionnels de santé.

De la puberté à la préménopause, je crée des espaces pour parler des règles et du cycle sans gêne, dans un cadre professionnel et bienveillant.

Mon contact



06 68 93 35 92
contact@bettyaufeminin.fr

www.bettyaufeminin.fr
@bettyaufeminin

Zones d'intervention

Maine-et-Loire et départements limitrophes (+100 km)