
un film sur les premières règles
Premières Lunes



Un film de

Mélanie Mélot

Premières Lunes

Sur une idée de Mélanie Mélot
Scénario Mélanie Mélot

Montage Samuel Fleury
Mixage Corentin Calarnou
Producteur exécutif Baroudeuse Productions
Distribution Jahnava Devi Dasi
Produit par Mélanie Mélot



SYNOPSIS

Alors que certaines jeunes filles marquent le passage de leurs premières règles par des célébrations, d’autres le taisent ou le redoutent.
Moment charnière, ce film explore comment ce vécu redéfinit leur lien avec leur mère, entre traditions, quête d’émancipation et libération des non-dits.
Une plongée sensible dans une diversité culturelle et émotionnelle.

Clique ici pour découvir le teaser

La carte



Pourquoi ce film ?

Ce film est important car nous allons grâce à lui comprendre à quel point il est nécessaire de prendre un temps dédié de calme et de transmission pour s’approprier ses premières règles.
Une vraie bulle, un temps pour sentir et pour essayer. Un temps pour échanger ouvertement sans tabous de ce sang qui coule et qui est au cœur même de notre humanité.
Premières Lunes permettra alors de remettre des essentiels au cœur de la vie d’une femme : la transmission et la connaissance du cycle.
Un rythme circulaire qui est le propre de la vie féminine et qui commence dès les premières règles.
L' étape des premières règles est la porte d’entrée qui conditionne notre rapport au monde et notre vie féminine future.





Les thèmes

Les menstruations, un sujet universel

Les menstruations, longtemps perçues comme un tabou, restent un sujet délicat dans de nombreuses cultures. Si certaines sociétés tendent à célébrer ce passage comme une étape naturelle vers l'âge adulte, d'autres l'enferment dans le silence ou le réduisent. Ce film s'inscrit dans un monde où la lutte féministe et les débats sur le genre continuent de bousculer les normes établies.

Les premières règles, miroir des sociétés

Ce documentaire propose une réflexion sur ces pratiques, en soulignant la diversité des vécus, entre rites imposés, silences et initiatives modernes pour libérer la parole. Ce moment, pour les jeunes filles, est souvent vécu entre peur, excitation ou même rejet.

En observant la société actuelle en tant que mère d'une jeune fille, je constate une volonté croissante de rassurer les jeunes filles face à l'apparition de leurs premières règles et la découverte de leur corps. Cependant, au-delà de l'aspect biologique, il est important de questionner les normes culturelles et sociales qui entourent cette étape de vie. Les menstruations, longtemps perçues comme un tabou, ont été et restent un symbole de la condition féminine dans de nombreuses cultures à travers le monde. Ce film se veut une réflexion sur l'évolution de ces perceptions et des rituels associés.







Les thèmes

Un enjeu politique et social

Le véritable enjeu politique et social réside dans l’acceptation des menstruations comme une partie normale du cycle féminin. Ce film, en abordant ce sujet de manière intime et personnelle, propose de déconstruire les stéréotypes et de montrer les diverses façons dont les femmes, à travers le monde, vivent leur féminité. Il s’agit de rendre visible la pluralité des expériences féminines et de questionner la manière dont les sociétés, qu’elles soient traditionnelles ou modernes, façonnent le rapport des femmes à leur corps.



Dans un monde où la lutte féministe continue de remettre en question les normes établies, il devient primordial de souligner que chaque femme, quelle que soit sa culture, son origine ou son contexte, porte en elle un désir de liberté, de reconnaissance et de respect. Cela passe par l'acceptation et la compréhension de ce passage vers la femme adulte, un passage qui, dans certains cas, est accompagné de rituels qui n’en laissent pas le choix, mais dans d’autres, peut être vécu comme une source d’autonomie et d’émancipation.



À travers la pluralité de ces expériences, chacune d'elles explorera son féminin sous différentes facettes : modernes, culturelles ou spirituelles. Mais elles partagent toutes un même désir : celui de se libérer des attentes qui leur sont imposées, tout en cherchant une manière unique et personnelle d'honorer ce passage des premières lunes. Chaque mère porte en elle le désir profond de ne pas reproduire les schémas qu’elle a subis, parfois maladroitement, mais toujours avec un amour sincère et incommensurable.

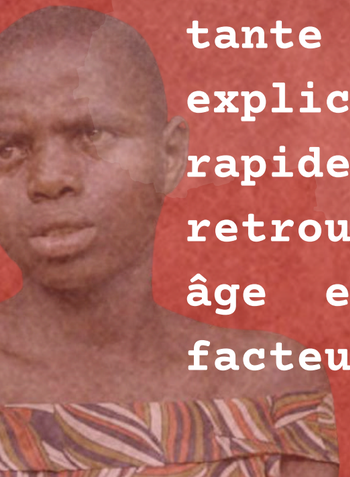
OMBELLINE - FRANCE



Ombelline (France, Nantes) Adolescente nantaise, passionnée de gymnastique et de chats, Ombelline vit ses règles avec détente et sérénité. Sa mère décide de marquer cette étape avec l'aide d'une « doula », pour créer une cérémonie intime au bords de la Loire. Dans un contexte rituel moderne ainsi que des ateliers pragmatiques sur le corps féminin, la « doula » tente de créer un moment précieux. Pour Fabienne, la mère, ce moment devient une tentative de perpétrer leur complicité et de construire un dialogue intergénérationnel.

SHAKIRA - RWANDA

Shakira, 14 ans, vit dans une campagne pauvre, là ou Vestine a passé son enfance. Aujourd'hui c'est un jour de danse et de peurs, car Shakira n'a jamais entendu parler du gukuna et n'est absolument pas prête à vivre ce moment dans la case avec sa mère, devant une tante âgée. Pourtant, après les explications de sa mère et le rapide « rituel », elle retrouvera l'insouciance de son âge et repartira jouer au « facteur n'est pas passé ».











KHAMALA - QUEBEC

Khamala est la fille de Fay, une femme autochtone qui lutte pour reconnecter sa famille à des rituels ancestraux effacés par le colonialisme. Khamala, quant à elle, est fascinée par les réseaux sociaux et les faux cils, se montrant tantôt indifférente tantôt captivée par les traditions. Ses premières règles deviennent une occasion pour elle de participer à la danse de la lune, une grande fête organisée au cœur d'une réserve des Laurentides, au Québec. Cependant, lors de cette célébration, Fay réalise que cette fête n'est pas qu' autochtone : elle est largement ouverte aux non-autochtones et influencée par des pratiques modernes.







PRYANKA - ILE DE LA REUNION









Jeune fille créole d'origine tamoule par sa mère et CAF par son père (terme désignant les Créoles ruraux vivant dans les plaines), Pryanka suce encore son pouce. Son comportement oscille de façon marquée entre une enfance encore bien présente et les prémices de l'éveil de la femme en elle, donnant parfois l'impression de voir deux Pryanka différentes.

Elle aborde le sujet des premières règles avec une étonnante légèreté, affirmant qu'il est temps de normaliser cet événement. Sa mère, quant à elle, rejette les souffrances et les tabous liés au cycle menstruel qu'elle a connus avers ses traditions. À l'inverse, la -mère paternelle de Pryanka souhaite brer ce passage avec fierté.







Biographie de Mélanie Mélot
La réalisatrice



Mélanie Melot, est réalisatrice de documentaires, photographe et formatrice en écriture de scénario. Elle commence son parcours par la photographie, qu'elle pratique pendant de nombreuses années avant de se tourner vers le cinéma documentaire. Son regard, évolue vers une approche sensible du récit filmé.

Elle travaille principalement avec des femmes, en lien avec différentes communautés à travers le monde.

Son travail explore des thématiques liées aux rites de passage, à l'intimité, à la liberté et aux tabous.

Elle est l'autrice d'un livre "Les premières Lunes de ma fille" aux éditions Jouvence, et Premières Lunes est son premier long-métrage documentaire en tant qu'autrice-réalisatrice.











PARUTIONS PRESSE



CULTURE

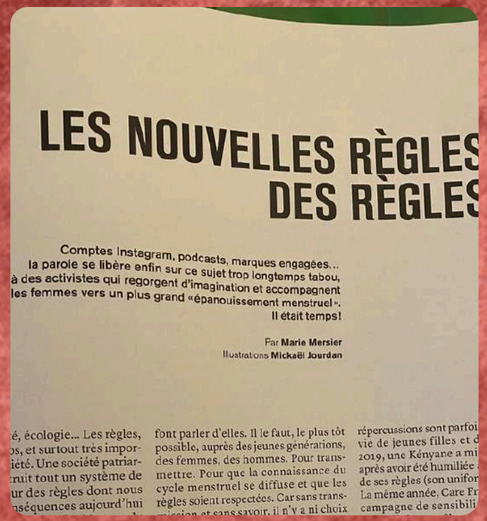
« LA FEMME DEVRAIT BÉNÉFICIER DE PAUSES »

« Mes combats sont multiples. Je suis moins pour le féminisme que pour la complémentarité homme/femme dans le couple. Mais, dans cette société où tout va à vive allure, la femme doit s'adapter en fonction de son rythme biologique, entraînant des retentissements psychologique, émotionnel… La femme devrait bénéficier de pauses, de liberté, s'éloigner de certaines contraintes », estime Mélanie Mélot. Photographe humaniste, installée dans les Landes, elle croit aux vertus de la méditation et des rites de passage « qui, il y a peu encore en Occident, tendaient vers une certaine marginalité ».

« Comme la grossesse ou l'allaitement, les règles et leur apparition – les premières lunes – font partis des moments forts de la vie d'une femme », rappelle cette mère de trois enfants. Régulièrement, elle participe aux cercles organisés par l'association Tentes rouges, où des femmes prennent « le temps de discuter, de partager leurs expériences ». Il y est notamment question du « cycle menstruel, sujet souvent tabou dans notre société ». « Le sang n'a pas la même connotation selon les sexes. Il est synonyme d'impureté chez les femmes lors de leurs règles. Pas partout. Selon les pays, elles entraînent vers l'exclusion ou l'intégration », poursuit Mélanie Mélot. Laquelle réalise un documentaire ethnographique sur le thème de « la puberté et des premières lunes », via les témoignages de différents peuples à travers le monde. Sa sortie est prévue fin 2022. Un véritable combat en cette période de crise sanitaire et de frontières parfois fermées.

M. C.







BORDEAUX METROPOLE

MARIE CLAIRE

BIBA

HAPPINEZ

Parutions presse



FRANCE 2



Une levée des tabous

Retrouvez les infos pour participer au crowdfunding de l'ovnière Lunes dans le carnet d'adresses, page 108.

FEMININ BIO



Mélanie Mélot
Le culte du féminin

ELLE EST PHOTOGRAPHE, AUTRICE ET RÉALISATRICE. SON FILM DOCUMENTAIRE PREMIÈRE LUNES DEVRAIT SORTIR EN 2023. ON LA SOUTIENT !

Propos recueillis par Emmanuelle Mary

Une vie allégée

WITCH



astuces de voyages... *« Il y a encore mille sujets à aborder ! »* Depuis deux ans, un nouvel épisode à découvrir chaque mois lors de la pleine lune : on tend l'oreille et on en apprend un rayon.

podcast.ausha.co/la-menstruelle

@lamenstruelle

...EN SUIVANT LE FILM

Premières Lunes, projet de film documentaire de la photographe Mélanie Mélot (actuellement en phase de repérages). En posant ses yeux sur les rituels d'intégration et de célébration pratiqués dans diverses cultures lors des premières menstruations, elle souhaite ouvrir les regards sur ce passage fondamental, initiatique et universel. Balayer les préjugés et sensibiliser à la beauté du cycle, à sa dimension symbolique.

@premiereslunes_film

BIBA

ME CONTACTER

MÉLANIE MÉLOT

LA COLLECTE ICI :
https://fr.ulule.com/premieres-lunes-premieres-regles

0650704372
baroudeuseproductions@gmail.com
www.melaniemelot.com

