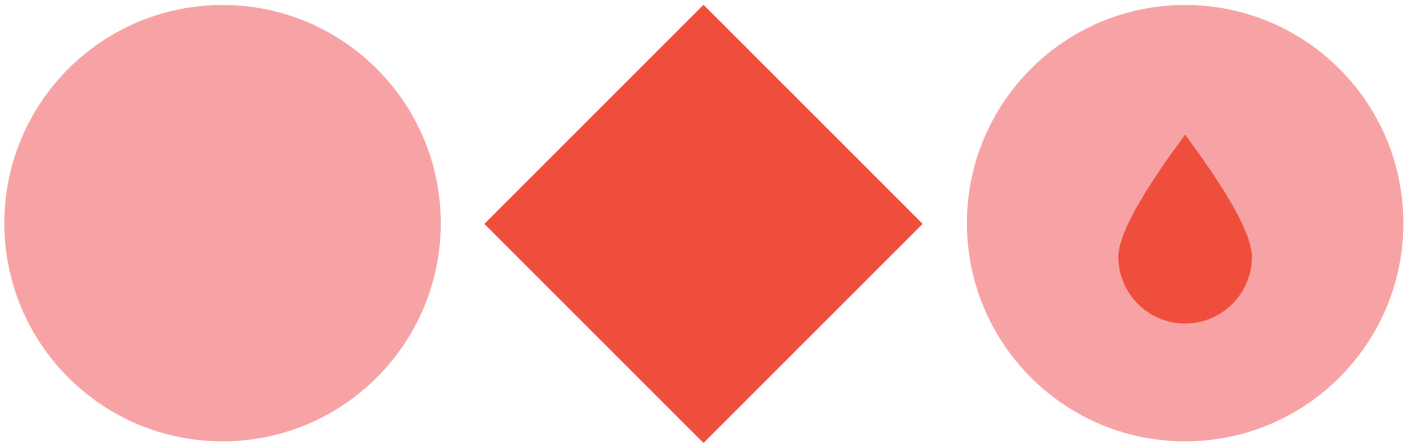


Boîte à outils d'éducation menstruelle pour toutes les personnes qui travaillent avec des jeunes

Sommaire

Introduction 4
Àpropos de nous 5
Mais qui est à l'origine de ce projet ? 5
Maintenant, faisons connaissance avec Tiiiit! Inc. 5
Enfin, et surtout, découvrez BruZelle ! 6

Le Menstrual Education Network 7
Origine etobjectif duréseau 8
Pays et partenaires impliqués 8
Étapes clés et objectifs 12
S'accorder sur ce que l'on entend par « éducation menstruelle » 12
Co-créer en mettant les jeunes au cœu du projet 12
Des mots à l'action 12

Comment ce guide peut-il vous être utile ? 13
L'ambition de normaliserlesrègles, d'informeretd'émanciper grâce à l'éducation 15
Le MEN : un projet en construction 15

Comprendre l'éducation menstruelle & se lancer 17
Partirde notre définitiondel'éducationmenstruelle 18
Au-delà de la biologie : composantes historiques, sociales et culturelles 18
Un outil pour l'égalité, l'inclusion et l'émancipation 19
Contextes, défis et solutions 21
Lutter contre la désinformation 21
La vérification des faits : un outil essentiel 21
Stratégies pour intégrer les connaissances sur la santé menstruelle de manière durable 22
Foire aux questions – questions fréquentes (et souvent évitées) 23
Lancer la conversation 24
S'adapter au contexte 24
Intégrer l'éducation menstruelle dans des programmes existants 24
Langage, âge et confiance en tant qu'éducateur·ice 24

De la théorie à la pratique : structurer une session d'éducation menstruelle 25
Contenusfondamentauxàaborder 27
Inclure toutes les personnes qui ont leurs règles 27
Répondre aux besoins spécifiques liés aux menstruations 28
Recommandations pour des séquences pédagogiques par tranche d'âge 29

Ressources & Outils 33
Ressources visuelles complémentaires 34
Ressources et études sur la précarité menstruelle et la santé menstruelle 39
Liste de recommandation de livres, vidéos, et sites webs 39

Conclusion 43
Contacts 44

Cofinancé par
l'Union européenne



01

Introduction

À propos de nous

Le Menstrual Education Network est un projet financé par le programme Erasmus + et développé entre septembre 2024 et septembre 2025. Son objectif principal est de rassembler des informations, des ressources et des exemples de bonnes pratiques sur l'éducation menstruelle, une dimension nécessaire mais encore méconnue des enseignements liés au corps, à la santé et la puberté, qui a aussi pour but de prévenir la précarité menstruelle et de promouvoir une société plus égalitaire.

Mais qui est à l'origine de ce projet ?

Commençons par dire bonjour à Règles Élémentaires, l'association française qui fait des règles l'affaire de tou·tes — pas seulement les femmes, pas seulement les professionnel·les de santé, mais la société dans son ensemble. L'association a été parmi les premières en France à poser haut et fort la question : « Pourquoi les produits menstruels ne sont-ils pas considérés comme des produits de première nécessité ? ». À partir de ce moment-là, elle a fait en sorte de changer les règles !

Quelles sont ses actions concrètes ?
→ Règles Élémentaires collecte et redistribue des produits périodiques aux structures accueillant des personnes qui n'ont pas les moyens matériels de se les procurer, notamment les foyers d'accueil, les prisons ou encore les centres sociaux.
→ L'association organise des ateliers d'éducation menstruelle à destination des jeunes de 8 à 18 ans pour parler des règles de manière claire et sans tabou, avec des conte- nus fiables et validés scientifiquement.
→ L'association forme des adultes, que ce soit des enseignant·es, des travailleur·euses sociaux ou des respon- sables RH, pour leur permettre de parler des règles avec confiance, clarté et empathie.
→ L'association crée aussi des outils. Beaucoup d'outils. Des supports imprimés, des tableaux de présentation, des guides pratiques, etc., tous conçus pour aider les jeunes et les éducateur·ices à parler des règles de manière inclusive, adaptée à l'âge et sans tabou.
→ L'association agit aussi sur les politiques publiques pour faire de la santé menstruelle un droit, et non un privilège.
→ L'association mène des campagnes nationales impactantes pour replacer les règles au centre du débat public. Elle travaille aussi main dans la main avec des partenaires partout en Europe (et au-delà). Parce que la précarité menstruelle n'est pas seulement un enjeu français, c'est aussi un enjeu européen (et mondial).

Son rôle au sein du Menstrual Education Network ?
L'association Règles Elémentaires est la coordinatrice principale, ce qui signifie que pendant le projet, elle a :
→ Géré le budget, le calendrier et l'administratif.
→ Orienté la communication et veillé à ce que personne ne manque une réunion (ou une échéance).
→ Mis en place un cadre de collaboration garantissant que chacun·e se sente respecté·e, soutenu·e et à l'aise
→ Tout organisé, des dossiers Google Drive a ux comptes-rendus, pour que le projet reste créatif et non seulement administratif.
→ Organisé une rencontre en présentiel à Paris, parce que les vraies connexions sont supérieures aux réunions Zooms sans fin.
→ Et oui, elle s'est assurée que chacun·e dispose d'un lit et de quoi grignoter en quantité suffisante !

Quelle est la vision d'ensemble ?
Règles Élémentaires n'a pas uniquement pour ambition de changer la vision qu'on a des règles. L'association veut changer toute la culture autour des règles, pour qu'un jour, plus aucun enfant ne rate l'école, plus aucun·e adulte ne manque le travail, et que plus personne ne ressente de honte simplement à cause de ses règles.

Maintenant, faisons connaissance avec Tiiiit! Inc.

Tiiiit! Inc., c'est une équipe féministe percutante venue de Macédoine du Nord, qui bouscule les codes depuis plus de 10 ans en mêlant activisme, art et justice menstruelle.

Leur action :
→ Organiser le Firstborn Girl Feminist Festival — un espace où les jeunes, les ONG, et même les représentant·es du gouvernement échangent librement sur le genre et l'inclusion.
→ Mener de grands projets sur la justice menstruelle, notamment des recherches percutantes et des campagnes qui mettent en lumière la précarité menstruelle.
→ Créer des outils éducatifs et numériques qui facilitent l'apprentissage sur les règles et les rendent beaucoup moins tabou.
→ Organiser des événements tels que « Breaking the Ta- boo: Menstrual Justice for All! » (Briser le tabou : justice menstruelle pour toutes !) qui incitent tout le monde à parler et réfléchir !
→ Se lancer dans les enquêtes et la recherche, pour transformer les données en actions concrètes.
→ S'associer à d'autres groupes à travers l'Europe pour faire avancer la justice menstruelle.

Leur public:
→ Adolescent·es de 12 à 18 ans (les héros et héroïnes du lycée).
→ Jeunes adultes de 18 à 26 ans, parce que les règles ne s'arrêtent pas à 18 ans !
→ Les animateur·ices jeunesse, afin que le message se diffuse le plus largement possible.

Ce que Tiiiit! Inc. a apporté au M.E.N. :
L'évaluation :
Avec les autres partenaires, l'association a suivi ce qui fonctionnait, ce qui ne fonctionnait pas, et comment améliorer les choses car l'éducation menstruelle mérite la même rigueur que n'importe quel autre domaine.
→ S'assurer que tout le monde remplisse les enquêtes et fasse part de ses retours.
→ Maintenir la cohésion et l'harmonie au sein de l'équipe.

Rassembler les informations utiles pour les groupes de discussion et le guide :
→ Sélectionner les éléments pertinents issus de l'enquête jeunesse.
→ S'assurer que les 3 programmes éducatifs adaptés répondent bien aux besoins des différents groupes d'âge.
→ Prendre des notes, résoudre des problèmes et résumer les idées les plus pertinentes.
→ Partager les ressources, faire le point avec les partenaires, relire comme des pros et animer les réunions de création.
→ Veiller à ce que le guide et le grand événement de lancement soient parfaitement en phase.
→ Veiller à ce que tous les partenaires communiquent sur le projet via leurs propres canaux.
→ Envoyer des modèles de communication et suivre les avancées.
→ Clôturer le tout dans un rapport final de dissémination.

Champion·nes de la co-création jeunesse :
→ Aider à définir les prochaines étapes du projet, en s'appuyant sur les résultats obtenus.
→ Constituer des listes de contacts très utiles : groupes de jeunes, écoles, et organisations œuvrant dans le domaine de la jeunesse.

Enfin, et surtout, découvrez BruZelle !

BruZelle, basée en Belgique, est une association pionnière dans la lutte contre la précarité menstruelle. Depuis 2016, elle brise les tabous et distribue des protections périodiques gratuites à celles et ceux qui en ont besoin.

Voici ce que l'association fait (en partie !) :
→ Collecter et distribuer des produits menstruels aux personnes qui n'ont pas les moyens de se les procurer.
→ Sensibiliser et ouvrir le dialogue autour des règles, de la santé et des stigmatisations.
→ Organiser des ateliers ludiques et éducatifs pour les enfants et les adolescent·es.
→ Partager son expertise avec les animateur·rices, les organisations et les décideur·euses politiques
→ Militer pour la justice menstruelle, notamment via les conseils de jeunes.

Leurs publics de prédilection :
→ Les enfants et les adolescent·es de 8 à 18 ans en Wallonie, à Bruxelles et en Flandre.
→ Les jeunes adultes jusqu'à 26 ans, car tout le monde mérite une éducation menstruelle.
→ Les éducateur·ices et les professionnel·les jeunesse qui souhaitent briser le silence autour des règles.

Dans le cadre du M.E.N., BruZelle a pris en charge la diffusion (aka faire passer le message !)
→ Élaborer un plan pour partager les résultats du projet au plus grand nombre.
→ Suivre rigoureusement le calendrier de diffusion.
→ S'assurer que chaque partenaire communique sur le projet via ses propres canaux.
→ Envoyer des modèles de communication et suivre les progrès comme des pros.





02

Le Menstrual Education Network

Origine et objectif du réseau

Des millions de filles et de jeunes personnes menstruées à travers l'Europe manquent l'école chaque mois à cause de leurs règles — et c'est un vrai problème ! Rien qu'en France, une fille sur deux âgée de 15 ans ou plus a déjà manqué l'école à cause de ses menstruations1. En Macédoine du Nord, la précarité menstruelle est une crise cachée et la justice menstruelle ne reçoit pas l'attention qu'elle mérite, et en Belgique, les défis sont similaires. Or, ce sont les jeunes les premier·es à vouloir que les choses changent. Une enquête menée en 2022 par Règles Élémentaires a révélé que plus de 90 % des jeunes âgé·es de 16 à 24 ans souhaitent une éducation menstruelle adaptée2. C'est donc avec cette idée en tête que notre projet a vu le jour : lutter contre la précarité menstruelle et la stigmatisa- tion en Europe grâce à l'éducation.

Pourquoi l'éducation menstruelle est-elle importante ? Parce qu'il ne s'agit pas seulement de comprendre les règles, il s'agit aussi d'égalité de genre, de santé, et de don- ner aux jeunes les moyens de comprendre leur corps et de briser les tabous. Le manque d'éducation menstruelle peut mener au harcèlement, à la honte, et à de nombreuses discriminations. Des études montrent par exemple qu'une fille sur trois subit des moqueries ou humiliations liées à ses règles à l'école3, et la majorité des filles reçoivent très peu d'informations avant leurs premières règles.
Ajoutons à cela que les menstruations peuvent coûter plus de 21 000 €4 au cours d'une vie, ce qui en fait égale- ment une question de justice économique. Éduquer tout le monde, quel que soit son genre, contribue donc à réduire la honte et le silence qui entourent les menstruations.

Car soyons honnêtes, si les règles sont totalement naturelles, elles sont pourtant encore trop souvent considérées comme un sujet secret ou honteux. Beaucoup de produits périodiques existants renforcent eux-mêmes les mythes et les tabous par de fausses représentations des règles. C'est là qu'intervient le Menstrual Education Network (M.E.N.) : en rassemblant des partenaires pour mettre en commun des connaissances, créer des outils de sensibilisation des- tinés aux jeunes, et diffuser à grande échelle l'éducation menstruelle en l'adaptant aux expériences et besoins de chacun·e.
Pendant un an, le projet s'est concentré sur la co-création d'outils éducatifs fiables, ludiques et efficaces avec les jeunes, afin que tous·tes les éducateur·ices puissent facilement se les approprier pour initier des discussions sur les règles dans leurs propres structures.

À la fin du projet, nous voulions pouvoir parler des règles de manière libre et sereine, dans n'importe quel contexte — et que les jeunes se sentent légitimes et ca- pables de lancer leurs propres projets « règles friendly ». En impliquant tous·tes les acteur·rices concerné·es et en plaçant les jeunes au centre, ce réseau a voulu amplifier l'impact de ressources créées pour l'occasion, partager d'autres ressources déjà utilisées par les associations du réseau et, espérons-le, construire un avenir plus « règles friendly ».

Dans la prochaine partie de ce guide, vous découvrirez comment nous avons pensé et développé notre projet. Nous pensons qu'il peut être reproduit, dans son ensemble ou par étapes, selon ce qui correspond le mieux à votre organisation et à vos pratiques.

Pays et partenaires impliqués

Le Menstrual Education Network (M.E.N.) a été fièrement construit entre trois pays — la France, la Belgique et la Macédoine du Nord — chacun apportant son propre contexte culturel, ses perspectives sur la jeunesse et ses défis spécifiques en matière d'éducation menstruelle. Pour refléter la richesse linguistique et culturelle de ces pays, nous avons travaillé avec les jeunes en quatre langues (français, flamand, albanais et macédonien), et avons utilisé l'anglais comme langue commune pour la collaboration entre partenaires. Parce que le dialogue interculturel était au cœur de notre vision, nous avons veillé à ce que chaque étape du projet implique les jeunes des trois pays de manière équitable.

La première activité clé du projet (KA1) s'est déroulée à Paris et a permis aux organisations partenaires de faire connaissance et de commencer à travailler ensemble.
Elle a débuté par une enquête pour évaluer les besoins et mieux comprendre les attentes et les trajectoires des participant·es, puis, ont eu lieu des activités brise-glace pour créer une atmosphère conviviale et collaborative. Une session de réflexion collective a permis de définir ce que signifie l'éducation menstruelle pour le groupe. Les participant·es ont ensuite travaillé en équipes pour identifier les éléments clés des ateliers d'éducation menstruelle qu'ils et elles menaient déjà, en favorisant la créativité et l'apprentissage entre pairs. Le reste de KA1 s'est organisé autour de trois groupes de discussion portant sur des défis communs auxquels les organisations sont confrontées : *Faire face aux réactions hostiles et aux tensions socio politiques ; Le rôle des enseignant·es et des parents dans l'éducation menstruelle ;* et *Les programmes éducatifs sur les règles : une analyse comparative et collective.*

1 - Règles Élémentaires. (2023). Règles Élémentaires – Étude auprès des filles âgées de 11 à 18 ans. OpinionWay.
https://doccollectes.blob.core.windows.net/11-octobre/R%C3%A8gles%20%C3%A9l%C3%A9mentaires%20-%20Etude%20aupr%C3%A8s%20des%20filles%20%C3%A2g%C3%A9es%20de%2011-18%20ans.pptx.pdf
2 - Règles Élémentaires. (2022, mai). Baromètre 2022 : Règles Élémentaires x Opinion Way.
https://doccollectes.blob.core.windows.net/statics/Barometre_2022_Regles_Elementaires_Opinion_Way.pdf
3 - Règles Élémentaires. (2022, mai). Baromètre 2022 : Règles Élémentaires x Opinion Way.
https://doccollectes.blob.core.windows.net/statics/Barometre_2022_Regles_Elementaires_Opinion_Way.pdf
4 - Moss, R. (September 3, 2015). Women Spend More Than £18,000 On Having Periods In Their Lifetime, Study Reveals. The Huffington Post.
https://www.huffingtonpost.co.uk/2015/09/03/women-spend-thousands-on-periods-tampon-tax_n_8082526.html?utm_hp_ref=tw&guccounter=2

Dès cette première phase, nous avons constaté que le tabou autour des règles existe partout — mais ne se manifeste pas de la même manière. Dans certains endroits, il est plus virulent et visible ; ailleurs, plus discret et insidieux. Sa forme semble varier en fonction de l'influence des normes patriarcales sur la vie quotidienne — à l'échelle nationale, locale, scolaire ou communautaire.

Historiquement, chaque organisation partenaire a répon- du à ces réalités de manière différente mais nous avons pu observer une complémentarité entre les approches. En Macédoine du Nord, Tiiiit! Inc. a commencé par collecter des données sur la précarité menstruelle, tout en incluant des événements de restitution sur le sujet dans d'autres pro- jets artistiques et culturels (comme leur festival féministe) afin de commencer à créer des espaces de discussion et d'imagination. En France, Règles Élémentaires a égale- ment adopté une approche basée sur la collecte de don- nées, lançant notamment en 2023 une enquête auprès des jeunes pour mieux comprendre leurs expériences et leurs besoins concernant les règles. En Belgique, BruZelle a posé dès le départ des fondations solides en intégrant l'éduca- tion menstruelle au cœur de sa mission, développant des outils pédagogiques avec et pour les jeunes. En parallèle, l'association milite pour l'accès gratuit aux protections menstruelles et en distribue à celles et ceux qui en ont besoin, ce qui permet de montrer les impacts multiples du tabou et de la non considération des règles dans le débat public.

Bien que chaque stratégie reflète un contexte particulier, toutes ont su construire leur légitimité, que ce soit par la recherche, le partage de témoignages et d'expériences vécues ou l'art comme moyen d'échanger. Ce que nous avons appris, chacune par notre expérience, c'est qu'il n'existe pas de solution unique pour ouvrir le dialogue sur les règles, mais de nombreux points de départ pertinents.
La deuxième activité clé du projet (KA2) s'est déroulée en ligne, sur la base des conclusions de KA1, et s'est articulée en deux grandes phases : une enquête auprès des jeunes et l'organisation d'ateliers en ligne transnationaux.

Grâce aux formidables réseaux de jeunes mobilisés par chaque organisation, nous avons pu recueillir les avis de 423 jeunes de 8 à 24 ans lors de notre première enquête sur les priorités de la jeunesse en matière de santé mens- truelle. Parmi les participant·es, 151 venaient de Macédoine du Nord, 142 de France et 130 de Belgique.
La majorité (83 %) s'identifient comme filles, 12 % comme garçons, et 5 % comme non-binaires ou autres. Si 98 % des jeunes ont entendu parler des règles, seulement 52 % se sentent capables de les expliquer à un·e pair. La confiance à en parler varie selon le genre : les filles et les personnes non-binaires se disent plus à l'aise que les garçons. La connaissance augmente généralement avec l'âge, atteignant un pic à 17 ans. Peu importe leur environnement de vie, la sensibilisation générale au sujet reste élevée, bien que les jeunes des zones semi-urbaines se montrent un peu plus confiants. Les sources d'information varient se- lon les pays : la maison et l'école dominent en Macédoine du Nord et en France ; tandis que les jeunes comptent davantage sur leurs pairs en Belgique ; Internet joue un rôle croissant en France et en Belgique. Les thèmes plébisci- tés varient également, les jeunes de Macédoine du Nord donnent la priorité à la puberté et aux installations sanitaires scolaires, les jeunes Français·es s'intéressent davantage aux aspects environnementaux et les jeunes Belges mettent l'accent sur la santé mentale.

La seconde phase, l'activité clé 2 (KA2) s'est articulée autour des groupes de discussion organisés simultanément dans chaque pays, nous avons à nouveau rassemblé des jeunes issus de divers horizons. Bien que ces ateliers aient initialement été pensés comme transnationaux et collectifs (avec une dimension hybride), des contraintes logistiques ont conduit chaque organisation à mener ses propres sessions de manière indépendante, au printemps 2025, avec un temps de restitution commun à la fin de chaque atelier.

En France, les groupes de discussion comprenaient :
→ Un groupe de 17 jeunes de 11 à 14 ans d'un club Égalité,
→ Une équipe de 16 jeunes adultes de 18 à 25 ans volontaires en tant qu'Ambassadeur·rices Santé,
→ Et un groupe de 15 adolescent·es de 17 à 18 ans d'un club de football en zone rurale en Normandie.

En Belgique, les groupes de discussion comprenaient :
→ Un groupe de 13 jeunes de 4e secondaire (15-16 ans) à Bruxelles, et 2 groupes de 3 ;
→ Un groupe de 20 jeunes de 2e secondaire (13-14 ans) à Anvers ;
→ Trois groupes d'environ 13 jeunes de 1re secondaire (11-12 ans) à l'Institut Marie des Filles à Bruxelles.

En Macédoine du Nord, le groupe de discussion compre- nait :
→ Un groupe de 9 adolescent·es roms entre 15 et 17 ans, à Skopje. Ce groupe, composé uniquement de filles, a suivi les 3 ateliers proposés.

Ces groupes de discussion ont permis de faire émerger les enjeux que les jeunes identifient eux-mêmes comme problématiques ou centraux, de relier des concepts abstraits à leurs expériences réelles, et de leur permettre de trouver des outils concrets pour interroger, remettre en question et transformer leurs perceptions autour des règles,quels que soient leurs réalité et contextes.










MENSTRUAL EDUCATION NETWORK
Dank je wel voor je aandacht en deelname!
Geef ons alstublieft je anonieme feedback via dit formulier:





Témoignages d'éducateur·rices menstruel·les

Unmomentoùvousavezpris conscience del'importance de l'éducation menstruelle

« Il n'y a pas de moment précis, mais chaque fois que je vois un·e jeune se lever pendant un débat pour expliquer à ses camarades pourquoi les garçons ont un rôle à jouer dans la justice menstruelle, ou quand quelqu'un vient me voir après pour me dire qu'il ou elle a moins peur d'avoir ses premières règles, cela me rappelle à quel point ce travail est essentiel. »

« Quand une jeune fille m'a raconté qu'elle avait utilisé du papier toilette pendant ses trois premiers cycles menstruels parce qu'il était interdit d'en parler à la maison. »

« Je n'ai pas une seule expérience marquante, mais ce qui me frappe, c'est le besoin de réassurance chez les élèves et les jeunes. La majorité des questions anonymes commencent par "est-ce que c'est normal si..." et soulignent l'importance de l'éducation menstruelle et la nécessité de les rassurer. »

Étapes clés et objectifs

S'accorder sur ce que l'on entend par « éducation menstruelle »

La première étape était simple mais essentielle : définir ensemble ce qu'est l'éducation menstruelle. Que doit-elle inclure ? Quel est son objectif ? Et quelles valeurs doivent la guider ?

Nous avons élaboré une définition commune qui reflète nos différentes perspectives :
→ *L'éducation menstruelle doit couvrir toutes les étapes de la vie, de la ménarche (les premières règles) à la ménopause (l'arrêt des règles), et reconnaître à la fois la charge physique et mentale que cela peut représenter.*

→ *Son objectif est de permettre aux personnes menstruées de faire des choix éclairés concernant leur corps et les produits utilisés, et de faire en sorte que chacun·e puisse vivre ses règles sans honte, inconfort ou anxiété.*

→ *L'éducation menstruelle doit aussi mettre en lumière les défis et inégalités bien réels associés aux règles — qu'il s'agisse du coût des protections, de la gestion de la douleur ou des tabous. Ce n'est pas seulement une af- faire personnelle, c'est une question de santé publique et de justice sociale. C'est pourquoi l'éducation mens- truelle contribue au bien-être, à la santé et à l'égalité de tous·tes.*

Partant de là, nous avons aussi pu définir des pistes pour construire une éducation menstruelle efficace, et partager des idées et bonnes pratiques pour concevoir des ateliers. L'éducation menstruelle devrait être :
• *Interactive* – vidéos, discussions et activités de groupe aident à briser la glace et à impliquer les participant·es.
• *Claire* – expliquer les concepts et définitions clés est essentiel pour déconstruire les idées reçues.
• *Pratique* – utiliser des supports visuels et présenter des produits menstruels aide à rendre le sujet concret.
• *Inclusive* – créer un espace favorable à l'apprentissage entre pairs, aux questions anonymes et au dialogue ouvert permet à chacun·e de se sentir en sécurité et considéré·e.
• *Évaluée* – avoir des outils pour mesurer les progrès avant et après chaque séance permet aux animateur·rices d'adapter et d'améliorer leurs méthodes.

Nous avons également consacré du temps à échanger sur les questions les plus fréquemment posées, qui seront reprises dans la partie pratique du guide.

Co-créer en mettant les jeunes au cœur du projet

La deuxième phase du projet était entièrement consacrée à la création d'outils d'éducation menstruelle qui parlent vraiment aux jeunes. Et qui mieux placé·es que les jeunes eux·elles-mêmes pour nous aider à le faire?

Nous avons commencé par une grande enquête auprès des jeunes de 8 à 24 ans. Initialement prévue pour les 8-18 ans, nous avons rapidement constaté l'intérêt d'inclure les jeunes adultes, en particulier les étudiant·es, qui sont souvent confronté·es à une forte précarité menstruelle et peuvent aussi proposer un regard rétrospectif sur ce qui a manqué dans leur éducation menstruelle par le passé.

Nous avons aussi pris soin d'inclure des jeunes Roms, des jeunes en situation de handicap, et des jeunes LGBTQIA+ afin de garantir une représentation diversifiée. Leurs réponses nous ont permis d'identifier les thèmes clés à aborder et de mieux comprendre leurs besoins et attentes.

Puis est venu le moment central du processus : des groupes de discussion organisés sur trois jours, pendant trois heures chacun. Ces séances ont été dédiées à la dis- cussion, la cocréation et le tissage de liens. Les jeunes ont travaillé en petits groupes autour de trois grands thèmes qu'ils et elles avaient eux et elles-mêmes choisis :

→ *La puberté et les règles*
→ *La santé mentale et les règles*
→ *La santé menstruelle pour tous·tes.*

Chaque groupe était accompagné par une médiation, tout en ayant la liberté d'exprimer ses idées, de poser des questions et de travailler en sous-groupes pour trouver des solutions concrètes et innovantes.
À partir de là, nous avons recueilli les résultats, réflexions et retours qui ont nourri les résultats finaux, que vous retrouverez tout au long de ce guide.

Des mots à l'action

Ce guide — ainsi qu'un événement dédié à sa diffusion — représente la dernière étape du projet, mais aussi le point de départ de nombreuses initiatives à venir, nous l'espérons ! Il est conçu pour :

→ *Résumer ce que nous avons appris et créé*
→ *Inspirer d'autres acteur·rices de la santé menstruelle et de la jeunesse*
→ *Mettre en relation celles et ceux qui veulent changer le discours autour des règles, en Europe et au-delà*

Nous espérons que ce guide sera un outil clair et agréable utile à toute personne œuvrant en faveur d'un monde plus inclusif et plus égalitaire, que ce soit en sensibilisant, en permettant des échanges, en organisant un atelier, ou toute autre initiative. Chaque action compte !



03

Comment ce guide peut-il vous être utile ?

Si vous vous demandez pourquoi et comment ce guide pourrait vous être utile, ou si vous souhaitez sensibiliser votre équipe à l'importance de l'éducation menstruelle, voici quelques orientations.

À travers l'Europe, les systèmes éducatifs et outils d'éducation menstruelle sont encore insuffisants pour aborder les règles de manière pertinente, inclusive et émancipatrice. Dans la plupart des pays, la santé menstruelle est brièvement évoquée dans les cours de biologie ou d'éducation sexuelle.
Ces leçons abordent souvent le « quoi » — ovulation, muqueuse utérine, cycles hormonaux — mais omettent le « comment » et le « pourquoi » , questions essentielles pour les jeunes. Rares sont les élèves qui ressortent avec des ré- ponses concrètes à des questions comme : Que faire si j'ai mes règles pour la première fois à l'école ? Quels produits sont disponibles et sans danger ? Est-ce que la douleur est normale ? Est-ce que je dois avoir honte si je tache mon pantalon ?

L'une des causes principales de ce décalage est le tabou persistant autour des règles. Selon une étude OpinionWay menée pour Règles Élémentaires en 2025, 51 % des Européen·nes considèrent encore les règles comme un sujet tabou5. Ce silence entraîne un manque d'informations, non seulement dans les contextes éducatifs formels comme l'école, mais aussi dans les cadres informels et au sein des familles. De nombreux jeunes racontent que leurs parents, enseignant·es ou éducateur·rices ne se sentent pas à l'aise d'en parler ouvertement. Certain·es personnes n'ont d'ailleurs reçu aucune information avant leurs premières règles.

Tous ces témoignages traduisent une grande solitude face aux premières règles. Pour nous, cela montre que l'éducation menstruelle ne peut pas se réduire à quelques pages d'un manuel. Elle doit donner aux jeunes les connaissances et la confiance nécessaires pour comprendre leur corps, leurs émotions, et leur quotidien — en reconnaissant que les menstruations ne sont pas qu'un processus biologique, mais une expérience vécue.

C'est pourquoi nous pensons qu'une éducation à la santé complète se doit d'inclure l'éducation menstruelle, non pas comme un élément accessoire, mais comme une partie in- tégrante. Et si l'école est importante, elle n'est pas le seul lieu d'apprentissage. Les questions et inquiétudes liées aux règles émergent souvent en dehors de la salle de classe : dans les toilettes, pendant les soirées pyjama, au club de sport, dans les centres de jeunes ou avec un adulte de confiance. Si nous voulons que les jeunes se sentent vé- ritablement informé·es et soutenu·es, l'éducation mens- truelle doit aussi exister dans tous les espaces d'éducation informelle.

5 - Vous pouvez trouver le sondage et plus d'informations sur : https://menstrualmatters.eu/

Comme l'ont partagé plusieurs jeunes lors des entretiens menés par chaque organisation :

« Je ne savais pas ce qui m'arrivait quand j'ai eu mes premières règles, j'ai cru que j'allais mourir. »

Quelqu'un d'autre à dit :

« Tout ce dont je me souviens de mes premières règles, c'est que ma mère m'a giflée en me disant que c'était un signe de chance. »

« J'ai eu mes premières règles à onze ans et demi, pendant des vacances à la mer. Et pour une fois, ma mère n'allait pas avoir ses règles donc elle n'avait rien emporté. J'ai dû aller toute seule à l'épicerie acheter mes premières serviettes. »

L'ambition de normaliser les règles, d'informer et d'émanciper grâce à l'éducation

Soyons honnêtes : commencer une conversation sur les règles n'est pas toujours facile. Nos équipes ont remarqué qu'avant même de commencer les ateliers, dès leur arrivée dans la salle, les premières réactions des jeunes étaient souvent la curiosité, la gêne, et un certain malaise. Que vous soyez enseignant·e, animateur·rice jeunesse, parent ou pair, vous pouvez avoir peur de dire quelque chose de maladroit, de ne pas avoir toutes les réponses, ou de ne pas savoir ce qui est adapté à l'âge des jeunes. C'est tout à fait courant. Beaucoup d'adultes eux-mêmes n'ont jamais reçu d'éducation menstruelle appropriée, alors comment se sentir à l'aise pour l'enseigner ?

Mais la bonne nouvelle, c'est que, comme pour toute conversation importante, il suffit simplement de la commencer. Vous n'avez pas besoin d'un diplôme en médecine, ni d'un discours parfait. Il suffit d'être ouvert·e d'esprit, bienveillant·e et prêt·e à dire : « Hé, parlons-en. » Parce qu'à chaque fois qu'on parle des règles sans honte, on contribue à briser le silence qui les entoure encore.

Et ce silence est bien réel. Trop de jeunes grandissent en se sentant perdu·es, gêné·es, voire effrayé·es, lorsque leurs premières règles arrivent. Souvent, iels se tournent vers leurs ami·es ou internet — et bien que le soutien des pairs soit précieux, encore faut-il que ces pairs aient eux et elles-mêmes reçu les bonnes informations. C'est là que l'éducation menstruelle prend tout son sens : elle ne trans- met pas seulement des savoirs pratiques (comme com- ment utiliser une serviette périodique ou gérer les dou- leurs), mais aussi un sentiment de normalité, de légitimité, et de sécurité liés à leurs questionnements.

L'éducation menstruelle est émancipatrice. Elle permet aux jeunes de se sentir moins seul·es, plus confiant·es, et davantage capables de prendre soin de leur santé. Elle contribue aussi à normaliser les règles pour tout le monde, pas seulement pour celles et ceux qui les ont. Les garçons aussi doivent comprendre ce que sont les règles et pourquoi elles ont un impact quotidien, car une société plus égalitaire et respectueuse commence par des savoirs partagés.

Nous savons que vous pouvez encore vous sentir quelque peu hésitant·e, c'est compréhensible. Ce guide est justement là pour vous accompagner à chaque étape. Dans les chapitres suivants, vous trouverez des conseils adaptés à chaque tranche d'âge, des exemples concrets, des ou- tils de discussion et des idées d'activités pour faciliter et rendre plus ludique l'éducation menstruelle. Nous sommes là pour vous aider.

Le MEN : un projet en construction

Le Menstrual Education Network est le fruit d'un an seulement de travail collaboratif entre des organisations engagées basées en France, en Belgique et en Macédoine du Nord, qui menaient parallèlement d'autres projets importants dans leurs communautés. Des enquêtes aux groupes de discussion, en passant par des ateliers de co-création, tout ce que vous trouverez dans ce guide a été imagi- né, testé et affiné en un temps relativement court. C'est pourquoi nous ne considérons pas ce guide comme un produit fini, mais comme un point de départ, un travail en cours, qui nous l'espérons, inspirera d'autres pistes de réflexion, des partenariats plus poussés, et des idées audacieuses dans le domaine de l'éducation menstruelle. Le besoin d'une éducation inclusive, accessible et dénuée de stigmatisation grandit, tout comme notre engagement à la faire progresser. Nous espérons que cette première étape ouvrira la voie à de nombreuses autres, qu'elle amplifiera la voix des jeunes, et qu'elle encouragera chacun·e — institutions, éducateur·rices, militant·es, et jeunes — à continuer de construire et d'enrichir cette conversation si nécessaire.

« À court terme, je souhaite que les jeunes se sentent plus à l'aise avec la santé menstruelle et pour en parler. À long terme, j'espère que cela devienne une question de santé publique et de société. »

« À court terme, j'aimerais voir moins de moqueries et de harcèlement autour des règles, et davantage de conversations ouvertes et sincères à ce sujet. À long terme, un avenir avec moins de précarité menstruelle, des établissements scolaires mieux adaptés aux besoins menstruels, la fin des tabous, et une véritable action politique qui dépasse les mots pour vraiment soutenir la justice menstruelle. »

« J'aimerais leur donner des repères essentiels pour leur santé menstruelle, ou des conseils pour leur entourage. Aussi, plus de connaissances et de confiance en elleux sur ce que sont les menstruations et sur ce qui est normal / anormal. »



04

Comprendre l’éducation menstruelle & se lancer

Partir de notre définition de l'éducation menstruelle

Pour planter le décor, revenons à la définition de l'éducation menstruelle que nous avons élaborée collectivement tout au long de ce projet.

Nous croyons que l'éducation menstruelle doit couvrir toutes les étapes de la vie, de la ménarche à la ménopause, et tenir compte de la charge physique et mentale que cela peut représenter. Son objectif est d'émanciper les per- sonnes menstruées pour qu'elles puissent faire des choix éclairés sur leur corps et les produits qu'elles utilisent, et de veiller à ce que personne ne vive ses règles dans la honte ou l'anxiété.

Au-delà des enjeux individuels, les menstruations sou- lèvent des enjeux économiques, sociaux et sanitaires. C'est pourquoi l'éducation menstruelle doit aussi s'attaquer aux inégalités systémiques, briser les tabous et faire recon- naître les règles comme une question de santé publique et de justice sociale. En cela, elle contribue au bien-être, à la santé et à l'égalité pour tous·tes.

L'une des expériences les plus fréquentes chez les per- sonnes menstruées n'ayant jamais eu d'éducation mens- truelle, c'est de percevoir les règles comme une expé- rience ponctuelle, alors qu'elles s'étendent sur environ 40 ans de vie. Elles évoluent à travers la puberté, l'âge adulte et au- delà. Enseigner les menstruations comme une fonc- tion récurrente — et non un événement unique — permet de les normaliser comme un processus biologique parmi d'autres, partagé par des millions de personnes.

Au-delà de la biologie : composantes historiques, sociales et culturelles

Les règles sont un phénomène biologique, mais les ré- duire uniquement à cela efface leurs multiples dimensions sociales, historiques et culturelles. À travers le monde et l'histoire, elles ont été perçues non seulement comme une fonction physique, mais aussi comme un symbole puis- sant — souvent source de stigmatisation.

Dans certaines cultures, les règles étaient considérées comme sacrées, liées à la fertilité, au renouveau et à la na- ture. Par exemple, les sociétés mayas associaient les règles à la prospérité et à la fertilité, reconnaissant son rôle dans le cycle de la vie. Mais certaines lectures de textes ou pra- tiques religieuses ont aussi pu les associer à l'impureté ou à la punition, instaurant une dichotomie entre le sacré et le sale, toujours présente dans le discours public. En considé- rant toutes ces perspectives historiques et culturelles, on observe que la réalité est nuancée et complexe, et on ne peut réduire les règles à une seule interprétation. Cependant, ce que nous pouvons affirmer avec certitude, c'est qu'elles ont toujours fait l'objet de nombreuses inter- prétations.

La tradition médicale occidentale a aussi largement contri- bué à renforcer les stigmatisations et représentations bi- naires autour des règles. À mesure que la médecine s'est professionnalisée — dans des sphères souvent mascu- lines — les menstruations ont été pathologisées, consi- dérées comme un problème à gérer ou à cacher. Du mot même d'hystérie (issu du grec hysterikos, lié à l'utérus) au manque de recherche sur l'endométriose jusqu'à récem- ment, cette tradition médicale occidentale a renforcé l'idée que tout ce qui touche à l'utérus ou au vagin est « mys- térieux »6. Cette vision a directement nourri l'industrie des produits menstruels, dont le marketing a souvent présenté les règles comme honteuses, sales, nécessitant discrétion et hygiène.

Tous ces éléments contextuels, culturels et historiques peuvent servir d'outils pour lancer la conversation. De la lecture des extraits de Pline l'Ancien, qui affirmait par exemple que « le sang menstruel aigri le vin doux, rend les champs de céréales stériles, empêche les greffes de plantes de prendre, brûle les jeunes pousses des jardins et fait tomber les fruits des arbres. » à des publicités où le sang menstruel est représenté par un liquide bleu, sont au- tant de brise-glaces efficaces pour sensibiliser et amorcer des discussions.





D'un point de vue social, les règles influencent profon- dément les expériences vécues. Elles sont souvent vues comme un passage vers l'âge adulte, mais l'amalgame entre puberté et âge adulte, ou entre menstruation et re- production, peut limiter la compréhension du corps, no- tamment pour celles et ceux qui ont leurs règles sans pour autant penser à la parentalité, ou ne peuvent / ne veulent pas avoir d'enfant.

Les impacts dans la vie quotidienne sont bien réels : ab- sentéisme scolaire ou professionnel dû à la précarité mens- truelle ou à des douleurs sévères, exclusion de certaines tâches physiques, charge émotionnelle liée à la discrimina- tion, aux moqueries, ou au manque d'aménagements adap- tés. Pour beaucoup, notamment les personnes souffrant d'endométriose ou de TDPM7 (trouble dysphorique pré- menstruel), les règles riment avec douleur, fatigue et iso- lement.

6 - Ballweg, M. L. 1995. "The Puzzle of Endometriosis." In Endometriosis, edited by C. R. Nezhat, G. S. Berger, F. R. Nezhat, V. C. Buttram, and C. H. Nezhat. New York, NY: Springer.

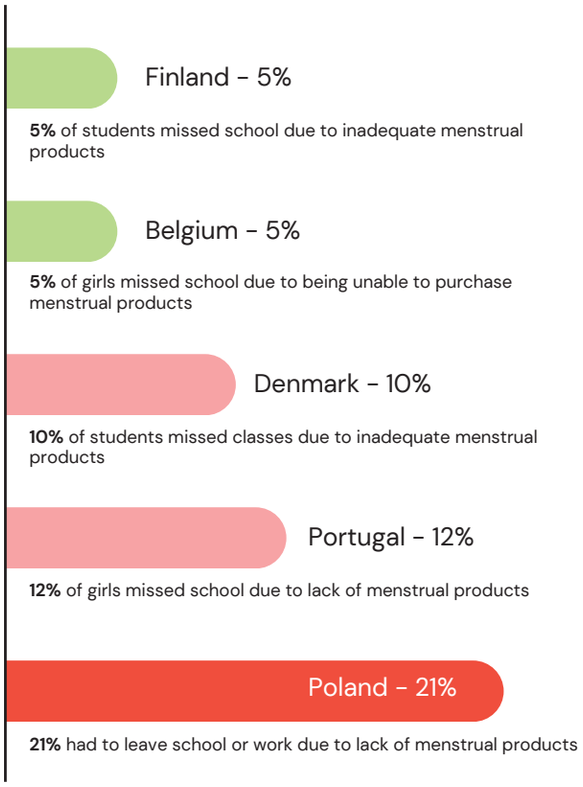
7 - Reid RL. Premenstrual Dysphoric Disorder (Formerly Premenstrual Syndrome) [Updated 2017 Jan 23]. In: Feingold KR, Ahmed SF, Anawalt B, et al., editors Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279045/ -

C'est pourquoi, afin de véritablement briser les tabous, l'éducation menstruelle doit aller au-delà du « fonctionnement biologique », et reconnaître ces réalités, déconstruire les idées reçues, et permettre des échanges ouverts, respectueux et inclusifs.

Un outil pour l'égalité, l'inclusion et l'émancipation

L'éducation menstruelle peut être un levier puissant pour promouvoir la santé, l'égalité et l'inclusion, quel que soit le cadre dans lequel vous travaillez avec des jeunes. Elle peut être le point de départ de discussions plus larges sur l'égalité, un fil rouge pour explorer des vécus variés autour des règles, ou simplement un atelier pratique pour munir les jeunes des connaissances essentielles sur leur corps et leurs règles. Par exemple, la précarité menstruelle peut être une porte d'entrée pour parler d'inégalités dans les espaces fréquentés par la jeunesse. Plusieurs pays ont collecté des données sur l'impact de la précarité menstruelle chez les filles et/ou jeunes menstrué·es. Même si les enquêtes sont souvent réalisées dans le cadre scolaire, elles permettent de mesurer l'impact du tabou ou de l'absence d'accès gra- tuit aux protections. Dans l'UE, on estime qu'entre 5 % et 20 % des filles manquent l'école à cause de la précarité menstruelle.

L'absentéisme scolaire lié à la précarité menstruelle. 8



D'après notre expérience en tant qu'éducateur·rices menstruel·les, nous avons constaté qu'ouvrir un espace de dialogue, faire des ateliers et des activités créatives au- tour des règles permet de faire émerger le sujet, non pas comme un sujet annexe ou anecdotique, mais comme un sujet essentiel et nécessaire que les jeunes sont souvent enthousiastes (et soulagé·es) d'aborder.

Il est essentiel de souligner l'importance des discussions en mixité dans l'éducation menstruelle. Si le choix de la composition des groupes doit toujours prendre en compte le contexte culturel, social et émotionnel, notre expérience montre que l'inclusion de tous les genres dans la conversation permet un impact plus profond et durable, en particulier lorsqu'il s'agit de déconstruire les stéréotypes et de transformer les représentations, notamment chez les garçons et les personnes non menstruées. Créer des espaces d'apprentissage mixtes favorise l'empathie, réduit la stigmatisation et aide à normaliser les règles comme une réalité humaine courante, et non comme une «problématique féminine». Lorsqu'on inclut tout le monde, cela envoie un message fort : les règles ne sont pas un sujet honteux ou tabou, c'est un phénomène que nous pouvons toutes et tous comprendre et soutenir.

Voici un petit résumé de l'impact de chaque organisation lié à l'éducation menstruelle au cours de l'année dernière :

Pour Règles Élémentaires :
→ 8 élèves sur 10 se sont déclaré·es satisfait·es des ate- liers ;
→ 82 % estiment avoir acquis des connaissances sur les règles ;
→ 1 élève sur 2 se sent plus à l'aise pour parler des règles ;
→ Un clivage demeure entre celles et ceux qui pensent que les règles concernent tout le monde (43,7 %) et celles et ceux qui pensent qu'elles ne concernent pas tout le monde (44,4 %). Ce qui montre que le tabou est bien existant.

Pour Tiiiit! Inc. :
→ 88% des participant·es ont déclaré que les ateliers les ont inspiré·es à s'impliquer davantage pour l'égalité menstruelle.
→ 100% des participant·es se sentent mieux informé·es ou plus en confiance vis-à-vis de leur corps et leur santé mentale après les ateliers.
→ 33% des participant·es disent avoir été surpris·es ou avoir changé de perspective.
→ 33% des participant·es pensent que ce type d'atelier devrait faire partie de l'enseignement scolaire habituel.

Pour BruZelle :
→ 83% disent avoir appris quelque chose de nouveau ;
→ 60% se sentent plus à l'aise pour parler des règles avec d'autres.

8 - Pour plus d'informations, vous pouvez consulter : https://issuu.com/saskiabricmont/docs/tackling_period_poverty_in_the_eu_current_challe

Quelques citations d'élèves après un atelier :

« Pourquoi quand on dit qu'on a nos règles les gens en font tout un plat ? »

« J'ai appris que les filles ont mal pendant leurs règles et qu'elles utilisent des choses pour arrêter le sang de couler. »

« J'ai un peu moins peur des tampons qu'avant. »

« J'ai appris à mieux prendre soin de moi, et les noms des trucs qu'on utilise pour arrêter le sang. »

« J'ai beaucoup appris sur le sujet considéré comme "tabou". Je trouve ça très agréable de pouvoir parler d'un sujet qui est considéré comme gênant. Merci beaucoup ! »

« J'ai compris à quel point ça peut avoir un impact — pas seulement physique ou mental, mais aussi à l'école (par exemple, sur la concentration). »

« J'ai bien aimé cet atelier. Je me sens un peu plus à l'aise. Maintenant, je n'ai aucune honte. »



Contextes, défis et solutions

Intégrer la santé menstruelle dans l'éducation des jeunes peut confronter à des obstacles variés selon le contexte sociopolitique et culturel. Au sein de notre réseau, nous avons constaté que ces obstacles diffèrent considérablement selon les pays.

En Macédoine du Nord, les organisations œuvrant pour l'éducation menstruelle se heurtent souvent à une forte résistance sociale et institutionnelle. Des soutiens existent, mais manquent souvent de pouvoir ou de visibilité pour faire évoluer le débat public ou influencer les politiques, rendant le plaidoyer particulièrement difficile.
En Belgique, bien que l'environnement soit globalement plus favorable — grâce au soutien des médias et de cer- tains acteurs clés — des contraintes subsistent. Un gouvernement conservateur rend incertain le financement des associations, et des réticences ponctuelles, venant notamment de professeur·e·s ou de parents, peuvent freiner les initiatives. En France, la situation est contrastée : le soutien national est limité et irrégulier, et les politiques manquent souvent de continuité. Les résistances peuvent aussi ve- nir de groupes trans-exclusifs ou ultra-conservateurs, ainsi que d'individus isolés. Néanmoins, certaines collectivités locales et enseignant·es agissent comme de précieux al- lié·es et leur soutien sur le terrain est essentiel pour main- tenir la dynamique.

Pour surmonter ces difficultés, plusieurs stratégies se sont révélées utiles. Là où l'opposition est forte (comme en Macédoine du Nord), renforcer la solidarité entre acteur·rices locaux·ales et développer le réseau d'organisations alliées peut renforcer visibilité et crédibilité. Former les parties prenantes clés (enseignant·es, travailleur·euses jeunesse, parents…) aide à intégrer durablement l'éducation menstruelle dans les programmes jeunesse. Dans les communautés où les leaders religieux ou traditionnels ont une grande influence, les impliquer avec des messages adaptés peut ouvrir de nouvelles portes. En Belgique ou dans certaines régions françaises, il a été montré essentiel de garantir l'accès gratuit et public à des ressources.

Dans tous les contextes, il est utile d'ancrer votre action dans des cadres existants et des données probantes : s'ap- puyer sur les recommandations internationales, utiliser des arguments basés sur la recherche, et participer à des échanges avec des organisations transfrontalières peut renforcer votre légitimité, votre plaidoyer et vos projets. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul·e : partager vos bonnes pratiques, établir des partenariats et vous appuyer sur le soutien d'un mouvement plus large peut contribuer à faire avancer le débat, même dans des contextes difficiles.

Lutter contre la désinformation

Parler des règles ne devrait pas se faire en marchant sur des œufs, en se confrontant de façon réitérée à des mythes embarrassants, des euphémismes et des idées reçues. Pourtant, la désinformation sur les règles reste très répandue — et c'est l'un des plus grands freins à la construction d'une éducation complète, inclusive et éman- cipatrice à la santé menstruelle. Qu'elles proviennent de tabous, des médias, des réseaux sociaux, de stéréotypes ou même des manuels scolaires, les idées fausses sur les règles peuvent entraîner de la honte, de la stigmatisation, de mauvais choix en matière de santé, ainsi que des dyna- miques d'exclusion. D'où l'importance de faire de l'éduca- tion menstruelle un travail de déconstruction des mythes.

Mythes et idées reçues courantes

Vous seriez surpris·e du nombre d'idées reçues encore largement répandues, parfois aussi chez les adultes ! En voi- ci quelques-unes que nous avons rencontrées lors de nos ateliers et discussions :

« Les règles, c'est sale ou impur. »
→ Faux. Le sang menstruel est simplement un mélange de sang et de tissu utérin — ce n'est ni un déchet, ni sale, et encore moins honteux.

« On ne peut pas se baigner ou prendre un bain pendant ses règles. »
→ Totalement faux. Il n'y a aucune raison médicale d'éviter l'eau pendant les menstruations (et non, l'océan n'attire pas plus les requins quand on a ses règles — oui, on l'a entendu aussi !).

« Seules les femmes ont leurs règles. »
→ Cette idée exclut de nombreuses personnes qui ont leurs règles, notamment des personnes non binaires ou transgenres. Et inversement, de nombreuses femmes n'ont pas de règles, que ce soit parce qu'elles ne les ont pas encore, qu'elles ne les auront pas (par choix ou non) ou qu'elles sont ménopausées.

« On ne peut pas tomber enceinte pendant ses règles. »
→ Les chances sont moindres, mais cela reste possible, en particulier pour les personnes ayant des cycles courts. La fertilité n'est pas un interrupteur qu'on peut allumer ou éteindre.

La vérification des faits : un outil essentiel

Dans un monde de lives et de conseils diffusés en continu par des canaux multiples, la vérification des faits est essentielle. La désinformation peut se répandre très vite et paraître convaincante — surtout quand elle joue sur la peur ou la honte. C'est pourquoi nous recommandons que toute éducation menstruelle inclue :

→ *Des informations fondées sur des preuves,* expliquées clairement. Pour cela, vous pouvez vous référer à des sites liés aux institutions de santé de votre pays (en France : Santé Publique France, par exemple), ou à des sources diverses et croisées, documentées (vous pouvez trouver des liens vers les études citées à la fin de ce guide).

→ *Des discussions interactives* qui encouragent les questions et la curiosité. Des outils de débat autour des mythes et idées reçues peuvent être particulièrement utiles.

→ *Des supports visuels* (comme des schémas anato- miques, des démonstrations de produits, des infographies) pour rendre les faits visuellement accessibles. Vous en trouverez certains, libres d'utilisation, à la fin de ce guide.

→ *Des « safe space »*, où l'on peut poser des questions « gênantes » sans jugement : questions anonymes, petits groupes, jeux de rôle, activités ludiques, etc.

Voici un exemple de l'approche de BruZelle en matière d'éducation menstruelle, que vous pouvez reproduire.

Nos ateliers sur les règles et la précarité menstruelle sont conçus pour soutenir l'émancipation des jeunes, valoriser leurs savoirs et encourager la discussion dans un cadre sécurisant et bienveillant. Nous suivons une structure claire avec les règles de 3 pour favoriser le respect et la confiance.

1_ Nous commençons par des règles claires.
Ensemble, nous convenons de ceci :
• C'est normal de se sentir gêné·e, et c'est tout à fait permis.
• Rire est autorisé, se moquer ne l'est pas.
• On peut poser toutes les questions – il n'y a pas de questions bêtes.

2_ Nous créons un climat sécurisant.
• Chacun·e peut s'asseoir à côté de quelqu'un en qui il/elle a confiance. Cela aide à se sentir à l'aise.
• Écouter, hésiter, poser des questions ou simplement être présent·e : tout est bienvenu.

3_ Nous partons de leurs savoirs.
• Les premières minutes, les participant·es notent ce qu'ils/elles savent déjà sur le thème. Cela nous aide à évaluer le niveau, repérer les plus bavard·es et les plus discret·es, et montrer que chacun·a déjà beaucoup de connaissances.

4_ Nous encourageons la réflexion et l'échange.
• Nous posons des questions du type "vrai ou faux ?" pour initier des discussions entre voisin·es. On les encourage à réfléchir par eux-mêmes, même s'ils/elles se trompent.
• Ils/elles peuvent souvent discuter en binôme avant de prendre la parole en groupe.

5_ Nous circulons dans le groupe.
• Pendant l'atelier, nous marchons dans la classe pour rester proches des jeunes. Cela facilite les questions individuelles et crée un contact plus direct et discret.

6_ Nous clôturons en douceur.
À la fin, chacun·e vient déposer son petit mot ou sa carte à l'avant. Ce moment leur permet aussi de poser encore une question ou de partager quelque chose de plus personnel. Une manière calme et respectueuse de terminer.

Astuce bonus : laissez les jeunes partager leurs propres « faits » en séance. Souvent, ils et elles adorent l'idée de déconstruire des mythes ensemble et se sentent valorisé·es en devenant eux et elles-mêmes des « chasseurs de fausses idées ».

Stratégies pour intégrer les connaissances sur la santé menstruelle de manière durable

Comment faire en sorte que ces connaissances dépassent le cadre de l'atelier ? Voici quelques idées :

→ Intégrer la santé menstruelle dans l'éducation à la santé et au bien-être au sens large, ainsi que dans tout type d'ateliers. Ça n'a pas à être un sujet « spécial » et ponctuel mais peut devenir un élément à part entière de tout pro- gramme inclusif. Si vous avez plusieurs séances autour de la santé, cela peut devenir un thème récurrent. Vous pou- vez parler des règles dans n'importe quelle situation : si vous organisez une pièce de théâtre, par exemple, un per- sonnage peut avoir ses règles, etc.

→ Former des éducateur·ices pairs : des jeunes qui apprennent à d'autres jeunes est une méthode efficace pour permettre des discussions plus naturelles. Trouvez une manière qui fonctionne pour votre groupe : cela peut être une présentation formelle par un·e pair, ou bien des groupes de discussion thématiques animés par un·e jeune à chaque fois.

→ Impliquer les parents, enseignant·es et associations locales, pour que la santé menstruelle soit soutenue à tous les niveaux de la vie des jeunes. Si vous organisez déjà des temps d'échange réguliers avec les parents, vous pouvez en consacrer un à la « puberté », aux « règles » ou au « corps ». Autrement, vous pouvez proposer un événement collectif, où certains parents et membres de la communau- té partagent aussi leurs conseils avec d'autres.

→ Utiliser les médias et les arts (vidéos, podcasts, bandes dessinées, théâtre…) pour donner vie au sujet de manière créative et accessible. Vous trouverez également une liste de recommandations dans la partie suivante de ce guide.

→ Inclure une formation sur les produits menstruels : quels produits existent, comment les choisir, comment les utiliser en toute sécurité et de manière durable. D'expérience, il est souvent préférable d'avoir les produits avec soi, pour vraiment montrer à quoi ils ressemblent et comment les utiliser.



Foire aux questions – questions fréquentes (et souvent évitées)

Vous serez surpris·e de voir à quel point les mêmes questions reviennent souvent — et combien de personnes pensent qu'elles sont les seules à ne pas savoir !
Voici une sélection de vraies questions que nous avons reçues, pour vous aider à répondre à celles que vous pourriez rencontrer :

Combien de sang perd-on vraiment ?
→ En général entre 30 et 80 ml — soit environ 2 à 6 cuillères à soupe.

Est-ce normal d'avoir des règles irrégulières ?
→ Cela peut être fréquent. Surtout dans les premières années après les premières règles. Le stress, l'alimentation ou certaines conditions médicales peuvent aussi affecter le cycle.

Peut-on faire pipi avec un tampon ?
→ Oui, absolument. Ce sont des orifices différents, avec des fonctions différentes (voir le schéma anatomique) !

Est-ce que les règles font mal pour tout le monde ?
→ Pas toujours, mais beaucoup de personnes ressentent des crampes, de la fatigue ou d'autres symptômes. La douleur menstruelle doit être prise au sérieux, surtout si elle est intense ou invalidante.

Est-ce que les garçons / les personnes qui n'ont pas leurs règles doivent apprendre tout ça ?
→ Oui ! La santé menstruelle concerne tout le monde — dans les relations, les amitiés, l'éducation, le travail et l'égalité sociale.

Est-ce trop tôt de parler des règles à un·e enfant de 8 ans ?
→ Non — commencer tôt aide les enfants à comprendre leur corps avant les changements, et cela réduit les tabous.

Si je nage dans la mer pendant mes règles, est-ce que les requins vont sentir mon sang et m'attaquer ?
→ Non — il n'y a aucune preuve scientifique que les requins sont attirés par le sang menstruel.

Pourquoi ai-je des sautes d'humeur pendant mes règles ? → Les changements hormonaux au cours du cycle peuvent affecter l'humeur, l'énergie et les émotions, et ce n'est pas ton imagination ! Comme pour les douleurs, si c'est fréquent, ou fort, n'hésite pas à consulter un·e professionnel·le de santé.

Est-ce que les boissons type Coca-Cola soulagent les douleurs de règles ?
→ Non, la caféine et le sucre peuvent même aggraver les crampes pour certaines personnes. Mais si cela te fait plaisir d'en boire, pourquoi pas !

Pourquoi ai-je souvent la diarrhée pendant mes règles ?
→ Les hormones appelées prostaglandines peuvent affecter les intestins et provoquer des troubles digestifs.

Est-ce que mes seins font partie de mon appareil reproducteur ? Je remarque qu'ils réagissent à mon cycle.
→ Les seins ne sont pas des organes reproducteurs, mais ils réagissent aux hormones et peuvent être affectés par le cycle.

L'école ou le centre pour jeunes n'ont pas à parler des règles, c'est un sujet privé entre mère et fille.
→ Cela peut être vrai pour certaines familles, mais toutes ne peuvent pas ou ne veulent pas avoir ces discussions — les écoles et les structures jeunesse peuvent accompagner tout le monde.

Lancer la conversation

L'éducation menstruelle ne commence pas toujours avec un plan de cours formel, mais plutôt par la volonté de créer un espace d'échange. Un espace où les personnes peuvent poser des questions, partager leurs expériences, ou simplement entendre des choses que personne n'a peut-être jamais pris le temps de dire à voix haute. Bien qu'il soit facile de se concentrer uniquement sur la biologie, commencer une conversation sur les règles implique souvent de naviguer entre attentes, croyances culturelles et réalités vécues — bien au-delà de l'anatomie.

S'adapter au contexte

Aucun groupe n'est exactement identique, et c'est justement ce qui rend ce travail à la fois passionnant et complexe. L'âge, l'identité de genre, le bagage culturel, les expériences personnelles liées (ou non) aux règles, l'accès aux produits menstruels, et bien d'autres facteurs façonnent la manière dont les gens perçoivent le sujet. Dans certains groupes, il peut déjà y avoir de la curiosité et de l'ouverture ; dans d'autres, de la réticence, du malaise, voire une forme de rejet.

Pour faciliter l'appréhension du sujet, il y a de nombreuses stratégies. Cela peut passer par : des questionnaires anonymes avant les séances, un temps d'écoute formel ou informel pour savoir ce que les participant·es attendent, observer la façon dont le sujet a déjà été abordé dans leurs échanges ou simplement créer un espace pour que chacun·e exprime ce qu'il ou elle souhaite retenir de la session. Parfois, les personnes arrivent avec plein de questions. Parfois, elles ont entendu tellement d'informations contradictoires qu'elles ne savent pas par où commencer. Et parfois, simplement se trouver dans un endroit où on parle ouvertement des règles est déjà une révolution. Il n'existe pas une seule histoire des règles, et c'est justement pour ça qu'il est important d'avoir un espace où des points de vue et expériences diverses peuvent être entendus. Il ne s'agit pas de dire aux gens ce qu'ils et elles doivent penser, mais de créer les conditions pour qu'ils et elles puissent penser et ressentir librement.

Pour que cet espace soit perçu comme sûr et inclusif, il faut souvent prêter attention aux petits détails : utiliser un langage qui n'exclut personne, offrir le choix sur la manière de participer et éviter les suppositions sur ce que les gens savent ou ne savent pas. Certaines personnes s'exprimeront facilement, d'autres pas du tout. Et c'est comme ça.

Intégrer l'éducation menstruelle dans des programmes existants

L'éducation menstruelle ne doit pas nécessairement être un programme à part entière. Elle peut s'intégrer à différents types de programmes : santé, bien-être, égalité, participation des jeunes, voire sensibilisation à l'environnement. Parfois, le sujet des règles apparaît naturellement dans une conversation sur le corps, l'identité ou l'égalité. D'autres fois, il peut être nécessaire de l'aborder de manière plus intentionnelle.

Ce qui est intéressant, c'est le nombre de perspectives que ce sujet peut offrir : du coût des produits menstruels à l'impact environnemental des produits jetables, de la stigmatisation à l'estime de soi, des droits reproductifs aux aspects de la vie quotidienne, tel que passer une journée à l'école quand on a des crampes. Les règles peuvent être un petit point d'entrée vers des discussions bien plus vastes — et selon le groupe, cela peut mener très loin. Plutôt que d'essayer de tout faire en même temps, on peut voir l'éduca- tion menstruelle comme un fil que l'on peut dérouler, lais- ser, puis reprendre plus tard. Elle n'a pas besoin d'être une session unique et figée — parfois, il s'agit même simplement de ne pas éviter le sujet quand il se présente spontanément.

Langage, âge et confiance en tant qu'éducateur·ice

La manière de parler des règles qui semblera appropriée dépend de qui est présent dans la salle. Avec les enfants plus jeunes, une approche descriptive centrée sur le corps et l'apparition de la puberté peut très bien fonctionner : expliquer que les règles sont une partie du développement de certains corps, et que c'est quelque chose que vivent beaucoup de personnes — tout comme d'autres fonctions corporelles. Avec les adolescent·es, il peut plutôt y avoir de la curiosité, de l'humour, de la gêne — ou tout ça à la fois, ce qui peut requérir une approche différente. Après l'introduction, la discussion peut s'élargir et inclure non seulement le « comment », mais aussi le « pourquoi » : pourquoi certaines personnes ressentent de la honte autour des règles? Pourquoi l'accès aux protections est important ? Pourquoi tout le monde ne vit pas les règles de la même façon ? Même avec les adultes, il est étonnant de voir combien de mythes et de questions persistent, et combien il peut être libérateur de pouvoir enfin en parler ouverte- ment, parfois pour la toute première fois.

Parfois, en tant qu'éducateur·ice ou animateur·ice, on ne se sent pas certain·e de ses connaissances sur le sujet. De fait, beaucoup n'ont pas reçu d'information complète, et peuvent craindre d'être maladroit·e. Mais l'objectif n'est pas d'être expert·e, c'est d'aider à créer un espace où l'on peut apprendre ensemble. Avoir quelques ressources à portée de main (guides, vidéos, visuels, FAQ) peut être utile. Mais souvent, c'est surtout le ton de la conversa- tion qui compte : curiosité, ouverture d'esprit, et capacité à admettre que l'on ne sait pas. Au final, commencer une conversation autour des règles, c'est juste ça : un début. Il ne s'agit pas de répondre à toutes les questions ni de résoudre tous les problèmes. Mais en créant un espace, en écoutant attentivement, et en allant à la rencontre des gens là où ils et elles en sont, quelque chose peut commencer à bouger. Et cela est déjà précieux.

05

De la théorie à la pratique : structurer une session d’éducation menstruelle

Créer une session d'éducation menstruelle efficace commence par une question essentielle : que souhaitez-vous que les participant·es retiennent ? Cette question, en apparence simple, mène à des réponses complexes qui devront guider la conception et l'animation de votre session. Des sessions bien construites permettent non seulement de transmettre des informations factuelles, mais aussi de transformer les perceptions, de remettre en question les tabous, et de créer un espace propice à la réflexion personnelle et au changement social.

On distingue généralement trois types d'objectifs à prendre en compte : ce que les participant·es doivent comprendre (connaissances), ce qu'ils et elles doivent ressentir (attitudes), ce qu'ils et elles doivent savoir faire (compétences, capacité d'agir). Idéalement, la session doit refléter un équilibre entre ces trois dimensions.

→ *Comprendre :* Souhaitez-vous que les participant·es comprennent comment fonctionne biologiquement les règles — le lien avec la puberté ? Le cycle reproductif ? Les variations d'une personne à l'autre ? Ce qui relève de la réalité ou du mythe ? Souhaitez-vous qu'ils et elles comprennent que les règles ne sont pas seulement une question de biologie, mais qu'elles sont aussi liées à la santé, à l'identité et à l'accès aux droits ou aux ressources ? Cla- rifier vos objectifs en termes de connaissances permet de structurer le contenu et les activités bien au-delà de la mémorisation des parties du corps — et d'encourager une réflexion critique sur l'information, ses sources et son contexte.

→ *Ressentir :* Souhaitez-vous que les participant·es repartent en se sentant un peu plus à l'aise pour parler des règles ? Moins de honte, moins de gêne face au sujet ?
Se sentent-ils et elles un peu plus confiant·es, valorisé·es, ou tout simplement mieux face à leur propre expérience ? Les objectifs liés aux attitudes sont souvent moins visibles, mais tout aussi importants que les éléments verbalisés. Réfléchissez à l'environnement émotionnel que vous souhaitez créer : un espace où les participant·es se sentent en sécurité, curieux·ses, ou accepté·es ? Prendre en compte les émotions liées aux règles est souvent la première étape pour permettre des prises de conscience durables et une meilleure inclusion.

→ *Agir :* Souhaitez-vous que les jeunes soient capables de nommer les parties de l'anatomie reproductive ? Qu'ils et elles se sentent en confiance pour demander des protections menstruelles à l'école ? Qu'ils et elles sachent comment soutenir un·e ami·e qui ne se sent pas bien pendant ses règles ? Les objectifs axés sur l'action rendent l'apprentissage concret et utile dans la vie réelle. Ils offrent aussi aux participant·es des moyens de prendre des responsabilités et de mettre leurs connaissances en pratique.

Méthodes pédagogiques

En matière d'éducation menstruelle, la manière dont nous enseignons est tout aussi importante que ce que nous enseignons. Impliquer les jeunes de façon significative et accessible leur permet de mieux comprendre, mais renforce également leur confiance, leur empathie et leur ouverture d'esprit sur un sujet souvent traité avec embarras ou secret.

→ *Les activités interactives* sont parmi les plus efficaces pour impliquer les apprenant·es. Elles brisent la glace, rendent les concepts concrets, et transforment l'écoute passive en participation active. Cela peut inclure : des quiz, des démonstrations (ex. : découverte de différents types de protections menstruelles), des jeux de « vrai / faux / ça dépend » pour déconstruire les idées reçues. L'humour et la créativité sont de puissants alliés pour rendre les sessions mémorables et accessibles.

→ *Les approches centrées sur les jeunes* placent leurs vécus, leurs expériences et leurs voix au cœur de l'atelier. Les cercles de discussion permettent un échange de perspectives plus détendu et entre pairs. Le récit d'histoires — à travers des personnages fictifs, des récits personnels ou des extraits de médias — fait ressortir des émotions et des idées reçues communes sur les règles, tout en rendant le sujet plus humain. Le jeu de rôle est aussi très utile : jouer une conversation entre un·e adolescent·e et un·e pharmacien·ne, ou une discussion entre frères et sœurs abordant les règles pour la première fois. Ces méthodes sont particulièrement efficaces pour déconstruire les normes sociales, les dynamiques de genre, ou le malaise, de manière ludique et sans pression.

→ *Les présentations et exposés* ont toujours leur place, surtout lorsque clarté et structure sont nécessaires. Une présentation courte et bien construite avec des supports visuels peut poser les bases et susciter des questions. Cela dit, même les présentations « classiques » peuvent être rendues participatives : en intégrant des questions, des temps de réflexion en groupe, ou des moments de « pense-seul·e / discute-à-deux / partage ». Un mélange de présentations et d'interactions fonctionne souvent très bien.

Aucune méthode ne convient à tous les contextes : la clé, c'est l'adaptabilité. Prenez en compte l'âge, le contexte culturel, le temps disponible et le niveau de confort du groupe — et choisissez des méthodes qui correspondent à vos objectifs.

Contenus fondamentaux à aborder

L'éducation menstruelle ne doit pas être trop dense, mais offrir une base complète aidant les participant·es à mieux comprendre leur propre expérience ou celle des autres. Voici les grands thèmes souvent abordés :

1. Anatomie et physiologie

Vous pouvez commencer par une explication claire de l'anatomie : utérus, ovaires, col de l'utérus, vagin, vulve — sans oublier de préciser que la vessie et l'urètre ne font pas partie du système menstruel :) ! Les supports visuels (schémas, modèles 3D, dessins) sont particulièrement utiles. Il est aussi important d'aborder les changements hormonaux, l'ovulation et le fonctionnement du cycle menstruel : ce qui est courant, ce qui varie. Rassurez les participant·es : un cycle n'est pas toujours de 28 jours et chaque personne a un vécu différent.

2. Cycle menstruel et variation

Une question revient souvent : « Est-ce normal si… ? » Cette section permet d'y répondre. Expliquez que les cy- cles évoluent dans le temps (puberté, périménopause), que le stress ou les maladies peuvent les influencer, et quelles irrégularités sont fréquentes dans quels contextes. Vous pouvez également évoquer, sans dramatiser, des troubles comme la dysménorrhée, le syndrome prémenstruel (SPM) ou des pathologies comme l'endométriose et l'adé- nomyose, pour valider les vécus douloureux et encourager à chercher du soutien médical si besoin.

3. Protections menstruelles et leur utilisation

Il existe aujourd'hui de nombreuses options : serviettes, tampons, cup, culottes menstruelles, serviettes lavables… Montrer ces produits (physiquement ou en photo) aide à comprendre leur fonctionnement, comment les utiliser en toute sécurité, et comment choisir ce qui convient le mieux à chacun·e. N'oubliez pas d'inclure : des conseils sur l'hy- giène, l'accessibilité, la gestion des déchets, et l'entretien des protections réutilisables. Ce thème peut aussi ouvrir des discussions sur l'accessibilité financière, l'adaptation des protections aux personnes en situation de handicaps ou aux sensibilités de chacun·e, la précarité menstruelle, et l'impact environnemental des produits.

4. Effets émotionnels et sociaux des règles

Les règles ne sont pas seulement physiques : elles af- fectent les émotions, la confiance en soi, la routine et même la présence à l'école ou au travail. Offrir un espace pour parler de fatigue, sautes d'humeur, stigmatisation ou tabous sociaux permet de normaliser ces expériences. Se- lon le contexte, cela peut inclure des discussions sur les croyances culturelles, les rôles de genre, ou les attitudes familiales face aux règles. Favoriser l'empathie, en parti- culier dans les groupes en mixité, peut contribuer à ré- duire les moqueries, la honte et le silence. Bien que cette partie puisse sembler démoralisante (il existe encore peu de traitements ou de spécialistes des douleurs mens- truelles), vous pouvez tout de même vous appuyer sur les recherches actuelles et les initiatives en cours dans ce do- maine pour aborder cet aspect.

Inclure toutes les personnes qui ont leurs règles

L'éducation menstruelle doit être inclusive et prendre en compte les identités et expériences diverses des per- sonnes présentes. Bien que les règles soient souvent pré- sentées comme une « affaire de femmes », il est important de dépasser cette vision binaire. Toutes les femmes ne sont pas menstruées, et toutes les personnes menstruées ne sont pas des femmes. Les hommes trans, les personnes non-binaires, intersexes ou aux genres non conformes peuvent également avoir leurs règles. Créer un environne- ment d'apprentissage inclusif, c'est reconnaître que nous ne savons pas forcément chaque expérience ou même comment chaque personne s'identifie, et que certain·es peuvent ne pas se sentir en sécurité ou prêt·es à partager des informations personnelles sur leur genre ou leur vécu corporel.

Il est également essentiel de comprendre que l'expérience des règles varie énormément. Si vous travaillez avec un groupe d'âges mixtes, certain·es participant·es n'ont peut- être pas encore eu leurs premières règles, tandis que d'autres les gèrent déjà depuis plusieurs années. Par ail- leurs, certaines personnes — y compris des femmes — ne seront jamais menstruées en raison de problèmes de santé, de traitements hormonaux ou pour d'autres raisons. Être attentif à ces réalités permet d'éviter d'exclure ou de stig- matiser qui que ce soit, et favorise un environnement plus respectueux et bienveillant.

Répondre aux besoins spécifiques liés aux menstruations

Quand on anime une session d'éducation menstruelle, on apporte toujours avec soi certains biais — souvent de manière inconsciente. On peut penser que les participant·es ont déjà vu ou utilisé une serviette menstruelle, que leur famille leur a parlé des règles, ou encore que tous les produits sont accessibles et confortables à porter. En réalité, c'est rarement le cas.

Certaines personnes n'ont jamais appris à utiliser un produit menstruel. D'autres peuvent trouver les protections internes comme les tampons ou les cups menstruelles par- ticulièrement dérangeantes, à cause d'un traumatisme pas- sé, de dysphorie de genre, d'un handicap, ou simplement d'un inconfort personnel. Le bruit de l'emballage d'une ser- viette jetable peut être insupportable pour une personne ayant des sensibilités sensorielles. Et pour beaucoup, en particulier celles et ceux vivant dans des conditions pré- caires, des produits réutilisables comme les culottes mens- truelles peuvent être peu pratiques, faute d'un accès à de l'eau et à des espaces privés pour les laver.

Pour garantir l'accessibilité, il est important de présenter un éventail large de produits menstruels — idéalement des options saines et certifiées — et d'expliquer clairement comment chacun fonctionne, sans sous-entendre qu'un choix est « meilleur » qu'un autre. Une information neutre et basée sur des faits permet aux personnes d'évaluer ce qui convient le mieux à leur corps, leurs besoins et leur contexte. Éviter les jugements et proposer des choix, c'est souvent ce qui permet aux gens de prendre des décisions éclairées.

De plus, utiliser un langage inclusif comme « personnes qui ont leurs règles » plutôt que « femmes » par défaut, et demander les pronoms lorsque c'est pertinent, aide à créer un espace où chacun·e se sent respecté·e et pris·e en considération. Fournir des supports visuels, des démonstrations de produits, et des formats d'apprentissage alternatifs (vidéos, outils tactiles, guides écrits, etc.) permet de répondre à divers styles et besoins d'apprentissage. Enfin, il est essentiel de créer une atmosphère bienveillante et sans jugement, où la curiosité est encouragée et où personne n'est laissé·e pour compte.

En résumé, une éducation menstruelle inclusive et accessible ne consiste pas seulement à transmettre des bases biologiques et générales solides : c'est une démarche qui vise à respecter toute la diversité des vécus humains et à faire en sorte que chacun·e se sente légitime de participer à la conversation.

Recommandations pour des séquences pédagogiques par tranche d'âge

Il ne s'agit que de recommandations basées sur l'expérience et les savoirs partagés des organisations du réseau. N'hésitez pas à piocher des éléments qui vous semblent pertinents et à les adapter à vos besoins.

Âges 7–9 ans : préparation et prévention

Séance 1 : Comprendre les changements de notre corps (introduction à la puberté)

1. Cercle de bienvenue & règles du groupe
• Brève introduction et tour de prénoms si besoin
• Fixer des règles de groupe (respect, pas de jugement, tout le monde peut dire « je ne sais pas », confidentialité des échanges)

2. Conscience du corps & autonomie
• Discuter du concept et de la perception du « corps » et du fait que « notre corps nous appartient »
• Expliquer que le corps de chacun·e est unique
• Activité suggérée : « Mon corps… » – les enfants dessinent ou nomment quelque chose que leur corps leur permet de faire
• Aborder les fonctions du corps

3. Qu'est ce que la puberté
• Faire le lien avec les fonctions du corps
• Utiliser des questions oui/non ou vrai/faux pour ouvrir la discussion :
- « La puberté peut-elle commencer à des âges différents ? »
- « Est-ce que seules les filles traversent la puberté ? »
- « La voix peut-elle changer pendant la puberté ? »
• Utiliser des supports visuels pour expliquer les changements : taille, pilosité, voix, transpiration, émotions et règles
• Insister sur le fait que c'est une étape partagée de la croissance, et que, comme vu précédemment, chaque corps étant différent, les expériences varient

4. Jeu des questions et des émotions
• Montrer des cartes d'émotions (joie, nervosité, confusion, etc.) et demander :
- « Comment peut-on se sentir face à la puberté ? »
• Laisser les enfants choisir une carte et s'exprimer si elles ou ils le souhaitent

5. Bilan et aperçu de la prochaine séance
• Récapitulatif : puberté = changement, et c'est normal !
• Expliquer qu'à la prochaine séance, on parlera davantage des règles et des cycles

Séance 2 : Qu'est-ce que les règles ? (introduction aux menstruations)

1. Accueil et activité brise-glace
• Rappel rapide des acquis de la séance 1
• Poser la question : « Que vous rappelez-vous de la dernière fois ? »

2. Pourquoi a-t-on ses règles ?
• Explication bienveillante et simple : « Tout comme on apprend pourquoi notre cœur bat, on peut apprendre ce que sont les règles »
• Utiliser des images : l'utérus, le sang comme processus corporel, et non à cause d'une blessure

3. Qu'est-ce que le cycle menstruel ?
• Utiliser un schéma circulaire simple
• Expliquer que les règles font partie d'un cycle. Proposer des parallèles avec d'autres cycles connus (saisons, temps, etc.)
• Activité : colorier et nommer les 4 phases

4. Quels sont les produits menstruels ?
• Montrer différents produits
• Activité : jeu d'association – quel produit correspond à quel besoin ? (par exemple : je vais à la piscine, que puis-je utiliser ? ou je ne veux pas sentir le produit)
• Insistez sur le fait que chacun·e utilise ce qui lui convient le mieux et qu'il n'y a pas de « bonne façon » de faire.

5. Normalisation et empathie
• Jeu de rôle simple : « Comment aiderais-tu un·e ami·e qui a ses règles ? »
• Discuter d'une situation où quelqu'un aurait ses règles à l'école et comment accueillir la situation avec bienveillance et respect

6. Bilan
• Récapitulatif : « Qu'avons-nous appris aujourd'hui ? »
• Boîte à questions anonymes à traiter plus tard sur des sujets similaires
• Proposer une fiche à emporter avec des infos clés et une activité complémentaire à réaliser à la maison (par exemple un dessin lié aux apprentissages)

Âges 10–11 ans : explications approfondies

Pour cette tranche d'âge, vous pouvez réutiliser les contenus 7–9 ans en ajoutant des activités. La majorité des jeunes de cet âge pourraient avoir leurs règles prochainement et avoir entendu des idées reçues ou des mythes à ce sujet.

1. Que sais-tu ?

• Commencez par un quiz vrai/faux ou oui/non pour explorer les idées reçues courantes :
- « Tout le monde a ses règles à 12 ans »
- « Les garçons vivent aussi la puberté »
- « On ne peut pas nager pendant ses règles »
- « Les règles sont sales »

2. Puberté 101 : Que se passe-t-il dans mon corps ?

• Expliquer les changements physiques et émotionnels liés à la puberté pour tous les genres
• Activité : « Frise de la puberté » – en groupe, placer des événements (mue, développement des seins, poussée de croissance, premières règles) sur une ligne du temps pour montrer que chacun·e évolue à son rythme

3. Qu'est ce que les règles et pourquoi surviennent-elles ?

• Revoir les bases – comment les règles fonctionnent, pourquoi c'est un processus comme un autre. On peut avoir recours à des comparaisons faciles à comprendre pour les normaliser, comme c'est « comme respirer ou digérer ».
• Activité : légender un schéma simple de l'utérus et des ovaires avec des termes comme « muqueuse », « ovule », « sang »

4. Le cycle menstruel

• Introduire la notion de cycle (de manière simple). Insistez sur le fait qu'il s'agit d'un processus récurrent et non d'un événement ponctuel.
• Activité : utilisez des fils ou des perles de couleur pour représenter les phases du cycle. Les élèves peuvent créer leur propre « bracelet du cycle » ou « calendrier » pour visualiser les différentes étapes (par exemple, les règles, l'ovulation).

5. Premières règles : à quoi s'attendre ?

• Répondre aux inquiétudes : comment cela se ressent, quoi faire, à qui parler
• Activité: jeu de rôle « Plan d'action » : en petits groupes, les élèves réfléchissent à ce qu'elles ou ils feraient si elles ou ils avaient leurs règles à l'école, à la maison ou à l'extérieur. Partage de conseils.

6. Produits menstruels

• Montrer différents types de produits (serviettes, tampons, culottes menstruelles, cups, etc.). Expliquer comment les utiliser et bien respecter les préférences
• Activité : « Stand de produits » : si possible, proposez des vraies produits ou des échantillons à toucher, observer et comprendre. Prévoyez des supports visuels et des instructions.

7. Briser les mythes sur les règles

• Déconstruisez les mythes courants sur les règles (par exemple, « On ne peut pas faire de sport pendant ses règles », « Les gens peuvent les sentir », etc).
• Activité : jeu de cartes « Mythe ou réalité ? » – les élèves tirent des cartes et votent pour déterminer si l'affirmation est vraie ou fausse, puis discutent.

8. Bilan : Qu'as tu appris ?

• Activité : les élèves écrivent ou dessinent une chose qu'elles ou ils ont apprise ou trouvée surprenante. Recueillez les questions anonymes dans une boîte à questions pour la prochaine session.

Âges 12–14 ans : besoins spécifiques et émancipation

Cette séquence pour les 12-14 ans approfondit les sujets vus auparavant tout en introduisant des thématiques spécifiques à l'adolescence. Vous pouvez bien sûr réutiliser des éléments précédents, notamment pour expliquer le cycle, l'anatomie ou les produits menstruels.

1. Activité de démarrage :
« Ce qui est vrai, ce qui est tabou »
• Ouvrez la conversation sur les règles, abordez les tabous et instaurez un ton respectueux.
• Activité : Affichez des affirmations au tableau (par exemple, « Les règles, c'est sale », « Seules les filles ont leurs règles », « On ne peut pas faire de sport quand on a ses règles »). Les élèves se placent dans un côté de la salle intitulé « D'accord », « Pas d'accord » ou « Je ne sais pas ».
• Discutez de chaque position en groupe afin de démêler les idées reçues et d'introduire un langage inclusif et factuel.

2. Syndrome prémenstruel (SPM) et gestion de la douleur
• Expliquez ce qu'est le SPM (syndrome prémenstruel), y compris les symptômes émotionnels et physiques courants (crampes, sautes d'humeur, fatigue, etc). L'idée est de reconnaître toute une gamme d'expériences et d'expliquer ce qui est fréquent vs. quand il faut demander de l'aide.
• Activité : « Trousse anti-crampes » – Les élèves réfléchissent en groupe à des outils et des méthodes pour soulager les douleurs menstruelles (par exemple, compresses chaudes, mouvement, repos, techniques de respiration, médicaments en vente libre, hydratation, etc. Partagez et compilez une affiche « trousse collective ».

3. Les règles à l'école
• Discutez de conseils pratiques pour gérer les règles à l'école : quoi apporter, à qui parler et où aller si vous avez besoin d'aide. Discutez des sentiments de gêne ou de peur et des moyens de les surmonter.
• Activité : « Et si ? » Scénarios – Les groupes reçoivent des situations fictives mais réalistes (par exemple, « Vous avez vos règles pendant le cours et vous n'avez pas de serviette », « Un·e camarade de classe fait une blague sur les règles »). Elles ou ils jouent la scène et discutent des solutions possibles, ce qui leur permet de gagner en confiance pour gérer des situations réelles.

4. Rappel sur les produits menstruels
• Allez au-delà des présentations de base : discutez des avantages et des inconvénients de chaque produit, de leur coût, de leur impact environnemental et des facteurs culturels. Reconnaissez que les préférences peuvent évoluer et que toutes les options ne conviennent pas à tout le monde.
• Activité : « Matching des produits » – Distribuez des cartes avec des images et des descriptions de produits (tampons, serviettes périodiques, coupes menstruelles, sous-vêtements menstruels, serviettes réutilisables, etc.). Les élèves les associent, partagent ce qu'ils et elles ont vu ou utilisé et posent des questions.

5. Pairs et confiance en soi
• Contenu : abordez la manière dont les pairs peuvent influencer notre perception de notre corps et de nos règles, de manière positive ou négative. Insistez sur le respect, l'empathie et la solidarité (pour tous les genres).
• Activité: Jeu de rôle « Attitude positive envers les règles »
- Entraînez-vous à répondre de manière positive à des commentaires négatifs, des moqueries ou des questions gênantes. Discutez de la manière d'être un·e bon·ne pair, que vous ayez vos règles ou non, et de la manière de défendre vos intérêts ou ceux des autres.

6. Expression créative et émancipation
• Activité : « Red Flags & slogans puissants »
- Les élèves conçoivent de petites affiches ou cartes sur un mythe ou un stéréotype lié aux règles (« Les règles, c'est dégoûtant ») et les transforment en une déclaration de vérité et émancipateur (« Les règles sont naturelles et puissantes »). Ils et elles peuvent choisir de les afficher ou de les garder pour eux.

7. Ronde de fin : que retenez-vous ?
• Activité: demandez à chaque élève d'écrire anonymement :
- Une chose apprise
- Une question persistante
- Un conseil pour quelqu'un qui a ses premières règles

Recueillez ces réponses pour les utiliser lors des prochaines sessions.

Âges 14–18 ans : approfondissement de la dimension sociale et politique des règles

1. Cercle d'introduction :
« Qu'est-ce qui influence nos perceptions ? »
• Donnez le ton pour une session propice à la réflexion et à la participation.
• Activité : dans un cercle de discussion, invitez les élèves à partager brièvement :
- Où ils et elles ont entendu parler des règles pour la première fois
- Un sentiment ou un mot qu'ils et elles associent aux menstruations
Cela permet d'identifier les influences culturelles, sociales ou médiatiques et ouvre la voie à des expériences diverses.

2. Santé menstruelle et santé mentale
• Explorez le lien entre le cycle menstruel et le bien-être mental (SPM, TDPM, changements émotionnels, honte, anxiété). Vous pouvez essayer de normaliser les conversations sur ces expériences en leur disant de ne pas hésiter à échanger entre elles et eux sur ces sujets, ainsi que discuter des possibilités d'obtenir de l'aide.
• Activité : « Cartographie corps-esprit » – Par deux ou en petits groupes, les élèves créent un tableau du cycle qui inclut les changements physiques et émotionnels/mentaux. Encouragez-les à discuter des stratégies d'adaptation ou des ressources en matière de santé mentale qui peuvent les aider pendant leurs règles.

3. Menstruations et inégalités de genre
• Expliquez comment les règles sont liées aux normes de genre et aux structures de pouvoir, par exemple le manque d'éducation inclusive, la stigmatisation dans la sphère publique, l'impact sur la présence à l'école et/ou au travail, l'exclusion des personnes transgenres et non binaires, le silence autour des expériences menstruelles dans les espaces où la gouvernance est dominée par les hommes (le sport, la politique, etc).
• Activité : Brainstorming « Impact invisible » – Que font les personnes menstruées pour cacher ou gérer leurs règles à l'école, en public ou dans le cadre sportif ? (par exemple, cacher une serviette périodique, demander discrètement, s'organiser en fonction de la douleur).
• Discutez de ce que cela révèle sur les attentes et les inégalités de genre.

4. Précarité menstruelle et politiques publiques
• Définissez la précarité menstruelle et donnez des exemples concrets tirés de votre propre pays et d'autres pays. Abordez l'accès aux produits, à l'éducation, aux infrastructures d'hygiène et le rôle des politiques publiques (par exemple, produits gratuits dans les écoles, taxe sur les articles menstruels).
• Activité : « Comparaison des politiques mondiales » – Les élèves font des recherches en groupes ou reçoivent des notes d'information sur la manière dont différents pays abordent l'égalité en matière de menstruation (Écosse, France, Kenya, etc.).
• Discussion : quels changements suggéreraient-ils et elles pour leur propre pays ou leur école ?

5. Autonomie corporelle et actions
• Mettez l'accent sur la connaissance du corps et le droit de prendre des décisions éclairées concernant son corps. Montrez comment les règles peuvent être un sujet politique et comment le militantisme peut combattre la stigmatisation et l'injustice.
• Activité : « Concevez votre campagne » – En groupes, les élèves conçoivent une mini-campagne de sensibilisation :
- Choisissez un sujet (par exemple, produits gratuits, éducation menstruelle, stigmatisation, inclusion)
- Définissez votre message principal
- Créez un slogan, une affiche ou une publication sur les réseaux sociaux
- Les élèves peuvent présenter et discuter de leurs campagnes avec la classe.

6. Réflexion finale : « Quel pouvoir avons-nous ? »
• Activité : Invitez chaque élève à répondre anonymement sur un post-it ou une carte postale
- Une chose qu'ils et elles ont apprise qui a changé leur perception des règles
- Une chose qu'ils et elles pourraient faire pour aider quelqu'un qui a ses règles
- Une action qu'ils et elles aimeraient que leur école ou leur communauté mette en place

Ces réflexions peuvent être affichées, conservées ou utilisées pour lancer d'autres discussions.
Ce groupe d'âge peut également bénéficier de l'intervention d'invités (spécialistes, activistes, professionnels de la santé), de courts métrages ou d'activités de type débat.

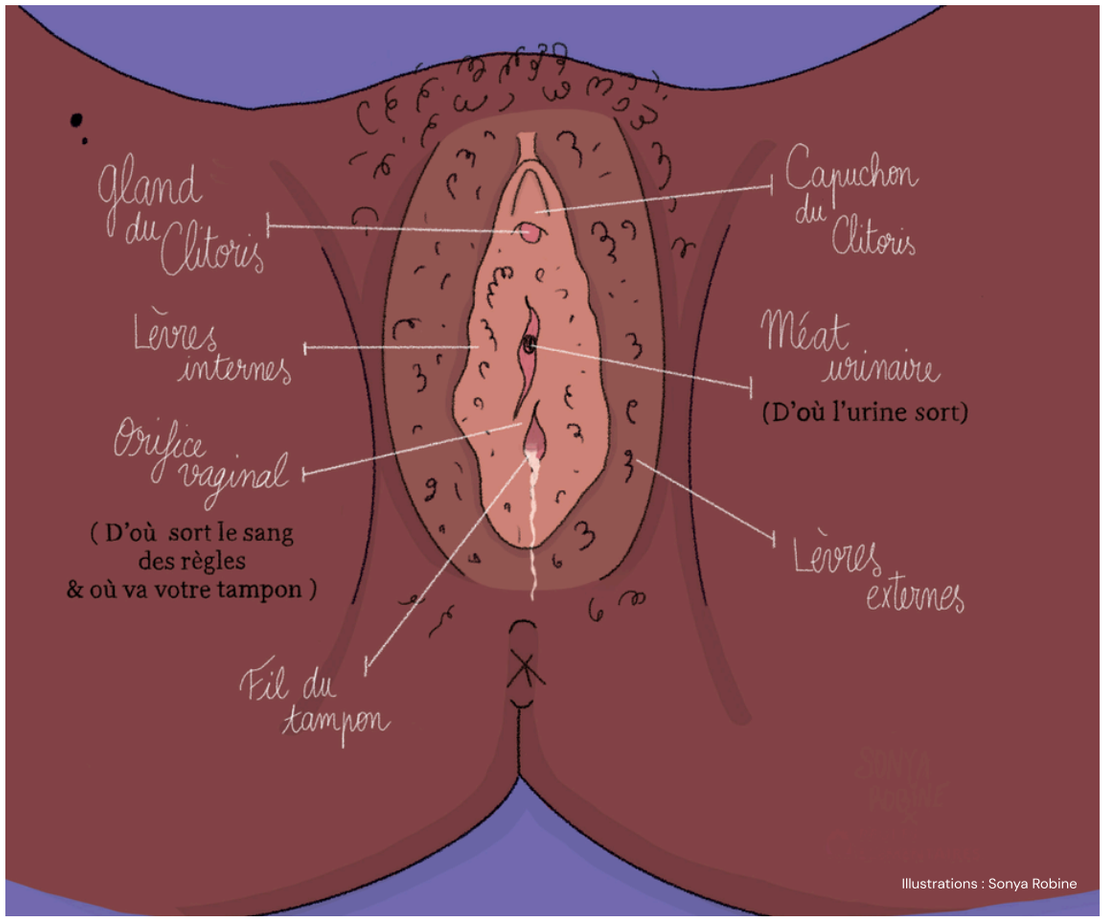


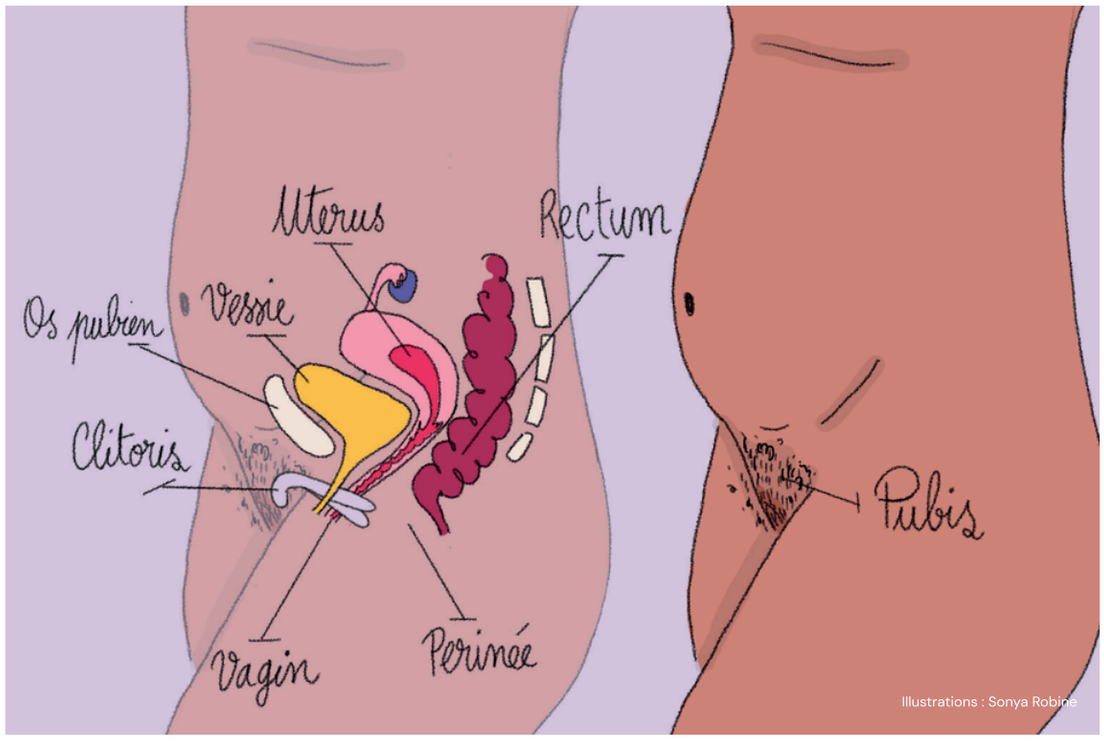
06

Ressources & Outils

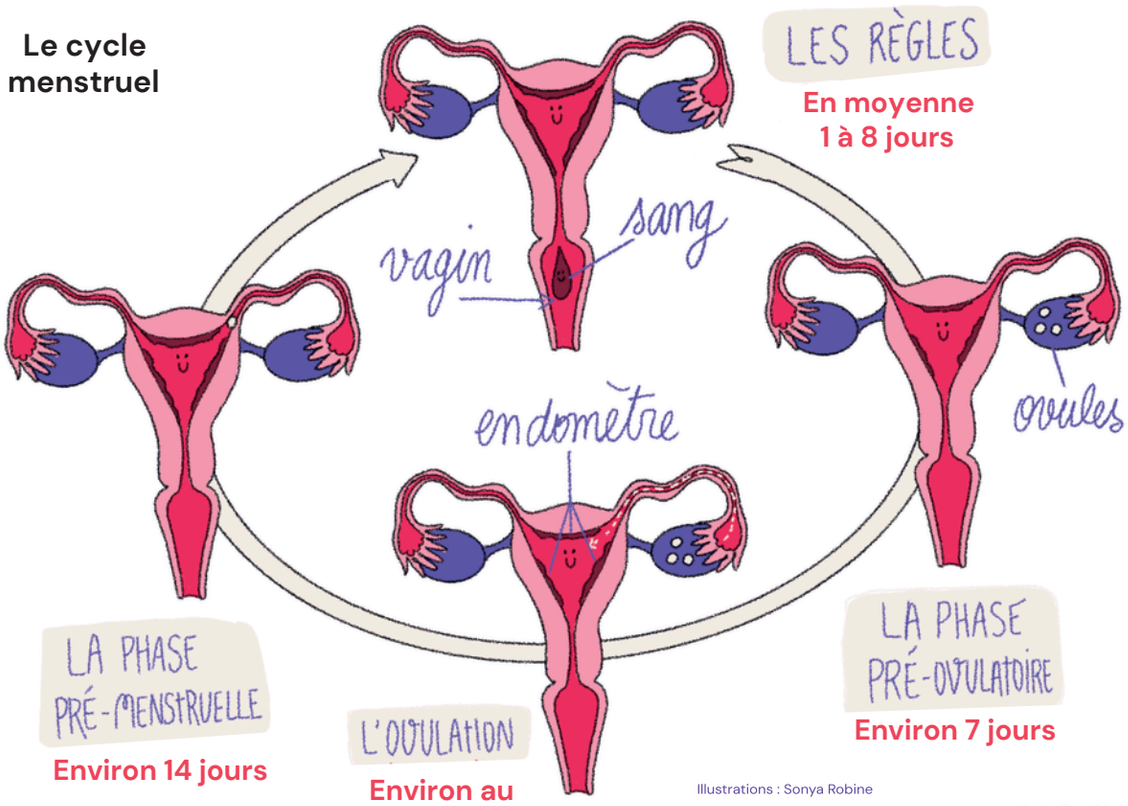
Ressources visuelles complémentaires

La vulve



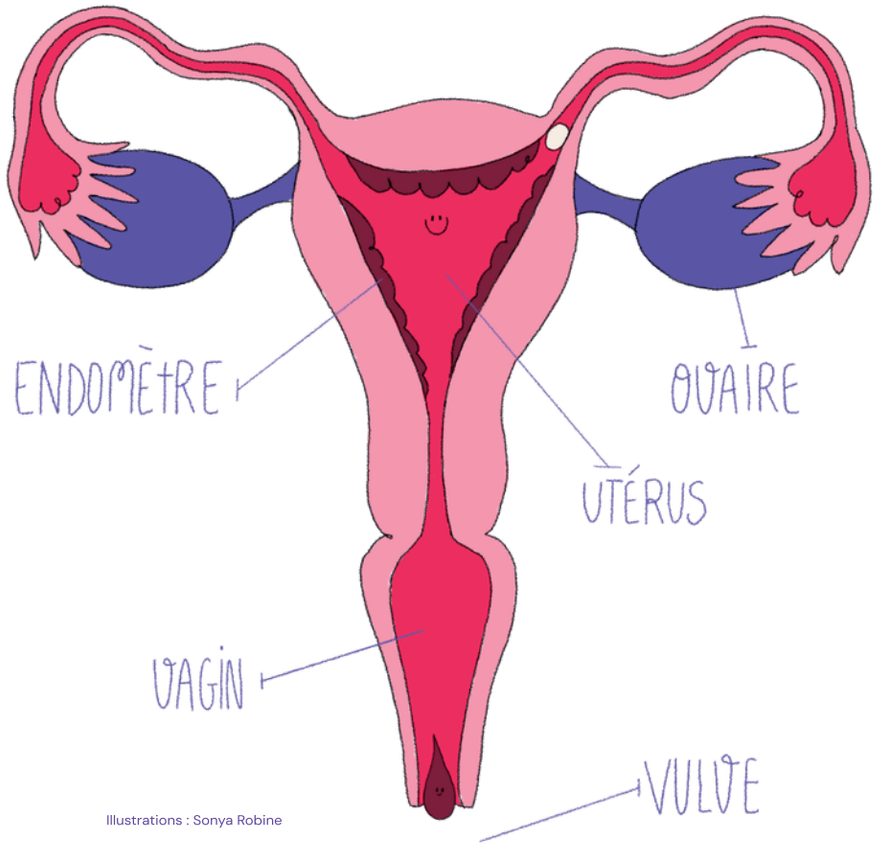


Le cycle menstruel

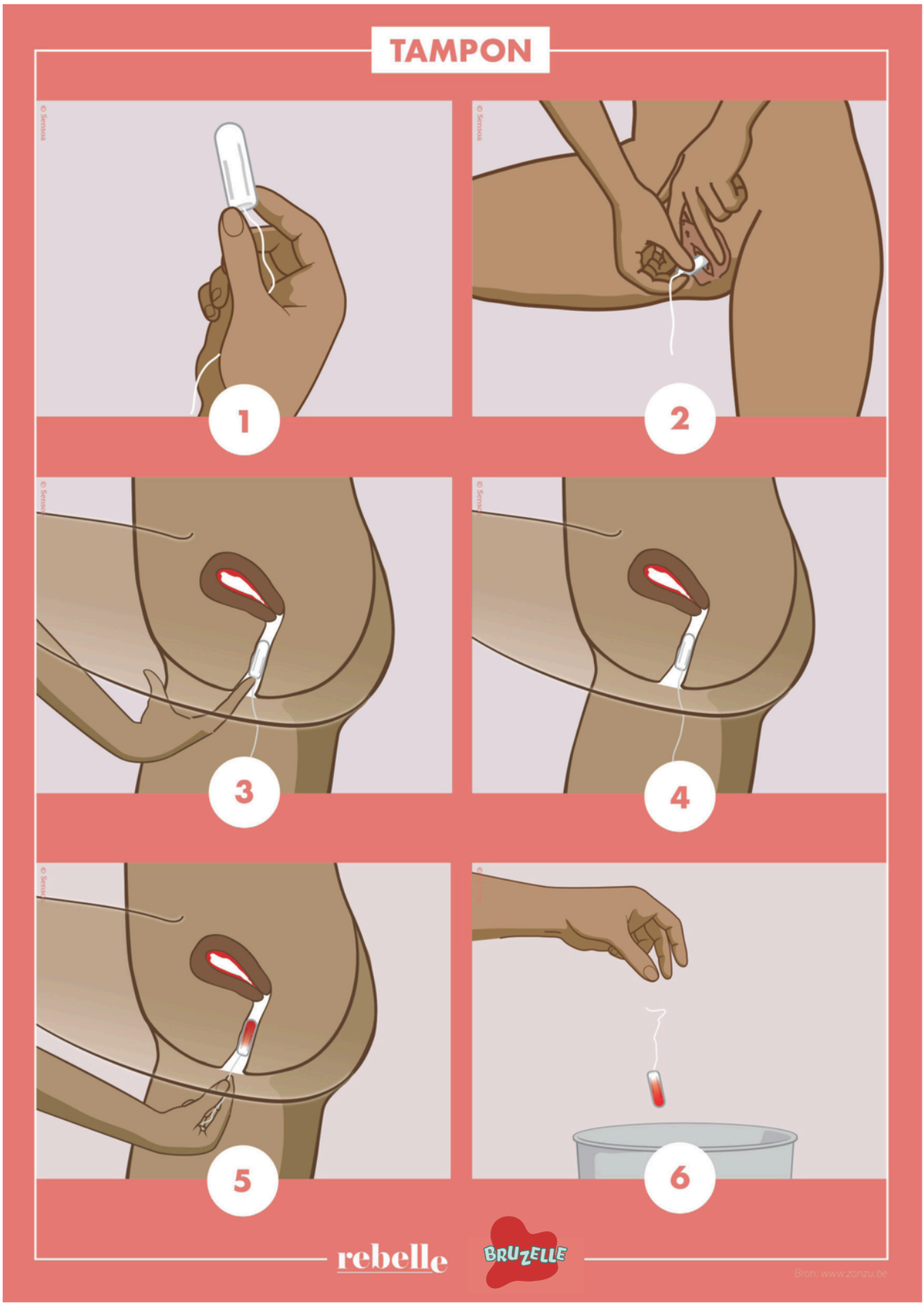


Illustrations : Sonya Robine

D'où viennent les règles ?

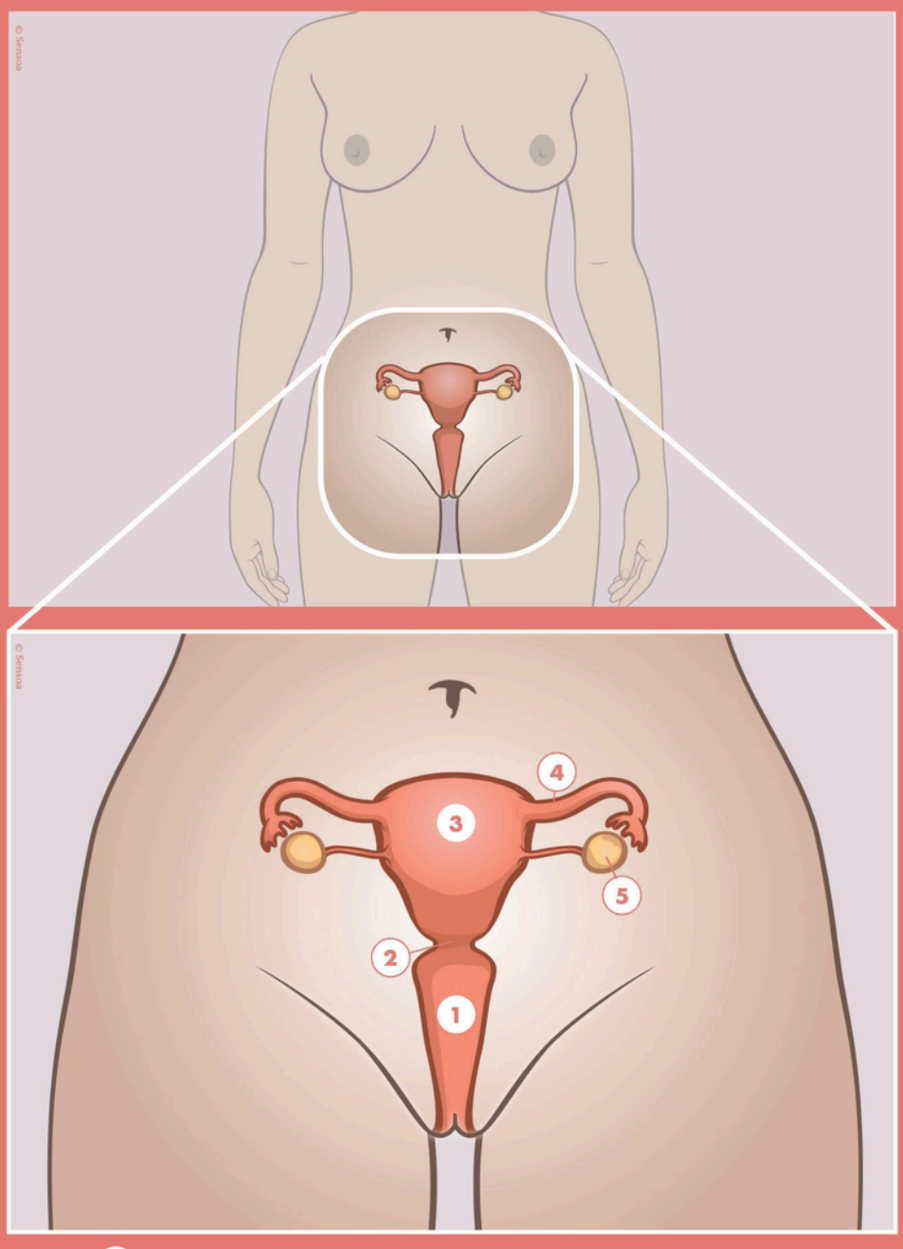


Illustrations : Sonya Robine


TAMPON
1
2
3
4
5
6
rebelle
BRUZELLE
Bron: www.zanzu.be


MENSTRUATIECUP
1
2
3
4
5
6
7
rebelle
BRUZELLE
Bron: www.zanzu.be

ANATOMIE



1. VAGINA - VAGIN - VAGINA
2. BAARMOEDERHALS - COL DE L'UTÉRUS - CERVIX
3. BAARMOEDER - UTÉRUS - UTERUS
4. EILEIDERS - TROMPES DE FALLOPE - FALLOPIAN TUBES
5. EIERSTOKKEN - OVAIRES - OVARIES

rebelle BRUZELLE

Bron: www.zanzu.be

Ressources et études sur la précarité menstruelle et la santé menstruelle

• Always. (26.01.2023) *Always s'engage pour lutter contre la précarité menstruelle en Belgique.* Enviedeplus.
Lien : https://www.enviedeplus.be/bien-etre/femme-sante/always-contre-la-precarite-menstruelle

• Belges et culottées, Belgish en Regelvrij (n.d.)
La taxe tampon ?!?
Lien : https://belgesetculottees.jimdofree.com/

• Mars, Veronica. (17.05.2024). *« Je mange ou je saigne ? », le tabou de la précarité menstruelle.* Revue Politique.
Lien : https://www.revuepolitique.be/je-mange-ou-je-saigne/

• Menstruosités. (n.d.). *Une exposition qui raconte et met en scène les histoires, les choses et les pratiques liées aux menstruations.*
Lien : https://menstruositees.com/

• Règles Élémentaires. (2022, mai). *Baromètre 2022 : Règles Élémentaires x OpinionWay.*
Lien : https://doccollectes.blob.core.windows.net/statics/Barometre_2022_Regles_Elementaires_Opinion_Way.pdf

• Règles Élémentaires. (2023, février). *Les protections périodiques, un luxe pour 4 millions de femmes en France : Enquête exclusive sur la précarité menstruelle. OpinionWay.*
Lien : https://doccollectes.blob.core.windows.net/statics/enquête%20précarité%20menstruelle%202023.pdf

• Règles Élémentaires. (2023, octobre). *Règles Élémentaires – Étude auprès des filles âgées de 11 à 18 ans. OpinionWay.*
Lien : https://doccollectes.blob.core.windows.net/11-octobre/Règles%20élémentaires%20-%20Etude%20auprès%20des%20filles%20âgées%20de%2011-18 ans. pptx.pdf

• Règles Élémentaires & Fondaction du Football. (2024). *« J'ai mes règles, je fais du foot » : Enquête auprès de joueuses de football âgées de 11 à 18 ans.*
Lien : https://doccollectes.blob.core.windows.net/statics/enquete_regles_et_sport.pdf

• Règles Élémentaires. (2025, février). *Le poids des règles en Europe : Baromètre européen Règles Élémentaires [Rapport PDF].*
Lien : https://doccollectes.blob.core.windows.net/statics/Etude_2025_Le_poids_des_regles_en_Europe.pdf

• Smeyers, Thijs (2020). *Dubbel Taboe Menstruatie-armoede in Vlaanderen.* Caritas Vlaanderen.
Lien : https://caritasvlaanderen.be/sites/default/files/inline-files/Caritas_rapport_Menstruatiearmoede_0.pdf

• Wallonie-Bruxelles Enseignement. (n.d.) *Sang Stress.* Wbe.
Lien : https://www.wbe.be/sangstress/

Liste de recommandation de livres, vidéos, et sites webs

_ En anglais

Livres

• Barnett, Emma (2019). *It's About Bloody Time.* HQ.

• Bobel, Chris (2010). *New Blood: Third Wave Feminism and the Politics of Menstruation.* Rutgers University Press.

• Clancy, Kate (2023). *Period : The Real Story of Menstruation.* Princeton University Press.

• Dahlqvist, Anna & E. Olsson, Alice (2018). *It's Only Blood : Shattering the Taboo of Menstruation.* Zed Books.

• Hill, Maisie (2019). *Period Power.* Green Tree.

• Quint, Chella (2021). *Be Period Positive.* DK.

• Okamoto, Nadya (2018). *Period Power : A Manifesto for the Menstrual Movement.* Simon & Schuster Books for Young Readers.

• Weiss-Wolf, Jennifer (2017). *Periods Gone Public : Taking a Stand for Menstrual Equity.* Arcade.

Films

• Fremon Craig, Kelly (2023). *Are You There God ? It's Me Margaret.* Gracie Films.

• Plioplyte, Lina (2023). *Periodical.* MSNBC Films.

• Shi, Domee (2022). *Turning Red.* Walt Disney Picture and Pixar.

Podcast

• Gupta, Sweta (2023-Present). 7-2-1. *The Foundation For Women and Girls With Blood Disorders.*
Lien : https://open.spotify.com/show/1Vdwp9HaPpPSkNiDkl3e88

• Rakusen, India (2022). *28ish Days Later.* BBC.
Link : https://www.bbc.co.uk/programmes/p0bvg9nm/episodes/player

• Rix, Andrea & Henderson, Yasi (2021). *That's on Period. Period Poverty Project.*
Lien : https://creators.spotify.com/pod/profile/thatsonperiod-ppp/

_ En français

Livres

• Aumont-Carnel, Camille (2022). *#Adosexo.* Albin Michel.

• Brochmann, Nina & Stokken Dahl, Ellen (2018). *Les joies d'en bas.* Actes Sud.

• Bœuf, Aline (2023). *Briser le tabou des règles.* Editions 41.

• Dancourt, Sophie (2022). *La ménopause en entreprise. La place de l'intime dans le management.* Pour, 242(1), 131–133. Lien : https://doi.org/10.3917/pour.242.0131

• Delanoë, Daniel (2001). *La ménopause comme phénomène culturel. Champ psychosomatique,* 24(4), 57–67.

• Emmanuelle, Camille (2017). *Sang tabou. Essai intime, social et culturel sur les règles.* La Musardine.

• Froidevaux-Metterie, Camille (2018). *Le corps des femmes : La bataille de l'intime.* Paris : Points.

• Guien, Jeanne (2023). *Une histoire des produits menstruels.* Editions Divergences.

• Hanafi, Nahema & Polle, Caroline (2021). *Fluides corporels.* Dans J. Rennes (Éd.), Encyclopédie critique du genre (pp. 298–308). Paris : La Découverte.

• Kune, Sophie (2021). *Ménopausée et libre !* Marabout.

• Parker, Jack (2017). *Le grand mystère des règles.* Flammarion.

• Stein, Miriam (2023). *Bouffées de chaleur. Briser le tabou de la ménopause.* Paris : Zones.

• Thiébaut, Elise (2017). *Ceci est mon sang. Petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font.* Paris : La Découverte.

• Thiébaut, Elise & Malle, Mirion (2019). *Les règles... Quelle aventure !* Remue-ménage.

• Vella, Fanny (2023). Coquelicot. Editions Leduc.

Films (diponibles en plusieurs langues)

• Cutaia, Anne (2023). *Ménopositive.* Compagnie des Phares et Balises (CPB Films).

• Llewellyn, Evelina (2021). *Jeyetna.* Evelina Llewellyn. (Sur la précarité menstruelle au Liban).

• Marrey, Angèle (2018). *28 jours.* Justine Courtot.

• Ovidie & Ronse, J. (Directeurices et scénaristes) (2019). *Libres "Cachez ce sang"* (Saison 1, Episode 4) [Episode d'une série TV]. Dans Ovidie & Sophie Marie Larrouy (Productrices) Libres. ARTE France, 2 Minutes, Magn, o.

• Zehtabchi, Rakya (2018). *Period. End of sentence.* Melissa Berton & Netflix. (Oscar du meilleur court-métrage documentaire)

• N'guessan Forget, Aude (2022). *Anansi.* La Fémis. (Sur l'endométriose).

Podcast

• Boutillier, Juliette (2017). *Rouge comme les règles* [Série documentaire en 4 épisodes]. Dans LSD, la série documentaire. France Culture. Lien : https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-rouge-comme-les-regles

• Fanny, Julie, Karen, Lisa & Selma (2018-2024). *La Menstruelle.* Ausha. Lien : https://podcast.ausha.co/la-menstruelle (Available on all platforms)

• Fourneau, Jeanne et al. (2021). *Les menstruations, celles dont on ne doit pas prononcer le nom.* Courrier International, Acast. Lien : https://www.courrierinternational.com/article/podcast-les-menstruations-celles-dont-il-ne-faut-pas-prononcer-le-nom-1-5

Comptes Instagram

@regleselementaires

Sur la santé sexuelle :
@_anna.roy_
@charline.sagefemme
@doctogouine
@la.sage.femme
@planningfamilial

Sur l'endométriose :
@endomind_fr
@infoendometriose
@sororifemme_endometriose
@superendogirl

Sur le SOPK :
@asso_sopk

Sur le fibrome :
@fibromeinfofrance
@fibrometamere

Sur le Trouble Dysphoqiue Prémenstruel :
@tdpm.france

Sur les pathologies vulvaires :
@hellovulvae

_ En flamand

Livres

• Hammenecker, Klaar (2023). *Laat Maar.* Lannoo.

• Peeters, Sofie (2024). *Vrouwenlijf en wat we er niet over weten.* Acco

• Roy, Anna & Mademoiselle, Caroline (2022). *Joepie, ik ben ongesteld!* Standaard Uitgeverij

• Torrón Villalta, Cristina & Silva, Anna (2023). *De Menstruatiesituatie.* Uitgeverij Houtekiet.

Films

• VRT. (2024). *Bloedserieus* [Web-série]. VRT MAX.

Podcasts

• Audio Collectief SCHIK, & Peeters, Sofie (producteurs). (2021). *Geen kleine man* [Podcast]. Slowpony & VPRO/ NPO Radio 1.
Lien : https://open.spotify.com/ show/4g0St3pwiofwsZ5xD4ZFS7

• Gerritsen, Lotte & Marieke, Anne. (28.05.2024). *Hoe de cyclus je hersenen continu verandert* (622). Bloody Science. Universiteit van Nederland

• Gijsel, Lisbeth. (2021). *Ongesteld.* VPR Radio 1.
Lien : https://open.spotify.com/ show/6em0m20NtDTUn4QQtum9dH

• Honorata & Lieke (2020-2023). *Menstruatiemeisjes.*
Lien : https://open.spotify.com/ show/0tBycixhis4fsz4NLpVkKm

• Judith & Mitchi (21.09.2023). *Elke maand opnieuw en opnieuw...* (6). LUL de Podcast.
Lien : https://open.spotify.com/ episode/3NIzLLs871Gk45FzR59Yim

• Nina, Iris & Sophie (5.05.2023). *Ben je ongesteld ofzo ?* (38). Vrouwmibo. Spotify.
Lien : https://open.spotify.com episode/6lmnjBb2QX94rcw260Ak1Q

Comptes instagram

@Behindendostories
@isala_uantwerp
@luldepodcast
@an.ti_con.cept
@gheplab_ugent
@femina_libera
@ella_vzw
@period.nl
@bruzelle.vzw.asbl

_ En macédonien

Livres

• Реактор – истражување во акција & Тиииит! Инк. (2021). Менструална правда: Сеопфатна студија за пристапот до менструална хигиена во Република Северна Македонија, проценка на состојбите со менструалната сиромаштија и препораки за унапредување на политиките.
• PERIOD Skopje, Публикација #прваменструација

Podcasts

• Discussions rouges (Црвени Муабети)

Comptes instagram

@tiiiit.inc
@period.skopje

Recommandations du Youth groups

Éduquer tôt et pour tou·te·s : Intégrer la puberté et les règles dans les programmes scolaires,

Inclure les garçons : Leur donner des infos précises pour qu'ils comprennent et soutiennent mieux.

Parler des émotions : Normaliser les sensations et bouleversements liés à la puberté.

Former les adultes : Enseignant·es, parents, personnel scolaire... Ils et elles doivent pouvoir répondre aux questions.

Rendre les protections accessibles : Gratuites dans les écoles, lieux publics, avec des aides pour les jeunes précaires, et que la qualité soit accessible aussi.

Créer des espaces bienveillants : Ateliers en petits groupes, lieux d'écoute, discussions sans jugement.

Adapter les lieux : Toilettes propres avec poubelles, possibilité de quitter la classe, accès à des bouillottes.

Communiquer autrement : Campagnes ludiques, influenceur·euses, jeux, événements pour briser les tabous.



Conclusion

Comme cela a été dit à plusieurs reprises dans ce guide : les règles ne sont pas seulement une réalité biologique, elles sont aussi une excellente porte d'entrée pour parler du corps, de la santé, de l'égalité et de la dignité. Quand vous en parlez en tant qu'éducateur·ice, tout en écou- tant les peurs, les idées reçues et les représentations des jeunes, vous ne faites pas que briser les tabous : vous construisez une culture d'ouverture d'esprit, de respect et d'inclusion.

Que vous ayez animé des discussions en classe, facilité des ateliers de co-création, ou simplement rendu votre en- vironnement d'apprentissage un peu plus accueillant pour les personnes menstruées — ou que vous prévoyiez de le faire — vous faites déjà partie du changement.

Mais l'éducation menstruelle ne peut pas reposer unique- ment sur les efforts individuels. Il faut des systèmes qui la soutiennent : des politiques scolaires, des financements publics, des programmes inclusifs, et des produits mens- truels accessibles. C'est pourquoi nous vous invitons à nous contacter à tout moment si vous en avez besoin.

Et maintenant ? Si vous êtes une association engagée pour lutter contre la précarité menstruelle et/ou la promotion des droits menstruels, vous pouvez rejoindre notre Réseau européen (contacts en fin de guide). Et si vous êtes un·e éducateur·ice dans un centre de jeunesse, un centre so- cial, un groupe informel, un collectif, une école, etc et que vous souhaitez participer à de nouveaux projets, contac- tez-nous pour imaginer ensemble le futur de l'éducation menstruelle ! Notre communauté grandissante d'éduca- teur·ices, de travailleur·euses jeunesse, de militant·es et d'institutions est là pour faire avancer la conversation, par- tager de nouveaux outils et bonnes pratiques, et se sou- tenir mutuellement dans la construction d'un changement durable.

Continuons d'avancer — ensemble.

Contacts :

Justine Okolodkoff
justine@regleselementaires.com

Ivana Cilevska
ivanacilevska13@gmail.com

Juliette Lepage
juliette.lepage@bruzelle.be

