



SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER  
POUR LES JEUNES ADOLESCENTES  
SITUATION 3

« Chaque fois que j'ai mes règles,  
je vis un cauchemar. J'ai peur  
d'être humiliée si quelqu'un  
découvre que je saigne.

Je voudrais pouvoir vivre  
normalement et ne plus avoir  
peur de me tacher. Surtout, je  
voudrais pouvoir aller à l'école  
pendant mes règles... »

**Que dois-je faire ?**