

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 1

Décision possible 1

Je dis à mon copain que je ne veux pas aller plus loin. Ce n'est pas parce que j'ai eu mes premières règles que je dois avoir des relations sexuelles. Je préfère attendre de me sentir prête !

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 1

Conséquence possible 1

Nous n'avons pas eu de relation sexuelle, mais
nous avons passé un moment très agréable
et notre première fois sera parfaite !

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 1

Décision possible 2

Je demande à mon copain de mettre un préservatif. Je me sens prête à avoir une relation sexuelle, mais je sais que je peux tomber enceinte ou attraper une maladie. Je dois me protéger.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 1

Conséquence possible 2

Nous avons eu notre premier rapport sexuel. Je suis fière d'avoir été capable de nous protéger contre une grossesse ou une maladie sexuellement transmissible.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 1

Décision possible 3

Je ne suis plus une enfant et je décide d'avoir une relation sexuelle avec mon copain. De toute manière, une grossesse ne peut pas arriver la première fois...

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 1

Conséquence possible 3

Je suis tombée enceinte et j'ai dû quitter l'école.
L'accouchement a été long et douloureux. Je ne
comprends pas comment tout cela a pu arriver.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 2

Décision possible 1

J'en parle tout de suite à ma mère (ou à une adulte de confiance) pour qu'elle m'explique ce qui m'arrive et qu'elle m'aide.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES

SITUATION 2

Conséquence possible 1

Ma mère m'a dit que j'avais mes règles et m'a rassurée. Elle m'a expliqué que les douleurs et les saignements sont normaux et naturels et qu'il n'y a aucune honte à avoir.

Ils montrent que mon corps de fille se transforme en corps de femme. Elle m'a aussi expliqué que désormais, je pouvais tomber enceinte et qu'il fallait que je sois capable de me protéger d'une grossesse. Et puis elle m'a donné des protections hygiéniques et des conseils pour que je puisse aller à l'école sans crainte. Aujourd'hui, je me sens bien préparée et je suis capable de me protéger.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 2

Décision possible 2

Je ne dis rien à personne car j'ai honte. Je n'ose pas aborder la question et je ne sais pas à qui en parler. Je me débrouillerai toute seule.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 2

Conséquence possible 2

Les saignements m'ont empêchée d'aller à l'école et de me déplacer car j'avais honte.

Je n'ai pas su comment les gérer. J'ai cru que j'étais malade et j'ai continué à avoir peur. Lorsque j'ai eu mes premières relations sexuelles, je ne savais pas que je pouvais tomber enceinte et je ne me suis pas protégée.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 2

Décision possible 3

Je ne vais pas à l'école, et je me confie
à ma meilleure amie parce que j'ai
peur d'en parler à une adulte.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 2

Conséquence possible 3

Mon amie n'en savait pas plus que moi et n'a pas su m'aider. Elle m'a dit que le sang portait malheur et que si un homme me touchait pendant les saignements, je pouvais tomber enceinte. J'ai continué à avoir honte et je n'ai pas su me protéger lors de mes premiers rapports sexuels.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 3

Décision possible 1

Quand je sais que mes règles vont arriver, je prépare des protections hygiéniques supplémentaires que je mets dans mon sac. Je m'arrange aussi avec une amie (ou une proche) qui habite près de l'école pour pouvoir me changer et me laver dans un lieu adapté pendant la journée.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES

SITUATION 3

Conséquence possible 1

Lorsque mes règles arrivent, je suis bien préparée et je n'ai plus peur. Je peux me laver et changer mes protections hygiéniques aussi souvent que nécessaire. Aujourd'hui, je vais à l'école l'esprit tranquille !

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 3

Décision possible 2

Je décide de rester chez moi lorsque j'ai mes règles. Je trouverai bien une excuse auprès de mes parents et des professeurs. Toutes les filles font ça !

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 3

Conséquence possible 2

Pendant mes règles, je reste enfermée à la maison. Je manque l'école plusieurs jours par mois et j'ai de plus en plus de mal à trouver des excuses... Je vais sans doute abandonner ma scolarité.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 3

Décision possible 3

Quand j'ai mes règles, j'utilise 2 morceaux de tissu pliés l'un sur l'autre pour être protégée le plus longtemps possible. Parfois, je mets aussi 2 jupes car je ne me change pas avant de rentrer à la maison le soir.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES

SITUATION 3

Conséquence possible 3

L'infirmière m'a expliqué comment me protéger et prendre soin de moi. Suite à notre discussion, elle est allée voir le directeur de l'école pour demander qu'une latrine soit réservée aux filles, gardée propre et équipée d'un verrou. Elle a aussi mobilisé la communauté pour constituer un stock de protections hygiéniques à l'infirmérie. Je suis fière d'avoir brisé le silence sur cette question !

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 3

Décision possible 4

Autre décision ?

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 3

Conséquence possible 4

À l'école, je n'arrive pas à me concentrer. Je suis très anxieuse car au bout de quelques heures, j'ai souvent des fuites. Le mois dernier, j'ai ressenti des démangeaisons et des brûlures au niveau du vagin. Au centre de santé, on m'a dit que j'avais fait une infection car je garde les mêmes protections hygiéniques trop longtemps.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES

SITUATION 4

Décision possible 1

Je choisis ma protection selon le contexte. Les serviettes hygiéniques jetables sont efficaces, mais elles coûtent cher. Alors je les utilise uniquement à l'école, les jours où je saigne beaucoup. À la maison, j'utilise des tissus car je peux les changer et les laver facilement.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 4

Conséquence possible 1

Cette stratégie me convient assez bien. Je n'ai pas peur de me tacher à l'école et j'ai davantage confiance en moi. Ce qui est compliqué, c'est de trouver un endroit adapté pour se changer et pour jeter les serviettes hygiéniques usagées.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES

SITUATION 4

Décision possible 2

Je choisis la coupe menstruelle. Une association nous a expliqué comment l'utiliser et en distribue gratuitement. Il paraît que c'est efficace et pratique à laver. Je sais que la coupe doit être insérée dans le vagin, et je me sens prête à essayer. Si je ne suis pas à l'aise, je changerai de protection.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES

SITUATION 4

Conséquence possible 2

Au début, j'ai eu du mal à l'utiliser. J'ai dû faire plusieurs essais pour réussir à la placer correctement.

Mais maintenant tout se passe bien. La coupe est très efficace. En plus, je n'ai pas besoin de trouver un endroit où la jeter et je pourrai la réutiliser pendant plusieurs années. Ce serait parfait si les filles avaient plus facilement accès à des toilettes séparées, équipées d'un verrou, d'eau et de savon.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES

SITUATION 4

Décision possible 3

J'utilise des morceaux de tissu que je plie plusieurs fois. Ça ne coûte presque rien et c'est facile à trouver. Je dois juste bien les laver et les faire sécher au soleil. J'ai aussi entendu parler d'une école où les élèves apprennent à coudre des serviettes hygiéniques réutilisables. Je demande à la professeure de se renseigner...

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES

SITUATION 4

Conséquence possible 3

J'ai taché mes vêtements plusieurs fois car les morceaux de tissus sont vite trempés et bougent si je fais certains mouvements. Je suis tout le temps stressée ! Heureusement, une association va nous apprendre à fabriquer des serviettes réutilisables. Elles ont plusieurs couches pour éviter les fuites et un bouton-pression pour tenir à la culotte. J'ai vraiment hâte !

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 5

Décision possible 1

Chaque mois, je note la date du début de mes règles sur un carnet. Ça devrait m'aider à prévoir leur arrivée et à mieux me préparer. Cela me permettra aussi de repérer un éventuel retard.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 5

Conséquence possible 1

Depuis que je tiens un calendrier de mes règles, je connais mieux mon cycle et il m'est plus facile d'anticiper l'arrivée de mes règles. Mais elles sont irrégulières, alors cette méthode n'est pas toujours efficace... je ne me sens pas tranquille.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 5

Décision possible 2

Non seulement je note chaque mois le premier jour de mes règles, mais j'apprends aussi à repérer les signes de mon corps annonçant leur arrivée : douleurs au niveau du ventre et des seins, fatigue, boutons, etc...

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES SITUATION 5

Conséquence possible 2

Aujourd’hui, je comprends mieux mon cycle et surtout, je connais mieux mon corps. Je sais que lorsque j’ai mal en bas du ventre et les seins gonflés, mes règles vont arriver.

Je peux désormais m’y préparer et aller à l’école en toute confiance. On m’a également montré une application qui aide à suivre ses cycles menstruels et à tout noter.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 5

Décision possible 3

Il est impossible de prévoir quand les règles vont arriver. Je m'assure d'avoir toujours plusieurs couches de sous-vêtements et un pagne dans mon sac. Je reste toujours vigilante. Les filles n'ont pas le choix !

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 5

Conséquence possible 3

Même avec plusieurs couches de vêtements,
j'ai parfois des fuites et des taches de sang.

J'ai toujours peur d'être humiliée si un garçon
découvre que j'ai mes règles. Je n'arrive plus à me
concentrer et je manque l'école de plus en plus.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 6

Décision possible 1

Je montre la tache de sang à mes amies et nous nous moquons de la fille. C'est vraiment la honte !

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 6

Conséquence possible 1

Les autres élèves se sont mis à rire et la fille a été humiliée. Elle est partie en pleurant et n'est pas revenue à l'école les jours suivants...

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 6

Décision possible 2

Je vais voir ma camarade et je la préviens qu'elle a une tache de sang sur sa jupe. Je lui donne un pagne et je lui conseille d'aller voir l'infirmière scolaire ou une adulte de confiance qui pourra l'aider et l'informer. Nous devons être solidaires !

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES

SITUATION 6

Conséquence possible 2

La fille a eu accès à des protections hygiéniques et à des informations sur les menstruations. Elle est revenue à l'école dès le lendemain, malgré ses règles. Elle sera capable de mieux les gérer à l'avenir. La puberté est une période difficile, c'est important de pouvoir s'entraider...

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 6

Décision possible 3

Je ne dis rien et je fais comme si je n'avais rien vu. Mais avec mes amies, nous décidons d'éviter cette fille pendant plusieurs jours car les règles sont sales et sentent mauvais.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES JEUNES_ADOLESCENTES
SITUATION 6

Conséquence possible 3

La fille a été rejetée par les autres élèves. Elle s'est retrouvée seule. Finalement, elle a quitté l'école.