



SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE — ATELIER  
POUR LES JEUNES ADOLESCENTES  
SITUATION I

« J'ai eu mes premières règles  
pendant les vacances.

C'est bientôt la rentrée et je profite  
de mon dernier après-midi libre pour  
passer du temps avec mon copain.

Nous nous sommes isolés  
et il m'a embrassée.

Nous sommes sur le point d'avoir  
une relation sexuelle. Ce serait notre  
première fois à tous les deux... »

**Que dois-je faire ?**



SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE — ATELIER  
POUR LES JEUNES ADOLESCENTES  
SITUATION 2

« J'ai 13 ans et depuis 2 semaines,  
j'ai des douleurs au niveau  
des seins et du ventre.  
Je me sens tout le temps fatiguée.

Ce matin, je me suis mise à  
saigner. Je ne comprends  
pas et je suis terrorisée...»

**Que dois-je faire ?**





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 ?**



SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE — ATELIER  
POUR LES JEUNES ADOLESCENTES  
SITUATION 4

« À l'école, on nous a dit d'utiliser  
des protections hygiéniques  
pendant les règles pour éviter  
de tacher nos vêtements.

Je voudrais trouver la protection  
qui me convient le mieux. »

**Que dois-je faire ?**





SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE — ATELIER  
POUR LES JEUNES ADOLESCENTES  
SITUATION 5

« Depuis que j'ai eu mes premières règles, je suis constamment angoissée.

J'ai toujours peur qu'elles arrivent par surprise et je dois sans cesse vérifier ma jupe.

Je voudrais tant pouvoir prévoir quand je vais avoir mes règles. »

**Que dois-je faire ?**



SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE — ATELIER  
POUR LES JEUNES ADOLESCENTES  
SITUATION 6

« C'est la fin du cours et tous les élèves  
sont en train de sortir de la classe.

Lorsque l'une de mes camarades  
se lève, j'aperçois du sang sur sa  
chaise et je remarque qu'elle a une  
tache à l'arrière de sa jupe... »

**Que dois-je faire ?**



SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER  
POUR LES JEUNES ADOLESCENTES

