

A close-up photograph of a young woman with dark skin and short hair, smiling and looking up towards a man whose profile is partially visible on the left. She is wearing a green beaded necklace and a small earring. The background is a warm yellow.

## 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

?