

# SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS

## SITUATION 1

### Décision possible 1

Je prends un moment pour lui expliquer qu'elle va bientôt avoir ses règles. Je la rassure en lui disant que les douleurs et les saignements sont naturels et normaux. Ils montrent que son corps de fille se transforme en corps de femme. Il ne faut pas avoir peur, ni honte. Je lui explique qu'une fois qu'elle aura ses règles, elle pourra tomber enceinte suite à des rapports sexuels non protégés. Et puis je lui donne des protections et des conseils d'hygiène pour qu'elle puisse aller à l'école sans crainte.

# SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS

## SITUATION 1

### Conséquence possible 1

Ma fille a vécu ses premières règles sans crainte car elle était suffisamment préparée.

Ses règles ne l'empêchent pas d'aller à l'école et elle est davantage capable de se protéger d'une grossesse. Je suis rassurée.

# SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS

## SITUATION 1

### Décision possible 2

Je ne lui dis rien car c'est un sujet tabou. Ici, on ne parle pas de ces choses-là. Je n'ai moi-même reçu aucune information quand j'étais enfant.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 1

### **Conséquence possible 2**

Lorsque ma fille a eu ses règles, elle ne voulait plus aller à l'école car elle avait honte et ne savait pas comment les gérer. Ses résultats scolaires ont baissé. Lorsqu'elle a eu ses premières relations sexuelles, elle ne savait pas qu'elle pouvait tomber enceinte et ne s'est pas protégée.

# SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS

## SITUATION 1

### Décision possible 3

Je lui explique qu'elle aura bientôt ses règles et que c'est une maladie qui arrive à toutes les femmes. Je la mets en garde contre les garçons en lui disant que quand une fille a ses règles, elle peut tomber enceinte si un homme la touche.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS  
SITUATION I

## Conséquence possible 3

Ma fille a longtemps été terrorisée lorsqu'elle avait ses règles. Elle ne sortait plus de la maison et avait peur des hommes et des garçons. Mais elle n'avait pas compris qu'elle pouvait tomber enceinte suite à des rapports sexuels et elle n'a pas su se protéger.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS  
SITUATION 2

## Décision possible 1

Je décide d'avoir une discussion avec ma fille.

Je lui explique que les règles permettent au corps de la femme de se préparer à porter une grossesse, ce qui signifie qu'elle peut maintenant tomber enceinte. Je lui dis qu'elle doit être capable de refuser une relation sexuelle, surtout si elle est non protégée. Elle est encore jeune, mais l'informer, c'est la protéger.

# SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS

## SITUATION 2

### **Conséquence possible 1**

Ma fille a compris qu'elle pouvait désormais tomber enceinte et est davantage capable de se protéger. Maintenant, elle sait aussi qu'elle peut venir me voir si elle a des questions à ce sujet.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS  
SITUATION 2

## Décision possible 2

Je décide de ne rien faire. Lui parler pourrait l'inciter à découvrir la sexualité. De toute manière, ce n'est pas possible que ma fille ait des relations sexuelles à son âge.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS  
SITUATION 2

## Conséquence possible 2

Ma fille a eu des relations sexuelles et n'a pas su se protéger car elle ne connaissait pas les risques. Elle est tombée enceinte et a dû quitter l'école. L'accouchement a été long et douloureux.  
Je regrette de ne pas l'avoir mieux informée.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS  
SITUATION 2

## Décision possible 3

Je lui interdis de fréquenter les garçons et je la mets en garde contre le péché de chair. Avec mon mari, nous décidons de la retirer de l'école et de la marier avant qu'elle ne tombe enceinte.  
Ce serait un déshonneur pour notre famille.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS  
SITUATION 2

## Conséquence possible 3

Nous avons obligé notre fille à quitter l'école et nous l'avons mariée à un homme du village voisin. Elle a eu son premier enfant à 15 ans et a eu d'importantes complications au moment de l'accouchement. Nous avons eu très peur de la perdre.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 2

### Décision possible 4

Moi, je ne suis pas à l'aise pour parler de ces choses-là. Mais je demande à une personne de confiance de lui expliquer ce que sont les règles et de l'informer des risques de grossesse et de maladies.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 2

### Conséquence possible 4

Ma fille a compris qu'elle pouvait désormais tomber enceinte et est davantage capable de se protéger. Maintenant, elle sait aussi qu'il y a des adultes de confiance à qui elle peut poser des questions. Je suis rassurée.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS  
SITUATION 3

## Décision possible 1

Je lui dis que ce sont des histoires de femmes  
et que cela ne le regarde pas. On ne parle  
pas de ces choses-là avec un garçon !

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS  
SITUATION 3

## Conséquence possible 1

Mon fils n'a pas reçu d'informations fiables pour comprendre la menstruation. Cependant, il a entendu de nombreuses rumeurs et a aujourd'hui un comportement stigmatisant vis-à-vis des filles qui ont leurs règles.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 3

### Décision possible 2

Je lui explique que les règles sont un processus naturel qui permet au corps des femmes de se préparer à porter une grossesse. Je lui dis que pendant les règles, les filles perdent un peu de sang, mais que ce n'est ni sale, ni une maladie. Les filles n'ont pas de honte à avoir. Je lui explique aussi que ce n'est pas toujours facile à gérer pour les filles, et qu'il ne faut surtout pas se moquer.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS  
SITUATION 3

## Conséquence possible 2

Mon fils a compris le rôle naturel des règles et ce que vivent les filles pendant cette période. Il ne se moque jamais de ses camarades qui ont leurs règles. Il fait aujourd’hui parti d’un club d’élèves qui soutient la scolarisation des filles pendant leur menstruation. Je suis très fière de lui.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS  
SITUATION 3

## Décision possible 3

Je lui réponds que les règles montrent qu'une fille peut tomber enceinte. Je profite de sa question pour lui expliquer qu'au moment de la puberté, le corps des filles et des garçons change. Ils deviennent capables de faire des bébés. Il est donc très important de se protéger et d'utiliser des préservatifs si on a des relations sexuelles.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 3

### Conséquence possible 3

Je suis soulagée d'avoir abordé la question de la puberté et informé mon fils des risques de grossesses. J'espère qu'il sera capable de se protéger et de protéger ses copines.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS  
SITUATION 3

## Décision possible 4

Je lui explique qu'au moment des règles, les filles et les femmes doivent s'isoler et qu'un garçon ne doit jamais s'approcher d'une fille pendant cette période.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS  
SITUATION 3

## Conséquence possible 4

Mon fils a aujourd’hui une image honteuse de la menstruation et interdit à sa sœur de l’approcher ou d’aller à l’école avec lui quand elle a ses règles.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 4

### Décision possible 1

Je la rassure et je l'aide à mieux se préparer pour aller à l'école en toute confiance pendant ses règles: je lui conseille d'amener des protections hygiéniques supplémentaires dans son sac. Je m'arrange aussi avec une amie qui habite près de l'école pour qu'elle puisse se changer dans un lieu adapté pendant la journée.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 4

### Conséquence possible 1

Lorsque ses règles arrivent, ma fille est bien préparée et n'a plus peur. Elle peut se laver et changer ses protections hygiéniques aussi souvent que nécessaire. Aujourd'hui, elle va à l'école l'esprit tranquille.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 4

### Décision possible 2

Je ne suis pas à l'aise pour discuter de ça. Je conseille à ma fille de rester à la maison lorsqu'elle a ses règles. De toute manière, il est maintenant plus raisonnable qu'elle évite les garçons !

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS  
SITUATION 4

## Conséquence possible 2

Ma fille manque les cours au moins une semaine par mois et est de moins en moins motivée pour aller en classe. Nous avons décidé de la retirer de l'école et de la marier.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 4

### Décision possible 3

J'explique à ma fille comment se protéger et prendre soin d'elle. Mais il n'y a aucun endroit pour se changer à l'école. Il n'y a ni porte, ni eau dans les toilettes. Je mobilise donc d'autres parents pour demander au proviseur que les latrines soient réparées et mieux équipées.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 4

### Conséquence possible 3

Grâce à la mobilisation des parents, une latrine est aujourd’hui réservée aux filles. Elle est gardée propre et se ferme avec un verrou. Un stock de protections hygiéniques d’urgence a aussi été constitué à l’infirmerie. Nos filles peuvent poursuivre leurs études plus sereinement. Je suis fière d’avoir brisé le silence sur cette question !

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 4

### Décision possible 4

Je conseille à ma fille d'utiliser plusieurs morceaux de tissu pliés les uns sur les autres. Comme ça, elle est protégée plus longtemps. Elle peut aussi mettre 2 jupes car elle ne pourra pas se changer avant de rentrer à la maison le soir.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 4

### Conséquence possible 4

Malgré mes conseils, ma fille reste très angoissée quand elle va à l'école. Elle a encore des fuites et reste mouillée toute la journée. Le mois dernier, elle a ressenti des démangeaisons et des brûlures au niveau du vagin. Au centre de santé, on nous a dit qu'elle avait fait une infection parce qu'elle gardait les mêmes protections hygiéniques trop longtemps.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 5

### Décision possible 1

Je lui dis de choisir sa protection selon le contexte. Les serviettes hygiéniques jetables sont efficaces mais coûtent cher. Je lui conseille de les utiliser uniquement à l'école, les jours où elle saigne beaucoup. À la maison, elle peut utiliser des tissus car c'est plus facile de les changer et de les laver.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 5

### Conséquence possible 1

Cette stratégie semble convenir à ma fille. Elle n'a pas peur de se tâcher à l'école et a davantage confiance en elle. Ce qui reste compliqué, c'est de trouver un endroit adapté pour se changer et jeter les serviettes hygiéniques usagées.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 5

### Décision possible 2

Je lui parle de 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, mais si ma fille se sent prête, elle peut essayer. Sinon, elle choisira une autre protection.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 5

### Conséquence possible 2

Au début, ma fille a eu du mal à l'utiliser. Elle a dû faire plusieurs essais pour réussir à la placer correctement. Mais maintenant tout va bien.

La coupe est très efficace. En plus, elle n'a pas besoin de trouver un endroit où la jeter et pourra la réutiliser pendant plusieurs années. Ce serait parfait si les filles avaient accès à des toilettes équipées d'un verrou, d'eau et de savon.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 5

### Décision possible 3

Je lui conseille d'utiliser un morceau de tissu plié plusieurs fois et déposé au fond du slip. Ça ne coûte presque rien et c'est facile à trouver.

Elle doit juste bien le laver et le faire sécher au soleil. J'ai aussi entendu parler d'une école où les élèves apprennent à coudre des serviettes hygiéniques réutilisables. Je vais demander à sa professeure de se renseigner...

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 5

### Conséquence possible 3

Ma fille a plusieurs fois taché ses vêtements car les morceaux de tissus sont vite trempés et tiennent mal en place. Elle est souvent stressée ! Heureusement, une association va apprendre aux élèves à fabriquer des serviettes réutilisables. Elles ont plusieurs couches pour éviter les fuites et un bouton-pression pour tenir à la culotte.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 6

### Décision possible 1

Je lui conseille de noter, chaque mois, la date du début de ses règles dans un carnet. Cela devrait l'aider à comprendre son rythme, à anticiper l'arrivée de ses règles et à mieux se préparer. Cela lui permettra aussi de repérer un éventuel retard.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 6

### Conséquence possible 1

Depuis qu'elle tient un calendrier de ses règles,  
ma fille connaît mieux son cycle et parvient  
davantage à anticiper l'arrivée des saignements.

Mais ses règles sont encore irrégulières, alors  
cette méthode n'est pas toujours efficace...

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 6

### Décision possible 2

Moi, je ne sais pas comment l'aider car je n'ai jamais été informée. Mais j'accompagne ma fille chez l'infirmière scolaire ou un agent de santé pour lui demander conseil.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 6

### Conséquence possible 2

Nous avons reçu de nombreux conseils pour prévoir l'arrivée des règles. L'infirmière nous a même montré une application qui aide à suivre son cycle menstruel. Elle nous a aussi présenté différentes protections hygiéniques et la manière de les utiliser. Ma fille se sent rassurée et moi, je suis maintenant capable de l'aider à mieux gérer ses règles.

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS  
SITUATION 6

## Décision possible 3

Non seulement je recommande à ma fille de tenir un calendrier de ses règles, mais je lui apprends aussi à repérer les signes de son corps annonçant leur arrivée : douleurs au niveau du ventre et des seins, fatigue, etc.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 6

### Conséquence possible 3

Aujourd’hui, ma fille comprend mieux son cycle et surtout, elle connaît mieux son corps. Elle sait que lorsqu’elle a mal en bas du ventre et les seins gonflés, ses règles vont arriver. Elle peut désormais s’y préparer et aller à l’école en toute confiance.

## SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS SITUATION 6

### Décision possible 4

J'explique à ma fille qu'il est impossible de prévoir quand les règles vont arriver. Elle doit juste rester vigilante et s'assurer d'avoir toujours plusieurs couches de sous-vêtements et un pagne dans son sac. Les femmes n'ont pas le choix !

SANTÉ ET HYGIÈNE MENSTRUELLE – ATELIER POUR LES PARENTS  
SITUATION 6

## Conséquence possible 4

Même avec plusieurs couches de vêtements,  
ma fille a encore des fuites. Elle n'arrive  
plus à se concentrer et manque l'école  
de plus en plus souvent. Je suis triste de  
ne pas pouvoir l'aider davantage.