

# Le Monde de Rosalie

Guide pédagogique sur la gestion de l'hygiène menstruelle



D'après les initiateurs de la Journée mondiale de l'hygiène menstruelle









# AIDER À RENFORCER L'AUTONOMIE DES FILLES EN LES ÉDUQUANT À LA GESTION DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE !

L'éducation sur la menstruation et la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) est essentielle pour donner les moyens aux filles de gérer leurs menstruations en toute sécurité, de manière hygiénique et avec confiance. Malheureusement, des millions de filles en Afrique n'ont peu, voire aucune connaissance sur la menstruation lorsqu'elles ont leurs premières règles. Le manque d'informations adéquates sur ce processus biologique normal engendre un sentiment de peur et de honte. Ceci met la santé des filles en danger et a des conséquences négatives sur leur éducation, car de nombreuses filles s'absentent de l'école pendant la période de leurs règles, ou abandonnent définitivement l'école quand elles atteignent l'âge de la puberté.

Vous pouvez aider à changer cela. En éduquant les filles à une bonne GHM, vous pouvez contribuer à garantir que les filles deviennent des.





## A PROPOS DU GUIDE PÉDAGOGIQUE GHM

Le Monde de Rosalie est un guide pédagogique non formel concernant la gestion de l'hygiène menstruelle. Les filles découvriront l'histoire de Rosalie et participeront à des activités ludiques relatives à la gestion de l'hygiène menstruelle.

Le Monde de Rosalie a été conçu par WASH United et a été adapté en partenariat avec l'Association mondiale des Guides et des Eclaireuses (AMGE) pour l'Afrique sub-saharienne. WASH United est une organisation internationale à impact social qui travaille à garantir à tous l'accès à l'eau et à l'assainissement en développant des actions de plaidoyer WASH et des solutions éducatives novatrices. Ils sont les initiateurs de la journée mondiale de la hygiène-menstruelle, célébrée le 28 mai.

Pour en savoir plus sur la manière dont votre organisation peut accéder au Guide pédagogique GHM et l'utiliser, veuillez visiter [www.wash-united.org](http://www.wash-united.org) ou écrire à [mhmguide@wash-united.org](mailto:mhmguide@wash-united.org).



**WASH United**

© WASH United

**Version Janvier 2021**

Droit d'auteur: WASH United. Tous les droits sont réservés.

Il est interdit de modifier le matériel, de le partager avec des tiers ou de l'utiliser à d'autres fins.

Ce matériel ne doit pas être vendu ou reproduit à des fins commerciales.



## LES CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES

Le guide pédagogique GHM accompagne les filles (âgées de 10 à 17 ans) tout au long d'un parcours qui leur apprend ce qu'est la menstruation et comment gérer les menstrues en toute sécurité, de manière hygiénique et avec confiance. Le Guide y contribue en combinant la narration d'une histoire avec différentes activités et jeux, appuyés par des affiches éducatives.



En quoi le guide pédagogique GHM est-il différent ?

**Facile à utiliser :**

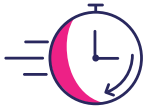
Aucune connaissance préalable requise et préparation minimale nécessaire (lisez le Guide vous-même une fois et puis vous pouvez en faire la lecture à haute voix à



un groupe).

**Aucun frais :**

La plupart des matériels requis pour la mise en œuvre du Guide sont des matériels que vous aurez déjà à votre disposition, tels que du papier, de la colle et des ciseaux.



La seule chose supplémentaire requise est une ou deux pelotes de fil !

**Compact :**



Le Guide peut être mis en œuvre en 2 sessions de 45 – 75 minutes chacune.

**Ludique et inspirant :**

Le Guide rend l'éducation à la menstruation et à la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) ludique et stimulante et implique activement les filles tout au long de la formation.

Elles vont l'adorer et vous passerez toutes un bon moment !

## AIDE SUPPLÉMENTAIRE : LIVRET DE RÉFÉRENCE GHM

Le Livret de Référence GHM fournit aux formatrices des connaissances approfondies sur la menstruation et la GHM. Le manuel répond à des questions plus spécifiques qui peuvent être posées pendant les sessions de formation et offre des conseils supplémentaires sur la façon d'animer les sessions. Si vous n'avez pas accès au Livret de Référence GHM – pas d'inquiétude. C'est un outil d'aide complémentaire et le Guide peut être également utilisé sans le manuel.



## COMMENT UTILISER LE GUIDE PÉDAGOGIQUE GHM



### COMMENT STRUCTURER LA FORMATION ET ÉTABLIR LE TEMPS NÉCESSAIRE

La formation doit être dispensée en deux sessions :

- 1 La première session inclut le chapitre 1 et durera environ 45 minutes.
- 2 La seconde session couvre le chapitre 2 et durera environ 60-75 minutes.

Conduisez une activité supplémentaire et utiliser des affiches après la formation pour les filles de partager leurs apprentissages !



### COMMENT SE PRÉPARER AUX ACTIVITÉS



#### Se préparer :

Nous vous recommandons de vous préparer pour les sessions en lisant le Guide dans son intégralité. Si vous voulez vous préparer de manière plus complète, nous vous conseillons de lire aussi le Guide GHM pour les leaders.



#### Matériels nécessaires :

Veillez apporter des feuilles de papier A4 et/ou des feuilles de papier plus grandes, des stylos ou crayons, des gommés, des taille-crayons, et des crayons de couleur ou des crayons à dessin. Ou bien demandez aux filles d'apporter leurs propres cahiers et articles de papeterie. Pour la deuxième session (chapitre 2), vous aurez aussi besoin de ciseaux et 1 ou 2 pelotes de fil (idéalement de couleur magenta).



### OÙ RÉALISER LA FORMATION

Les sessions de formation peuvent avoir lieu n'importe où dans l'école ou dans la communauté – dans une salle de classe ou dans un espace ouvert à l'extérieur.

Un peu d'espace est nécessaire pour les activités 2 et 5. Assurez-vous que l'espace n'est pas dérangé par d'autres personnes pendant les cours et créez un espace sûr pour parler sans hestistance.



## POUR COMMENCER



Les filles doivent s'asseoir en cercle ou en demi-cercle pendant les sessions.



Placez tous les articles de papeterie au centre du cercle avant de débiter la formation.



Commencez toujours par vous présenter, puis demandez aux filles de se présenter à tour de rôle.



Évitez de faire mention de la menstruation ou l'hygiène menstruelle dans la présentation.

---

## CONSEILS

- Lisez l'histoire aux filles. Soyez expressive en racontant l'histoire.
- Lisez l'histoire de manière aussi naturelle que possible. N'hésitez pas à utiliser des styles de parole d'usage local ou du jargon connu pour que cela parle aux filles.
- N'hésitez pas à changer les noms des personnages et les remplacer par des noms plus appropriés pour votre région.
- N'interrompez pas l'histoire sauf s'il y a une question ou une activité à réaliser.
- Il est indispensable de compléter toutes les activités et les jeux inclus dans le texte, et de poser toutes les questions, car cela aidera à parvenir aux conclusions de l'histoire. Les instructions et les conseils vous aideront à réaliser toutes les activités.
- Il est important d'écouter ce que les filles ont à dire quand on leur pose une question.
- Ce n'est pas grave si les filles ne connaissent les bonnes réponses. Ne suggérez pas les réponses ou ne portez pas de jugement au cours du processus. Les réponses seront dans l'histoire.
- Ce n'est pas grave si vous ne connaissez pas toutes les réponses aux questions posées par les filles. Si vous avez besoin de renseignements additionnels, veuillez consulter le Guide GHM pour les leaders.
- Essayez de mobiliser toutes les filles et de les encourager à participer activement.
- Le Guide contient des images qui peuvent être montrées aux filles. Si vous le souhaitez, vous pouvez même faire des photocopies ou dessiner les images sur un tableau.



# SOMMAIRE

## 1<sup>e</sup> session de formation 10

---

### Chapitre 1 10 - 22

---

Rosalie prend conscience qu'avoir ses règles est un processus biologique normal.

- **Activité 1** : Faire un dessin de soi-même
- **Activité 2** : Changements à la puberté
- **Activité 3** : Mon histoire

## 2<sup>e</sup> session de formation 23

---

### Chapitre 2 23 - 38

---

Rosalie comprend que les règles, ce n'est pas sale, mais une preuve de bonne santé. Aussi, la menstruation ne doit pas nécessairement être un processus solitaire et il serait plus facile de le gérer si les filles et les femmes se soutenaient mutuellement. Elle découvre aussi les différents produits disponibles pour gérer ses règles.

- **Activité 4** : Composer votre propre chanson – Je peux
- **Activité 5** : Jeu avec le fil
- **Activité 6** : Comment utiliser une serviette hygiénique et un tissu
- **Activité 7** : Suivre son cycle menstruel !

## Activités supplémentaires 41

---

- **Activité** : Lettre à moi-même

## Affiches 42 - 45

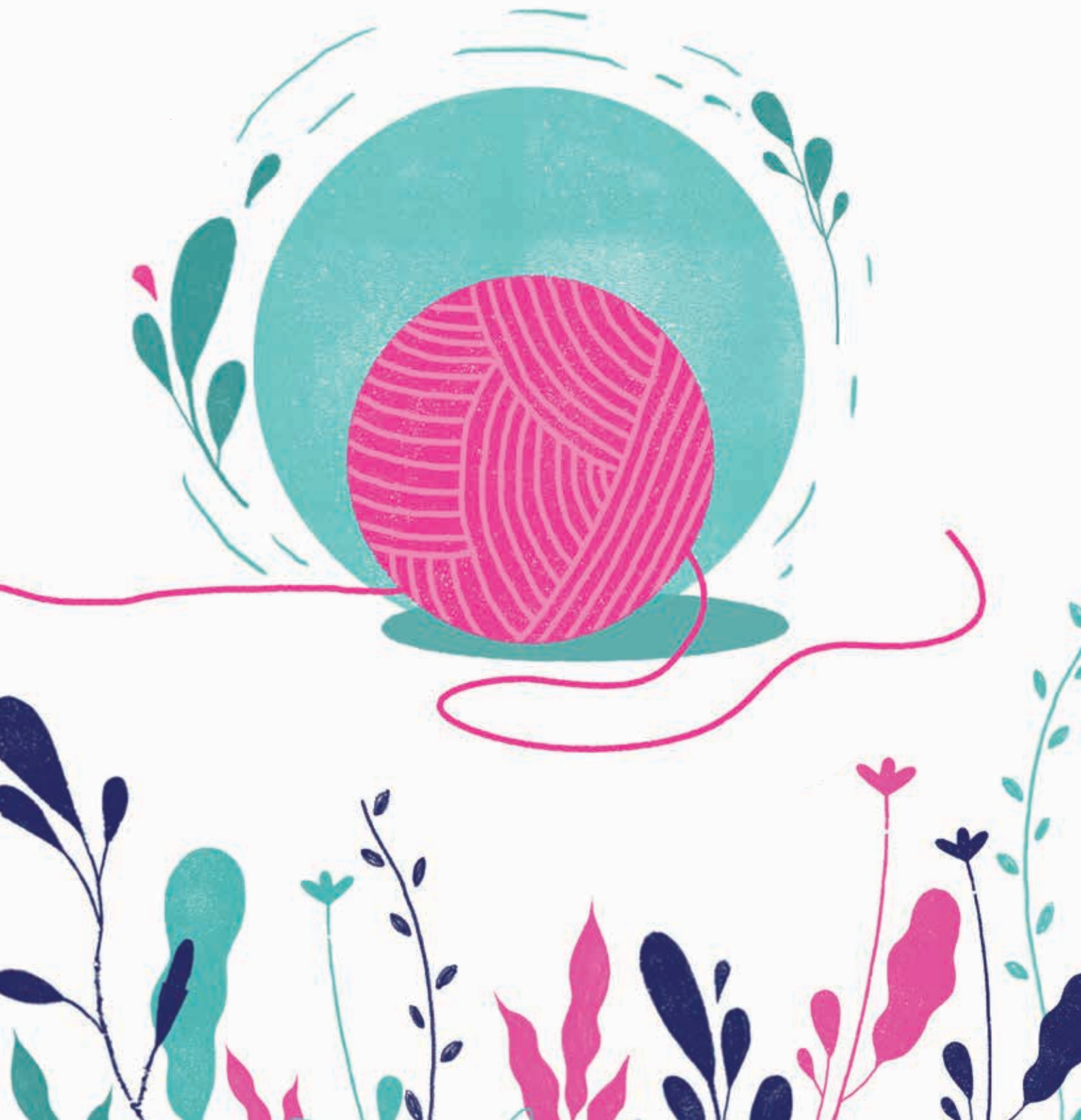
---

- **Affiches** : Partagez vos apprentissages !

# 1<sup>e</sup> session de formation

## CHAPITRE 1

ROSALIE PREND CONSCIENCE  
QUE LES RÈGLES SONT UN PROCESSUS  
BIOLOGIQUE NATUREL.





## Activité 1 : Faire un dessin de soi-même

🕒 **Durée:** 5-7 minutes

📄 **Matériel requis :** Papier et articles de papeterie

### Objectif :

Aider les filles à visualiser l'histoire de Rosalie qu'elles vont entendre aujourd'hui.

### Pour commencer :

- Distribuer les feuilles de papier et demandez aux filles de faire un dessin d'elles-mêmes en utilisant les matériels placés au centre du cercle.
- Toutes les filles doivent donner à la petite fille représentée dans leur dessin le nom de Rosalie.

**CONSEIL :** Rosalie aura le même âge que la fille qui crée le dessin. Par conséquent, l'âge de chaque dessin de Rosalie peut varier, et pourtant on donnera le nom de Rosalie pour chaque dessin. Pour les besoins de l'histoire, elle est âgée de 10 ans.





Je m'appelle Rosalie et j'ai 10 ans. J'ai une sœur plus âgée qui s'appelle Josie, de deux ans mon aînée et un frère, Boni, qui a trois ans de moins que moi. Je vis avec ma mère, mon père et ma fratrie.

J'aime dessiner, jouer à cache-cache et surtout j'aime étudier, mais je n'ai pas tellement d'amies. Ma sœur aînée Josie n'est pas très douée pour les études mais elle est très populaire à l'école et elle est très bonne en sports. Mon frère est trop jeune pour être bon dans un domaine particulier. Ma sœur et moi sommes très proches.



Ma sœur court très bien et elle fait partie de l'équipe de relais à l'école. Elle se préparait pour la compétition d'athlétisme interscolaire et je l'ai soutenue de toutes les manières possibles. Parfois, j'ai fait des tâches domestiques à sa place pour qu'elle puisse s'entraîner. A l'approche de la compétition, Josie a fait preuve de plus de discipline.

Puis trois jours avant la course, quelque chose s'est produit. Elle n'est pas allée à l'entraînement et était à la maison quand notre tante est venue nous rendre visite. Elle a murmuré quelque chose à ma tante et elles se sont disputées. J'ai entendu ma tante lui dire, "Tout cela, c'est parce que tu ne devrais pas faire de sport et tu devrais cesser de courir avec les garçons". Josie a éclaté en larmes et a beaucoup pleuré. J'ai essayé de lui parler mais elle ne voulait rien savoir. Elle s'est isolée dans un coin et s'est murée dans le silence.



Ce soir là, Josie n'a pas été autorisée à préparer la nourriture et a dû rester à la maison pendant trois jours. Cela m'a troublée. Je ne savais pas ce qui se passait. Le jour suivant, Josie n'a pas été à l'école et m'a remis une lettre pour la maîtresse. Le message disait qu'elle ne pouvait pas participer à la course parce qu'elle était malade. Je me sentais vraiment mal pour elle.

Comme je suis une très bonne élève et que je n'ai pas beaucoup d'amies, je suis très proche de mes enseignantes. Mon enseignante titulaire a remarqué que j'étais perturbée et m'a demandé ce qui n'allait pas. Je lui ai dit que Josie ne pouvait pas participer à la course malgré tous les efforts fournis pour cela. L'enseignante m'a proposé de venir à l'école le lendemain avec Josie pour lui parler.

---

## QUESTION 1:

FORMATRICE : POSER LA QUESTION SUIVANTE AUX FILLES :

---

### **“A votre avis, qu'est-ce qui est arrivé à Josie?”**

**CONSEIL :** Vous n'obtiendrez peut-être pas la bonne réponse à ce stade. Essayez juste d'obtenir autant de réponses que possible.

---

Maintenant, découvrons ce qui est arrivé à Josie, la sœur de Rosalie.

Le lendemain, Josie est venue à l'école avec moi. J'ai trouvé qu'elle marchait de manière bizarre et avait l'air faible et triste. Quand elle a rencontré mon enseignante, elle avait à nouveau des larmes dans les yeux. L'enseignante nous a fait asseoir toutes les deux.

**Enseignante :** Pourquoi as-tu cet air si triste ?

**Josie :** Je ne peux plus faire de sport. Je pense que j'ai une maladie.

**Enseignante :** Peux-tu me dire ce qui s'est passé ? Je peux peut-être t'aider ?

Josie souffle quelque chose à l'oreille de l'enseignante.

**Enseignante :** (le sourire aux lèvres) Josie, ce qui t'arrive est absolument normal. Cela s'appelle des règles.

**Josie :** (perplexe) Vraiment ? Qu'est-ce que c'est ?





## QUESTION 2:

FORMATRICE : POSER LA QUESTION SUIVANTE AUX FILLES :

---

**“Combien parmi vous savent ce que sont les règles ? Quel est le mot que vous utilisez dans votre langue locale pour les règles ?”**

**CONSEIL:** Placez le mot “règles” dans l’histoire qui suit par le mot que les filles emploient pour désigner les règles dans leur langue locale.

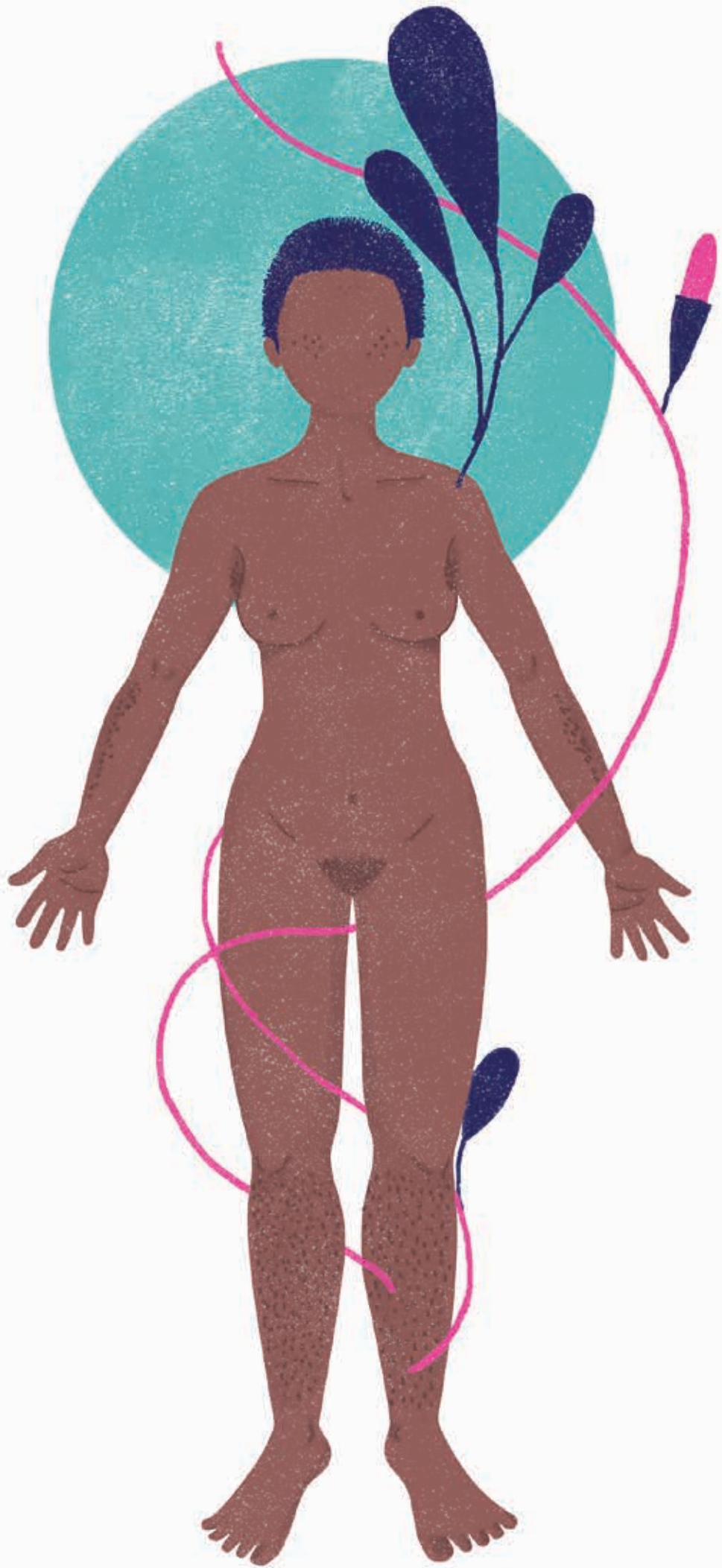
---

**Enseignante :** Les règles (\_\_\_\_\_) font partie de la vie de toutes les femmes – ta mère, ta tante, ta voisine et tes amies à l’école aussi.

**Josie :** Qu’est-ce qui nous arrive donc à toutes ?

**Enseignante :** Voilà ce qui se passe. Josie, tu grandis et des changements s’opèrent dans ton corps. Ces changements sont des manifestations du passage à l’âge adulte. Cette étape de ton développement s’appelle la puberté. Peux-tu me décrire les changements que tu as remarqués dans ton corps ?







## Activité 2 : Changements à la puberté

🕒 Durée: 10 minutes

📄 Matériel requis : (papier)

### Objectif :

Permettre aux filles d'observer, d'identifier et de décrire les changements qui se produisent dans leur corps et celui des garçons à la puberté.

### Pour commencer :

- Demandez aux filles de réfléchir aux changements qu'elles ont observés dans leur corps au cours de l'année passée, ainsi que les changements qu'elles ont pu noter chez les garçons.

**CONSEIL:** Si cela est difficile pour les filles, demandez-leur, si physiquement, elles ressemblent à celles qu'elles étaient lorsqu'elles avaient quatre ans. Demandez-leur ce qui a changé, si leurs poils ont poussé, si quelqu'un a commencé à porter des lunettes, etc..

- Indiquez trois zones différentes dans la pièce/espace : une zone représentant les changements survenant chez les filles, une zone représentant les changements survenant chez les garçons, et une zone représentant les changements survenant à la fois chez les filles et chez les garçons.

Puis, demandez aux filles, l'une après l'autre, de partager un changement qu'elles ont observé dans leur corps ou celui des garçons. Puis toutes les filles doivent courir vers la zone qui, selon elles, correspond à l'affirmation énoncée. Si les filles se montrent timides, le formatrice peut aussi nommer certains changements pour démarrer le jeu. Parmi certains exemples, on relèvera les suivants:

- La poitrine se développe – courez vers la zone filles
  - Peau grasse, petits boutons apparaissent – courez vers la zone filles et garçons
  - Poils du visage commencent à pousser – courez vers la zone garçons
- Après le jeu, demandez aux filles d'illustrer les changements qui s'appliquent aux filles sur le dessin qu'elles ont fait de Rosalie pendant le premier exercice, ou de faire un autre dessin pour illustrer ces changements.
  - Observez, résumez et mettez en commun les changements.

**CONSEIL:** En fonction de l'âge des filles et du stade de développement pubertaire qu'elles ont atteint, des changements différents peuvent être indiqués dans les dessins.

### Facultatif :

- Demandez aux filles si elles veulent bien partager leurs dessins avec le I. Dans ce cas, rassemblez les dessins de Rosalie à la fin de la 1<sup>e</sup> session de formation et partagez les dessins individuels (maximum 20) avec WASH United à [MHMGuide@wash-united.org](mailto:MHMGuide@wash-united.org). Ceci permettra à WASH United de recueillir des données et de continuer à améliorer cette ressource.



**Enseignante :** Les règles (\_\_\_\_\_) font partie du développement physique, comme grandir et prendre du poids. Ceci indique aussi que votre corps fonctionne normalement, que vous êtes en bonne santé et que vous n'avez pas de problèmes ni de maladies. Ceci signifie qu'avoir ses règles (\_\_\_\_\_) n'a rien d'anormal, et qu'en fait c'est une bonne nouvelle !

**Rosalie :** Mais c'est quoi, les règles (\_\_\_\_\_) ?

**Enseignante :** L'organisme d'une femme connaît un cycle menstruel, qui est un cycle régulier d'une durée d'environ 28 jours. Le dernier stade du cycle menstruel est l'écoulement de sang, qui est appelé menstruation, et ceci est communément connu sous le nom de règles (\_\_\_\_\_). Cette partie dure de 3 à 5 jours, et si cela dure de 2 à 7 jours, c'est aussi normal. Et parce que Josie a 12 ans, c'est parfaitement normal pour elle de connaître cela. Les premières règles peuvent survenir entre 9 et 14 ans. Si cela survient deux ans avant ou après, c'est aussi normal.

**Rosalie :** Quoi ? Oh, mon Dieu ! Josie, est-ce que tu saignes maintenant, est-ce que tu vas mourir ?

**Enseignante :** Rien de grave ne va arriver à Josie. Elle est parfaitement normale. Maintenant, chaque mois, ses règles vont revenir pendant environ 3 à 5 jours.

**Josie :** Chaque mois ?

**Enseignante :** Oui, chaque mois – c'est pourquoi cela s'appelle un cycle et cela revient constamment. Au début, les règles sont un peu irrégulières – cela veut dire qu'elles ne viennent pas à la même date lors de chaque cycle et elles peuvent parfois arriver de façon inattendue. Il faut un certain temps pour que les cycles menstruels deviennent réguliers. Cela peut être irrégulier au moment où une fille commence à avoir ses règles (\_\_\_\_\_) ou encore quand les règles d'une femme (\_\_\_\_\_) s'arrêtent complètement. Pendant cette phase, les règles (\_\_\_\_\_) peuvent survenir après quelques mois ou plus d'une fois par mois. C'est normal.

**Josie :** Alors, est-ce que cela s'arrête un jour ?

**Enseignante :** Une femme cesse d'avoir ses règles chaque mois (\_\_\_\_\_) quand elle tombe enceinte. Aussi, après l'accouchement, quand une femme commence à allaiter, pendant les premiers mois, ses règles (\_\_\_\_\_) s'arrêtent. Après cela, la femme recommence à avoir un cycle menstruel régulier et cela continue jusqu'à ce qu'elle atteigne l'âge de 42-45 ans. Après cet âge, le cycle menstruel devient irrégulier à nouveau et finalement cesse complètement.

**Josie :** Oh, c'est bien, elles s'arrêteront un jour. (Sourires)

**Rosalie :** D'accord, mais qu'est-ce qui t'arrive maintenant ? D'où viennent les saignements ?

**Enseignante :** Dans la dernière phase du cycle menstruel, une petite quantité de sang et de tissus s'écoulent de l'utérus. Ce sang menstruel s'écoule par le vagin. Il y a trois orifices dans la partie inférieure du corps d'une femme. Le premier orifice est appelé l'urètre, canal par lequel l'urine est éliminée. Le second orifice est le vagin par lequel passent les saignements menstruels pendant les règles. Le dernier orifice est appelé l'anus par lequel le corps évacue les selles.

**Rosalie et Josie :** Nous avons trois orifices dans la partie inférieure de notre corps ?

**Enseignante :** Oui.

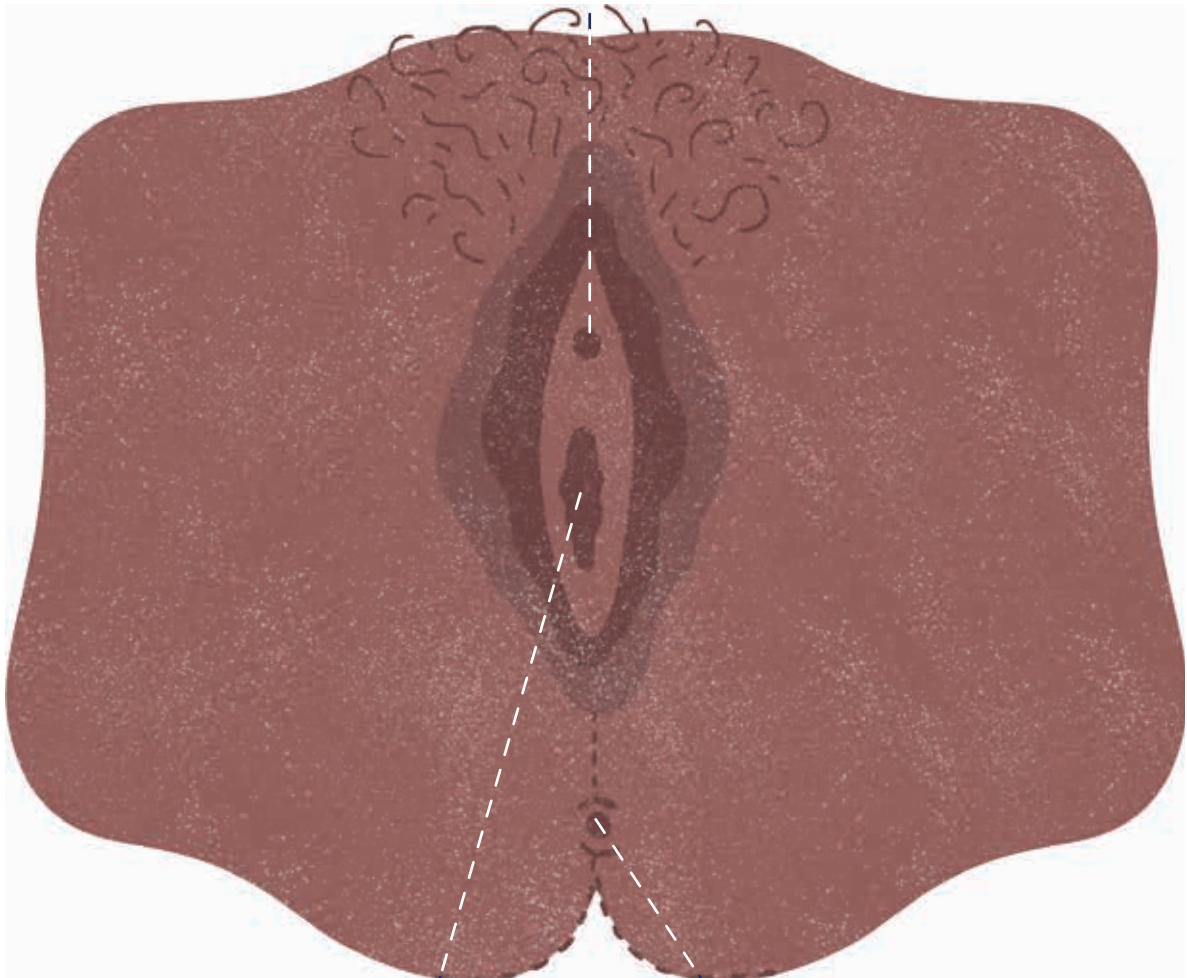
---

Au cas où les filles posent des questions liées à l'éducation sexuelle, à la santé reproductive et à la grossesse, il est préférable de les informer que ces sessions concernent uniquement la gestion de l'hygiène menstruelle. Vous pouvez trouver plus d'informations sur ces autres thèmes dans le Livret de Référence.

## TROIS ORIFICES DANS LA RÉGION GÉNITALE CHEZ LA FEMME

### Urètre

L'orifice pour uriner.



### Vagina

Juste au dessous de l'urètre, c'est par cet orifice que le sang menstruel s'écoule. C'est aussi par cet orifice que sort le bébé lors d'un accouchement naturel.

### Orifice anal

Pour éliminer les excréments.



### Activité 3 : Mon histoire

🕒 Durée 10 minutes

📄 Matériel requis : Papier et articles de papeteriel

#### Objectif :

Permettre aux filles de réfléchir et d'identifier les obstacles auxquels elles font face quand elles commencent à avoir leurs règles.

#### Pour commencer :

- Pour les filles qui ont commencé à avoir leurs règles – demandez aux filles de se rappeler leur expérience quand elles ont vu des saignements menstruels pour la première fois.
- Pour les filles qui ne sont pas encore réglées – encouragez les filles à se rappeler la première fois où elles ont entendu parler des règles.
- Encouragez les filles à rédiger quelques lignes sur cette expérience..

**CONSEIL:** Veillez à ce que chaque fille écrive bien sur son expérience personnelle et ne copie pas sur une autre fille.

#### OPTIONAL

- Si les filles veulent bien partager leurs notes avec la formatrice, rassemblez les notes individuelles et partagez-les (20 maximum) avec WASH United à [MHMGuide@wash-united.org](mailto:MHMGuide@wash-united.org). Ceci permettra à WASH United de recueillir des données et de continuer à améliorer cette ressource. Ces informations ne seront pas utilisées à l'externe.

Découvrons ce que ressent la sœur de Rosalie!

**Josie:** Madame, mais pourquoi est-ce que je me sens malade ? Mes cuisses me font mal et parfois j'ai des crampes douloureuses.

**Enseignante:** Pendant les règles (\_\_\_\_\_), des changements hormonaux surviennent dans l'organisme. Ceci peut être source d'inconfort pour certaines filles, et ne rien provoquer chez d'autres. Il est courant d'avoir des crampes au bas-ventre, de se sentir ballonnée et de ressentir des douleurs dans les cuisses et dans le dos. Certaines filles peuvent aussi avoir des maux de tête, souffrir de constipation, de nausées, de vertiges et dans des cas extrêmes, peuvent aussi s'évanouir. D'autres filles peuvent se sentir tendues, énervées ou émotives avant et pendant leurs règles. Il est aussi normal d'avoir moins d'énergie, d'avoir les seins sensibles et de l'acné. Il y a des filles et des femmes qui n'ont aucun de ces symptômes et vivent cette période comme tous les autres jours. C'est normal aussi.

**Josie:** Alors il n'y a rien que je puisse faire ?



**Enseignante:** Si bien sûr, tu peux faire beaucoup de choses ! Rester en bonne santé chaque jour aidera à soulager les crampes pendant tes règles. Fais des exercices régulièrement, bois beaucoup d'eau et mange des aliments riches en fer.

**Josie:** Des aliments riches en fer ? Comme quoi par exemple ?

**Enseignante:** Du foie ou d'autres abats, des fruits de mer et des légumes à feuilles vertes comme les épinards, (\_\_\_\_\_ inclure des exemples locaux) et des haricots.

**Rosalie:** Urgh, je déteste les haricots!

**Enseignante:** Peu importe ceux que tu manges, aussi longtemps que tu manges suffisamment de ces aliments pour rester en bonne santé.

**Josie:** Mais, si j'ai encore des douleurs, est-ce que je peux prendre des médicaments ?

**Enseignante:** Pas sans l'avis d'un professionnel de santé tel un docteur ou une infirmière.

Si la douleur est trop forte pour toi, tu dois demander de l'aide. La plupart du temps, on peut atténuer la douleur en appliquant quelque chose de légèrement chaud sur le bas-ventre, en utilisant par exemple, une serviette chaude ou en prenant un bain chaud. Es-tu rassurée maintenant ?

**Josie:** Je sais que ce qui m'arrive n'est pas de ma faute et que je n'ai rien fait de mal. Mais je regrette quand même de ne pas pouvoir participer à la compétition interscolaire.

**Rosalie:** J'en suis aussi très triste.

**Enseignante:** Mais pourquoi ne participerais-tu pas à la compétition ? Certaines filles trouvent que faire un peu d'exercice physique aide à soulager les crampes et à se sentir mieux en général. Même si tu dois éviter les activités qui exercent une pression directe sur le bas-ventre, tu peux pratiquer une activité physique qui te convient.

**Josie:** Mes parents ne seront jamais d'accord. Ils ne veulent pas que je joue avec les garçons.

**Enseignante:** Ah, je vois ! Mais les règles, ça n'a rien à voir avec la pratique du sport. C'est à toi de voir si tu peux jouer ou courir pendant tes règles.

Et il n'y a rien de mal à jouer avec les garçons. Ce que tes parents veulent que tu comprennes, c'est que lorsque tu commences à avoir tes règles, cela signifie aussi que tu peux tomber enceinte. Tes parents s'inquiètent juste à ton sujet. Ce que tu dois te rappeler, c'est de veiller à prendre le temps nécessaire avant d'avoir des relations sexuelles pour ne pas tomber enceinte par accident.

Te sens-tu réellement prête à avoir des enfants aujourd'hui ?

**Josie:** Certainement pas ! Je ne suis pas prête à assumer ce genre de responsabilités.





### QUESTION 3:

FORMATRICE : POSER LA QUESTION SUIVANTE AUX FILLES :

---

**“Est-ce que Josie doit prendre part à la compétition de course ?”**

---

**Enseignante:** Mais oui ! Maintenant tu dois parler à ta mère et lui expliquer. Certaines personnes peuvent te dire de ne pas faire telle ou telle chose pendant tes règles (\_\_\_\_\_), mais la vérité, c’est que tu es la personne la mieux placée pour décider de ce qui te convient ou pas. Si tu te sens suffisamment à l’aise pour faire quelque chose, alors fonce et fais-le. Sois juste responsable. En aucun cas, tes règles (\_\_\_\_\_) ne doivent être un frein ou un obstacle !

**Rosalie:** Hourrah ! Josie peut participer à la compétition maintenant !

---



### QUESTION 4:

FORMATRICE : POSER LA QUESTION SUIVANTE AUX FILLES :

---

**“Que pensez-vous que Rosalie a appris ?”**

---

Puis résumez (points importants à retenir) :



1. Les règles (\_\_\_\_\_) sont naturelles



2. Les règles (\_\_\_\_\_) sont une preuve de bonne santé et de ton bien-être – c’est une bonne nouvelle !

# 2e session de formation

## CHAPITRE 2

ROSALIE COMPREND QUE LES RÈGLES, CE N'EST PAS SALE, MAIS UNE PREUVE DE BONNE SANTÉ. AUSSI, LA MENSTRUATION NE DOIT PAS NÉCESSAIREMENT ÊTRE UN PROCESSUS SOLITAIRE ET IL SERAIT PLUS FACILE DE LE GÉRER SI LES FILLES ET LES FEMMES SE SOUTENAIENT MUTUELLEMENT. ELLE DÉCOUVRE AUSSI LES DIFFÉRENTS PRODUITS HYGIÉNIQUES DISPONIBLES POUR GÉRER SES RÈGLES.





-----  
**CONSEIL: SI VOUS COMMENCEZ LA SESSION 2 APRÈS UNE LONGUE PAUSE,  
VOUS POUVEZ POSER CETTE QUESTION FACULTATIVE:**



**QUESTION :**

FORMATRICE : POSEZ LA QUESTION SUIVANTE AUX FILLES :  
-----

**“Vous souvenez-vous de Rosalie ?  
Voulez-vous partager ce que vous  
avez retenu de la dernière session?”**

-----

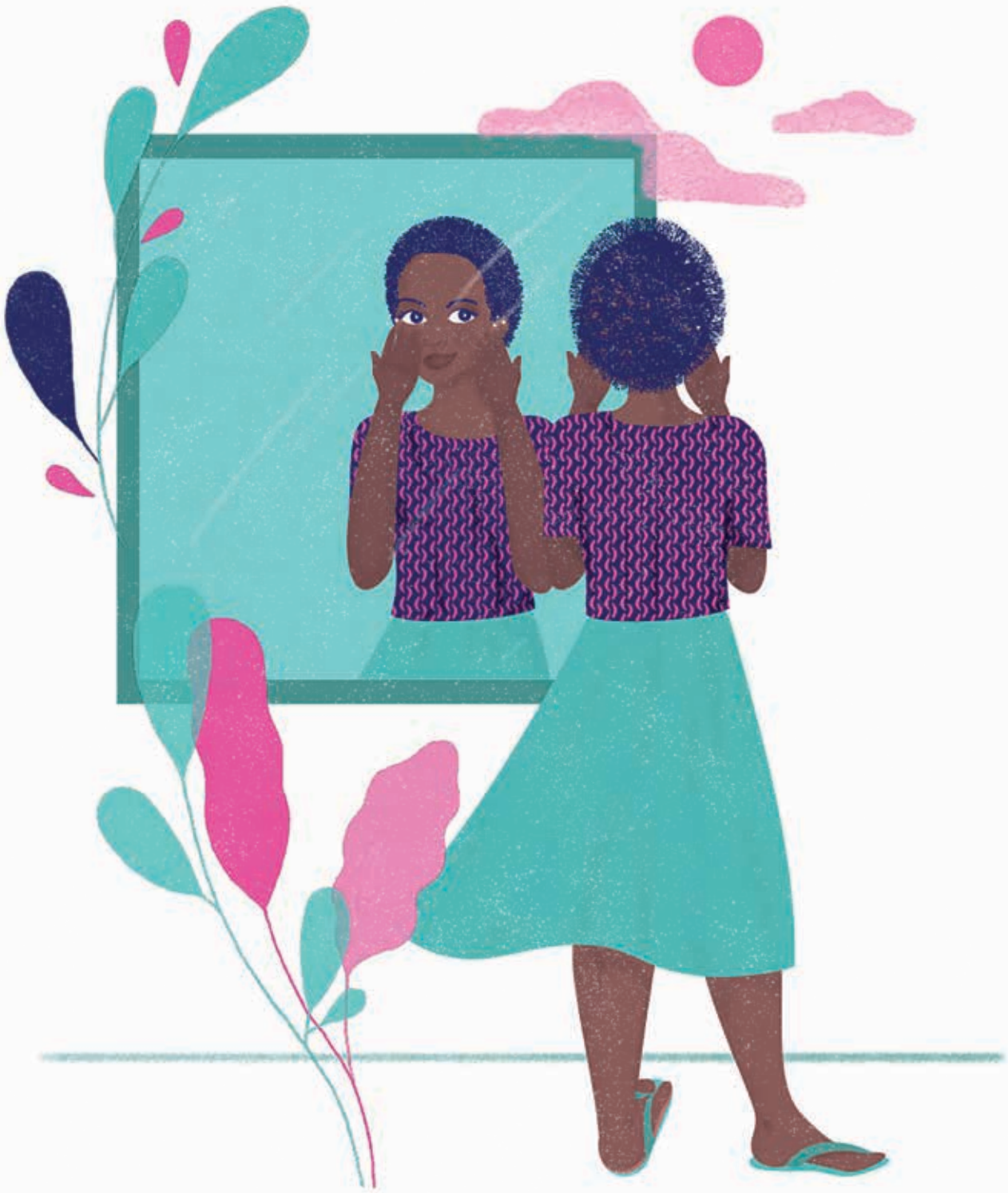
Alors, continuons à écouter l’histoire de Rosalie!

Au final, Josie n’a pas participé à la compétition interscolaire. Rosalie était très triste mais pour Josie, ça allait. Elle savait qu’elle devait continuer à parler à sa mère de ce que l’enseignante lui avait dit. Il y avait des moments où sa mère se fâchait et lui disait qu’il ne fallait pas discuter de ces sujets avec des personnes extérieures. Josie savait que ce n’était qu’une question de temps, et c’est aussi ce que lui avait dit son enseignante. Alors, elle n’a pas baissé les bras. Aujourd’hui, sa maman la laisse jouer pendant ses règles (\_\_\_\_), mais lui demande toujours d’être prudente avec les garçons.

Quand elle a des questions, elle se tourne vers l’enseignante pour obtenir des réponses, et puis après elle partage ces informations avec sa maman.

Maintenant les examens et les vacances sont finis, et une nouvelle année scolaire commence.





**Rosalie:** J'ai commencé à remarquer des changements dans mon propre corps. Quelque part au fond de moi, je me sens de plus en plus enthousiaste à l'idée de grandir. Je passe parfois du temps devant le miroir à observer comment mon corps change. J'ai envie maintenant de créer mon propre style et les tenues de mode et le maquillage de Lupita Nyong'o m'inspirent. (\_\_\_\_\_)<sup>2</sup>. Cela ne fonctionne pas toujours bien, mais ça fait du bien d'essayer.

---

<sup>2</sup> Vous pouvez remplacer le nom de Lupita Nyong'o par le nom d'une chanteuse ou d'une actrice locales.



Il y a une nouvelle fille dans notre classe qui s'appelle Maria. Son père a été muté ici à cause de son travail et elle a intégré notre école. Je trouve qu'elle est belle et cool et je l'admire en secret. Je veux être son amie.

Un matin, en arrivant à l'école, des filles étaient en train de se quereller. Une journée sportive était organisée dans la grande école voisine. J'ai entendu Ama, l'une des filles de notre classe, demandé à Maria de ne pas y participer car elle avait ses règles (\_\_\_\_\_) et que si elle le faisait, elle crierait haut et fort. Tout cela avait l'air très confus. Maria lui a demandé pourquoi.

**Ama:** Tu seras couverte de sang et tu sentiras si tu vas au soleil. Tu vas nous faire honte à toutes !

**Maria:** Je ne crois pas à ces sornettes. Comment crois-tu que le soleil sait que j'ai mes règles ? Dis-moi, qu'est-ce que tu ne fais pas d'autre encore ?

**Ama:** Est-ce que tu grimpes aux arbres quand tu as tes règles (\_\_\_\_\_) ?

**Maria:** Oui.

**Ama:** Oh, non ! L'arbre ne fleurira plus après. Maria: Mais comment ? Comment l'arbre peut-il savoir ?

**Ama:** Est-ce que tu prends les bébés dans tes bras, aussi ?

**Maria:** Oui, bien sûr.

**Ama :** Oh non, le bébé va commencer à roter Tu manges des cacahuètes, aussi ?

**Maria:** Non, pas beaucoup, mais si j'en ai envie, je vais en chercher dans la cuisine.





**Ama:** Tu veux dire que tu pénètres aussi dans la cuisine ?

**Maria:** Pourquoi pas ? Il n'y a que moi et mon père à la maison. Ma maman vit en ville. Si je ne me sers pas moi-même, je ne pourrai pas manger.

**Ama:** Ton père est inconscient ; c'est pourquoi tu fais toutes ces choses.

**Maria:** Mon père est très intelligent et ma mère aussi. Elle travaille en ville et elle fait tout, toute seule. Si cela ne lui est pas permis de se faire à manger, alors qui va lui préparer ses repas ? Quand j'ai eu mes règles, ma tante m'a interdit d'entrer dans la cuisine, mais mon père et ma mère lui ont expliqué que ce ne sont que des superstitions. Avoir ses règles ne veut pas dire qu'on est sale. Et mon père est au courant de toutes ces choses. Nous vivons sous le même toit, quand même ! Si je ne lui dis pas ce qui se passe, qui m'aidera si j'ai besoin de quelque chose ?

**Ama (aux autres filles) :** Cette fille est différente de nous toutes. Vous pouvez être amies avec elle si ça vous chante, mais moi pas question.



### QUESTION 5:

FORMATRICE : POSEZ LA QUESTION SUIVANTE AUX FILLES :

**“Est-ce que Maria fait ce qu'il faut quand elle a ses règles ?”**

Rosalie sait que c'est l'occasion pour devenir amie avec Maria. Elle se dirige alors vers elle et lui dit :

**Rosalie:** Bonjour. Je m'appelle Rosalie. Je suis dans ta classe. J'ai tout entendu.

**Maria:** (l'air triste) Qu'est-ce que je fais maintenant ?

**Rosalie:** Viens avec moi ; j'ai une idée..

Rosalie et Maria partent à la recherche de l'enseignante titulaire et lui rapporte ce qui s'est passé. L'enseignante entre dans la classe :

**Enseignante:** Je veux vous parler de quelque chose de spécial aujourd'hui. Êtes-vous d'accord ?

**Élèves :** (contentes) Oui !

**Enseignante:** J'ai entendu qu'il y a eu des désaccords entre certaines d'entre vous, ce matin.

**Élèves :** (silence de tout le monde ; seuls quelques murmures.)

**Enseignante:** Pas d'inquiétude ! Nous allons faire quelque chose que vous aimez toutes.

**Élèves :** Quoi ?? Ouiii !!

**Enseignante:** Quand nous avons nos règles (\_\_\_\_\_), quelles sont certaines des choses que nous ne faisons pas ??





## QUESTION 6:

FORMATRICE : POSER LA QUESTION SUIVANTE AUX FILLES:

**“Quelles sont certaines des choses que vous ne faites pas ou que vous évitez de faire quand vous avez vos règles (\_\_\_\_\_)?”**

**CONSEIL:** Discuter de cela brièvement et passez à l'activité suivante qui est liée à cette question..



### Activité 4 : Composer votre propre chanson. Je peux

Durée: 15 minutes

Matériel requis : Papier et articles de papeterie

#### Objectif :

Offrir aux filles un espace pour en apprendre davantage sur les idées reçues des unes et des autres associées aux pratiques pendant les règles (\_\_\_\_\_) et se soutenir mutuellement pour que leurs souhaits se réalisent..

#### Pour commencer :

- Encouragez les filles à identifier les activités qu'elles aimeraient pouvoir faire pendant leurs règles (\_\_\_\_\_).  
**CONSEIL:** Créer une situation idéale où personne ne les stoppera, n'exercera de pression ou de contrôle sur elles.
- Répartissez les filles en groupes de 4-5 filles chacun.
- Demandez aux filles de noter par écrit ce qu'elles aimeraient pouvoir faire pendant leurs règles. Elles peuvent formuler ces souhaits sous forme d'affirmations telles que "Je peux", les aidant à montrer que leurs souhaits peuvent être réalisés.  
**CONSEIL:** Par exemple, cela peut être :  
Je peux jouer  
Je peux manger des aliments salés  
Je peux aller nager
- Demandez aux groupes de filles d'écrire une chanson sur les choses qu'elles aimeraient pouvoir faire pendant leurs règles (\_\_\_\_\_).  
**CONSEIL:** Si c'est trop difficile de penser d'une chanson, il est aussi possible de taper des mains pendant le discours, ou de créer une affiche, etc.
- Encouragez-les à partager leurs propres expériences et comment elles ont surmonté les restrictions ou dépassé les idées reçues associées aux règles (\_\_\_\_\_) et incluez ces éléments dans la chanson.
- Si le temps le permet, invitez les filles à interpréter leur chanson devant tout le groupe.
- Après cela, vous pouvez discuter des choses suivantes:
  - Ont-elles appris quelque chose de nouveau des autres groupes ?
  - Ont-elles des questions après l'interprétation des chansons ?

**CONSEIL :** Profitez de la discussion pour offrir des clarifications sur les mythes et tabous qui peuvent surgir pendant l'activité.

Veillez à ce que la discussion reste positive et axée sur la recherche de solutions




**Enseignante:** Soyez intelligent, pas timide. Promettez-moi que vous vous aiderez mutuellement en cas de besoin.

**Élèves:** Oui, nous le ferons!



## Activité 5 : Jeu avec le fil

 Durée: 20 minutes

 Matériel requis : 1 ou 2 pelotes de fil (idéalement de couleur magenta), une paire de ciseaux

### Objectif :

Permettre aux filles d'identifier, de comprendre et de remettre en question leurs pratiques courantes pendant les règles (\_\_\_\_\_) et de se soutenir mutuellement pour surmonter certains obstacles.

### Pour commencer :

- Demandez aux filles de former un cercle. Le cercle doit être composé de dix filles au maximum. S'il y a plus de dix filles, formez plusieurs cercles. Donnez à l'une des filles dans le cercle une pelote de fils.
- Demandez aux filles de faire circuler la pelote de fils au sein du cercle pour créer une toile. Chaque fille doit dire tout haut ce qu'elle a appris de l'histoire de Rosalie lorsqu'elle passe la pelote de fil à une autre fille.

**RÈGLE:** Chaque fille aura la pelote de fils au moins une fois dans les mains. On ne doit pas passer la pelote de fils à une fille qui se tient à côté de soi et il ne doit plus y avoir de fil du tout à la fin du jeu. Encouragez chaque fille à partager un nouvel enseignement tiré de l'histoire quand elle remet la pelote de fils à la fille suivante.)

- Une fois la toile constituée, encouragez les filles à partager l'importance de la toile qu'elles ont créée.

**CONSEIL:** Teci signifie que toutes les filles sont connectées et reliées les unes aux autres, directement ou indirectement. Elles sont fortes ensemble. Elles ont toutes leurs règles, ou elles les auront bientôt.

- La formatrice doit ensuite couper un des fils de la toile.
- **Demandez :** Qu'est-ce que cela signifie ?

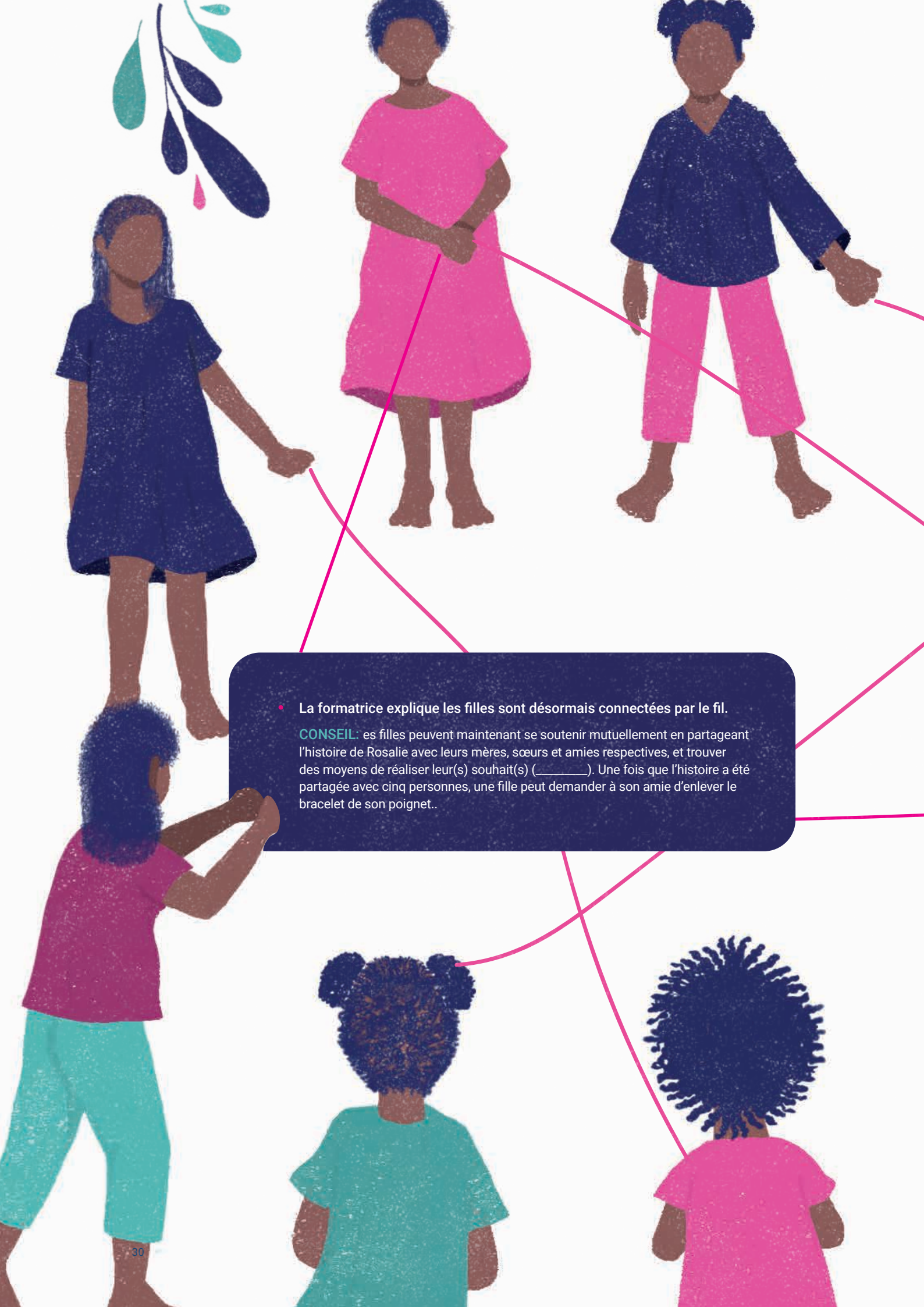
**CONSEIL:** Quand un des fils est coupé, la toile est endommagée. Le lien entre les filles est alors coupé et donc fragilisé.

- Demandez aux filles de trouver un moyen de raccorder le fil et réparer la toile. Pour ce faire, deux filles au maximum peuvent bouger de leur position actuelle dans le cercle pour reconnecter la toile. Demandez aux filles de placer la toile qui a été réparée sur le sol.

- Les filles peuvent maintenant couper un petit bout de fil et le nouer au poignet de leur amie.

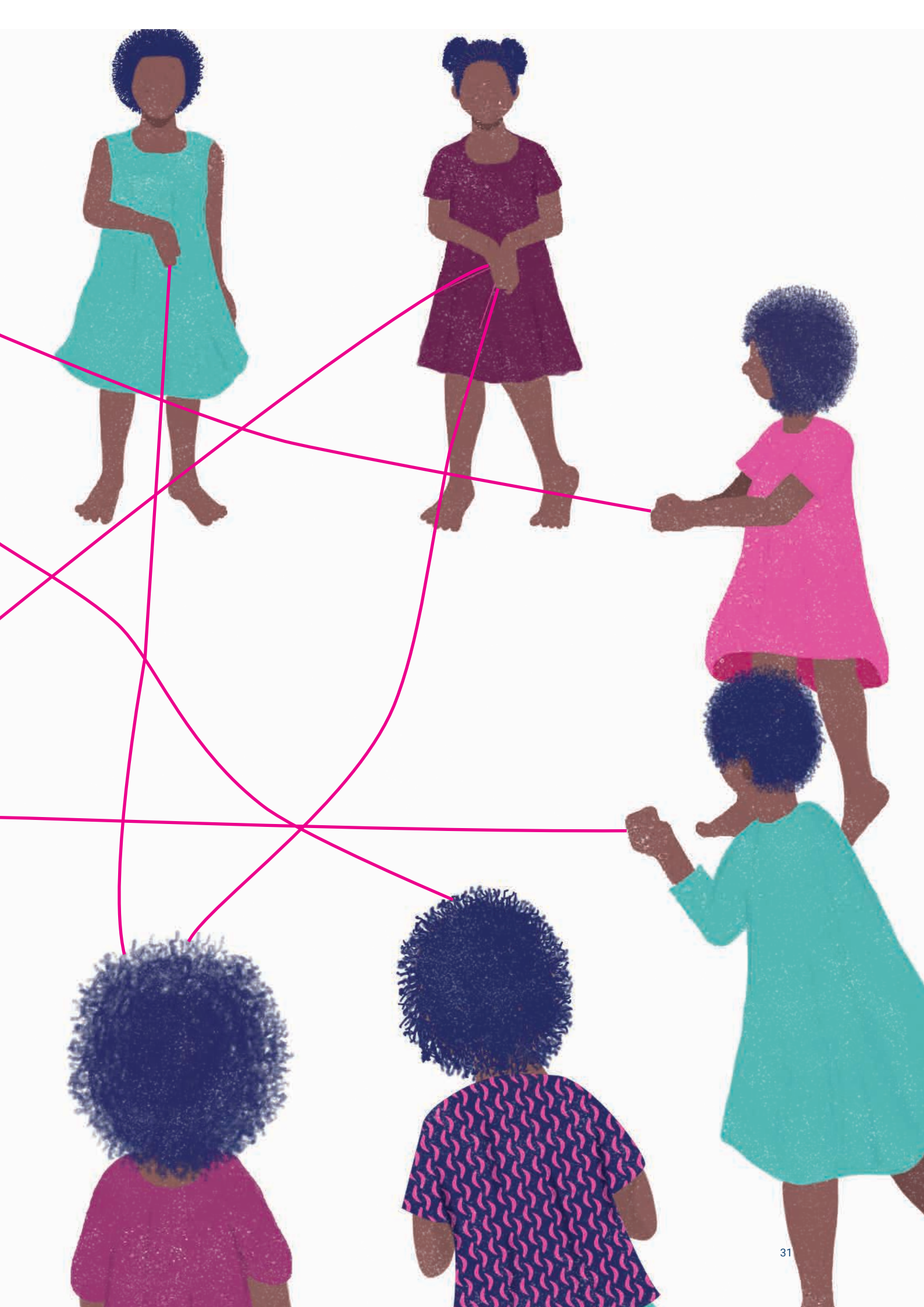
**CONSEIL:** Tandis que les filles nouent le fil au poignet des unes des autres, la formatrice explique comment ces bracelets sont un symbole de leur engagement à se soutenir mutuellement et à s'aider les unes les autres pour surmonter les problèmes qu'elles peuvent rencontrer pendant leurs règles (\_\_\_\_\_).





- La formatrice explique les filles sont désormais connectées par le fil.

**CONSEIL:** es filles peuvent maintenant se soutenir mutuellement en partageant l'histoire de Rosalie avec leurs mères, sœurs et amies respectives, et trouver des moyens de réaliser leur(s) souhait(s) (\_\_\_\_\_). Une fois que l'histoire a été partagée avec cinq personnes, une fille peut demander à son amie d'enlever le bracelet de son poignet..





Le jour suivant, l'enseignante apporte une serviette hygiénique dans la classe et la montre aux élèves.

**Enseignante:** Combien parmi vous savez ce que c'est?

**Ama :** N'est-ce pas du pain?

**Enseignante (avec un sourire):** Cela s'appelle une serviette hygiénique, et ce n'est pas du pain. Je pense que vous devez toutes apprendre à l'utiliser. Regardez, voilà comment on utilise une serviette hygiénique. Vous pouvez la coller à vos sous-vêtements comme cela, en rabattant les ailettes par-dessus les bords de votre culotte et puis les coller sur la partie inférieure de votre culotte..

---

**CONSEIL:** Un modèle en papier découpé en forme de serviette est nécessaire pour la prochaine session (page suivante). Vous pouvez aussi apporter une serviette hygiénique et un tissu pour la démonstration.



## Activité 6 : Comment utiliser une serviette hygiénique et un tissu

🕒 Durée: 15 minutes

📋 Things required: Papier et une paire de ciseaux

### Objectif :

Apprendre aux filles comment utiliser une serviette hygiénique jetable, une serviette en tissu réutilisable et un tissu.

### Pour commencer :

- Démontrer comment mettre en place une serviette dans les sous-vêtements à l'aide d'un modèle en papier découpé en forme de serviette.

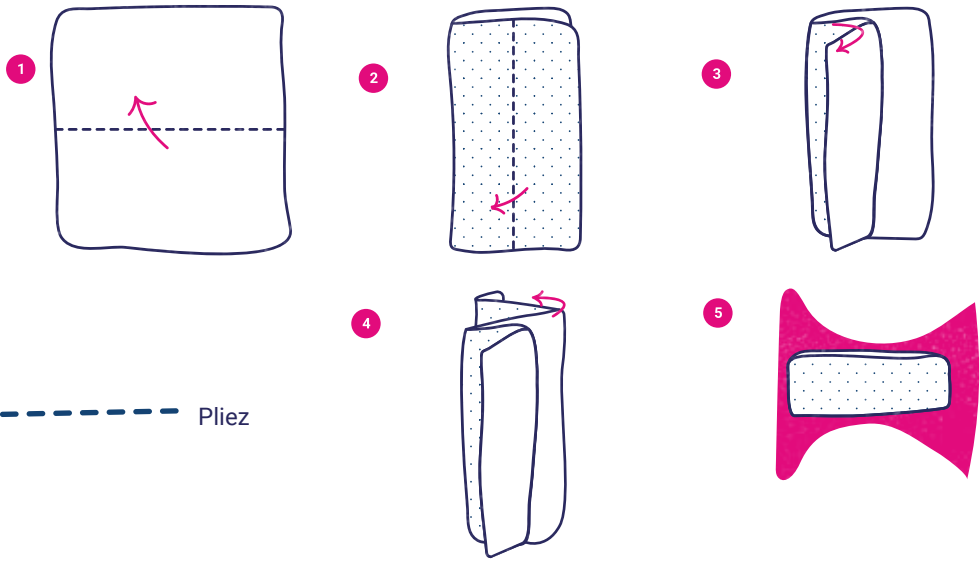
**CONSEIL:** La formatrice ou une élève doit démontrer comment mettre une serviette hygiénique avec ou sans ailettes et une serviette réutilisable. La même découpe de papier peut être utilisée pour cette démonstration..

- Aussi, montrez comment plier et utiliser un tissu, comme indiqué sur la page suivante.

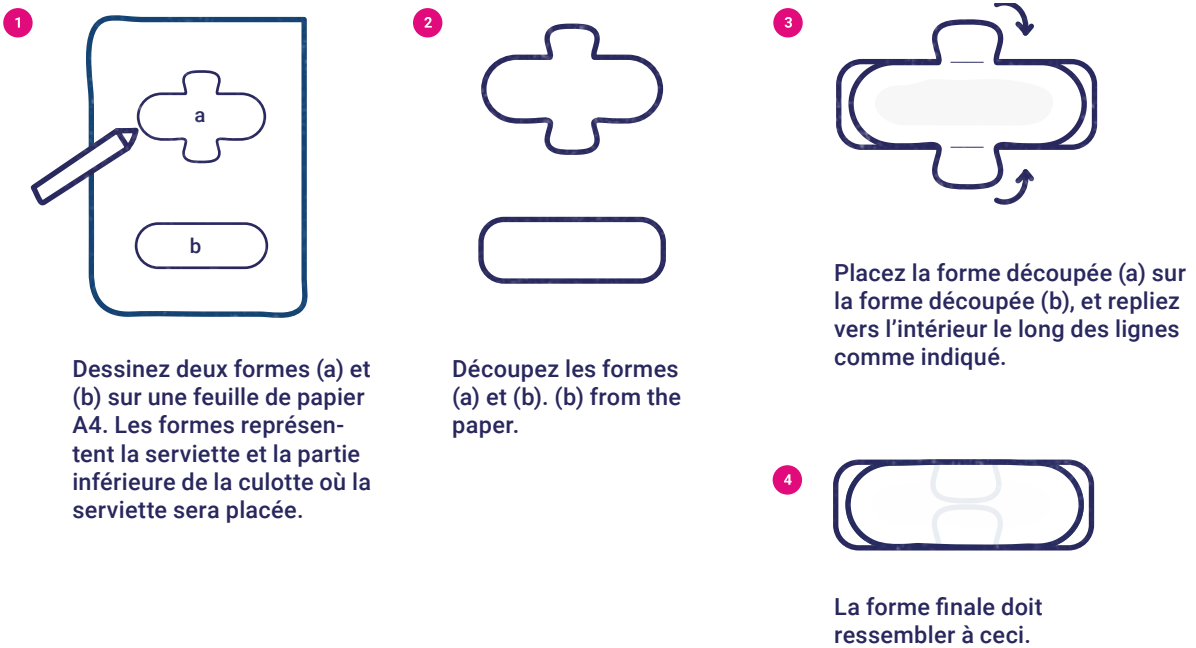




## COMMENT PLIER UN TISSU



## COMMENT PLACER UNE SERVIETTE HYGIÉNIQUE



**Ama:** Et si je tache mes vêtements ? Et si je sens mauvais ? Je ne peux même pas y penser.

**Enseignante:** Bon, les règles indiquent que tu grandis. Pour ce qui est de ton hygiène personnelle, tu dois laver ton vagin chaque jour avec de l'eau propre et tu dois faire encore plus attention à ton hygiène intime pendant tes règles (\_\_\_\_\_). Sers-toi d'un savon doux et n'utilise pas de produits chimiques, juste de l'eau propre et nettoie avec un mouvement de l'avant vers l'arrière. Après le lavage, tu dois te sécher soigneusement avec une serviette propre ou un tissu sec. Prends aussi un bain tous les jours. Il est très important de se laver chaque jour.

Et quand tu as tes règles (\_\_\_\_\_), peu importe ce que tu utilises, un tissu, une serviette, (une coupe menstruelle<sup>3</sup> ou un tampon<sup>3</sup>), prends bien soin de changer ta protection toutes les 6-8 heures. L'utilisation prolongée d'une protection hygiénique peut causer des infections. Comme cela, il n'y aura pas d'odeur désagréable. N'oublie pas non plus de te laver les mains avant et après avoir changé ta serviette ou le tissu.



**Ama:** Vous êtes sûre que si je me lave tous les jours et que je porte des sous-vêtements propres, il n'y aura pas d'odeur ?

**Enseignante:** C'est correct. Tu dois aussi venir à l'école, même quand tu as tes règles. Si chaque mois, tu t'absentes pendant trois jours, tu vas finir par prendre du retard dans tes études. Allons, Ama, tout ira bien !

**Rosalie:** N'est-ce pas plus sûr d'utiliser une serviette qu'un tissu ?

**Enseignante:** Les deux peuvent être plus ou moins sûrs aussi. Tout dépend comment on les utilise. N'oublie pas que tu ne dois pas utiliser de matières comme la toile à matelas ou autre chose que du tissu propre pour éviter des infections. Le tissu doit être en coton ou en flanelle. Lave le tissu utilisé dans de l'eau froide pour éliminer les taches. Il doit être propre, bien lavé et séché au soleil. C'est très important de le sécher au soleil et seulement après on peut s'en servir en toute sécurité. Il est également possible d'utiliser une serviette réutilisable, faite en tissu et qui doit être changée, lavée et séchée au soleil comme un tissu. Après avoir utilisé une serviette jetable, tu dois l'envelopper dans du papier journal et la jeter dans la poubelle. Il y a plusieurs options à ta disposition.

**Ama:** Mais est-ce qu'on ne doit pas laver une serviette jetable et ensuite la jeter ?

**Enseignante:** Mais pourquoi voudrais-tu laver des serviettes jetables ? Ce n'est qu'une superstition.

**Rosalie:** Et que faire des taches ?

**Enseignante:** Si le tissu est plié et bien placé dans ta culotte, tu ne te tacheras pas. Les serviettes et les tissus doivent être changés régulièrement. Une serviette hygiénique jetable doit être changée toutes les 6-8 heures, et pour beaucoup d'entre nous, on n'a pas les

<sup>3</sup> Le texte concerne surtout les serviettes et tissus car ce sont les produits les plus couramment utilisés. Si tes étudiantes doivent savoir ce que sont les coupes menstruelles et les tampons, tu peux aussi inclure des explications complémentaires sur leur utilisation et leur élimination (des informations sont fournies dans le Livre de Référence GHM).



moyens de s'offrir autant de serviettes. Alors, tu peux utiliser une serviette à l'école et un tissu quand tu es à la maison. Tu choisis ce qui te convient le mieux.

**Ama:** Mais c'est si effrayant.

**Enseignante:** Ne réfléchis pas trop. Les règles (\_\_\_\_) sont naturelles. Cela fait partie de la vie de toutes les femmes, chaque mois. Aucune raison d'être gênée.

Vous maintenez une bonne hygiène menstruelle, ce qui est bien! .



Comment éliminer une serviette jetables



Comment laver un tissu ou une serviette réutilisable

### ? QUESTION 7:

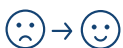
FORMATRICE : POSER LA QUESTION SUIVANTE AUX FILLES :

**“Qu’ont appris Rosalie et ses amies concernant la gestion de leurs règles (\_\_\_\_\_) ?”**

Puis résumez (points importants à retenir):



1. C'est à vous de choisir le matériel hygiénique que vous utilisez pour les saignements menstruels. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise protection hygiénique. Ce qui compte, c'est d'utiliser les produits disponibles avec toutes les précautions d'hygiène requises.



2. Ayez une bonne hygiène personnelle quand vous avez vos règles (\_\_\_\_\_).



Lorsque Rosalie est rentrée chez elle ce soir là, elle se sentait anormalement fatiguée. Elle a suivi sa routine habituelle et, après une courte sieste, elle s'est mise à étudier. Elle a senti quelque chose d'étrange, quelque chose d'humide entre ses jambes. Elle a bondi de son siège et s'est précipitée aux toilettes. Puis, elle a hurlé :

**Rosalie :** Josie Josieeee....Mamannnnn!!

**Josie :** (se ruant vers les toilettes) Qu'est-ce qui s'est passé ?

---

## QUESTION 8:

FORMATRICE : POSER LA QUESTION SUIVANTE AUX FILLES :

---

### “A votre avis, qu'est-ce qui est arrivé à Rosalie? ”

---

**Rosalie:** Mes règles ont commencé.

**Josie:** As-tu peur?

**Rosalie:** Non, mais s'il te plaît, aide-moi.

**Josie:** Je vais te chercher une serviette. Voyons un peu si tu as été bien entraînée !

Elles rient toutes les deux en sortant des toilettes et vont informer leur mère. Cette fois, la maman les prend toute les deux sans ses bras et dit :

**Maman:** Rosalie, tu as eu tes premières règles, alors maintenant tu dois te montrer intelligente, pas gênée.

**Rosalie:** Maman, ne t'inquiète pas, je suis déjà intelligente et je promets de ne pas être timide et soutenez les autres.



**CONSEIL: POURSUIVRE AUX PAGES 37 ET 38 UNIQUEMENT AVEC LES ÉTUDIANTES PLUS ÂGÉES QUI ONT DÉJÀ LEURS RÈGLES. SINON, PASSEZ DIRECTEMENT À LA PAGE 39.**

---

**Maman:** Suis bien ton cycle menstruel et note les dates, Rosalie. Tu peux utiliser un calendrier-signet.

**Josie:** Créons-en un ensemble!



## Activité 7 : Suivre son cycle menstruel !

🕒 Durée: 10 minutes

📋 Things required: Papier, stylos

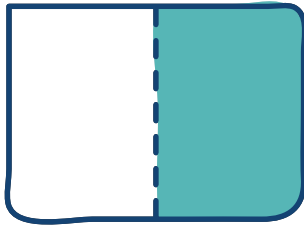
### Objectif :

Aider les filles à suivre la date de leurs règles (\_\_\_\_\_) de manière simple et efficace.

### Pour commencer :

- Distribuez des feuilles de papier A4 ou A5 aux filles.
- Demandez aux filles de le plier en deux.
- Demandez ensuite aux filles de dessiner un visage souriant sur l'une moitié et un calendrier sur l'autre, en indiquant juste les mois.  
**CONSEIL:** Le calendrier doit être conçu en allouant un espace pour annoter quelque chose sous chaque mois.  
Au lieu d'un smiley, ils peuvent également dessiner d'autres belles images.
- Dessinez un cercle dessous chaque mois.
- Expliquez aux filles qu'elles doivent noter la date de début de leurs règles à l'intérieur de chaque cercle, et noter le nombre de jours que dure leur cycle à l'extérieur de chaque cercle. **CONSEIL:** Si une fille a ses règles plusieurs fois au cours d'un mois, elle peut dessiner plusieurs cercles dessous chaque mois. Les filles peuvent écrire dans la langue de leur choix.
- Encouragez les filles à partager cette idée de calendrier avec cinq autres femmes (mères, sœurs et amies).

1



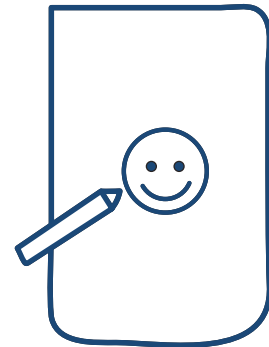
Prenez une feuille de papier A4 ou A5 et le plier en deux.

2

FRONT



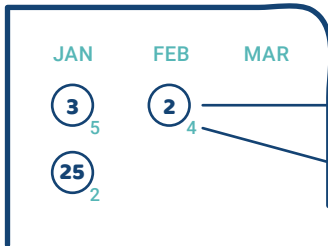
BACK



Demandez aux filles de dessiner un visage souriant sur une moitié et un calendrier sur l'autre en indiquant uniquement les mois.

Votre calendrier est maintenant prêt !

3



Indiquez la date de début de vos règles sous le mois respectif et entourez-le.

Notez le nombre de jours que dure votre cycle menstruel à l'extérieur du cercle comme indiqué. Ou dessiner des points pour chaque jour.

**Rosalie :** Mais pourquoi devrais-je faire ça ?

**Maman :** C'est utile d'avoir un calendrier pour voir si ton cycle menstruel est court ou long et combien de temps tes règles ( \_\_\_\_\_ ) durent généralement. Tu seras alors mieux préparée.

**Josie :** Grâce au calendrier, j'ai remarqué que mon cycle dure 29 jours. Parfois, 28 ou même 30 jours. Avec le calendrier, je peux estimer la date de début de mes prochaines règles, et je sais à quelle date je dois emporter avec moi une serviette d'urgence au collège.

Tu vois, Rosal, tu n'es pas la seule personne intelligente dans cette famille!

**Rosalie:** Je suis très contente de t'avoir comme ma sœur aînée, Josie!



## QUESTION 9:

FORMATRICE : POSER LA QUESTION SUIVANTE AUX FILLES :

**“Qu’ont appris Rosalie, ses amies et vous grâce à cette formation?”**

Puis résumez (points importants à retenir):



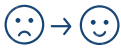
1. Les règles (\_\_\_\_\_) sont naturelles



2. La menstruation ne doit pas être vécue comme une expérience solitaire, mais une expérience qui rapproche et rallie le soutien des autres.



3. Soyez intelligent, pas timide!



4. Ayez une bonne hygiène personnelle quand vous avez vos règles (\_\_\_\_\_).

## QUESTION 10:

FORMATRICE : POSER LA QUESTION SUIVANTE AUX FILLES :

**“Si vous pensez que vous avez appris quelque chose de nouveau grâce à cette formation, partageriez-vous ces connaissances avec d’autres ?”**

**CONSEIL:** Oui, nous pensons que ce que nous avons appris est important et nous aimerions partager ces connaissances avec nos amies, soeur/s, familles et amis!

**LE FIN**







# ACTIVITÉ SUPPLÉMENTAIRE

UN SUPER DEVOIR MAISON OU SI TU AS PLUS DE TEMPS  
APRÈS LA FORMATION.



## ACTIVITÉ : 'LETTRE À MOI-MÊME'

🕒 Durée: 15 minutes

📁 Matériel requis: Papier et stylo

### Objectif :

Rappeler tout ce que les filles ont appris par le biais du Monde de Rosalie.

### Pour commencer :

- Demandez aux filles de repenser au moment où elles ont eu leurs règles la première fois.
- Auraient-elles aimé en savoir plus sur la transformation de leur corps quand elles étaient plus jeunes ?
- Si oui, quelles sont les choses qu'elles ont apprises pendant la formation et qu'elles auraient aimé savoir au moment de leurs premières règles ou en préparation à la venue de leurs règles (\_\_\_\_\_)?
- Demandez aux filles d'écrire cela dans une lettre à leur moi plus jeune..

**CONSEIL:** Pour les filles qui n'ont pas eu leurs règles (\_\_\_\_\_) encore, demandez-leur si elles se sentent désormais moins nerveuses et si maintenant, elles sont plus rassurées concernant la venue de leurs règles (\_\_\_\_\_). Demandez-leur d'écrire une lettre à leur moi plus jeune en préparation à la venue de leurs règles (\_\_\_\_\_).

- Si certaines filles sont disposées à partager leur lettre, invitez-les à la lire à voix haute devant le groupe entier.



# AFFICHES

**VOUS TROUVEREZ DEUX AFFICHES DANS LES PAGES SUIVANTES. VOUS POUVEZ VOUS-MÊME RECRÉER UNE AFFICHE OU LES DEUX SUR UNE LARGE FEUILLE DE PAPIER. ENSUITE, DEMANDEZ AUX FILLES DE PARTAGER CE QU'ELLES ONT APPRIS EN RÉPONDANT AUX QUESTIONS FIGURANT SUR L'AFFICHE.**

**CELA VOUS AIDERA À COMPRENDRE CE QUE LES FILLES ONT APPRIS ET TIRÉ DE LA FORMATION, CE QUI PEUT ÊTRE UTILE POUR LA PLANIFICATION DE VOTRE PROCHAINE FORMATION.**



**ÉCRIVEZ UN MOT  
QUE VOUS AS-  
SOCIEZ AVEC LES  
RÈGLES.**

**QUELLES ACTIVITÉS POU-  
VEZ-VOUS FAIRE PENDANT  
VOS RÈGLES ?**



**QUE FAITES-VOUS SI  
VOUS AVEZ DES  
DOULEURS PENDANT  
VOS RÈGLES ?**

**QUELS PRODUITS  
POUVEZ-VOUS UTILISER  
QUAND VOUS AVEZ VOS  
RÈGLES ?**

**À QUI POUVEZ-VOUS  
PARLER DE VOS RÈGLES ?**







**JE DOIS PARTAGER CE QUE J'AI APPRIS  
AVEC 2 AUTRES PERSONNES !**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**JE PEUX  
FAIRE DU  
SPORT  
PENDANT  
MES RÈGLES.**


**JE NE CROIS  
PAS QUE  
LE SANG  
MENSTRUEL  
EST SALE.**


**JE N'AI PAS  
HONTE DE MES  
RÈGLES!**


**JE PEUX  
UTILISER LES  
PRODUITS DE  
MON CHOIX.**

