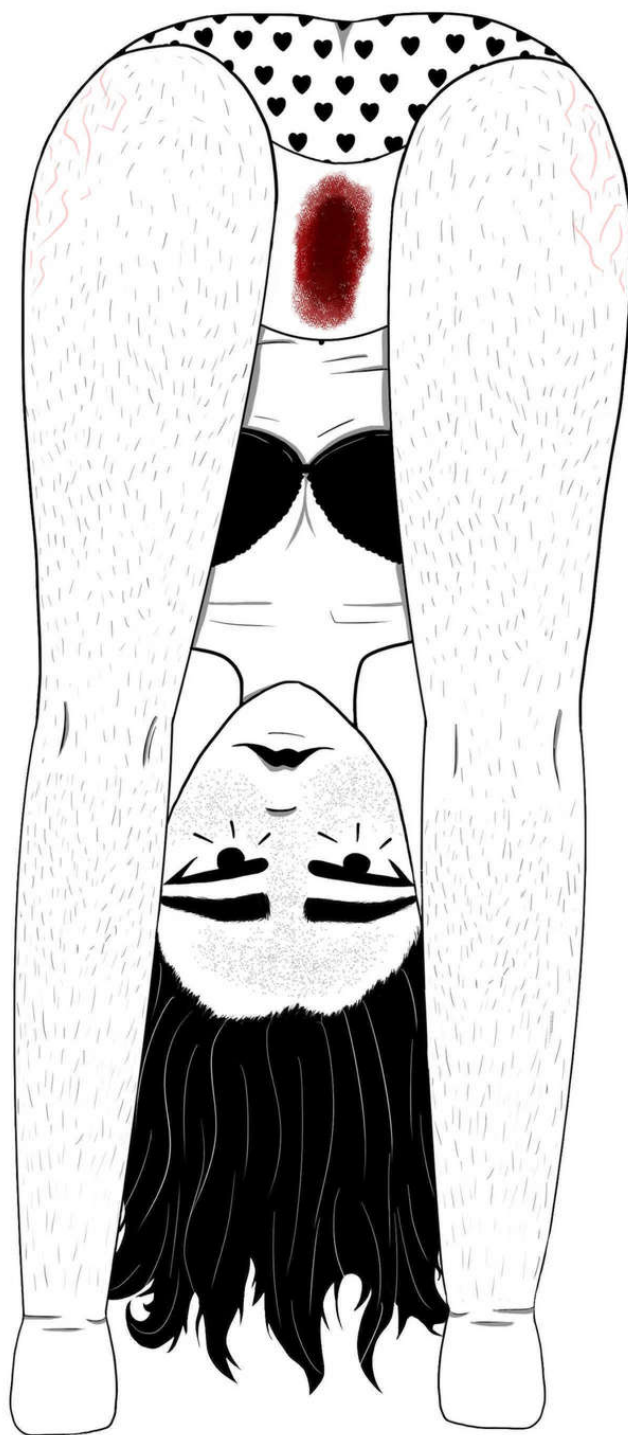


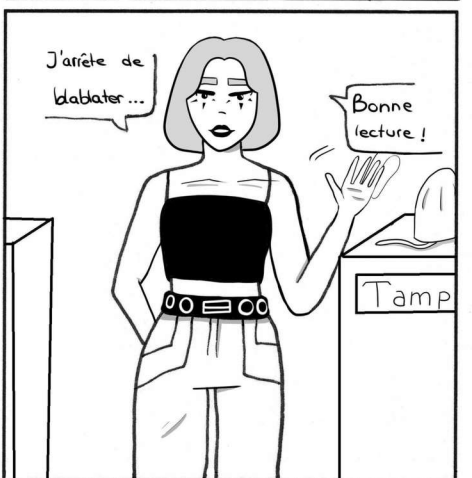
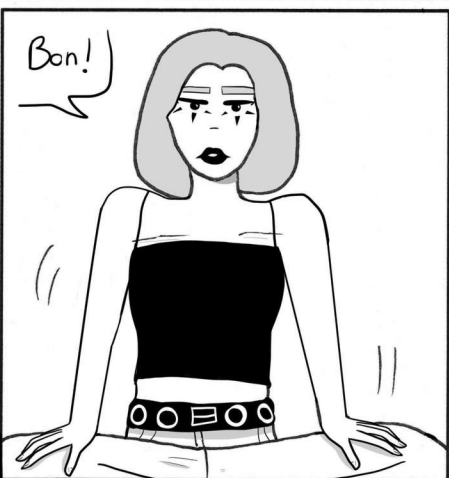
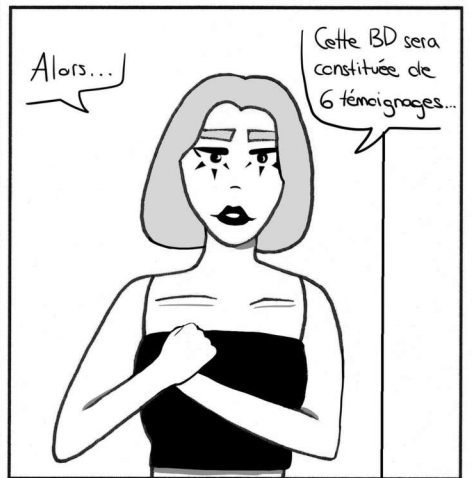
# ROUGE DE

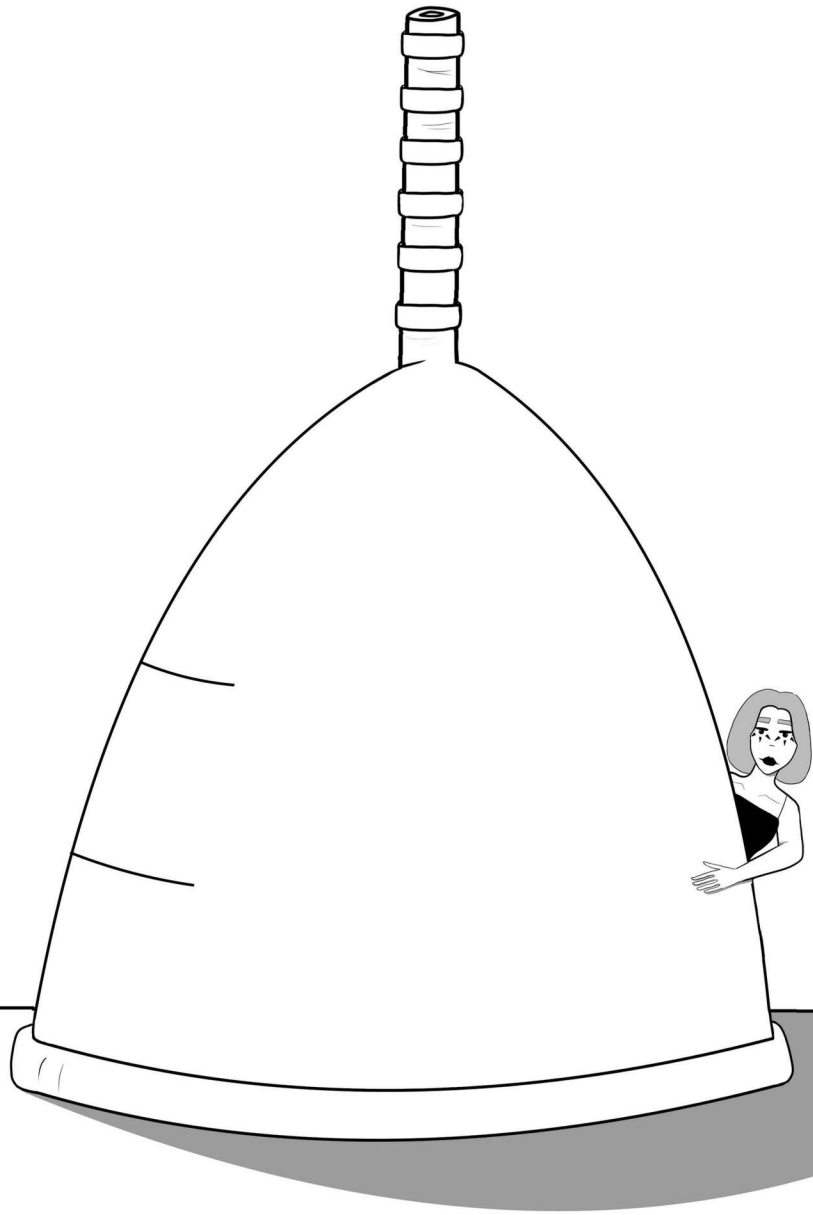


# HONTE

# Introduction









# Premier choc



Mon premier réflex, ça a été de sprinter dans la salle de bain...



... Pour piger à ma mère un tampon.



Et ben... j'ai pris un tampon, l'ai fixé,  
et j'ai tenté de comprendre comment  
un machin pareil pouvait fonctionner.



J'avais aucune idée de comment  
l'intérieur de mon corps marchait en plus.



Effrayée à l'idée de saccager  
mon intérieur, j'ai uniquement  
inséré la moitié du tampon...

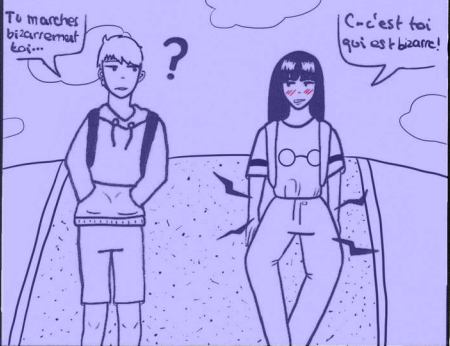


Aïe...

oui, très  
aïe haha...



J'ai donc passé le reste de la journée  
avec un demi-tampon en moi... j'te laisse  
imaginer à quel point ça faisait mal.



Je n'ose pas  
imaginer! Mais,  
dites-moi...

Comment est-ce  
que vous n'êtes  
au courant de rien  
concernant le sujet  
des menstruations?



Ben... j'ai jamais  
eu cette fameuse  
discussion avec  
ma mère...

...Je voulais  
paraitre très grande  
donc je ne lui ai  
jamais posé de  
questions.

Elle pensait  
donc que  
j'étais au  
courant de  
tout, et que je  
n'avais pas be-  
soin de son aide.



Et, vous n'avez pas  
eu accès à d'autres  
informations, sur  
internet par exemple,  
ou grâce aux cours  
d'éducation sexuelle?

Je vois...



J'ai bien eu ce  
genre de cours  
oui, mais les seuls  
trucs qu'on y  
apprenait étaient  
les dangers du  
porno pour les enfants.



... ou encore l'anatomie d'un utérus et  
d'un phallus, donc bon.



Ah et, concernant internet, avant mon premier  
cycle, le sujet ne m'était jamais venu à  
l'esprit. C'est après coup que je me suis  
beaucoup renseignée avec mon ordi à ce sujet.



J'ai beaucoup appris sur YouTube, parce que  
j'avais toujours trop honte par en parler  
à ma mère haha...  
- Je vois...





Cette histoire-ci nous parle du fait de ne pas être assez préparées ou renseignées avant nos premières règles.

En effet, dans certains foyers, les règles sont assez taboues.

Ce qui fait que cette jeune fille n'a pas réussi à traiter la situation de la bonne façon.

Heureusement, malgré sa maladresse, elle a réussi à s'en sortir, car cela aurait pu vraiment mal se passer.

J'ai parlé avec plusieurs femmes du sujet des premières règles, et beaucoup me disaient avoir tout appris grâce à internet.

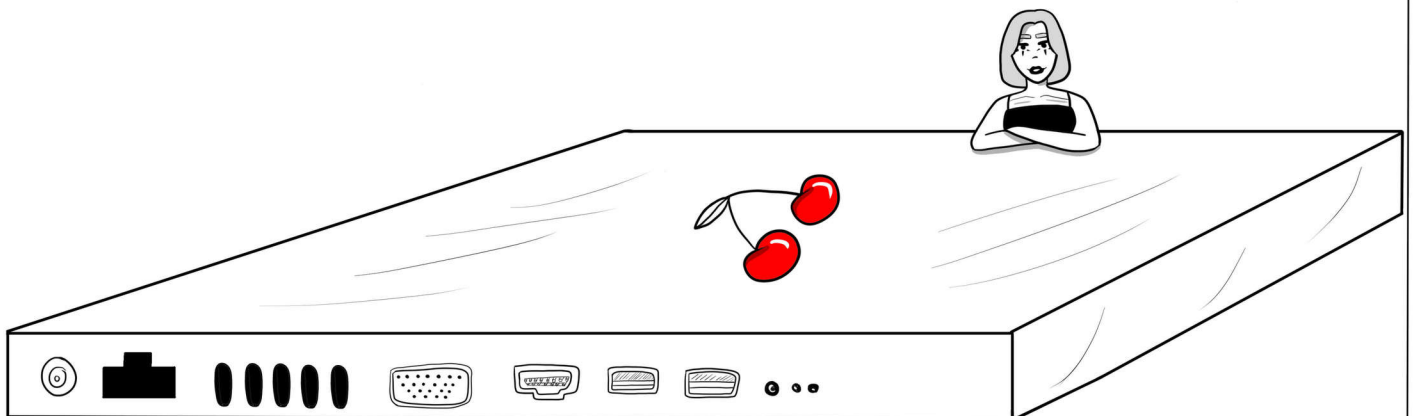
Alors de là, on peut se poser une question...

Pourquoi en venir à internet dans le cas de figure où nos parents seraient à notre disposition pour tout nous expliquer?

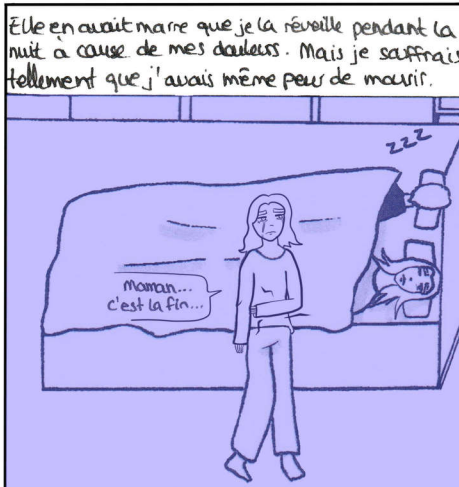
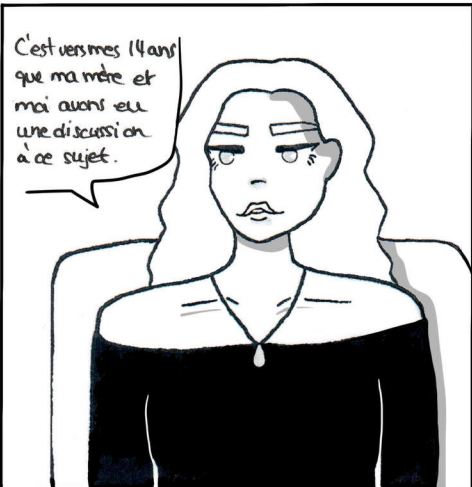
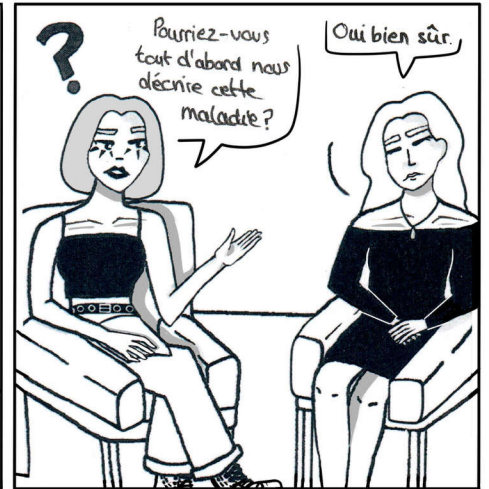
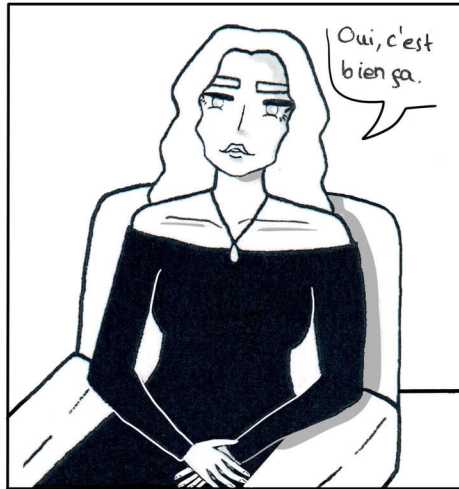
Et bien, je dirai que ce tabou sur les règles est tellement inscrit dans la société que pour les jeunes filles, il est normal de se gêner d'en parler entre-elles, ou avec des adultes...

Ce qui peut s'avérer dangereux si la jeune fille en question reste trop longtemps dans l'incompréhension.

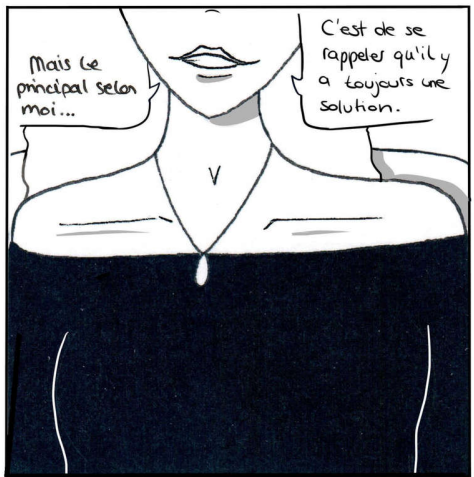
N'oublions donc pas de dédramatiser cet événement naturel, qui au final, est simplement indicateur d'un bon fonctionnement interne.



# Handicap invisible







Au final, le réel problème derrière l'endométriose, c'est le fait de ne pas assez en parler.

Beaucoup de personnes avec qui j'en ai parlé ne connaissent pas du tout cette maladie...

... Alors qu'elle touche tout de même une femme sur sept.

Je pense que le fait que le symptôme le plus connu soit les fortes douleurs dans le bas ventre...

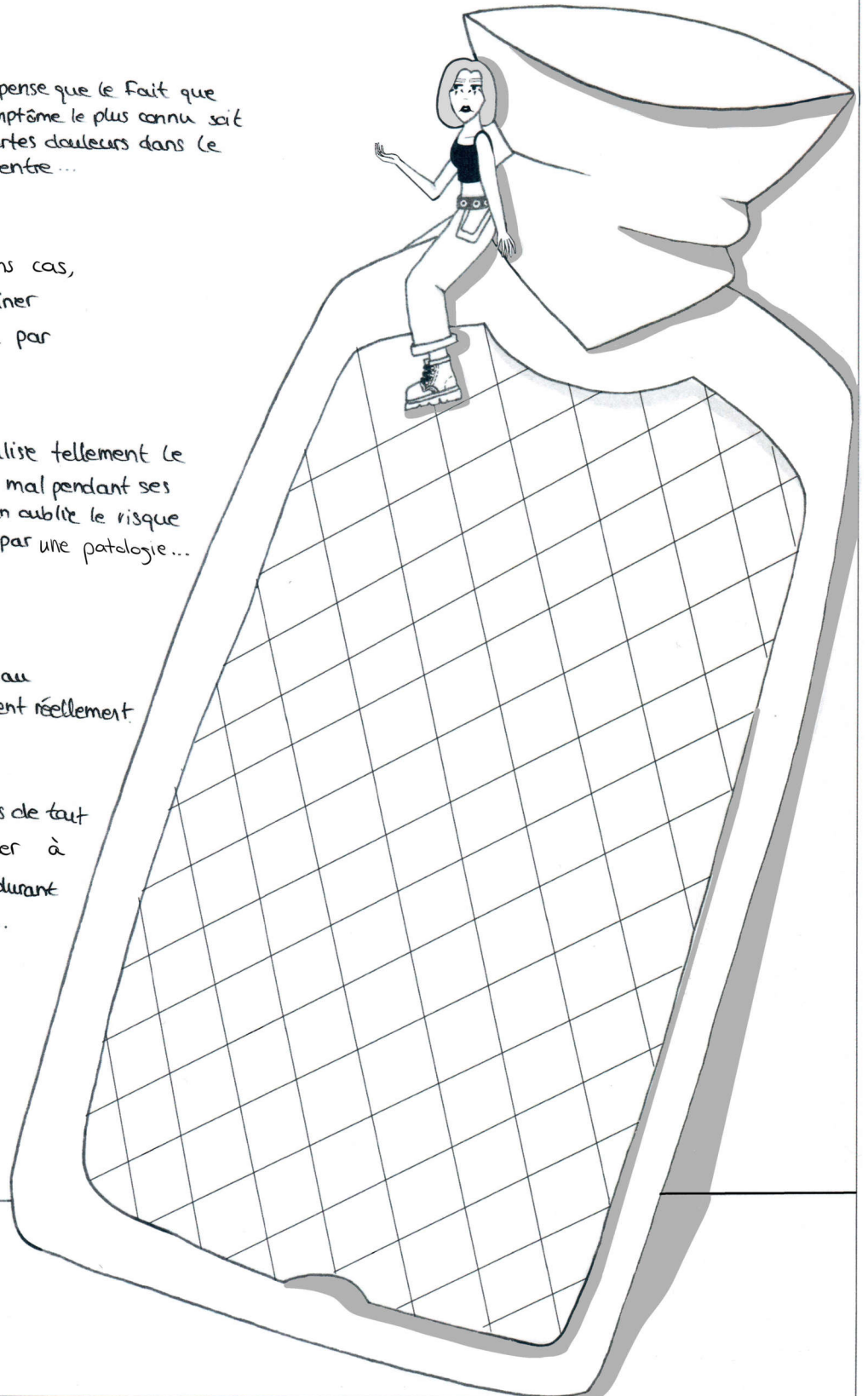
... ce qui fait que dans certains cas, on ne peut pas vraiment déterminer par soi-même si on est touchée par cette maladie ou non.

On normalise tellement le fait d'avoir mal pendant ses règles, qu'on en oublie le risque d'être touchée par une pathologie...

... Et qu'on a de la peine à prendre au sérieux les femmes qui en souffrent réellement.

Alors n'oublions pas de tout de même nous intéresser à nos propres symptômes durant cette période du mois...

... Car le plus important, c'est de savoir écouter son corps.





# Règle religieuse

Passons maintenant la parole à Nehal, 15 ans. Hindouiste, elle va nous expliquer l'une des conséquences de sa religion, quant au sujet des menstruations.



Pouvez-vous nous en dire un peu plus?

Alors, j'ai découvert cette règle vers mes 10 ans. J'ai demandé à ma mère pourquoi certaines femmes attendaient devant le temple au lieu d'y rentrer et d'en profiter.



Elle m'a dit que, pendant cette période du mois, les femmes ne pouvaient pas se rendre au temple, ni même prier depuis chez elles...



... Et lorsque je lui ai demandé pourquoi, sa réponse m'a quelque peu laissée dans l'incompréhension...


Elle m'a répondu que les menstruations étaient sales, et que c'était un irrespect envers nos Dieux de se présenter au temple dans cet état.



Ah oui? Et, est-ce réellement la justification de cette règle?

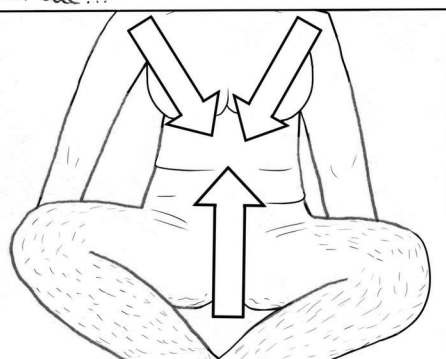


Non, justement...

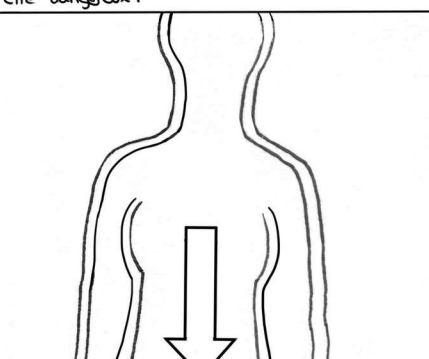


C'est assez récemment que je suis tombée sur un post instagram qui l'expliquait.

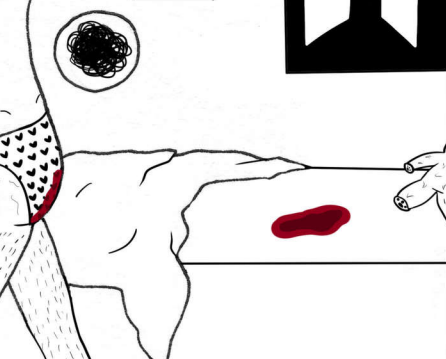
Dans nos corps, beaucoup de Prana (énergie) est créée chaque mois afin qu'une femme puisse accueillir de la meilleure des façons un enfant en elle...



Mais cette prana doit s'expulser si la femme s'avère ne pas être enceinte; car sinon, cet excès d'énergie dans un seul individu peut être dangereux.



Cette énergie en trop s'expulse donc chaque mois par le biais du sang mensuel.

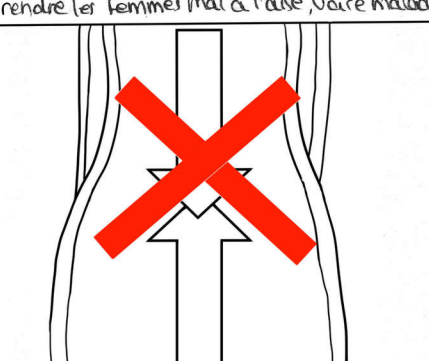


Sachant que, lors des prières, notre corps se remplit de prana, qui monte lentement dans le corps de l'individu...



... prier durant notre période de menstruation peut s'avérer dangereux.

En effet, le fait de faire monter de l'énergie en nous tout en expulsant, crée une situation de contradiction qui pourrait rendre les femmes mal à l'aise, voire malades.



Cela nous montre justement qu'au lieu d'être considérées comme impures, tel que le pensait ma mère...



... les femmes sont en fait respectées par leur travail interne...



Intéressant... Et, comment vous sentiez-vous à l'époque où vous ne connaissiez que le point de vue de votre mère sur cette interdiction...

Et non pas sa réelle signification?



Et bien, c'est vrai qu'au début, ça m'a quelque peu troublée.

Les menstruations, c'est pas un choix en fait... C'est quelque chose d'inné en chaque femme, dans un sens...



Alors oui, le fait qu'elle parte du principe que c'était quelque chose de sale m'a vraiment embêtée au début... Mais maintenant, je me suis fait mon propre avis et justement sa vision péjorative ne me fait plus rien.



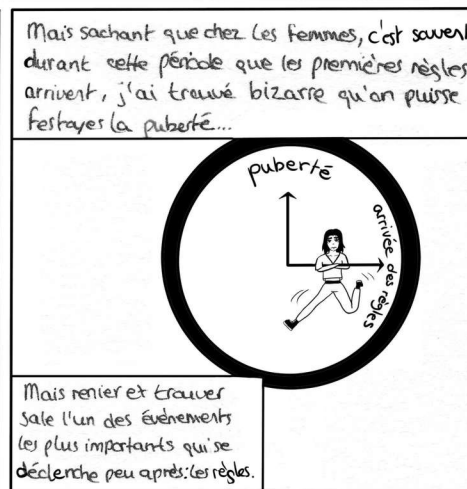
Mais c'est vrai qu'au début, comme je l'ai dit, sa vision me perturbait un peu. Notamment une fois que j'ai repensé aux diverses cérémonies traditionnelles de ma religion...



Par exemple, dans la religion hindouiste, la puberté est une sorte de palier qui se célèbre par une grosse cérémonie...

खुश बौवन नीना!

On y encourage les filles ou les garçons qui entrent en cette période.



Mais sachant que chez les femmes, c'est souvent durant cette période que les premières règles arrivent, j'ai trouvé bizarre qu'on puisse festoyer la puberté...

Mais renier et trouver sale l'un des événements les plus importants qui se déclenche peu après les règles.



Cette sorte de paradoxe n'avait aucun sens pour moi. Et c'est justement après avoir découvert la réelle cause derrière cette interdiction que les choses ont fait plus de sens à mes yeux.



Je vois, je vois...

Et, comment vous sentiez-vous lorsque cette règle vous empêche de vous rendre au temple...

Ou même de prier?



Je dois avouer que je me sens tout de même assez exclue sur l'instant...



Par exemple, en voyage dans mon pays d'origine : j'attends ma famille en dehors du temple, seule, mise à part à cause de mon corps...

Pendant qu'eux partagent un souvenir beau et fort tous ensemble à l'intérieur.



Quand j'étais petite, je voyais ça d'un œil plutôt positif, car je voyais les prières et les visites de temple comme une corvée...

Donc j'en profitais pour ne pas m'y rendre. Mais dorénavant, je trouve ça plutôt frustrant.



Maintenant, je me rends compte de la chance de pouvoir s'y rendre...

Même si je pense que ça reste aux femmes de choisir de pouvoir se rendre dans des lieux sacrés ou non...

Que pouvons-nous tirer de cette histoire... ci ?

Et bien, principalement les différences et points de vue variés des religions, sur un même sujet...

C'est toujours intéressant d'avoir plusieurs avis sur certaines questions, bien sûr en respectant les opinions de nos interlocuteurs.

Je trouve justement que l'exemple des menstruations illustre bien ce que je veux relever.

Comme l'a montré ce témoignage, en fonction de nos origines, le point de vue quant aux règles diffère énormément.

Vous l'aurez compris, en Asie du sud, l'avis général est très différent de celui de l'Europe.

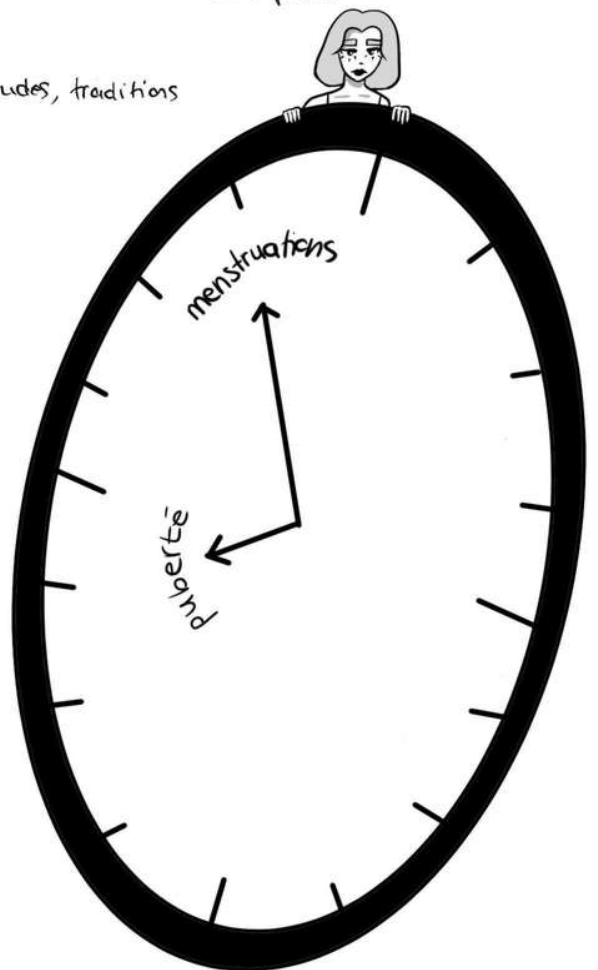
Mais il ne suffit pas de vivre dans une même région pour partager le même avis.

Dans certains foyers, parler de menstruations sera tabou, dans d'autres absolument pas...

Ou encore dans d'autres, on peut trouver des habitudes, traditions etc... plutôt hors-normes.

Mais c'est justement cette diversité qui fait la beauté de notre monde!

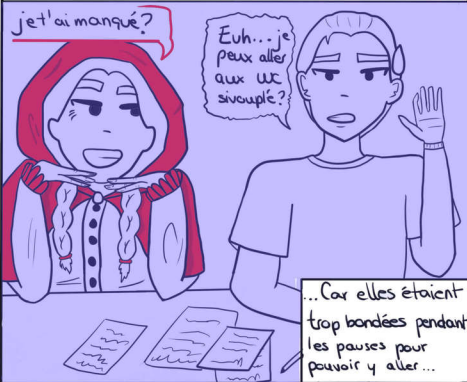
Alors échangeons, donnons notre avis et osons discuter de nos points de vue.



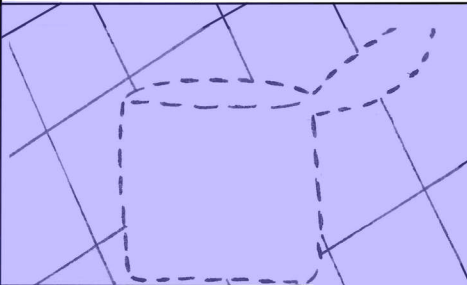




Car, en plus de devoir réussir à faire en sorte que les professeurs me laissent aller aux toilettes pendant leur cours...



... Il n'y avait aucune paubelle dans les toilettes des hommes.

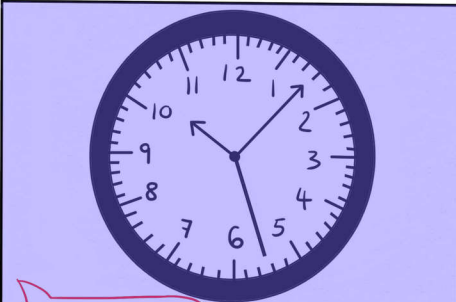


Ce qui fait que j'ai dû élaborer des stratagèmes pour pouvoir jeter mes serviettes usagées dans les paubelles des cabinets sans me faire remarquer...

... De devoir cacher mes serviettes pour éviter que mes camarades les voient et comprennent la situation...



Le tout, en devant me dépêcher de revenir en cours pour éviter de paraître suspect ou bizarre



L'heure tourne Matt!

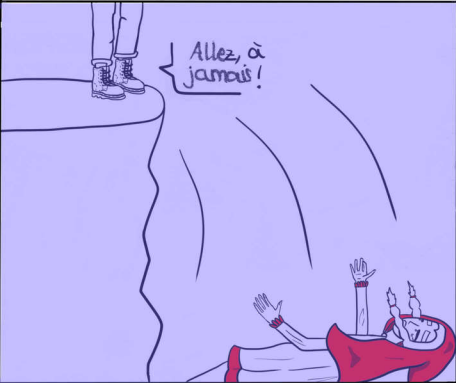
De devoir faire en sorte que personne n'entende les bruits de mes serviettes une fois dans les toilettes...



C'était tellement de pression et de stress, et je devais recommencer ce processus plusieurs fois par jours, une semaine entière par mois...



Et bien, 3 ou 4 mois après ma première prise de traitement hormonal, j'étais enfin libéré de cette situation.



Mais, un an plus tard, on m'a prescrit une autre sorte de traitement, ce qui a eu le don de faire recommencer mes règles...



En effet, le seul problème maintenant, c'est que malgré le fait que mon corps ne me fasse plus couler de sang, un seul symptôme reste intacte.





Cette histoire, un peu différente des autres que nous avons pu lire jusqu'ici...

... Nous raconte l'impact que peuvent avoir les règles, non pas sur le physique, ni sur l'économie, mais bel et bien sur le mental.

C'est sûr que ce sujet est beaucoup moins abordé actuellement que d'autres, car il s'exprime dans des situations très spécifiques,

Mais je crois tout de même que l'impact des menaces sur le mental, reste très important.

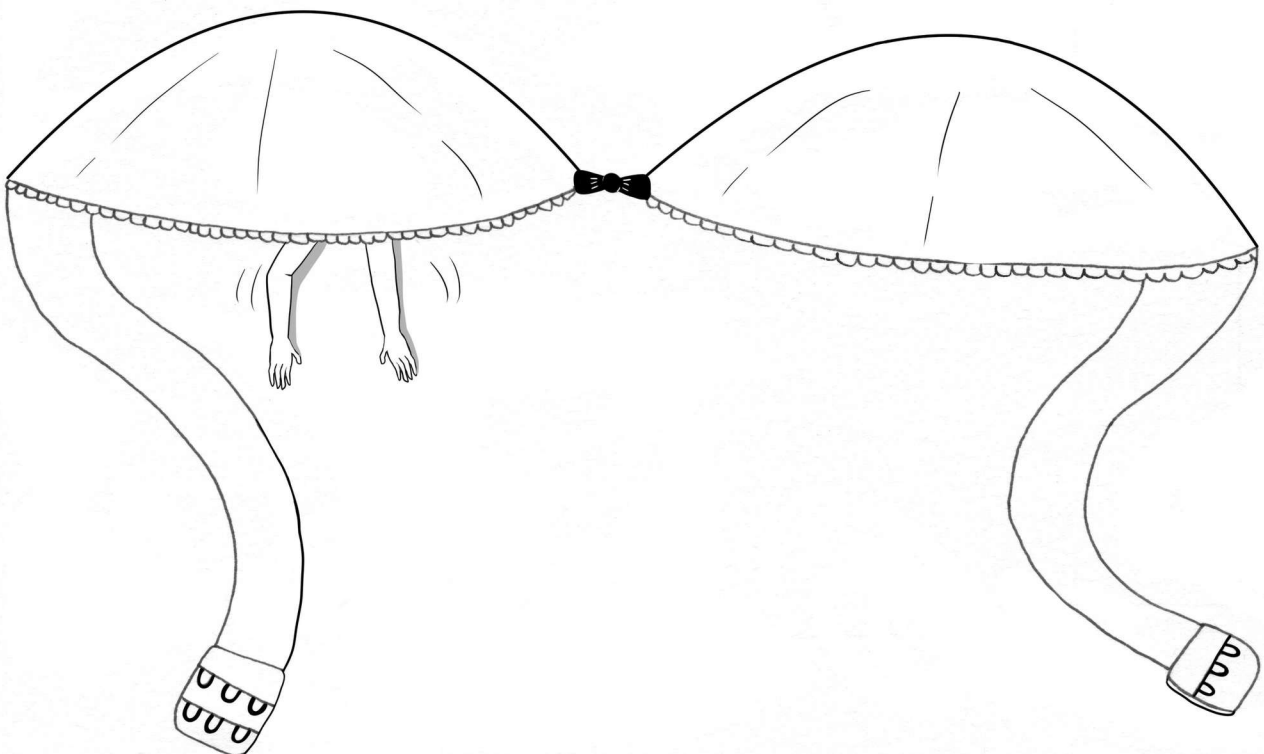
J'ai pris ici, comme exemple, l'idexité de genre, car selon moi, on y comprend vraiment le stress, voire même le dégoût qu'on peut ressentir envers son corps.

Mais il y a beaucoup d'autres sujets qui relèvent du même problème, dont on entend évidemment moins parler...

Pour conclure, je dirai qu'il est important dans ce genre de situations, de ne pas être seul.

Entourez-vous de personnes bienveillantes, qui vous aident à surpasser cette pression psychologique et tout ce stress...

Écoutez-vous et, surtout, prenez soin de vous.

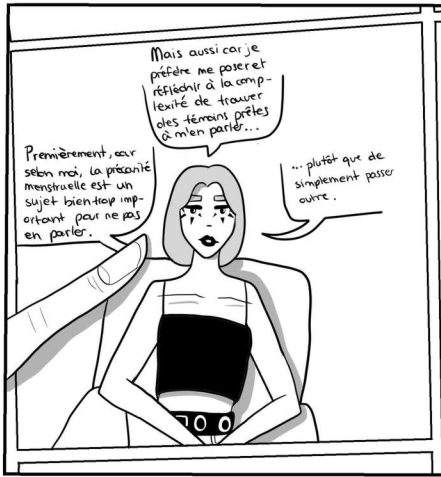




# Problème de sous



\* Mais pourquoi garder ce sujet au lieu d'un autre alors ? », me demanderez-vous sûrement.



Il n'y a malheureusement pas encore de données chiffrées concernant les personnes en souffrance et vivant en Suisse, mais pour vous éclairer, en France, 1,7 millions de femmes sont touchées par ce problème.

J'ai en effet lancé un appel à témoignages sur les réseaux afin de trouver une quelconque personne apte à m'en parler. Puis j'ai contacté plusieurs associations qui se chargent de femmes touchées par la précarité menstruelle...

... Mais, en voyant la deadline de mon TM se rapprocher de plus en plus au fil des mois, et en remarquant le temps de réponse incertain de ces personnes contactées, voir des réponses m'indiquant qu'elles ne pourraient pas m'aider, ...



Honnêtement, j'étais très étonnée sachant que c'est un sujet très actuel et dont on parle un peu partout... Surtout dans les médias!

Vous avez vu le nombre d'articles intercontinentaux qui parlent de mise en place de projets pour aider les femmes concernées pas vrai?

On en parle partout! Alors comment est-ce qu'un sujet aussi populaire et sur lequel tout le monde semble donner son avis peut malgré tout s'avérer être tabou?

Eh bien, je pense que c'est à cause de la notion économique du sujet.



Les règles sont déjà un sujet relativement tabou, ça, on le sait tous. Alors c'est sûr qu'en ajoutant la notion de problèmes financiers, c'est encore plus dur de réussir à en parler.



En effet, parler de ses problèmes d'argent, c'est embellié. Pour une mère de famille comme pour une étudiante.



Je n'imagine pas à quel point ce doit être dur d'assumer... Le fait de ne pas réussir à subvenir à des besoins aussi primaires tels que l'hygiène menstruelle.



Et je comprends parfaitement le fait que certaines ne souhaitent pas en parler.



Car à nouveau, mon but est d'aider à lever le tabou, chez les personnes qui se sentent prêtes à le faire.



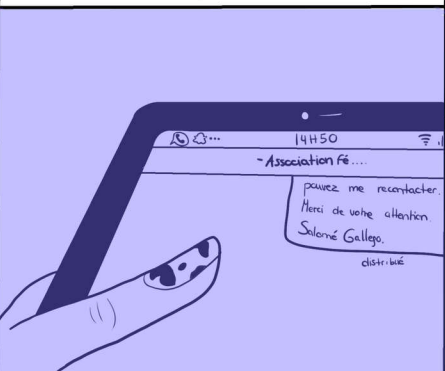
Pour en revenir au sujet des médias, ce qui m'a le plus étonnée, c'est justement cette sorte de paradoxe lié au sujet.



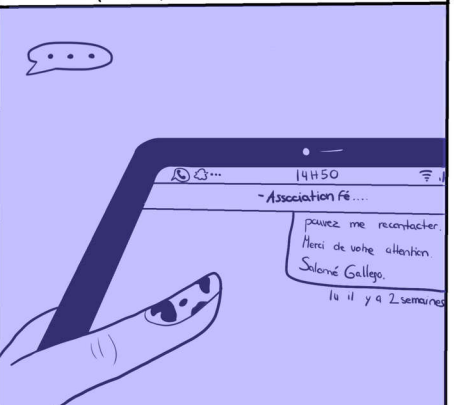
On encourage à parler du sujet, à lancer des initiatives, lever le tabou, etc...



Mais lorsqu'on essaye de se renseigner auprès des personnes concernées par le sujet, tels que des députés, des associations féministes, etc...



On ressent tout de suite une gêne, et on n'obtient que très peu, voire aucune information.



Me voilà donc seule dans cette pièce, sans une quelconque personne à interviewer...

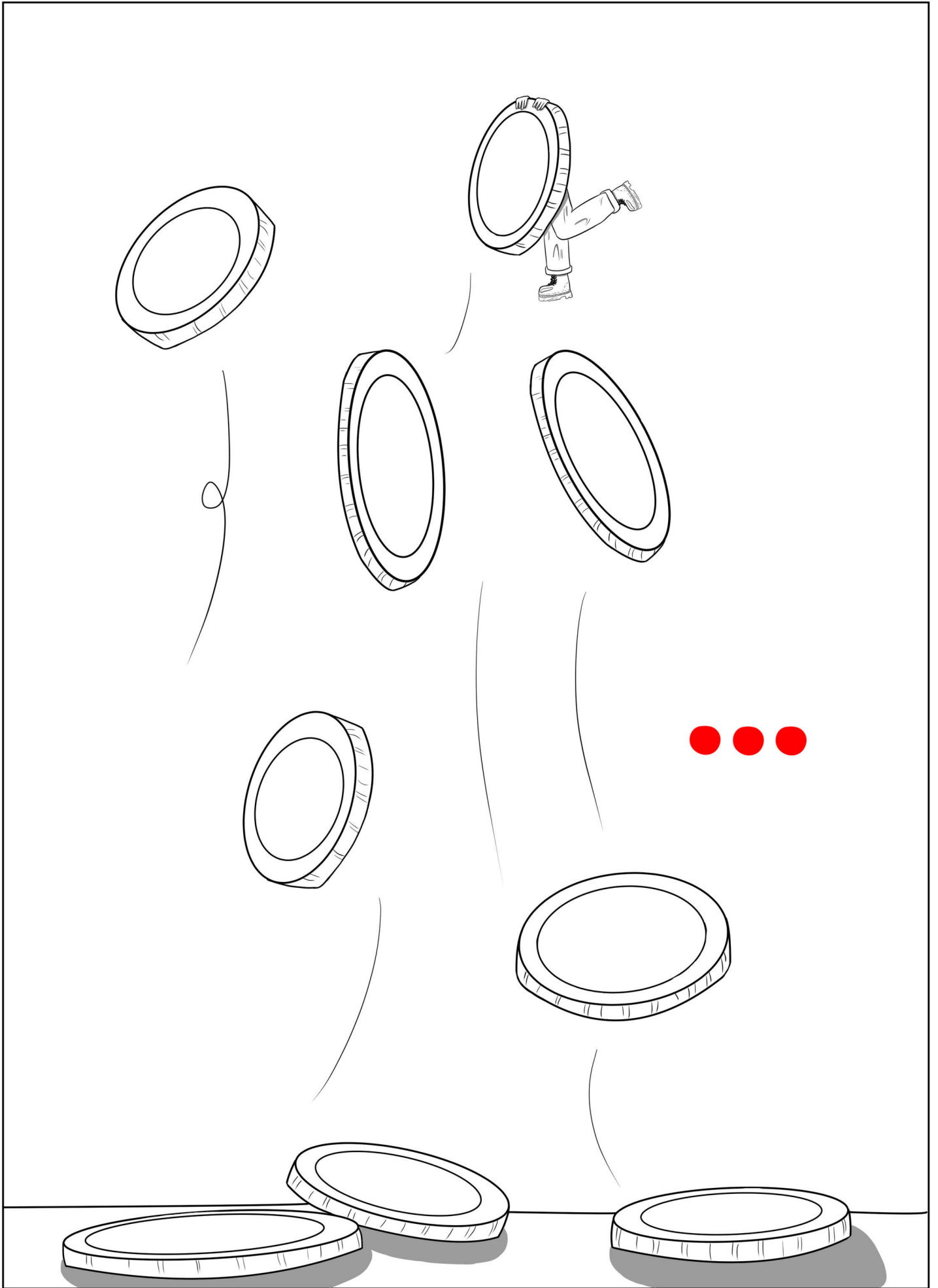


Avant de partir interviewer une autre femme, je tiens à envoyer tout mon soutien aux femmes concernées par un sujet aussi dur à vivre.



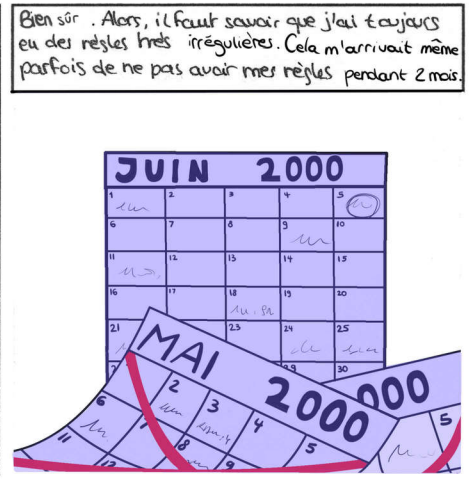
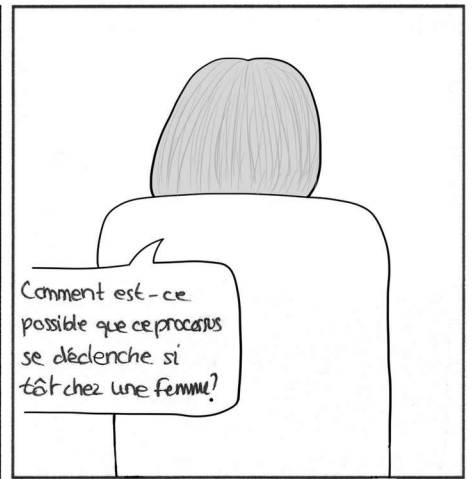
Voilà, j'es père malgré tout vous avoir éclairé quelque peu sur le sujet, mais aussi sur cette notion de tabou lié à la pesanteur menstruelle.



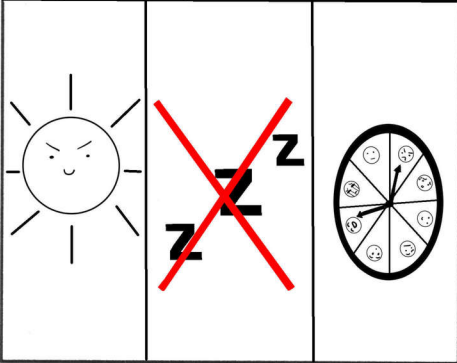




# Ménée par son corps



J'avais des bouffées de chaleur intenses, de la peine à dormir, des changements émotionnels brutaux, et bien plus encore...



C'est après cette arrivée soudaine de problèmes que je me suis renseignée sur internet et que j'ai découvert l'existence de la ménopause dite précoce.



C'est pourquoi mon premier réflexe a été d'appeler ma mère pour lui demander si cette particularité était récurrente dans notre famille...



Pour être sûre de moi, j'ai bien pris contact avec une gynécologue, mais elle semblait ne pas vouloir coopérer.



je vois...



C'est justement peu après tous ces symptômes que mes règles ont cessé pendant plusieurs mois, comme lors de mes premiers cycles.



Et c'est après avoir vécu 12 mois sans le moindre signe de menstruations, que j'avais la preuve d'avoir bel et bien vécu pendant 3 ans, le processus de ménopause précoce.



Et c'est uniquement à ce moment qu'on m'a enfin prise au sérieux et écoutée.



Et, est-ce que cette expérience vous a affectée émotionnellement?



Et bien, le fait de ne pas être prise au sérieux avant que le diagnostic soit posé, me frustrait beaucoup. C'est tellement peu connu et tabou de nos jours...



... qu'on me traitait de folle suite à mes hypothèses quant à cette condition. Mais je pense que le fait de me comparer aux autres femmes de mon âge m'a encore plus affectée.

Par exemple, beaucoup de mes connaissances avaient déjà des enfants à mon âge.

Heureusement pour moi, ce n'est pas quelque chose qui me donnait envie.

Mais tout de même, le fait de ne pas avoir le choix sur mon corps...



Cette histoire, quant à elle, nous montre la pression que le corps peut avoir sur notre vie.

C'est en aucun cas facile à vivre.

Car cette condition de ménopause précoce empêche de nombreuses femmes de devenir maman un jour.

... Mais qu'en est-il donc lorsqu'on ne les a plus...? Surtout à un jeune âge.

Mais, ce que j'aimerais relever de cette histoire, c'est qu'en se comparant nos vies avec la norme sociale tout le temps...

Alors soyons nous-même, acceptons-nous comme nous sommes au plutôt, comme nos corps ont décidé que nous serons.

Mais si la vie n'était qu'un jeu facile où on obtient tout ce que l'on veut, quand on le veut...

Comme l'a dit la femme interviewée, le fait de ne pas avoir le choix et de devoir subir l'état de son corps...

L'exemple des enfants illustre bien cette notion de course contre la montre.

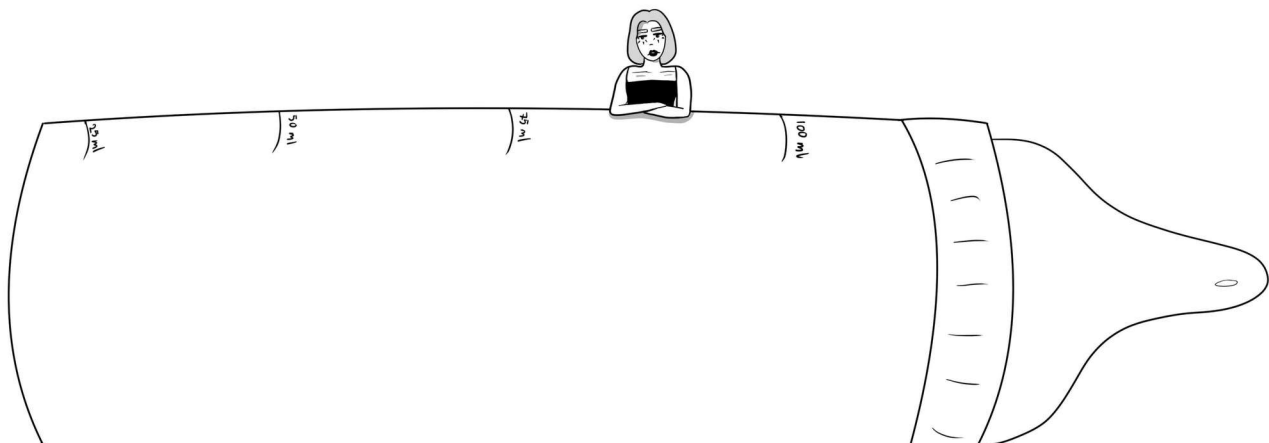
On peut aussi penser au fait que lorsque l'on a nos premières règles, on devient une femme...

La pression sociale en général joue beaucoup dans ce genre de situations en fait.

... on ne vit plus.

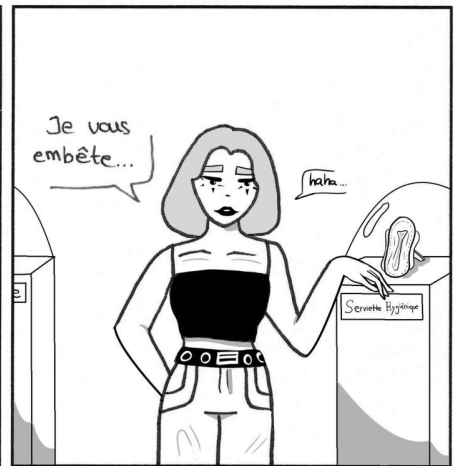
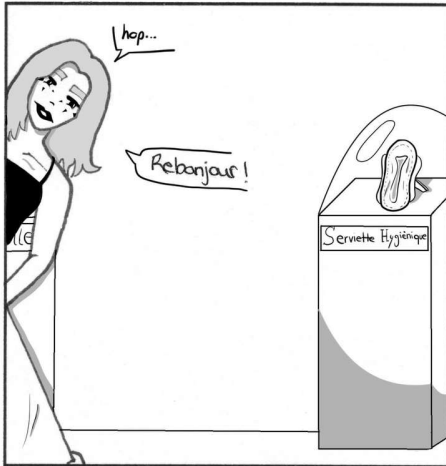
Plus facile à dire qu'à faire me diriez-vous... Et vous auriez raison de me le dire.

... elle perdrait toute saveur.

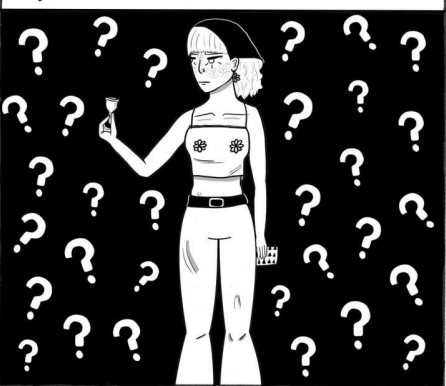




# Conclusion



Les diverses questions sur quelles protections hygiéniques utiliser...



Les différents symptômes ou maladies...

