

On règle la question... des menstruations.

Parlons des premières règles avec les jeunes

* Le programme *On règle la question... des menstruations* vise avant tout à susciter la discussion. Ce n'est pas un secret : certaines personnes ont des **menstruations**. Pourtant, il circule beaucoup de désinformation sur le sujet. Démystifions les règles pour tout le monde, pas seulement pour les personnes qui en ont.

En d'autres mots

Les **menstruations** sont souvent appelées « règles » parce qu'elles reviennent habituellement de façon cyclique. Elles correspondent au moment du cycle menstruel où une personne ayant un utérus saigne par le vagin. L'utérus est un organe en forme de triangle inversé situé à l'intérieur du corps, sous le nombril. C'est à cet endroit qu'un bébé peut se développer pendant la grossesse. Généralement, les menstruations durent de 3 à 8 jours et surviennent une fois par mois.

Les menstruations font partie de la vie de bien des personnes. Pourtant, beaucoup ne sont pas à l'aise d'en parler, qu'elles soient directement concernées ou non. Pour certaines, les premières règles marquent une étape de la puberté. Vous vous souvenez peut-être de ce moment. Les jeunes de votre entourage (par exemple vos élèves, vos enfants ou les jeunes sous votre responsabilité) pourraient vous poser des questions à ce sujet.

Certaines choses peuvent très bien rester privées, mais les menstruations n'ont pas à être entourées de secret. Nous voulons encourager les jeunes à poser des questions, à discuter et à mieux comprendre les changements qui surviennent dans leur corps. Les adultes peuvent donner l'exemple, même s'ils ne sont pas encore tout à fait à l'aise parler de menstruations et de puberté. En abordant le sujet dans les conversations du quotidien, on contribue à dissiper la honte et la gêne inutiles que bien des personnes ressentent lorsqu'elles ont leurs règles. Ce guide de discussion vous aidera à parler plus aisément de santé menstruelle avec les jeunes dans votre vie.



Meilleures pratiques pour aborder les menstruations avec les jeunes

Donner l'exemple en parlant simplement

Les jeunes doivent pouvoir se sentir à l'aise de parler des menstruations et de poser leurs questions. Les adultes peuvent donner l'exemple en utilisant des mots comme « règles » et « menstruations », ce qui contribue à déconstruire les tabous tout en réduisant la honte et la gêne.

Accueillir les émotions

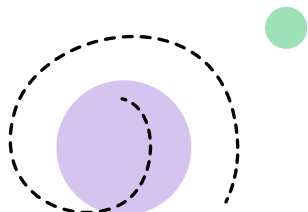
Laissez les jeunes s'exprimer sur leurs propres expériences sans tenter de les banaliser ni d'en faire ressortir le positif à tout prix. Soyez à leur écoute et démontrez de l'empathie. Vous pouvez dire des choses comme : « Ça doit être difficile / déstabilisant / inconfortable / douloureux / effrayant etc. »

Admettre que vous ne savez pas

Vous n'avez pas besoin d'avoir réponse à tout. Si les jeunes vous posent une question sur les menstruations et que vous n'en connaissez pas la réponse, profitez-en pour la chercher ensemble. Reconnaître que vous ne savez pas quelque chose peut renforcer la confiance.

Miser sur les forces

Chaque personne est experte de sa propre expérience. Quand il est question de son corps, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. L'expérience des menstruations peut varier énormément d'une personne à l'autre. Mettez sur les forces des jeunes. Aidez-les à prendre conscience de leur corps, à comprendre et à exprimer leur vécu ainsi qu'à demander de l'aide au besoin.



Faits sur les premières menstruations

Les premières menstruations marquent une étape importante dans la vie d'une jeune personne. Le fait d'avoir des menstruations peut indiquer qu'elle est **fertile** et pourrait devenir enceinte à la suite d'une relation sexuelle ou d'un contact sexuel.

Le cycle menstruel ne dure pas indéfiniment. Cette étape peut durer une quarantaine d'années avant que la fertilité diminue et que les menstruations prennent fin. C'est ce qu'on appelle la ménopause.

En d'autres mots

Une personne qui a ses règles et qui est **fertile** peut porter un enfant.

Qui peut avoir des règles?

- Seule une personne avec un utérus et des ovaires peut avoir des règles.
- On ne peut pas savoir si une personne a des menstruations simplement en la regardant.

À quel âge une personne peut-elle avoir ses premières règles?

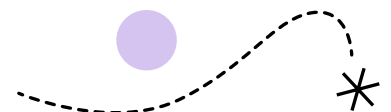
- Entre 8 et 16 ans
- Il est impossible de prédire le moment des premières menstruations, mais elles surviennent généralement environ 2 ans après les premiers signes de la puberté, comme le développement des seins et l'apparition des poils pubiens.
- Les jeunes ne vivent pas ces étapes au même moment : les premières menstruations arrivent plus tôt chez certaines personnes, plus tard chez d'autres, tout comme la puberté.

Une jeune personne peut-elle ne jamais avoir ses règles?

- Certaines jeunes personnes ayant un utérus n'ont pas de menstruations. Cette situation peut s'expliquer par un déséquilibre hormonal, une maladie, un trouble alimentaire ou une pratique sportive très intense.
- Les jeunes ayant un utérus qui n'ont pas eu leurs premières menstruations dans les 3 ans suivant le développement des seins pourraient vouloir en parler à un médecin, à une infirmière ou à une personne adulte de confiance.

Comment se passent les premières années des menstruations?

- Pendant la première année, les règles peuvent se déclencher de manière imprévisible et leur durée peut varier. Avec le temps, elles deviennent généralement plus régulières.
- Les toutes premières règles ne ressemblent pas nécessairement à ce qu'on imagine être des menstruations « normales ». Le sang peut être très foncé, presque brun, et plus épais que liquide.
- Les règles peuvent être courtes (2-3 jours) et le flux léger (peu de sang), mais chaque corps et chaque personne est différent.





Pour poursuivre son apprentissage

Ce guide de discussion présente des pratiques utiles pour parler de santé menstruelle avec les jeunes. Pour en savoir plus sur les menstruations, trouver des activités et poursuivre l'apprentissage, consultez nos autres ressources, notamment :

- Cahier d'activités *On règle la question... des menstruations* – publié en ligne et au format PDF
- Ménarche : les premières années des menstruations - miniplan de leçon
- Produits menstruels : une foule de choix - miniplan de leçon
- Des règles « normales », c'est quoi? - miniplan de leçon

