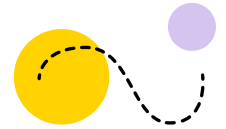


On règle la question... des menstruations. *



Soutenir les jeunes qui souffrent de douleurs menstruelles



* 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

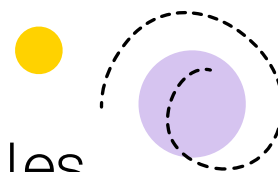
Les **menstruations** sont souvent appelées « règles » parce qu'elles reviennent habituellement de façon cyclique. Elles correspondent au moment du cycle menstruel où une personne ayant un utérus saigne par le vagin. L'utérus est un organe en forme de triangle inversé situé à l'intérieur du corps, sous 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.

Pourquoi est-il si difficile de savoir si ce qu'une personne ressent pendant ses menstruations est normal ou préoccupant? Parce que...

- le ressenti lié aux menstruations varie énormément d'une personne à l'autre.
- les douleurs menstruelles, même très intenses, sont souvent banalisées.
- beaucoup de personnes n'ont jamais reçu d'information sur la santé menstruelle ni sur les problèmes de santé liés aux menstruations. La plupart des gens ne savent pas toujours distinguer ce qui est normal de ce qui ne l'est pas.
- la recherche sur la santé des femmes et sur les problèmes de santé qui touchent les personnes ayant un utérus est insuffisante.
- c'est difficile de vraiment savoir ce qu'une autre personne ressent sur les plans physique et émotionnel.

Comment les adultes peuvent-ils soutenir les jeunes aux prises avec des douleurs ou des symptômes menstruels difficiles à gérer? Ce guide de discussion vous aidera à reconnaître les douleurs menstruelles qui pourraient être préoccupantes et à aborder le sujet avec les jeunes dans votre vie.

Meilleures pratiques pour soutenir les jeunes ayant des douleurs menstruelles



Prenez-les au sérieux.

- Validez leur expérience en reformulant ce que vous entendez. Par exemple : « Je suis désolée que tu aies si mal. On dirait que tes douleurs menstruelles t'empêchent de faire des choses que tu aimes. Ce n'est pas facile. »
- Faites preuve d'empathie, que vous ayez vous-même des menstruations ou non. Par exemple : « Ça doit être vraiment pénible. Je suis désolé que tu souffres autant. »
- Dites-leur que vous les croyez et que vous ferez votre possible pour les aider. Par exemple : « Merci de te confier à moi. Je vois que tu as mal. C'est toi qui connais le mieux ton corps; si tu penses qu'il est temps de consulter un médecin, je t'encourage à le faire. »

Écoutez plus que vous ne parlez.

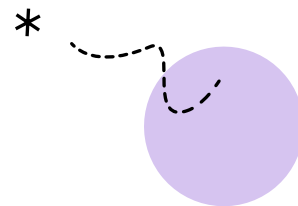
- Écoutez activement et résistez à l'envie de proposer des conseils ou des solutions, à moins qu'on vous demande précisément votre avis. Par exemple : « As-tu besoin de conseils? Je peux aussi simplement t'écouter si tu as surtout besoin de te confier. »
- Si les symptômes qui vous sont décrits vous préoccupent, vous pouvez demander à la personne si elle s'en inquiète aussi et si elle aimerait parler à une personne professionnelle de la santé, sans lui dire directement de consulter. Reportez-vous à la section ci-dessous sur les douleurs menstruelles « normales » pour apprendre à reconnaître les symptômes qui pourraient indiquer un problème plus sérieux.

Utilisez un langage qui renforce leur capacité d'agir.

- Les mots ont du poids. Rappelez que chaque personne est la mieux placée pour savoir ce qu'elle ressent et qu'elle peut décider de la suite.
- Soulignez le courage et la maturité dont témoigne le fait de venir vous parler de préoccupations liées aux menstruations. Encouragez la personne à continuer d'agir pour sa santé et à obtenir le soutien dont elle a besoin.
- Selon votre relation avec la personne et votre degré d'aisance, vous pourriez, s'il y a lieu, lui proposer de l'accompagner à un rendez-vous médical. Une personne qui accompagne quelqu'un à un rendez-vous médical peut lui apporter un soutien émotionnel, prendre des notes et poser des questions.

Abordez les prochaines étapes.

- Demandez à la personne ce qu'elle aimerait faire ensuite. De quoi a-t-elle besoin? Comment pouvez-vous l'aider?
- Vous pouvez aussi vous renseigner sur le soutien dont elle bénéficie déjà et l'aider à déterminer les étapes suivantes. Par exemple, elle a peut-être déjà un médecin de famille avec qui elle pourrait prendre rendez-vous pour parler de ses symptômes menstruels.
- Vous pouvez leur conseiller de consulter le cahier d'activités *On règle la question... des menstruations* ou les sites Web ci-après pour en savoir plus et trouver des réponses à leurs questions.



Quand les douleurs menstruelles devraient-elles inquiéter?

Que considère-t-on comme des règles « normales »?

De nombreuses personnes ressentent des symptômes physiques et émotionnels désagréables avant et pendant leurs menstruations.

Certaines personnes vont subir ce qui suit :

- Crampes dans le bas-ventre (sous le nombril)
- Diarrhée, constipation ou nausées
- Seins sensibles
- Hypersensibilité sur le plan émotif
- Douleurs lombaires
- Fatigue ou manque d'énergie
- Étourdissements

Les douleurs menstruelles ne sont pas normales...

- si la prise d'un antidouleur en vente libre (Advil, Tylenol ou Midol) ne soulage pas;
- s'il n'est pas rare que la personne manque l'école ou néglige ses activités habituelles à cause de la douleur;
- si la personne vomit, a la diarrhée ou souffre de constipation de manière régulière pendant ou autour de ses règles;
- si les saignements imbibent complètement une serviette, un tampon hygiénique ou une coupe menstruelle en moins de deux heures.

Chacun de ces symptômes peut être préoccupant et peut indiquer un besoin de consulter une professionnelle ou un professionnel de la santé. Certains symptômes physiques sont normaux, mais d'autres peuvent signaler un problème de santé plus sérieux, comme **l'endométriose**.

Qu'est-ce que l'endométriose?

L'endométriose, parfois appelée l'endo, est l'un des principaux problèmes de santé liés aux règles. Elle touche au moins 1 personne sur 10 parmi les femmes et les jeunes filles. Elle touche aussi les personnes transgenres, non binaires et ayant diverses identités de genre, même si l'on ne sait pas encore dans quelle proportion.

Les symptômes peuvent être pénibles et douloureux, et compromettre la qualité de vie d'une personne en l'empêchant d'étudier ou de travailler, de socialiser, de faire du sport et d'avoir des loisirs. L'endo est une maladie incapacitante. Elle est plus éprouvante et plus grave qu'une menstruation difficile.

L'endométriose est une **maladie chronique** qui se caractérise par le développement, à d'autres endroits que l'utérus, de tissus semblables à ceux qui tapissent l'intérieur de l'utérus (l'« endomètre »). On trouve généralement du tissu endométrial mal placé dans la région pelvienne (sous le nombril), mais ce tissu peut également être présent dans d'autres parties du corps.

Les hormones peuvent avoir sur l'endomètre un effet inflammatoire (irritant) semblable à celui qu'on observe pendant les règles. L'endométriose peut causer des douleurs intenses et une cicatrisation des tissus pouvant nuire au bon fonctionnement du corps.

En d'autres mots

Une **maladie chronique** est un problème de santé qui persiste au-delà de 6 mois et qui peut s'aggraver avec le temps.

Peut-on attraper l'endométriose?

L'endométriose apparaît parfois autour des premières règles. Ce n'est pas une maladie contagieuse comme le rhume, mais elle peut être héréditaire (« de famille »). Autrement dit, le risque de développer l'endométriose est plus élevé lorsqu'un membre de la famille proche vit avec la maladie.

Un diagnostic retardé

Beaucoup de personnes atteintes d'endo reçoivent un diagnostic tardivement. Bien souvent, le premier médecin à qui elles confient leurs symptômes ne pense pas qu'elles puissent être atteintes d'endométriose. Parce qu'on leur a souvent dit qu'il est normal d'avoir des douleurs menstruelles, certaines personnes ne savent pas que leurs symptômes (comme ceux de l'endométriose) sont **anormaux**. Par conséquent, elles ne cherchent pas toujours à consulter. Le diagnostic est une étape importante pour obtenir de l'aide.

Douleurs liées à l'endométriose et gestion des symptômes

L'endo est une maladie qui se soigne, mais dont on ne guérit pas. Plus tôt elle est diagnostiquée, mieux c'est. Sa prise en charge peut comprendre une combinaison de traitements :

- **Chirurgie micro-invasive** - opération moins douloureuse dont la convalescence est plus rapide. Elle est pratiquée par des chirurgiennes ou chirurgiens qui utilisent une caméra et de minuscules instruments pour vérifier la présence d'endomètre et le retirer.
- **Médicaments** - y compris ceux qui permettent de réguler les hormones et le cycle menstruel, comme la pilule contraceptive.
- **Autres formes de soins et modification des habitudes de vie** - comme l'adoption d'une alimentation saine et équilibrée, la physiothérapie pelvienne, le yoga et la méditation, l'acupuncture et l'aide psychologique.

Si vous croyez que quelque chose ne va pas, dites-le.

Certaines personnes éprouvent des symptômes embarrassants ou difficiles à aborder, mais il n'y a aucune honte à en parler. Encouragez les jeunes de votre entourage à faire valoir leurs besoins en matière de santé menstruelle et à demander de l'aide. L'endo est une maladie qui se soigne, mais dont on ne guérit pas. Plus tôt elle est diagnostiquée, mieux c'est.



Ce guide de discussion présente des façons de soutenir les jeunes aux prises avec des symptômes menstruels difficiles à gérer. Pour en savoir plus sur les menstruations, trouver des activités et poursuivre l'apprentissage, consultez nos autres ressources, notamment :

- Le cahier d'activités *On règle la question... des menstruations* publié en ligne et en format PDF.
- Que faire si les douleurs menstruelles te préoccupent? – miniplan de leçon
- Endométriose : plus que de simples règles douloureuses – miniplan de leçon
- Le Réseau de l'Endométriose du Canada : reseaudelendometrioise.com - Informations sur l'endométriose, les traitements et autres ressources utiles.