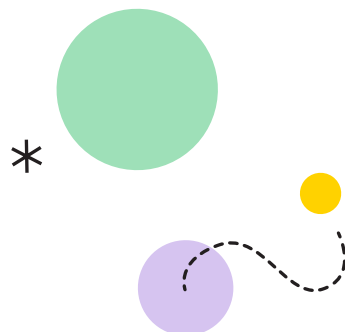


On règle la question... des menstruations.



Discutons de santé menstruelle 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. Souvent, les termes « règles » ou « menstruations » ne sont même pas utilisés pour parler de santé menstruelle, et tout le monde n'est pas toujours inclus dans la discussion. Laisser des personnes à l'écart de ces sujets ne rend pas service aux jeunes.

Le présent guide est conçu pour soutenir les adultes qui veulent avoir des discussions inclusives avec les jeunes dans un langage clair au sujet des questions liées aux menstruations.

Les mots ont du poids. Dites les choses clairement.

Il existe toutes sortes de façons de parler des menstruations sans utiliser les mots « règles » ou « menstruations ». Il peut s'agir d'euphémismes, c'est-à-dire de mots ou d'expressions employés à la place d'un autre mot qui peut sembler trop direct ou tabou. D'autres termes se veulent humoristiques. Or, à force d'éviter les mots justes pour parler de santé menstruelle, on crée de la confusion et on entretient la stigmatisation, la honte et les secrets inutiles qui entourent les règles.



Demandez-vous : Quel message envoie-t-on aux personnes qui ont ou auront des menstruations lorsqu'on utilise tellement de mots différents et de codes pour parler des règles? Quel message envoie-t-on aux personnes qui n'ont et n'auront jamais de règles?

Nous vous invitons à employer des mots justes et positifs pour parler de santé menstruelle. Voici quelques mots et expressions utiles pour ce faire :

- Des règles
- Avoir ses règles
- Menstruations ou cycle menstruel
- Menstruer
- Saignements
- Un cycle
- Avoir ses lunes
- Flux menstruel



Discuter des menstruations de manière inclusive avec les jeunes

Intégrez tout le monde dans les discussions. On ne peut pas savoir si une personne a des menstruations simplement en la regardant. Voilà pourquoi nous utilisons un langage inclusif dans le programme *On règle la question... des menstruations*. Par exemple:

Qui peut avoir des règles? Seule une personne avec un utérus et des ovaires peut avoir des règles.

Une personne avec un utérus peut être :

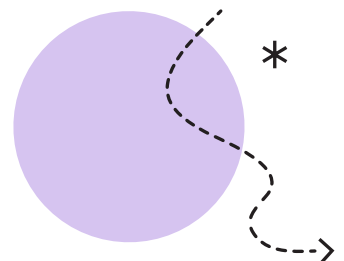
- une jeune fille ou une femme cisgenre
- une personne trans, non binaire ou bispirituelle
- une personne qui s'est vue assignée un genre féminin à la naissance
- une personne intersexuée



Demandez-vous : Est-il important pour tout le monde, et non pas seulement pour les personnes qui ont des règles, d'être informé sur les menstruations et sur la santé menstruelle? Pourquoi?

Voici quelques éléments de réponse :

- Pour faire preuve de compassion et d'empathie quant à notre expérience et à celle des autres;
- Pour promouvoir notre santé et celle des personnes qui nous sont chères;
- Pour offrir du soutien à des personnes qui ont leurs règles;
- Pour mieux comprendre l'effet des règles sur l'égalité des genres, la pauvreté et l'environnement.



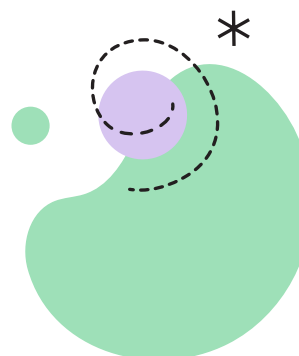
Comment présenter les règles de façon positive?

Présenter les règles de façon positive, c'est en parler ouvertement, éviter les formulations connotées et agir pour répondre à ses besoins ainsi qu'à ceux des autres personnes qui ont des menstruations. Il y a plusieurs façons de porter un regard constructif sur les règles. Vous trouverez quelques idées sur le site anglais periodpositive.com

Comment aborder les menstruations de façon inclusive avec les jeunes?



- ☐ Utilisez les mots les plus justes pour vous exprimer, par exemple « menstruations ».
- ☐ Évitez le vocabulaire genré et privilégiez des mots ou expressions comme « personnes qui ont des menstruations ».
- ☐ Incluez tout le monde dans les discussions sur les menstruations, même les personnes qui n'en auront jamais.
- ☐ Parlez des menstruations de façon positive, simple et directe.



Pour poursuivre son apprentissage

Ce guide de discussion porte sur le recours à un langage clair pour parler de santé menstruelle de manière inclusive. 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 en format PDF
- Que faire si les douleurs menstruelles te préoccupent? – miniplan de leçon
- Endométriose : plus que de simples règles douloureuses – miniplan de leçon

Contribution financière :
Financial contribution:



Santé
Canada

Health
Canada

Les opinions exprimées ici ne représentent pas
nécessairement celles de Santé Canada.

