

#CHANGERLESRÈGLES AU TRAVAIL

Prendre en compte les règles
pour plus d'égalité dans
le monde professionnel



L'ASSOCIATION **CRÉATION**

Fondée en novembre 2015, Règles Élémentaires est la première association française de lutte contre la précarité menstruelle.

Nos missions :

- **Collecter et redistribuer des produits périodiques à destination des personnes en situation de précarité menstruelle**
- **Sensibiliser**
- **Mobiliser l'opinion publique pour changer les mentalités et les lois**



L'ASSOCIATION **SES ENJEUX**

La prise en compte de la précarité menstruelle est essentielle pour apporter une prise en charge globale de la santé des personnes qui ont leurs règles.

L'appréhension de la santé menstruelle permet la prévention de troubles de santé et joue un rôle central dans la réinsertion sociale et professionnelle des personnes en situation de précarité menstruelle. C'est aussi un enjeu d'égalité effective.

Auprès de tous les publics, Règles Élémentaires mobilise, forme et informe. Formations, enquêtes et mobilisation citoyenne : nous parlons des règles pour résoudre le problème de santé publique qu'est la précarité menstruelle et briser les tabous.



L'ASSOCIATION
LES CHIFFRES CLÉS

+ de 29M

de protections collectées et redistribuées

+ de 4 000

collectes organisées sur tout le territoire

1800 partenaires

associatifs sur tout le territoire

+ de 20 000

personnes sensibilisées lors de nos ateliers
ou événements

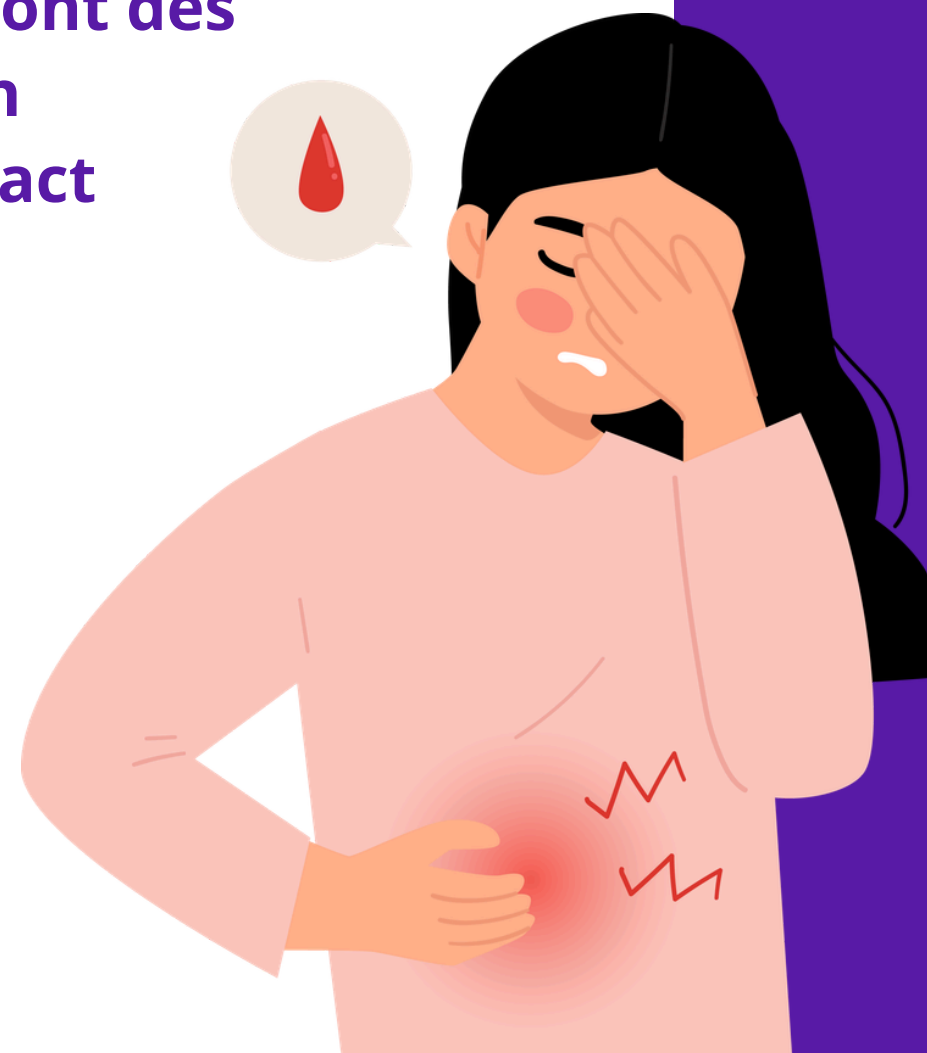


LE PROJET

Aujourd'hui, **ENVIRON 70%**

des personnes interrogées considèrent que les règles sont un sujet tabou au travail. Pourtant, les règles ont un impact réel sur le quotidien de millions de travailleuses.

Plus de la moitié des employées ont des règles douloureuses, et plus d'un tiers déclare qu'elles ont un impact négatif sur leur travail.

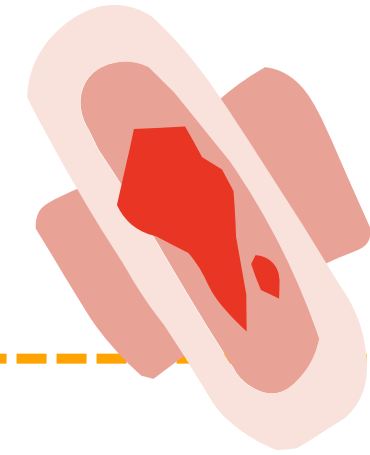


Impossibilité économique de se procurer des protections périodiques, douleurs invalidantes, et persistance du tabou des règles sont autant de raisons qui empêchent de développer un écosystème de travail favorable à toutes les personnes qui ont leurs règles, et donc plus égalitaire.

Les nombreux préjugés autour des règles et la méconnaissance du phénomène ont en effet pour conséquence une invisibilité des enjeux liés aux règles.

Sensibiliser sur ce sujet est un moyen concret de s'engager pour l'égalité et la promotion des droits des femmes au sein de votre structure.

S'ENGAGER SUR LE SUJET DES RÈGLES



Comprendre les enjeux liés
aux règles dans le monde du
travail

Amorcer une dynamique de
travail plus règles friendly

Adopter une posture
managériale bienveillante
vis à vis des règles

Faire prendre conscience de la
précarité menstruelle et de
ses conséquences





**NOS OFFRES
POUR VOUS ACCOMPAGNER**

DOULEURS
WC INADAPTÉS
HONTE
ANGOISSE
MOQUERIES
TACHES

Stand

Un espace d'échange et
de découverte

MON PROF M'A DIT
"LES TOILETTES, C'EST
À LA PAUSE, FALLAIT
Y PENSER AVANT."

4 filles sur 5 déclarent
qu'avoir leurs règles à l'école
est synonyme d'angoisse*

* Opinion Way pour Règles Élémentaires - Juin 2023 | Les règles
à l'école - étude auprès des filles âgées de 11 à 18 ans



LE CONCEPT

Notre stand est conçu comme un lieu de rencontre convivial et sans tabou pour s'informer sur un sujet qui nous concerne toutes et tous : les règles. C'est un espace pédagogique itinérant où la parole est libre et où l'on déconstruit les idées reçues par le dialogue et l'expérience.

LE BUT

L'objectif est de briser le silence autour de la santé menstruelle tout en apportant des solutions concrètes. Nous souhaitons que chaque personne reparte avec une meilleure compréhension de son corps, des enjeux de solidarité et des moyens d'agir à son échelle.



CE QUE VOUS TROUVEREZ SUR NOTRE STAND

Bar à protections

Des explications détaillées sur toutes les protections existantes (jetables, lavables, internes ou externes) pour aider chacun·e à choisir ce qui lui convient le mieux.

Quiz ludique et interactif

Teste tes connaissances ! Un format dynamique pour découvrir les chiffres clés de la précarité menstruelle et approfondir tes savoirs sur la santé menstruelle tout en t'amusant.

Ressources et orientation

Des flyers pédagogiques et des guides ressources sont à ta disposition pour approfondir le sujet ou trouver de l'aide en cas de besoin.

REMARQUES ET TARIF



À définir ensemble



En présentiel



500 €





Enquête du Tabou

Déconstruire pour inclure

LE CONCEPT

Un atelier ludique, créatif et hautement interactif qui invite les participants à "disséquer" les tabous entourant les règles. En s'appuyant sur une méthode collaborative inspirée de la "Fresque du Climat", les participants utilisent des images et des supports variés pour mener une véritable enquête collective.

LE BUT

L'objectif est d'identifier ses propres préjugés et de comprendre comment ces clichés, ancrés depuis des millénaires, freinent encore aujourd'hui l'égalité et l'accès à la santé. L'atelier permet de déculpabiliser les participants tout en les outillant pour agir concrètement en faveur d'une société plus inclusive.



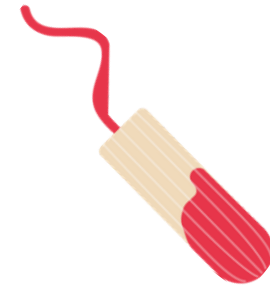
Enquête du tabou



Durée
1h30 ~ 2h

Faisons connaissance

Présentations de RÉ et des participant·es, des objectifs

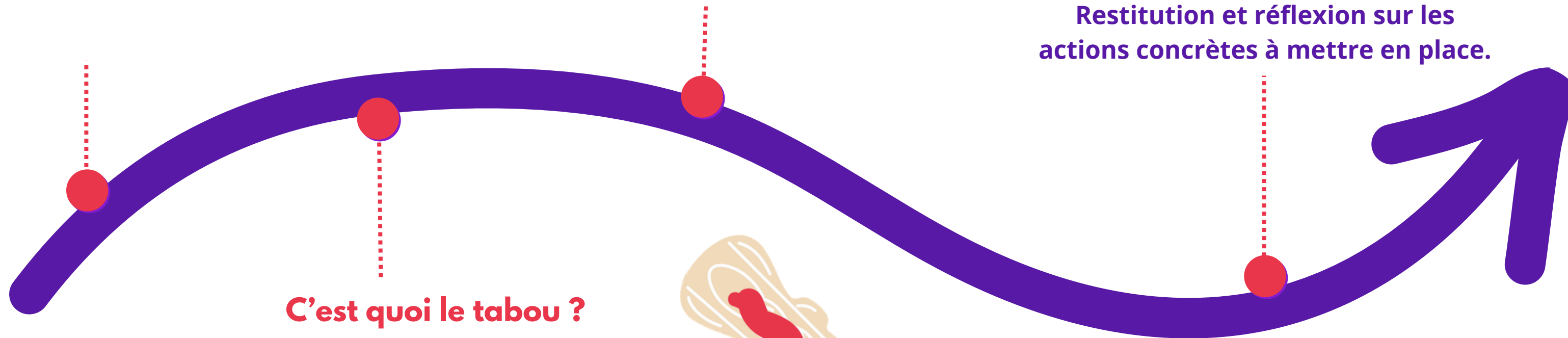


Construction de l'enquête :

Création de la fresque en petits groupes.

Conclusion

Restitution et réflexion sur les actions concrètes à mettre en place.



C'est quoi le tabou ?

Définition collective et chiffres clés.



REMARQUES ET TARIF



L'activité dure 2h



Ouverte à tous les employés



En présentiel
Par groupe de 10/12
personnes



A définir en fonction du
nombre de personnes



Conférence de sensibilisation

Informier pour mieux
accompagner

LE CONCEPT

Une conférence interactive pour informer et sensibiliser aux enjeux des règles et de la précarité menstruelle dans le monde du travail, en s'appuyant sur des données clés et la déconstruction des tabous.

LE BUT

Briser les idées reçues, donner des informations justes sur la santé menstruelle et engager les équipes vers un environnement de travail plus inclusif et égalitaire.



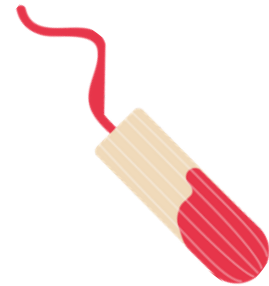
Conférence de sensibilisation



Durée
1h30

Faisons connaissance

Présentations de RÉ et des participant·es, des objectifs de la conférence

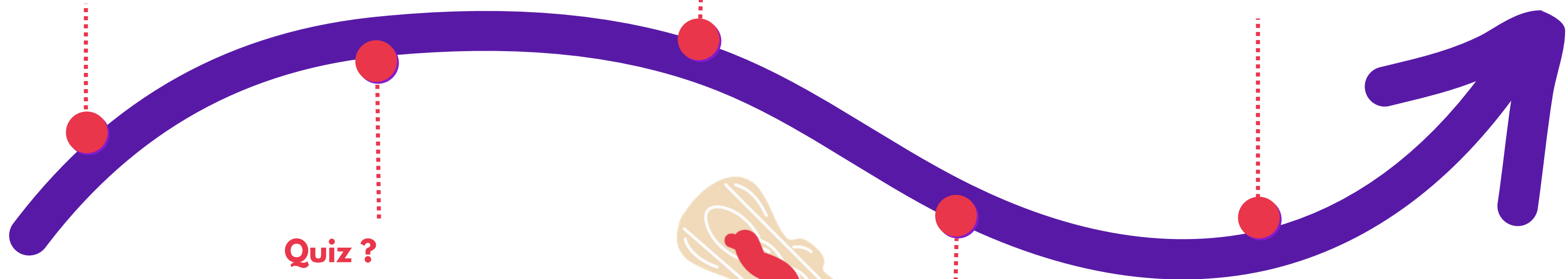


Tabous, préjugés, représentations :

Quels sont ces tabous? Pourquoi existent-ils?
En quoi sont-ils des obstacles à l'égalité ?

Conclusion

Q&A



Quiz ?

Précarité menstruelle
Physiologie des règles
Douleurs et gestion de la douleur
Représentations des règles



Améliorer la prise en charge en entreprise

Mieux orienter
Impliquer toute la structure



LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1

Avoir des informations justes sur les règles

2

Questionner les représentations liées aux règles et en identifier les conséquences au travail

3

Identifier des pratiques pour rendre la structure plus adaptée



REMARQUES ET TARIF



La conférence
dure ~ 1h30



Ouverte à tous les
employés



Peut être faite en
présentiel ou à distance
(Visio)



Entre 600 et 1000 €
selon modalités

Formation

FOCUS SUR LES TABOUS
LES RÈGLES DANS LE LANGUAGE

REGLES
ELEMENTAIRES

être
indisposée

les ragnanas

Arsenal joue à domicile (UK)

les Anglais ont débarqué

avoir le clown qui saigne du nez

être tombée dans les mains des
communistes (US)

c'est la semaine du
ketchup (Finlande)

c'est la saison
des fraises



LE CONCEPT

Une journée de formation interactive pour se former sur les enjeux des règles et de la précarité menstruelle dans le monde du travail, en s'appuyant sur des mises en situation et études de cas.

LE BUT

Briser les idées reçues, comprendre les conséquences des règles au travail, s'outiller pour mieux prendre en compte le vécu des personnes menstruées et adapter les environnements de travail





Faisons connaissance

Présentations de RÉ et des participant-es, des objectifs et de la tonalité de l'atelier

Tabous, préjugés, représentations :

Quels sont ces tabous ? Pourquoi existent-ils ? En quoi sont-ils des obstacles à l'égalité ?

Quiz ?

Précarité menstruelle
Physiologie des règles
Douleurs et gestion de la douleur
Représentations des règles

Les règles changent !

Une plus grande visibilité de la santé menstruelle au travail
Tour d'horizon des bonnes pratiques règles-friendly dans le monde du travail
Focus sur le congé menstruel

Conclusion

Bilan et évaluation de la formation

Focus sur le milieu professionnel

Etat des lieux et données chiffrées
Les règles un enjeu d'égalité femme-homme au travail
Conséquences de l'invisibilisation des règles au travail

Règles & pathologies

Endométriose, adénomyose, SOPK...
de quoi parle-t-on ?

Définir les règles

Le vécu des règles
Retour sur l'appareil génital et le cycle menstruel

Améliorer l'accompagnement et les environnements

Brainstorming
Mise en situation d'écoute active



Règles Élémentaires est un organisme de formation certifié Qualiopi pour ses actions de formations



APERÇU DE LA FORMATION



LES RÈGLES, UN TABOU MILLÉNAIRE

"C'est un sang toxique qui, s'il n'est pas expulsé, menace de corrompre les différents organes avant de monter au cerveau et provoquer des accidents nerveux."

Hippocrate



CERTAINS CAS NÉCESSITENT UNE ATTENTION PARTICULIÈRE :

- Les règles douloureuses
- Les règles abondantes
- Le syndrome prémenstruel et le TDPM
- L'absence de règles
- L'endométriose
- L'adénomyose
- Le SOPK
- Les règles irrégulières

REGLES ELEMENTAIRES

Quiz

Quel est le prix moyen d'un paquet de produits périodiques ?

2,5 euros

5 euros

REGLES ELEMENTAIRES

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1

Comprendre la physiologie des règles, et les situations où elles peuvent être invalidantes

2

Comprendre les croyances & les tabous autour des règles

3

Mieux accompagner les travailleuses lorsqu'elles ont leurs règles

4

Réfléchir à l'égalité femmes-hommes à travers le sujet des règles

5

Communication interne : comment briser le silence sans gêne



REMARQUES ET TARIF



Durée 3h30



**A destination des équipes
encadrantes et RH
10 à 20 stagiaires**



En présentiel



1400 €



Les collectes

pour lutter contre la
précarité menstruelle

COLLECTE DE
PROTECTIONS
PÉRIODIQUES

POUR L'ASSOCIATION
REGLES
ELEMENTAIRES

NÉCESSITÉ

LE CONCEPT

Mettre à disposition, dans un lieu de passage/de rencontre au sein de votre organisation, des boîtes à dons pour recueillir des protections périodiques. Ces dons seront ensuite transmis à nos partenaires associatifs pour être distribués à des femmes en situation de précarité.

LE BUT

Sensibiliser à la précarité menstruelle et lutter activement contre, grâce à une action de solidarité

LE DÉROULÉ

Créer son compte sur la plateforme collecte de Règles Élémentaires. Réaliser son inventaire une fois sa collecte terminée.



CONCRÈTEMENT...

Nous vous accompagnons dans l'organisation d'une collecte de protections périodiques au sein de votre organisation, pour lutter concrètement et efficacement contre la précarité menstruelle :

La préparation de la collecte :

- Mise à disposition d'une boîte à dons sur le(s) site(s) de votre choix
- Temps d'échange "Faire rayonner sa collecte" en visio pour une personne référente par site (30min)



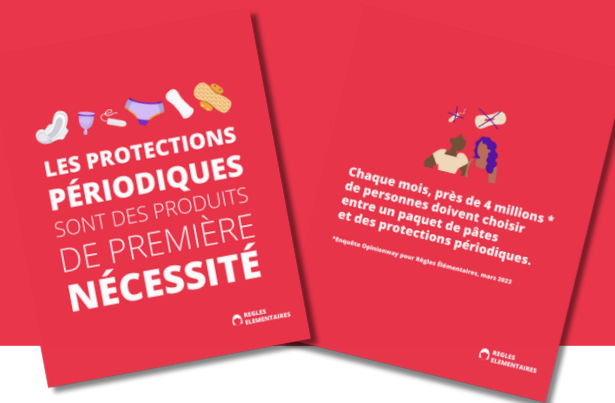
La gestion des dons collectés :

- Identification des associations bénéficiaires sur votre territoire
- Organisation des récupérations des produits collectés
- Redistribution aux associations partenaires sur votre territoire



L'animation et la valorisation de la collecte :

- Kit d'animation et de communication pour les réseaux sociaux avec visuels
- Transmission de données chiffrées et de supports de communication



Le teambuilding solidaire en supermarché

pour agir ensemble
contre la précarité
menstruelle



COMMENT POUVONS-NOUS VOUS ACCOMPAGNER ?

Nous vous accompagnons dans l'organisation d'une collecte de protections périodiques au sein d'un supermarché, pour lutter concrètement et efficacement contre la précarité menstruelle :

La préparation de la collecte :

- Référencement de la collecte en ligne sur notre plateforme de mobilisation
- Temps d'échange "Faire rayonner sa collecte" en visio d'un·e référent·e par site (30min)



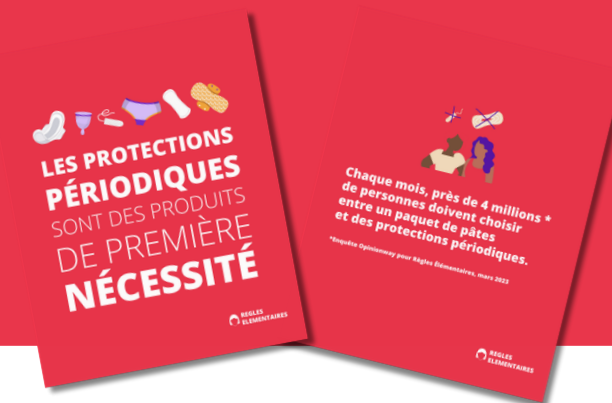
La gestion des dons collectés :

- Identification des associations bénéficiaires sur votre territoire
Organisation des récupérations des produits collectés
- Redistribution aux associations partenaires sur votre territoire



L'animation et la valorisation de la collecte :

- Kit d'animation et de communication pour les réseaux sociaux avec visuels
- Transmission de données chiffrées et de supports de communication



TARIFS

Offres

Prix unitaire

Conférence

Selon modalités

600 ~ 800 € TTC

Collectes

Kit collecte

Boîte à dons supplémentaire
(unité)

150 € TTC

50 TTC

Teambuilding solidaire

1 à 3 sites

500 € TTC

3 à 5 sites

1000 TTC

5 sites à 10 sites

1000€ + 150€/site supplémentaiement

Plus de 10 sites

Sur devis

T-shirts

15 € TTC / unité

Enquête du tabou

500€ TTC

Formation

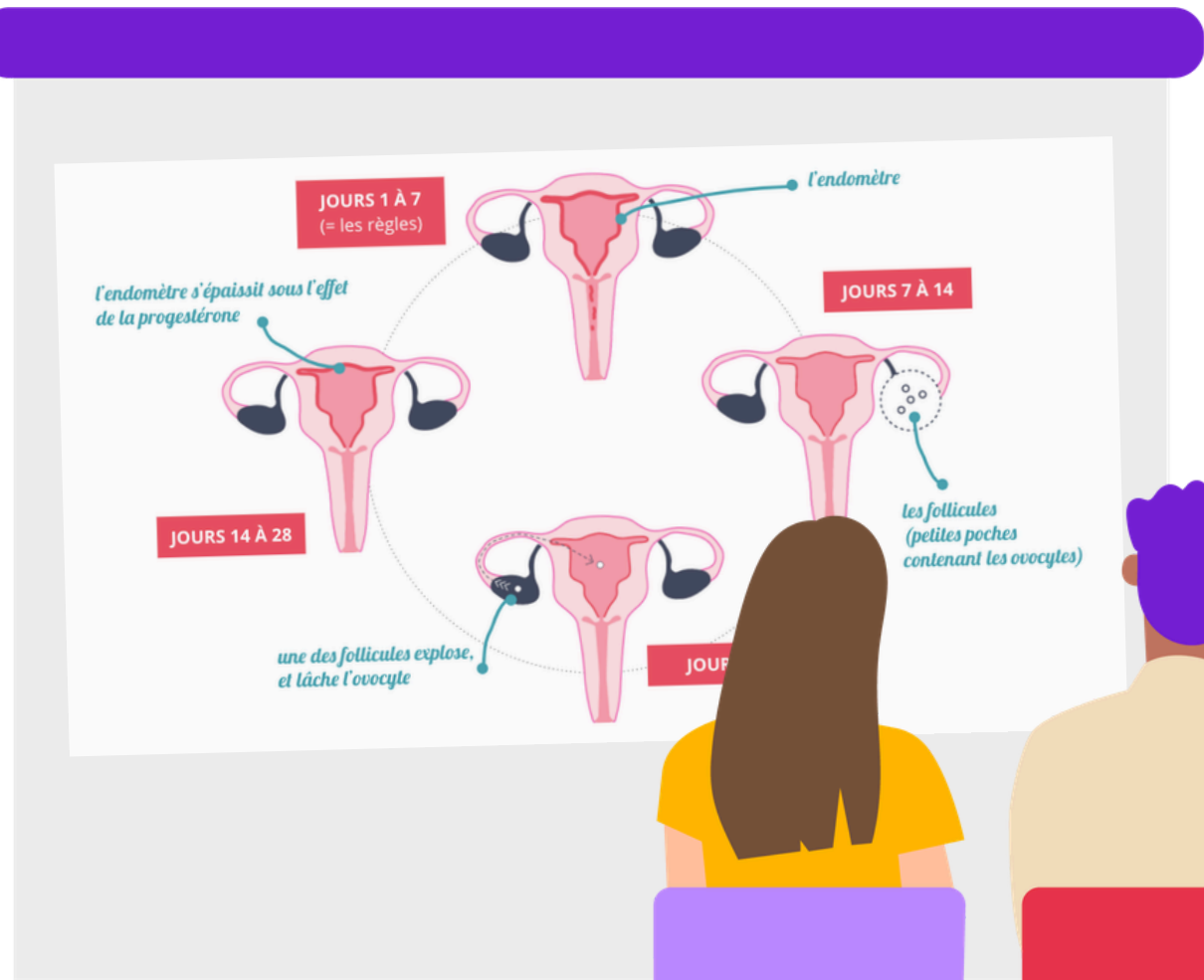
10 à 20 personnes

1400 € TTC

STAND

500 € TTC





Contactez-nous pour organiser un atelier :
contact@regleselementaires.com
rym.hazi@regleselementaires.com



WWW.REGLESELEMENTAIRES.COM