

Briser le tabou des règles auprès des jeunes

Atelier adapté à chaque niveau et à destination des
jeunes de la 6^e à la Terminale

 **REGLES
ELEMENTAIRES**



LE PROJET

La **précarité menstruelle** est une manifestation directe des inégalités d'accès à la santé menstruelle. Elle s'ancre dans des **représentations culturelles, sociales et historiques** que nous avons des règles depuis des millénaires.

De nombreux préjugés autour des menstruations et une méconnaissance du phénomène ont pour conséquence une **invisibilité des enjeux liés aux règles**. Cela participe à l'exclusion d'une partie des personnes qui ont leurs règles. C'est pourquoi il est essentiel de **sensibiliser à la santé menstruelle dès le plus jeune âge et sans tabous**.

L'atelier interroge : d'où viennent les tabous ? Pourquoi existent-ils ? Comment les déconstruire et contribuer à la reconstruction d'une société plus inclusive et ainsi **réduire les inégalités** ? L'atelier répond à ces questions et donne tous les outils pour comprendre les règles et prévenir la précarité menstruelle.



LES OBJECTIFS DE CET ATELIER



Avoir des informations justes et qualitatives sur les règles et la santé menstruelle



Remettre en question les tabous et préjugés liés aux règles



Se sentir plus à l'aise de parler des règles à ses proches, et en général



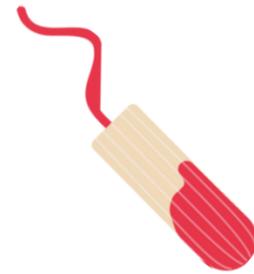
S'engager à propos de la précarité menstruelle, et imaginer comment la prévenir

LE DÉROULÉ DE L'ATELIER

Durée
1h30

FAISONS CONNAISSANCE

Présentation de Règles
Élémentaires, des objectifs
et de la tonalité de l'atelier



INTRODUCTION AUX TABOUS DES RÉGLES

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

CONCLUSION

Bilan et évaluation de
l'atelier en classe

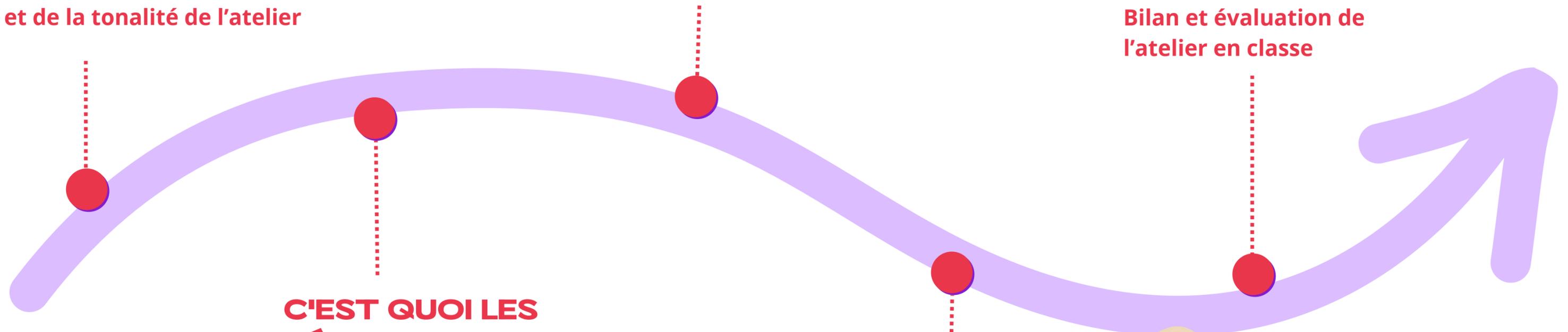
C'EST QUOI LES RÈGLES ?

Présentation du cycle
menstruel, comment réagir
quand on a ses règles ou que
quelqu'un de proche à ses
règles ? Quels bons gestes
adopter ?



PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Définition, pourquoi et
comment agir à votre niveau ?



LE DÉROULÉ DE L'ATELIER

- **Intervenant·es** : chargé·e de sensibilisation de l'équipe Règles Élémentaires
- **Nombre de participant·es** : une classe d'élèves (en mixité), tout niveau de la 6e à la Terminale
- **Matériel mis à disposition** : vidéos, quizz, jeux, etc.



MÉTHODE D'APPRENTISSAGE

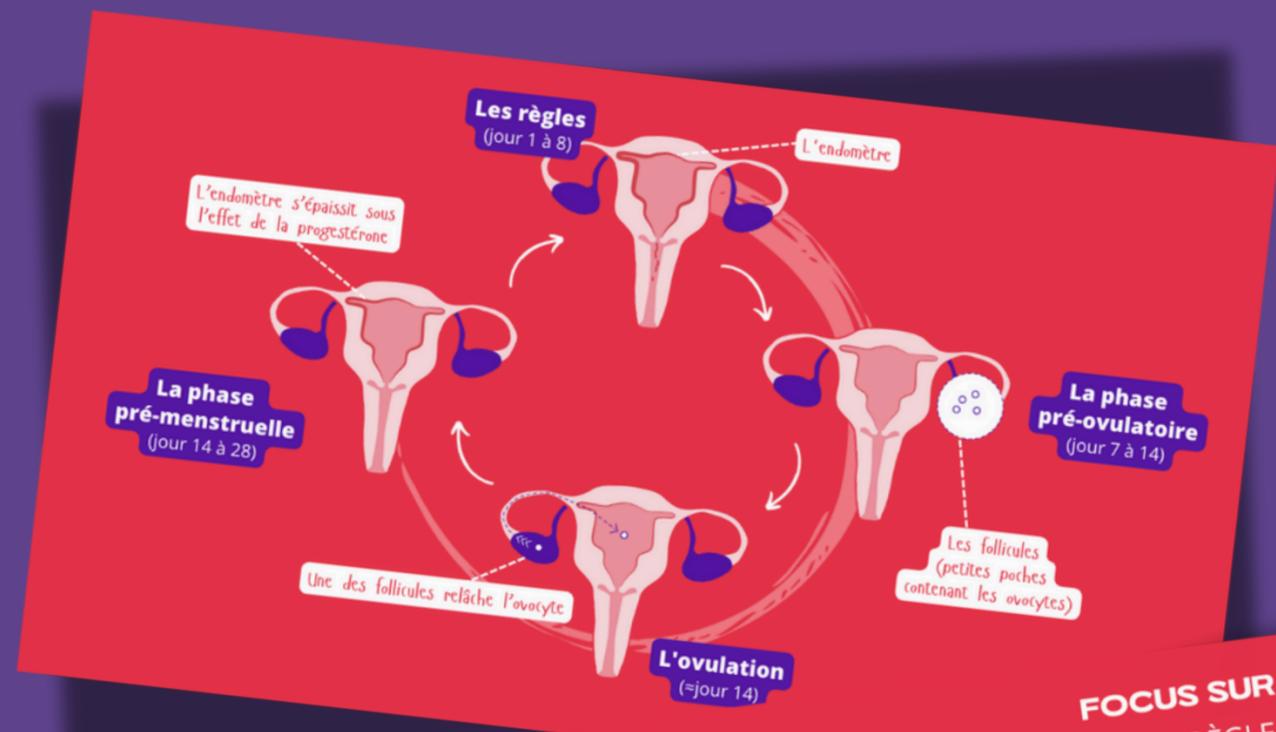
Créer un espace bienveillant où les élèves peuvent s'exprimer librement

Défendre l'inclusion et la mixité filles-garçons comme vecteurs de bien vivre-ensemble

Favoriser les échanges avec les animateur·rices et entre les élèves pour élaborer des pistes de réflexion et d'action concrètes

Appuyer le contenu pédagogique par des supports multimédia (vidéos, extraits de livres, etc.)

APERÇU DE L'ATELIER



FOCUS SUR LES TABOUS LES RÈGLES CENSURÉES

Dans la publicité

The photographs show hands using blue and red markers to draw on sanitary pads, illustrating the censorship of menstruation in advertising.

LE JEU : VRAI OU FAUX ?

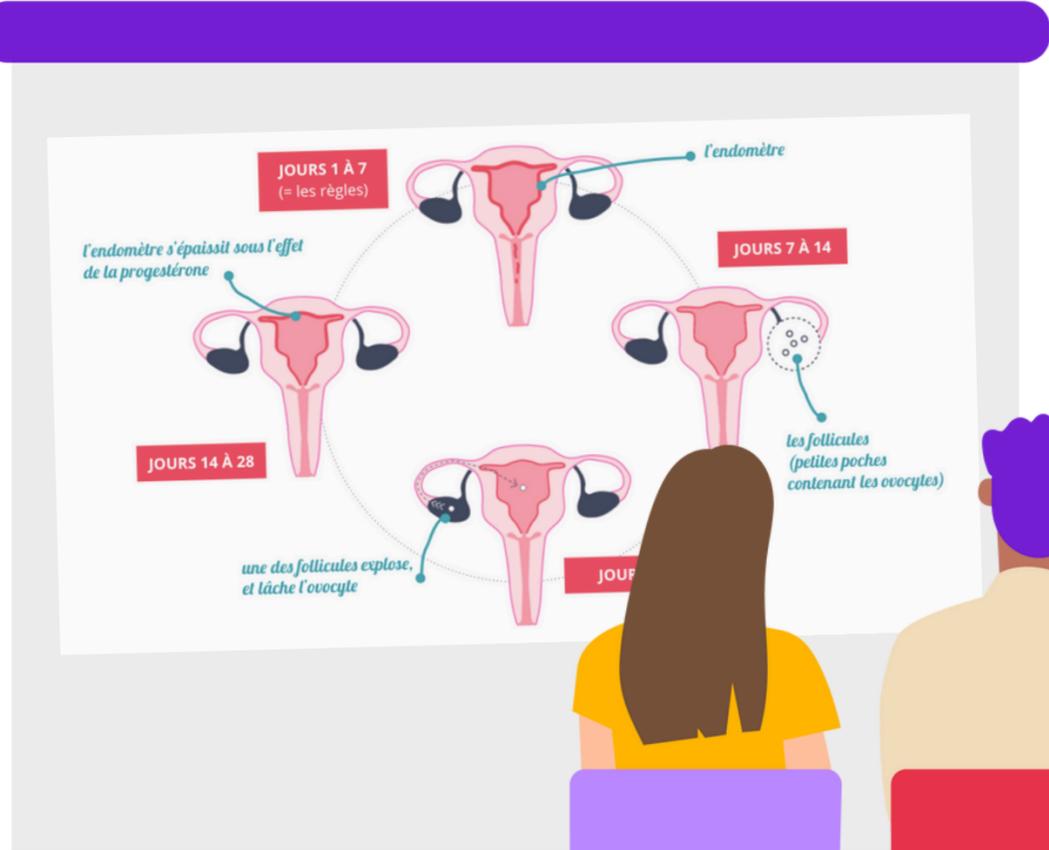
Illustration of a person holding a sign that says "FAUX" (False), representing a common misconception or taboo about menstruation.

RETOURS D'EXPÉRIENCES

J'ai appris que
le fait d'avoir
mal était encore
tabou

J'ai appris beaucoup de
choses sur les femmes et
que cette vie n'est pas
facile et que ça n'est pas
dans la poche pour tout le
monde d'acheter ces
produits chers pour se
protéger

Avant, je ne savais
pas comment
fonctionnaient les
règles. Maintenant,
je sais.



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



WWW.REGLESELEMENTAIRES.COM

Ensemble, on peut
#CHANGERLESRÈGLES