



Créer son calendrier menstruel

Thématique : Santé et hygiène



Objectifs visés

- ✓ Les participantes ont appris à mieux gérer leurs menstruations.
- ✓ Les participantes ont pris connaissance des comportements sains à adopter durant leurs menstruations.



Éléments techniques & logistiques



10 participantes | Jeunes filles non scolarisées et/ou déscolarisées, de 13 à 25 ans



1 animateur.trice



1 personne ressource

(association liée à la santé, infirmière, médecin, etc.)



Paperboard, feutres et post-it | Un calendrier papier vide imprimé (voir le modèle dans le Guide de l'Unicef) par participante



Aucun modules ou compétences préalables



Choix pédagogiques :

Cette activité est à la fois théorique et pratique. Il est nécessaire de maintenir les jeunes filles dans une écoute active en les faisant continuellement participer à l'activité. Etant donné le sujet qui est intime et qui peut être parfois tabou, il est important de créer un espace de sécurité où les jeunes participantes se sentent à l'aise pour prendre la parole : un espace d'écoute, de partage, et d'empathie, sans jugement. Le lieu doit être de préférence fermé ou à l'écart. Cette session doit permettre aux jeunes filles de maîtriser leur calendrier menstruel d'acquérir des bases d'hygiène menstruelle.



Durée : 1 heure



L'Activité

Accueillir les participants et les enregistrer sur une feuille de présence.

Introduction : 10 min

- ✓ Se présenter et remercier les participants pour leur présence;
- ✓ Animer un brise-glace pour faciliter l'interconnaissance et recueillir les attentes des participant.es
(voir des exemples de brise-glace dans la boîte à outils du Guide d'Éducation populaire)
- ✓ Expliquer en quelques mots la thématique du jour et les objectifs de l'activité, et présenter le déroulé.

Déroulé de l'activité 1h à 1h15

Étape 1 – Introduction aux menstruations

1. Demander aux jeunes filles de se placer en cercle
2. Poser des questions aux jeunes filles présentes pour mieux comprendre quel est leur niveau de connaissance sur les menstruations. Ex : Qu'est ce que les menstruations ? Quand arrivent-elles ? Qu'est ce que cela signifie ? Que peut-on utiliser pour gérer ses menstruations ?
3. Remercier les participantes pour leurs réponses et présenter ce que sont les menstruations, ou demander à la personne ressource présente de le faire. Parler du cycle, des protections hygiéniques qui existent, les bonnes habitudes d'hygiène à adopter, etc.

NB : inviter les participantes à poser leurs questions.

Étape 2 – Créer son calendrier des menstruations.

1. Présenter le principe du calendrier : le Calendrier des menstruations est un outil propre à chacune qui vise à prévoir ses menstruations sur un calendrier et les différentes étapes comme l'ovulation.
2. Distribuer un calendrier vide par participante avec les stylos, et les invite à construire leur calendrier des menstruations.
3. L'animateur et la personne ressource les accompagnent dans l'activité pratique et répondent à leurs questions.

1. Animer un temps de conclusion pour discuter avec les jeunes participantes de l'outil : comment l'utiliser, comment gérer les différentes périodes et les bons comportements à adopter en fonction. S'assurer que chaque participante repart avec son calendrier et qu'elle a bien compris les enseignements de cette activité.

Conclusion

- ✓ Synthétiser les discussions et principales leçons à retenir (les écrire éventuellement au tableau).
- ✓ Remercier les participantes et la personne ressource, et orienter les jeunes filles vers les professionnels de santé dans la localité et les outils pratiques pour les aider à mieux gérer leurs menstruations (voir ci-dessous)

Evaluation de l'activité

- ✓ Penser à évaluer l'activité et à récolter des retours des participants pour l'améliorer et mieux répondre aux besoins et attentes, suivre les changements de comportements chez les jeunes et la mise en pratique de ce qu'ils ont appris.
- ✓ Voir les bonnes pratiques d'évaluation dans la boîte à outils du Guide d'Éducation populaire.

Pour aller plus loin

Services auxquels les jeunes peuvent s'adresser :

- Centres de santé
- ONG de santé présentes dans la localité
- Pharmacies
- Etablissements scolaires et d'enseignement supérieur
- Centres Conseils pour Adolescent(e)s (CCA), Espaces Jeunes, CDEPS,
- Et personnes ressources : Infirmiers, Sages-femmes, Médecins, Psychologues, Pairs éducateurs dans la communauté, Enseignants...

Ressources pour l'animateur pour aller plus loin :

[La puberté et l'hygiène menstruelle : Petit guide pour les filles et calendrier menstruel - UNICEF](#)
[Guide pour la Gestion de l'hygiène menstruelle à l'école - WEDC](#)