

Vous avez déjà croisé un personnage de ce genre dans votre vie?

Malheureusement, vous n'êtes pas la /le seule...

Hé!

...Loin de là!

Selon une étude, 44% des hommes interrogés ont avoué avoir fait une réflexion en lien avec les règles à leurs partenaires.

Et, selon la même étude, 51% des hommes pensent que c'est inapproprié de parler de ses règles au travail!

Hé!

À côté de ça, une autre étude démontre que 50% des filles de 13 à 25 ans ont honte juste par le fait d'avoir leurs règles!¹²

Ben ouais, des moqueries on en a tout le temps!

D'ailleurs, tant que tu es là, tu peux vérifier si je n'ai pas de tache stp?

Ces personnes menstruées sont victimes de PERIOD SHAMING* ce qui se manifeste par:

- Des moqueries
- Des humiliations
- La minimisation de leur vécu

Et tout ça pour un processus naturel qui concerne environ 50% de la population!

*Au cas où vous vous le demandiez, « Period » veut dire règles en anglais, « Shaming » vient du mot « Shame », qui signifie honte.

Heureusement, un mouvement pour se réappropriier ses menstruations est né!

Et il s'appelle leeeeeee...

PERIOD POSITIVE!

Trop cool non?

C'est un courant qui propose plusieurs solutions pour lutter contre la stigmatisation liée aux règles, notamment...

Si vous n'êtes pas menstruée

- Avoir des produits menstruels sur soi au cas où une personne menstruée en aurait besoin...
- Et si vous êtes dans une relation avec une personne menstruée...

...C'est une bonne manière de participer à la charge mentale!

...Vous pouvez lui proposer de prendre en charge une partie du coût financier des produits menstruels.

Si vous êtes menstruée

- Essayer d'en parler le plus ouvertement possible, SANS utiliser de mots de code comme « ragnagnas » ou autres.
- Laisser à la vue les produits menstruels...

C'est un acte de sensibilisation et de déconstruction des tabous!

...Pour normaliser le fait d'avoir ses règles, et rendre tout ça plus visible!

Pour les institutions et les entreprises

- Donner accès à des produits menstruels gratuits sur le lieu de travail.
- Si vous rénovez ou construisez, pensez les sanitaires pour permettre le changement de produits menstruels facilement.

Autant dans les toilettes pour femmes que pour hommes. Vous pouvez aussi créer des toilettes non genrées.

Au moins une poubelle, et idéalement un évier à l'intérieur de chaque cabine!

On a toutes été éduquées à travers notre famille, l'école et la société à internaliser les tabous entourant les règles.

Et c'est compliqué de s'en débarrasser!

Ouais! Et d'un autre côté, en fait il serait peut-être temps de le faire là...

Mais comment?

Un moyen efficace, c'est de questionner nos connaissances et croyances...

Par quel biais a-t-on entendu l'info?

Comment nous fait-elle nous sentir?

Pourquoi ce choix de mots?

Mais je ne sais pas moi!

Idees reçues à démêler

Parler des menstruations de manière positive via l'humour, pour dédramatiser, est un bon système aussi!

Mais en faisant toujours très attention d'être précise avec le vocabulaire!

Ok, donc il faut faire preuve d'ouverture d'esprit, de vigilance et de créativité!

C'est bien ça?

Ouiiiii!