

# *Les liens du sang*

Design et éducation familiale,  
le cas des premières menstrues









# *Les liens du sang*

Design et éducation familiale,  
le cas des premières menstrues

*Mémoire de recherche professionnel*

*Justine Thevenin*

Diplôme Supérieur d'Arts Appliqués-Mention Graphisme  
Lycée des Arènes, Toulouse  
Session 2020



*À toutes les femmes et tous les hommes qui liront ce texte.*

Petite parenthèse importante:

*Dans ce mémoire nous sommes évidemment conscient et totalement respectueux des hommes qui se sentent femmes, ou inversement ou encore qu'ils/elles se sentent autrement. Cependant ici nous nous focalisons sur des hommes et des femmes que nous nommons cisgenres c'est-à-dire qui se reconnaissent en tant que femme et homme dans un corps biologique de femme et d'homme.*

# Sommaire

## Introduction

p.12-19

## Tabou et normes sociales

p.20-59

### Il était une fois... Les règles

p.20-27

Une malediction

Et à l'autre bout de la planète ?

Et si on jouait à cache cache ?

### Des règles pour les règles ?

p.28-37

Cachez nous ce sang que nous saurions voir

Un enfant ne doit pas savoir

Les protections « « hygiéniques » »

### Mensonges et préjugés

p.38-49

Douce publicité

Des clichés automatiques

### Double conséquences: Poids de l'héritage socio-culturel et méconnaissance du corps biologique

p.49-59

## p.60-123

### Les liens du sang:

p.60-65 un règlement familial ?

p.66-68 Avant qu'il ne soit trop tard

p.69 Nos chers parents

p.70-78 Le fléau internet

p.79-84 La figure paternelle

p.85-101 La figure maternelle

p.102-123 Étude de cas: questionnaires parents-adolescents et interventions collègue

Et l'existant alors ?

# *Vers un dérèglement: Le design* *p.124-153* *au service d'une médiation* *positive ?*

*Des non-dits à dire* *p.125-135*

Le fonctionnement du corps

Un sang magique ?

Bah alors t'as tes règles ?

Les protections

*Les acteurs de cette transmission* *p.136-137*

*Temporalités et pertinences* *p.137-148*

Palier de discussion

Un soutien des parents

Sincérité et vérité face à l'enfant

Une transmission positive

Le Jour J

Dédramatiser les règles

*Design des supports adaptés* *p.149-153*

*Conclusion* *p.154-159*

*bibliographie* *p.160-165*

*Lexique* *p.166-169*

*Remerciement* *p.170*

*Colophon* *p.171*

# Introduction

*« Le sang des règles il sort  
du placenta non ? »*

*« Il me semble que le sang des  
règles est un sang mauvais »*

*« Je crois que c'est du sang de notre  
corps mais j'en suis pas sûre »*

*« Le jour où j'ai eu mes règles je me suis  
mise à pleurer, je me sentais humiliée,  
je ne saurais pas l'expliquer c'était  
inconscient »*

*« Moi je pensais que les règles  
sortaient chaque mois en un grand  
jet rouge, comme l'urine »*

*« C'est dégoûtant les règles »*

J'ai pu entendre ces quelques phrases durant mon travail de recherche sur les menstruations. Ces phrases ne sont pas des exceptions mais s'entendent par centaines dans les bouches de filles et de garçons. Les avis sur les règles ne dépendent donc pas du genre mais caractérisent un phénomène qui interpelle, dégoûte ou indiffère la plupart des gens.



Bien sûr il y a ceux et celles que ce phénomène n'écoeure pas, ceux et celles qui sont conscients que la publicité ment et que le sang n'est pas bleu. Il y a même celles qui aiment avoir leurs règles et certain(e)s qui veulent changer les règles.

Cependant ces personnes sont encore trop peu nombreuses et la société renvoie une image globalement assez négative de ce phénomène naturel. Sur une centaine de filles âgées de douze à quinze ans que j'ai interrogé, seules quatorze ont répondu qu'il s'agissait d'un phénomène naturel. Les réponses des 86 autres oscillent entre rejet, honte, horreur, souffrance et méconnaissance. Une abondante production écrite ou audiovisuelle aborde ce sujet: des livres, des documentaires, des post Instagram et même des mémoires... Malgré cela il reste méconnu et vu négativement.

Notre société encore malheureusement trop patriarcale aspire toutefois au changement. Ce que l'on appelle la troisième vague du féminisme revendique au grand jour une juste place faite aux femmes dans la société, pour qu'un climat de bienveillance tolérance s'établisse, quel que soit le sexe ou le genre de la personne. Les règles font partie des sujets «sensibles» inscrits dans un contexte de revendications d'une société d'équité, où chaque sexe, avec ses spécificités serait valorisé et non pas moqué.

Chaque mois près de la moitié de la planète saigne: cela ne devrait plus être une honte ou une peur. Sur 1500 femmes interrogées par la marque Thinx, 42% ont subi des moqueries ou des commentaires dégradants à ce sujet et 73% sont honteuses de montrer leur protections quand elles vont aux toilettes!

1. Sondage réalisé par The Independent, repéré par Léa Marie et publié sur Slate.fr le 8 janvier 2018 à 15h42.

Comment ces femmes ont-elles intériorisé cette «honte menstruelle»? Qui leur a appris à cacher leurs protections? Que s'est-il passé durant leur enfance pour qu'une fois adultes elles se sentent si mal pendant 5 jours par mois? Vont-elles alors transmettre cette peur, cette honte à leurs enfants si elles en ont? Est-ce que les hommes eux aussi transmettent cela? Les hommes comme les femmes, devenus parents, ont-ils une responsabilité vis-à-vis de la perception des menstruations par leurs enfants? Quelle est la place de la famille dans cette transmission sur les règles?

En refermant ce mémoire, il est possible que vous vous disiez qu'en 2020 il y a une évidence à parler des règles. Il existe de la peur chez les filles et de l'incompréhension chez les garçons et cela provient de nombreuses ignorances.

Le livre de Élise Thiébaut, *Ceci est mon sang* et celui de Jack Parker *Le grand mystère des règles* ont également contribué à ancrer ce projet dans une mouvance actuelle. Ces livres m'ont bouleversé, m'ont fait sourire, mais m'ont aussi totalement étonné et choqué. J'y ai appris énormément d'informations sur les règles que j'ignorais jusqu'alors.

*Pourquoi à 22 ans j'apprenais  
tout cela sur un phénomène que je  
vivais depuis que j'en avais 14 ?*

C'est ici que ma réflexion a réellement commencé.  
Étais-je la seule à ne pas savoir tout cela ?  
Que peut bien savoir, aujourd'hui, en France,  
en 2020, une jeune fille de 14 ans sur les règles ?  
Et quel est le rapport qu'elle a avec cet événement ?

C'est à partir de ce constat général que l'ai voulu  
engager une étude visant à questionner les  
possibilités d'oeuvrer, en tant que designer, au  
profit d'une compréhension et d'une transmission  
familiale susceptibles de combler ces lacunes.

Il est donc important pour moi de définir  
le terme «Transmission».

La transmission est l'action de faire connaître,  
de faire passer quelque chose à quelqu'un.

Il y a la transmission par le langage et également  
par le non-verbal. La parole comme les gestes  
sont importants dans une transmission.

En physique on parle de «propriété d'un  
milieu de faire passer d'un point à un autre des  
ondes, de l'énergie». Et en télécommunications,  
«transfert d'informations d'un point à un  
ou plusieurs autres à l'aide de signaux».

Avec des mécanismes de communication  
orale, mais également corporelle il est  
possible de communiquer des informations  
susceptibles d'infléchir la compréhension  
et la perception d'un individu.

La transmission c'est aussi dans le vocabulaire médical, transmettre une maladie, ou un gène défectueux de génération en génération dans une famille. Mon mémoire parle de transmission familiale et la famille peut transmettre une vision positive mais également négative des règles.

Ce questionnement m'a conduit à consulter de nombreux ouvrages, mais surtout, aidée de multiples questionnaires réalisés par mes soins, à faire des enquêtes de terrain, à rencontrer des spécialistes du milieu médical, des enseignants, à consulter des parents. J'ai privilégié dialogues et rencontres avec les pré-adolescents en intervenant dans des classes de collège.

Certains acteurs et expériences m'ont particulièrement aidée dans ma recherche. D'abord j'ai découvert à sa sortie le documentaire *28 jours* réalisé par Justine Courtot et Angele Marrey, des jeunes femmes de 21 ans. Ce documentaire a acquis une notoriété assez rapide. En discutant avec Angele Marrey, j'ai réellement compris que ce sujet me passionnait et cela me confortait dans mon idée de travailler sur cette thématique.

J'ai tout d'abord contacté, Sarah Berthaud, professeur de physique, pour qu'elle me parle de sa relation avec ses filles sur les menstruations. Elle m'a finalement mise en relation avec deux personnes qui ont été très importantes dans ma recherche: Angélique Perroud, professeur de Science et Vie de la Terre au collège André Malraux de Romans-sur-Isère qui m'a permis de récolter énormément de données. Et Bénédicte Moullec, professeur des écoles en CM2 que j'ai également rencontré. Dans son école elle est la seule à avoir fait le choix de parler à ses élèves des menstruations. Des personnes comme Cathie Boquet Couderc, gynécologue, Anne Roussaly et Cécile Sauzedde infirmières scolaires ou encore des employées du Planning familial m'ont apporté des bases solides dans le cadre scolaire et médical. Je mentionnerais également le Dr Danièle Flaumenbaum avec son livre *Femme désirée, femme désirante* qui m'a apporté un socle d'informations important sur la relation mère-fille et la responsabilité des aîné(e)s quant à la question des règles.

Pour répondre à ma problématique j'ai décidé de structurer ma réflexion en trois temps. Tout d'abord nous nous concentrerons sur un état des lieux des problèmes dans la société. C'est-à-dire les tabous et les normes sociales qui fondent à la fois un pesant héritage socio-culturel et la méconnaissance du corps biologique. Dans un deuxième temps nous étudierons le poids familial dans cette transmission de savoir et de vécu des menstruations, cette partie se nomme les liens du sang, comme le titre de ce mémoire, puisqu'il s'agit ici du cœur du problème que j'essaye de résoudre dans la troisième partie: «Vers un dérèglement, le design au service d'une médiation positive?». Il sera question de proposer de communiquer des non-dits, de présenter les transmetteurs possibles, d'évoquer les temporalités et la pertinence d'une transmission positive et de penser et designer des supports adaptés.

*«Le moment est venu pour les femmes comme pour les hommes de réinventer les règles»*

Élise Thiébaut.

Une réinvention c'est vouloir changer quelque chose qui est en place, rajouter des éléments, en consolider ou en déconstruire une partie. Cette étude a donc pour vocation de questionner et d'engager, au travers d'une démarche de design, les possibilités de réinvention d'un apprentissage, de perception et, in fine, de la manière de vivre les règles.



Une représentation positive du flux menstruel.  
Croquis au feutre noir, taille réelle A5.

# Tabou et normes sociales

## Il était une fois... Les règles

Les menstruations sont finalement plus connues sous le nom de « règles ». Si on fait un point sur son double sémantisme on trouve, « retour régulier » et « prescription d'ordre moral, intellectuel ou pratique ». L'emploi de ce mot pourrait-il conforter le tabou social qui pèse sur l'évocation de ce phénomène naturel ?

Il semble bon d'établir un rapide point sur la manière de considérer les règles dans nos sociétés occidentales dans l'histoire pour se rendre compte que tous les problèmes liés aux règles ne datent pas d'aujourd'hui.

## Une malédiction

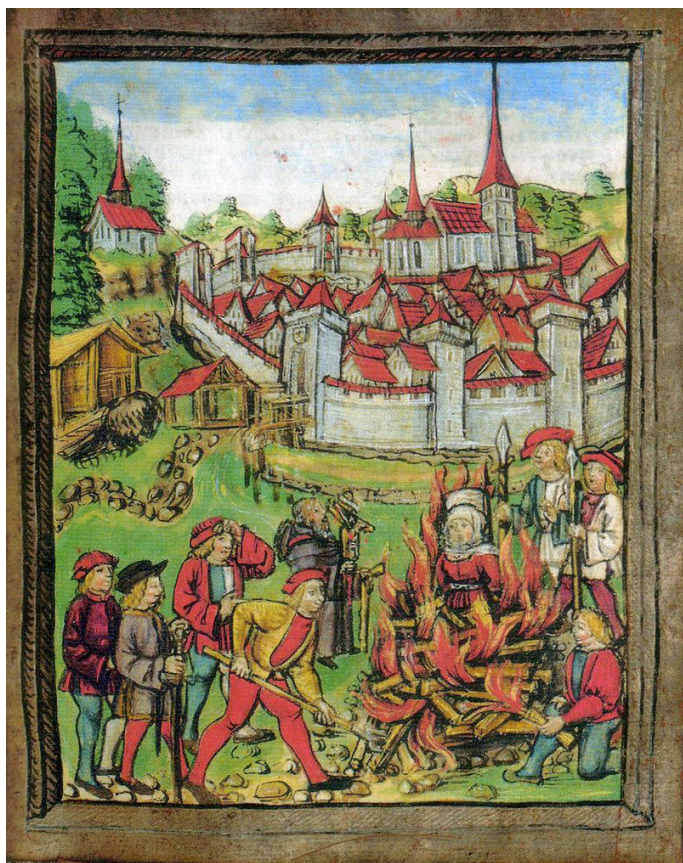
Dans l'Antiquité les règles sont décrites comme nocives par Hippocrate, une femme réglée est malade puisqu'elle ne peut plus tomber enceinte<sup>1</sup>. Avec une forte présence religieuse au Moyen-Âge la femme pendant son cycle est perçue comme dangereuse et diabolique. Pour contrôler les esprits, l'église a utilisé l'image d'Eve, être qui a pêché. Il y a donc l'idée que l'humanité serait tombée à cause de Eve. Elle devra accoucher dans la douleur et les règles arrivent comme une punition.

1. Les revus du monde, Les règles dans l'Histoire, 2018.



*« La femme qui aura un flux, un flux de sang en sa chair, restera sept jours dans son impureté. Quiconque la touchera sera impur jusqu'au soir. Tout lit sur lequel elle couchera pendant son impureté sera impur, et tout objet sur lequel elle s'assiéra sera impur. Quiconque touchera son lit lavera ses vêtements, se lavera dans l'eau, sera impur jusqu'au soir »<sup>2</sup>.*

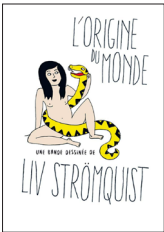
2. Passage de la Bible, Lévitique 15:19-23.



Scène d'exécution extraite des chroniques de « Schilling of Lucerne » 1513.

1. Menstruations  
Petite histoire de  
leurs représenta-  
tions, cultiveta-  
culture.fr.

2. Liv Strömquist,  
*L'Origine du  
Monde*, 2014.



Au Moyen-âge on représente beaucoup l'enfer avec du rouge et du sang. On associe alors la femme qui saigne à cette image. La femme, sale et possédée par le mal, est aussi associée aux sorcières vouées aux bûchers<sup>1</sup>.

Dans sa bande dessinée *L'Origine du monde*<sup>2</sup>, Liv Strömquist présente les écrits du naturaliste romain Pline l'ancien (23-79 ap. J.-C.) à propos du sang menstruel :

*« Les liqueurs s'aigrissent à son contact, les plantes perdent leur fécondité, les graines se dessèchent, les fruits tombent des arbres... ».*

*Et ceux d'un autre homme, Edward H. Clarke, qui publie « sex in education » en 1874 où il y affirme que les femmes ne peuvent prétendre aux études universitaires parce que le travail cérébral consommerait tout le sang dont elles ont besoin pour les règles (the Curse p.53).*

Tout ce passé de tabou et d'exclusion à propos des règles a mené à des incohérences et des inventions de toute part. En France par exemple pendant longtemps les femmes pensaient que lorsqu'elles avaient leurs règles il leur était impossible de monter une mayonnaise.

### Et à l'autre bout de la planète ?

Encore aujourd'hui les règles fondent de curieuses pratiques. Au Népal les femmes sont soumises au « Chaupadi » (interdit depuis 2005 mais encore en vigueur dans certains village), tradition indoue qui impose l'exil menstruel. Elles ne peuvent pas entrer dans la maison et s'isolent dans des huttes en dehors du village. Certaines meurent du fait des mauvaises conditions dans lesquelles elles sont laissées. Une étude, publiée dans le journal «sexual and reproductive health matters» en décembre 2019, montre que malgré l'interdiction, 77% des filles âgées de 14 à 19 ans pratiquent le *chaupadi*<sup>3</sup>.

*En Bolivie jeter son tampon dans une poubelle publique est signe de propagation du cancer<sup>4</sup>.*

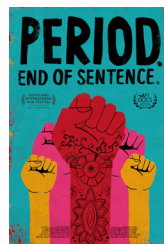
En Iran les règles sont vu comme une maladie et 48 % des iraniennes sont persuadées que cela est vrai<sup>5</sup>.

En Inde une femme s'est fait connaître par sa volonté de lever ce tabou : Rayka Zehtabchi réalisatrice du documentaire *Les règles de notre liberté* sorti en 2019<sup>6</sup>. Le documentaire présente l'ignorance des femmes d'un village en Inde sur l'existence des protections périodiques et également l'ignorance des hommes sur les règles en général. La sortie d'un tel documentaire cette année montre tout de même que les choses évoluent.

Pour ce qui est de notre société française actuelle, les mentalités changent petit à petit cependant l'image liée aux règles reste assez taboue.

3. Eva-Luna Tholance, Les règles, un tabou qui tue au Népal, Libération, décembre 2019.

4 et 5. Konbini news, La perception des règles à travers le monde, 2019.



6. Rayka Zehtabchi, Les règles de notre liberté, 2019.

*Et si on jouait à cache-cache ?*

Voici recueillis par courriel ou dans des discussions directes, quelques témoignages de femmes à propos de leur premier lien avec les menstruations. Les prénoms sont modifiés pour conserver l'anonymat de ces personnes.

*« Quand j'ai eu mes règles je me suis mis à pleurer, **je me suis sentie hyper humiliée**, et honteuse d'en parler. Je ne sais même pas expliquer pourquoi, c'était réellement inconscient. Pendant longtemps j'ai eu honte d'acheter des serviettes au supermarché et c'est toujours inconcevable de le demander à mon père ». Amandine*

« À l'époque ma mère faisait tremper nos serviettes lavables dans un sceau et elle le recouvrait d'une planche **pour que les hommes de la famille ne voit pas** ce qu'il y avait à l'intérieur, c'est-à-dire le sang et les protections ». Christelle

« Dans les années 1955, à l'époque, maman mettait dans l'armoire de notre chambre des serviettes éponges coupées en longueur, **en conseillant de ne pas y toucher**, cela pourra vous servir. **Un genre de secret**. J'ai bien senti autour des 12, 13 ans maman me demandait si mon ventre allait bien ? Un jour, en cour de récré je m'insère dans un petit groupe de filles qui **discutait en chuchotant**. Je les entends parler de règles et je leur dis « ah oui vous parlez de l'interro de Maths », elles se sont toutes esclaffées, j'étais vexée. Bien sûr elles parlaient de leurs règles. Je l'ai compris plus tard. *Je fus indisposée* à 14 ans et demi. Ce fut très tard et **maman ne m'avait rien dit**. Je suis allée chercher les serviettes qui attendaient depuis des années. Nous devions les faire tremper dans un saut caché avec un couvercle lorsque qu'elles étaient tachées. Nous ne pouvions pas les mélanger au linge de maison. Imagine lorsque jeune femme j'ai pu utiliser des serviettes jetables et ensuite, cadeau, les tampons. **Tu peux comprendre les mystères qui ne devaient pas se divulguer...** ». Danielle

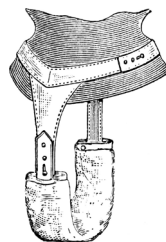
*« Je n'ai rien dit à ma mère pendant 1 an, à 10 ans j'allais acheter seule mes protections ». Aurélie*

« Pour raconter mon histoire sur la façon dont j'ai vécu mes règles, il faut d'abord situer le cadre socioculturel dans lequel je vivais. Je suis issue d'une famille de petite bourgeoisie provinciale catholique. J'ai reçu une éducation tournée sur le regard des autres, soucieuse du « qu'en dira-t-on ». Une famille était « évaluée » dans tous les domaines. Autant dire une éducation basée sur la peur.

J'ai été éduqué dans une école privée religieuse. La sexualité était quasiment absente de notre éducation. Nos parents ne s'embrassaient pas devant nous, j'ignorais qu'il puisse même avoir des relations sexuelles.

Allant sur mes 13 ans, ma mère m'a signalé qu'un jour je pourrai avoir des pertes de sang. ***Je ne souviens pas d'avoir eu une autre explication sinon que « c'est comme ça » pour les femmes.***

Ce fameux jour arriva et me voilà donc à l'infirmerie où ***l'on me donna une serviette hygiénique sans aucune autre explication que technique.*** Le papier qui enveloppe la serviette hygiénique se prolongeait des deux côtés afin de pouvoir faire un nœud, devant et derrière, à une boucle reliée à une ceinture en tissu élastique que l'on portait autour de la taille. Cela ressemblait un peu à cette image<sup>1</sup>, sauf que sur la ceinture, devant et derrière, il y avait une sorte de ganse à laquelle se nouait la serviette.



1. Protections de l'époque.

*Je n'ai reçu aucune forme d'éducation sexuelle qui mérite ce nom. Les règles étaient une sorte de malédiction que nous devons supporter en silence et en solitaire. Autant dire que ce climat ne favorisait pas l'acceptation des inconvénients que les règles amenaient. Tous les mois, pour moi, c'étaient des maux de ventre à rester couchée. Ma mère m'a mené chez plusieurs médecins sans que cela change quoi que ce soit.*

*Quant à l'homme il fallait le séduire, se plier à ses exigences car il était notre gagne pain et notre maître. Comme beaucoup de femmes j'avais complètement intégré les bonnes raisons de ma soumission. Les règles faisaient partie de ces choses auxquelles il fallait se soumettre. Elles étaient là comme une preuve de notre infériorité, de notre fragilité. Voilà d'où je viens ». Sophie*

*« Lorsque ma fille a eu ses règles, elle refusait d'en parler à son père et exigeait que nous ayons un code pour en parler par sms. Les règles étaient "l'école" et les serviettes "les devoirs". »  
Élise Thiébaud, dans Ceci est mon sang<sup>1</sup>*



1. Élise Thiébaud, Ceci est mon sang, édition La Découverte, 2017.

Les deux infirmières avec qui j'ai échangé me parlent des réactions des filles face aux règles :

« Les filles sont majoritairement gênées. Elles peuvent parfois venir accompagnées d'une copine qui parle à leur place et si elles viennent seules certaines ne prononcent même pas le mot "règles" et attendent que je devine le motif de leur venue ». Cécile Sauzedde, infirmière du collège George Sand à Toulouse.

*« Quand les filles viennent me parler de leurs règles, elles ont peur. Elles sont peu informées et certaines n'osent pas dire le mot règles et m'expliquent alors : "j'ai mes trucs" ». Anne Roussaly, infirmière du lycée des Arènes.*

Il est possible de remarquer dans chaque témoignage la mention du silence, de la peur et de la dissimulation des règles. Ces filles et ces femmes n'osent pas en parler, et n'en ont quasiment jamais entendu parler. Il s'agit d'un tabou. On définit ce dernier comme un système d'interdictions religieuses appliquées à ce qui est considéré comme sacré ou impur. Enfreindre un tabou est sacrilège et exposerait selon certaines croyances à une sanction lourde venue des dieux. Mais c'est aussi ce sur quoi on fait silence, par crainte ou pudeur en vertu des convenances sociales ou morales, selon la définition qu'en donne Freud : « la prohibition de comportements outrepassant gravement les règles morales qui régissent la plupart des sociétés ».

*Les règles ne devraient pas avoir rapport à cette définition. Faut-il alors continuer à abolir ce tabou ? Affirmatif. Cependant briser un tabou peut être perçu comme une agression car il est difficile de casser de « confortables » habitudes qui naturalisent des pratiques culturelles. Pour briser un tabou il faut avant tout le faire exister dans l'espace public.*

## Des règles pour les règles ?

Les normes et prescriptions sociales liées aux règles dans notre société découlent clairement de ce tabou. Y-aurait-il alors des règles à suivre au sujet des règles ?

Qu'est-ce qu'une norme sociale ?

Elle porte sur des comportements et des conduites mais aussi des jugements, des attitudes, des opinions et des croyances. Une norme va dire implicitement ce qu'il convient de faire ou de ne pas faire. Elle s'instaure indépendamment de tout critère de vérité, n'est jamais imposée sous la contrainte mais fonctionne toujours par l'intériorisation des valeurs.

### Cachez nous ce sang que nous ne saurions voir

Les règles sont associées au sang. C'est un sang qui permet de donner la vie. Un sang naturel. Mais au lieu d'être un sang de fierté c'est un sang de honte. Pour monsieur et madame tout le monde le sang reste synonyme de blessure et souillure<sup>1</sup>. L'image de cet écoulement sanguin est donc péjoratif.

Les récits des premières règles font très peu référence au sang, on ne le décrit pas. Les menstruations sont souvent désignées par des tournures verbales indirectes comme « ça » ou « les avoir ». Pour le sang on parle alors de « tache ». Le fait qu'il s'écoule des parties génitales n'est presque jamais énoncé.

Les récits se structurent moins autour de ce qu'il se passe sur le plan corporel que du contexte dans lequel l'événement s'est déroulé et des sentiments éprouvés.

Les filles évoquent ce qui est socialement possible de dire. On évoque alors le lieu, les personnes présentes, comment on s'est sentie mais le sang est peu ou pas du tout mentionné<sup>2</sup>. C'est ce qu'on pourrait nommer « le bon scénario social du récit »<sup>3</sup>.

1. Sylvain Mimouné, gynécologue dans l'épisode Les règles du sexe de la série *Bon sang*, avril 2019.

2. Perrine Kervran, LSD la série documentaire, épisode 2, *Franceculture*, 2017.

3. Une expression employée par Didier LeGall et Charlotte LeVan dans Le premier rapport sexuel, scénario idéal et réalités vécues, 2011.



On trouve aussi « ce devoir » de dissimulation du sang dans certains traités éducatifs destinés aux enfants. Par exemple avec *le Dico des filles*<sup>4</sup> ou encore *Le guide du zizi sexuel* de Zep<sup>5</sup>. Dans ces ouvrages sur l'adolescence les menstrues sont présentées comme un échec de la fertilisation et le sang des règles comme un déchet<sup>6</sup>.

« Si l'ovule n'a pas été fécondé, la muqueuse utérine devenue inutile se détache ce qui produit un saignement. Le sang, l'ovule et les débris de la muqueuse sont alors expulsés par le vagin. Ce sont les règles ». *Dico des filles*, 2005.

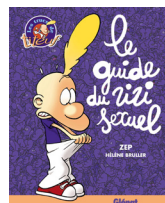
Les adolescentes apprennent à cacher ce sang, par le biais de cette « littérature éducative » qui réserve une large place à la thématique de l'hygiène. Le guide du zizi sexuel explique que la première chose à faire lorsque les filles découvrent leurs règles est de « ne pas se salir, le sang ne doit laisser ni tache ni odeur ».

*« Discretion et pudeur s'imposent; on ne doit pas laisser de traces de son passage dans la salle de bain ou les toilettes ni laisser trainer serviettes et tampons ! ».*  
*Dico des filles.*

Les auteurs de ces ouvrages ont un réel pouvoir sur ce que l'enfant intégrera inconsciemment. Et même si un parent explique à sa fille que ce sang n'est pas sale, tout dans le devoir d'auto contrôle qui lui est transmis participe à la construction de la honte chez une fille. Le dégoût de ce que son corps rejette, étendu à l'intégralité du corps, ne pousse pas la jeune fille à tenter d'en comprendre le fonctionnement mais au contraire tend à lui faire oublier l'existence de ce moment réputé ingrat du mois.



4. *Dico des filles*, éditions Fleurus, ici l'année 2008.



5. ZEP, *Le guide du zizi sexuel*, 2001

6. Aurélia Mardon, *Les premières règles des jeunes filles, puberté et entrée dans l'adolescence*, Cairn.info, 2009

## *Un enfant ne doit pas savoir*

Le silence fait aux enfants sur leur corps et son fonctionnement date d'un certain temps.

*« Un silence de plomb entourait le corps de la femme au 19<sup>ème</sup> siècle tandis que l'église sacralisait la virginité féminine en développant le culte marial. L'idée prédominait que le silence garantissait l'innocence des jeunes filles et donc leur bien-être physique et moral. Les menstrues étaient considérées comme la première étape vers cette perte d'innocence, éviter d'en parler protégeait les jeunes filles »<sup>1</sup>.*

1. Virginie Vinel,  
*Mémoires de sang: transmission et silences autour des menstrues*, 2008.

Aujourd'hui les adultes préféreront masquer leur propre gêne ou malaise sous couvert de la pudeur due aux enfants:  
« Un enfant n'est pas en âge de comprendre certaines choses ».

*« Le manque d'informations chez l'enfant vient selon moi du fait que les parents se sentent mal à l'aise de parler des menstruations et de sexualité ».*  
*Cathie Boquet Couderc, gynécologue.*

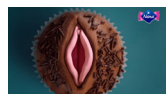
Ainsi les petites filles ne peuvent pas assimiler ces connaissances tues qui les aideraient plus tard. Les fonctions parentales sont asexuées et la majorité des parents y restent confinée. Ils présentent à l'enfant des figures d'un père et d'une mère qui continuent de penser, comme au début du 20<sup>ème</sup> siècle c'est-à-dire qu'il est malséant de parler à leurs enfants de sexualité et par extension du fonctionnement du sexe de la petite fille pendant les règles « comme si cela allait les traumatiser, alors que c'est leur rôle d'expliquer ce qu'est la vie »<sup>2</sup>.

2. Dr Danièle Flaumenbaum,  
*Femme Désirée, Femme désirante*, édition Payot, 2017.

*Tous les adultes de la société qui entourent l'enfant pensent les protéger en leur cachant les réalités de la vie.*

*Certes on ne s'adressera pas à l'enfant de la même manière qu'à un adolescent ou un jeune adulte, mais les mêmes choses doivent pouvoir être évoquées.*

La publicité Nana<sup>3</sup>, une marque de protections jetables, a voulu changer un peu les codes en montrant par analogie des vulves, qui pouvaient donc prendre la forme de coquillage par exemple. Cette publicité a été décriée par certaines personnes arguant notamment le fait qu'elle puisse être « vue par un jeune public ».



3. Nana, Viva la Vulva, 2019.

*« Cette pub montre une image dégradante sur l'intimité de la femme. D'autant plus qu'elle passe à toutes heures de la journée sur des chaînes publiques.*

*Cela est choquant aux yeux de tous et surtout aux yeux des plus jeunes téléspectateurs ».*

4. Lepoint.fr,  
Règles: la pudeur  
de gazelle de  
la télévision  
appartient-elle au  
passé?, 2019.

C'est ce qu'explique la pétition contre cette publicité hébergée sur le site Change.org qui avait récolté 9 946 signatures samedi 12 octobre 2019 dans la soirée<sup>4</sup>.

J'ai posé une question à 100 filles en demandant quelle était leur vision des règles. Une m'avait répondu, sans que ne soit à aucun moment évoquée la publicité Nana: « Je trouve que la publicité Nana est une humiliation pour les femmes ». Elle a 10 ans, qu'avait-elle entendu à la maison pour exprimer cela spontanément? Pourquoi l'adulte pense-t-il que l'enfant serait choqué? L'adulte pense parfois qu'il est mieux pour l'enfant qu'il apprenne « ce genre de chose » par lui-même, qu'il n'y a pas besoin d'en parler. Or, le fonctionnement de son corps, de son sexe fait autant partie de la vie de l'enfant que de savoir manger correctement, et cela s'apprend et relève donc de l'éducation.

*Coluche dirait peut-être alors: « C'est parce qu'ils sont nombreux à avoir tort qu'ils ont raison ».*

Rappelons que les adultes, passeurs de savoirs, éducateurs, transmettent à l'enfant leur façon de voir le monde et ce n'est pas toujours la meilleure façon de le voir. Et si nous tentions de dire que l'enfant a extrêmement envie de savoir ce que sont les règles, comment son corps fonctionne, fille comme garçon. Prenons le pari que cela va même les passionner. La réponse est oui, en tout cas pour Bénédicte Moullec, professeur des écoles pour des classes de CM2 :

*« Mon cours sur les règles doit normalement durer 45 minutes mais ils ont tellement de questions que je le fais durer 3 heures. Ce cours-là passe au-dessus du sport pour eux, ils ont envie et besoin de savoir. J'ai autant de questions de garçons que de filles ».*

Elle explique qu'elle a l'impression que l'enfant se permet ici de poser enfin toutes les questions qu'il a dans la tête. Parce que peut-être qu'en dehors de ce cours ce n'est pas « faisable », il se confronte à des murs de silence ou n'ose pas en parler avec ses parents. Elle est donc assaillie de nombreuses questions : « Est-ce que ça fait mal ? Comment on met un tampon ? Une serviette ? Est-ce qu'il vaut mieux mettre un tampon ou une serviette ? Est-ce que c'est pile tous les 28 jours ? Est-ce que tu peux faire du sport quand t'as tes règles ? Est-ce que ça coule fort ? Ils pensent que c'est un grand jet qui tombe » me dit-elle.

*Les enfants sont prêt à  
entendre tout ça et ont  
« besoin de savoir » alors  
qu'attendons-nous ?*

### Les protections «hygiénique»



Un détour sur ces protections dites «hygiéniques» paraît important. Comme nous avons pu le voir plus haut, le sang dans l'inconscient collectif est sale et il faut le «nettoyer», le «cacher», mais avec quoi? Et bien avec des protections «hygiéniques».

*« Les femmes actives savent à quel point il est important de se sentir propres, fraîches et en confiance dans le quotidien, extra-protégées »<sup>1</sup>.*

1. L'illustratrice Liv Stromsquist a rassemblé dans sa bande dessinée *L'Origine du monde* toutes les phrases où les concepts de «fraîcheur» et «protections» sont employés dans les publicités.

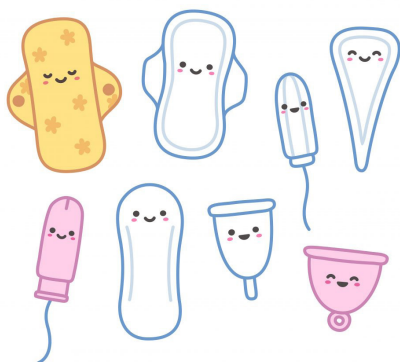


De quoi faudrait-il donc se protéger?  
Par les mots et les images qu'elle emploie la publicité peut autant être une arme de construction massive que de destruction massive car l'enfant copie ce qu'il entend et voit<sup>2</sup>.

2. Giulia Foïs, *La publicité est-elle toujours sexiste?* Émission Pas son genre, France inter, octobre 2019.

*Il n'est pas seulement question de « mots » mais aussi de « maux » créés par ses protections jetables.*

Sont-elles finalement  
si hygiéniques que ce  
qu'elles promettent ?



*Illustration à mettre en opposition  
avec ces scans de protections jetables.  
Volonté de montrer ces protections  
d'une façon plus péjorative.*



Les règles sont un phénomène naturel et propre, c'est en fait « le corps qui se lave ». Si on se penche un peu sur la composition des protections jetables on peut s'apercevoir qu'elles sont pleines de pesticides qui assèchent la flore vaginal et peuvent causer des maladies voir la mort provenant du syndrome du *choc toxique*<sup>1</sup>. Dès lors il n'est plus possible de voir ces protections comme hygiéniques, l'utilisation de l'expression « protections jetables » est préconisée dans ce mémoire.

1. Définition  
page 166.

*« le tampon a été un symbole de libération pour la femme alors personne n'a cherché à savoir ce qu'il y avait dedans, on ne remet pas en cause ce petit objet<sup>2</sup> ».*

2. Perrine Kervran,  
LSD la série documentaire,  
épisode 2,  
Franceculture,  
2017.

Les serviettes jetables et tampons sont donc tout sauf saines pour notre organisme et tout sauf écologiques pour la planète : 45 milliards de serviettes jetables sont jetées tous les ans. Il serait bon de passer à d'autres possibilités de protections, qui existent déjà, mais qui sont peu convoitées dans le monde. Il est important de parler des différentes autres façons de se protéger aux petites filles. On en parlera plus loin.

*S'ouvrir à des protections alternatives, la cup ou les serviettes lavables par exemple, « implique aussi que les femmes aient une meilleure connaissance de leur corps, qu'elles acceptent de toucher ces parties réputées "honteuses", qu'elles soient informées avant l'adolescence, donc à l'école, de ce que sont les règles »<sup>3</sup>.*

3. Joëlle Stolz,  
Menstruations, un défi planétaire,  
Mediapart,  
octobre 2019.



En effet la cup n'est pas aussi facile à mettre qu'un tampon au début, il est nécessaire de bien connaître l'intérieur de son sexe, de positionner la cup avec ses doigts correctement dans son vagin. Rien de compliqué, tout est question ici d'habitude et d'éducation. Pour les serviettes lavables avant de les mettre dans la machine à laver il est nécessaire de les passer sous l'eau et de frotter un peu avec ses mains. C'est alors qu'il faut être en contact de son sang, peu de personnes sont pour l'instant apte à avoir ce contact direct avec son sexe ou son sang.

À côté de ces problèmes écologiques et de santé, il y a également leur coût qui n'est pas à négliger. Les protections jetables sont taxées comme des produits de luxe. La taxe a diminué passant de 20% à 5,5% mais le prix reste finalement le même pour les consommateurs. Le « coût des règles » dans la vie d'une femme représente environ 6000 euros (serviettes jetables, tampons, culottes, bouillotte, médicament, détachant...)<sup>4</sup>.

Alors imaginons un instant comment fait une femme SDF pour se protéger. L'association Règles Élémentaires en France, s'occupe de récupérer des protections jetables, par le biais de don par exemple, et de les redistribuer à ces femmes.

4. Angel marey,  
Justine Courtot,  
28 jours,  
documentaire,  
2018.

*Avoir ses règles coûte cher,  
dans tous les sens du terme.*

## Mensonges et préjugés

### Douce publicité

Nous avons rapidement évoqué la nouvelle publicité Nana. Prenons un temps sur l'image et les messages que transmettent la publicité en général et des règles qui régissent cette dernière.

Le pouvoir qu'elle confère aux publicitaires implique des responsabilités. Il s'agit pour les professionnels de se fixer des limites, de veiller à l'acceptabilité sociale des messages, de mesurer les conséquences de leurs actions. C'est exactement pour cela que l'ARPP (Autorité de Régulation Professionnelle de la Publicité) fixe des « règles déontologiques » c'est-à-dire des limites qui encadrent la publicité, au-delà des obligations légales. Ces règles fixent des limites précises pour les annonceurs désirant communiquer de manière responsable sur leurs produits. Elles ont été développées dans les années 70 pour faire face à l'explosion des supports publicitaires, à la montée du consumérisme et au renforcement de la législation contre la publicité trompeuse.

*La publicité se doit alors d'être loyale, véridique et saine. Ne doit pas dénigrer, être agressive ou déloyale, ni choquer ou heurter, ni tromper ou induire en erreur, ni nuire<sup>1</sup>.*

1. Gabriel Dabi-Schwebel, La place des règles déontologiques dans la publicité, 1min30.com, 2015.

*Deux affirmations peuvent nous interpeller : la publicité se doit d'être « véridique » et ne pas « induire en erreur ». Mais alors que fait la publicité qui pendant des années nous a montré du sang bleu à la télévision ?*



Publicité Always.

La publicité présente aussi les règles comme « un truc de fille », « un secret de femme », comme dans une publicité de Vania datée de 2018 sur les « petits secrets confort » des femmes pendant leurs règles<sup>2</sup>.

2. Vania France,  
Nouvelles serviettes  
Vania® Ultra!, 2018.

Dans certaines publicités on nous montre une image d'une femme rayonnante en plein dj set ou de match de volley le jour de ses règles. Finalement soit la publicité nous ment, soit elle stigmatise ou alors elle crée un imaginaire collectif qui ne correspond pas à la réalité, qui ne reflète pas le vécu de la plupart des femmes.

Aujourd'hui vous aurez donc peut-être remarqué qu'on parle de plus en plus de sang rouge, de vulve etc. Pourquoi tout d'un coup les publicitaires se permettent-ils un petit changement de cap? Ils surfent sur la troisième vague féministe, conscients que la société évolue. Ils souhaitent toucher plus de clients et consommateurs, ceux qui veulent que les choses changent.

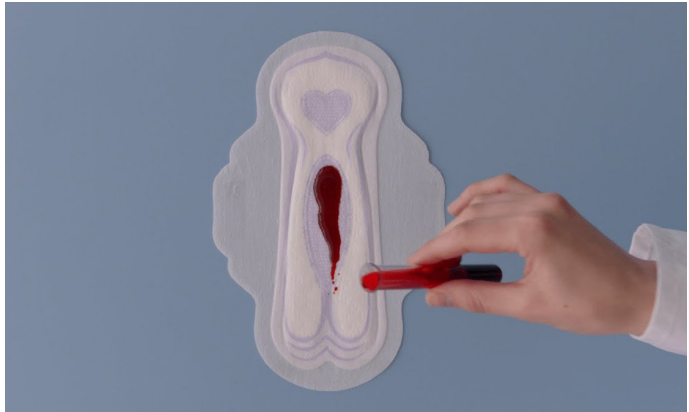
*« C'est une des caractéristiques des marques de surfer sur les tendances sociales. Cela signifie que le mouvement féministe qui réclame que l'on parle autrement des règles est considéré comme assez puissant pour que les marques s'en emparent » Élise Thiébaud.*

3. Définition page 167.

Dans l'émission *Pas son genre* Christelle Delarue et Marion Vaquero discutent du femme washing qui ressemble finalement au green washing. Les marques font du *marketing opportuniste*<sup>3</sup>. Ce n'est pas forcément une pratique à voir négativement car en s'emparant du sujet cela permet de commencer à libérer la parole et ainsi la conscience collective s'améliore.

Le sang n'est plus bleu dans les publicités depuis que la marque Nana a osé mettre du sang rouge à la télévision en 2018. La marque Always, dans ce contexte plus favorable à la représentation du sang rouge a demandé à ses followers sur Instagram quelle était actuellement la couleur du sang de leurs règles. L'ironie a dicté de nombreuses réponses ou commentaires : « moi il est bleu avec des taches roses et pailletées pas vous ? », « Arrêtez de nous raconter des conneries, on sait toutes que notre sang est bleu » ou encore « Bleu comme la télévision, pourquoi ? ». Alors est-ce un retour mérité sur des années de mensonges ?

Publicité Nana.



Les choses évoluent mais nous restons tout de même une société qui cache ce phénomène. Ce n'est pas parce que la publicité montre du sang rouge qu'il est accepté. Le sang des films de guerre est par exemple bien mieux reçu que celui des femmes.



Capture d'écran de la publication humoristique de l'instagram @anonymous\_switzerland.

Instagram malgré ses qualités cache tout de même quelques défauts. Sur Instagram on peut y voir des femmes nues, du sang de combat, de blessure, des photos de chasseurs exhibant les cadavres d'animaux en voie de disparition qu'ils viennent de tuer... Cependant quand on parle d'une tache de sang menstruel sur un corps de femme habillée, le réseau supprime la publication au nom du respect des « règles de la communauté ». Ironique.

Photo de @rupikaur qui s'est vu supprimer de la toile à deux reprises.



Illustration de Liv Strömquist dans le métro suédois qui a aussi essuyé de nombreuses critiques malgré sa représentation bienveillante, 2017.



*« On passe tant d'énergie à effacer cette dimension (les règles) de notre vie, qu'il faut aller vraiment loin pour que ça revienne. Et c'est là où ça peut être violent, par contraste. Entre l'effort qui est fait dans l'imagerie publicitaire, les conseils d'hygiène dans notre manière socialement d'être acceptable ou pas... Il y a un tel effort d'effacement ! Alors quand on ramène cette information-là (le sang) visible, ça peut être brutal ». Laetitia Bourget, artiste qui utilise son sang menstruel dans ses œuvres<sup>1</sup>.*



1. Peinture de la série Sanguine.

Il est aussi important de mettre ce sang menstruel en parallèle avec la vision de la femme et de son corps dans la société. On ne montre pas son sang naturel mais en revanche on ne se pose presque aucune limite sur la représentation de son corps.

*Et cette femme, lui a-t-on réellement expliqué droit dans les yeux: « tes seins, ton corps, ta féminité font vendre; ton sang il est dégueulasse on ne le montrera pas ». Pourtant ce corps et ce sang font partie de la même personne, du même corps. Pourquoi un tel fossé ?*

La publicité et la télévision ont longtemps été un monde d'hommes et la femme et son corps ont souvent été vues par les yeux de ces derniers<sup>2</sup>.

C'est dans ce cadre que l'ARPP stipule dans « Fondement image de la personne humaine Règle 2.1: La publicité ne doit pas réduire la personne humaine et en particulier la femme à la fonction d'objet ». Et pourtant...

2. Mona Chollet, *Beauté Fatale*, édition La Découverte, 2012.



Publicité Babette, 2000.



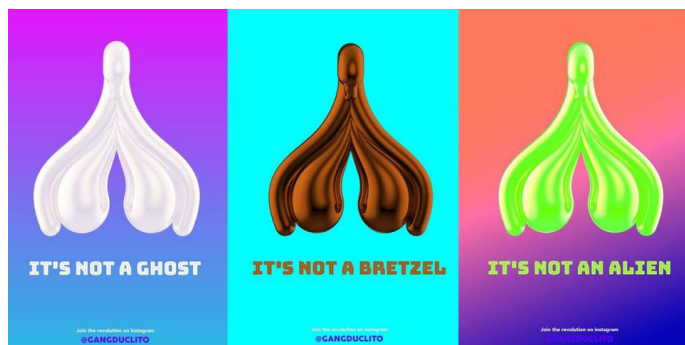
Aujourd'hui de telles publicités paraîtraient complètement incroyables mais l'instagram @pepitesexistes recense tous les jours des « pépites » de publicités sexistes. Quelques pépites à vous présenter :

Capture d'écran de l'instagram Pepitesexistes.

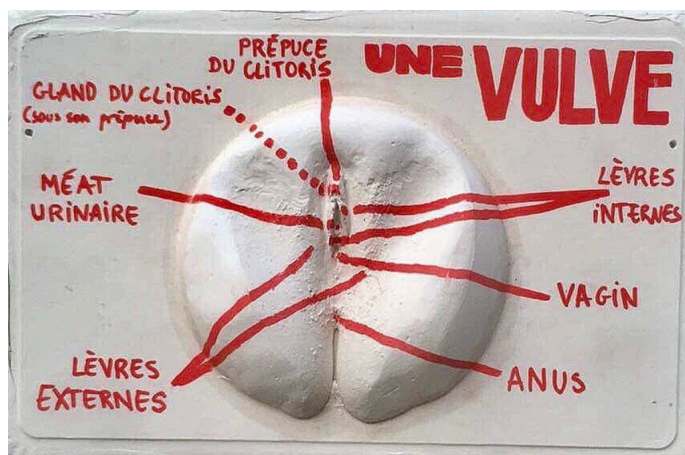




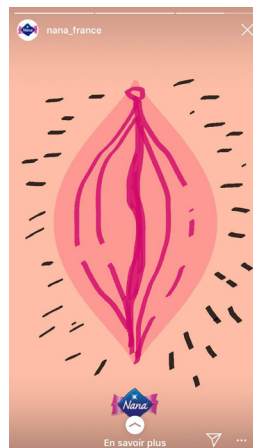
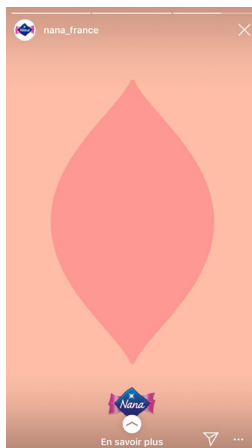
Les publicités tendent donc aujourd'hui vers des représentations plus informatives et réalistes. Le dialogue sur la sexualité, le corps, le sexe de la femme se délie et change progressivement. En France, en 2020 des représentations du sexe féminins fleurissent un peu partout. Sur les réseaux, dans la rue...



Campagne de sensibilisation de l'Instagram @Gangduclito pour vulgariser l'image du clitoris.



Moulages de vulves mis dans les rues par l'insta @la\_vulv.



Captures d'écrans de la story de l'instagram @nana\_france, 2019.

*Des clichés automatiques**« Ça y est, tu es une femme maintenant »*

C'est ici une « phrase toute faite » que l'on dit souvent lorsque le corps d'une fille commence à se développer, à défaut d'avoir les connaissances nécessaires sur les règles ou le courage d'en parler sincèrement.

Quelques questions se posent alors, est-ce qu'à 11 ans on se sent femme ou homme ? Comment interpréter cette phrase à 11 ans, avec possiblement aucune autre explication ? Et la question du genre ou de la malformation peut se poser, une personne transgenre ou une femme qui souffre d'aménorrhée<sup>1</sup> ne serait dès lors pas considéré comme femme puisque n'ayant pas de règles ?

1. Définition  
page 166.

Cette phrase marque souvent l'arrivée des premières règles. Les jeunes filles sont donc informées que les règles constituent un événement marquant la fin de l'enfance. Cependant ce par quoi elle est désignée comme femme est entachée de honte et de dégoût<sup>2</sup>.

2. Élise Thiébaut  
dans le documen-  
taire 28 jours.

Cela a un effet notable sur l'expérience de cet événement et les poussent à considérer leur statut de femme comme contraignant et négatif. La féminité paraît alors peu enviable. Il leur est indiqué qu'en tant que signe de fécondité les règles participent à la définition de leur identité de femme<sup>3</sup>.

3. Aurélia Mardon,  
*Honte et dégoût  
dans la fabrication  
du féminin,  
l'apparition  
des menstrues,*  
Cairn.info, 2011

Dans la symbolique ancienne la fille peut donc procréer et ainsi « assurer son devoir ». Le problème profond n'est pas l'apparition des règles mais que du sang sorte du sexe de la femme. Ce sexe qui se doit d'être pur, propre et vierge de toute saleté, s'en trouve sali. Fierté et embarras se mêlent alors aux premières règles. Il y a d'abord la joie d'être mature, d'être « normale » parce qu'on les a. Puis une forme de peur peut prendre le dessus. Peur de se tacher, de tacher le lit d'une amie, d'aller acheter des protections, de demander un tampon à voix haute etc.

Certains parents peuvent employer d'autres phrases qui vont s'ancrer dans la tête de l'enfant. Une mère ou un père va pouvoir simplement dire à sa fille: « il va falloir faire attention maintenant ». Le propos sous jacent est clairement un avertissement sur les risques de grossesse, mais il y a quelque chose de triste dans cet avertissement. Cette phrase pose un peu le ton pour les années à venir: la responsabilité repose sur les épaules des filles, ce sont à elles de faire attention et de prendre les précautions nécessaires<sup>1</sup>.

1. Jack Parker,  
*Le Grand Mystère  
des règles*, édition  
Flammarion, 2017.

*« Il faut souffrir pour être belle »*

Voici une autre phrase qui est plus ou moins rentrée dans l'inconscient collectif. Souffrir pourrait alors presque faire partie de la définition de femme dans la société actuelle. On demande aux femmes de faire face à toute douleur ou besoin sans attirer l'attention sur elles. Ce manque de communication sur les ressentis des femmes pendant leurs règles contribue au maintien du cycle menstruel comme un phénomène caché.

La douleur est un autre sujet important quand on parle des règles. Une douleur intense est le symptôme de l'endométriose, maladie encore trop peu connue. Les laboratoires ont mis au point le viagra pour résoudre les dysfonctionnements érectiles, un trouble masculin dont on ne meurt pas et qui ne frappe en général que les hommes âgés, alors qu'on peut observer un retard de neuf ans dans le diagnostic de l'endométriose qui touche entre 15 et 20% des femmes dans le monde<sup>2</sup>.

2. Élise Thiébaud,  
*Ceci est mon  
sang*, édition La  
Découverte, 2017.

*« Les médecins délivrent parfois de mauvaises informations car eux-mêmes ne sont parfois pas assez informés. Énormément de femmes se sont vu répondre « c'est normal que vous ayez mal » alors qu'elles étaient atteintes d'endométriose ». Planning familial.*

Des témoignages sur cette douleur non reconnue apparaissent sur la toile.

*« Je suis une femme qui a eu mal à en mourir toute sa vie à cause de mes règles. Les médecins, ma famille, mes ami(e)s tous m'ont toujours dit qu'il était normal de souffrir. Un jour lors d'une échographie pour tout autre chose on m'a appris que j'étais atteinte d'une maladie qui se nomme endométriose et qui donne des douleurs insoupçonnables aux femmes qui en sont atteintes. Comment a-t-on pu me mentir pendant des années ? Pourquoi la médecine n'est-elle toujours pas en mesure de diagnostiquer la présence ou non de cette maladie le plus tôt possible ? »<sup>3</sup>.*

3. Baptiste Beaulieu, Douleur des règles: « C'est de ta faute, tu es trop douillette, trop chochette », France inter, novembre 2019.

Tous ces tabous, toute cette publicité, tout ce silence nous mettent globalement à distance de notre corps. Et cette distance créer une méconnaissance du corps.



Visiteur devant L'origine du monde de Courbet, Musée d'Orsay.

**Double conséquence:**  
**un poids de l'héritage socio-culturel**  
**et une méconnaissance du corps biologique**

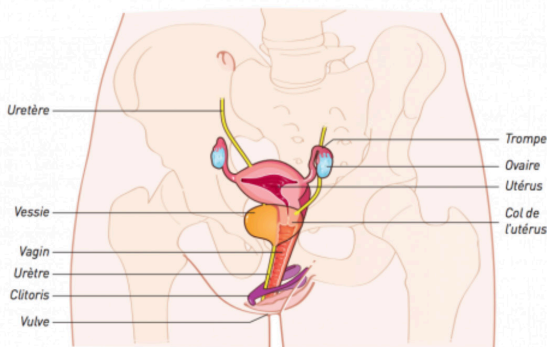
Notre culture occidentale a tendance à privilégier la raison et la logique. On nous apprend beaucoup à penser et beaucoup moins à sentir notre corps et ce qu'il nous communique. L'activité mentale nous éloigne du moment présent. Se projeter dans le lendemain, tendre vers un objectif et se tendre dans l'effort de sa réalisation est une attitude caractéristique de la culture occidentale. Tournée vers le développement et le progrès, elle survalorise le « faire » au détriment de « l'être » et éloigne de la connaissance de soi et de son corps<sup>1</sup>.

1. Anne et Jean-François Descombes, *Le Slow sexe, s'aimer en pleine conscience*, édition marabout, 2017.

À l'école on apprend ce qu'on ne nous apprend pas forcément à la maison. Cependant remarquons qu'il y a des lacunes même au niveau de l'éducation nationale. Depuis seulement deux ans le schéma complet du sexe féminin existe dans un manuel scolaire, le manuel Magnard. Avant cela le clitoris n'était pas représenté. Le sexe de la femme était seulement présenté comme un réceptacle (le vagin) qui servirait à accueillir le sexe masculin et le spermatozoïde.

Dans les **ovaires**, il y a un stock d'ovules dès la naissance de la petite fille. Pour participer à une fécondation, ces ovules doivent mûrir.

L'**utérus** permet le développement d'un futur bébé. À partir de la puberté, tous les 28 jours en moyenne, une partie de la **muqueuse** de l'utérus est éliminée sous forme d'un écoulement sanguin par le **vagin** : ce sont les **régles**.



« Cela m'a toujours interpellée qu'on nous apprenne à orienter notre regard sur notre corps de femme seulement à partir de la reproduction ». Erika Irusta, « pédagogue menstruelle »<sup>2</sup>. Elle a créé la première école en ligne pour les menstruations. Elle répond à des questions posées sur le site et met en relation les différentes femmes de l'école. Elle a senti que créer une école était une nécessité, qu'il y avait lieu d'inventer une nouvelle manière d'éduquer sur les règles, une nouvelle façon de transmettre le savoir.

2. Paola Martinez Infante, Pédagogue menstruelle, ce métier inventé par Erika Irusta pour le bien-être des femmes, information, tv5monde, juin 2018.

*« En France, il y a un programme scolaire obligatoire sur la sexualité, les règles etc mais c'est aussi très romancé, cela dépend également de quelle manière les éducateurs appréhendent ces questions-là. Il y a même certains chefs d'établissement qui "zappent" volontairement ce programme. »  
Cathie Boquet Couderc, gynécologue.*

À côté de ce que l'on apprend ou pas à l'école il y a « les livres d'apprentissages sexuels » qu'on s'offre ou qu'on se fait offrir à la puberté. Comme le Dico des filles évoqué plus haut. À l'intérieur les informations sont données de manière genrée ou présentées de façon culpabilisantes :

*« On peut avoir envie de caresses sans forcément vouloir aller plus loin. L'important, c'est de le savoir et de le dire, mais aussi de ne pas laisser le garçon s'embarquer trop loin dans le désir pour dire « stop » au dernier moment. Un garçon ne fonctionne pas comme une fille et il ne comprendra pas forcément que vous passiez des heures à vous laisser cajoler sur un lit si ce n'est pas pour avoir une relation sexuelle » Dico des filles.*

On peut également lire au sujet des règles en France : « chez nous, on est beaucoup plus discret, souvent on en parle pas, et surtout pas à ses frères ou à son père ». Si « on n'en parle pas » et bien on ne sait pas ce que sont les règles, comment fonctionnent-elles etc. Une phrase : « Tu te demandes peut-être ce qu'il se passe dans ton corps et c'est normal, n'hésite pas à en parler à ta maman, ton papa ou tout autre personne susceptible de t'aider » aurait sûrement été bienvenue.

*« Quand j'ai eu mes règles je m'attendais à faire pipi du sang, j'avais peur ».  
Conseillère planning familial*

« À partir de la 6<sup>ème</sup> environ, j'ai commencé à me comparer aux autres filles de mon âge. Au départ, c'était essentiellement au niveau du développement physique comme le développement de la poitrine ou de la pilosité. Je me sentais très en retard face à mes copines. C'est en 4<sup>ème</sup> que j'ai réellement commencé à sentir un profond malaise à ce sujet. Toutes mes copines avaient eu leurs règles. Personnellement je devenais très silencieuse et je me faisais toute petite quand le sujet était exposé. C'est ainsi que je me suis sentie d'abord en retard, puis déficiente et enfin je me suis crue malade ou stérile. Je faisais de nombreuses recherches pour comprendre pourquoi je n'étais pas comme, ce que je croyais, toutes les filles de mon âge. Pas une semaine ne passait sans que j'y pense et sans que je me sente mal vis-à-vis de ce sujet ». Florianne.

Ces deux femmes n'avaient pas les informations nécessaires pour se sentir en confiance avec leur corps et leur propre rythme de développement. Personne ne leur avait visiblement expliqué à quoi ressemblait le sang quand il coule, par où il s'écoulait et qu'il était normal de ne pas forcément avoir ses règles à un âge précis. Chacune a eu alors peur de ce qu'il devait leur arriver ou peur de ne pas être normale. Rappelons que les premières règles peuvent survenir à partir de 8 ans jusqu'à 16, 17 voir 18 ans. Et il n'est jamais question de retard, chaque corps à son propre rythme.



J'ai également pu recueillir de l'information auprès d'une quarantaine de filles du lycée des Arènes. Elles avaient entre 15 et 18 ans et étaient toutes réglées depuis quelques années. Ce fut d'abord par la distribution d'un flyer<sup>1</sup> avec des questions que l'enquête de terrain, aussi minime soit-elle, a commencé. Elles pouvaient ensuite me faire parvenir leur réponse par mail. Ce fut un échec sur ce point là. Les réponses furent trop peu nombreuses. Cependant les discussions pendant la distribution du flyer m'ont permis d'avoir des données sur mon hypothèse de méconnaissance du mécanisme des règles.

Certaines filles avaient des réactions assez fermées ou détournaient le regard. Elles pouvaient être gênées, des « chuut », il ne faut pas en parler ou des petites sourires gênés accueillait mes questions. Un garçon, une fois : « aaaah non ça dégoûte et ça ne nous concerne pas ».

Mais pour la majorité des filles ce n'était pas tabou. Elles étaient d'accord de m'en parler et même contentes de pouvoir évoquer le sujet. C'était donc un premier bon point. Mais lorsque des questions plus spécifiques sur les règles se posaient, les réponses étaient très évasives. Peu sûre d'elles, elles savaient rarement répondre. Elles disaient qu'elles pensaient l'avoir vu en SVT mais ne s'en souvenaient pas.

*1. Les questions portent sur le tabou et la place de la mère sur cette question des premières règles. C'était au début de ma recherche quand je me posais principalement des questions sur la relation mère-fille. Flyer au dos.*

BAS OUI J'AI MES  
RÈGLES, ET ALORS ?



# Salut,



ça te dit de répondre à ces questions? Je suis en master de graphisme et je fais mon mémoire sur les règles, les menstruations, enfin tu as compris.

Tes réponses m'aideront vraiment à construire mon projet.

Tu n'es évidemment pas du tout obligée! Alors je te pose quelques questions, tu peux y répondre directement sur la feuille et ensuite la prendre en photo et me l'envoyer par mail. Ou alors écris directement par mail si tu as beaucoup à m'écrire. Le mail: **reglesetto@gmail.com :))**

1. Tout d'abord, parler des règles pour toi c'est facile?  
C'est tabou? Si c'est tabou, tu pourrais expliquer pourquoi?
  
2. Comment tu penses que nous pourrions les rendre  
. moins tabou?
  
3. Est-ce que ta mère a eu une place importante lors de tes  
premières règles? Est-ce qu'elle t'avait parlé des règles avant  
que tu les aies?
  
4. Si ta mère ne t'a pas dit grand chose avant que tu les aies,  
. qu'est ce que tu aurais aimé qu'elle te dise, t'explique?



## Merci c'est top!

*« Ce qui est sûr, c'est que la question du corps est très peu parlée dans les familles. Pourtant en CM2, la puberté fait partie du programme scolaire et j'interviens moi-même dans certaines écoles pour aborder cette thématique et répondre aux questions des jeunes. Malgré cela, c'est insuffisant. Elles ont une grande méconnaissance de leurs corps et les garçons aussi ». Cécile Sauzedde, infirmière.*

*« Les filles ne connaissent ni le fonctionnement intérieur de leur corps, ni leur anatomie externe. Une petite fille nous avait dit en voyant le clitoris "aah mais on a un os dans le sexe !". De plus en plus de femmes mettent une cup et cela permet une meilleure connaissance de leur corps car elles sont obligées d'observer leur sexe et de voir comment elles sont faites ». Planning familial.*

Dr Kpote animateur, militant contre le sida interviewé par Camille Emmanuelle<sup>1</sup>, explique également que les filles et les garçons connaissent très peu le fonctionnement des règles et que lorsqu'il l'explique avec des mots simples il sent leur intérêt :

*« Se réapproprier leur corps me paraît vital pour la construction des filles et on y travaille. Pour les ados, les règles restent une galère, quelque chose de gênant, qu'on ne partage pas. Connaître le fonctionnement de son corps, c'est le minimum syndical pour s'accepter et vivre pleinement celui-ci. "Knowledge is a weapon !", c'est ce que je leur répète. Comment peut-on être à l'aise dans son corps, dans sa sexualité, dans la vie et la société, si on subit la pression sociale à cause d'une méconnaissance de son corps ? »*

*« Plus des 3/4 des filles de 13 ans ne savent pas dessiner leur propre sexe alors qu'elles sont la moitié à savoir dessiner un sexe masculin. Et vous ? Seriez-vous capable d'expliquer un cycle menstruel complet ? Savez-vous comment fonctionne votre contraception ou celle de votre partenaire ? » Fanny Prudhomme<sup>2</sup>.*

Fanny Prudhomme étudiante à l'ENSCI les Ateliers a créé un ensemble d'outils pédagogiques pour libérer la parole et le savoir concernant l'appareil génital féminin.

Elle rajoute que le manque de connaissances et d'autonomie pour ces femmes limite l'accès aux soins, à la contraception, à l'IVG, à une sexualité épanouie et respectée etc.

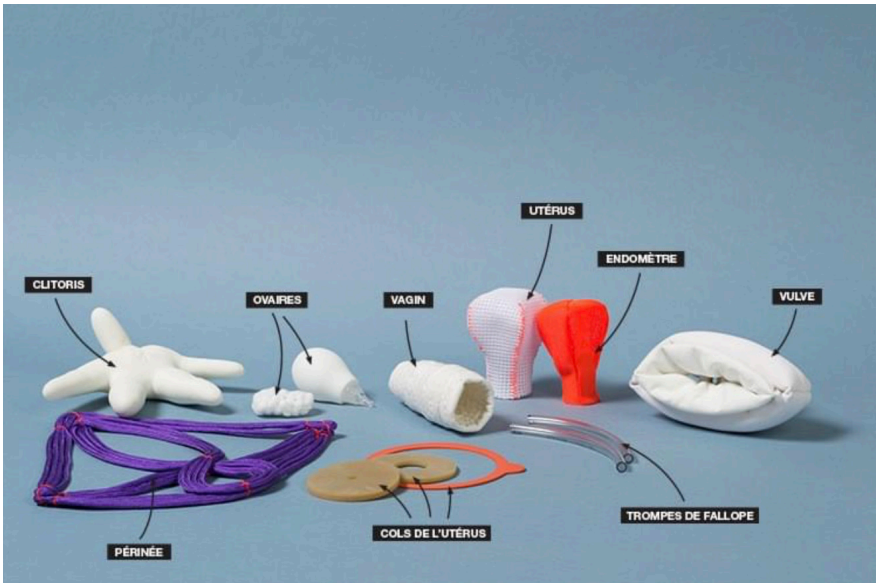
1. Camille Emmanuelle, Sang tabou-essai intime, social et culturel sur les règles, édition La musardine, 2017.

2. Fanny Prudhomme, mémoire de recherche Les Parleuses, 2017.

*« L'objectif est d'offrir un support de dialogue didactique au corps médical, au corps enseignant et aux associations de terrain comme les ONG qui informent les plus défavorisé-es ».*

Son projet est graphiquement très intéressant, il se manipule, il est coloré et vivant. Cela donne envie de comprendre comment le corps fonctionne. Il est important, particulièrement à l'école, de revoir les manières d'apprendre la sexualité et le fonctionnement du corps.

Fanny Prudhomme, Les Parleuses, 2017.





Trouver des moyens graphiques, plastiques pour attirer l'attention. Trouver ou retrouver des manières de parler du corps aux jeunes est un réel enjeu de macro projet. Et le projet de Fanny Prudhomme est très connecté à une direction artistique qui m'intéresse.

# Les liens du sang : un « règlement » familial ?

*Les liens du sang sont précieux, mais ils peuvent aussi être défectueux sur certains points dont les plus importants sont ici listés sans prétention à l'exhaustivité. Certaines familles ne peuvent être affectées que d'un de ces problèmes, certaines de tous et peut-être certaines d'aucun.*

## *Avant qu'il ne soit trop tard*

1. Virginie Vinel,  
*Mémoires de sang :  
transmission et  
silences autour  
des menstrues*,  
HAL-SHS, 2008.

Dès le plus jeune âge les filles sentent leur clitoris, leur sexe, quand elles grimpent à la corde quand elles dansent, quand elles basculent le bassin etc<sup>1</sup>.

2. Sophia Lessard,  
*Sexualité : quand  
l'enfant s'éveille*,  
planète santé,  
novembre 2014.

À cet âge il existe une communication fluide avec lui comme n'importe quel organe. Il faudrait alors en tant qu'éducateur et transmetteur d'informations ne pas couper cette relation saine avec leur utérus<sup>2</sup>.



*Le fonctionnement du corps et du sexe de l'enfant est un sujet d'apprentissage aussi important qu'un autre. Un enfant qui grandit est en train de se construire et c'est à ce moment précis qu'il est nécessaire d'intervenir avec des premières explications sur les questions que l'enfant se pose.*

La plupart du temps durant son enfance la petite fille n'a pas été entretenu sur le sang menstruel. Il est rare qu'un réel temps d'apprentissage et d'explications conscientes et positives sur les règles ait été pris. Et un beau jour, l'enfant découvre ce sang. Bénédicte Moullec m'explique que lorsqu'elle parle des règles en classe, malgré le fait que les enfants soient très intéressés elle remarque que les filles appréhendent vraiment ce sang et les garçons en sont un peu dégoûté. La peur et le dégoût viennent de la méconnaissance de ce qu'est ce sang, de pourquoi il est là, de ce qu'il contient, de comment il se crée, de ce qu'il permet etc.

Au planning familial les femmes m'expliquent qu'aujourd'hui les règles arrivent de plus en plus tôt, à partir de 8-9 ans. « De nos jours les pubertés précoces, dès l'âge de 8 ans, sont un phénomène qui inquiète les pédiatres du monde entier<sup>3</sup> ». Même si cette puberté précoce semble toucher avant tout les fillettes en surpoids à cause d'un excès de graisses et de sucres raffinés dans l'alimentation, elle n'est pas à négliger. Rares seront les parents qui en auront parlé avant 8 ans.

3. Joëlle Stolz,  
*Menstruations, un  
défi planétaire*,  
Mediapart,  
octobre 2019.

*« À 8 ans ce que ces filles ont dans la tête ne correspond pas toujours à ce qui se passe dans leur corps. Il est parfois très violent pour elles de découvrir leur règles alors que personne personne n'en avait parlé avant ». Planning Familial*

*« Les souvenirs qui me reviennent sont des souvenirs désagréables. De leur survenue la première fois, vers 13 ans, il me reste des images : ce sang que je découvre dans ma culotte en allant aux toilettes, un peu affolée... Je ne me souviens d'aucunes explications de ma mère ». Danielle*

Si on n'en a pas parlé avant que les règles arrivent, l'enfant n'osera peut-être même pas en parler une fois qu'elles seront installées. Ce silence peut-être dû à un blocage, une peur chez la toute jeune fille.

« Il y a des parents qui n'en parlent pas à leurs enfants. Une petite avait eu ses règles en classe découverte et sa mère ne lui en avait jamais parlé. Je lui avais donné des serviettes en janvier en lui disant d'en parler à la maison. En février elle n'avait toujours pas de serviettes sur elle. Un mois plus tard quand j'ai rencontré la mère j'en ai profité pour lui dire de mettre des serviettes dans le cartable de la petite. Elle m'avait alors répondu qu'elle s'en serait rendu compte si la petite avait ses règles. Je lui ai donc appris qu'elle les avaient et cette femme s'est alors mise en colère ». Bénédicte Moullec

Rentrer dans une colère envers son enfant qui n'a pas osé le dire n'est pas vraiment une réaction adéquate. Il y a nécessité à comprendre pourquoi l'enfant ne l'a pas dit, la rassurer et lui expliquer alors qu'il n'y a pas raison de le taire, lui donner les moyens de dissiper sa peur grâce à une meilleure connaissance du corps.

*« le savoir que les filles possèdent sur les règles joue un rôle déterminant dans le sentiment qu'elles éprouvent à leur arrivée.<sup>1</sup> »*

1. Virginie Vinel,  
*Mémoires de sang :  
transmission et  
silences autour  
des menstrues*,  
HAL-SHS, 2008.

Parfois le cercle familial ne nous permet pas de nous exprimer sur ce sujet. Il se peut que certains soient dérangés à l'idée d'évoquer des sujets intimes avec leur famille et que la pudeur empêche les mères et les pères d'évoquer cette fonction corporelle avec leurs filles. Cependant si on regarde bien, les parents ont nettoyé le sexe de leur nourrissons, l'enfant a appris avec ses parents à ne pas faire pipi au lit etc. Pourquoi est-ce alors plus compliqué de parler des règles ?

*Le dialogue sur les menstruations arrive souvent à l'âge de la puberté où l'enfant essaye de plus en plus de se dissocier de ses parents et il n'a pas forcément envie de parler de son sexe et son sang à un âge avancé.*

L'adolescence est une période réputée ingrate où de nombreuses questions se bousculent dans la pensée. Où le corps ne cesse de se métamorphoser et où il est fréquent d'entrer en conflit avec ses parents. L'adolescent voit qu'il se rapproche de l'âge adulte et voit aussi que le regard de ses parents sur lui change.

*« L'adolescence c'est aussi le collège qui est un milieu hostile, où il y a de la gêne et des moqueries. C'est important pour moi de leur parler des règles avant qu'ils quittent l'école primaire.*

*Je remarque que dans tous les cas cela est plus facile d'en parler quand ils ont 10 ans plutôt qu'à 12 ans. Ils osent dire ce qu'ils se posent comme questions. Parler des règles ensemble démystifie la chose ». Bénédicte Moullec*

« Ils ont envie d'apprendre et sont curieux. Mais lorsqu'on intervient dans une classe de collège entière cela empêche une vraie discussion et un réel apprentissage. En petit groupe le regard de l'autre est moins présent, ils osent se questionner à voix haute. On essaye de former les jeunes le plus possible pour qu'ils deviennent des parents qui sachent en parler ». Planning Familial

Une adolescente gênée d'en parler à la maison, peut se sentir seule face à cette question. Elle n'en parlera soit pas du tout, soit avec ses ami(e)s qui n'ont pas forcément de quoi réellement rassurer ou informer la jeune fille. Dans ses moments là tout autre personne hors du cadre parental ou familial peut lui être nécessaire si elle ressent le besoin d'en parler.

« Je suis tombée des nues en comprenant que de nombreuses jeunes filles ressentaient cette honte également vis-à-vis de leur propre mère. (...) Certaines l'expliquaient : elles n'avaient pas envie d'inclure leur mère dans leur intimité, et jugeaient que c'était un aspect purement privé de leur vie et qu'elles ne voulaient pas que leur mère en fasse tout un plat »<sup>1</sup>.

1. Jack Parker, Le Grand Mystère des règles, édition Flammarion, 2017.

Il parait alors juste de commencer la discussion en famille assez tôt, vers 5-6 ans, puis y revenir quand l'enfant est en primaire. Jusqu'à ce que la fille devienne adolescente et sache tout ce dont elle a besoin de savoir.

De ce fait quand elle arrive à l'adolescence et qu'elle n'a plus forcément envie d'en parler à ses parents elle peut se tourner vers de la documentation ciblée, vers ses amies, vers une infirmière...

## *Nos chers parents*

Les parents ont finalement une assez grande responsabilité dans cette histoire d'appréhension des règles.

*« Les parents sont les premiers éducateurs de leurs enfants. Cela est primordial qu'ils puissent l'aborder avec leurs filles. Les pères également. Cela permet aux jeunes d'être plus sereines face à ce grand changement qui va arriver et de déconstruire les fausses idées qu'elles peuvent avoir notamment lors de discussions entre copines ou de recherches d'infos sur internet ».*  
*Cécile Sauzedde, infirmière scolaire.*

Il est alors important de transmettre des messages positifs et instructifs sur ce cycle de sang. En France on a tendance à éduquer par le négatif, c'est-à-dire à d'abord montrer ce qui ne doit pas se faire ou ce qui peut être dangereux plutôt que d'aborder l'apprentissage sur le ton d'une réelle bienveillance et de confiance envers l'enfant. C'est ce qu'expliquait André Stern, écrivain et conférencier, à une conférence au Forum Terre du Ciel à Aix-les-bains en novembre 2019.

*« La manière dont nous transmettons notre vision de notre corps aura une grande répercussion sur la capacité de nos enfants à aimer leur propre corps, leur fierté à se l'approprier et, plus tard, sur leur faculté à aimer celui des autres »,*  
*Sophia Lessard<sup>1</sup>.*

1. Sophia Lessard,  
Sexualité : quand  
l'enfant s'éveille,  
planète santé,  
novembre 2014.

Les parents coupent parfois inconsciemment la relation saine que l'enfant avait établie avec son corps. Cette rupture peut être induite tout simplement par le silence des parents sur cette question du sexe et des règles et/ou également avec l'emploi de surnoms pour ces parties du corps. Cette pratique est extrêmement répandue. Il est important de nommer, devant les enfants, les parties de leur corps, explique Sophia Lessard.

*« Comme on nomme un nez un nez, nommez une vulve une vulve et non pas une "zezette" ou le "minou". » Sophia Lessard.  
Dans ce sens il est également important de nommer les règles, leur laisser une place dans le quotidien.*

Apprendre aux petites filles qu'elles ont le droit de regarder leur vulve, par un petit miroir par exemple, pour qu'elles se connaissent, s'acceptent et prennent soin de leur corps est une autre étape qui semble importante.

*« Il est parfois important de rencontrer les parents car ils sont souvent submergés d'angoisses et ne savent pas comment en parler à leur ado, Les parents sont peu à l'aise avec cette question là ».  
Planning Familial.*

Bénédicte Moullec, professeur des écoles, raconte aussi que plusieurs de ses collègues professeurs ne se sentent pas à l'aise avec ce sujet et ne veulent pas en parler. « Les règles ne sont plus vraiment dans le programme, ce cours a même été retiré il y a 2 ans ».

*La mère et le père peuvent réellement avoir un manque d'informations. Eux non plus n'ont pas forcément reçu une éducation qui tienne la route sur leur propre corps, sur le corps de leur enfant et sur les manières de lui en parler. Il y a donc aussi un travail d'éducation des parents.*

Pendant mon entretien avec Bénédicte Moullec, j'ai pu me rendre compte qu'elle non plus n'avait pas toutes les informations nécessaires pour parler des règles aux enfants. Elle ne parle pas à ses élèves d'endométriose, ni de protections alternatives. Elle était fort étonnée d'apprendre que dans un tampon on pouvait trouver des pesticides. Elle ne savait pas non plus la quantité de sang que l'on perd quand on a ses règles.

*« Avant d'être enceinte et avant de préparer mes cours, je ne savais pas à quoi correspondait les règles, mais pas du tout ! J'étais toujours gênée, je n'osais pas en parler et je n'aimais pas sortir ces jours là ». Bénédicte Moullec.*

« Globalement je trouvais quand même qu'en cabinet libéral les femmes étaient peu informées et qu'elles ne connaissaient pas bien leur corps. Exemple encore cette semaine avec une de mes patientes qui m'a demandé des conseils en contraception, qui ne connaissait pas bien les méthodes et n'avait jamais entendu parler de l'auto-observation. » Cathie Boquet Couderc, gynécologue.

*« Quand parfois il y a des groupes de femmes au planning elles posent énormément de questions et apprennent beaucoup de choses. Certaines mamans amènent leurs filles au planning et nous demandent : "Je ne sais pas comment l'expliquer à ma fille, elle vient d'avoir ses règles, vous pouvez le faire ?". » Planning familial.*



## *Le fléau internet*

« Bien sûr qu'il y a un réel manque d'information sur les règles et malheureusement les parents se cachent souvent derrière le fait que leur fille pourrait s'informer sur Internet et se permettent alors de ne pas apporter les informations directement à leur filles. »

Cathie Boquet Couderc.

On dit souvent qu'il est possible de tout trouver sur internet. Et c'est justement le problème. « Tout » trouver, un enfant se baladant sans savoir ce qu'il veut trouver sur des questions qu'il se pose va être exposé à tout et n'importe quoi, des vraies comme des fausses informations. Mais également des images qu'il n'est pas judicieux de voir, comme par exemple des représentations pornographiques du corps et du sexe de la femme. Internet peut être une mine d'or mais aussi un réel fléau pour un enfant, comme pour un adulte. Il n'est pas question d'exclure internet, il est question d'amener le sujet des règles par une communication verbale en famille et pourquoi pas d'accompagner ensuite l'enfant sur des sites appropriés.

Il est également important de parler séparément du père et de la mère sur cette question des menstruations. Tous les deux ont amplement leur place dans cette transmission mais n'ont pas forcément le même rôle et surtout pas forcément la même place vis-à-vis de l'enfant. De toute évidence, les familles homoparentales ne sont pas omises. Elles sont pleinement concernées par cette question de transmission. Seulement je ne traite pas spécialement ici de ce point n'ayant pas eu l'opportunité de m'y pencher particulièrement.

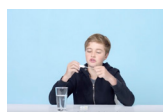
## *La figure paternelle*

Aujourd'hui l'homme reste majoritairement éloigné de ce phénomène, il peut se sentir mis à l'écart de ce sang qu'il ne connaîtra jamais. La plupart du temps l'homme est ravi de ne pas connaître les règles au vu de l'aspect péjoratif qu'en donne la société. Évidemment certaines familles ont réussi à inclure l'homme dans cet exercice de discussion commune autour des règles mais beaucoup se conforment encore à des schémas ancestraux où l'homme ne doit ni voir le sang, ni en entendre parler.

En 2017, pour percer le grand mystère et dépasser le grand dégoût qu'inspirent aux hommes les menstruations, Nett, avec son agence Isobar France, choisit de mettre des tampons entre les mains de jeunes adolescents... Pour une fois l'homme n'est ni exclu ni caricaturé mais intégré dans le propos. On lui pose des questions, on s'intéresse à lui sur cette question-là.

*Et si c'était là la formule d'une publicité anti-tabou réussie : l'éducation des garçons et des hommes au sujet des menstruations ?*

Les garçons de la publicité<sup>1</sup> présentent des réactions que l'ont aurait pu trouver chez beaucoup de petits garçons. On peut les entendre dire « oula mais c'est quoi ça » en montrant la boîte de tampon, « un suppositoire? », « on dirait la ficelle d'un pétard », « l'hymen...Pff c'est quoi l'hymen? », « oh c'est stylé... » en voyant le tampon gonflé dans l'eau. Cette publicité fait sourire et fait plaisir, des hommes sont mis en présence des objets que chaque femme utilise tous les mois. Alors le sentiment de mis à l'écart de l'homme face à cette question s'amoindrit.

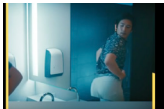


1. Captures d'écran de la publicité Nett, Les Garçons et les Tampons, 2017.

Outre-Atlantique, les mœurs semblent aussi quelque peu évoluer. La marque Thinx<sup>1</sup> a en effet imaginé un monde dans lequel les hommes ont leurs règles. Et les hommes semblent très bien vivre la situation. Ainsi, un homme n'hésite pas à arrêter un autre homme dans la rue pour lui demander un tampon, comme il réclamerait une cigarette. Un enfant n'hésite pas à solliciter son père lors de ses premières règles. « Tu grandis », le rassure le paternel avant de l'enlacer. « Si nous les avions tous, peut-être qu'on serait plus à l'aise avec », conclut le spot. Sans doute la publicité de Nana aurait-elle reçu moins de plaintes.



Je pense que j'ai mes règles



Désolé, vous avez un tampon ?



1. Captures d'écran de la publicité Thinx, et si les hommes avaient leurs règles, 2019.

Nous pouvons être à peu près sûr que si un grand nombre de femmes ont des méconnaissances sur le fonctionnement de leur règles, les hommes sont possiblement aussi dans ce cas.

*La question de l'homme dans la vision des règles est vraiment importante car si hommes comme femmes connaissent, reconnaissent et respectent ces règles, les filles et les femmes se sentiront moins exclues implicitement de la société durant leur cycle. L'homme a aussi à reconnaître sa part de responsabilité dans la vision des règles.*

Revenons maintenant au statut de père. Longtemps on a aussi exclu le père de cette transmission. Il ne se sent pas toujours concerné ou pas toujours légitime de parler des règles avec sa fille. Cependant la vision du père sur ses menstruations est extrêmement importante. De plus en plus de familles sont séparées, amenant l'enfant à passer des semaines entières chez la mère ou chez le père. Il y a aussi les familles monoparentales avec seulement un père ou homoparentales avec deux pères. Cette question de la place du père est donc plus récente.

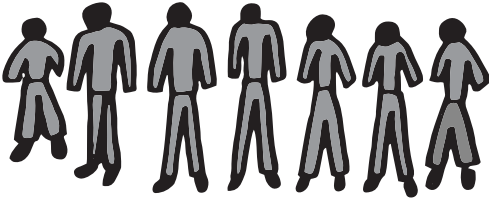
*Le père est là pour montrer que l'homme apporte aussi une vision positive sur les règles. Le père peut rassurer. À l'inverse de la mère, il ne peut pas parler de vécu, mais si il s'est assez renseigné il pourra expliquer les bases du fonctionnement du cycle d'une femme. En se complétant mutuellement dans cette transmission, père comme mère montrent aux enfants que la société n'est pas divisée en deux sur cette question.*

En posant la question « Avez-vous parlé des règles à vos filles avant qu'elles ne les aient ? », un père de famille m'avait répondu, « oui à plusieurs reprises, histoire de les préparer, ou après qu'elles en aient parlé en classe, afin de leur montrer qu'il ne faut pas s'en effrayer, que je ne me sens pas moins concerné en tant qu'homme ».



# Questionnaire pères

Plusieurs questionnaires en ligne ont été réalisés dont un à destination des pères qui a seulement reçu 19 réponses, insuffisant donc pour tirer des conclusions d'autant que certaines questions sont laissées sans réponse mais certains invariants sont repérables et certaines réponses, instructives.



7 PÈRES NE VEULENT  
PAS EN PARLER AVEC  
LEUR FILLE.

3 NE S'EN SENTENT PAS  
CAPABLES.

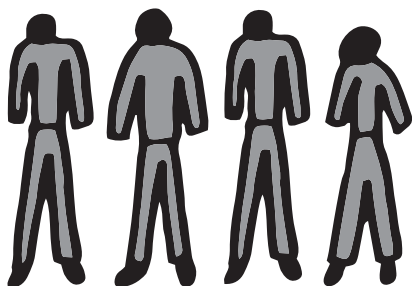
*« Parce que c'est un sujet de femme »,  
« Par respect », « Par méconnaissance du  
sujet », « Parce qu'il pense que leur fille  
n'est pas prête à en parler », « Parce que  
c'est intime », « Parce qu'il ne saurait pas  
quoi apporter de plus que ce que ferait une  
femme »<sup>1</sup>.*

<sup>1</sup>. Réponses de  
certains pères  
à la question :  
« Pourquoi n'en  
parlez-vous pas  
à votre fille ? ».

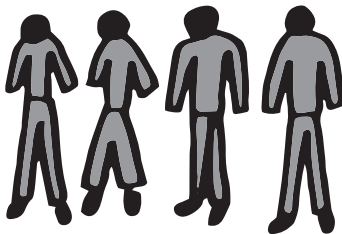
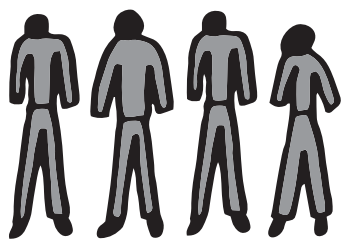
On retrouve avec ces réponses singulières presque l'étendue des problèmes évoqués plus haut. Ce sont leur réponses instinctives et cela n'est pas à négliger. Finalement il est intéressant de se rendre compte que les hommes ici ne sont pas inintéressés par la question mais certaines barrières sociétales les empêchent de voir la transmission des règles avec leur fille autrement.

Un autre établit une vision divergente pour son statut de conjoint et celui de père : « les règles sont contraignantes et amènent des difficultés de communication dans le couple », « pour ma fille je le vois comme le cycle normal de la vie ».





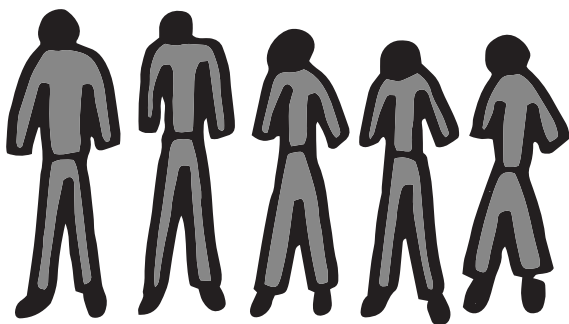
4 VOIENT LES RÈGLES  
COMME TRÈS CONTRAIGNANT  
(dans un couple) ET DE TRÈS  
DOULOUREUX.



8 PENSENT TOUT DE  
MÊME QUE C'EST AVANT  
TOUT À LA MÈRE  
D'EN PARLER.



1 PRÉCISE QUE CE N'EST PAS  
UNE MALADIE MAIS QU'IL  
N'Y CONNAÎT RIEN.



5 AIMERAIENT AVOIR PLUS  
D'INFORMATIONS.



## La figure maternelle

Longtemps les règles étaient exclusivement une « histoire de bonne femme » et le peu de savoir qu'on se transmettait, si on s'en transmettait, se faisait de femme à femme plus ou moins en cachette.

Il ne s'agit pas de supprimer cette relation entre femmes dont l'importance est incontestable puisque la mère possède le même corps biologique que sa fille et a vécu avant cette dernière ce nouvel événement à accueillir.

La petite fille inconsciemment puis consciemment se rendra bien compte que son corps ressemble plus à celui d'un des deux parents et elle s'y conformera par mimétisme. Son modèle identificatoire sera le corps de sa mère. Cette identification par le corps passe donc aussi par le langage non verbal; le corps et les actions de la mère vont prévaloir sur la parole.

« Même si l'adulte choisit de ne pas réagir, tout en étant embarrassé, l'enfant ressentira son malaise à travers son langage non verbal, ses mimiques, ses gestes et regards »<sup>1</sup>.

« Par la vue, certaines filles peuvent être en contact avec le sang des règles de leur mère, et l'ont domestiqué plus facilement. Les paroles circulent entre mères et filles dans peu de cas. Les filles attendent d'elle une initiation, des paroles échangées. Pour la majorité des femmes, l'évitement sur le sang des règles prévaut »<sup>2</sup>.

*« Mais ce n'est rien du tout ma chérie »,  
« Tu es grande, tu deviens une femme  
et tu seras toujours malade. C'est normal »,  
« Fais attention maintenant, tous les  
hommes sont des salauds », « Ma pauvre  
petite fille » en pleurant, « Mais qu'ai-je fait  
pour avoir une fille qui souffre tant »,  
« Mon dieu mais tu vas t'arrêter de  
grandir ». Comment ces jeunes filles  
peuvent-elles considérer l'arrivée de leurs  
règles comme un événement positif ?<sup>3</sup>*

1. Sophia Lessard,  
Sexualité : quand  
l'enfant s'éveille,  
Planète santé,  
novembre 2014.

2. Virginie Vinel,  
Mémoires de sang:  
transmission et  
silences autour  
des menstrues,  
HAL-SHS, 2008.

3. Le docteur  
Dr Danièle  
Flaumenbaum  
expose, dans  
Femme désirée,  
Femme désirante,  
quelques propos  
tenus par les  
mères de ses  
clientes à l'arrivée  
de leurs règles.

Le Docteur Danièle Flaumenbaum explique que l'arrivée des règles replace la jeune fille dans ses propres lignées de femmes. « Il est très difficile pour une fille de faire mieux que sa mère si celle-ci ne lui en donne pas l'autorisation. De plus il faut que cette autorisation, à aimer ses règles, mieux que ce que sa mère a fait, soit réelle, ressentie, que ce soit une parole qui raconte, une parole de coeur, une parole affective dans laquelle la mère dit la vérité. Car si cette parole est vraie, elle renforce la sécurité de base de la fille. À l'image des fondations d'une maison qui permettent d'élever sa structure, ces informations participent à la consolidation des fondations de la fille. Elles s'intègrent en elle et consolident son socle de futur femme. Elles s'impriment dans les cellules de son corps et de son sexe, et la fille, ainsi au courant de son histoire singulière, peut aborder sa vie future ».

Cependant les mères de nos générations n'ont pas été préparées par le social à ce discours ni à ce comportement naturel avec les filles, ne l'ayant pas reçu elle-même de leur propre mère ni de la société<sup>1</sup>.

1. Dr Danièle Flaumenbaum, *Femme désirée, Femme désirante*, édition Payot, 2017.

*« Ma mère m'a engueulé parce que j'avais des pertes marrons dans ma culotte et elle m'a dit que c'était sale ». Sophie*

*« Mes règles sont arrivées sans crier gare quand je rentrais du collège en troisième, j'ai senti quelque chose couler dans ma culotte dans la montée d'escalier. Ça m'a surprise et un peu mis mal à l'aise. Je l'ai dit à ma mère en prenant des couches à elle et lui agitant de loin en lui disant "ça y est", elle a eu l'air surprise et contente sans rien dire de plus, ni me prendre dans ses bras ou m'expliquer des trucs. Un peu mal à l'aise, en fait. Mon père m'a dit le lendemain en marchant sur le trajet de l'école "alors tu es une femme maintenant", ça m'a beaucoup gênée et la discussion s'est arrêtée là ». Delphine*

Dans ces deux témoignages la communication est biaisée. Soit la jeune fille va se sentir sale à chaque fois qu'elle aura ses règles puisque la figure maternelle à laquelle elle s'identifie vient de lui montrer clairement des signes de répugnance face à ses règles. Soit elle se sentira démunie face à cette question et n'osera peut-être pas demander plus d'informations à sa mère ou à n'importe qui d'autre.

Dans un cas pourquoi la mère est-elle dégoûtée? Qu'a-t-elle vécu comme situation dans son enfance pour faire cette réflexion à sa fille? Et dans l'autre cas pourquoi comme tous les autres sujets d'apprentissages dans la vie d'un enfant, cette mère n'a-t-elle pas souhaité en apprendre davantage à sa fille? La raison se trouve peut-être dans leur propre enfance, d'un héritage du silence sur un sujet tabou qui ne se lève pas.

*De nombreuses femmes traversent la vie en se détestant et en se sentant coupables de déprimer, d'être irritables, de se sentir ballonnées et d'être maladroites à une certaine période du mois. Miranda Grey pose deux questions : « combien de femmes ont transmis cette haine de soi et cette peur à leurs enfants, soit verbalement, soit par leurs comportements ? » et « pour combien de femmes la première expérience des règles a-t-elle été effrayante, parce qu'elles ne savaient absolument pas à quoi s'attendre ou n'en connaissaient au mieux que les détails cliniques qui n'expliquaient rien de ce qu'elles ressentaient ? »<sup>3</sup>.*

3. Miranda Gray, *Lune Rouge*, édition le jardin d'ève, 1994

On peut donc voir que l'éducation sur les menstruations se transmet plus ou moins d'une génération à une autre. On peut appeler cela une charge générationnelle. Le Dr Danièle Flaumenbaum emploie alors l'expression « Les arbres gynécologiques » : « Nous sommes des héritières de celles qui nous ont mises au monde. C'est avec elles et par elles que nos organes féminins se mettent en place et acquièrent leurs fonctions. Nous héritons de leurs forces comme de leurs faiblesses ».

Malgré le fait que les mentalités évoluent, cet héritage de silence pudique reste plus ou moins ancré dans les moyens éducatifs des familles. Nos parents nous éduquent et pensent faire de leur mieux mais leur mieux n'est pas toujours le mieux car eux-mêmes ont hérité de normes et de discours venus d'une époque bien différente de la nôtre en constante évolution. Ils peuvent parfois restés « bloqués » dans des schémas anciens.

*« Quand une fille arrive en disant " ma mère a fait comme ça, ma mère ça lui ai arrivé comme ça alors moi c'est pareil " on essaye de déconstruire ce qu'elle pense être une vérité absolue, en lui expliquant pourquoi sa mère a dit ça et que ce n'est pas forcé que ce soit la même chose pour elle ».  
Planning familial*

Il y a parfois un décalage entre ce qui est dit en famille et ce que le corps médical explique. L'enfant ou l'adolescent peut alors choisir plus ou moins inconsciemment l'avis familial qui ne sera pas toujours la vérité. Il est nécessaire de trouver la bonne et juste information partout. Ainsi il y aura une continuité de discours chez tous les transmetteurs que l'enfant rencontrera.

« Le problème majeur lorsque nous sommes jeunes filles ou ados, ce sont nos femmes adultes. Elles sont les polices du système ». C'est ici un propos un peu fort d'Erika Irusta mais cela exprime le fait qu'inconsciemment certaines femmes reproduisent avec leur fille « la mauvaise éducation » qu'elles ont pu recevoir de leur propre mère et certaines le déplorent :

« Je regrette que cela n'ait pas été l'occasion d'une transmission mère/fille et d'un moment de partage intime, si important à mes yeux. » confie Flavie (qui a témoigné de ses premières règles). Maintenant grand-mère d'une petite fille et d'un petit garçon, elle s'efforce de rattraper les erreurs de ses aînées en répondant à toutes les questions de ses petits-enfants sur les choses de la vie.

Bénédicte Moullec m'explique que malgré son vécu assez désagréable sur sa vision des règles, elle a réussi à surpasser cela et à en faire une force pour que ses filles n'appréhendent pas leurs règles de la même manière. Depuis qu'elle en parle ouvertement avec sa classe et ses filles elle est beaucoup plus détendue sur le sujet. « Dès que ma première a été réglée elle l'a vécu vraiment sereinement et du coup ça m'a complètement libérée ».

Une autre mère me confiait par mail sa relation avec sa fille par rapport aux menstruations: « Pour moi c'est flou parce que Lisa n'a pas encore ses règles. Peut-être que c'est difficile de parler de règles parce que c'est aussi parler de sexualité. On passe sous silence les règles et on y voit quelque chose de chiant que l'on cache. J'imagine que j'ai intégré cela inconsciemment et je n'agis alors pas différemment avec ma fille, ce qui est dommage ! ». Je lui ai demandé si elle était d'accord pour que j'en parle avec Lisa par sms, elle l'était. Je demande alors à Lisa si un support explicatif sur les règles serait bienvenu et nécessaire pour elle. Elle me répond favorablement car elle « n'y connai[t] pas grand chose ». J'ai alors fait parvenir cette réponse à sa mère qui a été étonnée et m'a dit qu'elle allait alors lui donner des explications.

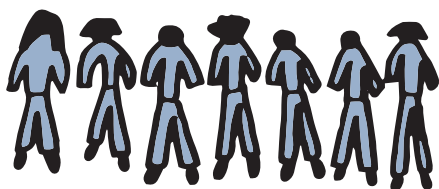
*Ici le lien entre la mère et la fille a donc été facilité par une discussion simultanée avec chacune d'elle par mail/sms.*

Ce premier échange m'a  
fait prendre conscience  
que les parents ont souvent  
l'impression d'avoir apporté  
les informations nécessaires  
et suffisantes à leur enfant  
mais cette « certitude » est  
vite mise à l'épreuve quand  
on discute ensuite avec leurs  
enfants. J'ai pu constater cela  
à plus grande échelle avec  
deux questionnaires envoyé  
par mail aux parents.

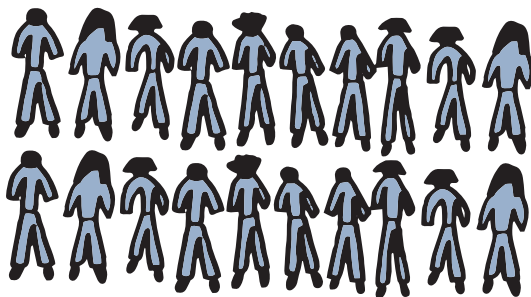


# Questionnaire parents

Ces questionnaires destinés « aux parents » ont reçu essentiellement des réponses de mères.  
Le 1<sup>er</sup> questionnaire a reçu une centaine de réponses.



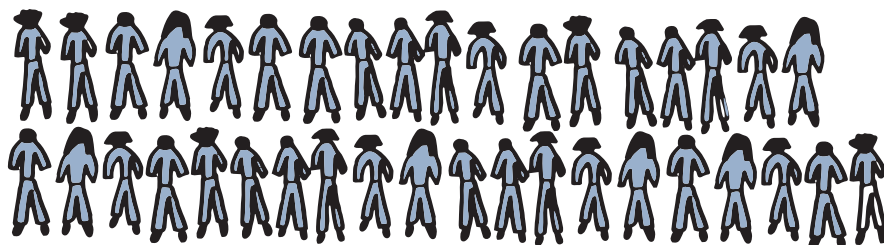
**7 PARENTS PENSENT  
QU'IL N'EST PAS UTILE  
DE PARLER DES RÈGLES  
AVANT QU'ELLES ARRIVENT.**



**20 PARENTS TROUVENT  
QU'IL EST COMPLIQUÉ D'EN  
PARLER AUX ENFANTS.**

*« Parce que c'est gênant », « Parce que ma fille ne veut pas en parler », « Parce qu'elle a peur du sang », « Parce qu'on se sait pas quand il est bon d'en parler », « Parce qu'en tant que mère je n'étais pas prête », « Parce je ne vois pas l'utilité de lui en parler » ou encore « Parce que ce n'est pas compréhensible par une fille de 11 ans ».*

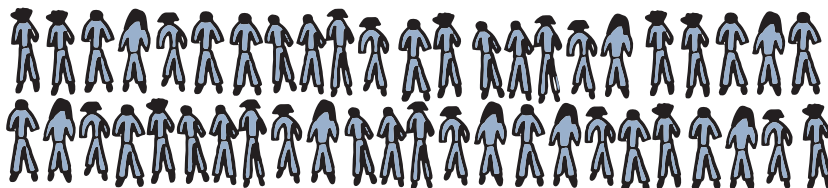
Il est intéressant de voir dans le questionnaire que la casi totalité des parents trouvent qu'il est utile de parler des règles mais qu'il y a ensuite un écart entre trouver ça utile et en parler naturellement.



**38 PENSENT QU'IL EST  
DU DEVOIR DE LA MÈRE  
D'EN PARLER.**



*« Parce que la mère peut échanger sur son expérience », « Parce que l'enfant est gêné que ce soit un homme », « Parce que le père n'est pas à l'aise sur le sujet ou n'est pas capable d'expliquer ».*



**47 PARENTS AURAIENT  
BESOIN D'UN SUPPORT  
POUR LES AIDER À EN  
PARLER.**

Le 2<sup>ème</sup> questionnaire a reçu 69 réponses.

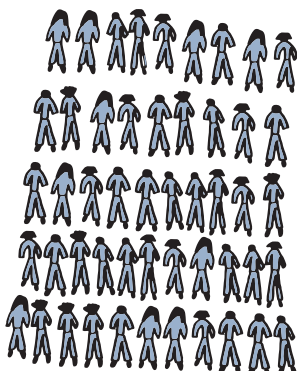
50%. DES PARENTS  
N'ONT PAS EU ASSEZ  
D'INFORMATIONS ÉTANT  
PETITS.

4 N'ONT JAMAIS EU  
D'INFORMATIONS.

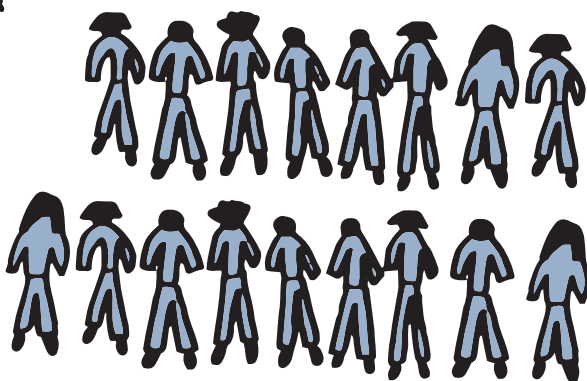


53 NE SAVENT PAS COMBIEN DE SANG  
EST PERDU CHAQUE MOIS.

*Quelques unes de leurs estimations:  
10 ml, 200 ml, 1 litre, 5 cl, 30-50 ml...  
La bonne réponse: entre 40 et 50 ml ce qui  
correspond environ à une tasse à café.*



50 NE  
PARLENT  
PAS D'ENDO-  
MÉTRIOSE.



17 NE CONNAISSENT  
PAS LES HORMONES  
QUI AGISSENT CHAQUE  
MOI CHEZ UNE FEMME.

Il est vrai qu'en tant que parents, il n'est jamais facile d'admettre qu'on a pas appris telle ou telle chose à ses enfants, qu'on ne sait pas telle ou telle chose. Dans mes questionnaires je pourrais dire qu'une poignée de parents parlent réellement des règles avec leurs enfants.

Il y existe donc un écart entre ce que les parents pensent avoir transmis et ce que l'enfant sait au final. Pour lier les réponses des parents et celles de leurs enfants j'ai également distribué 100 questionnaires à des élèves du collège Malraux et j'en ai également rencontré 50.



# Questionnaire Adolescentes

Le questionnaire a été rempli par 100 filles âgées de 12 à 15 ans.  
Sur les 100, 81 ont leurs règles.

LE MOT "GÉNÉE"  
EST REVENU 27 FOIS.



62 NE SAVENT PAS D'OÙ  
PROVIENT LE SANG DES  
RÈGLES.

*Les 38 autres répondaient qu'elles savaient  
cependant leurs explications étaient  
rarement véridiques.*

*« Le sang sort d'une poche pour le futur  
bébé », « Le sang sort des ovaires », « Le sang  
sort du placenta », « Je crois qu'il s'agit des  
cellules mortes », « Je crois que c'est le sang  
du corps mais je suis vraiment pas sûre »,  
« je ne sais pas ce que c'est que les règles »  
ou encore, « C'est le sang mauvais ».*





**72 NE CONNAISSENT PAS  
LES PROTECTIONS "ALTERNATIVES"**  
(autre que tampon et serviettes jetables)

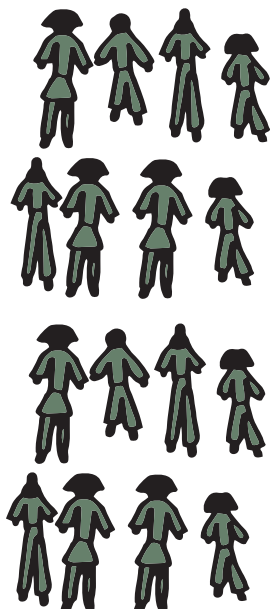
**ET VEULENT PLUS D'INFORMATIONS  
SUR LES RÈGLES.**

*Certaines ajoutent: « Je voudrais plus  
d'informations car on en parle pas  
assez », « oui oui oui oui oui, je veux plus  
d'informations », « ça me rassurait »  
ou encore « si ça peut m'aider à  
comprendre, oui ! ».*

**16 FILLES N'ONT EU  
AUCUNES INFORMATIONS  
SUR LES RÈGLES.**

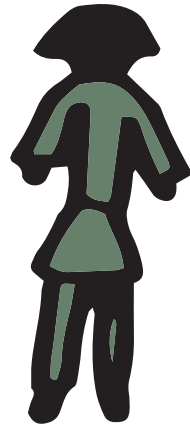
**26 EN ONT EU PAR  
DES AMIES.**

**62 PAR LEUR MÈRE.**





33 PRÉFÈRENT QUE  
CE SOIT LEUR AMIES  
QUI LEUR EN PARLENT.



1 QUE CE SOIT SON PÈRE  
MAIS ELLE PRÉCISE QU'IL  
NE LE FAIT PAS.



23 PRÈFÈRENT QUE CE SOIT LEUR MÈRE.  
22 PARLENT DES DEUX PARENTS.

Avec les amies elles évoquent une relation de proximité et de confiance. Une précise « parce que je sais que mon amie ne le dira à personne ». D'autres parlent des mères parce c'est rassurant, « elle l'a déjà vécu », ou alors « parce que c'est plus confidentiel ». Il reste donc toujours cette notion de secret, qu'il y a quelque chose dans les règles à cacher.

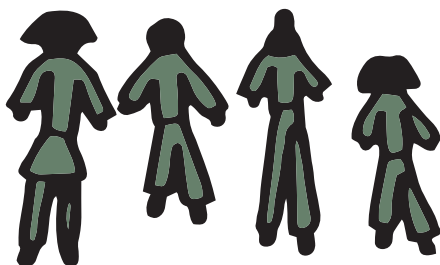


9 TROUVENT QUE LES RÈGLES  
SONT DÉGOUTANTES.



11 LES TROUVENT HORRIBLES.

4 SUR LES 19  
QUI N'ONT PAS  
LEURS RÈGLES  
EN ONT PEUR PARCE  
QU'ON LEUR A DIT QUE  
ÇA FAISAIT MAL.



LES AUTRES TROUVENT "ÇA CHIANT"  
OU NE VOUDRAIENT PLUS LES AVOIR.

*En somme très peu de retour positif,  
c'est quelque chose qui est complètement  
subi et très peu accepté chez les jeunes  
filles d'aujourd'hui. Du moins sur un  
échantillonnage de 100 personnes.*



## *5 Interventions* *au Collège*

Les 5 interventions ont été rendues possibles par Angélique Perroud, professeur de Science et Vie de la Terre au Collège André Malraux de Romans-sur-Isère. Chaque intervention a duré environ 45 minutes. Il y avait 10 élèves « filles » de 6<sup>ème</sup> (10-11 ans) par groupe. La plupart d'entre elles n'avaient pas leurs règles.

*Il n'y aura pas de chiffres pour cette partie. J'ai réellement vécu une expérience humaine intéressante et nécessaire. Je parlerais ici de ce que j'ai vu et entendu, un retour sur expérience vraiment parlant pour la suite de mon projet de diplôme :*

Je me dirige vers la salle de cours, curieuse de voir les réactions que je vais susciter une fois que j'aurai dit aux collégiens : « Bonjour à tous ! J'aurais besoin de 10 filles qui sont d'accord pour venir discuter des règles avec moi ? ». Je reçois d'abord un petit silence, des regards interloqués, des rires ou des regards gênés des filles. Je dis à ce moment-là que je comprends qu'ils soient gênés ou dégoutés, on ne leur a peut-être jamais appris à en parler naturellement. C'est pourtant quelque chose de totalement normal et c'est bien que nous puissions en parler.

Les garçons et les filles comprennent qu'il est possible que cette discussion soit intéressante, alors les doigts des filles, et des garçons, à ma surprise se lèvent. Certains me disent en riant « eh regardez madame moi aussi j'ai mes règles » en me montrant une règle en métal, d'autres me disent « mais si regardez bien je suis une fille emmenez moi avec vous ! ». Malheureusement Angélique Perroud m'avait prévenu que si j'intervenais avec des groupes mixtes, les filles ne parleraient pas ou beaucoup moins et les garçons risquaient de se moquer.

Lorsque je séparais les filles des garçons, certains étaient déçus ou réagissaient en se moquant. Certains lançaient alors tout haut « pppffff encore ces trucs de filles là ». De leur envie de venir, effacée par un refus, ils ont changé de comportement. Les garçons se sont sentis exclus. Eux aussi aimeraient savoir j'en suis sûre.

Pour la plupart des filles, elles ont peur et n'ont pas hâte de les avoir. Elles avaient pleins de questions, elles étaient étonnées et rassurées de savoir qu'on perde si peu de sang par exemple. Elles demandaient si « c'est normal d'avoir des irrégularités ? », « comment sait-on qu'on va les avoir ? ».

Elles ne savaient pas que ce sont les pertes blanches qui annoncent que le corps se transforme et que les règles ne sont plus si loin. D'où l'importance d'en parler avant que les règles n'arrivent puisque les changements du corps arrivent réellement tôt.

*« J'ai appris beaucoup de choses »,  
« je ne sais pas comment le dire mais ça me  
fait du bien d'avoir pu en parler », « c'est  
super bien que vous fassiez ça parce qu'en  
général c'est tabou »<sup>1</sup>.*

*1. Quelques  
réactions des  
filles en sortant  
de la salle.*

Ces interventions m'ont donné envie d'en réaliser d'autres et d'intervenir auprès de filles comme de garçons. Ce que j'ai pu voir lors de ces interventions me rendent à la fois triste et déterminée. Elles me rendent triste car ces enfants ne connaissent réellement pas leur corps et sont extrêmement mal à l'aise avec ces questions là. Quand je leur ai appris un bon nombres d'informations sur leur corps elles ressortaient heureuses et ne voulaient plus partir. Certaines me disaient, qu'elles espéraient que je revienne pour leur parler de tout ça à nouveau. Je suis donc extrêmement motivée car j'inscris mon projet dans une réalité, avec une cible que j'ai rencontré et qui attend de moi que je revienne et que je crée des projets pour elles.

*Dans un questionnaire une réponse d'une mère m'a interpellé : « Comme je n'ai pas votre contact, je profite de cet espace. Je souhaiterais juste vous signaler mon étonnement, lorsque le soir de votre intervention, ma fille m'a demandé ce qu'était le clitoris parce que vous aviez refusé de répondre. Je tiens à vous dire que je comprends (un peu seulement) votre embarras mais je regrette quand même votre choix de ne pas avoir répondu. Je pense qu'à la question "qu'est-ce qu'un pénis", vous n'auriez eu aucune hésitation, ce qui est symptomatique d'un problème sociétal vis-à-vis de la sexualité féminine. Le clitoris ne doit pas être tabou. Et si les filles de 11 ans posent la question, c'est qu'elle n'est jamais abordée, ce qui est très dommage... Merci de votre compréhension et bravo pour votre travail sur les règles que je trouve utile. »*



*J'ai répondu à ce courriel fort encourageant en ces termes en expliquant les limites de mon intervention au collègue et la crainte fondée de réactions défavorables de certains parents à propos de ce clitoris. J'en avais présenté un en 3D aux enfants et expliqué qu'il s'agissait là de leur organe du plaisir en m'en tenant là pour le moment.*

*J'ajoutai que mon intervention avait toutefois permis d'entamer une discussion à son sujet en famille et que mon but était ainsi atteint. Je formulais ensuite le souhait de pouvoir aborder la question du plaisir féminin dans une prochaine intervention au collège, tout en respectant la liberté de ton et de parole de chaque parent.*

*Des questions me restent en tête : cette mère a-t-elle alors pris un réel temps d'informations pour répondre aux questions de sa fille ?*

*D'autres parents ont-ils étaient embarrassés par des questions de leur enfant le soir de l'intervention ou au contraire cela leur a-t-il permis d'entamer une discussion ?*

## Et l'existant alors ?

Bien heureusement il existe des supports divers de transmissions pour les enfants et les parents sur cette question là.

Mais chacun d'entre eux pose un ou plusieurs problèmes, au niveau du graphisme, du contenu ou encore de la visibilité du support... Je fonde mes remarques sur un corpus qui ne prétend pas à l'exhaustivité mais représente ce que j'ai pu récolter pendant le temps de ma recherche.

1. Walt Disney, *The Story of Menstruation*, 1946 (restoré). Vidéo Youtube publié en février 2014 par Demian Gregory.



*En 1946, Walt Disney sortait un de ses premiers films<sup>1</sup>, entièrement consacré aux menstruations et disponible en version restaurée sur youtube aujourd'hui. La vidéo explique bien le phénomène et pose sur les règles un regard bienveillant. De tous les autres films de ce réalisateur, aucun n'évoque à aucun moment les menstruations.*

2. *Rebelle*, sorti en 2012 en France et réalisé par Brenda Chapman et Mark Andrews.



Pour le dessin animé *Rebelle*<sup>2</sup>, pourquoi l'héroïne ne pourrait-elle pas pendant une scène de 1 minute découvrir qu'elle a ses règles et s'accorder une journée de repos avant de partir à l'aventure ? Pourquoi *La Reine des neiges*<sup>3</sup> ne pourrait-elle pas tomber dans la neige, laisser une trace rouge derrière elle et expliquer à son compagnon de route, « ah oui ne t'en fais pas j'ai juste mes règles aujourd'hui ».

3. *La Reine des Neiges*, sorti en 2013 et réalisé par Chris Buck et Jennifer Lee.



Cette parenthèse de proposition de réalisation de dessin animé fermée, passons à un atelier qui existe dans plusieurs pays du monde : *Cycloshow*, un atelier mère-fille créé en 1999 par Elisabeth Raith Paula.

« J'étais à l'école de sage-femme en Suisse à l'époque où ma fille Océane avait entre 9 ans et nous avons fait un atelier appelé *Cycloshow*, « le petit théâtre des règles » où je l'avais amenée avec une copine. Je trouve ce concept assez intéressant ». Cathie Bouquet Couderc, gynécologue.

*Cycloshow* est réellement un moment de jeu participatif et explicatif sur le cycle menstruel. Les filles sont à la fois spectatrices et actrices de ce qui se passe dans leur corps.

puberté

complicité

beauté

hormones

féminité

anatomie

bébé

vérité

Vie

amour

prendre soin

corps

confiance

en soi

trésor

émotion

ovules

poésie

règles

amitié

fertilité

pour les 10-14 ans

Que se passe-t-il dans mon corps ?

Pourquoi change-t-il ?

Les règles, c'est quoi ?

L'atelier CycloShow est une journée privilégiée destinée aux filles de 10 à 14 ans accompagnées de leur maman.

Grâce à une pédagogie originale, ludique et interactive, à l'aide d'un vocabulaire scientifique et poétique, la jeune fille découvrira la beauté du cycle féminin et de la grossesse, ainsi que le sens des règles.

Elle pourra alors vivre plus sereinement les changements de la puberté et grandir dans l'estime d'elle-même.

# CycloShow

Les changements de la puberté, le cycle féminin :  
un atelier mère & fille pour en parler

MON CORPS, UN TRÉSOR POUR LA VIE cycloshow-xy



Sur le site on peut lire de nombreux retours de mères et de filles vraiment positifs. Elles disent avoir vécu une expérience instructive et nécessaire. Les mères sortent soulagées et plus confiantes quant au dialogue sur cette question avec leur fille. Les filles disent ne plus appréhender ce cycle avec de la peur.

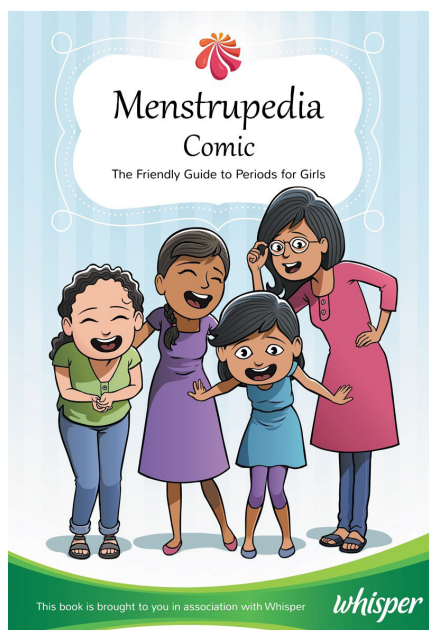
*Les mères étaient heureuses de consacrer une demie journée à cette question, puisque dans la vie de quasiment aucune femme on ne libère une demie journée de son temps pour expliquer correctement les menstruations à un enfant.*

Ce genre d'événement est plutôt apprécié par des personnes déjà ouvertes à la question du dialogue entre mère et fille et par extension au dialogue familial sur la question des règles. Par le prix de l'atelier, entre 40 et 50 euros, on exclut une partie de la population et ce prix peut en rebuter bien d'autres.

Voilà ensuite une bande dessinée sur les règles, créée par Aditi Gupta une auteure indienne: *Menstrupedia comic. The friendly guide to period for girls*, sortie en 2014.

C'est son Ted X « *a taboo-free way to talk about periods* »<sup>1</sup> qui m'a permis de découvrir sa bande dessinée. Avec ce projet elle explique vouloir instruire la population et les petites filles. Elle s'est rendu compte en parlant avec des parents et des professeurs que beaucoup voulaient informer les filles avant qu'elles ne commencent leur cycle mais qu'ils leur manquaient un vrai « support » de communication pour pouvoir en parler.

1. Aditi Gupta, *A taboo-free way to talk about periods*, Ted X, 2016.



Pour ce qui est du planning familial et des salles d'école primaire, il n'y a pas de supports graphiques sur les règles et cela est « un gros manque » m'explique-t-on au planning familial.

*« Oui il y a clairement un manque de supports pour les petits et c'est compliqué à trouver. Je fais moi-même un schéma au tableau et je leur explique. Parce que si on cherche un peu sur internet on ne trouve quasiment rien et on tombe vite sur des choses vulgaires ou trop scientifiques. Il n'y a rien qui s'adapte exactement aux enfants de cet âge-là. Cela m'intéresserait que tu me fasses parvenir tes projets que tu réaliseras plus tard. » Bénédicte Moullec.*

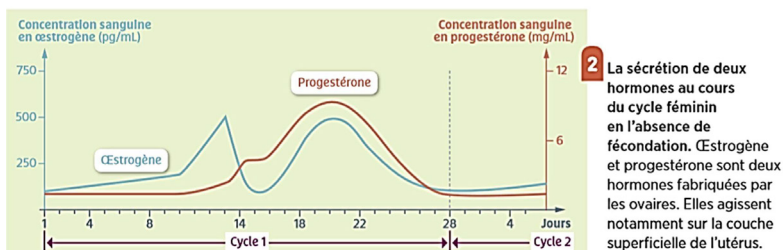
*Premier constat de lacunes à combler. Jusqu'ici rien de très étonnant, du moins pour les écoles primaires puisque comme on l'a vu l'adulte a beaucoup de mal à s'adresser à l'enfant au sujet des règles.*

Du côté du collège et du lycée. Il n'y a pas davantage de choix en termes de supports. Les cours de Science et Vie de la Terre sur ce sujet donnent peu envie de s'y plonger. Mais sur ce point on peut imaginer que cela n'est pas spécifique au cours sur les règles mais que la faute incombe au graphisme des livres de cours en général. Ces manuels ne se renouvellent quasiment jamais.

*Ci-après le cours de Madame Perroud sur les règles. Ces cours restent graphiquement pauvres et difficilement attractifs pour quelqu'un qui n'est pas spécialement motivé par le cours.*

## L'origine des règles

Compétence travaillée : Lire et interpréter un graphique doc 2 p. 433



1- Que représente ce graphique ? je le surligne sur le document et je le note ci-dessous :

.....

2- Qu'est-ce qui est mesuré ?

.....

3- Sur combien de temps ont été réalisées ces mesures ?

.....

4- D'où proviennent ces deux hormones et sur quoi agissent-elles ?

.....

5- Hachure en rouge les périodes de règles. Qu'est-ce qui semble les provoquer ?

.....

Complète le bilan à retenir :

Les règles sont provoquées par une ..... de la concentration d'..... produites par les ovaires dans le sang. Ces hormones sont : l'..... et la .....

Une absence de règles peut avoir pour origine : (recherche sur le doc 4 p 433)

- soit une .....  
= début de grossesse
- soit une ..... qui peut être due à .....

## Activité 4 : L'origine des règles

Lucie, élève de 13 ans a ses règles depuis quelques mois. Elle se demande d'où provient cet écoulement de sang. Elle questionne ses copines, mais chacune lui apporte une réponse différente.

**Léa** : « Pour moi, c'est le vagin qui saigne ! »

**Alexandra** : « N'importe quoi ! C'est l'ovule qui saigne et qui est détruit ! »

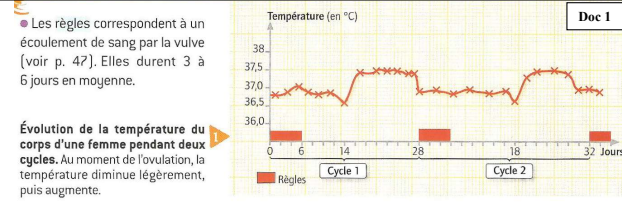
**Zoé** : « En cours, moi j'ai compris que c'est la paroi de l'ovaire qui se déchire au moment de l'ovulation ! »

**Samantha** : « Mais non c'est l'intérieur de l'utérus qui est éliminée. »

Étudiez ces documents et trouvez qui a raison.

Trouvez les arguments pour prouver aux autres qu'elles se trompent.

Surligner dans chaque document les informations que vous utilisez pour répondre.



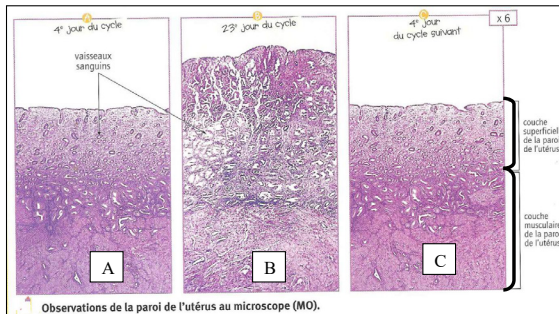
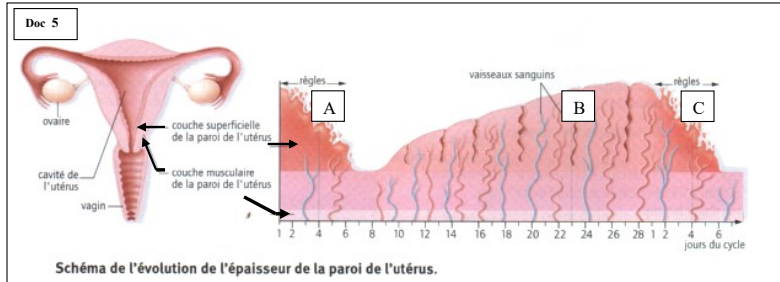
**Doc 2**  
Le vagin et l'utérus sont des organes, ils contiennent des vaisseaux sanguins

**Doc 4** : Dans le cas de certaines maladies, il est nécessaire de pratiquer une ablation définitive de l'utérus. La plupart du temps, le vagin n'est pas enlevé. On constate alors un arrêt définitif des règles

### Doc 3 : La paroi du vagin au cours du cycle de la femme

Des observations microscopiques de la paroi du vagin de plusieurs femmes ont été réalisées à différents moments de leurs cycles. Voici les résultats :

- **épaisseur** : 4 à 5 mm pendant tout le cycle (c'est-à-dire tout le temps)
- **vaisseaux sanguins** : leur nombre et leur taille ne varient pas au cours du cycle





## Act5- Repérer les cycles d'une femme sur un calendrier

Calendrier 1er semestre 2016

Janvier						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
				1	2	3
					9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Février						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2					
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

Mars						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
	1	2	3			
		9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Avril						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
		1	2			
			8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Mai						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Juin						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

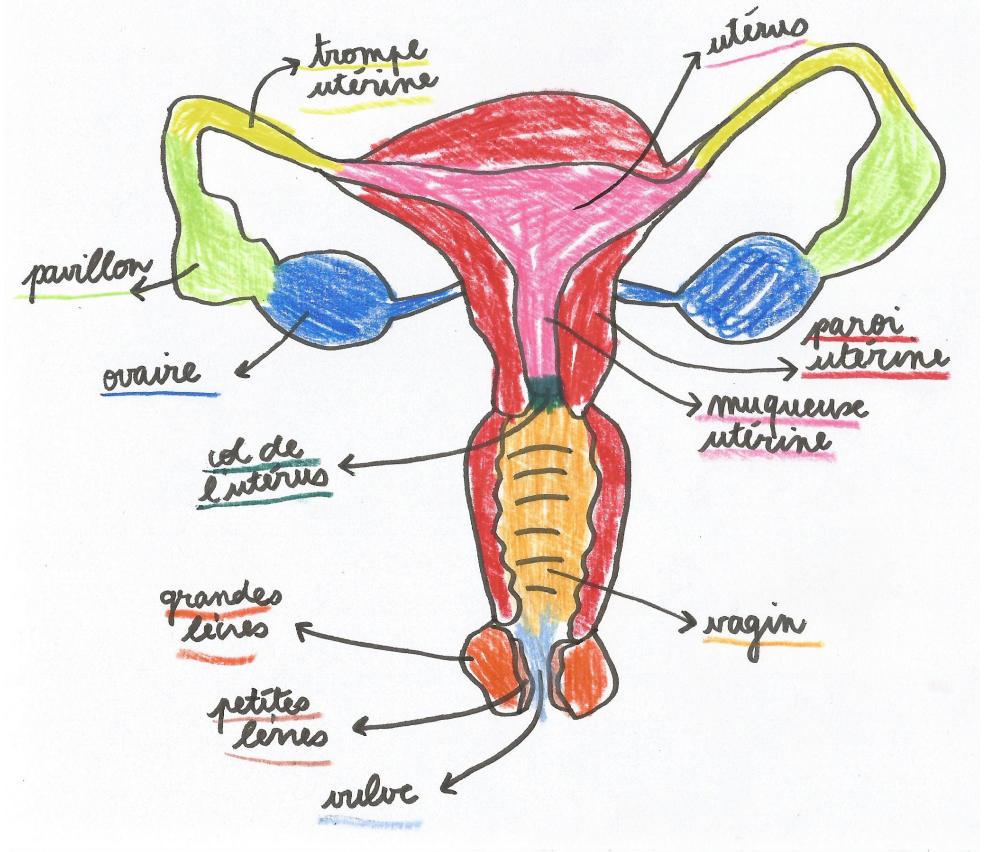
Une femme a noté régulièrement la période de ses règles sur un calendrier. (Zone noire)  
De cette manière, si ses cycles sont réguliers, elle pourra prévoir la période de ses règles à l'avance. Elle pourra aussi déterminer les dates de ses ovulations, ce qui lui permettra de connaître les périodes où un rapport sexuel non protégé pourra être à l'origine d'une grossesse. (Nous préciserons cette période dans le prochain chapitre)

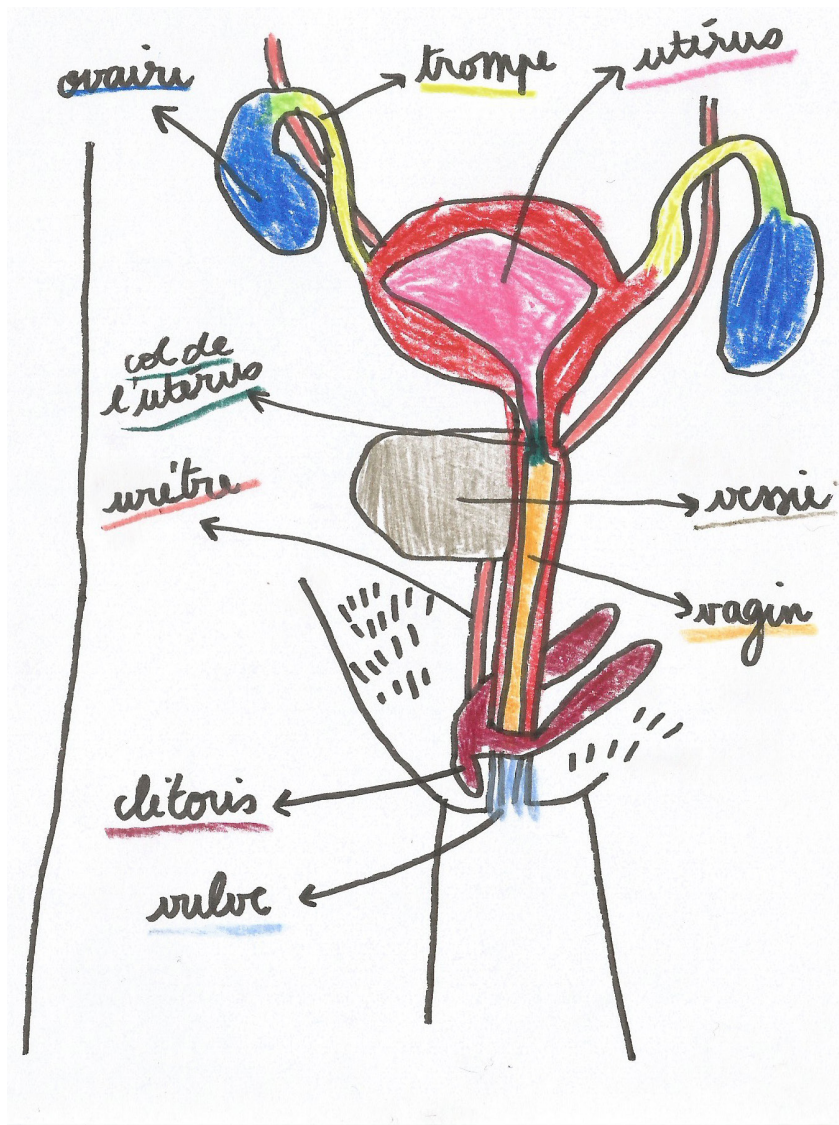
En utilisant vos connaissances et ce calendrier, précisez :

- 1- Quelle est la **durée des règles** de cette femme ? .....
- 2- Quelle est la **durée de ses cycles** ? .....
- 3- Peut-on dire que cette femme a des **cycles réguliers** ? Justifier votre réponse.  
.....  
.....
- 4- Indiquer la **date probable du début de son prochain cycle**.....
- 5- Indiquer la **date probable du début de ses prochaines règles**.....
- 6- Colorier sur le calendrier la **période correspondant à ses prochaines règles aux mois de mai et juin**.
- 7- Indiquer par une croix la **date probable de l'ovulation pour chacun des cycles représentés ici**.

Il s'agit de remettre du dynamisme et de la vitalité dans la représentation de ces cours. Il ne faut pas oublier que nous sommes dans une société où nos yeux sont sans cesse stimulés par des couleurs, des formes, des slogans...

L'oeil a besoin d'être stimulé par des formes et des couleurs actuelles. Voici deux croquis que j'ai réalisés avec des couleurs vives et un trait de crayon plus dynamique.





Les autres supports disponibles au lycée sont les documents distribués par l'infirmière scolaire et ils ne sont pas spécialement actuels non plus...

Ce premier document date de 2008 et est toujours distribué en 2020. La typographie, le contenu bien trop condensé, les couleurs, la mise en page appellent d'amples critiques.



Le fond et la forme  
de ce genre de document  
sont primordiaux.



Dans ce flyer « mes années ado », le graphisme n'est clairement plus approprié à ce qu'on trouve aujourd'hui en terme d'images, de compositions, de couleurs... Les jeunes seront plus enclins à lire un support qui a été fait pour eux et « par eux ».

Par eux j'entends par un.e graphiste qui s'est penché.e sur ce que les jeunes apprécient pour créer sa communication.

## LE CYCLE FÉMININ



**P**our les jeunes filles, il n'est pas toujours simple de gérer la venue régulière de leurs règles, l'un des changements les plus importants de la puberté. La longueur du cycle menstruel, la durée et l'intensité du flux varient d'une femme à l'autre. Aujourd'hui, les protections féminines sont conçues pour répondre à ces différences.

### Les règles en bref

D'une manière générale, les premières règles arrivent entre 10 et 15 ans et pour la plupart entre 12 et 13 ans. Elles constituent le **début d'un cycle** chez la femme, cycle qui dure en **moenne 28 jours**, parfois plus, parfois moins, suivant les mois et les femmes.

Les règles se caractérisent par une **perte de liquide rouge**, épais et hétérogène, composé de **sang** et de **tissu** provenant de la paroi de l'utérus, et qui s'écoule par le vagin. Le flux est léger au début, puis il s'intensifie les premiers jours et décroît sur la fin. La durée des règles varie entre 3 à 7 jours suivant les femmes.

Lors des deux premières années suivant l'apparition des règles, la durée du cycle est irrégulière chez de nombreuses femmes, mais avec le temps, le cycle devient de plus en plus régulier. Pendant les règles, il peut arriver de ressentir des **douleurs musculaires** ou des crampes, dues le plus souvent à des contractions de l'utérus.

Aux alentours de 45 ans, le cycle menstruel devient de plus en plus irrégulier. Lorsqu'il s'arrête totalement, en moenne autour de 50 ans, on a atteint la **ménopause**.

#### infos+

**Les des règles, dessein types de protection féminines sont adaptés leur.**

**La durée moyenne**  
Elle se porte facile à la suite. Il existe différents de durée adaptés aux différents besoins de flux du cycle.

**Les règles, dessein types de protection féminines sont adaptés leur.**

**La durée moyenne**  
Elle se porte facile à la suite. Il existe différents de durée adaptés aux différents besoins de flux du cycle.

## Les étapes du cycle menstruel

**C'EST VRAI !**  
Le cycle menstruel n'est pas le même chez toutes les femmes. Il varie d'une femme à l'autre, mais il est toujours là, même si on ne le voit pas.



**PHASE 1 : menstruation**  
(Elle dure de 3 à 7 jours)  
Les règles commencent à apparaître. Le sang est rouge et épais.

**PHASE 2 : folliculaire**  
(Elle dure environ 14 jours)  
La muqueuse utérine (ou endomètre) se prépare pour accueillir l'ovule fécondé, qui commencera à se développer jusqu'à devenir un embryon.

**PHASE 3 : ovulation**  
(Elle dure environ 14 jours)  
L'ovule survient pendant 1 ou 2 jours, puis il disparaît. Plus tard, à la fin de ce cycle, la muqueuse utérine se dégage et commence à saigner. Ce sont les règles qui reprennent et c'est le début d'un nouveau cycle (phase 1).

**PHASE 4 : luteal**  
(Elle dure environ 14 jours)  
L'ovule survient pendant 1 ou 2 jours, puis il disparaît. Plus tard, à la fin de ce cycle, la muqueuse utérine se dégage et commence à saigner. Ce sont les règles qui reprennent et c'est le début d'un nouveau cycle (phase 1).

#### FAQ

**1. LA SYNCHRONISATION DES RÈGLES ?**  
La synchronisation des règles est la "folliculaire" (prolongation) qui suit certaines femmes à avoir leur cycle menstruel en même temps qu'à leur partenaire.

**2. LA DURETÉ DES RÈGLES ?**  
Non. Les tampons peuvent être utilisés dès les premières règles. Cependant, la membrane souple adhésive à l'entrée du vagin est recommandée pour éviter de passer le flux menstruel et les pertes blanches. À l'arrivée des premières règles, l'hygiène est recommandée avec un tampon et un produit d'hygiène.

## Mes Années ado

- Tout ce que tu dois savoir pour être bien dans ton corps, bien dans ta peau, bien dans ta tête. -



**Vanio**  
**Mell**

## LES PREMIÈRES RÈGLES

**T**out ce que tu dois savoir pour être bien dans ton corps, bien dans ta peau, bien dans ta tête.

**Premières règles : le jour J**  
C'est le début de ta vie de femme. C'est un moment important de ta vie. C'est le début de ta vie de femme. C'est un moment important de ta vie.

**Batayer les idées reçues**  
Les idées reçues sont des croyances fausses. Elles sont souvent répandues, mais elles ne sont pas vraies. Elles sont souvent répandues, mais elles ne sont pas vraies.

**Et après ?**  
Après les premières règles, tu vas continuer à vivre. Tu vas continuer à vivre. Tu vas continuer à vivre.

**Le syndrome prémenstruel**  
Le syndrome prémenstruel est un trouble qui affecte certaines femmes. Il se caractérise par des symptômes physiques et émotionnels qui surviennent avant les règles.

**Stress et premières règles : quand les hormones jouent des tours.**  
Le stress peut affecter ton cycle menstruel. Il peut te faire perdre ton cycle. Il peut te faire perdre ton cycle.

Avec cet autre support on voit une petite évolution : il y a moins de texte, des efforts sont faits pour permettre une lecture plus facile pour un.e jeune qui a l'habitude de swiper sur son téléphone à une vitesse incroyable.

Reste toujours que le graphisme n'est toujours pas actuel et peu sensible en terme de choix d'images, de typographies et de connotations.

## Témoignages

“ Il y a une fille que j'aime bien au lycée. Dès que je la vois, je ressens des trucs. Je sais pas comment aller lui parler sans que mes potes se moquent de moi. ” **MICKAEL**

“ Quand j'étais en colo, il y avait ce garçon qui me plaisait. Je le regardais souvent. Mais un jour, je me suis rendu compte qu'il me regardait aussi. Du coup, tous les matins, au petit dej, j'étais hyper excitée, je savais que j'allais le voir, j'ai jamais été aussi motivée pour me lever. ” **SARAH**



“ Je suis avec mon copain depuis 4 mois. On est super

bien ensemble. Mais, depuis, j'ai rencontré un autre garçon. Il me trouble, je pense à lui tout le temps. Bref, je sais pas quoi faire. ” **LAURA**

“ Y a un type dans ma classe, je ne peux pas m'empêcher de penser à lui. Ça me gêne, du coup je l'évite. Je ne sais pas qu'il est gay, il est déjà sorti avec des filles. ” **LUCAS**

“ Pour être avec cette fille, j'ai vraiment galéré. Mais maintenant qu'on est ensemble, j'ai l'impression que ça m'est passé, que je ressens plus rien pour elle. ” **ILAN**

“ J'ai rencontré ce mec à une soirée. On s'est revus et on s'est embrassés. J'étais trop contente, je le trouvais super beau. Mais un soir, j'ai pas voulu annuler un ciné avec des copines pour le voir, il m'a giflée. Maintenant, je ne veux plus le voir, mais c'est dur, je l'aime beaucoup. ” **LOLA**

16

17



## Les premières PÉNÉTRATIONS

31

### Mode d'emploi du préservatif masculin



### Mode d'emploi du préservatif féminin



### PETITS CONSEILS D'UTILISATION

- 1 Vérifier la date de péremption.
- 2 Vérifier la présence de la norme CE sur l'emballage.
- 3 Ne pas ouvrir l'emballage avec les dents ou des ciseaux. Faire attention aux ongles.
- 4 Ne jamais mettre deux préservatifs en même temps.
- 5 Conserver les préservatifs à l'abri de la chaleur ou de l'humidité.

### PAS BESOIN D'ATTENDRE LE JOUR 3 POUR DÉCOUVRIR COMMENT FONCTIONNE UN PRÉSERVATIF !

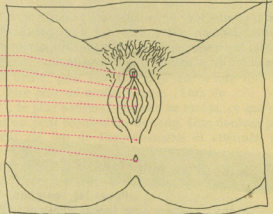
Tu peux l'essayer tout.e seul.e dans ta chambre, à la maison, à la bibliothèque, à la piscine, à la salle de sport, le moment venu, te concentrer sur ce qui est vraiment nouveau !

44

45

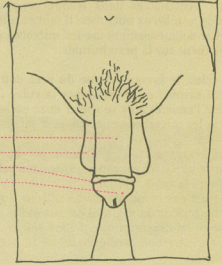
Pour le document ci-après on sent un contenu plus dynamique, qui interpelle le regard. Le trait plus manuel, collage, dessin rend le document plus vivant. Le regard se balade au milieu de ces formes. On peut se demander pourquoi telle forme est associée à tel mot et cela peut pousser le lecteur à se pencher sur le texte. On peut aussi se demander s'il ne serait pas judicieux de créer du contenu virtuel et réellement dynamique. L'idée d'une video explicative, d'une animation, d'une application téléphone voire d'un jeu video n'est vraiment pas à exclure.

**Organes génitaux féminins**



14

**Organes génitaux masculins**



**c'est normal les "pertes blanches" ?**

Ces sécrétions vaginales sont normales. Plus ou moins importantes selon les personnes et les périodes de la vie, elles peuvent varier d'aspect et de consistance selon les moments du cycle. Ces **sécrétions** ne sont pas un signe d'infection, c'est une production naturelle du corps pour humidifier le vagin. Elles existent même avant les premières règles, elles témoignent du début de la puberté.

Si les sécrétions deviennent plus abondantes que d'habitude, colorées ou malodorantes ou s'accompagnent de brûlures ou de démangeaisons, elles peuvent être signes d'infection. Un seul de ces symptômes doit amener à consulter un médecin car des traitements existent.

**c'est quoi les éjaculations nocturnes ?**

Le garçon, au moment de la puberté, peut trouver des taches humides sur ses draps, sur son pyjama ou son caleçon, au réveil. Lors de l'excitation provoquée par un rêve, érotique ou non, un peu de lubrifiant naturel (le liquide séminal) peut avoir humidifié l'extrémité de son sexe.

Parfois, c'est une éjaculation (émission de sperme) nocturne occasionnée par des rêves érotiques, dont on se souvient rarement au réveil.

## Questions d'ados

**c'est quoi l'amour ?**  
(amour - sexualité)

**c'est comment le sexe d'une fille ?**

**c'est quoi l'homosexualité ?**

**c'est quoi la contraception ?**

**pourquoi utiliser les préservatifs ?**

livret pour les 15-18 ans

version actualisée

**c'est quoi les zones érogènes ?**

Toutes les parties du corps peuvent être sources de plaisir (érogènes) lorsqu'elles sont caressées.

Parmi les plus sensibles, il y a bien sûr les parties génitales et beaucoup d'autres endroits à découvrir sur son propre corps comme sur celui de son ou de sa partenaire.

Il ne faut pas hésiter à guider l'autre dans cette recherche de sensibilité, variable pour chacun de nous.

**comment savoir si une fille ou un garçon a du désir sexuel ?**

L'expression du visage, le regard, l'attitude sont les premiers signes évocateurs du désir.

Physiologiquement, si une fille ou un garçon a un désir sexuel intense, le plus souvent, sa **respiration** et le rythme de son cœur s'accroissent, elle ou il peut rougir, être en sueur, la pointe de ses seins peut durcir.

Chez la fille, au niveau de la vulve, le clitoris se raidit (c'est une

forme d'érection), les lèvres gonflent et le vagin se dilate, un lubrifiant naturel se progressivement tapisser l'intérieur du sexe (les sécrétions vaginales), ce qui facilitera la pénétration.

Certains appellent cela "mouiller".

Chez le garçon, au niveau pénial, la verge se raidit et s'allonge, le gland se décalotte et rougit, cela s'appelle **harder**. Du liquide séminal peut apparaître au bout du sexe.

**c'est quoi un orgasme ?**

Un orgasme, c'est une sensation de plaisir très intense pouvant se produire au cours d'un rapport sexuel ou d'une masturbation, chez la fille comme chez le garçon.

Cela n'arrive pas lors de toutes les relations sexuelles, ce qui n'empêche pas pour autant les partenaires de partager du plaisir.

En général, au moment de l'orgasme, la respiration et le cœur s'accroissent, les muscles de la zone génitale se contractent. Chez la fille, l'orgasme se manifeste par une dilatation des organes génitaux. Chez le garçon, il est souvent lié à l'éjaculation.



Sont aussi distribuées aux élèves des publicités pour serviettes jetables données par les marques. Pourquoi ne pas aussi prévoir un dépliant avec toutes les protections possibles en expliquant simplement l'utilité, le coût, les avantages et inconvénients de chacune. Exemple d'un flyer publicitaire distribué au lycée des Arènes:

### À quoi sert un protège-slip ?

Un protège-slip est une protection plus petite qu'une serviette qui peut s'utiliser en toute discrétion. Il sert à absorber les sécrétions vaginales, par exemple : pertes blanches, et peut aussi être utilisé en début ou en fin de règles ou encore en complément d'un tampon.



### Vos protège-slips Vania® Kotydia®, pour une sensation de fraîcheur qui dure

Les protège-slips Vania® Kotydia® : votre protection en toute discrétion pour profiter de chaque instant !

**Kotydia® confort+** CONTRÔLE + SÈCHESSE



Exhibé aussi en format x28 et x30 en version Fresh, x30 en format plus Aloe Vera.

**Kotydia® flexi+** CONTRÔLE + ADAPTE



Exhibé aussi en format x28 et x30 en version Fresh.

**Kotydia® Perfect** CONCENTRÉ D'ACTIVITÉ ANTIOUÏR



Exhibé en format x40 en version Floral et sans parfum et format x20 en version Floral.

**Kotydia® protect+** EXTRA FRAÎCHEUR



Exhibé aussi en format x28 et x30 en version Longue Fraîcheur.

### DES PROTECTIONS ADAPTÉES À TOUS VOS BESOINS





**Vania**

Intimement bien

[www.vania.com](http://www.vania.com)

Besoin de conseils ?  
Rendez-vous sur [www.vania.com](http://www.vania.com)

1669, 545 au capital de 113 285 945 € - RCS Nanterre - 479 624 724 - Siège social : 1, rue Camille Desmoulins - 92130 Neuilly-Macdonald - Locataire Cofort de Nanterre  
Expéditeur SAG - CE19V0458803

[www.vania.com](http://www.vania.com)

### Les serviettes Vania® Ultra vous offrent une protection à la fois ultra confortable et ultra efficace

Grâce à une technologie ultra absorbante, les serviettes Vania® Ultra absorbent rapidement jusqu'à 4 fois plus que nécessaire\* tout en restant extra fines.



Composées de fibres ultra souples et d'un nouveau voile extra doux, testé dermatologiquement, les serviettes Vania® Ultra et Maxi Comfort vous procurent un confort incroyable.

- Absorption de sec
- Absorption rapide
- Douceur des fibres

Adaptées aux flux légers à nocturnes, les serviettes de la gamme Vania® Ultra ont été développées pour répondre aux besoins de chacune d'entre vous :








### Les serviettes Vania® Maxi Comfort vous offrent une protection optimale et aident à limiter les odeurs

Les serviettes Vania® Maxi Comfort ont un cœur bombé qui aide à absorber rapidement jusqu'à 4x plus que nécessaire\*. Et, pour vous aider à éviter les fuites, elles sont dotées de 4 barrières protectrices.



Elles offrent une protection confortable adaptée aux flux normaux, abondants, et nocturnes :

- Voile extra doux
- Barrières protectrices
- Cœur bombé absorbant
- Forme anatomique









### Vous voulez pouvoir bouger pendant la nuit sans vous soucier des fuites ?

Grâce à leur longueur spéciale nuit et à leurs ailettes, les serviettes Vania® Nuit+ vous apportent une protection efficace et confortable tout au long de la nuit.



Exhibé en format Ultra ou Maxi.




Les serviettes vous apportent jusqu'à 8h de protection.

Découvrez aussi les serviettes Vania® Maxi Nuit !

La serviette Vania® Maxi Nuit est spécialement adaptée à la nuit grâce à :

- sa longueur spéciale nuit
- son absorption rapide
- son adhésif extra performant pour un maintien parfait



\* Valeur sur la performance d'absorption des serviettes et sur les données moyennes de flux mensuel, considérant que les serviettes sont changées régulièrement.

[www.vania.com](http://www.vania.com)



[www.vania.com](http://www.vania.com)



Finissons avec cette campagne de sensibilisation sur l'endométriose, il n'est pas certain que cette communication soit adaptée à des jeunes. Passer par l'illustration peut-être extrêmement pertinente pour des enfants par exemple.

**LES RÈGLES  
C'EST NATUREL  
PAS LA DOULEUR**

LES RÈGLES DOUTEUSES  
PEUVENT ÊTRE LE SYMPTÔME DE  
**L'ENDOMÉTRIOSE**  
PREMIÈRE CAUSE D'INFERTILITÉ

© BENNY VALERON

**INFO-ENDOMETRIOSE.FR**

Logos of partner organizations: **INCA**, **INCA**, **INCA**, **CND**, **KERING**, **L'OREAL**, **JCDecaux**, **antalis**, **FRAZIER**, **ELLE**

Éloignons nous des flyers et dépliants pour tendre vers des objets plus construits comme un livre ou un kit jour j. Pour les enfants et les parents on trouve 3 livres actuels principaux sur le thème des menstruations : *Le trésor de Lilith* de Carla Trepas Casnovas, *Le fil rouge* de deAnna L'am, *Les règles...Quelle aventure !* De Élise Thiébaut et Mirion Malle et une mallette Jour J : *Ma Louloute* de EDITA. Ces supports sont intéressants mais trop peu nombreux et/ou difficiles d'accès, peu médiatisés.

Commençons avec la mallette *Ma Louloute* qui contient des supports d'informations et des serviettes jetables. Elle est à donner à l'enfant ou l'adolescente une fois que les règles sont arrivées.

*« J'ai lancé cette mallette suite à des questions que ma fille se posait, elle appréhendait l'arrivée de ses règles, la mallette Ma Louloute répond à un grand manque d'informations et de sensibilisation autour du sujet des premières règles ». La créatrice de Ma Louloute<sup>1</sup>.*

1. France Télévisions, *Bon sang, les règles du sexe*, avril 2019 (série youtube)

Avoir un support pour débiter la discussion avec son enfant peut être réellement aidant. Il y a un manque de supports qui lient enfants et parents sur le sujet des règles en famille. Graphiquement cette mallette n'est pas spécialement actuelle et repose sur des schémas de représentations graphiques assez anciens, qu'il serait possible de rapprocher de magazines très genrées qu'on trouve encore aujourd'hui. Cependant la demande sur ce produit reste forte car il a le mérite d'être une nouveauté et à être le seul sur le marché.



Quelques images du projet Ma Louloute.



Couvertures des magazine Hello Girls et Julie.

À l'inverse de cette représentation assez genrée, les 3 livres suivants traitent le sujet d'une nouvelle manière. Le livre d'Élise Thiébaut et de Marion Malle, *Les règles...Quelles aventures !* publié il y a deux ans commence à être disponible dans de plus en plus de librairies mais reste peu relayé par les médias. Son approche est nouvelle et sincère. Comme dans son livre *Ceci est mon sang* Élise Thiébaut déconstruit un grand nombre de tabous et propose des explications simples à comprendre pour des petites filles. Elles s'adressent directement à l'enfant avec un ton dédramatisant, rassurant et humoristique.

Les deux autres livres *Le Fil rouge* et *Le Trésor de Lilith* sont bien moins visibles car plus décalés. Les deux sont auto édités et manquent clairement de moyens. *Le fil rouge* est par exemple mal massicoté (c'est-à-dire que les bords du livre ne sont pas coupés droit), l'objet n'est pas réellement fini. Ils sont vendus à très peu d'exemplaires et sont finalement assez chers. Ils ne sont dans les librairies et ils faut les commander sur internet. Les deux ont des démarches assez différentes de celles d'Élise Thiébaut. *Le trésor de Lilith* est a destination des enfants entre 5 et 8 ans, c'est un conte que le parent lit à son enfant, il peut intérioriser inconsciemment par des mots et des images qui racontent le cycle menstruel qui surviendra dans son corps des années plus tard.

À la fin on trouve un livret pédagogique à destination des parents pour les aider à parler des menstruations avec leurs enfants. *Le Fil rouge* est un livre plus spirituel qui s'adresse directement à la petite fille et qui lui propose des exercices pour qu'elle s'imprègne bien de ce nouveau cycle qui rythme son corps.



De Anna L'am

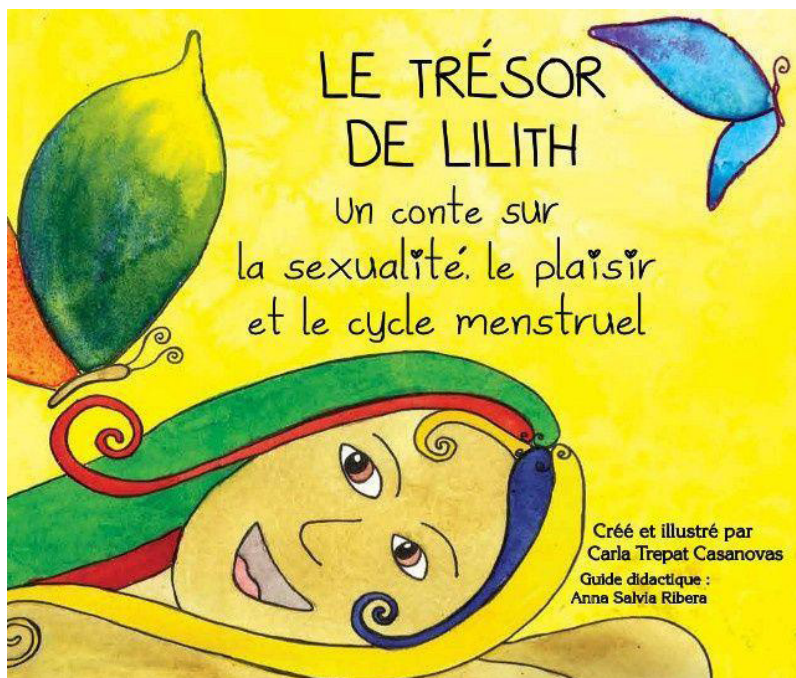
## LE FIL ROUGE



MANUEL  
DE TES PREMIÈRES LUNES

Elise THIEBAUT    Mission MALLE

## LES RÈGLES... QUELLE AVENTURE !



## LE TRÉSOR DE LILITH

Un conte sur  
la sexualité, le plaisir  
et le cycle menstruel

Créé et illustré par  
Carla Trepas Casanovas  
Guide didactique :  
Anna Salvà Ribera

Après cet état des lieux nous pouvons donc nous rendre compte que dans certaines situations il n'existe aucun support. Dans d'autres il existe des supports mais qui ne sont pas satisfaisants ou trop peu visibles.

Le rôle du designer est ici  
de permettre une meilleure  
visibilité des projets qui sont  
bien construits ou réinventer  
des projets pour qu'ils  
correspondent réellement à  
la demande et au public visé.

# Vers un dérèglement: Le design au service d'une médiation positive ?

*Après l'évocation d'un bon nombre de problèmes il est important ici de présenter une démarche de recherches qui se poursuivra et se précisera considérablement avec la macro projet. Je vous présente ici un début de recherche de projets qui n'est évidemment pas figé.*



## *Des non-dits à dire*

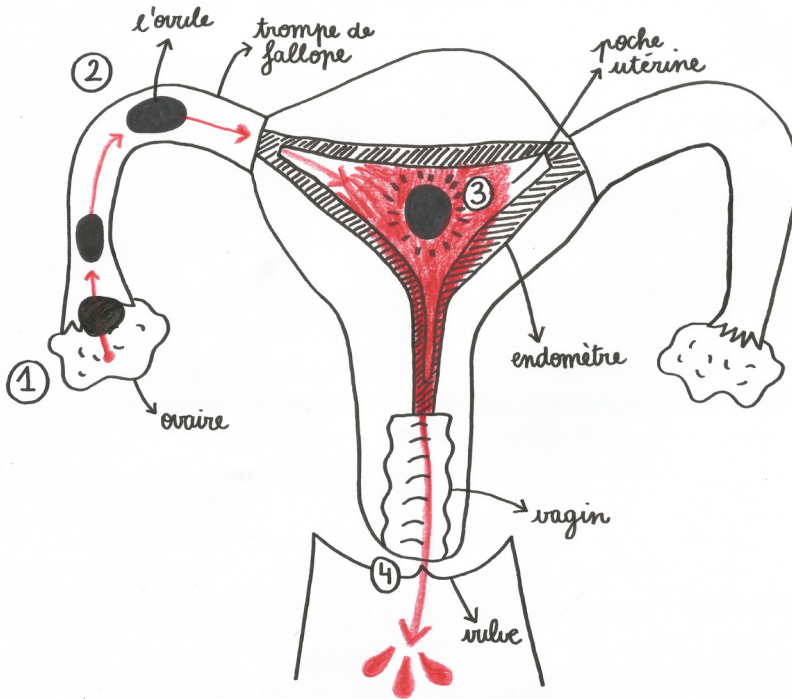
Il est nécessaire de fixer des invariants qui doivent se retrouver dans le discours transmis au sujet des règles. Avoir des informations véridiques sur quelques points précis est primordial. Voici quelques éclaircissements sur des éléments importants liés aux règles.

Plus un parent sera informé, plus il pourra sélectionner ce qu'il semble bon d'apprendre à son enfant, au bon moment, et plus les choix pourront être fait en connaissance de cause. Toutes ces informations doivent être données aux enfants mais selon les familles l'ordre des explications pourra varier.

## *Le fonctionnement du corps*

Connaître c'est supprimer une dose importante d'incompréhension, de peur et même de douleur. Comprendre le phénomène exact de ce sang qui s'écoule est une chose importante. Comme nous l'avons vu il y a les cours de SVT qui sont là pour expliquer cet écoulement sanguin mais on a aussi pu voir les limites de ce genre de cours.

Ici j'ai réalisé un schéma avec des explications simplifiées du fonctionnement de ce cycle menstruel.



1. Après un déclenchement d'hormones par le cerveau, les ovaires produisent un ovule.

2. Cet ovule va se faire expulser des ovaires et poursuivre son chemin dans les trompes de fallope jusqu'à arriver dans l'utérus.

3. L'utérus et l'ovule se préparent alors à l'éventuelle arrivée d'un spermatozoïde pour former un embryon. Ce phénomène est appelé la nidation.

*4. Si, à la fin de ce cycle, l'ovule n'est pas fécondé, ce tissu, préparé par l'utérus et l'ovule appelé endomètre se décomposent et s'écoulent alors par le vagin, ce sont les règles.*

Proposons également une explication plus détaillée :

Cela commence dans le cerveau. Les ovaires sont commandées par l'hypothalamus, une partie du cerveau, qui envoie alors des signaux à l'hypophyse. L'hypophyse va créer deux hormones : le LH et le FSH. Sous l'effet des hormones les ovaires vont créer l'oestradiol (responsable du développement des seins et de l'endomètre qui prépare l'utérus à accueillir un éventuel enfant). Au début du cycle l'oestradiol va augmenter progressivement jusqu'à déclencher un pic de LH.

36h plus tard c'est l'ovulation, l'ovule est alors expulsé et commence son chemin dans les trompes de fallope. C'est le moment où le corps est disposé à créer un possible enfant. L'oestradiol va agir sur une autre hormone, la progestérone, qui va agir directement sur les glaires cervicales qui se trouvent dans le col de l'utérus.

La progestérone va le rendre imperméable au passage des spermatozoïdes et va stopper la croissance de l'endomètre.

S'il n'y a pas eu fécondation alors l'ovocyte et l'endomètre se décomposent, ce sont alors les menstruations<sup>1</sup>.

1. Angel marey, Justine Courtot, 28 jours, documentaire, 2018.

*Mais alors si on y pense bien, ce sang est un mélange de plusieurs éléments qui permettent de créer un être humain. Serait-il intéressant de comprendre ce qu'il contient vraiment ?*

### *Un sang magique ?*

Le sang des menstruations est bien plus généreux qu'on ne le pense. Il est évident que si nous étions mieux informés de sa composition et de ses propriétés nous le verrions sûrement moins comme un déchet. Cet écoulement est un tissu riche en sang et en cellules.

*« le sang menstruel contient des cellules souches qui pourraient demain vous sauver la vie »<sup>1</sup>.*

1. Élise Thiébaud,  
Ceci est mon  
sang, édition La  
Découverte, 2017.

« Retournons en 2007, de « grands » événements ont lieux, l'arrivée de l'iPhone, Ségolène Royal candidate aux élections présidentielle, la lune connaît une éclipse totale... Cette année là aussi une grande découverte est faite. Le 3 décembre, un article non signé et non sourcé sur le site Vulgaris Médical publie une découverte sur les cellules souches de l'endomètre. Des chercheurs américains poursuivent les recherches de cet article et découvrent des cellules capables de se multiplier beaucoup plus vite que les autres cellules souches. Ce sang a des vertus curatives, des études sur des souris ont montré que ce sang rétablit la circulation artérielle des sujets atteints d'artérite avancée et contribue à traiter le diabète. Le Laboratoire Cryo-Cell a ouvert en 2007 une banque de sang menstruel avec l'espoir de guérir des maladies dans un futur proche. » Élise Thiébaud.

*Soit dit en passant, ce sang favorise également la croissance des plantes, avec son concentré en azote, en fer, en potassium et en phosphore naturel. Le sang est un engrais qui stimule la biologie du sol<sup>2</sup>.*

Il est également bon de faire un point sur la couleur et la texture de ce sang. En général les règles arrivent 2 ans après le début du développement des seins et entre 6 mois et un an environ après le début des pertes blanches.

Elles peuvent survenir assez tôt, elles sont comme leur nom l'indique blanches et peuvent être visqueuses, elles permettent au sexe de se laver. Les pertes blanches continuent ensuite toute la vie et sont plus présentes lors de la période de l'ovulation<sup>3</sup>.

Revenons au sang qui peut parfois être marron ou pâteux, particulièrement au début. Beaucoup pensent que le sang sera rouge « Pantone 2347 C »<sup>4</sup>, mais il peut clairement être bordeaux, marron, rouge foncé...

Au niveau de la texture il est important d'expliquer aux filles que ce ne sera pas un grand jet rouge, comme le pensent certaines. Lors de mon intervention beaucoup de filles pensaient que le sang coulait par l'urètre, là d'où sort l'urine. Elles n'avaient pas compris qu'elles possédaient différents orifices.

2. *Plim.fr, Tout savoir sur le sang et le cycle menstruel.*

3. *Doctical.com, Quelles pertes blanches avant les premières règles?, 2013.*



4. « Pantone 2347 C »

*Bah alors t'as tes règles ?*

Ah cette fameuse phrase, entendu des dizaines de fois dans la vie d'une femme. Les cycles hormonaux féminins sont rarement appris et compris dans notre société. Il est extrêmement important de faire un point sur ce qu'ils sont exactement.

Il n'est pas rare que la femme soit traitée de bipolaire ou de trop sensible ou qu'on juge son humeur à travers ses règles.

« Ah bas t'es énervante aujourd'hui, t'as tes règles c'est ça ? ».

« C'est une façon d'assimiler les règles à une maladie, et c'est un moyen de ne pas prendre au sérieux ce que la femme peut ressentir »<sup>1</sup>.

1 et 2. Elise Thiebaud et Mirion Malle, *Les règles... Quelle aventure !*, édition la ville brûle, 2017.

Dans le livre *Les règles... Quelles aventure !* Les autrices s'adressent directement aux filles : « D'ailleurs peut-être qu'au moment où on te lance cette phrase tu n'as même pas tes règles ou peut-être que tu les as et que tu te sens très bien.

Tu as parfaitement le droit d'être de mauvaise humeur et cela n'a pas forcément rapport avec les règles. Ou bien en effet tu as tes règles et tu ne te sens pas bien mais ça ne sert à rien de laisser entendre que tu n'es pas capable de contrôler tes émotions. Dans ces moments là il vaudrait mieux t'écouter et t'aider à aller mieux ».

*« Tous les corps humains produisent jusqu'à 50 hormones différentes. La testostérone, très présente chez les individus de sexe masculin, est par exemple liée aux comportements violents. Cependant qui a déjà dit à un homme "bah alors t'as un trop plein de testostérone ?" »*

**« T'es pénible ce soir,  
t'as tes règles ? »**

0,026% des femmes n'ont jamais  
été victimes de remarques en soirée.  
Le sexisme ordinaire se vit au quotidien  
à travers les phrases les plus anodines.



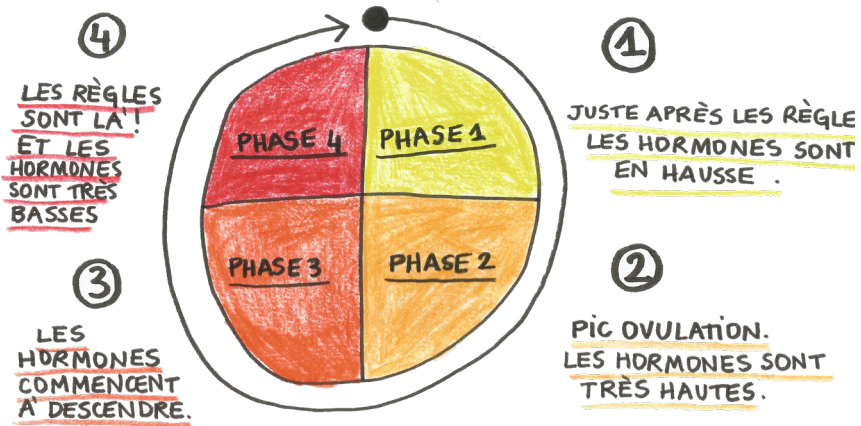
Campagne de communication sur le thème du sexisme ordinaire  
en classe de BTS. Olivier de Serres, Paris, 2017.

Comme existent le cycle des saisons ou le cycle de la lune, la femme est réglée par un cycle hormonal. C'est un phénomène biologique. Ces changements biologiques peuvent engendrer alors des changements corporels et émotionnels.

*« On souhaiterait toujours être au maximum de nos capacités, mais il faut apprendre à séparer en plus ou moins 4 phases le mois d'une femme<sup>1</sup> ».*

1. Gaëlle Baldassari,  
*Le super pouvoir  
des cycles*, Kaizen,  
février 2018.

## Cycle mensuel féminin





Gaëlle Baldassari emploie la métaphore du surf pour parler plus simplement de ces cycles : Une femme part vers la mer avec son surf sous le bras, elle court, elle est focus sur l'objectif, c'est la phase d'après règles. Le taux d'hormones est en hausse. Puis la femme se lève sur sa planche une fois dans la mer et rayonne, elle est positive, plus communicative, c'est la deuxième phase, le pic d'ovulation, le taux d'hormones est très haut. Ensuite elle descend dans le tube de la vague est c'est un peu plus ambivalent comme sensation, l'énergie et le taux d'hormones baisse. Enfin la femme se pose sur sa planche pour se reposer, c'est la dernière phase, ce sont les règles. Le taux d'hormones est ici très bas. Il est possible de ressentir des fatigues musculaires, des maux de têtes ou de dos... C'est ce qu'on appelle le Syndrôme Prémenstruel.

J'avais également expliqué cette métaphore du surf aux filles pendant mon intervention, je les ai vu comprendre tout de suite et trouver cela beaucoup plus parlant qu'un cours de biologie avec des mots compliqués.

*« Merci pour cette jolie et très poétique explication. Il y a quelques temps j'avais l'impression d'être anormale avec toutes ces phases que je ressens. Puis je me suis documentée, cela m'a ouvert les yeux et votre article vient "conclure" cette connaissance de soi. En effet, on devrait l'apprendre aux jeunes filles dès que possible, c'est bien dommage d'en être privée. Beaucoup de femmes seraient sans doute plus épanouies si elles avaient vraiment la possibilité de connaître leur corps.<sup>2</sup> »*

2. Commentaire  
publié en mai 2019  
sur le site Kaizen,  
à la suite de la BD  
Le super pouvoir  
des cycles de  
Gaëlle Baldassari.

## Les protections

Un aspect plus technique est important à aborder. Nous avons déjà vu plus haut ce que sont les protections jetables. Certains parents ne verraient peut-être pas l'utilité de prendre autre chose que des serviettes jetables mais il est juste que le parent et l'enfant connaissent ce qu'il existe d'autre pour que leur choix ne soit pas fait par dépit. Même si les protections jetables sont très simples à utiliser pour les premières règles, elles sont chères, polluantes et mauvaises pour la santé de la femme.

Petit point rapide sur d'autres types de protections : Il existe la cup menstruelle qui a été largement diffusée par Fanny Godeborge la créatrice de l'instagram @cyclique\_fr avec sa campagne Clean your cup. Qu'est-ce qu'une cup ? C'est une petite coupe en silicone qui s'insère dans le vagin. À l'inverse de la plupart des protections la cup n'absorbe pas le sang mais le récupère. Avec cette cup on se rend bien compte de la quantité exacte de sang que les filles et les femmes perdent à chaque cycle. Elle coûte une trentaine d'euros changeable tous les 8 ans environ, un bon point pour l'écologie et le porte monnaie. Elle n'est pas à envisager pour une petite fille qui vient d'avoir ses règles mais à considérer au bout de quelques années.

Cup menstruelle



Serviettes lavables



*Les serviettes lavables sont des protections en tissus, lavables à la main puis en machine, qui absorbent deux fois mieux le sang que les serviettes jetables. Le lot de 6 serviettes coûte environ 80 euros, changeable tous les 5 ans.*

Dans le documentaire *The moon inside you* de Diana Fabiánová sorti en 2009 on apprend une nouvelle façon de retenir le sang qui n'oblige pas la femme à porter des protections.

Cela paraît complètement incroyable et cela est pourtant totalement faisable si on s'entraîne correctement à le faire.

Cette pratique s'appelle le Flux instinctif libre. Cela consiste donc à retenir ses règles, avec la force de son périnée qu'il est possible de muscler, puis à laisser couler le sang quand on va aux toilettes par un contrôle volontaire de ses muscles. Si on y réfléchit bien, comme les enfants apprennent à retenir leur urine pour ne pas faire pipi au lit, si les petites filles apprenaient à faire pareil pour leurs règles, il n'y aurait plus besoin de protection et cela rendrait la chose encore plus naturelle.

Trois autres éléments sont importants à expliquer à l'enfant : la douleur, l'odeur et la quantité de sang perdue. Des douleurs minimales sont normales, des douleurs à se tenir en boule dans son lit à chaque cycle ne le sont pas. Il est important que la petite fille puisse communiquer sur ce qu'elle ressent dans son corps pendant ses règles. Elle le fera avec un climat de confiance et de dialogue libéré sur ces questions-là. Tout comme l'odeur, contrairement à ce que la petite fille, le petit garçon et les adultes peuvent penser les règles ne vont sentir mauvais que si le sang macère trop longtemps dans un endroit fermé et sombre.

*Les serviettes jetables pleines de produits chimiques peuvent contribuer à dégager une odeur désagréable. Comme la plupart des personnes mettent ce genre de protections on a accusé le sang des règles de sentir mauvais.*

Pour ce qui est de la quantité comme vu plus haut les femmes perdent environ 45 ml de sang par mois, ce qui est réellement peu. Cela permet de dédramatiser complètement le flux des règles et la peur de la tâche.

## *Les acteurs de cette transmission*

*Il est du devoir premier des parents, de la mère, du père de transmettre à l'enfant une vision positive des règles. C'est pour cela qu'il est important, une fois le travail d'acceptation des règles enclenché à la maison, que l'enfant dispose de plusieurs autres transmetteurs d'informations autour de lui pour répondre à ses questions et l'accompagner dans les différentes périodes de sa vie.*

*Chaque « agent transmetteur » à quelque chose à apporter à l'enfant. Chaque personne de son entourage peut aborder la question sous un angle différent et apporter au final des informations complémentaires. Les informations dépendront de la sensibilité du transmetteur mais aussi de son rôle, de son statut vis-à-vis de l'enfant.*

*Il peut être nécessaire pour amorcer la discussion en famille qu'un tiers mette en lien les parents et l'enfant. Cela peut se faire par l'intermédiaire de l'école.*

« Beaucoup de mamans m'ont dit que je faisais le lien entre l'enfant et elles grâce aux leçons et aux devoirs à faire sur le sujet. C'est aussi de la responsabilité de l'éducation nationale de remettre ce chapitre au programme dans toutes les écoles. Certains parents sont assez réfractaires et gênés à l'idée que je donne un cours sur les règles à leurs enfants et ils viennent parfois me le dire. D'autres au contraire m'appellent pour me demander ce que j'ai dit aux enfants en cours pour le redire à leur enfants parce qu'ils ne savent pas comment en parler ». Bénédicte Moullec.

Cathie Boquet Couderc, gynécologue précise « il est bénéfique qu'il y ait plusieurs intervenants sur cette question. Un pré-ado ou un ado n'osera peut-être pas questionner ses parents s'il sent que le sujet est sensible à la maison. Et inversement, un autre aura du mal à s'exprimer sur le sujet face à une personne qu'il ne connaît pas, extérieure à la famille. »

« Toutes les femmes de la famille ont ce devoir de transmission et pourquoi pas le père s'il est assez informé et sent qu'il veut/peut le faire. Les copines peuvent en parler mais ne développent souvent pas assez, ce n'est pas elles qui apportent un réel travail d'éducation. Il est important que tout le monde en parle, les parents, l'école, le planning/gynécologue/médecin ». Planning Familial.

Par ailleurs les médias regorgent de plus en plus d'informations positives sur les menstruations mais encore faut-il être accompagnée dans sa recherche et avoir une idée de l'endroit où chercher ces informations.

## Temporalités et pertinences au sein de la famille

### Palier de discussion

Finalement avec tous ces transmetteurs n'y aurait-il pas éventuellement des moments où certaines personnes peuvent avoir plus leur place que d'autres ?

Des étapes sur le chemin du dialogue sur les menstruations.

Il y a évidemment mille et un scénarios de famille possible.

Des familles recomposées, des familles avec seulement un père...

*Il est vraiment nécessaire d'informer toute la famille, peu importe s'il s'agit du fils, de la fille, du père ou de la mère. Cependant il semble correct d'ajuster les informations et le temps de l'information à chaque membre de la famille. Il pourrait réellement s'agir de scénarios possibles d'intervention en tant que designer graphique. Quand, quel support, quelles informations pour les parents, les petits garçons, les petites filles. Certains supports pourraient être communs, d'autres spécifiques à chacun.*

Prenons une famille assez caricaturale, une mère, un père, deux enfants, une fille, un garçon. Au sein de cette famille il pourrait y avoir ce type de palier de discussion : La mère ayant donc le même corps que sa fille et vivant l'expérience des règles serait la plus à même de débiter la discussion avec sa fille.

Dans les questionnaires bon nombre de filles répondent en effet qu'elles préfèrent que ce soit leur mère qui leur en parle en premier. Une fois ce premier dialogue établi, la mère peut mettre en relation la fille et le père. Par l'intermédiaire, d'une anecdote, d'un ressenti chez la fille, d'un support etc.

À ce moment-là si cette mise en relation est faite correctement, un soulagement peut certainement s'opérer chez la fille, la mère et le père, le dialogue est délié à ce niveau-là.

La fille peut sans problème expliquer à son père qu'elle a mal au ventre à cause de ses règles ou encore elle peut lui demander s'il peut lui acheter tel ou tel paquet de serviettes (même si je ne défends pas ces protections jetables dans mon mémoire elles restent les plus prisées et il va de soi qu'elles vont encore être utilisées pour un bon moment).

Le père et la mère peuvent ensuite communiquer avec leur fille les informations aux plus petits de la famille. Dans le cas où les frères et sœurs seraient plus grands ils auraient possiblement pu agir dans le dialogue avant les parents, si toutefois, les parents avaient déjà entamé le dialogue à ce sujet quand ils étaient petits. C'est encore une fois un scénario d'hypothèse que je mène ici après toutes mes recherches et enquêtes de terrain.

« Quand Chloé a été réglé elle n'en a parlé qu'à moi et je lui ai dit que ce serait bien d'en parler à son père. Au début elle ne voulait pas puis elle a fini par en parler avec lui. Ils en ont tous les deux discuté. On en parle maintenant très librement que ce soit avec moi ou avec mon mari, les filles se sentent à l'aise ». Bénédicte Moullec

*Dans l'hypothèse où il n'y aurait que le père, ou deux pères, il lui ou leur est possible de demander des informations, un soutien ou de l'aide à une femme de la famille. Il peut aussi se renseigner de son côté et transmettre lui-même, en premier, les informations à sa fille. L'homme doit être totalement considéré comme un transmetteur possible voire obligatoire dans l'arrivée des premières règles des filles. Comment faire pour qu'il se sente invité et se sente légitime dans la discussion ? Pourquoi un père autant qu'une mère ne voudrait-il pas partager ce moment-là avec sa fille ?*

*Un soutien des parents*

*Le parent a donc un rôle de transmetteur mais aussi de « protecteur » dans le sens positif du terme. Comme l'explique André Stern l'enfant a besoin d'être valorisé dans ce qu'il sait faire, peut faire etc. Il a besoin d'un cadre de confiance. Le parent dans l'arrivée des premières règles devrait être un soutien pour l'enfant.*

Car comme l'explique Bénédicte Moullec, la première fois les jeunes filles ont besoin d'être rassurées.

*« Elles ont mal et elles ont parfois peur, il faut juste être là pour leur dire que ce n'est pas grave, que oui ça peut être douloureux parce que l'enfant découvre cette nouvelle sensation. La douleur vient souvent du fait qu'on se comprend pas ce qui arrive ».*

*« Maintenant que tu m'y fais penser oui j'aurais aimé que ma mère m'explique en amont ce que sont les règles. Bien sûr la "phase technique" des règles est importante mais j'aurais presque préféré qu'elle m'explique comment agir par rapport aux autres. Par exemple avec des phrases toutes simples « ne te laisse pas faire quand quelqu'un te dit que c'est sale ou qu'il te charrie sur ton mauvais caractère en mettant en cause tes règles ». Donc finalement plutôt des façons de réagir en société, surtout à l'âge du collège. Montrer à son enfant qu'elle peut avoir confiance en elle. C'est important je pense ». Eva, une femme avec qui je discutais de cela.*



### Sincérité et vérité face à l'enfant

À une certaine période de sa vie l'enfant va se mettre à poser énormément de questions. Il est important de rappeler aux parents que même si leur éducation avec leurs enfants a été sous le signe de la communication ce n'est pas pour autant que l'enfant parlera d'elle même de ses règles. Il vaut mieux aborder les questions assez tôt pour effacer tout complexe et dissiper les doutes<sup>1</sup>.

Danièle Flaumenbaum, les femmes du planning familial et la gynécologue se rejoignent complètement au sujet des questions de l'enfant qui peuvent parfois être très crues ou déstabilisantes.

1. Jack Parker, Le Grand Mystère des règles, édition Flammarion, 2017.

*« L'enfance est l'âge où la petite fille construit ses propres valeurs. Il est donc déstructurant de ne pas lui répondre. On peut lui dire qu'on va se renseigner, ou qu'elle peut demander à une autre personne plus qualifiée. Nul n'est obligé de tout savoir, mais il convient de ne pas faire semblant ni d'éluder. Il ne faut jamais laisser l'enfant en panne. » Dr Danièle Flaumenbaum.*

« Il est primordial de répondre à toutes les questions des enfants sur le sujet, et bien sûr d'adapter son vocabulaire en fonction de l'âge de l'enfant. Ne pas avoir peur de dire qu'on ne sait pas quelque chose, et dire alors à l'enfant qu'on va aller chercher cette information sur internet, chez le médecin etc ». Planning Familial.

Il y a bien sûr des manières différentes de parler des règles et de sexualité à un enfant de 5 ans et à un enfant de 9 ans par exemple. Ce sont des paliers de discours et de support graphique à respecter.

*« Il est inutile de se lancer dans un long cours d'anatomie quand l'enfant est en bas âge. Une à quatre phrases avec des mots simples suffisent lorsqu'on aborde un sujet pour la première fois. Il faut dire aux enfants la vérité qui les concerne ». Sophia Lessard, sexologue.*

« Je pense qu'il faut parler aux filles de leurs cycles dès que possible. Je ne vois pas spécialement un âge pour commencer mais le langage et les informations doivent être en rapport évidemment. Commencer à répondre dès qu'il y a des questions de l'enfant par exemple » Cathie Boquet Couderc.

Il est également nécessaire de se rappeler que l'adulte a aussi été enfant et adolescent. Cela peut aider à communiquer.

Dans *Le Petit guide de la masturbation féminine* de Julia Pietri, un texte d'Axelle Jah Njiké s'adresse directement aux parents :

*« Comment parler à votre fille ? Comme vous auriez aimé qu'on vous en parle à son âge ! Tout simplement. L'un des travers des adultes devenus parents lorsqu'ils abordent les sujets intimes avec leurs enfants, c'est d'avoir tendance à oublier l'enfant et l'adolescent qu'ils ont eux-mêmes été. Qu'auriez-vous aimé qu'on vous dise à l'âge où votre enfant vous interroge ? Qu'auriez vous voulu savoir ? Comment auriez vous aimé qu'on vous parle ? Souvenez vous de votre cas et ajustez le propos à votre relation avec votre enfant : améliorez s'il le faut ».*

*Et il le faut souvent. Comme nous avons pu le voir, nos parents n'ont pas toujours reçu une éducation parfaite sur les menstruations. Dr Danièle Flaumenbaum explique que les enfants et les adolescents sont très sensibles à la vérité émanant des dires et des comportements des adultes et parents. « Soyez sincère et parlez au nom de votre adolescence ou de votre enfant intérieur, avec la bienveillance de l'adulte que vous êtes devenue. » explique-t-elle.*

### *Une transmission positive*

Cette discussion familiale sur les règles se doit d'être une transmission positive. Cela permet une réelle acceptation de ce changement corporel qui n'est pas anodin. Il faut permettre le dialogue entre toutes et tous pour que chacune ose se découvrir, ose découvrir et connaître son corps. Une petite fille dont la famille comprend le fonctionnement du cycle menstruel, respecte les états et les besoins de la femme au cours de chaque phase du cycle attendra a priori avec joie ses premières règles.

« Comment accueillir, en tant que femme ou en tant qu'homme, les premières règles de nos ados ? Quel discours tenir ? »

« C'est une vraie question actuelle. (...) Ne pas rester silencieux, mais ne pas en faire des tonnes. Respecter l'intimité de la jeune fille, tout en l'informant correctement sur la "suite". Lui offrir également un discours positif sur ses règles et sa sexualité, tout en sachant qu'il est possible qu'elle ne se sente pas, à ce moment-là, une personne "sexuelle" <sup>1</sup>. »

« À l'arrivée des règles, les jeunes filles devraient être honorées et accompagnées » <sup>2</sup>.

1. Discussion entre Camille Emmanuelle et Dr Kpote retranscrit dans, *Sang tabou-essai intime, social et culturel sur les règles*, de Camille Emmanuelle, édition La musardine, 2017.

2. Dr Danièle Flaumenbaum, *Femme désirée, Femme désirante*, édition Payot, 2017 pour l'édition de poche.

*Il y a donc ici une idée de célébration des premières règles. Une transmission positive pourrait peut-être aussi passer par là. Que faire lors du Jour J ?*

### Le Jour J

« Ce silence lors des premières règles me paraît aujourd'hui étrange, qu'elles ne fassent l'objet d'aucunes initiation et aucuns rituel me paraît regrettable »<sup>3</sup>.

« L'invention de rites actuels autour des premières règles, hérités d'un milieu culturel, ou bricolés en famille, révèle qu'une partie de nos contemporains cherchent à davantage entourer ce passage physiologique »<sup>4</sup>.

*Peu de familles décide de marquer ce passage. Il ne s'agit pas d'en faire un événement incroyable auquel on ramènerait toute la famille. On rappelle que les règles restent quelque chose d'intime qui ne doit pas être ignorée. Ce marquage du jour J peut être un petit cadeau, un repas spécial choisi par la petite etc. Chaque famille peut trouver son propre « rituel ».*

Une femme avec qui je discutais m'exprimait son ressenti :  
« Je pense que ce passage devrait être l'occasion d'une fête intime et sacrée. Comme un rituel qui marquerait l'importance de l'évènement et donnerait à la jeune femme en devenir une magnifique image d'elle-même, renforçant sa confiance elle ».

3. Élise Thiébaud,  
Ceci est mon sang, édition La Découverte, 2017.

4. Virginie Vinel,  
Mémoires de sang: transmission et silences autour des menstrues, HAL-SHS, 2008.

Il existe dans d'autres cultures des célébrations. Aux Etats-Unis on les nomme les « first moon party ». Ici il s'agit de faire un petit événement familial, comme un repas par exemple pour souhaiter une bonne vie de fille et femme menstruée à la petite. Célébrer permet de ritualiser les changements et de rassembler. Il existe aussi la Tente rouge ou Moon lodge qui est une tradition amérindienne, où des femmes se rassemblent pour célébrer dans la bienveillance et le calme ce nouveau passage.

Hello Flo, une marque américaine qui vend des « kit » pour les jeunes filles et les femmes, a créé une publicité assez humoristique sur la First Moon Party.

C'est l'histoire d'une petite fille qui attend désespérément ses règles, elle met alors du vernis sur une serviette pour faire croire qu'elle les a. Sa mère comprend le subterfuge et rentre tout de même dans son jeu en lui organisant une grande fête. La fête a lieu et la fille est de plus en plus gênée. Au bout d'un moment la fille avoue que c'était une blague, la mère sourit et lui offre alors le kit pour bien commencer ses premières règles.

### Dédramatiser les règles

*Il y a donc un temps d'informations,  
de célébration et pourquoi pas également  
un temps de dédramatisation. Les règles  
peuvent aussi être traitées avec un humour  
bienveillant qui signifierait que les règles  
peuvent aussi être liées à la joie.*

La transmission c'est aussi savoir choisir les informations que l'on donne à son enfant. Et choisir de montrer à l'enfant ou l'adolescent des épisodes de séries, des spectacles ou des sketches qui traitent avec humour des règles peut aussi faire prendre conscience à l'enfant ou l'adolescent que ce n'est pas forcément quelque chose d'horrible et qu'il est possible d'en rire.

Voici quelques exemples d'événements ou de créations plus décalés sur les règles par rapport à ce qu'on peut avoir l'habitude de voir.

Le spectacle de la comédienne « Kliare fait grrr » appelé Chattologie. C'est un spectacle à cheval entre un seule-en-scène et une conférence. Et voilà le descriptif du spectacle :

*« Chattologie s'adresse à tous-tes: quadras curieux, ados angoissé-es, mamies révoltées, couples, frangins, cousins, futures mères et futures pas-mères, voisines, boulangers: ce sujet vous concerne que vous soyez doté-e d'un utérus, d'un pénis, ou d'une trottinette électrique. Venez, ensemble on va mieux se comprendre et pourquoi pas poser une briquette vers un monde meilleur ».*

1. Cluny Braun,  
Le Journal de ma  
chatte, lesflux.fr.

Il existe également une série de vidéos réalisée comme un journal de bord par une femme nommée Cluny Braun. Elle a diffusé une trentaine de vidéos où elle parle sans tabou de son cycle menstruel<sup>1</sup>. Elle se livre complètement face caméra et s'adresse directement à celui qui regarde la vidéo, cela permet un contact plus sensible et sincère.

Un spectacle d'acrobatie et de chant s'est donné et se donnera peut-être encore à Toulouse. Le spectacle s'appelle *Petite fuite* interprété par le groupe Forme Duo. Rapide description de la vidéo youtube: « Sur scène une acrobate aérienne et une chanteuse. Ensemble, elles explorent une réalité de leur vie de femmes et désamorcent un tabou avec humour et sensibilité ».

Et enfin terminons cette liste non exhaustive par un épisode de la série *Big Mouth*, visionnable sur Netflix. Il s'agit de l'épisode 2 : *Laisse couler*. Dans cet épisode on nous raconte avec beaucoup d'humour et d'autodérision les premières règles du personnage Jessi. On y entend une chanson sur les règles, on visionne un passage sur la relation entre la mère et la fille, on découvre des garçons qui parlent des règles, on évoque la taxe de luxe sur les protections jetables...

Les règles dans cet épisode restent représentées assez négativement mais néanmoins c'est un épisode humoristique et sincère sur le sujet.

*Tous ces exemples ne sont peut-être pas à montrer à un enfant mais à garder disponibles quand il deviendra plus grand et sera en capacité d'assimiler ces informations et d'en comprendre le second degré. Avant d'en arriver à ce genre de divertissement, l'enfant doit comprendre qu'il n'y a rien de grave ou de dangereux à avoir ses règles et parler avec bienveillance du sujet c'est déjà amorcer un grand pas vers la dédramatisation.*



## *Designer des supports adaptés*

Nous avons évoqué tout au long de ce texte des pistes de projets qui pourraient se trouver en adéquation avec les problèmes posés. Dans transmission, communication, dialogue il y a vraisemblablement plusieurs personnes, plusieurs acteurs et vecteurs de transmission. Des récepteurs et des émetteurs divers.

*Le designer peut alors proposer des solutions de médiation. Comment mettre en lien, de la meilleure manière, chaque acteur, dans des lieux particuliers, dans des situations particulières ?*

Comment par exemple mettre en lien un père avec sa fille par le biais d'un support ? D'un jeu ? D'une rencontre ? D'une installation ? Il est de mon ressort de chercher quelles seront à la suite de cet écrit les solutions les plus pertinentes. Notre société tend aussi vers des changements plus écologiques, pourquoi ne pas penser des supports avec cette préoccupation de fond. Un designer graphique montre par des images, par des mots ce qu'il voit du monde et par sa pratique peut proposer des visions alternatives.

*Il me paraît important de définir ce que j'entends par médiation. Il s'agit toujours de pallier ce manque de connaissance et d'élaborer un processus de communication sur les règles avec bienveillance, informations et peut-être parfois un peu d'humour. Il s'agit de mettre en relation des personnes qui ne savent pas comment aborder le sujet avec quelqu'un d'autre, ou de créer des lieux de socialisation propices à des échanges constructifs et sensibles.*

Mon étude m'a permis de me rendre compte qu'il serait important de réaliser des supports de médiation intra familiaux par exemple entre le père et la fille, la mère et le père, la fille et ses parents... Puisque la famille est ici le noyau dur de mon étude il serait important de diriger une grande partie des projets dans ce cercle-là.

Cependant il m'a aussi été donné à voir que l'entourage proche ou éloigné de la petite fille peut totalement avoir sa place dans d'autres supports de médiation, cette fois ci, extra familiaux.

L'école peut servir de lien entre le parent et l'enfant, l'école fait de l'inter médiation. Imaginer des projets à destination de professeurs des écoles, ou de collèges et lycées doit être pris en considération. Ces supports pourraient également servir au corps médical qui est également un agent important vis-à-vis de l'enfant.

Et pourquoi ne pas penser plus loin et s'avancer vers le « cercle social » de l'enfant, avec ses ami.e.s ou dans ses activités extrascolaires...

*Il y a donc ici de nombreuses portes  
ouvertes en termes d'interventions  
possibles pouvant aller de support  
de cours au kit jour j que les parents  
peuvent offrir à leur enfant.  
Pourquoi ne pas penser également à une  
bande dessinée ? Un jeu de société ?  
Une mallette pédagogique ? Un jeu vidéo ?  
Un conte ?...*

Réussir à déceler des opportunités diverses d'applications  
concrètes de son projet donne force de motivation et de  
curiosité pour envisager la suite.

*Ce qui est primordial, c'est la connexion  
des projets entre toutes les sphères  
sociales de l'enfant, les projets doivent  
se compléter et apporter à l'enfant,  
le parent, l'adulte de quoi mieux gérer  
cette situation si possible dans une  
ambiance qui conjugue agrément  
et pédagogie.*

Bien sûr il existe déjà  
des projets pour tenter  
de résoudre ces problèmes  
et d'autres personnes comme  
moi ont déjà travaillé sur  
cette question-là. Mais tant  
que ce problème ne sera  
pas résolu s'affirmeront la  
légitimité et le besoin de  
designer graphique pour  
propager une vision positive  
des règles. C'est un sujet qui  
commence à être réellement  
médiatisé positivement  
depuis quelques années  
mais qui mérite encore  
et encore des projets,  
des livres, des documen-  
taires, des jeux...

Il y a encore besoin  
d'inventer de nouveaux  
mots, de nouvelles  
iconographies, de recueillir  
de nouveaux témoignages,  
de créer des espaces pour en  
parler... Il y encore un besoin  
d'apporter les informations  
véridiques et nécessaires sur  
les règles aux jeunes filles  
qui vont les avoir et aux  
jeunes garçons qui les vivent  
de loin. Il y a besoin d'être  
transparente sur ce sujet.  
Il y a besoin de dédramatiser.  
Et tous ces besoins,  
le travail d'un designer  
graphique peut et doit  
s'efforcer de les combler.

# Conclusion

Avec ce travail de recherche réalisé sur quelques mois, nous avons opéré un constat, identifié un problème et proposé une hypothèse sous la forme d'un questionnement formulé ainsi :

*Comment combler une méconnaissance par une meilleure transmission familiale ?*

Nous avons tenté d'y répondre en trois temps. Nous avons pu nous rendre compte que l'histoire et les codes de notre société, à travers la publicité, les réflexes comportementaux et verbaux, les livres d'éducation sexuelle etc, posent une base solide de non-dits, de tabous, de stigmatisations et de mensonges.

Cet état de faits crée un silence autour du fonctionnement du corps de la fille et de la femme pendant ses règles, ce qui empêche donc un réel apprentissage et engendre une forme de méconnaissance sur ce phénomène, que ce soit pour les femmes ou pour les hommes. Ce manque d'informations et ce silence peuvent complètement être perpétués au sein de la famille par une transmission défailante. Cette dernière peut avoir plusieurs causes: la gêne de l'adolescent à qui l'on a parlé trop tard des règles, à l'inverse la gêne des parents qui ont comme l'enfant intériorisé «ce climat» de tabou social et qui n'osent pas en parler réellement. Les parents non plus n'ont pas reçu une réelle «éducation menstruelle».

Après de multiples questionnaires créés et distribués, interventions ou entretiens menés il a été possible de se rendre compte de la place et des défaillances des différents acteurs dans cette transmission aux enfants sur les menstruations. La place de la mère et celle du père, quand ils sont tous les deux présents, sont importantes, nécessaires et complémentaires.

Nous avons aussi repéré d'autres acteurs, comme l'école ou le corps médical, qui pouvaient tout à fait avoir leur place dans l'entourage d'apprentissage de l'adolescent. Les amis sont aussi des personnes avec qui l'enfant ou l'adolescent apprécie particulièrement de communiquer au sujet des règles. Cependant, on a pu voir que ces derniers n'ont pas spécialement les connaissances en la matière, du fait qu'eux non plus n'ont pas forcément été informés par leurs parents ou par un autre agent transmetteur.

Nous avons pu évoquer un scénario possible du chemin de la communication sur les règles entre tous ces acteurs. Il semble juste de d'initier le dialogue sur les règles en famille quand l'enfant est en bas âge.

Commencer par exemple quand l'enfant pose des questions et continuer jusqu'à son entrée au collège. Quand la mère est présente, possédant le même corps biologique que sa fille, elle est la plus à même de commencer la discussion

avec cette dernière. Puis la mise en lien entre la fille et le père, si il est présent, peut être effectuée par le biais de la mère. Une fois adolescente, l'enfant ayant été éduqué par ses parents assez tôt, peut se tourner à ce moment-là vers d'autres éducateurs, comme le corps médical, l'école, d'autres membres de la famille, les amies etc. Elle pourra éventuellement aussi faire passer son savoir à d'autres enfants qui lui poserait alors des questions en tant qu'amie.

Après avoir mené cette réflexion et réalisé des enquêtes de terrain, un état des lieux des supports graphiques existants sur la question des règles, nous avons pu repérer des hypothèses de résolutions à ces problèmes.

*Comment communiquer sur les règles, à quels moments, avec qui...? Nous avons pris le parti d'une communication bienveillante et instructive, susceptible, par le biais de supports adaptés, de favoriser une médiation positive entre les acteurs du problème.*

Cette mise en lien, possiblement permise par le designer graphique est une des solutions présentées qui paraît la plus adéquate. Les parents et les enfants ne savent pas toujours comment aborder ce sujet intime et « sensible ». Il est important de présenter des solutions pour permettre un dialogue et donc un lien qui favorisera la discussion, l'apprentissage et la connaissance. Cette connaissance des règles par tous les membres de la famille, que ce soit le père, la mère, la fille, le fils, favorise également un climat respectueux et bienveillant dans l'arrivée des premières règles.



La communication résout bien des maux.  
Quels projets peuvent être envisagés pour  
amener à cette communication?

Il est intéressant de prendre du recul sur son propre travail, de déceler des possibles limites à ce dernier. Nous nous sommes focalisés avec ce projet sur les enfants vivant avec leurs parents. Cependant il existe un nombre certain d'enfants vivant leurs premières règles en orphelinat ou en foyer. Dans ces moments-là il serait bon de penser des supports pour les éducateurs qui encadrent ces enfants. Il aurait été aussi fort intéressant de créer des supports de médiation pour les femmes et les hommes qui n'ont pas ou plus d'enfants. Puisque finalement le souhait de ce projet de recherche est d'informer la population de ce que sont réellement les règles et de déconstruire des tabous. On tente ici de le résoudre par le biais de la famille mais comment s'instruiraient alors les personnes sans famille?

Cette étude ne peut évidemment pas résoudre tous les cas de figures mais il est bon d'avoir conscience des situations qui ne rentrent pas dans le cadre étudié. Il s'est agi ici de prendre une situation problématique assez répandue et de lui trouver des possibles solutions.

J'ai voulu avec ce mémoire créer un écrit, et bientôt des projets, sur les règles avec la conviction que le positionnement que j'ai choisi de tenir pourrait permettre une nouvelle possibilité de communication intéressante. De plus, plus il y aura de projets sur le sujet, plus il deviendra un sujet qui ne fait plus débat, qui sera enfin accepté et respecté. Pour que, dans un monde meilleur,

toutes les femmes puissent avoir en libre accès des protections menstruelles dans les espaces publics. C'est ce que j'ai réalisé avec une collègue de classe. Nous avons placé une boîte remplie de serviettes et de tampons avec un mot proposant de se servir et de le remplir une fois vide. Nous avons pu constater que cela a totalement fonctionné et que la boîte se remplissait et se vidait sans besoin de notre part de demander quoi que ce soit.

Et bien sûr pour que les petites filles n'apprennent plus leurs règles et que les petits garçons ne trouvent plus ça «dégueulasse». Pour que femme comme homme puissent discuter simplement de cela et éduquer leurs enfants aussi naturellement que possible.

Il est utopique de penser qu'un mémoire changerait réellement la vision entière d'une société mais il est agréable de constater qu'à son échelle il va être possible de réaliser des projets qui contribueront à infléchir le regard des gens, les mentalités et je l'espère faire reculer encore un peu ce tabou menstruel.

# Bibliographie

## Livres

**Mona Chollet**, *Beauté Fatale*,  
édition La Découverte, 2012.

**Carla Trepas Casanovas**, *Le trésor de Lilith*, 2015.

**Anne et Jean-François Descombes**, *Le Slow sexe, s'aimer en pleine conscience*, édition marabout, 2017.

**Camille Emmanuelle**, *Sang tabou-essai intime, social et culturel sur les règles*, édition La musardine, 2017.

**Dr Danièle Flaumenbaum**, *Femme Désirée, Femme désirante*,  
édition Payot, 2017 pour l'édition de poche.

**Miranda Gray**, *Lune Rouge*,  
édition le jardin d'ève, 1994.

**DeAnna L'am**, *Le Fil rouge*, 2019.

**Didier LeGall et Charlotte LeVan**,  
*Le premier rapport sexuel, scénario idéal et réalités vécues*, 2011.

**Jack Parker**, *Le Grand Mystère des règles*,  
édition Flammarion, 2017.

**Julia Pietri**, *Le petit guide de la masturbation féminine*, mars  
2019.

**Élise Thiébaud**, *Ceci est mon sang*,  
édition La Découverte, 2017.

**Élise Thiébaud et Mirion Malle**, *Les règles...Quelle aventure!*,  
édition la ville brûle, 2017.

## *Livres éducation sexuelle*

**Dominique Alice Rouyer**, *Dico des filles*, éditions Fleurus, 2005, 2008.

**ZEP**, *Le guide du zizi sexuel*, 2001.

## *Articles*

**Garance Bailly**, *Du liquide bleu au féminisme : quand la pub fait tomber le tabou des règles*, Strategies.fr, avril 2019.

**Gabriel Dabi-Schwebel**, *La place des règles déontologiques dans la publicité*, 1min30.com, 2015.

**Doctical.com**, *Quelles pertes blanches avant les premières règles ?*, 2013.

**Paola Martinez Infante**, *Pédagogue menstruelle, ce métier inventé par Erika Irusta pour le bien-être des femmes*, information.tv5monde, juin 2018.

**Sophia Lessard**, *Sexualité : quand l'enfant s'éveille*, planète santé, novembre 2014.

**Lepoint.fr**, *Règles : la pudeur de gazelle de la télévision appartient-elle au passé ?*, octobre 2019.

**Aurélia Mardon**, *Les premières règles des jeunes filles, puberté et entrée dans l'adolescence*, Cairn.info, 2009.

**Aurélia Mardon**, *Honte et dégoût dans la fabrication du féminin, l'apparition des menstrues*, Cairn.info, 2011.

Menstruations : Petite histoire de leurs représentations, cultiveta-culture.fr.

**Plim.fr**, *Tout savoir sur le sang et le cycle menstruel*.

**Joëlle Stolz**, *Menstruations, un défi planétaire*, Mediapart, octobre 2019.

**Eva-Luna Tholance**, *Les règles, un tabou qui tue au Népal*, Libération, 29 décembre 2019.

**Virginie Vinel**, *Mémoires de sang: transmission et silences autour des menstrues*, HAL-SHS, 2008.

### *Podcast*

**Perrine Kervran**, *LSD la série documentaire*, épisode 2, France-culture, 2017.

**Giulia Foïs**, *La publicité est-elle toujours sexiste?* Émission Pas son genre, France inter, octobre 2019.

### *Dessins animés*

**Walt Disney**, *The Story of Menstruation*, 1946.

### *Documentaires*

**Rayka Zehtabchi**, *Les règles de notre liberté*, 2019.

**Angel marey, Justine Courtot**, *28 jours*, 2018.

**Diana Fabiánová**, *The moon inside you*, 2009.

### *Mémoire*

**Fanny Prudhomme**, *Les Parleuses*, 2017.

## Vidéos

**Konbini news**, *La perception des règles à travers le monde*, 2019.

**France Télévisions**, *Bon sang, les règles du sexe*, avril 2019.

**Les revus du monde**, *Les règles dans l'Histoire*, 2018.

**Baptiste Beaulieu**, *Douleur des règles : « C'est de ta faute, tu es trop douillette, trop chochette »*, France inter, novembre 2019.

**Aditi Gupta**, *A taboo-free way to talk about periods*, Ted X, 2016.

## Bandes dessinées

**Liv strömquist**, *L'origine du monde*, édition Rackham, 2014.

**Aditi Gupta**, *Menstrupedia comic. The friendly guide to period for girls*, 2014.

**Gaëlle Baldassari**, *Le super pouvoir des cycles*, Kaizen, février 2018.

## Publicités

**Nana**, *Viva la Vulva*, 2019.

**Vania France**, *Nouvelles serviettes Vania® Ultra I*, 2018.

**Nett**, *Les Garçons et les Tampons*, 2017.

**Think**, *Et si les hommes avaient aussi leurs règles ?* Octobre 2019, publié par Creapills.

**Hello flow**, *First moon party*, juin 2014.

# Lexique

a

## Aménorrhée:

Absence de règles. Ses origines sont soit psychologiques, soit par maladie générale, par atteinte génitale ou encore par mauvais fonctionnement hormonal.

c

## Choc toxique:

Le syndrome du choc toxique (SCT) est une maladie infectieuse rare et aiguë, potentiellement mortelle causée par une toxine bactérienne qui pénètre dans la circulation sanguine à la suite d'une infection par un agent pathogène. Peut être provoqué par des protections jetables.

## Cup:

C'est une petite coupe en silicone qui s'insère dans le vagin. À l'inverse de la plupart des protections la cup n'absorbe pas le sang mais le récupère. Avec cette cup on se rend bien compte de la quantité exacte de sang que les filles et les femmes perdent à chaque cycle. Elle coûte une trentaine d'euros changeable tous les 8 ans.

d

## Dégout:

Sensation d'écœurement, haut-le-cœur provoqué par quelque chose ou quelqu'un.

## Désinformation:

Information incomplète, erronée ou obsolète relayée de façon intentionnelle ou non. C'est un peu comme une fake news.

e

## Endométriose:

Maladie de l'endomètre, le revêtement interne de l'utérus. Les cellules qui le composent migrent en dehors de la cavité utérine et passant par les trompes de fallope colonisent d'autres organes de l'abdomen. Cette maladie cause de très grandes douleurs aux femmes atteintes. Mais elle est encore trop peu reconnue et entendue par les médecins.



*Flux instinctif libre:*

Pratique qui consiste pour une femme, à retenir ses règles puis à laisser couler le sang de manière régulière aux toilettes par un contrôle volontaire des muscles. Cette technique peut paraître incroyable ou infaisable pourtant si tout comme la retenue de l'urine on nous a appris à retenir le sang de nos règles il serait facile de le faire pour toutes les femmes.

*f**Honte:*

C'est un déshonneur humiliant et un sentiment pénible d'infériorité ou d'humiliation devant autrui.

*h**Mal-information:*

Information de mauvaise qualité ou inexistante.

*Marketing opportuniste:*

C'est une pratique qui consiste à mettre en place une action marketing pour profiter d'une actualité ou d'un événement particulièrement médiatisé.

*m*

*Ménopause:* La ménopause est la période de la vie d'une femme marquée par l'arrêt de l'ovulation et la disparition des règles.

*Menstruation:*

Se nomme plus communément « règles ». Désigne un écoulement sanguin périodique évacué par le vagin. Ce saignement est une manifestation visible du cycle menstruel des femmes en âge de procréer. Les personnes possédant un sexe féminin sont donc sujettes aux menstruations. Pour ce qui est des animaux seulement quelques races de singes, les éléphants et les chauves souris ont des pertes de sang menstruel. La première menstruation s'appelle la ménarque. Une fois que la femme n'est plus réglée on parle de ménopause. Mais il y a aussi des femmes qui n'ont jamais leur règles dû à une maladie nommée aménorrhée.

## n

### Normes sociales:

Les normes sociales portent sur des comportements et des conduites mais aussi des jugements, des attitudes, des opinions et des croyances. Elles vont dire implicitement ce qu'il convient de faire ou de ne pas faire. Elles s'instaurent indépendamment de tout critère de vérité, ne sont jamais imposées sous la contrainte mais fonctionnent toujours par l'intériorisation des valeurs.

## p

### Protections hygiéniques:

Elles désignent l'ensemble des dispositifs amovibles à absorber les flux sanguins issus des menstruations. Les plus répandues sont les serviettes jetables et les tampons cependant il en existe bien d'autre comme la cup, les serviettes lavable et des méthodes alternatives comme le flux instinctif libre. Le mot « hygiénique » pose problème car il signifierait que les règles sont sales alors que c'est justement le corps qui est en train de se nettoyer. De plus les serviettes jetables et les tampons sont tout sauf hygiéniques, ils contiennent des dioxines classées cancérigènes, du chlore, des insecticides, des pesticides pouvant provoquer un choc toxique. Dans ce mémoire ce terme « protections hygiéniques » ne sera quasiment jamais utilisé.

## s

### Serviette lavable:

Les serviettes lavables sont des protections en tissus, lavables à la main puis en machine, qui absorbent deux fois mieux le sang que les serviettes jetables. Le lot de 6 serviettes coûte environ 80 euros, changeable tous les 5 ans.

### Syndrome Prémenstruel (SPM):

C'est un ensemble de symptômes physiques et émotionnels qui surviennent habituellement de 2 à 7 jours avant les règles (parfois jusqu'à 14 jours). Ils prennent généralement fin avec l'arrivée des règles ou dans les quelques jours qui les suivent. Les symptômes les plus courants sont une fatigue prononcée, les seins sensibles et gonflés, un gonflement du bas-ventre, des maux de tête...

*Tabou:*

C'est un système d'interdictions religieuses appliquées à ce qui est considéré comme sacré ou impur.

C'est aussi ce sur quoi on fait silence, par crainte ou pudeur.

Le tabou intervient quand il serait malséant d'évoquer un certain sujet en vertu des convenances sociales ou morales.

Dans l'histoire l'enfreindre est sacrilège et exposerait à une sanction lourde des hommes face aux dieux.

Freud a étendu le sens originel du mot Tabou à la prohibition de comportements outrepassant gravement les règles morales qui régissent le plupart des sociétés.

Beaucoup concernent la sexualité.

*t*

*Transmission:*

Action de faire connaître. La transmission d'un message. Action de faire passer quelque chose à quelqu'un.

Transmission du langage, du nom, des traditions.

Transmission sociale: ensemble des procédés par lesquels des éléments de civilisation se répandent dans les sociétés humaines (Willems 1970).

Physique: Propriété d'un milieu de faire passer d'un point à un autre des ondes, de l'énergie.

Télécommunications: Transfert d'informations d'un point à un ou plusieurs autres à l'aide de signaux.

## Remerciements

*Je remercie tout d'abord mes professeurs, Didier Marty, Marianne Bayet, Sylvain Maurel, Denis Bernard, Hélène Morisot, Stéphane Mounica, pour leur soutien et leurs conseils avisés.*

*Je remercie également Willy et Flore pour leur bons conseils de mise en page.*

*Je remercie fortement Angélique Perroud, Sarah Bertaud, Bénédicte Moulléc, les employés du Planning Familial, Cathie Bouquet Couderc, les élèves du collège André Malraux, leurs parents, sans qui je n'aurais pas récolté autant de données et ancré mon projet dans une réalité tangible.*

*Je remercie Pierre-Jean pour ses relectures, Marilyne, Vincent, Victor, Mathilde et Romain pour leur soutien.*

*Je remercie vivement mes collègues de classe, Lucy, Léa, Lisa, Anna, Élie, Emma, Louise, Dorianne, Remy, Adèle, Amandine pour leurs rires, leurs aides précieuses et leur bienveillance.*

*Merci à Jade, Anna, Romane, Clémence, Jean Nicolas et Guillaume pour leur enthousiasme et leur écoute pendant mon écriture.*

*Et merci à toutes les autres personnes rencontrées pendant ma recherche qui m'ont aiguillé, apporté motivation et bon conseils.*

Mémoire de recherche professionnel  
Diplôme Supérieur d'Arts Appliqués  
mention Graphisme, « Les liens du sang,  
design et éducation familiale, le cas des  
premières menstrues ».

Lycée des Arènes - Session 2020.

Imprimé en janvier 2020 à l'imprimerie  
de l'Isle Jourdain en 6 exemplaires.

Typographies utilisées: Avara développée  
par Raphael Bastide  
et Optima créé par Hermann Zapf.

Mise en page et conception graphique  
par Justine Thevenin. Tous droits réservés.





