

Les premières règles

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



 PUBLIC	 PARTICIPANTS	 ANIMATEURS	 NIVEAU	 PRÉPARATION	 ACTIVITÉ
--	--	--	--	---	--

Description

Puberté
Premières règles
Âge : 10 à 14 ans

Objectifs

Être en capacité de comprendre le fonctionnement des règles et de choisir une protection hygiénique

Compétences travaillées

Avoir conscience de soi
Exercer son esprit critique

Matériel

Des tampons
Des serviettes hygiéniques
Des Mooncups, des éponges...

Contenus utilisés

Vidéo sur les premières règles :
« Quelle a été ta réaction la première fois que tu as eu tes règles ? »

WORKFLOW

1 Préparation - 15 minutes

Mettez les protections sur une table, préparez le dispositif de projection de la vidéo (serveur, écran).

Prévoyez différentes protections hygiéniques telles qu'une serviette hygiénique, un tampon, une coupe menstruelle, une serviette lavable, une éponge menstruelle...

2 Lancement - 15 minutes

Accueillez les participant.e.s, faites-les s'asseoir en cercle et expliquez le déroulé de l'activité.

Construire le cadre des échanges (on prend la parole quand la personne précédente a fini de parler, etc.).

3 Déroulement - 1 heure

Projetez la vidéo.

Prenez une vingtaine de minutes pour échanger sur les différentes expériences, visionnées et peut-être aussi vécues.

Abordez progressivement la question du choix de la protection périodique : que connaissent les participant.e.s ?

Présentez les différentes options de protections hygiéniques et laissez les participant.e.s les manipuler.

Échangez sur les avantages et risques associés aux différentes protections (parlez du syndrome du choc toxique pour les tampons).

4 Clôture - 15 minutes

Faites un tour de table en demandant ce que les participant.e.s ont ressenti, ce qu'ils.elles ont pensé de cette activité, ce qu'ils.elles ont retenu.