

Plan de cours : Hygiène menstruelle



60 minutes

Description du cours



Ce cours propose un jeu de rôle qui présente les problèmes auxquels sont confrontées de nombreuses femmes et adolescentes dans la gestion de leur cycle menstruel, et les impacts de ces problèmes sur leur santé et sur leur éducation. Les participants vont réfléchir à des solutions permettant de répondre aux besoins des femmes et des adolescentes en matière d'hygiène menstruelle, à la maison comme à l'école.

Résultats d'apprentissage



À la fin de cette session, les participants pourront :

1. Discuter des défis liés à la gestion de l'hygiène menstruelle pour les femmes et les adolescentes.
2. Discuter de l'impact que peut avoir une mauvaise hygiène menstruelle sur la santé et sur l'éducation.
3. Identifier des solutions pour rendre plus facile la gestion de l'hygiène menstruelle à la maison et à l'école.

Matériel



- Tableau à feuilles mobiles
- Marqueurs
- Ruban adhésif
- Petites notes autocollantes
- Cartes de jeu de rôle
- Feuille mobile avec tableau Problèmes/Solutions
- Feuille mobile avec le dessin d'un utérus
- Produits utilisés localement pour les menstruations (par exemple serviettes hygiéniques, tampons)
- Supports éducatifs utilisés localement pour expliquer la puberté et la menstruation aux garçons et aux filles
- Facultatif : présentation PowerPoint sur la gestion de l'hygiène menstruelle

Préparation



- Révisez le sujet en consultant le dossier technique "Gestion de l'hygiène menstruelle"
- Imprimez et découpez les cartes du jeu de rôle pour l'activité d'introduction (1 carte par participant). Suivant la taille du groupe, une ou deux personnes jouent le rôle de l'élève avec un objet collé sur elles ; une ou deux personnes jouent le rôle de la brute, une ou deux personnes jouent le rôle du bon ami, et le reste des participants sont de simples élèves.

- Identifiez les participants qui seraient à l'aise pour jouer activement les rôles de l'élève qui a un objet collé sur lui, de la brute et du bon ami. Si possible, faites en sorte qu'au moins un homme joue le rôle de l'étudiant qui a un objet collé sur lui, et qu'une femme joue le rôle de la brute. Expliquez les rôles individuellement aux participants la veille ou le matin avant le début de l'atelier de manière à ce qu'ils soient prêts, mais ne leur dites pas que cette activité traite de la gestion de l'hygiène menstruelle. Donnez l'objet à coller aux vêtements à l'avance aux participants, pour que les autres ne voient pas ce qui se passe.
- Déplacez les tables et les chaises pour créer un environnement de salle de classe. Essayez de trouver des accessoires pour transformer votre apparence afin de ressembler à un professeur : par exemple, mettez une cravate ou une veste de costume, coiffez vos cheveux en arrière, ou mettez vos lunettes.
- Demandez à l'hôte de la formation quels sont les mots et phrases utilisés localement pour décrire la menstruation, les pratiques concernant l'hygiène menstruelle, et les attitudes sociales et culturelles liées à la menstruation.
- Facultatif : trouvez des exemples de produits locaux que les femmes et les adolescentes utilisent pour la menstruation (par exemple, des serviettes hygiéniques ou des tampons).
- Facultatif : trouvez des exemples de supports éducatifs utilisés localement pour enseigner aux garçons et aux filles la puberté et la menstruation. Des livres utilisés en Tanzanie, au Ghana, en Éthiopie et au Cambodge peuvent être téléchargés gratuitement à l'adresse suivante : www.growandknow.org/books.html
- Dessinez un utérus en grand sur une feuille mobile (voir l'image ci-dessous pour vous guider)
- Tracez 4 ou 5 tableaux vierges Problèmes/Solutions (1 pour 3 à 4 participants). Voir à la fin du plan de cours.
- Facultatif : préparez la présentation PowerPoint sur la gestion de l'hygiène menstruelle
- Facultatif : écrivez les résultats d'apprentissage sur le tableau à feuilles mobiles

Introduction

10 minutes

1. Demandez aux participants d'imaginer qu'ils retournent à l'école.
2. Placez-vous à l'avant de la salle et dispensez aux élèves un cours qui soit adapté aux connaissances actuelles des participants. Soyez autoritaire. Imposez par exemple aux élèves de lever la main et de se lever lorsqu'ils ont une question.
3. Après quelques minutes, demandez à l'élève ou aux élèves qui ont un objet collé aux vêtements de venir sur le devant de la classe et de faire quelque chose face aux autres élèves. Par exemple, demandez-leur d'écrire quelque chose sur le tableau ou de réciter un texte.
4. Si les élèves demandent la permission de quitter la salle de classe, faites-les se lever et expliquer pourquoi ils ont besoin de sortir. Faites en sorte qu'ils se sentent mal à l'aise et gênés.

5. Ne réprimandez et ne punissez pas les participants qui jouent le rôle de la brute lorsqu'ils identifieront l'objet sur les vêtements de l'élève. Vous pouvez aussi vous moquer de l'élève à propos de l'objet. Si la brute n'est pas capable d'identifier l'élève après quelques minutes, alors vous pouvez révéler de quel élève il s'agit et vous moquer de cet élève en parlant de l'objet.
6. A la fin du jeu de rôle, ne présentez pas la description du cours ni les résultats d'apprentissage.
7. Une fois le jeu de rôle terminé, demandez aux participants de quitter la salle. Remettez les chaises en cercle, reprenez votre apparence normale, puis invitez les participants à rejoindre la salle.

Debriefing du jeu de rôle

10 minutes



1. Demandez au groupe de s'asseoir en cercle pour rendre la discussion plus intime.
2. Demandez aux participants qui jouaient le rôle de simples élèves de décrire ce qu'ils ont observé.
3. Demandez aux participants qui jouaient le rôle de simples élèves de décrire ce qu'ils ont ressenti.
4. Demandez au participant avec l'objet collé de décrire ce qu'il a ressenti par rapport au fait de devoir cacher un objet aux autres et de subir les moqueries des autres à ce propos. *Stressant, difficile, impossible de se concentrer sur le professeur et sur le cours, envie de sortir afin qu'il soit plus facile de cacher l'objet.*
5. Demandez à la brute de décrire ce qu'elle a ressenti en se moquant de l'autre élève.
6. Demandez au bon ami de décrire comment il s'est senti en défendant l'autre élève lorsque le professeur et la brute se moquaient d'eux.



7. Demandez au groupe de débattre de l'impact que cela pourrait avoir sur l'absentéisme scolaire des élèves et leur éducation.
 - *Rester à la maison, éviter l'école, plus de facilité à cacher l'objet aux autres, un manque d'éducation limite les chances d'obtenir un emploi et perpétue le cycle de la pauvreté (débattu le premier jour de la formation).*



8. Demandez aux participants : "De quoi a besoin la personne gênée pour surmonter cette situation et ne pas être affectée ? ". Les 2 catégories suivantes peuvent vous aider à mener la discussion :
 - *Ressources internes : motivation, courage, confiance en soi, estime de soi, détermination*
 - *Ressources extérieures : encouragements, soutien, connaissances, compétences, récompenses et sources de motivation, conséquences, environnement, influences sociales*



9. Demandez aux participants : "En quoi ce jeu de rôle est-il semblable à la vie réelle ? "
 - *L'hygiène menstruelle des femmes et des adolescentes*
10. Présentez la description du cours ou les résultats de cet apprentissage.

Faits relatifs à la menstruation

10 minutes



1. Option C – Présentation PowerPoint
2. Demandez aux participants : "A quel point êtes-vous à l'aise pour parler de gestion de l'hygiène menstruelle ? ". Demandez aux participants de faire signe avec leurs doigts : 5 doigts s'ils se sentent très à l'aise, 1 doigt s'ils ne se sentent pas à l'aise.
3. Expliquez aux participants que la responsabilité de parler de la gestion de l'hygiène menstruelle revient autant aux femmes qu'aux hommes. Nous devons tous être aussi à l'aise que possible pour parler de l'hygiène menstruelle, dans le but d'améliorer la santé des femmes et des jeunes filles autour de nous.
4. Affichez l'image de l'utérus et des trompes de Fallope.
5. Utilisez le schéma pour expliquer le système reproductif des femmes et les menstruations, et présentez les faits suivants :



- *La menstruation, que l'on appelle généralement les règles, est un processus naturel qui permet d'éliminer la muqueuse utérine d'une femme ou d'une adolescente. Pendant la menstruation, du sang coule de l'utérus et est évacué du corps par le vagin. Ce processus dure de 2 à 7 jours par mois dans le cadre d'un cycle menstruel normal.*
- *Les filles commencent généralement à avoir leurs règles entre 9 et 14 ans. La menstruation cesse généralement vers la fin de la quarantaine ou le début de la cinquantaine, lorsque survient la ménopause. Une femme aura ses règles pendant environ 3 000 jours au cours de sa vie.*
- *Un cycle menstruel régulier est un signe que des éléments importants du corps de la femme fonctionnent normalement. Le cycle menstruel génère des hormones ; ce sont des produits chimiques corporels importants qui permettent de garder les femmes et les filles en bonne santé. Il prépare également chaque mois le corps à la grossesse.*



Note pour le formateur : il peut s'agir de révisions pour les participants ou de nouvelles informations en fonction de leur expérience, de leur milieu et de leur culture. Essayez d'employer des mots et expressions locaux si vous les connaissez.



6. La menstruation est un processus naturel ; cependant s'il n'est pas correctement géré, il peut provoquer des problèmes de santé. Facultatif : montrez une serviette, un tampon ou tout autre produit hygiénique utilisé localement. Demandez aux participants d'imaginer qu'ils ne puissent pas le nettoyer à l'eau et au savon, qu'ils l'accrochent dans un endroit sombre, puis le remettent sur eux pendant une journée entière. Demandez-leur d'imaginer comment ils se sentiraient.
7. Demandez aux participants : "Quels peuvent être les impacts d'une mauvaise hygiène menstruelle sur la santé d'une femme ou d'une fille ? ".
 - *Des rapports montrent des liens entre de mauvaises pratiques d'hygiène menstruelle et les problèmes de santé suivants chez les femmes et les adolescentes : rougeurs et irritations ; infections urinaires, vaginales et périnéales ; complications lors de la reproduction et de la grossesse ; complications associées à la mutilation génitale féminine.*

Tableau Problèmes/Solutions.**30 minutes**

1. Répartissez les participants en groupes de 3 ou 4 personnes.



Note pour le formateur : essayez de séparer les groupes par genres. Montrer que les hommes et les femmes ont des idées différentes sur les problèmes et les solutions liées à la gestion de l'hygiène menstruelle est un excellent sujet de discussion.

2. En prenant l'un des tableaux Problèmes/Solutions comme exemple, expliquez aux participants que les octogones du bas, tels que les panneaux "stop", sont les problèmes, les difficultés et les barrières qui empêchent une gestion efficace, sûre et respectueuse de l'hygiène menstruelle. Les rectangles du haut sont les solutions. Les problèmes et les solutions sont divisés en 3 colonnes : maison, école et les deux.
3. Expliquez aux participants que vous voulez seulement qu'ils discutent en groupe et qu'ils remplissent la section "Problèmes" du tableau Problèmes/Solutions. Vous travaillerez sur la partie "Solutions" plus tard.



4. Distribuez un tableau Problèmes/Solutions à chaque groupe.
5. Laissez 10 minutes aux participants pour remplir la section "Problèmes".



6. Demandez à chaque groupe de présenter ses problèmes. Discutez des problèmes et des barrières avec le groupe au complet.

- *Manque de produits hygiéniques*
- *Manque d'eau et de savon pour la toilette*
- *Manque d'installations sanitaires appropriées*
- *Restrictions culturelles et religieuses*
- *Honte et gêne*
- *Manque d'informations et de sensibilisation*

7. Demandez aux participants de retourner avec leurs groupes et de réfléchir à des solutions pour lever les barrières et résoudre les problèmes. Demandez-leur de noter leurs idées au tableau. Rappelez-leur que les solutions sont divisées en 3 catégories : maison, école et les deux.



8. Après 10 minutes, demandez aux participants de présenter les solutions.
9. Discutez des solutions avec le groupe complet. Soulignez que l'aspect matériel (par exemple les installations d'eau, d'hygiène et d'assainissement) mais aussi l'aspect éducatif (par exemple l'information et l'éducation) sont nécessaires pour permettre une bonne hygiène menstruelle à la maison et à l'école.

- *S'assurer qu'il est facile de se procurer des produits hygiéniques et des sous-vêtements à un prix accessible.*
- *Permettre un accès à l'eau, à l'assainissement et à l'hygiène à la maison et dans les lieux publics tels que les écoles et les lieux de travail. Les femmes et les filles ont besoin d'un endroit sûr et privé pour remplacer leurs produits hygiéniques ; d'eau propre et de savon pour se laver les mains et le corps, et laver les*

serviettes hygiéniques réutilisables ; ainsi que d'installations pour jeter en toute sécurité les produits hygiéniques usagés ou d'un lieu propre et bien éclairé pour les faire sécher s'ils sont réutilisables.

- *Proposer aux filles et aux garçons, aux hommes et aux femmes, des informations reposant sur des faits tangibles pour lutter contre les coutumes négatives et offrir un soutien positif aux femmes et aux filles. Les écoles permettent de fournir des informations sur l'hygiène menstruelle à un grand nombre de filles et de garçons.*
 - *Proposer des programmes éducatifs aux enseignants et aux administrations scolaires, sensibiliser les parents et les communautés dans leur ensemble.*
10. Demandez aux participants de discuter avec un partenaire de la manière dont ils prévoient de traiter le sujet avec les familles en tant que Promoteurs communautaires du WASH. Laissez-leur 5 minutes pour discuter.
 11. Demandez aux participants si quelqu'un aimerait présenter des stratégies sur la manière dont il prévoit de parler de l'hygiène menstruelle avec les familles en tant que Promoteurs communautaires du WASH.
 12. Demandez aux participants de présenter des exemples précis qu'ils ont vus ou utilisés dans leur travail afin d'appuyer la bonne gestion de l'hygiène menstruelle. Facultatif : trouvez des exemples de supports éducatifs utilisés localement pour enseigner aux garçons et aux filles la puberté et la menstruation.

Révision**5 minutes**

1. Demandez aux participants de discuter en binômes de la manière dont ils pourraient utiliser ces informations à un niveau personnel ou dans le cadre d'un projet.

Réflexions sur le cours

Activité d'introduction : cartes du jeu de rôle

Vous êtes un(e) élève de 14 ans dans une salle de classe avec d'autres garçons et filles. Vous avez un objet très gênant et considéré comme honteux dans votre culture collé à vos habits. Vous devez essayer de cacher cet objet à vos camarades de classe et au professeur, et n'en parler à personne.

Après quelques minutes de ce jeu de rôle, levez la main et demandez au professeur si vous pouvez quitter la classe pour un motif personnel. Vous voulez secrètement retirer l'objet de vos vêtements, mais vous ne dites pas pourquoi vous avez besoin de quitter la classe.

Vous êtes un(e) élève de 14 ans dans une salle de classe avec d'autres garçons et filles. L'un(e) de vos camarades de classe a un objet très gênant et considéré comme honteux dans votre culture collé à ses vêtements. Il (elle) essaie de cacher cet objet aux autres. Essayez d'identifier cet(te) élève et moquez-vous de lui (d'elle) devant toute la classe lorsque vous remarquez l'objet.

Vous êtes un(e) élève de 14 ans dans une salle de classe avec d'autres garçons et filles. L'un(e) de vos ami(e)s a un objet très gênant et considéré comme honteux dans votre culture collé à ses vêtements. Il (elle) essaie de cacher cet objet aux autres. Soutenez votre ami(e) si les autres élèves s'en prennent à lui (à elle) et essayez de faire en sorte qu'il (elle) se sente plus à l'aise.

Vous êtes un(e) élève de 14 ans dans une salle de classe avec d'autres garçons et filles. Participez au cours et suivez les instructions du professeur.

Image de l'utérus et des trompes de Fallope.

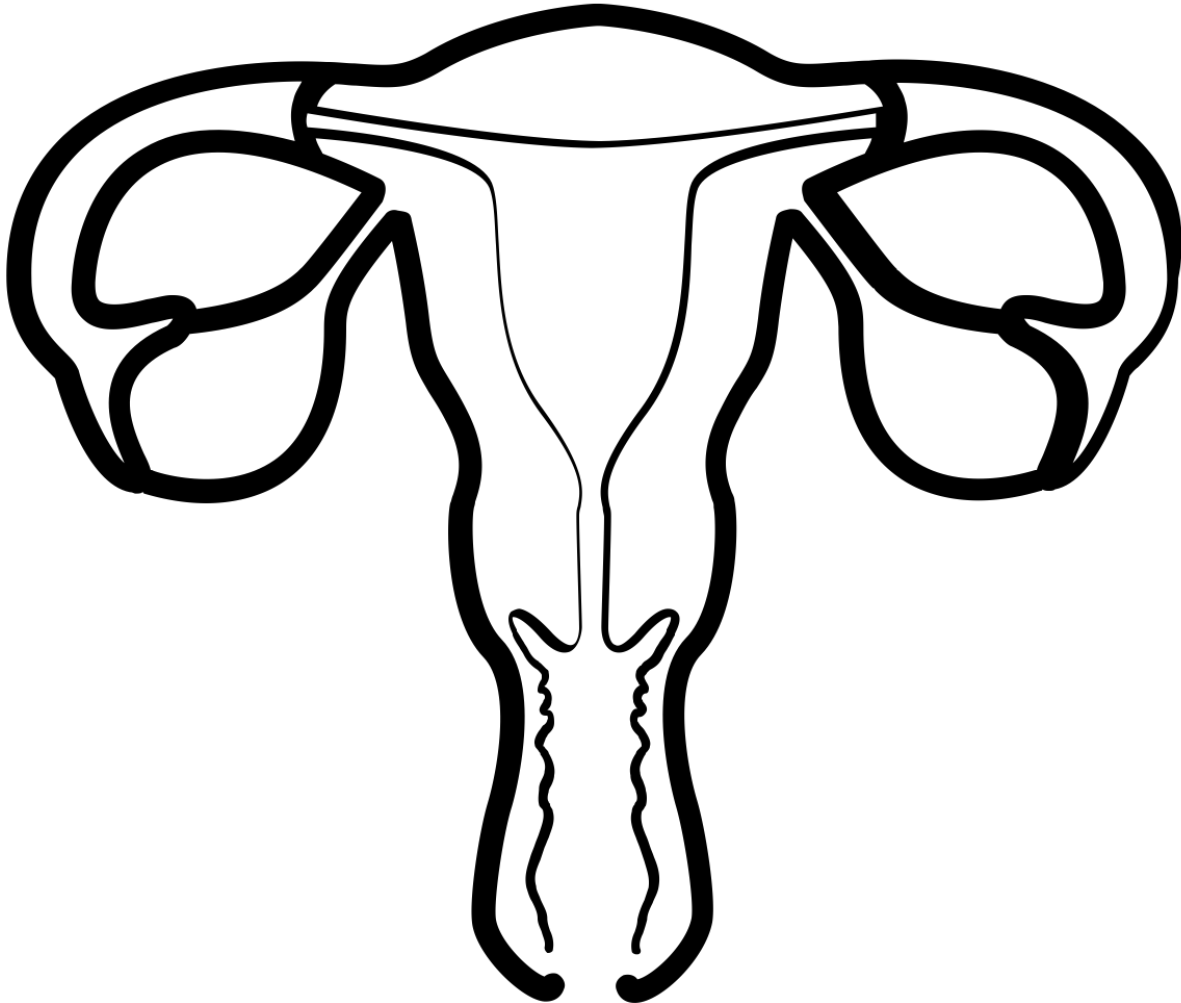


Tableau des problèmes/solutions

