

Menstrues et nous SANGtabou

FORMATION

SE FORMER POUR INTERVENIR AUTOUR DU CYCLE MENSTRUEL ET DES RÈGLES



Objectif général

Acquérir des compétences et des ressources pour animer des actions autour du cycle menstruel auprès des différents publics accompagnés.



6 *Lundi*
novembre
2023

9h - 17h
JOURNÉE

**Antenne
Solidarité
Les Pommerais**

61 rue Hébert
À LAVAL
(Salle N°3
au 1^{er} étage)

1

Lundi 6 novembre

9h - 17h

Ouverture par **Sophie Pasquet**,
Déléguée aux Droits des femmes de
la Mayenne

Le tabou menstruel : une histoire sanglante !

Temps animé par **Anais Grandbert**
chercheuse sur l'histoire des règles et **David
Goubil** conseiller conjugal et familial au
Planning Familial

- Travailler sur **nos représentations
autour des menstruations**
- Acquérir des connaissances théoriques
en lien avec **les règles et la précarité
menstruelle**
- Échanges et débats autour des **idées
reçues sur les menstruations**
- **Représentation des règles dans
l'espace public**
- **Expérimentation** d'outils pédagogiques

7 *Mardi*
novembre
2023

9h - 17h
JOURNÉE

4 **Le saviez-vous ?
MILLIONS**

C'est le nombre de personnes
menstruées concernées par la
précarité menstruelle en France,
c'est-à-dire touchées par des
difficultés financières pour se
procurer des protections périodiques.

(Chiffres 2023 – Règles Élémentaires)



À qui s'adresse cette formation ?

Professionnel-les-s et
bénévoles du social,
de l'éducatif et de la
santé, intéressé-e-s ou
concerné-e-s par les
questions du corps, du
cycle, des règles et de la
précarité menstruelle.

2

Mardi 7 novembre

9h - 12h30

Cycle et protections : mieux comprendre ce qui se passe en bas

Temps animé par **Charly Seigneuret**
et **Claire Masson**, deux sages-femmes
du Centre de santé sexuelle du Conseil
départemental de la Mayenne

- **Meilleure connaissance du corps et du
cycle**
- **La ménopause** c'est la fin ?
- **Comprendre l'endométriose**
- Présentation des **différentes méthodes
de protections hygiéniques** et leurs
utilisations
- Distribution du **kit précarité menstruelle**
du Collectif Tout SEXplique 53

13h30 - 17h

Comment aborder un sujet encore tabou ? Créons ensemble vos ateliers, échanges et partages pour imaginer vos futures animations

Temps animé par **Gaëlle Baldassari**,
auteure de l'ouvrage « Kiffe ton
Cycle : osons le bien-être menstruel » – et
créatrice des programmes en ligne : *Kiffe
ton Cycle !™* (pour les femmes) et *Kiffe tes
Premières Règles™* (pour les jeunes filles)

- **Échanges autour des freins personnels**
à l'animation et les moyens de les lever
- Comment **adapter son discours au
public** présent
- **Le cycle menstruel et les
menstruations** sont généralement
présentées **sous un prisme négatif**,
comment reverser ce regard ?