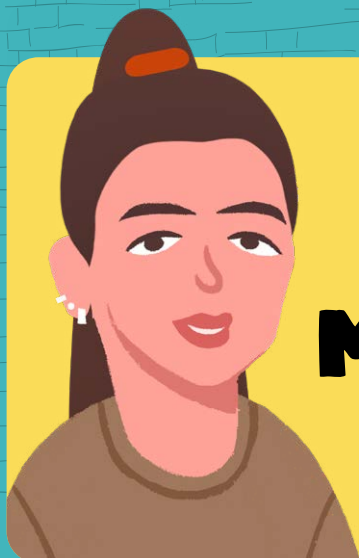
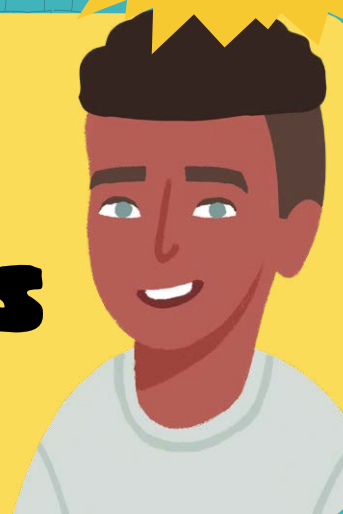




Les **MENSTRUATIONS**



Les activités pédagogiques en un coup d'œil



LIRE

En apprendre plus sur
les menstruations



ÉCOUTER

Consulter des extraits du
balado *Les menstruations,*
encore un sujet honteux?



DIALOGUER

Discuter en équipe
des stéréotypes

En extra!



Lecture du livre *Le féminisme, c'est quoi?*
de Gabrielle Audet-Michaud



(section à remplir par l'enseignant.e)

Page 2



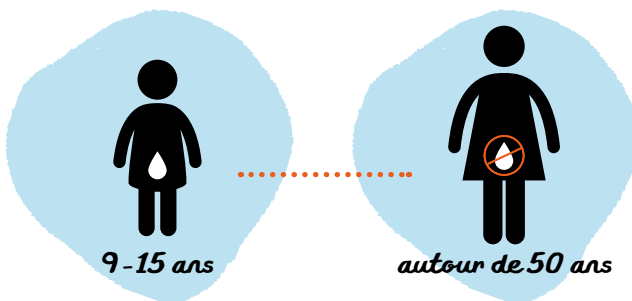
1 LECTURE DU DOSSIER

L'enseignant.e invite ses élèves à **réfléchir sur ce qu'ils et elles connaissent sur les menstruations**. Exceptionnellement, il ou elle pourrait leur laisser le temps d'y penser, et ne serait pas obligé.e d'interroger les élèves à voix haute afin de ne pas mettre l'attention dès le départ sur de fausses informations ou des préjugés.

L'enseignant.e effectue la **lecture du dossier en grand groupe**. Il ou elle peut poser ces questions pendant la lecture:

Partie 1- C'est quoi, les règles?

- Comment peut-on interpréter l'illustration suivante?



- Quels sont les avantages et inconvénients des produits jetables? Quels sont les avantages et inconvénients des produits réutilisables?
- Pourquoi faut-il bien choisir nos mots lorsqu'on parle de menstruations?

Partie 2- Pourquoi existent-elles?



Boîte à outils pour le ou la prof!

L'enseignant.e prend le temps de **s'assurer que les élèves comprennent bien le schéma de la partie 2 et met l'accent sur l'importance d'utiliser les bons mots**. Aussi, il ou elle prend le pouls du groupe. Si des élèves semblent inquiet.e.s ou mal à l'aise, l'enseignant.e prendra le temps de les rassurer et de recadrer, au besoin, des propos qui n'auraient pas leur place dans le cours.



Discipline: Français, langue d'enseignement

Compétence: lire des textes variés

Discipline: Culture et citoyenneté québécoise

Élément de contenu: transition vers l'adolescence
ES: puberté (5^e année)



Durée:
Environ 1 heure

¹ Les durées sont données à titre de suggestion seulement.



LE CURIEUX®

Partie 3- La précarité menstruelle, c'est quoi?

- Comment pourrait-on définir la précarité menstruelle dans nos mots?

Partie 4- Des préjugés qui ont la vie dure

- Quelle est la différence entre les mots « préjugé », « stéréotype » et « discrimination »? Une courte définition de chaque mot sera notée au tableau. Les élèves en auront besoin pour la prochaine activité.

Par exemple, on pourrait noter des définitions comme:

- Stéréotype: ce que je *pense* d'un groupe.
 - Préjugé: ce que je *juge* d'une personne à partir d'un stéréotype.
 - Discrimination: ce que je *fais* (action injuste) à cause de mon jugement.
- Quelles conséquences les préjugés peuvent-ils avoir sur les filles et les femmes?

Partie 5- Que peux-tu faire?

- Est-ce qu'une des solutions proposées vous semble accessible?
-



Écoute d'extraits DU BALADO LES MENSTRUATIONS, ENCORE UN SUJET HONTEUX?

Discipline: Culture et citoyenneté québécoise

Élément de contenu: droits et libertés

ES: droits et discrimination liée au sexe et au genre (6^e année)



Environ 30 minutes

¹ Les durées sont données à titre de suggestion seulement.

L'enseignant.e présente le balado *Les menstruations, encore un sujet honteux?* Il ou elle prend aussi le temps d'expliquer **qui est Janette Bertrand** en lisant cette courte biographie et cette citation.

Janette Bertrand est une figure de proue de la télévision et du journalisme québécois qui a célébré son 100^e anniversaire en mars 2025. Née en 1925 à Montréal, elle a travaillé comme journaliste, scénariste pour la radio et la télévision, intervieweuse et animatrice, actrice et dramaturge. « Le féminisme, c'est très simple: c'est de vouloir qu'il n'y ait pas d'injustice entre les hommes et les femmes, qu'on soit égaux. On ne veut pas [leur] place, on veut juste être à côté, mais pareilles. »

Source: [Gouvernement du Canada](https://www.gouvernement.ca)

LE CURIEUX®



Notes: Pour accéder au [balado](#), il faut avoir un compte sur Télé-Québec en classe. Créer un compte est gratuit pour les enseignant.e.s.

L'enseignant.e écoute les extraits afin de se préparer aux questions qui pourraient surgir. Il ou elle les écoute ensuite avec ses élèves en s'assurant qu'ils et elles comprennent les différents termes. Tout au long de la lecture, ils et elles sont invité.e.s à faire l'activité proposée à la fin des activités pédagogiques ([annexe 1](#)).

Extrait 1

2min40 à 5min45: Témoignages de Janette Bertrand et de jeunes de 6^e année

Extrait 2

8min41 à 9min33: Explication de comment se vivaient les menstruations au Québec dans les années 1930

Extrait 3

11min11 à 13min48: Les préjugés liés aux menstruations

Extrait 4

20min56 à 22min11: Les serviettes sanitaires d'antan et l'impact des préjugés

Extrait 5

23min38 à 24min22: Le mot de la fin

L'enseignant.e rappelle les définitions des mots « stéréotype », « préjugé » et « discrimination » et interroge ses élèves.

- Est-ce que les filles et les femmes peuvent vivre d'autres situations en lien avec des stéréotypes, des préjugés ou de la discrimination? En avez-vous déjà entendu d'autres?
- L'enseignant.e note les exemples cités en classe afin de compléter les propositions de la prochaine activité.



DISCUSSION SUR LES STÉRÉOTYPES

L'enseignant.e rappelle les conditions favorables au dialogue (voir l'[annexe 2](#)) et place ses élèves en équipe de quatre. L'enseignant.e aura préalablement découpé les cases de la feuille « Sujets de discussion » (voir l'[annexe 3](#)) et placé les coupons dans un pot afin que les élèves puissent piger dedans. S'ils et elles ont donné d'autres exemples à l'activité précédente, l'enseignant.e peut les ajouter dans le pot.

Discipline: Culture et citoyenneté québécoise

Élément de contenu: droits et libertés

ES: droits et discrimination liée au sexe et au genre (6^e année)



Durée:
Environ 1 heure

¹ Les durées sont données à titre de suggestion seulement.

LE CURIEUX®

L'enseignant.e indique ses attentes pour la discussion.

À tour de rôle:

1. Je pige un papier, je lis à haute voix ce qui est écrit dessus et je réponds aux questions suivantes:
 - Est-ce qu'il y a un stéréotype caché dans cet exemple?
 - Que peuvent faire les garçons et les filles pour éviter la discrimination?
2. Pendant que je lis et que je réponds aux questions, mes coéquipier.ère.s écoutent.
3. Nous échangeons sur le sujet en respectant les conditions favorables au dialogue.

Pendant les discussions, l'enseignant.e circule et prend en note les commentaires qu'elle ou il pourra ensuite rapporter à la classe.



Après avoir laissé du temps de discussion, l'enseignant.e fait **un retour en grand groupe**. Il ou elle demande aux élèves ce qui est ressorti de leur discussion.



L'enseignant.e pourrait noter les points importants. Par exemple, il ou elle pourrait écrire sur une grande feuille: « Pour que les garçons et les filles soient égaux » et mettre autour, comme pour une tempête d'idées, les propositions des élèves. Ils et elles pourraient citer des exemples comme:

- Les garçons et les filles ont les mêmes droits.
- Être bon dans quelque chose, ça ne dépend pas de si on est un garçon ou une fille.
- Les garçons et les filles vivent les mêmes émotions.
- Ne pas utiliser les catégorisations « tous les garçons sont ... » ou « toutes les filles sont... ».



En extra !

Sur [Biblius](#), il est possible d'emprunter le livre *Le féminisme, c'est quoi?* de Gabrielle Audet-Michaud. Les élèves pourraient le lire sur des tablettes numériques pendant la lecture autonome ou l'enseignant.e pourrait sélectionner des extraits à projeter en grand groupe.



Page 6

S'ABONNER

[Infolettre](#)

NOUS JOINDRE

[Rédaction](#)

À PROPOS

Le Curieux est un journal numérique qui explique l'actualité aux jeunes et à tous les allumés de l'info.

[Visitez notre site web!](#)

L'ÉQUIPE

[Directrice de la publication](#)
[Anne Gaignaire](#)

Création des activités
pédagogiques
Caroline Thibault

Édition
Léa Villalba

Mise en page et illustrations
Amélie Bérubé

Merci à The Noun Project

Ce carnet a été réalisé en partenariat avec le Secrétariat à la condition féminine.

RÉSEAUX SOCIAUX

[Facebook](#)
[Instagram](#)

Prénom: _____

LES MENSTRUATIONS

Extrait 1

Pourquoi Janette Bertrand n'avait-elle aucune idée de ce qui lui arrivait?

Extrait 2

Que veut dire « les femmes n'avaient pas le droit de parole »?

Extrait 3

Qu'est-ce qui peut expliquer les préjugés en lien avec les menstruations?

Extrait 4

Comment se sentait Janette Bertrand face aux commentaires qu'elle a reçus?

Extrait 4

Quelles sont les solutions pour que les filles ne vivent plus de préjugés en lien avec les menstruations?

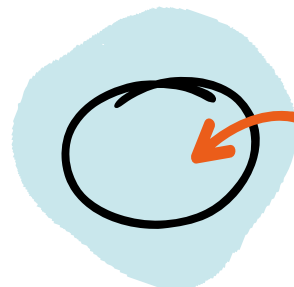


LE CURIEUX®

LES CONDITIONS FAVORABLES À L'INTERACTION



Respecter les règles de fonctionnement de l'interaction.



Cerner l'intention et l'objet du dialogue.



Porter attention aux propos de ses interlocuteurs et interlocutrices.



Faire attention aux manifestations non verbales de sa communication et à celles des autres.



Répondre aux questions posées par les autres.



S'assurer de comprendre les idées émises par les autres.

Source: programme du cours Culture et citoyenneté québécoise (CCQ)

SUJETS DE DISCUSSION

Justin dit: « C'est normal qu'il n'y ait pas de femme dans la Ligue nationale de hockey. »	La maman de Juliette lui dit qu'elle ne pourra pas aller en science à l'université. Ce serait trop difficile pour elle, car c'est une fille.
Raphaëlle aime lire. Son oncle lui dit que c'est parce qu'elle est une fille.	On dit à Mathis qu'il ne pourra pas être coiffeur plus tard parce que c'est « un métier pour les filles ».
Des enfants se moquent d'Abraham parce qu'il pleure quand il se fait mal.	Ramez choisit toujours les garçons en premier quand il est chef d'équipe.
Quand il faut déplacer les bureaux dans la classe, Mme Lise demande toujours à des garçons de le faire.	Quand Charlie veut jouer au soccer, on lui répond: « On ne veut pas jouer avec les filles! »
Romie croit qu'une fille doit se maquiller pour être belle.	L'enseignant.e dit aux garçons que c'est leur rôle de protéger les filles.

