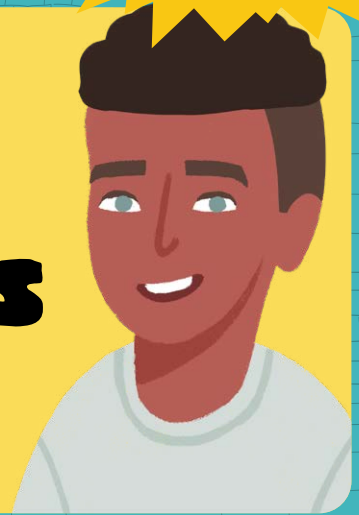




Les **MENSTRUATIONS**



Les activités pédagogiques en un coup d'œil



LIRE

Découverte du dossier
mensuel



DISCUTER

Partage en groupe



APPRÉCIER

Lecture d'une
bande-dessinée



CRÉER

Élaboration d'une
bande-dessinée

Inclus!



- 1) Consignes pour la création
d'une bande-dessinée
- 2) Modèle pour créer la bande-dessinée

LE CURIEUX®



Les durées des activités sont variables.
Chaque enseignant.e pourra les déterminer selon ses objectifs et sa classe.



Les activités proposées dans ce cahier sont adaptables à différents niveaux.

Selon le programme scolaire du Québec

Français langue d'enseignement	Lire et apprécier des textes variés, écrire des textes variés et communiquer oralement selon des modalités variées	✓
Français langue seconde	Interagir en français, lire des textes variés en français, produire des textes variés en français	✓
Culture et citoyenneté québécoise (CCQ)	Secondaire 1: Identités et appartenances – Identité -Transformation identitaire à l'adolescence (p.9)	✓



Selon le programme scolaire de votre province

(section à remplir par l'enseignant.e)



1

DISCUSSION AUTOUR DU DOSSIER MENSUEL

1. L'enseignant.e guide **une discussion après la découverte du dossier.**



Tenir une discussion avec les élèves peut être une manière de démontrer que les menstruations sont tout à fait normales et qu'il est correct d'en parler sans gêne.

Pistes pour la discussion de groupe

1. Expliquez ce qu'est un sujet tabou.

Un sujet tabou est un sujet qu'on tait, dont on parle très peu ou pas en société.

L'enseignant.e peut utiliser cette ressource pour faire une recherche avec les élèves:

<https://jereussis.telug.ca/3-raisons-de-ne-pas-eviter-les-tabous/>

2. Connaissez-vous d'autres sujets tabous? Lesquels?

Voici quelques exemples de sujets tabous: la sexualité, la santé mentale, les troubles alimentaires, le suicide, les problèmes de consommation, la maladie, l'homosexualité, l'intimidation, etc.

3. Selon vous, les règles devraient-elles être un sujet tabou? Pourquoi?

Réponses personnelles variées

4. Quelle est l'utilité des menstruations?

Les menstruations permettent la formation d'une sorte de nid qui pourra accueillir l'embryon (le futur bébé).

5. Quels sont les effets secondaires liés aux menstruations?

Acné, maux de tête, fatigue, diarrhée, constipation, crampes, sensibilité aux seins, problèmes de digestion, ballonnements, troubles du sommeil, changements d'humeur, fringales, maux de dos, douleurs musculaires et articulaires, problèmes de concentration, etc.

L'enseignant.e peut utiliser cette ressource pour effectuer une recherche avec les élèves:

<https://jeunessejeecoute.ca/information/les-menstruations-ce-qu'il-faut-savoir/>

6. Quels sont les risques liés à la précarité menstruelle?

Manquer l'école ou le travail, s'empêcher de participer à des activités, utiliser les mêmes produits menstruels trop longtemps, se tourner vers des produits peu efficaces ou non-adaptés, etc.



LE CURIEX[®]

7. Est-ce vrai que les filles sont de mauvaise humeur lorsqu'elles ont leurs règles? Pourquoi?

Oui et non. Les hormones peuvent influencer l'humeur, mais il ne faut pas utiliser les règles pour minimiser ou invalider les émotions des filles.

8. Est-ce normal de ressentir le besoin de se cacher pour changer de produit menstruel?

Non, c'est un geste d'hygiène tout à fait normal.

9. Quels sont les impacts négatifs des préjugés envers les menstruations?

Ils peuvent:

- provoquer un sentiment de gêne ou de honte,
- rendre l'accès à l'information difficile,
- faire en sorte que le sujet ne soit pas pris au sérieux,
- mener à des moqueries ou à de la discrimination à l'égard des filles et des femmes.

10. Que feriez-vous pour aider à déstigmatiser les menstruations?

S'informer, parler sans gêne, s'impliquer et être respectueux.se sont de bonnes pistes à envisager.



DISCUSSION AUTOUR DU DOSSIER MENSUEL

1. L'enseignant.e propose aux élèves de lire *La nouvelle* de Cassandra Câlin ou *C'est beau, le rouge* de Lucia Zambolo, tous deux disponibles sur Biblius. *Clitoris n'est pas le nom d'une planète: Un regard différent sur l'adolescence, la puberté et la sexualité chez les jeunes filles* de Virginie Cloutier-Naud et Daniel Brouillette est une troisième lecture possible.



Note: Les élèves ou l'enseignant.e peuvent choisir.

2. Les élèves lisent l'œuvre sélectionnée.

3. Ils et elles rédigent une courte appréciation de l'œuvre en prenant soin d'y intégrer 2 à 3 commentaires appréciatifs soutenus par des exemples.

LE CURIEUX®



Exemple d'un commentaire appréciatif

J'ai apprécié ma découverte de *Clitoris n'est pas le nom d'une planète!* puisque c'est très différent d'un roman. En faisant la lecture du chapitre 11, j'ai appris de nombreuses informations au sujet du cycle menstruel, par exemple quels sont les différents types de protection possibles. J'ai découvert que plusieurs choix s'offraient aux femmes qui ont leurs règles, comme la serviette hygiénique jetable, la serviette hygiénique lavable, la culotte absorbante, le tampon, la coupe menstruelle et le disque menstruel.

Lectures proposées

Titre: *La nouvelle*

Autrice: Cassandra Calin

Maison d'édition: Scholastic

Âge: à partir de 9 ans

Note: disponible sur Biblius

Résumé par Les libraires: Cassandra Calin, star d'Instagram et vedette de la bande dessinée en ligne sur le site Tapas, fait ses débuts avec cette bande dessinée drôle et bienveillante sur le changement et l'adaptation.

Adieu, ancienne vie...

Lia et sa famille attendent d'embarquer à bord d'un vol pour Montréal. Ils vont traverser l'Atlantique, laissant derrière eux leur famille, leurs amis et la Roumanie, le seul foyer que Lia n'ait jamais connu. Mais le chagrin de Lia est éclipsé par l'inconfort de ses premières règles. Comme si les choses n'étaient pas assez difficiles! Aujourd'hui, Lia est propulsée dans un monde où tout est différent: sa maison, sa langue et même son corps. Face à tant de changements qui se produisent en même temps, Lia a du mal à faire ses devoirs et à communiquer avec ses camarades de classe, et ne sait pas du tout comment gérer ses règles douloureuses. Se sentira-t-elle un jour à nouveau elle-même?



LE CURIEUX

Titre: *C'est beau, le rouge*

Autrice: Lucia Zambolo

Maison d'édition: La courte échelle

Âge: À partir de 12 ans

Note: disponible sur Biblius

Résumé par Les libraires: Pourquoi est-ce que je rougis quand un tampon tombe de mon sac? Pourquoi est-ce que je dis à mon professeur d'éducation physique que je suis malade quand j'ai des crampes menstruelles? Bref, pour quelles raisons les menstruations sont-elles taboues? Dans cet ouvrage à mi-chemin entre le journal intime et le roman graphique, Lucia Zambolo rassemble des réflexions et des informations sur ce sujet dont on ne parle généralement pas ouvertement. Les règles sont pourtant un phénomène tout à fait naturel dont on n'a pas à avoir honte. Destiné aux adolescentes, ce livre magnifiquement illustré se veut un outil pour briser le silence qui entoure cette réalité mensuelle, et trop souvent occultée, de la vie des femmes. Prix Serafina en illustration 2019, décerné à la Foire du livre de Francfort pour encourager la relève.



Titre: *Clitoris n'est pas le nom d'une planète : Un regard différent sur l'adolescence, la puberté et la sexualité chez les jeunes filles*

Auteurs: Virginie Cloutier-Naud et Daniel Brouillette

Maison d'édition: Les malins

Âge: Non-mentionné (contenu varié)

Note: Le chapitre 11 traite du cycle menstruel – non-disponible sur Biblius

Résumé par Les libraires: À quel âge a-t-on ses premières règles? Pourquoi a-t-on des boutons dans la face? Quels sont les complexes les plus communs? Est-il normal d'avoir des hauts et des bas émotionnels si fréquents? Est-ce que ça fait mal la première fois qu'on fait l'amour? Les filles se masturbent-elles? Doivent-elles raser tous leurs poils? Qu'est-ce qu'un sexto? Quelles sont les différentes orientations sexuelles? Qu'est-ce que ça mange en hiver, une ITS? Shawn Mendes est-il célibataire?

Voilà quelques exemples de questionnements auxquels ce guide tente de répondre avec un maximum de doigté et un brin de folie. Parce qu'avec tous les sujets tabous abordés dans ce livre, il faut bien trouver le moyen de sourire un peu!





CRÉATION D'UNE BANDE-DESSINÉE

1. Les élèves consultent la page d'Alloprof pour **se familiariser avec l'univers de la bande-dessinée**.



Note: L'enseignant.e peut guider cette partie de l'activité.

Lien à consulter pour apprendre le vocabulaire de la bande-dessinée.

<https://www.alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/francais/la-bande-dessinee-f1303>

2. Les élèves complètent l'[annexe 1](#) afin de **se préparer à la création** d'une bande-dessinée.



Note: L'enseignant.e indique aux élèves le nombre de cases et le nombre de mots attendus, puis les élèves ajoutent l'information à leur document de consignes.

3. Les élèves créent leur bande-dessinée ([annexe 2](#)) et s'assurent de suivre les étapes.

Note: L'enseignant.e peut imprimer plusieurs copies par élève, selon la quantité de cases qu'il ou elle souhaite leur faire créer.



Les bandes-dessinées pourraient être affichées, présentées ou réunies afin de créer un recueil de classe.

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
Vanessa Auger

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](#)

CRÉATION D'UNE BANDE-DESSINÉE

Tâche: Élaborer une bande-dessinée dans laquelle tu racontes comment un personnage a vécu un des changements corporels liés à la puberté.

Étape 1

Imagine ton histoire dans ses grandes lignes.

Étape 2

Sélectionne les mots qui t'inspirent pour la création de la bande-dessinée:

- ☐ **Aventure** – L'histoire est axée sur l'action et le voyage.
- ☐ **Historique** – L'histoire se déroule dans un moment réel du passé, par exemple le Moyen Âge.
- ☐ **Manga** – Le visuel est inspiré des bandes-dessinées japonaises, comme *Dragon Ball*.
- ☐ **Science-fiction** – L'histoire se déroule dans l'espace et/ou inclut des robots ou des éléments technologiques.
- ☐ **Fantastique** – L'histoire contient des événements irrationnels et étranges.
- ☐ **Réaliste** – L'histoire est plausible (possible) et très près de la réalité.
- ☐ **Humoristique** – L'histoire est exagérée, parodiée et comique.
- ☐ **Western** – L'histoire met en scène des personnages de l'Ouest américain, comme Lucky Luke.
- ☐ **Super-héros** – L'histoire met en vedette un ou des super-héros, par exemple Spider Man.
- ☐ **Policier** – L'histoire est centrée sur une enquête ou une intrigue.
- ☐ **Fantasy** – L'histoire se déroule dans un monde magique et on y retrouve des créatures imaginaires.
- ☐ **Autres:** _____

Étape 3

Résume l'histoire que tu utiliseras pour la création de ta bande-dessinée en prenant bien soin de suivre la trame narrative ci-dessous.

Situation initiale: _____

Élément déclencheur: _____

Péripétie 1: _____

Péripétie 2: _____

Péripétie 3: _____

Dénouement: _____

Situation finale: _____

Étape 4

Crée une version provisoire de la bande-dessinée et assure-toi de respecter les critères de la liste à cocher ci-dessous.

Liste à cocher – Ce que ta bande-dessinée doit contenir

- ☐ Ta **planche** doit contenir _____ cases.
- ☐ Chaque case doit contenir un ou plusieurs **phylactères** dont l'**appendice** pointe en direction du personnage qui s'exprime.
- ☐ Chaque case doit contenir des **illustrations**.
- ☐ Tu dois introduire une **interjection** ou une **onomatopée** dans ta BD.
- ☐ La bande-dessinée doit contenir un maximum de _____ mots.

Étape 5

Crée la version finale en utilisant le document remis par ton enseignant.e.

Titre: _____

Écrit et dessiné par: _____

