

# CHANGER LES RÈGLES :

## UN PROGRAMME ÉDUCATIF INCLUSIF SUR L'ÉQUITÉ MENSTRUELLE

### Qui sommes nous

Depuis 2018, Dignité Mensuelle fait partie intégrante de la communauté montréalaise, dédiée à démanteler les causes et les conséquences de l'iniquité menstruelle et de la pauvreté menstruelle. Notre vision est un monde où la menstruation n'est pas une barrière mais une source d'autonomisation, éliminant la stigmatisation et favorisant l'épanouissement social, éducatif et professionnel.



Dignité mensuelle | Monthly Dignity



### Le projet

Conformément aux progrès du Canada en matière d'équité menstruelle, "Changer les règles" est une collaboration engagée à faire progresser l'éducation menstruelle bilingue. Cette initiative vise à améliorer l'accessibilité des ateliers et des ressources pédagogiques, en offrant une approche adaptée aux divers besoins de nos partenaires. Parce que chez Dignité Mensuelle, nous reconnaissons qu'il n'existe pas de solution universelle en matière de menstruation.

### Les ateliers

Nos ateliers sont inclusifs, personnalisables, responsabilisants et engageants et sont disponibles en français et en anglais. Nous proposons un format de présentation et de discussion dynamique. Des activités peuvent également être intégrées, garantissant ainsi un élément engageant et pratique. Nos animatrices compétentes éduquent avec enthousiasme et expertise, et sont en mesure de proposer des ateliers d'une à deux heures, adaptés à vos préférences et vos besoins.



### L'équipe

Notre équipe éducative est composée de quatre professionnelles profondément impliquées dans la communauté montréalaise depuis des années, possédant une vaste expérience en matière de programmation pédagogique et de prestation d'ateliers dans des contextes variés. Nous sommes une équipe d'activistes, de spécialistes de la santé publique, et de travailleuses communautaires, qui luttent ensemble pour promouvoir l'équité menstruelle.



Ce projet est financé par Femmes et Égalité des genres Canada



Femmes et Égalité  
des genres Canada

Women and Gender  
Equality Canada

# OFFRES D'ATELIERS

NOS ATELIERS PEUVENT ÊTRE PERSONNALISÉS POUR RÉPONDRE À VOS BESOINS

## Introduction aux menstruations

Plongez dans la compréhension fondamentale du cycle menstruel, de ses phases et de son importance vitale. Nous rendons la science des menstruations accessible et captivante.

## Soins menstruels et produits

Explorez une large gamme de produits menstruels. Obtenez un aperçu des avantages et des défis de chaque option et disposez des informations nécessaires pour faire le meilleur choix pour vous et vos règles.

## La menstruation durable

Découvrez les alternatives respectueuses de l'environnement, telles que les coupes menstruelles, les disques, les sous-vêtements menstruels, et les serviettes lavables. Nous utilisons des démonstrations pour vous montrer comment utiliser et nettoyer vos produits durables !

## Parler aux enfants des règles

Discuter des menstruations avec les enfants peut être difficile pour les parents et les tuteurs/tutrices. Cet atelier aide à déconstruire la stigmatisation menstruelle intériorisée et fournit des conseils et des ressources pour vous aider à discuter plus ouvertement des règles à la maison.

## Déstigmatisation des menstruations

Découvrez les aspects culturels et sociaux des menstruations. Recevez des conseils sur la manière de lutter contre les tabous et de favoriser des conversations ouvertes. Équipez-vous des outils pour créer une communauté plus accueillante.

## Précarité menstruelle

Découvrez l'intersectionnalité de l'accès aux produits menstruels et à l'éducation, y compris à quoi ressemble la pauvreté menstruelle et l'activisme qui y est associé au Québec et au Canada en général, ainsi que ce que vous pouvez faire pour créer un changement et également rechercher du soutien.

## Menstruations inclusives

Comprenez les expériences diverses des individus aux identités de genre variées, y compris les défis uniques auxquels ils.elles font face. Ensemble, nous élaborerons des stratégies pour créer un environnement plus inclusif.