



# Gestion hygiénique des menstrues (GHM) à l'école :



**Un guide des actions à mener dans les écoles**



## INTRODUCTION

De plus en plus l'importance est accordée à l'impact que peuvent avoir les menstrues ou règles sur l'expérience éducative des jeunes filles issues des pays en voie de développement. Des études dans différentes régions du monde montrent que ces dernières déclarent manquer souvent des cours pour gérer leurs menstrues ou, dans certains cas, elles abandonnent leur scolarité après le début de la puberté.

Deux études menées au Burkina Faso ont montré que **les menstrues affectent la performance scolaire des filles**. Beaucoup de filles ont noté qu'elles manquent des cours ou des jours d'école pendant la période de leurs règles. Parmi les causes, figure la nécessité de rentrer chez elles si leurs règles surviennent quand elles sont à l'école, quand elles ont des fuites ou taches de sang sur leurs vêtements pendant la journée scolaire, et lorsqu'elles ressentent des douleurs abdominales. Par ailleurs pendant le temps passé à l'école, la peur de sang et les douleurs abdominales peuvent influencer la concentration et empêcher les jeunes filles de participer s'il leur est demandé de se mettre debout ou d'aller au tableau.

En plus des impacts sur la scolarisation, pour les jeunes filles du Burkina Faso, les menstrues créent aussi des défis d'ordre psychologique. La période des menstrues est une période de gêne, de honte, de peur et de stress pour la jeune fille. Ceci est en partie dû à un manque d'information et de discussion sur les menstrues et sur la façon de les gérer. Une grande partie des filles n'ont pas entendu parler des règles avant qu'elles ne les aient eu pour la première fois, et beaucoup de filles en ont peur à cause de cela.

Il y a également des facteurs au niveau environnemental et du domaine scolaire qui influencent cette gestion. Les infrastructures WASH (eau, latrines, lave-mains) sont souvent absentes (18,4% et 37% des lycées et collèges ne disposent pas respectivement de latrines et de points d'eau) ou lorsqu'elles existent ne fournissent pas un service idéal pour la gestion hygiénique des menstrues des filles.

**Ce guide a été conçu dans le but de fournir aux écoles des outils pour améliorer la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM) et le maintien des filles à l'école pendant toute la durée de leurs règles. A ce titre, il permet à l'élève de poser ses préoccupations et ses besoins en matière de GHM aux différents acteurs et partenaires de l'éducation. Il comprend onze (11) activités pour les enseignant (e)s, les élèves, les structures de gestion de l'école, les parents et la communauté.**

Ces activités sont proposées pour être mises en œuvre dans l'ordre présenté ; chacune se fonde sur les précédentes. Elles offrent des idées pour aider les filles.

**Ensemble, nous pouvons assurer que les filles ne soient pas défavorisées dans l'éducation.**

## Table des matières

Introduction .....	2
SECTION I : ACTIVITES POUR LE PERSONNEL DE L'ETABLISSEMENT.....	1
Activité 1 : Discussion entre le personnel de l'établissement.....	2
Activité 2 : Identification / responsabilisation de personnes de ressource .....	5
SECTION II : ACTIVITES POUR LES ELEVES .....	7
Activité 3 : Mise en place d'un club DEEN KAN et du sous club GHM.....	8
Activité 4 : Mise en place d'un groupe de discussion des filles sur la GHM .....	11
Activité 5 : Rapportage des besoins des filles aux structures de gestion .....	13
Activité 6 : Contribution des garçons à la gestion hygiénique des menstrues des filles .....	15
SECTION III : ACTIVITES POUR LES STRUCTURES DE GESTION DE L'ECOLE.....	17
Activité 7 : Réunion avec le bureau d l'APE / AME / COGES .....	18
Activité 8 : Réunion avec des parents d'élèves.....	20
SECTION IV : ACTIVITES POUR LA COMMUNAUTE.....	22
Activité 9 : Plaidoyer auprès du conseil municipal.....	23
Activité 10 : Plaidoyer auprès du CVD, des leaders religieux et coutumiers.....	25
Activité 11 : Plaidoyer auprès des Associations, ONG et groupements locaux.....	27
ANNEXE.....	29

## **SECTION I : ACTIVITES POUR LE PERSONNEL DE L'ETABLISSEMENT**

**Activité 1 : Discussion entre le personnel de l'établissement**

**Activité 2 : Identification / responsabilisation d'une personne de ressource**

## Activité I : Discussion entre le personnel de l'établissement

### But

Faciliter le partage d'expérience entre les enseignants et enseignantes par rapport aux problèmes d'eau, d'hygiène et d'assainissement à l'école et les problèmes que rencontrent les filles durant les périodes de leurs règles et les stratégies pour les résoudre.

**Durée** : 45 minutes

### Participants

- Le directeur / la directrice (modérateur)
- Les enseignants / les enseignantes
- Les agents de la vie scolaire (assistants d'éducatifs, attachés d'éducation et conseillers d'éducation), s'il y en a
- Secrétaire / rapporteur

### Matériels

- Le Plan d'Action (Annexe A)
- Du papier

### Étapes

1. Identifier quand mener cette activité. Des suggestions :
  - La quinzaine critique / le conseil des enseignants
  - Le conseil de classe
  - Une rencontre habituelle des enseignants
  - La création d'un cadre spécifique
2. Rassembler tous les enseignants dans un cercle.
3. (5 min) Orienter la conversation. On peut dire : « *Dans certaines écoles au Burkina Faso des études ont montré que les élèves sont souvent confrontés à des problèmes d'approvisionnement en eau et d'accès aux services d'hygiène et d'assainissement. En plus les filles n'ont pas de bons systèmes de gestion hygiénique des menstrues à l'école, et à cause de cela, elles manquent parfois des cours. Aujourd'hui nous parlons de cette situation dans notre école.* »
4. (5 min) Demander si les enseignants ont noté des cas où les filles ont manqué l'école à cause des menstrues, ou des cas où leur participation en classe a diminué.
5. (10 min) Visiter les latrines de l'école

6. (5 min) Demander aux enseignants de partager leurs expériences sur la gestion de l'hygiène menstruelle des filles à l'école – des conversations, des choses observées, etc.
7. (10 min) Discuter sur les problèmes auxquels une fille peut faire face dans cette école. **Le secrétaire / rapporteur** doit écrire les problèmes notés. Quelques problèmes potentiels :
  - Des taches de sang / mauvaises pratiques de gestion.
  - Des taquineries/ des moqueries.
  - Manque d'espace pour changer les tissus ou leurs serviettes hygiéniques (manque de latrines adéquates, latrines mal entretenues, manque d'eau ou du savon, etc.).
  - Les jeunes filles manquent de connaissances sur les règles avant leur première expérience.
  - Le sujet étant tabou, les filles n'en parlent pas avec les enseignant-e-s.
  - Les défis auxquels elles font face sont méconnus par les enseignant-e-s.
  - La défécation dans la nature.
  - Le manque d'eau.
8. (15 min) Demander si les enseignants ont fait des actions pour aider les filles. Echanger sur les actions que les enseignants—ou d'autres acteurs—peuvent faire. **Le secrétaire / rapporteur** doit noter les actions potentielles. Quelques idées :
  - Echanger avec les filles sur l'existence / l'importance des règles et comment les gérer.
  - Echanger avec les filles sur l'importance de rester à l'école même pendant les règles.
  - Echanger avec tous les élèves en classe à propos des taquineries et des moqueries que les filles subissent.
  - Organiser un groupe de discussion avec des garçons pour parler des menstrues et de l'appui qu'ils peuvent donner aux filles.
  - Solliciter une infirmière ou un agent de santé pour venir discuter et échanger avec les filles.
  - Assurer la propreté des latrines y compris la disponibilité d'eau et du savon et mettre en place de façon participative un système pérenne de nettoyage.
  - Designier un-e enseignant-e ou un personnel de l'école et une mère bénévole comme personnes ressources pour les filles (voir Activité 2).
  - Faire un plaidoyer au sein des structures de gestion de l'école pour la prise en compte des dépenses liées à la maintenance, à l'entretien des ouvrages et aux consommables (serviettes hygiéniques, produits anti-douleurs, savons) dans leur budget annuel. (Voir Activité 5).

9. (5 min) En tant que groupe, s'accorder sur trois (ou plus) actions à entreprendre et établir un calendrier pour leur mise en œuvre. Décrire les actions en utilisant le Plan d'Action (voir Annexe A) ou les inclure dans un plan d'action existant.

➤ **Au minimum, il faut :**

- **S'assurer qu'il y a au moins une latrine séparée pour les filles, qui soit gardée propre et qui puisse être bien fermée avec un verrou.**
- **S'assurer qu'il y a une cabine qui est réservée à la GHM.**
- **S'assurer qu'il y a de l'eau (bouilloire ou seau) et du savon disponible dans les latrines.**
- **Designner deux personnes de ressources** – voir Activité 2 pour plus de détail.

**N. B.** Il est conseillé d'afficher le plan d'action dans un endroit visible pour un meilleur suivi et pour se rappeler de la mise en œuvre des activités.

### Résultats attendus

1. Les enseignant-e-s ont une meilleure compréhension des problèmes auxquels les filles sont confrontées à l'école en période des menstrues.
2. Une liste des activités en lien avec la gestion hygiénique des menstrues à mener avec un calendrier pour leur mise en œuvre est élaborée.

## Activité 2 : Identification / responsabilisation de personnes de ressource

### But

Designier un-e enseignant-e ou un personnel de l'école et une mère bénévole comme personnes de ressource pour les filles pour répondre à leurs préoccupations en lien avec l'hygiène menstruelle.

**Durée** : 35 minutes

### Participants

- Le Directeur / la Directrice (Modérateur)
- Les enseignants
- Les agents de la vie scolaire (assistants d'éducatrices, attachés d'éducation et conseillers d'éducation), s'il y en a
- Les représentants de AME / APE / COGES
- Des représentantes des élèves filles
- Des mères d'élèves à proximité de l'école
- Secrétaire / rapporteur

### Matériels

- La liste des activités potentielles pour la personne de ressource (Annexe B)
- Le guide des activités GHM pour le sous-club de filles (Annexe C)

### Étapes

1. Identifier quand on peut faire cette activité. Des suggestions :
  - La quinzaine critique / le conseil des enseignants
  - Le conseil de classe
  - Une rencontre habituelle des enseignants
  - La création d'un cadre spécifique
2. Avant de rassembler les participants, identifier s'il y a des enseignant-e-s ou autres personnels de l'école qui peuvent jouer ce rôle, et solliciter quelqu'un d'autre comme les mères d'élèves qui sont proches de l'école.
3. (5 min) Orienter la conversation. On peut dire : « *Dans notre école, nous avons constaté que la période des menstrues/règles pose des problèmes importants aux filles, et joue négativement sur leur scolarité. Après réflexion sur la situation nous avons vu que les filles ont besoin d'un soutien par rapport à la gestion de leurs menstrues à l'école. Donc, nous voulons identifier deux personnes de ressource (un-e enseignant-e et une mère bénévole) pour les filles quand elles ont des préoccupations en lien avec la GHM. »*
4. (10 mn) Discuter des rôles et responsabilités des personnes de ressource. Rôles potentiels :

- Echanger avec les filles/ les enseignants sur les préoccupations des filles en matière de GHM et/ou sur un problème identifié par un-e enseignant-e.
  - Etre marraine pour le groupe de discussion des filles (voir *Annexe C : Guide des activités GHM* pour une idée des tâches associées à ce rôle).
  - Accompagner les élèves à faire un plaidoyer à l'endroit des APE / AME / COGES / parents, conseils municipaux, **du conseil régional, du CVD, des leaders religieux et coutumiers, des Associations, ONG et groupements locaux** par rapport aux besoins des filles.
  - Garder un stock de pagnes propres ou des serviettes hygiéniques si l'APE / AME / COGES organise les dons (voir Activités 5 et 6).
5. (5 min) Demander s'il y a des femmes qui sont prêtes à jouer ce rôle et à faire du bénévolat.
6. (10min) Parmi les candidates, choisir un système de vote—préférentiellement par élection.
- Faire attention à la disponibilité des femmes et au confort des filles.
  - On peut aussi choisir d'avoir plusieurs personnes-ressources pour partager le travail.
  - Tenir compte de l'avis des filles dans l'identification et le choix des personnes de ressource.
7. (10 min) Élaborer une liste des activités des personnes de ressource, en utilisant *Annexe B* si nécessaire.
8. Informer les élèves que ces personnes de ressource sont disponibles pour les filles
9. Accompagner les élèves dans le suivi de la mise en œuvre des engagements pris par les différents partenaires.

### Résultats attendus

1. Des personnes de ressource sont désignées et sont habilitées (ont des connaissances nécessaires) pour apporter leurs appuis aux filles.
2. Une liste des activités potentielles pour les personnes de ressource est élaborée

## **SECTION II : ACTIVITES POUR LES ELEVES**

**Activité 3 : Mise en place du club DEEN KAN et du sous club GHM**

**Activité 4 : Mise en place d'un groupe de discussion des filles sur la GHM**

**Activité 5 : Rapportage des besoins des filles aux structures de gestion**

**Activité 6 : Contribution des garçons à la gestion hygiénique des menstrues des filles**

## Activité 3 : Mise en place d'un club DEEN KAN et du sous club GHM

### But

Organiser les élèves dans un cadre de coordination des activités relatives à des thématiques précises rencontrées à l'école.

**Durée** : 4h

### Participants

- Personne de ressource
- Les élèves de la structure éducative
- Autre enseignant / directeur
- Les agents de la vie scolaire
- Modérateur : Personne de ressource / marraine / autre enseignante
- Secrétaire / rapporteur

### Matériels

- Du papier
- Des stylos

Le club, placé sous la tutelle du 1er responsable de l'établissement, sera accompagné dans ses activités par des conseillers qui peuvent être au Primaire des enseignants, au post-primaire, des professeurs et/ou conseillers d'éducation.

**NB : Si l'école n'a pas de club Deen Kan, il faut d'abord le mettre en place avant le sous club GHM.**

### Étapes clés de la mise en œuvre du club Deen Kan

- Informer/sensibiliser/former les acteurs de l'école (élèves, enseignants, APE, AME, COGES) ;
- Identifier les problèmes en AG et faire leur analyse afin de choisir les domaines où les élèves veulent agir en partant des problèmes clés (40mn)
- Mettre en place proprement dite des clubs/sous-clubs : mise en place de l'équipe dirigeante, choix des membres externes : au cours d'une élection démocratique, les élèves élisent les responsables du club Deen Kan et les conseillers /marraines/parrains.
- La mise en place des sous-clubs doit correspondre aux problèmes identifiés en leur donnant un nom simple. Le sous-club a un organe exécutif léger composé de trois (03) membres :
  - Un (e) responsable :
  - Un (e) responsable adjoint ;

Le sous club GHM doit intégrer les garçons même s'ils ne sont pas directement concernés.

- Elaborer des programmes d'activités des sous clubs.
- Identifier les moyens de mise en œuvre (mettre l'accent sur la mobilisation des ressources endogènes)
- Planifier le suivi-évaluation

### Résultats attendus

1. Un club Deen Kan est mis en place dans l'établissement
2. les sous club sont mis en place
3. un plan d'action et un programme d'activités sont élaborés par le club et les sous clubs

### Rôles et responsabilités du sous club GHM

- Coordonner les activités en lien avec la GHM en milieu scolaire et de conduire les activités de plaidoyers auprès des partenaires et acteurs de l'éducation.
- Servir d'intermédiaire entre les groupes, et entre les groupes et l'administration
- Organiser des séances de sensibilisation sur la GHM
- Elaborer un plan d'action GHM de manière participative
- S'impliquer dans la gestion des consommables GHM et entretien des infrastructures WASH
- Collaborer avec les autres sous clubs pour l'amélioration du cadre de vie scolaire
- Rendre compte de leur activité GHM
- 
- Créer un cadre pour informer tous les élèves des résultats d'échanges des groupes de discussions sur la GHM
- Appuyer la mise en place des groupes de discussion
  - Faciliter les discussions au sein des groupes
  - Tenir des rencontres périodiques avec l'administration et les enseignants (une fois par mois), les APE/AME et COGES (une fois par trimestre), l'organe dirigeant du Club DEEN KAN et les élèves (une fois par trimestre). Les membres de l'organe dirigeant se rencontrent une fois par mois.
- Appuyer la mise en œuvre du plan d'action avec l'appui des personnes de ressources et la marraine
- Faciliter les discussions au sein des groupes
- Tenir des rencontres périodiques avec l'administration, les enseignants, les parents (APE/AME, COGES), l'organe dirigeant du club DEEN KAN et les élèves.
  - Les rencontres ordinaires se tiennent une fois par mois avec l'administration et les enseignants et une fois par trimestre avec les parents (APE/AME, COGES)
  - L'organe dirigeant tient une rencontre trimestrielle et un bilan annuel avec les élèves

- Les membres de l'organe dirigeant se rencontrent une fois par mois.
- Appuyer toute autre activité GHM.
- Elaborer un plan de suivi des engagements auprès des acteurs avec les échéances précises.

**NB : la composition des bureaux du club Deen Kan et des sous-clubs voir annexe E**

## Activité 4 : Mise en place d'un groupe de discussion des filles sur la GHM

### But

Créer une tribune où les filles peuvent exprimer leurs besoins par rapport à la GHM à l'école et demander des informations et des soutiens supplémentaires.

**Durée** : 50 minutes

### Participants

La participation pour cette activité dépend des clubs, groupes, et autres structures pour les filles à l'école.

- Personnes de ressource,
- Le sous club GHM
- Groupe des filles avec des rôles de leadership dans l'école
- Autre enseignant / directeur
- Les agents de la vie scolaire
- Modérateur : Personne de ressource / marraine / autre enseignant
- Secrétaire / rapporteur

### Matériels

- Du papier
- Marqueur
- Tableau
- Craie

### Étapes

1. Rassembler un groupe de filles qui ont des rôles de leadership dans l'école
2. (5 min) Orienter la conversation. On peut dire, « *Dans notre école, nous avons constaté que la période des menstrues pose des problèmes importants aux filles, et joue négativement sur leur scolarité. Après réflexion sur la situation nous avons vu que les filles ont besoin d'un soutien par rapport à la gestion de leurs menstrues. Pour cela, nous avons identifié deux personnes de ressource (un-e enseignant-e et une mère bénévole) pour les filles quand elles ont des préoccupations en lien avec la GHM, etc. Nous voulons aussi établir un groupe de discussion pour les filles, un espace où elles peuvent échanger, se poser des questions, et partager leurs expériences.* »
3. (15 min) Pour avoir une idée sur les activités qui peuvent être faites au sein de ce groupe, voir *Annexe C : Guide des activités de groupe de discussion des filles.*

4. (20 min) Echanger sur les critères de mise en place et de fonctionnement du groupe de discussion. Quelques points à discuter :
  - **Où mettre en place ce groupe** : Par préférence, ce groupe fera partie d'une structure existante à l'école, comme un sous-club des filles du club « denkan » ou du comité des élèves.
  - **Qui participera** : Toutes les filles intéressées devraient avoir la possibilité d'y assister. Si l'effectif des filles à l'école est grand, on peut avoir des groupes par classe. Pour les écoles primaires, les filles de 11 ans ou plus seront le plus impliquées, mais cela dépend de la situation de votre école.
  - **Qui est en charge** : Une des personnes de ressource devrait être la marraine, mais vous pouvez aussi avoir une présidente / des chefs pour chaque classe, etc.
  - **Quand faut-il se réunir** : Une fois par mois ? Une fois toutes les deux semaines ? Cela est laissé à votre convenance, néanmoins la fréquence doit être raisonnable selon les défis identifiés.
  - **Qui convoque la première réunion** : la marraine ou la personne de ressource.
5. (5 min) Après avoir décidé de l'organisation du groupe, le secrétaire doit prendre note des décisions prises.
6. (5 min) Planifier la date de la première réunion du groupe.

### Résultats attendus

1. Un plan d'organisation pour un groupe de discussion des filles est élaboré
  2. La date de la prochaine première réunion est planifiée
- Un chronogramme des discussions au cours d'un exercice (une année scolaire par exemple), une fois par mois, une fois chaque deux mois, comment retenir les thèmes des discussions

### N.B. – Rôle des garçons

Les garçons sont aussi impliqués pour une meilleure gestion de l'hygiène menstruelle des filles à l'école. Certains garçons ont des attitudes qui contribuent au malaise des filles pendant la période des menstrues par les taquineries, et c'est important de les sensibiliser. Dans l'Annexe C Il y a des suggestions pour des activités qui pourraient être fait avec les garçons.

## Activité 5 : Rapportage des besoins des filles aux structures de gestion

### But

Etablir une liste des défis en rapport avec la GHM et auxquels les filles sont confrontées à l'école, ainsi que des suggestions pour l'améliorer.

**Durée** : 50 minutes

### Participants

- 10-15 filles qui ont déjà commencé à avoir leurs règles
- Modérateur : marraine / personnes de ressource / autre enseignant □  
Secrétaire (élève)

### Matériels

- Un tableau
- De la craie
- Du papier

### Étapes

1. Rassembler un groupe de filles qui ont déjà commencé à avoir leurs règles.
2. (5 min) Orienter la conversation. On peut dire : « Nous avons constaté que la période des menstrues pose des problèmes importants aux filles, et joue négativement sur leur scolarité. Après réflexion sur la situation nous avons vu que les filles ont besoin de soutien pour gérer au mieux leurs menstrues surtout à l'école. Vous avez été identifiées pour représenter les filles de votre école. Nous voulons recenser les problèmes des filles de cette école par rapport à la gestion des menstrues, et vos suggestions pour améliorer l'environnement scolaire pour les filles. Après, nous allons informer les responsables de l'école de ces difficultés et solliciter leur appui pour prendre en compte vos suggestions. »
3. (10 mn) Demander : D'habitude, que font les filles pour gérer leurs règles pendant la journée dans cette école ? Elles peuvent parler de leurs propres expériences, ou de celles des autres.
4. (15 mn) **Discuter** : Quels sont les défis / les choses qui manquent à l'école et qui empêchent les filles de gérer convenablement leurs menstrues à l'école ?

**Le secrétaire** doit noter les défis sur le tableau noir. Des idées potentielles :

- Manque d'intimité dans les latrines
- Latrines insalubres
- Manque d'espace pour se nettoyer / se changer à l'école
- Pas de matériels pour se protéger si les règles les surprennent à l'école
- Taquineries
- Des douleurs rendent la concentration difficile en classe.

5. (15 min) Discuter : Pour chaque défi mentionné, quelles sont les propositions d'amélioration ? **Le secrétaire** doit noter les idées d'amélioration à côté des défis sur le tableau noir. Des idées potentielles :
- Latrines séparées filles / garçons.
  - Les verrous aux portes des latrines.
  - Des crochets dans les latrines pour accrocher les vêtements.
  - Meilleur entretien des latrines.
  - Disponibilité des seaux et du savon pour se laver.
  - Stockage des pagnes propres (pour utiliser comme tissu) ou des serviettes hygiéniques en cas d'urgence.
  - Stockage des médicaments contre les douleurs (boîte à pharmacie).
  - Disponibilité des matériels comme du papier et des crayons pour les activités du groupe de discussion des filles.
  - Echanges entre Les enseignants / les parents et les garçons sur les taquineries et les moqueries.
6. (5 min) **Le secrétaire** doit écrire les défis ainsi que les idées pour l'amélioration. La marraine et / ou une représentante du groupe présentera ces informations à la prochaine réunion de l'APE / AME / COGES pour solliciter leur aide.

### Résultats attendus

1. Une liste des défis auxquelles les filles sont confrontées à l'école par rapport à la GHM est élaborée
2. Une liste des demandes de soutien à présenter aux structures de gestion de l'école est élaborée

## Activité 6 : Contribution des garçons à la gestion hygiénique des menstrues des filles

### But

Informar les garçons sur les préoccupations des filles afin de susciter leur soutien pour la GHM par les filles.

**Durée** : 50 minutes

### Participants

- Garçons
- Membres du bureau du club Deen Kan
- Membres du sous club GHM
- Autre enseignant / directeur
- Les agents de la vie scolaire
- Modérateur : Personne de ressource / marraine / autre enseignant
- Secrétaire / rapporteur

### Matériels

- Du papier

### Étapes

1. Rassembler un groupe de garçons qui ont des rôles de leadership dans l'école
2. (5 min) Orienter la conversation. On peut dire, « *Dans notre école, nous avons constaté que la période des menstrues/règles pose des problèmes importants aux filles, et joue négativement sur leur scolarité. Après réflexion sur la situation nous avons vu que les garçons aussi, n'ont pas suffisamment de connaissances sur les menstrues et ne savent pas peut-être qu'ils peuvent les aider quand elles sont en période de menstrues. Nous allons échanger avec vous sur le sujet et sur ce que vous pouvez faire pour aider vos camarades filles à gérer leurs menstrues* ».
3. (15 mn) Pour avoir une idée sur les activités qui peuvent être faites au sein de ce groupe, voir Annexe D : *Guide des activités de groupe de discussion des garçons*.
4. (20 mn) Discuter comment organiser ce groupe de discussion. Quelques points à discuter :
  - **Où mettre en place ce groupe** : De préférence, ce groupe fera partie d'une structure existante à l'école, comme un sous-club des filles du club « Deen Kan » ou du comité des élèves.
  - **Qui participera** : Tous les garçons intéressés devraient avoir la possibilité d'y assister. Si l'effectif des garçons à l'école est grand, on peut avoir des groupes par classe. Pour les écoles primaires, les garçons de 11 ans ou plus seront le plus impliqués, mais cela dépend de la situation de votre école.

- **Qui est en charge** : Une des personnes de ressource.
  - **Quand faut-il se réunir** : Une fois par mois ? Chaque deux semaines ? Cela est laissé à votre convenance, néanmoins la fréquence doit être raisonnable selon les défis identifiés.
  - **Qui convoque la première réunion** : Une des personnes de ressource.
5. (5 min) Après avoir décidé l'organisation du groupe, le secrétaire doit prendre note des décisions prises.
  6. (5 min) Planifier la date de la prochaine réunion du groupe.

#### Résultats attendus

1. Des actions pour soutenir les filles sont identifiées
2. La date de la prochaine réunion est planifiée
3. Le plan de mise en œuvre de ces actions est disponible.

## **SECTION III : ACTIVITES POUR LES STRUCTURES DE GESTION DE L'ECOLE**

**Activité 7 : Réunion avec le bureau d 'APE / AME / COGES**

**Activité 8 : Réunion avec des parents d'élèves**

## Activité 7 : Réunion avec le bureau de l'APE / AME / COGES

### But

Informer les structures de gestion de l'école sur les problèmes auxquels les filles sont confrontées à l'école par rapport à la GHM afin qu'elles puissent trouver des solutions.

**Durée** : 65 minutes

### Participants

- Directeur
- Personne de ressource
- Bureau de l'APE / AME / COGES
- Représentante du club Deen Kan ou sous club GHM (une fille et les personnes de ressource / les marraines)
- Représentante des enseignants
- Représentante de la mairie
- Modérateur : Directeur ou Personne de ressource
- Secrétaire

### Matériels

- Le Plan d'Action (Annexe A) pour l'école remplis

### Étapes

1. Identifier quand on peut faire cette activité. Des suggestions :
  - Assemblée générale COGES/APE/AME (début d'année)
  - Rencontre trimestrielle
  - Une rencontre commune (APE, AME, COGES)
2. (5 min) Orienter la conversation. On peut dire : « *Dans notre école nous avons constaté que la période des menstrues pose des problèmes importants aux filles, et joue négativement sur leur scolarité. Après réflexion sur la situation nous avons vu que les filles ont besoin de soutien par rapport à la gestion de leurs menstrues à l'école. Les enseignants ainsi que les élèves ont eu des discussions sur les problèmes auxquels les filles sont confrontées, et ils vont vous présenter ces défis. Après, nous allons discuter ensemble pour trouver des solutions.* »
3. (10 min) La représentante des filles et le représentant des enseignants expliqueront les problèmes des filles.
4. (10 min) La représentante des filles expliquera les besoins des filles.
5. (20 min) L'APE / AME / COGES sont sollicités à donner d'autres suggestions pour un soutien. Des activités potentielles :

- Organiser des collectes de fonds / cotisation pour acheter des bouilloires / seaux / savon / des serviettes hygiéniques d'urgence, du matériel de nettoyage des latrines (l'eau de javel, brosses, gants, etc.).
  - Inscription de lignes budgétaires pour la prise en charge des dépenses liées à la GHM dans leur budget annuel des dépenses scolaires
  - Echanger avec les parents sur comment aider leurs filles (voir Activité 6).
  - Organiser les dons des pagnes propres ou des serviettes hygiéniques pour garder à l'école en cas d'urgence.
  - Solliciter une infirmière ou agent de santé pour venir échanger avec les filles.
  - Solliciter des partenaires locaux pour aider les filles avec la fabrication des serviettes réutilisables ou un don de serviettes hygiéniques.
  - Assurer la propreté des latrines y compris la disponibilité d'eau et du savon et mettre en place de façon participative un système pérenne de nettoyage.
  - Assurer la maintenance et la réparation des infrastructures d'eau, d'hygiène et d'assainissement
- Contribuer à la construction ou à l'identification d'une cabine GHM pour permettre aux filles de changer leurs serviettes hygiéniques en toute sécurité
- Faire un plaidoyer auprès des leaders d'opinions / mairie pour leur aide.
6. (5 min) Si nécessaire, le représentant des enseignants peut faire d'autres suggestions qui ont été cités dans leur propre réunion pour compléter la liste des activités.
  7. (15 min) Ensemble, les structures de gestion de l'école identifieront les types de soutiens qu'elles peuvent apporter, et faire un plan pour les adopter y compris un calendrier avec le Plan d'Action budgétisé (*Annexe A*).
  8. Le Plan d'Action rempli peut être envoyé à la mairie pour leur information et solliciter leur implication dans les activités de l'école.

### Résultats attendus

1. Les membres des structures de gestion de l'école ont une meilleure compréhension des défis liés à la GHM auxquels les filles sont confrontées.
2. Une liste des actions est élaborée, assortie d'un calendrier de mise en œuvre et d'un budget.

## Activité 8 : Réunion avec des parents d'élèves

### But

Informers les parents des défis de GHM auxquels les filles sont confrontées à l'école et faire un plaidoyer auprès d'eux afin de donner un soutien à celles-ci.

**Durée** : 50 minutes

### Participants

- Directeur
- Personnes de ressource
- Représentants de l'APE / AME / COGES
  - Tous les parents d'élèves ➤ *On peut organiser des réunions séparées pour les mères et les pères selon la sensibilité de votre communauté*
- Représentante club Deen Kan ou du sous club GHM
- Personnes de ressource (l'un-e enseignant-e ou un personnel de l'école et la mère bénévole) Modérateur : Directeur ou Personne de ressource
- Secrétaire

### Matériels

- Le Plan d'Action (Annexe A) remplis

### Étapes

1. Identifier la période de l'activité. Des suggestions :
  - Assemblée générale des parents d'élèves
  - Rencontre trimestrielle
2. Avant de réunir les parents, décider si c'est possible de s'entretenir avec les mères et les pères à la fois, ou s'il y aura une meilleure participation à les rencontrer séparément.
3. (5 min) Orienter la conversation. On peut par exemple dire : « *Dans notre école, nous avons constaté que la période des menstrues pose des problèmes importants aux filles, et joue négativement sur leur scolarité. Après réflexion sur la situation nous avons vu que les filles ont besoin d'un soutien par rapport à la gestion de leurs menstrues. Les enseignants ainsi que les élèves ont eu des discussions sur les problèmes auxquels les filles sont confrontées, et ils vont vous les présenter. Après, nous allons rechercher ensemble les solutions.* »
4. (10 min) En utilisant l'information fournie par les différentes discussions qui ont déjà eu lieu à l'école entre les enseignants et entre les élèves, informer les parents des défis auxquelles les filles sont confrontées à l'école par rapport à la GHM. Cette information peut venir d'une fille, d'une des personnes de ressource, d'un enseignant, et / ou du directeur.

5. (5 min) Présenter le Plan d'Action pour informer les parents sur les initiatives entreprises à l'école.
6. (30 min) Inviter les parents à exprimer leurs idées sur comment ils peuvent aider leurs filles, à la maison ainsi qu'à l'école. Des activités potentielles :
  - Echanger avec les jeunes filles avant l'âge des premières menstrues pour qu'elles n'aient pas peur quand les règles surviennent.
  - Rassurer les filles pour qu'elles comprennent que c'est quelque chose de naturelle, et que ce n'est pas une honte.
  - Montrer aux filles où laver et sécher les tissus utilisés de façon hygiénique (ne pas sécher sous le lit).
  - Montrer aux filles où jeter les serviettes hygiéniques usagées et des anciens tissus.
  - Echanger avec les filles sur comment se protéger à l'école.
  - Acheter des serviettes hygiéniques pour que les filles les utilisent quand elles vont à l'école (ainsi elles n'auront pas besoin de rentrer à la maison pour se changer pendant la journée).
  - Faire des dons de pagnes ou serviettes hygiéniques à l'école pour les cas d'urgence.
  - S'assurer que les filles ont des sous-vêtements.
  - S'assurer que les filles ont des sacs pour qu'elles puissent amener du matériel de protection supplémentaire à l'école.
  - Acheter le médicament en cas des douleurs.
  - Donner un soutien dans les jours difficiles comme diminuer leurs travaux domestiques.
  - S'entretenir avec vos garçons et les encourager à respecter les filles et à ne pas faire des taquineries.
  - Assurer la propreté des latrines y compris la disponibilité d'eau et du savon et mettre en place de façon participative un système pérenne de nettoyage.

### Résultats attendus

1. Les parents ont une meilleure compréhension des défis auxquels les filles font face en période de menstrues à l'école.
2. Les parents ont des idées sur des actions qu'ils peuvent faire à la maison pour aider leurs filles.

## **SECTION IV : ACTIVITES POUR LA COMMUNAUTE**

**Activité 9 : Plaidoyer auprès du conseil municipal**

**Activité 10 : Plaidoyer auprès du CVD, des leaders religieux et coutumiers**

**Activité 11 : Plaidoyer auprès des Associations, ONG et groupements locaux**

## Activité 9 : Plaidoyer auprès du conseil municipal

### But

Informar les conseillers municipaux sur les défis auxquels les filles sont confrontées à l'école par rapport à la GHM afin d'obtenir leurs accompagnements.

**Durée** : 20 minutes

### Participants

- Les conseillers municipaux
- Le directeur de l'école
- Les personnes de ressources
- Les présidents des bureaux de l'APE / AME / COGES
- Les représentant-e-s du club Deen Kan et sous club GHM
- L'agent de santé
- Le modérateur : Directeur ou Personnes de ressources

NB : Designar un secrétaire de séance

### Matériels

Le Plan d'Action (Annexe A) pour l'école remplis

### Étapes

1. Identifier quand on peut faire cette activité. Des suggestions :
  - Sessions des conseils municipaux
2. (5 min) Orienter la conversation. On peut dire : « Dans notre école, nous avons constaté que la période des menstrues pose des problèmes importants aux filles, et joue négativement sur leur scolarité. Après réflexion sur la situation nous avons vu que les filles ont besoin d'un soutien par rapport à la gestion de leurs menstrues. Les enseignants ainsi que les élèves ont eu des discussions sur les problèmes auxquels les filles sont confrontées, et ils vont vous les présenter. Après, nous allons rechercher ensemble les solutions. »
3. (5 mn) La représentante des filles lira le message d'interpellation (voir rapportage des besoins des filles)
4. (5 mn) l'agent de santé insistera sur les risques liés à une mauvaise gestion des menstrues
5. (5 mn) le sous club GHM présentera le plan d'action.
  
6. Les membres du conseil municipal sont sollicités à inscrire des lignes budgétaires pour répondre aux questions d'eau d'hygiène et d'assainissement ? Le conseil devrait s'engager entre autres à :

- a Organiser des collectes de fonds / cotisation pour acheter des bouilloires / seaux / savon / matériels de nettoyage des latrines (l'eau de javel, brosses, gants, etc.)
- b Réaliser ou réhabiliter/ réparer les forages ou latrines
- c Disponibiliser des pagnes propres ou des serviettes hygiéniques pour garder à l'école pour les cas d'urgence.
- d Solliciter une infirmière ou agent de santé pour venir échanger avec les filles.
- e Solliciter des partenaires locaux pour aider les filles avec la fabrication des serviettes réutilisables ou un don de serviettes hygiéniques.
- f Instruire le technicien communal pour l'appui à la mise en œuvre du plan d'action et le suivi des engagements

7. Un plan de suivi des engagements auprès des acteurs est élaboré avec les échéances précises.

### Résultats attendus

1. Les membres du conseil municipal ont une meilleure compréhension des défis auxquels les filles sont confrontées à l'école pendant la période des menstrues.
2. Des engagements sont pris pour inscrire des lignes dans le budget communal pour améliorer les questions d'eau d'hygiène et d'assainissement à l'école.

## Activité 10 : Plaidoyer auprès du CVD, des leaders religieux et coutumiers

### But

Informar les CVD, les leaders religieux, les coutumiers des défis de GHM auxquels les filles scolarisées et non scolarisées sont confrontées et solliciter leur implication afin que la communauté apporte son soutien pour la résolution des problèmes.

**Durée** : 60 minutes

### Participants

- Les CVD
- Les leaders religieux
- Les leaders coutumiers
- Le directeur d'école
- La personne de ressource
- Les représentants de l'APE / AME / COGES
- Le sous club GHM
- Les représentantes du groupe de discussion des filles
- Le représentant(e) des enseignants
- Le modérateur : Directeur d'école ou Personne de ressource

NB : Designar un secrétaire de séance

### Matériels

- Le Plan d'Action (Annexe A) remplis
- Les résultats de l'étude de base

### Étapes

1. Identifier la période de l'activité. Des suggestions :
  - Négocier des rencontres avec les CVD, les leaders religieux et coutumiers
2. (5 min) Orienter la conversation. On peut dire :
3. « Dans notre école, nous avons constaté que la période des menstrues pose des problèmes importants aux filles à l'école, et joue négativement sur leur scolarité. Après réflexion sur la situation nous avons vu que les filles ont besoin d'un soutien par rapport à la gestion de leurs menstrues. Les enseignants ainsi que les élèves ont eu des discussions sur les problèmes auxquels les filles sont confrontées, et ils vont vous les présenter. Après, nous allons rechercher ensemble les solutions. »
4. (10 min) La représentante des filles et le représentant des enseignants expliqueront les problèmes des filles.
5. (10 min) La représentante des filles expliquera les besoins des filles.

6. (20 min) Les leaders religieux et coutumiers sont sollicités à donner d'autres suggestions pour un soutien. Des activités potentielles :

- g S'engager à faire des sensibilisations lors des rencontres et prêches
- h Organiser des collectes de fonds / cotisation pour acheter des bouilloires / seaux / savon / matériels de nettoyage des latrines (l'eau de javel, brosses, gants, etc.).
- i Organiser les dons des pagnes propres ou des serviettes hygiéniques pour garder à l'école en cas d'urgence.
- j Apporter leur appui à la recherche de partenaire pour la fabrication des serviettes réutilisables ou un don de serviettes hygiéniques aux filles.

7. (5 min) Si nécessaire, le représentant des enseignants peut faire d'autres suggestions qui ont été cités dans leur propre réunion pour compléter la liste des activités.

8. (15 min) Ensemble, les CVD, les leaders religieux et coutumiers identifieront les types de soutiens qu'ils peuvent apporter.

### Résultats attendus

1. Les CVD, leaders religieux et coutumiers ont une meilleure compréhension des défis auxquels les filles sont confrontées à l'école et dans la communauté en période de menstrues.
2. Une liste des engagements prises par les parties prenantes assortie d'un plan d'action est disponible.

NB : regrouper les différents acteurs dans le cas contraire les recevoir séparément.

## Activité 11 : Plaidoyer auprès des Associations, ONG et groupements locaux

### But

Informar les Associations, ONG et groupements locaux des défis de GHM auxquels les filles sont confrontées et faire un plaidoyer auprès d'eux afin qu'il leur apporte un soutien.

**Durée** : 50 minutes

### Participants

- Les représentants des Associations, ONG et groupements féminins locaux
- Le directeur d'école
- La personne de ressource
- Le sous club GHM
- Les représentant-e-s de l'APE / AME / COGES
- Le représentant de la mairie
- Les représentantes du groupe de discussion des filles
- Le/la représentant(e) des enseignant-e-s
- Le modérateur : Directeur d'école et la personne de ressource

NB : Designar un secrétaire de séance

### Matériels

- Le Plan d'Action (Annexe A) remplis

### Étapes

1. Identifier la période de l'activité. Des suggestions :

- Négocier des rencontres avec les représentants des Associations, ONG et groupements féminins locaux.

2. (5 min) Orienter la conversation. On peut dire : « *Dans notre école nous avons constaté que la période des menstrues pose des problèmes importants aux filles, et joue négativement sur leur scolarité. Après réflexion sur la situation nous avons vu que les filles ont besoin d'un soutien par rapport à la gestion de leurs menstrues à l'école. Les enseignants ainsi que les élèves ont eu des discussions à ce sujet, et ils vont vous présenter Les défis ainsi que les plans d'actions pour solliciter votre accompagnement.* »

3. (10 min) La représentante des filles et un membre du sous club GHM présenteront les problèmes, les besoins des filles et le plan d'action.

4. (20 min) Les représentants des Associations, ONG et groupements locaux seront invités à donner d'autres suggestions notamment ce qui concerne leur soutien. Des activités potentielles :

- a. S'engager à faire des sensibilisations lors des rencontres

- b. Organiser des collectes de fonds / cotisation pour acheter des bouilloires / seaux / savon / matériels de nettoyage des latrines (l'eau de javel, brosses, gants, etc.).
  - c. Organiser les dons des pagnes propres ou des serviettes hygiéniques pour garder à l'école en cas d'urgence.
  - d. Apporter leur appui à la recherche de partenaire pour la fabrication des serviettes réutilisables ou un don de serviettes hygiéniques aux filles.
  - e. S'engager à former les paires sur les techniques de fabrication de serviettes réutilisables.
  - f. Promouvoir le dialogue parent-enfants.
5. (5 min) Si nécessaire, le représentant des enseignants peut faire d'autres suggestions qui ont été cités dans leur propre réunion pour compléter la liste des activités.

### Résultats attendus

1. Les représentants des associations, ONG et groupements locaux ont une meilleure compréhension des défis de la GHM auxquels les filles sont confrontées à l'école en période de menstrues.
2. Une liste des contributions attendues est disponible assortie d'un calendrier de mise en œuvre.





## Annexe

### Annexe B : Liste des activités potentielles pour les personnes de ressource

**Nom** et prénom(e) \_\_\_\_\_

**Contact** \_\_\_\_\_

**Durée de l'appui (deux années scolaires) : de \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_**

#### Activités

- Echanger avec les filles/ les enseignants sur les préoccupations des filles en matière de GHM et/ou sur un problème identifié par un-e enseignant-e.
- Apporter des conseils aux filles pour une meilleure gestion des menstrues.
- Etre guide et modératrice lors des rencontres des groupes de discussion des filles (voir *Annexe C : Guide des activités GHM* pour une idée des tâches associées à ce rôle).
- Accompagner les élèves à faire un plaidoyer à l'endroit des APE / AME / COGES / parents, conseils municipaux, **du conseil régional, du CVD, des leaders religieux et coutumiers, des Associations, ONG et groupements féminins locaux** par rapport aux besoins des filles.
- .
- Contribuer à la bonne gestion du stock de pagnes propres ou des serviettes hygiéniques si l'APE / AME / COGES organise les dons (voir Activités 5 et 6).
- .

## Annexe

### Annexe C : Guide des activités pour le groupe de discussion des filles

Voici quelques idées des activités qui peuvent être faites par les filles dans les groupes de discussion. Ce sont des suggestions pour aider les filles à parler et partager leurs expériences ; Ces activités ne sont pas obligatoires, et elles peuvent être adaptées selon les besoins des filles de votre école. Vous pouvez aussi créer d'autres activités !

Toutes ces activités peuvent être faites avec ou sans la marraine / personne de ressource de l'école, selon les souhaits des filles.

Activité	Détails
<b>Lecture guidée du livret</b> (écoles primaires et post primaires)	Lire ensemble les livrets « <i>La puberté et l'hygiène menstruelle : Petit guide pour les filles</i> ».  Discuter et poser des questions. Les filles peuvent écrire leurs questions si elles ne veulent pas les poser ouvertement.  La secrétaire collectera les questions anonymes pour les lire  En cas d'absence de la marraine, les questions lui seront reversées.
<b>Conseils d'un agent de santé</b>	Inviter une infirmière / agent de santé à venir, expliquer le système reproductif, les menstrues et répondre aux préoccupations des élèves.
<b>Boite aux questions</b>	La personne de ressources peut maintenir une boite aux questions ; de temps en temps, elle peut discuter de ces questions avec les filles.

## Annexe

<b>Discussion sur la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM)</b>	<p>Discuter :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Qu'est-ce que les filles peuvent faire pour gérer leurs règles dans cette communauté ?</li><li>• Quels matériels de protection utilisent-elles ? Y a-t-il des problèmes avec ces matériels ? Si oui, discuter des solutions potentielles.</li><li>• Pour celles qui utilisent les tissus, où les lavent-elles ? Comment les lavent-elles ? Où les sèchent-elles ? Est-ce que laver et sécher les tissus cause-t-il des problèmes ? Si oui, discuter des solutions potentielles.</li><li>• Est-ce qu'il y a d'autres aspects de la gestion des menstrues qui causent des problèmes ? Qu'est-ce qui ne marche pas ? Pourquoi ? Que faut-il faire pour que cela marche ? Discuter des solutions potentielles.</li><li>• Avez-vous trouvé des pratiques de gestion qui marchent bien ? Si oui, expliquer-les aux autres.</li></ul>
---	--

## Annexe

<p><b>Discussion sur la GHM à l'école</b></p>	<p>Discuter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce que les filles font pour gérer leurs règles pendant la journée à l'école ?</li> <li>• Quels matériels de protection utilisent-elles ?</li> <li>• Changent-elles les matériels pendant la journée ?</li> <li>• Qu'est-ce qu'elles font en cas de fuites ?</li> <li>• Qu'est-ce qu'elles font quand les règles les surprennent à l'école ?</li> <li>• Quels sont les défis (contraintes ou difficultés) / les choses qui manquent à l'école et qui empêchent les filles de gérer convenablement leur menstrues ?</li> <li>• Qu'est-ce qui doit changer à l'école pour que les filles puissent y rester toute la journée pendant les règles ?</li> </ul> <p>Pour chaque défi mentionné, quelle est l'idée pour l'amélioration de la situation ? Noter les choses qui peuvent être faites par les filles, elles-mêmes, celles qui demandent le soutien des parents, celles qui demandent le soutien des responsables de l'école, celles qui demandent la contribution des partenaires.</p> <p>Pour les choses qui demandent le soutien des parents, des responsables de l'école et/ou des partenaires écrivez-les et donnez-les une des personnes de ressource pour qu'elle puisse faire un plaidoyer avec les responsables de l'école.</p>
<p><b>Jeu de rôle</b> (Les garçons peuvent aussi Participer)</p>	<p>Faire des jeux de rôle sur les problèmes des filles. Des suggestions sur les scénarios :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Première fois à avoir des règles</li> <li>• Tu es en classe et tu sens que tu es mouillée dans ta culotte</li> <li>• Tu vois une tache de sang sur la tenue d'une fille</li> <li>• Des garçons voient une fille avec une tache de sang sur sa tenue et la taquent</li> <li>• Ta petite sœur trouve tes tissus ou serviettes hygiéniques propres à la maison et demande à savoir ce que c'est</li> </ul>

## Annexe

	<p>Discuter : Qu'est-ce que se passe dans le scenario ? Comment la fille a réagi ? Quelle autre action pouvait faire une autre personne ?</p> <p>Que pensez-vous de la réaction des garçons ? Quels conseils leurs donnerez-vous ?</p>
<p><b>Création d'une latrine idéale</b></p>	<p>Analyser les latrines actuelles de l'école</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce que vous aimez,</li> <li>• Qu'est-ce que vous n'aimez pas dans la latrine ?</li> </ul> <p>Apprécier les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La propreté</li> <li>• L'intimité</li> <li>• Le matériel (l'eau, le savon)</li> <li>• L'espace</li> <li>• L'éclairage</li> <li>• Dispositif de lavage des mains</li> </ul> <p>Si vous pouvez faire des changements, qu'est-ce que vous allez changer ?</p> <p>Ecrivez les changements souhaités et donnez-les à la personne de ressource pour qu'elle puisse faire un plaidoyer avec les responsables de l'école.</p>
<p><b>Votre camarade partage son expérience</b></p>	<p>Une fille ayant une bonne expérience sur la GHM vient la partager et donne les conseils et les dispositions qu'une fille peut prendre pour continuer à aller à l'école en période de menstrues.</p>
<p><b>Discussion sur les grossesses et paternités précoces et les IST</b></p>	<p>Inviter un agent de santé à venir parler sur les grossesses et les paternités précoces, leurs impacts sur le corps et la vie, et les moyens de les éviter, ainsi que l'hépatite B et les infections sexuellement transmissibles (IST) comme le VIH / SIDA.</p>

## Annexe

<b>Créer une chanson ou une pièce de théâtre</b> (Les garçons peuvent aussi participer)	Une chanson ou une pièce de théâtre sur l'importance de la gestion hygiénique des menstrues peut être créée pour faire la promotion et l'importance de rester à l'école malgré les menstrues. Cette activité peut être effectuée pour une audience des filles et des garçons.
<b>Jeu de connaissance</b> (Ecoles primaires et post primaires)	Jeu en groupe pour tester votre connaissance sur les menstrues. Voir les instructions ci-dessous.
<b>Fabrication des serviettes réutilisables</b>	Fabriquer des serviettes en utilisant les instructions suivantes.

Parmi ces activités il y a certaines qui peuvent être fait avec des garçons, ou que les garçons peuvent aussi faire à part, tel que :

- Qu'est-ce que c'est les menstrues ?
- Conseils d'un agent de santé
- Jeu de rôle
- Créer une chanson ou une pièce de théâtre

### **Jeu de connaissance** (écoles primaires et post-primaires)

- Diviser le groupe en équipes de 4-6 personnes. Chaque groupe doit choisir une oratrice.
- Le facilitateur du jeu va lire les questions suivantes une par une à haute voix. Les équipes peuvent échanger entre elles-mêmes pour trouver des réponses.
- Après le facilitateur lit la question, la première oratrice doit lever le doigt pour avoir l'opportunité de répondre à la question.
  - Si elle répond correctement, l'équipe gagne un point.
  - Si elle ne répond pas correctement, des autres équipes ont l'opportunité de répondre.
  - Si aucun groupe ne connaît la bonne réponse, donner la bonne réponse
- Après avoir posé toutes les questions, l'équipe avec le plus de points gagne ! Vous pouvez choisir un prix pour l'équipe gagnante.

Questions	Réponses
Comment appelle-t-on les changements du corps entre l'enfance et l'âge adulte ?	La puberté
Les menstrues commencent à quel âge ?	Entre 9-16 ans

## Annexe

<p>Citer 3 signes de la puberté chez les filles ?</p> <p>(Plusieurs équipes peuvent répondre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elles grandissent en taille</li> <li>• Les seins poussent et grossissent</li> <li>• Les hanches deviennent plus larges</li> <li>• Des poils poussent sur son corps</li> <li>• La voix change</li> <li>• Des boutons apparaissent</li> <li>• La fille peut transpirer plus et avoir des odeurs plus fortes</li> <li>• L'humeur devient instable</li> <li>• Les désirs sexuels se manifestent</li> <li>• Les règles apparaissent</li> </ul>
<p>Quelle est la tranche d'âge de l'adolescence ?</p>	<p>Entre 8-19ans</p>
<p>Le sang des menstrues vient de quel organe ?</p>	<p>L'utérus</p>
<p>Les règles viennent à quelle fréquence ?</p>	<p>1 fois par mois ou chaque 28 jours, mais cela varie</p>
<p>Quel est l'âge de fin des règles ?</p>	<p>A partir de 50 ans</p>
<p>Il faut attendre jusqu'au quel âge pour avoir des enfants ? Avant cet âge, il est dangereux pour la mère et l'enfant.</p>	<p>Au moins 18 ans</p>
<p>Citer 3 symptômes que peuvent avoir une fille pendant ou avant ces règles ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des douleurs et crampes au bas ventre</li> <li>• Des seins qui gonflent, qui démangent et font mal</li> <li>• Des maux de tête et une fatigue</li> <li>• Des ballonnements de ventre</li> <li>• Des sautes d'humeurs</li> <li>• Des vomissements</li> </ul>
<p>Citer 2 types de matériels de protection que les filles utilisent pendant les règles ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tissus</li> <li>• Serviettes hygiéniques</li> <li>• Serviettes réutilisables</li> <li>• Tampons</li> </ul>
<p>À quelle fréquence une fille doit-elle changer son matériel de protection pendant la journée ?</p>	<p>Trois fois dans la journée ou plus si nécessaire</p>

## Annexe

<p>Cite 2 choses que tu peux faire pour une bonne gestion de tes menstrues à l'école ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bien se protéger le matin avec un tissu ou une serviette propre</li> <li>• Amener du matériel de protection supplémentaire à l'école</li> <li>• Amener du matériel de protection à l'école quand tu sais que les règles vont venir</li> <li>• Trouver un endroit pour changer les tissus ou serviettes s'il n'y a pas un bon endroit à l'école</li> </ul>
<p>Quels conseils peux-tu donner à une fille pour qu'elle soit à l'aise et rester en bonne santé pendant les règles ?</p> <p>(Plusieurs équipes peuvent répondre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manger équilibré en incluant des fruits et des légumes</li> <li>• Faire un peu d'exercice physique, par exemple la marche</li> <li>• Se laver au moins deux fois dans la journée et porter des habits et tissus / serviettes propres</li> <li>• Bien dormir, au moins 7-8 heures par nuit</li> </ul>
<p>Quels conseils peut-on donner à une fille pour soulager les douleurs au bas ventre ?</p> <p>(plusieurs équipes peuvent répondre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre une serviette chaude sur le bas ventre quand elle est au repos ;</li> <li>• Essayer de faire quelques exercices et de garder son corps actif</li> <li>• Boire une tasse d'eau chaude</li> <li>• Parler à sa mère ou à un agent de santé au sujet de médicaments contre la douleur</li> </ul>
<p>Comment une fille peut-elle suivre son cycle menstruel ?</p> <p>(Plusieurs équipes peuvent répondre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etablir un calendrier menstruel</li> <li>• Suivre les signes de son corps</li> </ul>
<p>Comment peut-on se protéger contre les infections sexuellement transmissibles (IST) comme le VIH / SIDA ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas avoir de rapport sexuel (Abstinence)</li> <li>• Utiliser un moyen de protection sûr et efficace (préservatif par exemple) quand on devient responsable (adulte)</li> <li>• Ne pas utiliser des objets souillés (lame, rasoir, aiguille, seringue...)</li> </ul>

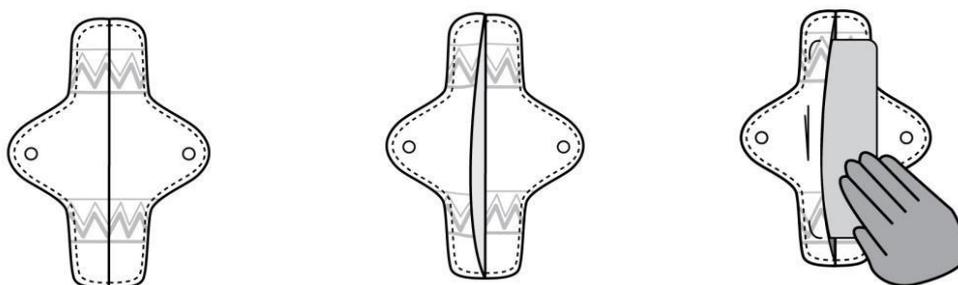
## Annexe

### Annexe D : Protocole : Confection de serviettes hygiéniques réutilisables

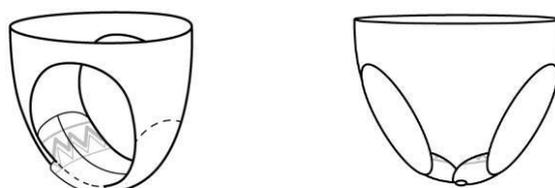
Il existe plusieurs types de serviettes hygiéniques réutilisables. L'exposé porte sur un modèle en pagne.

Ces instructions vous guideront sur la façon de faire vos propres serviettes hygiéniques réutilisables.

La serviette hygiénique réutilisable est fabriquée à partir de tissu de pagne. Il y a une fente où vous pouvez placer un matériel absorbant, comme la laine ou le coton.



La serviette hygiénique réutilisable a aussi des ailes qui s'emboîtent autour de vos sous-vêtements pour le maintenir en place.



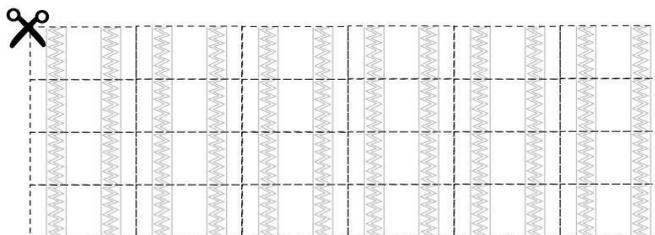
#### A. Le matériel

Désignation	Quantité	Commentaires
Pagne propre	1	
Paire de ciseaux	1	
Bobine de fils à coudre	1	Longueur : 1m au moins
Aiguille	1	
Morceau de carton	1	
Patron des pièces de serviette	3	Voir les pages suivantes
Paire de boutons à pression	1	On peut aussi utiliser des boutons normaux ou des liens
Bâton de craie	1	
Morceaux de laine ou du coton	10-15	On peut couper une couverture propre

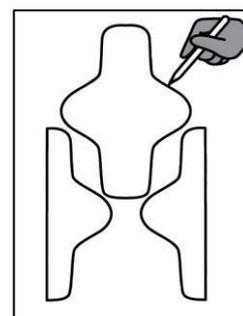
## Annexe

### B. Le mode fabrication

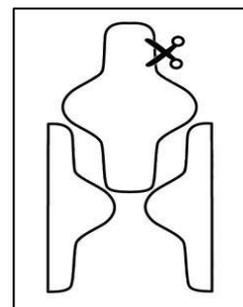
1. Découper le pagne en 12 rectangles



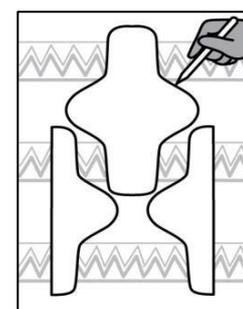
2. En utilisant les patrons sur les pages suivantes, dessiner le contour des trois morceaux de **pad** sur le morceau de carton. Vous aurez une pièce entière et deux demi-pièces.



3. Découper les trois patrons en carton

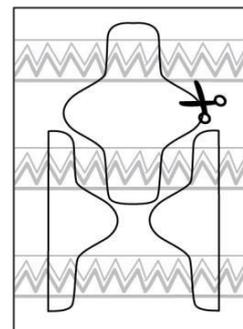


4. En utilisant les patrons en carton, tracer les trois morceaux de serviette sur l'un des rectangles de pagne  
NB : En fonction de la taille des patrons, on peut les découper sur un ou plusieurs rectangles de pagne.

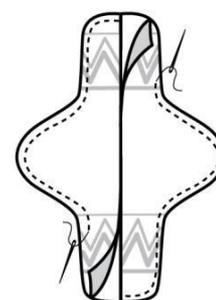


## Annexe

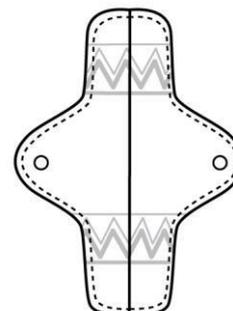
5. Découper les trois morceaux de tissu obtenus



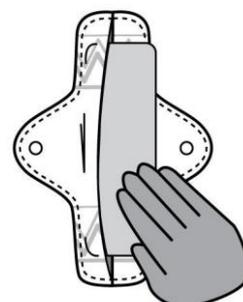
6. Placez les deux demi-pièces sur la pièce entière et coudre les bords.  
 ➤ N.B. Ne pas coudre le centre



7. Coudre les boutons à pression (ou le bouton normal ou les liens) sur les pavillons



8. Mettre un morceau de laine ou du coton dans la serviette. Vous allez enlever ce morceau absorbant et mettre un nouvel chaque 3-4 heures, selon vos besoins.



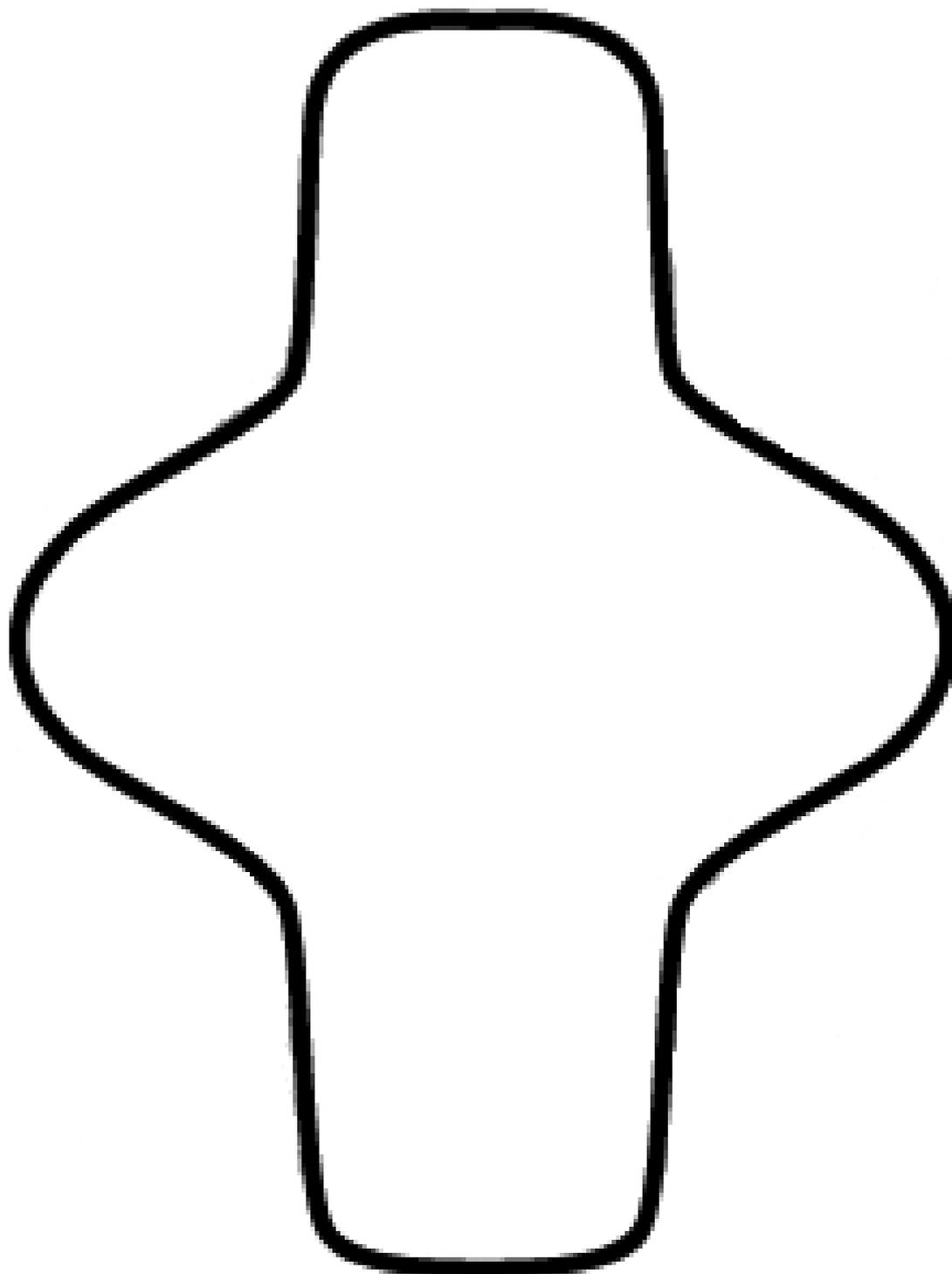
**N.B. : Chaque fille doit avoir 3-5 serviettes hygiéniques réutilisables et 10-15 morceaux de laine ou coton.**

**L'intérieur (c'est-à-dire le morceau de laine ou de coton) doit être lavé chaque fois que vous le retirez. L'extérieur (c'est-à-dire le pagne) doit être lavé chaque jour.**

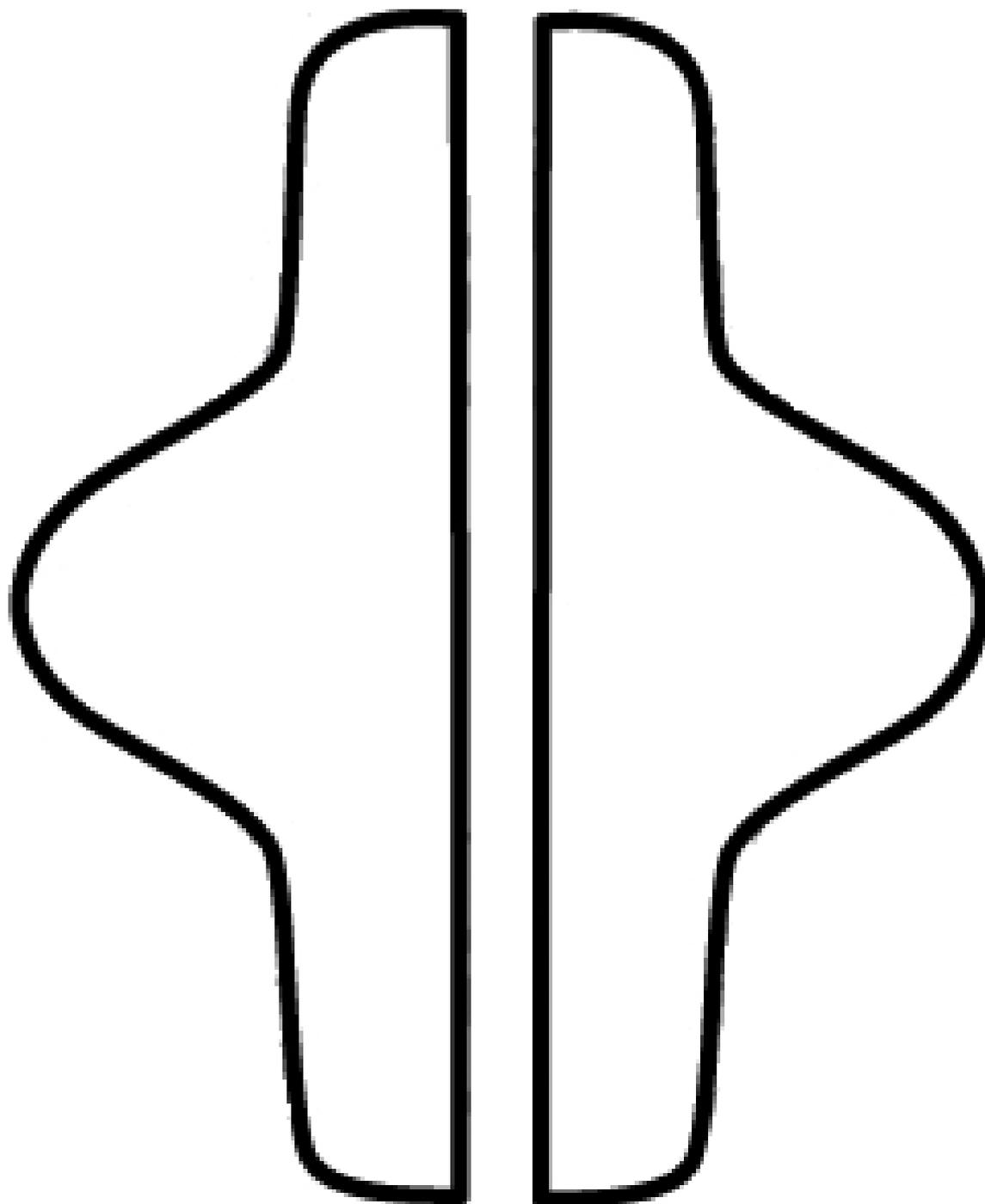
## Annexe

**A la fin des règles, laver, stériliser à l'eau bouillante, sécher au soleil tous les morceaux et ranger dans un lieu propre et sûr.**

Patron des pièces de serviette



Annexe



## Annexe

### Annexe E : Guide des activités pour le groupe de discussion des garçons

Voici quelques idées des activités qui peuvent être faites par les garçons dans les groupes de discussion. Ce sont des suggestions pour aider les garçons à parler et partager leurs expériences ; Ces activités ne sont pas obligatoires, et elles peuvent être modifiées selon les besoins des garçons de votre école. Vous pouvez aussi créer d'autres activités !

Toutes ces activités peuvent être faites avec ou sans la marraine / personne de ressource de l'école.

Activité	Détails
<b>Lecture guidée du livret</b> (écoles primaires et post primaires)	Lire ensemble les livrets « <i>La puberté et l'hygiène menstruelle : Petit guide pour les filles</i> ».  Discuter et poser des questions. Les garçons peuvent écrire leurs questions s'ils ne veulent pas les poser ouvertement. Le secrétaire collectera les questions anonymes pour les lire En cas d'absence de la marraine, les questions lui seront reversées.
<b>Conseils d'un agent de santé</b>	Inviter une infirmière / agent de santé à venir, expliquer le système reproductif, les menstrues et répondre aux préoccupations des élèves.
<b>Boîte aux questions</b>	La personne de ressources peut maintenir une boîte aux questions ; de temps en temps, elle peut discuter de ces questions avec les garçons.

## Annexe

<b>Discussion sur la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM)</b>	<p>Discuter :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Qu'est-ce que les garçons peuvent faire pour aider les filles à gérer leurs règles dans cette communauté ?</li><li>• Quels matériels de protection les filles utilisent-elles ? Y a-t-il des problèmes avec ces matériels ? Si oui, discuter des solutions potentielles.</li><li>• Qu'est-ce que les filles peuvent faire pour gérer leurs règles dans cette communauté ?</li><li>• Pour celles qui utilisent les tissus, où les lavent-elles ? Où les sèchent-elles ? Est-ce que laver et sécher les tissus causent des problèmes ? Si oui, discuter des solutions potentielles.</li><li>• Est-ce qu'il y a d'autres aspects de la gestion des menstrues qui causent des problèmes ? Qu'est-ce qui ne marche pas ? Pourquoi ? Que faut-il faire pour que cela marche ? Discuter des solutions potentielles.</li><li>• Avez-vous trouvé des pratiques de gestion qui marchent bien ? Si oui, expliquer-les aux autres.</li></ul>
---	--

<p><b>Discussion sur la GHM à l'école</b></p>	<p>Discuter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce que les filles font pour gérer leurs règles pendant la journée à l'école ?</li> <li>• Quels matériels de protection utilisent-elles ?</li> <li>• Changent-elles les matériels pendant la journée ?</li> <li>• Qu'est-ce qu'elles font en cas de fuites ?</li> <li>• Qu'est-ce qu'elles font quand les règles les surprennent à l'école ?</li> <li>• Quels sont les défis (contraintes ou difficultés) / les choses qui manquent à l'école et qui empêchent les filles de gérer convenablement leur menstrues ?</li> <li>• Qu'est-ce qui doit changer à l'école pour que les filles puissent y rester toute la journée pendant les règles ?</li> </ul> <p>Pour chaque défi mentionné, quelle est l'idée pour l'amélioration de la situation ? Noter les choses qui peuvent être faites par les filles, elles-mêmes, celles qui demandent le soutien des parents, celles qui demandent le soutien des responsables de l'école, celles qui demandent la contribution des partenaires.</p> <p>Pour les choses qui demandent le soutien des parents, des responsables de l'école et/ou des partenaires écrivez-les et donnez-les une des personnes de ressource pour qu'elle puisse faire un plaidoyer avec les responsables de l'école.</p>
<p><b>Jeu de rôle</b></p>	<p>Faire des jeux de rôle sur les problèmes des filles. Des suggestions sur les scénarios :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tu vois une tache de sang sur une fille</li> <li>• Des garçons voient une fille avec une tache de sang et la taquent</li> <li>• Ta petite sœur ou petit frère trouve des morceaux de tissu ou serviettes hygiéniques propres à la maison et demande à savoir ce que c'est</li> <li>• Ta camarade de classe/petite sœur a ses règles et ne veut pas aller à l'école</li> <li>• Ta camarade de classe va au tableau avec sa jupe/pagne tacheté de sang.</li> </ul>

	<p>Discuter : Qu'est-ce que se passe dans le scenario ? Comment les garçons ont réagi ? Quelles autres actions pouvaient faire un garçon dans cette situation ?</p> <p>Que pensez-vous de la réaction des garçons ? Quels conseils leurs donnerez-vous ?</p>
<b>Création d'une latrine idéale</b>	<p>Analyser les latrines actuelles de l'école</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce que vous aimez,</li> <li>• Qu'est-ce que vous n'aimez pas dans la latrine ?</li> </ul> <p>Apprécier les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La propreté</li> <li>• L'intimité</li> <li>• Le matériel (l'eau, le savon)</li> <li>• L'espace</li> <li>• L'éclairage</li> <li>• Dispositif de lavage des mains</li> </ul> <p>Si vous pouvez faire des changements, qu'est-ce que vous allez changer ?</p> <p>Ecrivez les changements souhaités et donnez-les à la personne de ressource pour qu'elle puisse faire un plaidoyer avec les responsables de l'école.</p>
<b>Partage d'expérience</b>	<p>Un garçon vient partager ses connaissances sur la GHM et les dispositions qu'elles peuvent prendre pour continuer à aller à l'école en période de menstrues.</p>
<b>Discussion sur les grossesses et paternités précoces et les IST</b>	<p>Inviter un agent de santé à venir parler sur les grossesses et les paternités précoces, leurs impacts sur le corps et la vie, et les moyens de les éviter, ainsi que les infections sexuellement transmissibles (IST) comme le VIH / SIDA.</p>
<b>Créer une chanson ou une pièce de théâtre</b>	<p>Une chanson ou une pièce de théâtre peut être créée pour montrer l'importance du soutien des garçons aux filles pendant leur période de menstrues.</p>
<b>Jeu de connaissance</b> (Ecoles primaires et post primaires)	<p>Jeu en groupe pour tester votre connaissance sur les menstrues. Voir les instructions ci-dessous.</p>

## Jeu de connaissance (écoles primaires et post-primaires)

- Diviser le groupe en équipes de 4-6 personnes. Chaque groupe doit choisir un orateur.
- Le facilitateur du jeu va lire les questions suivantes une par une à haute voix. Les équipes peuvent échanger entre elles-mêmes pour trouver des réponses.
- Après le facilitateur lit la question, le premier orateur doit lever le doigt pour avoir l'opportunité de répondre à la question.
  - S'il répond correctement, l'équipe gagne un point.
  - S'il ne répond pas correctement, les membres des autres équipes ont l'opportunité de répondre.
  - Si aucun groupe ne connaît la bonne réponse, donner la bonne réponse
- Après avoir posé toutes les questions, l'équipe avec le plus de points gagne ! Vous pouvez choisir un prix pour l'équipe gagnante.

Questions	Réponses
Comment appelle-t-on les changements du corps entre l'enfance et l'âge adulte ?	La puberté
Les menstrues commencent à quel âge ?	Entre 9-16 ans
Citer 3 signes de la puberté chez les filles ?  (Plusieurs équipes peuvent répondre)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elles grandissent en taille</li> <li>• Les seins poussent et grossissent</li> <li>• Les hanches deviennent plus larges</li> <li>• Des poils poussent sur son corps</li> <li>• La voix change</li> <li>• Des boutons apparaissent</li> <li>• La fille peut transpirer plus et avoir des odeurs plus fortes</li> <li>• L'humeur devient instable</li> <li>• Les désirs sexuels se manifestent</li> <li>• Les règles apparaissent</li> </ul>
Quelle est la tranche d'âge de l'adolescence ?	Entre 8-19ans
Le sang des menstrues vient de quel organe ?	L'utérus
Les règles viennent à quelle fréquence ?	1 fois par mois ou chaque 28 jours, mais cela varie
Quel est l'âge de fin des règles ?	A partir de 50 ans
Il faut attendre jusqu'au quel âge pour avoir des enfants ? Avant cet âge, il est dangereux pour la mère et l'enfant.	Au moins 18 ans

Citer 3 symptômes que peuvent avoir une fille pendant ou avant ces règles ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des douleurs et crampes au bas ventre</li> <li>• Des seins qui gonflent, qui démangent et font mal</li> <li>• Des maux de tête et une fatigue</li> <li>• Des ballonnements de ventre</li> <li>• Des sautes d'humeurs</li> <li>• Des vomissements</li> </ul>
Citer 2 types de matériels de protection que les filles utilisent pendant les règles ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tissus</li> <li>• Serviettes hygiéniques</li> <li>• Serviettes réutilisables</li> <li>• Tampons</li> </ul>
À quelle fréquence une fille doit-elle changer son matériel de protection pendant la journée ?	Trois fois dans la journée ou plus si nécessaire
Cites 2 choses que tu peux faire pour une bonne gestion de tes menstrues à l'école ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bien se protéger le matin avec un tissu ou une serviette propre</li> <li>• Amener du matériel de protection supplémentaire à l'école</li> <li>• Amener du matériel de protection à l'école quand tu sais que les règles vont venir</li> <li>• Trouver un endroit pour changer les tissus ou serviettes s'il n'y a pas un bon endroit à l'école</li> </ul>
<p>Quels conseils peux-tu donner à une fille pour qu'elle soit à l'aise et rester en bonne santé pendant les règles ?</p> <p>(Plusieurs équipes peuvent répondre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manger équilibré en incluant des fruits et des légumes</li> <li>• Faire un peu d'exercice physique, par exemple la marche</li> <li>• Se laver au moins deux fois dans la journée et porter des habits et tissus / serviettes propres</li> <li>• Bien dormir, au moins 7-8 heures par nuit</li> </ul>
<p>Quels conseils peut-on donner à une fille pour soulager les douleurs au bas ventre ?</p> <p>(Plusieurs équipes peuvent répondre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre une serviette chaude sur le bas ventre quand elle est au repos ;</li> <li>• Essayer de faire quelques exercices et de garder son corps actif</li> <li>• Boire une tasse d'eau chaude</li> <li>• Parler à sa mère ou à un agent de santé au sujet de médicaments contre la douleur</li> </ul>
<p>Comment une fille peut-elle suivre son cycle menstruel ?</p> <p>(Plusieurs équipes peuvent répondre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etablir un calendrier menstruel</li> <li>• Suivre les signes de son corps</li> </ul>

<p>Comment peut-on se protéger contre les infections sexuellement transmissibles (IST) comme le VIH / SIDA ?</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne pas avoir de rapport sexuel (Abstinence)</li><li>• Utiliser un moyen de protection sûr et efficace (préservatif par exemple) quand on devient responsable (adulte)</li><li>• Ne pas utiliser des objets souillés (lame, rasoir, aiguille, seringue, ...)</li></ul>
--	---




Les tableaux 2 et 3 ci-dessous présentent le canevas du plan d'action et du programme d'activités des sous-clubs.

**TABLEAU 2 : CANEVAS DU PLAN D'ACTION**

**L'élaboration de cet outil doit être accompagnée d'un code de bonne conduite**

<b>Nom de l'établissement :</b>	<b>Commune :</b>
<b>Nom du sous-club :</b>	<b>Province :</b>
<b>Nom du responsable :</b>	<b>Région :</b>

**Identification du ou des problèmes**

**Priorisation des problèmes**

**Choix du problème objet du plan d'action**

<b>Problème</b>	<b>Causes</b>	<b>Solutions</b>

**Objectifs du plan**

--

**Stratégie de mise en œuvre : comment allez-vous vous organiser pour mettre en œuvre les activités identifiées ?**

1. 2 3
--------------

**TABLEAU 3 : PROGRAMMES D'ACTIVITES DU SOUS CLUB**

<b>Activités</b>	<b>Période et lieu</b>	<b>Personnes responsables</b>	<b>Coût</b>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

**NB : ne pas dépasser cinq activités phares par sous-club et par an.**

**TABLEAU 5 : MOYENS DE MISE EN OEUVRE**

Activités/sous club	Coût	Source de financement	Responsables	Observations