

# ENTRER EN AMITIÉ AVEC SES MENSTRUATIONS

Campagne Rouge  
#LaVieEnRouge



Il est difficile d'aimer quelque chose qui nous fait mal et qui nous met dans tous nos états, surtout quand l'idéologie dominante depuis longtemps semble proposer qu'elles soient impures, maléfiques ou carrément inutiles et néfastes!

Nous pouvons nous inspirer de ces anciennes traditions pour deux choses importantes : **l'importance de ritualiser ce temps du mois et s'arrêter**. Si déjà, nous prenons un temps pour être avec nous-mêmes pendant cette période, nous avons un bout de chemin de fait dans le changement de regard. Ainsi, **s'arrêter quelques heures pour saigner en paix, dans notre société hypermoderne, constitue un acte d'autosoin féministe presque subversif !**

J'ai vu, pour ma part, plus d'une centaine de femmes passer de « oh non, l'armée rouge est revenue... » à « super, enfin venu le moment du mois de mon cocon-douceur ! » et à chaque fois, cela nourrit l'espoir qu'un jour nous vivions dans un monde qui prend en compte et même honore le vécu corporel des femmes.

Réseau québécois d'action  
pour la santé des femmes

**rqasf**

Avec le soutien du

Secrétariat  
à la condition  
féminine

Québec 

- mars 2021 -

[rqasf.qc.ca/campagnerouge](http://rqasf.qc.ca/campagnerouge)



Pour en savoir plus, découvrez  
notre billet « Entrer en amitié avec  
ses menstruations »