

LES RÈGLES DE JULIE

Allô les filles!
Vous êtes
arrivées à l'heure
pour une fois.



Euh..., moi je suis
toujours à l'heure,
c'est Annie qui prend
20hrs à s'habiller

Ey, commence pas
Suzanne... Haha!



C'est tout un sujet,
c'est pas commun...

Bon, bon, on va commencer notre
soirée ROUGE... Ce soir on parle
de menstruations... En plus les
gars sont déjà là



Vous connaissez les règles guys.
Ce soir pas de jugements, on est ouvert
et pas de TABOUS!



Petite question la gang!
Qui a déjà vu du sang
menstruel? Ben à part
ceux qui sont menstrué.es

Moi j'en ai déjà vu,
donc je sais que
c'est pas bleu comme
on voit à la TV



Toi? Je peux pas
te cacher que je
suis surpris...

Ah ouin? Ça ressemble à quoi?
Eh je suis curieux quand même.
Ça fait 4 ans je suis avec Alex
pis j'ai jamais vu son sang
menstruel



Voyons dude c'est pas la chasse
aux sorcières. J'étais chez Léonie
il y a quelques semaines et elle
lavait ses serviettes pis j'ai vu à
quoi ça ressemble du sang
menstruel.

Ben, c'est rouge, pas bleu
comme à la TV. C'est du
sang mon chum

T'es le gars de
l'année mon cher!
Chu' ben fier.





Pis aussi, lorsque tu observes bien ton corps durant tout ton cycle tu verras que c'est un peu comme les saisons de l'année. Il y a des semaines, tu auras plus le goût de sortir, d'autres tu voudras juste être dans ta bulle. Mais c'est pas pareil pour tout.e.s. Chacun.e. est spéciale à sa façon.

Oui Alex me parlait de ça l'autre jour... les quatre saisons du cycle menstruel. C'est bon à savoir!

C'est vrai Margot. Je te dis que parfois je suis toute en feu comme un volcan, j'ai plein d'énergie pis quelques jours après ça redescend pis j'veux plus vraiment faire les mêmes activités ou j'ai juste parfois pas assez de force.

La soirée continua ainsi avec des anecdotes, des aveux, des partages et surtout plusieurs sujets entourant les menstruations démythifiés. Le tout en respectant... **LES REGLES DE JULIE**



Par Josiane Barbara Achi
Inspiré du guide: Vivre ses règles...autrement



rqasf

Réseau québécois d'action
pour la santé des femmes

Avec le soutien financier du

Secrétariat
à la condition
féminine

Québec 