



Grâce à la création de son jeu de cartes **It's About Bloody Time**, **Shed Red** a permis d'initier des conversations constructives sur les menstruations et d'éduquer la nouvelle génération aux enjeux de la précarité menstruelle. **Il s'agit d'un véritable outil au service de la limitation de la stigmatisation, de la honte et des inégalités subies par toutes les personnes menstruées.**

Avec **Bon sang qu'il est temps**, la traduction et production françaises de ce jeu de cartes menées par les organisations **Changing The Flow** et le **RQASF**, c'est un public encore plus large qui peut aujourd'hui bénéficier de cette sensibilisation et s'engager en faveur de l'équité menstruelle !

## Shed Red

est une organisation à but non lucratif dont la mission est de **lutter contre la précarité menstruelle au Canada, de déstigmatiser les menstruations et d'inspirer les agents de changement.**

Shed Red a notamment lancé l'initiative « Red Talks » : des conférences communautaires complètes de 45 minutes sur la précarité menstruelle dispensées aux élèves du secondaire en Ontario et en Colombie-Britannique. **À ce jour, l'organisation a formé plus de 150 étudiant·e·s, réduisant ainsi la stigmatisation entourant les menstruations et encourageant la compréhension et le soutien.**

## Changing The Flow

a été créé en 2019 pour **faire progresser l'équité menstruelle**, en considérant que **les produits menstruels devraient être gratuits et accessibles dans toutes les toilettes au Canada, #commelepapier toilette.**

La collaboration avec Shed Red et le RQASF a pour but de **rendre visible la précarité menstruelle et d'atteindre l'équité menstruelle** dans nos communautés, notamment par le biais de ce jeu de cartes.

**Pour commander le jeu de cartes et en savoir plus, visitez notre site: [changingtheflow.ca/bon-sang](http://changingtheflow.ca/bon-sang)**

## Le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)

est un organisme multidisciplinaire dont la mission, depuis 25 ans, est de **défendre les droits et les intérêts des femmes, et de les soutenir dans la reconnaissance de leur savoir et la prise en charge de leur santé.** Tout ce travail de production et de diffusion d'une information indépendante, de sensibilisation et de prévention se fait selon **l'approche globale et féministe de la santé.**

Sa campagne **Le Fil Rouge** (2021-2024), subventionnée par Femmes et Égalité des genres Canada, est dédiée à **la sensibilisation et la mobilisation en faveur de la santé et l'équité menstruelle au Québec.**



 [@shedred.movement](https://www.instagram.com/shedred.movement)



 [@changingtheflow](https://www.instagram.com/changingtheflow)

 [@changingtheflow](https://www.facebook.com/changingtheflow)

 [www.changingtheflow.ca](http://www.changingtheflow.ca)



 [@rqasf\\_officiel](https://www.instagram.com/rqasf_officiel)

 [@RQASF](https://www.facebook.com/RQASF)

 [www.rqasf.qc.ca/lefilrouge](http://www.rqasf.qc.ca/lefilrouge)



Femmes et Égalité  
des genres Canada

Women and Gender  
Equality Canada

Canada

# Bon sang qu'il est temps... d'enfin parler librement des menstruations !

bon sang qu'il est temps de ne plus mettre le sujet des menstruations sous le tapis

bon sang qu'il est temps de prendre soin de sa santé menstruelle

bon sang qu'il est temps de soutenir les personnes menstruées

bon sang qu'il est temps de parler haut et fort des menstruations !

## Pour commencer

Le but de ce jeu est de lancer une conversation parfois intimidante mais absolument nécessaire autour des menstruations et de la précarité menstruelle. Gardez à l'esprit que cette conversation ne s'arrête pas là: nous espérons que les apprentissages que vous en tirerez se poursuivront bien au-delà de ce jeu.

## C'est parti !

Formez un groupe de 4 à 6 personnes. Sélectionnez une carte dans le jeu, en commençant par le niveau 1. Lisez la question à voix haute et laissez chaque personne répondre. Notez que le groupe ne doit pas nécessairement être exclusivement composé de personnes menstruées. Les allié-es sont invité-es à écouter activement ce que les autres ont à dire et peuvent participer en sélectionnant les cartes "Pour les allié-es" au niveau 3.

## Niveaux

### Niveau 1 | Sensibilisation

Ce niveau vise à évaluer votre expérience personnelle en ce qui concerne les menstruations et la précarité menstruelle au Canada.

### Niveau 2 | Réflexion

Ce niveau consiste à mieux comprendre comment la stigmatisation des menstruations a eu ou a encore un impact sur vos expériences en tant que personne menstruée.

### Niveau 3 | Soutien

**Pour les personnes menstruées :** ce niveau consiste à identifier des allié-e-s dans votre vie personnelle et à comprendre comment ils peuvent vous soutenir.

**Pour les allié-es :** ce niveau explique comment les personnes non menstruées peuvent devenir des ambassadrices de l'équité menstruelle.

### Niveau 4 | Quelques données

Ces cartes vous permettront d'apprendre des faits intéressants sur la précarité menstruelle, l'accès aux produits menstruels, la stigmatisation, etc.

