



**Lutter contre le  
tabou des règles et  
les préjugés  
filles/garçons au  
collège et lycée**

## INTRODUCTION

Nous proposons une action de terrain au cœur même de l'établissement.

Nous travaillons en collaboration avec des enseignants de lettres, de SVT, infirmières scolaires.

Les objectifs sont :

- De mener un travail de sensibilisation, de prévention, et d'accompagnement sur la thématique des règles, mais aussi des sexualités et de la contraception auprès d'un public scolaire.
- De libérer la parole trop souvent réprimée sur le tabou de règles.
- Lever le tabou des règles et les préjugés F/H
- Conscientiser que nous sommes une espèce sexuée.
- Transformer les pratiques et les discours.
- Rééquilibrer les responsabilités Fille/Garçons
- Mettre le consentement au cœur de la question du développement des sexualités

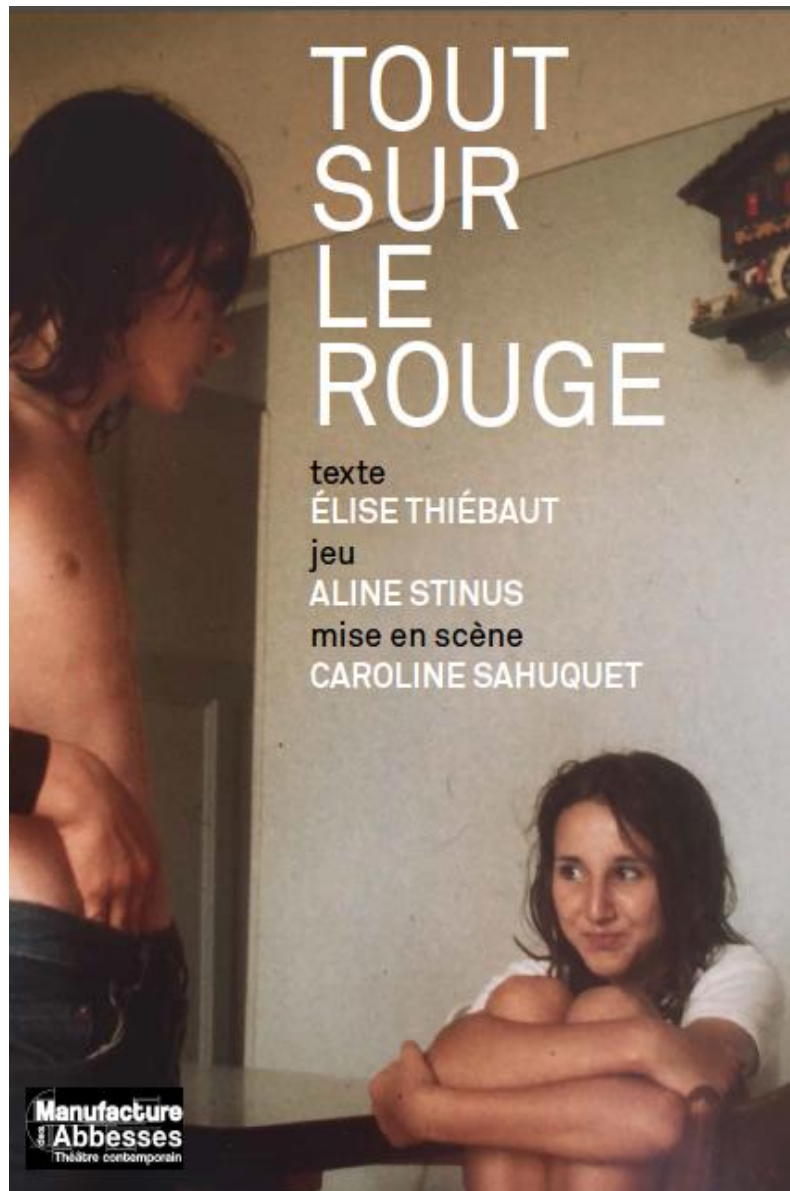
L'action se déroule en 3 temps :

- 1. SPECTACLE ( 1h )**
- 2. QUIZ ( 1h )**
- 3. ATELIERS ( 2h )**

Le déroulé de cette action réparti sur 4 h permet de déclencher une vraie prise de conscience chez les collegien.ne.s et un travail en profondeur sur l'abolition des idées reçues.

# ETAPE 1 :

## Le spectacle



## EXTRAITS

*Les Anglais ont débarqué, je traverse la mer rouge, j'ai hissé le drapeau japonais, j'ai mes trucs, mes choses, mes machins, mes jours, j'ai la visite d'une tante ou plutôt : j'ai la visite d'un marquis, j'ai mes peintres, j'ai ma confiture de fraise, j'ai mes fleurs, mes coquelicots, ma ferrari est garée devant la porte, j'ai mon coulis de tomates, mon clown saigne du nez, j'ai mes lunes, Je suis en semaine ketchup, je suis indisposée, j'ai l'armée rouge dans ma culotte, je suis en mode bolognaise, je fais du gazpacho, J'ai une scène de crime en cours, j'ai mes règles, mes ragnoutes, mes ragnagnas quoi ! Mais surtout, surtout j'ai mes ourses.*

*Alors c'est ça qui va se passer ? Parce que j'ai mes règles, je vais subir une forme d'oppression qu'aucun homme ne connaîtra jamais. C'est parce que le sang menstruel est tabou que je vais probablement souffrir tous les mois sans qu'on sache me soulager. C'est parce que le sang menstruel est tabou qu'on a longtemps interdit aux femmes de prendre la mer, de chasser, de voter, de parler en public ou d'assumer des responsabilités politiques ou religieuses. C'est toujours parce que le sang menstruel est tabou qu'on va me vendre aujourd'hui des protections hygiéniques imprégnées de produits toxiques. Et que durant toute ma vie on va discréditer ma parole en disant « ben quoi, t'es de mauvais poil, t'aurais pas tes ragnagnas ? »*

## Extraits de presse

« Une ode à la beauté féminine, à l'amour de soi et de son corps... un arc-en-ciel d'émotions, d'humour, de questions et de réflexions... un bijou à savourer sans modération. » sortiz

« Pédagogie, drôlerie, beaucoup d'esprit et une colère juste ! » Revue spectacle

« Un manifeste puissant et protéiforme... Insolent et fantasque, joyeux et profond, un spectacle qui s'adresse à tous ! » théâtres.com

« La comédienne est époustouflante, d'une énergie incroyable elle est ce "rouge" cette force qui émane des femmes là où l'on ne s'y attend pas. Bluffante ! » Destination-Live.com

« Une pièce gaiement féministe ou l'indignation s'exprime avec finesse, élégance et profondeur. » Viva



Les élèves assistent à la représentation de 45 minutes du spectacle :  
TOUT SUR LE ROUGE.

Des ménarches (les premières règles) à la ménopause, en passant par la maternité et l'avortement, les violences gynécologiques ou les violences sexuelles, le spectacle explore à travers le cycle menstruel, les grandes étapes de la vie, avec humour, poésie mais aussi avec la colère nécessaire dont nous avons besoin parfois pour faire bouger les lignes.

Les élèves assistent et participent en tant que spectateur.ice.s à la révolution menstruelle.

Les facultés cathartiques du théâtre ne sont plus à prouver. Le théâtre est un outil prodigieux lorsque l'on souhaite ouvrir de nouvelles perspectives à une assemblée. D'autant plus lorsque cette assemblée est composée de jeunes adolescent.e.s muni.e.s de leur masque social dont ils.elles se servent pour trouver leur place dans la société. Ils.elles comprennent que ce masque est souvent subi et qu'il participe à légitimer et engendrer les inégalités.

Se laisser toucher par une œuvre artistique d'abord individuellement puis collectivement est la première étape qui permet d'accéder à une libération de la parole et des émotions. Pour permettre aux adolescent.e.s de s'autoriser à changer leur pratique, il faut d'abord faire le constat collectif que ces pratiques sont dysfonctionnelles et que malgré certaines apparences ou résistances elles ne sont profitables à personnes.

Les élèves rient. Et c'est précisément de ce rire dont nous pourrions parler. C'est sur lui que nous pouvons faire reposer le début d'un échange joyeux, serein et bienveillant - Pourquoi rions-nous lorsque nous sommes gêné.e.s ? Que se cache-t-il derrière ce rire ? Très vite, les élèves comprennent que le rire est une émotion comme une autre et qu'il convient de la laisser s'exprimer.

Il est alors temps de se poser des questions sur ce que l'on vient de voir ...

# ETAPE 2

## Le Quiz

### D'Élise Thiébaud

#### **Les préjugés mis bout tabou**

L'organisation est fondée sur des questions : celle du quiz sont ludiques, et elles mettent les élèves en situation de s'impliquer. On ne leur fait pas une conférence, on ne leur donne pas de leçons : on les invite à s'interroger.

On leur explique alors que les hommes aussi ont des hormones, et même des cycles. On expose le rôle de ces hormones, et en même temps on les relativise. Dire que la testostérone rend un homme agressif, comme ont voulu le démontrer certaines études, est-ce acceptable ? Et qu'est-ce qui nous prouve que l'état menstruel d'une femme est ce qui motive sa colère ?

De façon décalée, il s'agit de conduire les élèves à remettre en cause les préjugés par d'acquisition de nouvelles connaissances qui vont leur donner du pouvoir, non sur les autres, mais sur elles et eux-mêmes.

Il existe plusieurs idées reçues sur les règles, qui alimentent les idées reçues sur les femmes, et contribuent à établir une hiérarchie entre les personnes selon le sexe qui est le leur.

Le premier de ces préjugés, c'est que les règles sont dégoûtantes, mais qu'elles font des personnes qui les ont des « femmes ».

Le second, c'est que le cycle menstruel ne concerne que les femmes. Les personnes identifiées comme garçons ne jouent-elles donc aucun rôle dans la fabrication ?

Le troisième, c'est que les hormones peuvent modifier le comportement au point de rendre les personnes qui ont leurs règles (ou qui vont les avoir) folles, de mauvais poil ou dépressives, en raison d'un trouble qu'on appelle « le syndrome prémenstruel » (SPM).

Le Quizz que nous organisons explore ces idées reçues en sortant du registre habituel de l'intimité et de la féminité.

Nous allons proposer aux élèves de s'interroger sur ce phénomène qu'est la fabrication des gamètes : les ovocytes et les spermatozoïdes.

En prenant en compte dès le départ la mixité, nous savons que nous allons susciter des réactions chez les garçons, puisqu'ils vont être impliqués quand on va leur poser la question :

- Quelle est l'équivalent, pour un garçon, des premières règles ?

Cet équivalent, ce sont les premières éjaculations : les sémenarches.

L'idée est de partager cette histoire : nous sommes une espèce sexuée. Il n'y a pas d'un côté des femmes qui ont leurs règles, et de l'autre des garçons dont le sperme n'est jamais évoqué.

Les garçons comprennent très vite ce qui est en jeu et se montrent alors très solidaires.

Tout le monde se sent concerné par cette aventure originelle : la rencontre d'un spermatozoïde et d'un ovule, dont chaque individu est issu. Rappeler cela, c'est abolir, dès le départ, toute notion de hiérarchie. Montrer que ce processus, nous ne le subissons pas – quel que soit notre sexe – mais nous le vivons.



# ETAPE 3

## L'Atelier

### Mise en pratique

L'après-midi il s'agira de consolider les notions acquises et de s'entraîner à avoir de nouveaux réflexes face à la question des règles, de la contraction et des sexualités.

La pratique théâtrale devient le moyen le plus efficace pour approfondir cette conscientisation et pour créer un lien bienveillant et solidaire dans le groupe qui leur permettra ensemble de faire bouger les lignes autour d'eux.elles.

La pratique théâtrale en groupe permettant de :

- - supprimer les tabous
- - libérer la parole
- - ouvrir l'imaginaire
- - provoquer l'empathie et la tolérance
- - muscler la clairvoyance et le discernement
- - créer du lien
- - développer l'écoute
- - améliorer la maîtrise de la communication verbale, non verbale et para-verbale.

Les 2 comédiennes metteuses en scène Aline Stinus et Caroline Sahuquet (respectivement sorties d'écoles supérieures du théâtre et diplômées d'Etat de l'enseignement du théâtre) proposent un atelier où les élèves vont pouvoir identifier des situations qui les mettent mal à l'aise ou qui les ont perturbé ou dans lesquelles ils.elles ne savent pas comment réagir. Collectivement, ils.elles pourront explorer de nouvelles façons d'être et de réagir face à ces situations.

Cet atelier à la fois ludique et très concret est envisagé comme un entraînement à de nouvelles pratiques menstruelles. Les élèves ressortent à la fois soulagé.e.s et riches de nouveaux outils qu'ils.elles peuvent utiliser immédiatement.

## CONCLUSION

Dans une démarche de lutte contre les violences faites aux femmes, de promotion de l'égalité Femme / Homme et de pratique d'un théâtre d'intérêt général, et ainsi fidèle à son objet Mi-fugue Mi-raison souhaite proposer aujourd'hui un projet en direction de la jeunesse.

Après 15 années de travail auprès d'un public précaire allocataire du RSA, nous avons constaté que les questions de préjugés et de croyances limitantes prennent leur enracinement très tôt dans la vie d'un être humain. Il est donc nécessaire et urgent pour nous de s'adresser au collegien.ne.s.

La construction d'une estime de soi solide, d'un libre arbitre et d'une pensée autonome affranchie des conditionnements permettra à ces futur.e.s jeunes adultes de fabriquer et de trouver une place dans un monde plus équitable et plus désirables pour tous.tes.

## **PARTENAIRES DU SPECTACLE TOUT SUR LE ROUGE ET DES ATELIERS MFMR**



Ministère de l'Éducation  
Nationale  
LYCEE JACQUES DECOUR



Cité Scolaire Voltaire CPGE - Lycée - Collège



[collectif cyclique](#)



<https://endometriosemonamour.tumblr.com>