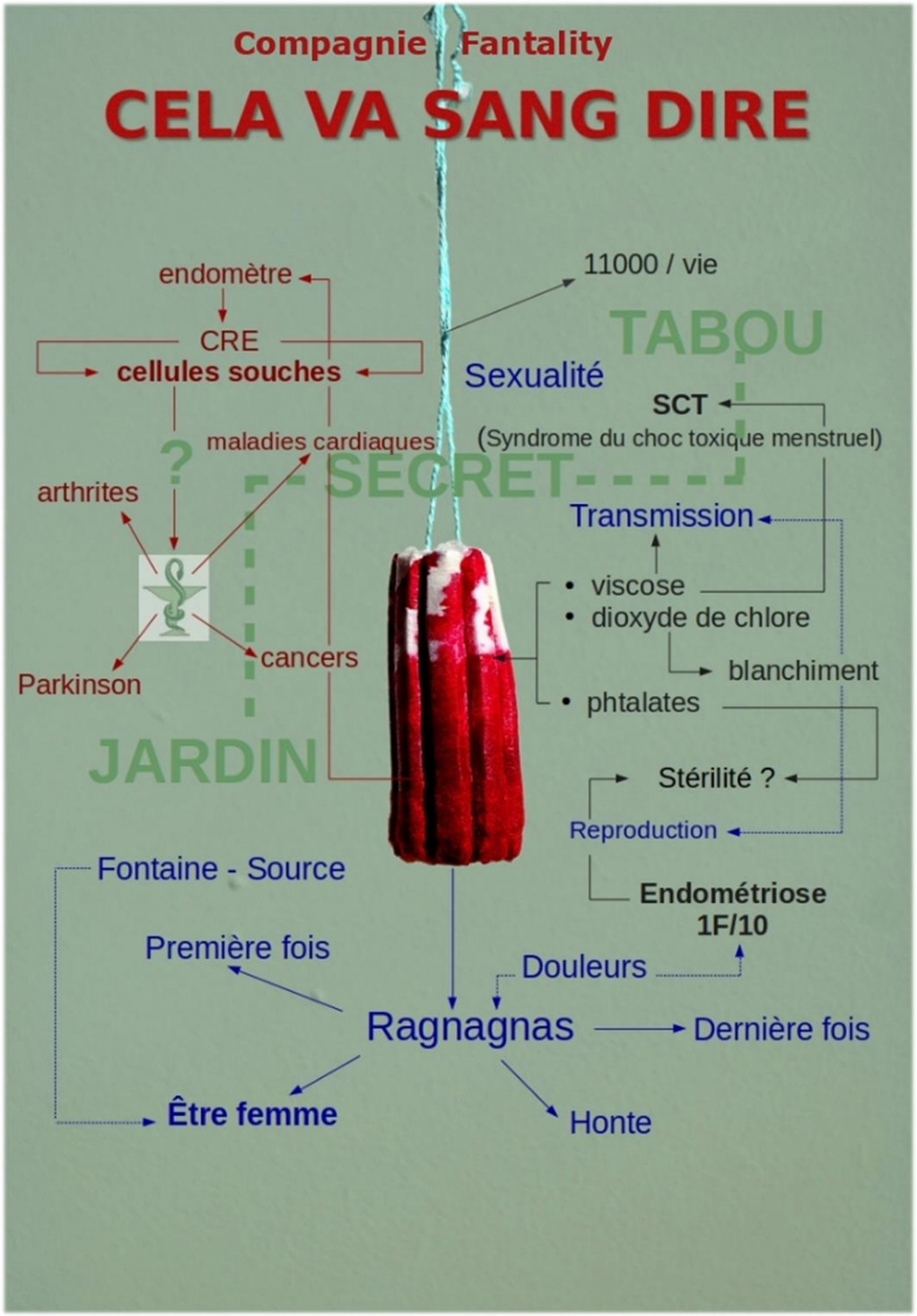
DOSSIER PEDAGOGIQUE



Contact :
Delphine Cheverry
delphinecheverry@yahoo.fr
0498046593

Dossier réalisé par Delphine Cheverry, avec l'aide de Lola Clavreul, Manon Custodio, Manoë Jacquet et Murielle Texier

SOMMAIRE

1. LE SPECTACLE 3

INTENTION..... 3

DE LA RETRANSCRIPTION DE TÉMOIGNAGES … 5

… À LA CONFÉRENCE – SPECTACLE 7

EN PASSANT PAR LA CHANSON, la danse et le dessin ! 9

CELA VA SANG DIRE, SPECTACLE D'UTILITÉ PUBLIQUE ?.....11

Des vertus de la parole 11

Pudeur, secret ou tabou ?.....12

Qu'est-ce qu'être une femme ? Assignations et injonctions 13

« C'est normal d'avoir mal quand on a ses règles ».....14

« Le sang des règles, c'est sale ! » 15

PRESSE.....17

2. PISTES PEDAGOGIQUES.....19

COMMENT PARLER DE L'INTIME 19

OUTILS PÉDAGOGIQUES 21

Bords de scène.....21

« Que se passe-t-il dans nos culottes » 23

Pour aller plus loin... 24

RESSOURCES 29

Documentaires, films et Vidéos 29

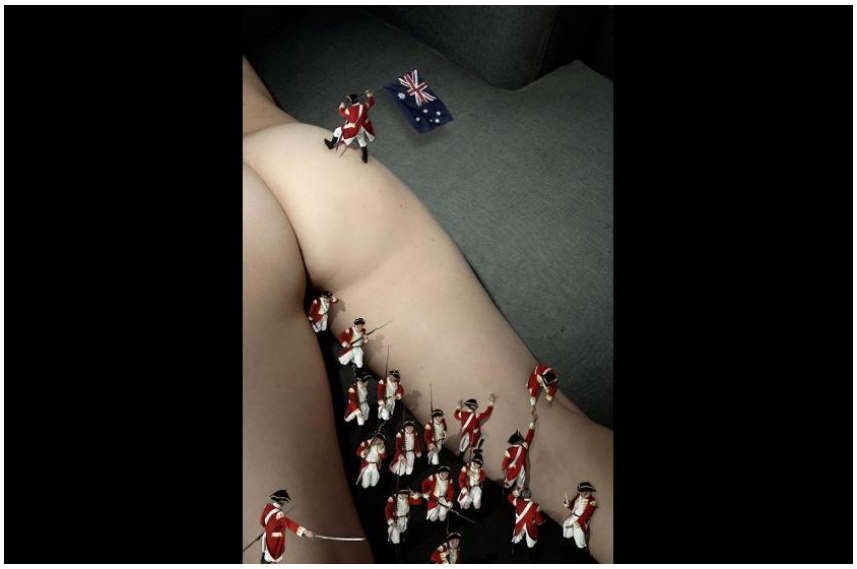
Radio 29

Biblio 29

Articles.....30

1. LE SPECTACLE

INTENTION



Crédit : Marianne Rosensthiel

« J'trouve que ce serait bien d'en parler beaucoup plus simplement mais ça se rattache encore à ce combat intérieur dans lequel je suis encore - quoi ! - qui est de me vivre comme une femme – quoi ! - c'est une conquête, je sais pas, c'est pas terminé et je suis contente que tu sois une femme, que tu me poses ces questions, de pouvoir le dire !

Christine

Quand j'ai voulu parler à ma fille de 11 ans de ce qu'étaient les règles, pour la préparer à cette métamorphose du corps, elle m'a littéralement envoyée paître. Son refus de m'écouter m'a sidérée, moi qui aurais tellement aimé, au même âge, que l'on me prépare à ce changement ! Je devais donc trouver un autre moyen d'évoquer la question… et quoi de mieux qu'un spectacle ?

Au moment de cet événement, je travaillais comme écoutante bénévole à Télé accueil (107) et la force des témoignages qui m'étaient livrés m'inspirait une forme théâtrale basée sur cette parole directe, brute et chargée émotionnellement. J'ai donc commencé à réaliser des interviews et ai très vite compris que j'ouvrais une vraie boite de Pandore : ce qui se nommait touchait à tous les domaines de la vie, révélait souvent une souffrance et assurément un

tabou que j'imaginais bien moins ancré. Au fil de mes recherches et rencontres, j'ai compris à quel point j'étais ignorante de mon corps. Cette méconnaissance était un frein à ma liberté, à ma capacité à me définir comme sujet et non objet. Partager le fruit de mes investigations devenait non seulement évident mais nécessaire.

Ainsi est né le projet « Cela va sang dire ». Ce titre en lui-même est une sorte de clin d'œil pour dire que justement, non, cela ne va pas de soi de parler des règles et que c'est précisément l'objet du spectacle que de libérer une parole généralement tue et de permettre à celles et ceux qui la reçoivent, par un effet cathartique, de s'exprimer à leur tour.

En donnant aussi la parole aux garçons, jusqu'à proposer d'entrée de jeu que ce soit un homme qui revendique la nécessité de parler des règles, le spectacle affirme qu'il s'agit d'un sujet commun et non pas exclusivement réservé aux filles. Partager ses connaissances, ses expériences et ses ressentis permet de déconstruire les préjugés acquis dans le silence et la méconnaissance de l'autre, de sortir de la solitude, de se réapproprier son corps et de faire ses choix en conscience.

DE LA RETRANSCRIPTION DE TÉMOIGNAGES …

Crédit : Alice Piemme

À la base de l'écriture de « Cela va sang dire », il y a des heures de témoignages, filmées auprès d'une vingtaine de femmes et d'hommes d'âge (de 11 à 63 ans) et de culture (belge, française, turque, macédonienne, italienne...) divers.

Pour illustrer et nourrir les thématiques développées dans le spectacle, certains extraits de ces interviews ont été sélectionnés. Afin de préserver l'anonymat des personnes qui témoignent et de garantir l'intimité de leur parole, il était impossible (et pas intéressant du reste) de montrer les images des interviews. C'est ainsi que le travail théâtral de retranscription de témoignages - découvert lors d'un atelier dirigé par Françoise Bloch - a inspiré le traitement de nos interviews filmées. Les acteur·rice·s, sans être des imitateur·rice·s, reproduisent au plus près la parole et le corps des personnes interviewées. Dans un premier temps, iels reproduisent la posture, les gestes et tics éventuels, l'accent, la hauteur, le timbre et le débit de la voix. Puis, une fois ce travail minutieux et précis effectué, tout en restant au plus proche de la parole et l'attitude originelles de celles et ceux qui ont témoigné, le travail consiste à mettre en valeur le sous-

texte en accentuant légèrement ce qui ne se dit pas mais s'entend précisément au travers des hésitations, des silences, des répétitions...etc.

Crédit : Alice Piemme

Ce travail de « loupe » de la part des acteur·rice·s a pour effet de rendre compte de tout ce qui se joue pour la personne qui cherche ses mots, qui cherche comment elle va formuler une chose difficile à nommer. Il rend compte émotionnellement du non-dit. Les témoignages ainsi retranscrits en direct par les acteurs·rice·s, de par leur diversité et leur charge sensible, permettent aux spectateur·rice·s de se reconnaître ou de s'identifier à l'une ou l'autre parole.

… À LA CONFÉRENCE – SPECTACLE

Crédit : Alice Piemme

« L'idée est de faire d'une conférence un spectacle et d'un spectacle une conférence. Cette récente création hybride de la conférence-spectacle – participant de la pédagogie contemporaine et volontiers expérimentale – s'efforce de rendre attrayant un exposé historique ou théorique trop aride, en donnant des exemples concrets que le conférencier illustre et pourquoi pas dramatise !»

Définition de la conférence-spectacle, dictionnaire de la performance et du théâtre contemporain de Patrice Davis.

Les histoires et récits – profonds, drôles ou dramatiques – portés par les témoignages, s'ils sont percutants, ne permettent pas à eux seuls de mettre en perspective les enjeux, d'apporter une connaissance scientifique de ce que sont les menstruations, ni d'en donner une compréhension sociale, politique et historique. La nécessité d'interroger les témoignages a produit cette forme particulière qu'est la conférence-spectacle. Selon la définition citée, les témoignages sont les exemples concrets sur lesquels s'appuient les deux conférencières pour développer une parole plus pédagogique. La forme fictionnelle de la conférence ouvre, à la fois, à une théâtralité – les tensions et différents entre les protagonistes créent des situations de conflits ludiques et/ou dramatiques – mais aussi à une parole plus didactique porteuse de connaissances.

Le prétexte de départ est donc une invitation faite au public à assister à une conférence, organisée dans un athénée par deux professeurs (sport et musique) et donnée par deux spécialistes, une gynécologue et une thérapeute

psychocorporelle, sur le thème des menstruations. Même si, hormis les témoignages, tout n'est que pure fiction, chaque propos est nourri, étayé et vérifiable. Le fait que les deux conférencières soient opposées et presque systématiquement en conflit affirme qu'il n'y a pas de vérité absolue et illustre parfaitement la tension constante qu'il y a entre culture et nature, temps linéaire et temps cyclique, écouter et faire taire, sérieux et dérision.

EN PASSANT PAR LA CHANSON, la danse et le dessin !

Crédit : Alice Piemme

« *J'ai :*

Mes ragnagnas, mes ketchoupis, mes peilhes, mes clottes, mes brouilleries, les patakus, mes zoules, les glouches, mes ragoutes, mes ragougnasses, mes chkreugneugneux, mes ouins-ouins, mes gnans-gnans, mes deuches.

C'est quoi, c'est quoi, c'est quoi tout ça ?! »

Charlie, « les mots pour le dire »

Trois chansons encadrent le spectacle (début, milieu et fin) et illustrent à chaque fois, dans trois genres musicaux différents, une thématique liée aux règles.

Ainsi, le rap d'ouverture *« Les mots pour le dire »* décline, sous un mode ludique, la multitude d'expressions employées pour nommer les règles. Sans être exhaustive, la liste de ces expressions, issues de la pudeur à nommer les menstruations, rend compte à la fois de l'imagination débordante que cette pudeur génère mais aussi de notre capacité à inventer de nouveaux mots.

« Le blues de la douleur » est lui aussi une déclinaison mais cette fois des symptômes prémenstruels. Il arrive en milieu de spectacle et permet une transition. Durant ce blues, les protagonistes entrent dans une sorte de rêve et quittent leur statut de conférenciers pour révéler, par la danse, une part de leur intimité : Malik pratique une forme d'art martial avec des nunchakus fabriqués

à partir de tampons qui nous rappelle les jeux des garçons dans les cours d'école, Isabelle Stassart pratique une danse de contorsions qui illustre clairement les douleurs évoquées dans le blues et Rose Larivière dessine sur le mur du fond, dans des mouvements amples et souples, des figures qui serviront de support à la fin du spectacle pour évoquer les peuples anciens. Ce blues permet à la fois de réactiver l'écoute du public et d'ouvrir à une parole plus intime de la part des protagonistes, amorcée par le récit d'Isabelle Stassart de son endométriose.

« Mes règles à moi », chantée par Charlie et Malik, clôt le spectacle et constitue une sorte d'ode à la vie générée par les règles et évoque, non sans malice, la possible jalousie des garçons.

« Ouais j'suis jaloux et
j'peux bien l'dire.
J'aurais mes règles, j's'rai
l'roi d'l'empire,
je règlerais le cours des
astres,
j'édicterais les lois à v'nir,
j'obligerais les industries,
à fabriquer un truc clean
qu'aurait d'l'allure.
Finies les couches et la
censure !
Un truc high-tech qu'on
likerait sur tous les murs.
Ce s'rait les règles du
futur ! »

Crédit : Alice Piemme

Malik « mes règles à moi »

CELA VA SANG DIRE, SPECTACLE D'UTILITÉ PUBLIQUE ?

Des vertus de la parole

Les témoignages recueillis révèlent qu'il est très difficile pour les femmes comme pour les hommes de parler ensemble des règles. Cette difficulté est généralement attribuée à la pudeur, chacun·e présupposant que l'autre n'a envie ni d'en parler ni d'en entendre parler. Ce silence, assumé ou subi, profondément intégré par chacun·e, est propice aux fantasmes les plus divers, aux idées reçues et participe à creuser encore le fossé qui sépare les hommes et les femmes. La méconnaissance du corps de l'autre, de son fonctionnement, permet, même inconsciemment, de le nier et de ne pas en tenir compte dans l'organisation de nos sociétés. Rompre avec cette « loi du silence » sur les règles nous permet d'accéder à la connaissance du corps et de son fonctionnement et nous donne ainsi la possibilité de se le réapproprier, de choisir en conscience la façon dont on gère notre nature cyclique, de s'assumer comme sujet et non objet. On s'imagine que l'ignorance est du côté des hommes mais combien de femmes savent précisément ce qui se passe dans leur corps ? En parler, partager les joies et les douleurs liées au cycle menstruel, mesurer les effets de celui-ci au

quotidien, n'est-ce pas un premier pas vers plus de compréhension et se faisant vers une réorganisation sociétale plus favorable aux femmes ?

Pudeur, secret ou tabou ?

Création Ernest Pignon Ernest

D'où vient ce silence ? A-t-il toujours existé ? Pourquoi l'attribuons-nous à la pudeur ? Pourquoi faisons-nous des règles un mystère ? Pourquoi les femmes revendiquent ou subissent le fait de les cacher ? Pourquoi l'on préfère nommer secret ce qui relève du tabou ? Comment ce silence relègue la femme à une place subalterne ?

Nous tenterons d'apporter quelques éléments de réponse à toutes ces questions à travers l'évocation de l'Histoire. L'arrivée des monothéismes opéra un changement radical dans la perception et le traitement du sang menstruel. Celui-ci, jusqu'alors considéré comme une source de vie, devint sale et la femme fut dès lors regardée comme une créature diabolique qui doit se cacher quand elle saigne pour ne pas contaminer les autres. Ce sang régénérateur, signe de fécondité devint honteux et le cacher fut la meilleure façon de nier son pouvoir.

Un autre sang, le sang d'un homme, servirait désormais aux rituels… Ainsi, les femmes furent tenues au secret. Probablement pour leur survie, elles ont intégré qu'il fallait mieux taire les manifestations de leur corps et garder le silence sur ce sang à la fois envié et méprisé des hommes. Nous sommes aujourd'hui les héritier·ère·s de cette histoire et, bien que nous la connaissions, nous continuons à avoir honte de ce que nous sommes, nous continuons, au travers de gestes ou de mots qui semblent anecdotiques, à dévaloriser ce qui permet de donner la vie et se faisant, nous perpétuons, même malgré nous, un ordre inégalitaire.

Qu'est-ce qu'être une femme ? Assignations et injonctions

À l'arrivée des ménarches, la jeune fille est fêtée, plus ou moins agréablement selon les traditions, et souvent elle entend : « Ça y est, tu es une femme ! » sans qu'elle sache exactement ce que cela signifie, sans qu'elle sache si c'est une bonne ou mauvaise chose. Je n'ai pas rencontré une femme qui ne se souvienne pas de cette fameuse première fois ! C'est dire comme ce passage est déterminant. Quelle que soit la façon dont il est vécu, les commentaires et mises en garde renvoient la jeune fille à une sexualité qu'elle ne connaît pas encore, mais dont on lui dit qu'elle doit désormais se méfier. Dès lors, elle est soumise à des injonctions et assignations contradictoires auxquelles il est difficile de se plier. La puberté fragilise. Cette période est éprouvante physiquement et moralement car l'adolescent·e se cherche et sent qu'iel doit se déterminer dans

Thylane Blondeau - 10 ans

une tension permanente entre affirmer sa singularité et correspondre à ce que l'on attend de lui·d'elle. Les filles se battent pour ressembler à une image idéale véhiculée par la pub ou la pop culture qui nient les fonctions du corps alors que par ailleurs, ces fonctions leur sont constamment rappelées. D'un côté, on transmet à la jeune fille une peur de la sexualité en lien avec la peur de la procréation et de l'autre, on l'encourage à affirmer une féminité propre à attiser le désir (en particulier celui des hommes). Dans ce contexte, les règles sont plus perçues comme une malédiction (risque de tomber enceinte, contraintes liées à l'écoulement de sang) que comme un don de la nature. La jeune fille devra faire un long chemin pour accepter ce qu'elle est et découvrir la femme en elle, tout comme le garçon qui devra se débarrasser des injonctions de virilité pour découvrir l'homme en lui. Cette exploration ne peut se faire sereinement qu'avec la connaissance du fonctionnement de son corps et la capacité à repérer, comprendre les injonctions et à s'en prémunir.

« C'est normal d'avoir mal quand on a ses règles »

Combien de femmes ont entendu cette affirmation, que ce soit dans le cadre familial, dans les cercles d'ami·e·s ou même chez la·le gynécologue ? Cette évidence, transmise de générations en générations, qui banalise la douleur des femmes, est profondément intégrée en chacun·e de nous. Elle rejoint les sentences du même genre : « il faut souffrir pour être belle » « tu accoucheras dans la douleur » comme si la douleur était le corollaire de la femme. Est-ce pour cette raison que la recherche investit très peu sur le sujet ? Bien sûr, il y a les douleurs prémenstruelles (le fameux SPM), plus ou moins violentes selon les personnes. Comment chacune s'en arrange ? Comment ce moment est-il partagé, compris ? Quelles réactions suscite-t-il ? Comment nos sociétés le

prennent en compte ? Au regard des témoignages, il semble que la plupart des femmes apprennent à « gérer » ce moment avec plus ou moins de succès, plus ou moins de compréhension de la part de leur entourage. Elles doivent s'adapter aux handicaps éventuels, prenant généralement sur elles le fait que rien, dans l'organisation sociale, n'a été pensé pour les accompagner. Évidemment, personne n'informe les jeunes femmes qu'une activité sexuelle (même solitaire) peut fortement atténuer les douleurs… Mais, au-delà du SPM plus ou moins développé, comment fait-on pour savoir si une douleur est normale ? À partir de quand y-a-t-il lieu de s'inquiéter ? On sait maintenant qu'une femme sur dix souffre d'endométriose, que cette maladie peut provoquer des douleurs insupportables, qu'elle peut mener à la stérilité et qu'elle est diagnostiquée en moyenne au bout de 7 ans. Pourtant, beaucoup de gynécologues ne sont pas encore formé·e·s pour la diagnostiquer. Dès lors, n'est-il pas urgent de remettre en cause cette banalisation de la douleur liée aux règles ? N'est-il pas urgent d'informer les adolescent·e·s de façon à ce qu'une jeune fille qui souffre puisse consulter en connaissance et donc en confiance ?

« Le sang des règles, c'est sale ! »

Presque tous les témoignages évoquent cette idée que le sang menstruel est sale. Là encore, l'Histoire nous éclaire sur ce préjugé. Il vient de loin et reste bien ancré au point que même certaines jeunes femmes le tiennent pour vrai, ce qui les incite à dissimuler l'existence de ce sang toujours davantage. La publicité en particulier véhicule

encore cette idée, notamment en argumentant sur des protections anti-odeurs ou en remplaçant le sang par un liquide bleu. Nous remonterons l'Histoire un peu plus loin encore, du temps où en Égypte antique par exemple, les pharaons ingéraient le sang d'Isis, considéré comme un élixir sacré capable de donner l'immortalité. Ou encore les Grecs qui l'appelaient « le vin rouge surnaturel ». Ainsi, ce sang n'a pas toujours été considéré comme sale, bien au contraire, et les recherches actuelles prouvent que ces ancêtres lointains n'avaient pas tort. En effet, le sang menstruel contient des cellules souches appelées « cellules régénératives endométriales", capables de se multiplier beaucoup plus vite que celles issues du cordon ombilical ou de la moelle épinière, capables de se différencier en 9 types de cellules différents (cardiaques, pulmonaires, hépatiques…) à même, un jour peut-être, de soigner les maladies cardio-vasculaires, le diabète, l'arthrose ou le cancer !

Un sang si riche, si plein de promesses, peut-il encore être considéré comme sale ?

PRESSE

Bains de sang aux Rencontres de Huy

Casser le tabou des menstruations dans « Cela va sang dire » de la Cie Fantality, explorer le cycle sanguinolent des crimes à l'œuvre dans l'Orestie avec « Détester le monde » du Rafistole : le théâtre jeune public fait dans l'hémoglobine ces jours-ci.

CATHERINE MAKEREEL

Impétueuse Nina Blanc dans « Détester le monde », adaptation d'Eschyle.

© PROVINCE DE LIÈGE.

Règles. Un mot si simple et pourtant si tabou. Les ragnagnas. Les Anglais qui débarquent. Le volcan en éruption. Les chutes du Niagara : à chacun son nom de code ou sa métaphore pour ne pas prononcer cette phrase honteuse : « J'ai mes règles. » « J'ai de la visite », dira-t-on. Ou, « on a hissé le drapeau rouge ». Ou encore, « la marée monte ». Tout plutôt que de dire qu'on a ses règles. Mais de quoi cette pudeur est-elle le nom ?

Avec *Cela va sang dire* (dès 12 ans), la cie Fantality brise cette gêne absurde dans un spectacle qui en profite pour aborder d'autres questions parallèles comme le sexisme ou les préjugés de genre. Chaque année, les Rencontres de théâtre jeune public livrent ce genre de spectacle d'utilité publique, pas vraiment révolutionnaire dans la forme théâtrale mais diablement précieux, dans les écoles, pour délier la parole sur des sujets sensibles comme l'alcool ou le harcèlement.

Cette année, c'est donc sur le thème des règles que la scène met les pieds dans le plat. Le prétexte est bateau : un prof de sport a mis dans l'embarras une jeune élève qui avait ses règles et décide, pour se rattraper, d'inviter une gynécologue et une thérapeute à débattre de ce sujet. L'approche s'avère scolaire mais le reste de la pièce ménage des pointes d'humour, des chansons et quelques parenthèses décalées pour compenser le didactisme de l'ensemble. On y rappelle les siècles d'une domination patriarcale qui a enjoint aux femmes de cacher leurs règles, les considérant comme « impures », quand la société ne fait pas peser sur elles d'injustes astreintes : en Belgique, se procurer des protections hygiéniques coûte 120 euros par an, alors qu'elles sont gratuites dans les écoles écossaises.

Cela va sang dire ne manque pas d'ironie, s'autorisant notamment un savoureux « blues du syndrome prémenstruel » à la guitare. Entre deux digressions sur les méthodes alternatives de protection ou les dessous scientifiques du cycle menstruel, les témoignages soulèvent de nécessaires questions sur cet embarras autour du corps qui saigne. « Après tout, il n'est pas plus ou moins glorieux de saigner que de bander », pointe un témoin. On questionne la façon qu'ont eue les hommes de prendre prétexte de cette « faiblesse » pour empêcher les femmes de prendre part aux affaires du monde. On y parle du regard qui change quand une fille a ses règles pour la première fois, comment celle-ci est soudain sexualisée, assignée à être une femme alors qu'elle n'a pas encore forcément fait ce chemin-là. On y interroge l'ignorance des garçons sur le sujet. Chacun y va de son anecdote dans une pièce qui navigue autant du côté de *Kill Bill* ou *South Park* que de Mona Chollet. Une pièce qui soulagera sans nul doute les filles d'un poids mais qui élargira aussi l'horizon des garçons. « Rendez-vous aux prochaines règles », comme dirait Stromae.

LE QUOTIDIEN DU SPECTACLE VIVANT EN EUROPE DEPUIS 2003
RUE DU THÉÂTRE.EU

Tweeter

Critique - Huy

Cela va sang dire

Ne plus rougir de ses règles

Par Michel VOITURIER

Publié le 22 août 2021

Les règles. La menstruation. Sujet tabou s'il en est dans notre société qui, paradoxalement, aime le sanglant mais se voile la face dès qu'il a lien avec le sexuel.

La conception de cette représentation fait la part belle à l'information, à la connaissance. Elle délaisse un peu le théâtre comme outil de fiction au profit de la reconstitution d'un débat. Bien sûr, les protagonistes ainsi que les témoignages enregistrés d'ados interviewés, sont interprétés par des comédiens et joués de manière à susciter l'intérêt par des tensions entre eux.

Une des expertes invitées est une gynécologue scientifique bon chic bon genre. L'autre, thérapeute psychocorporelle, intarissablement prolixe, se livre à des exercices pratiques sur le plateau. Le prof de gym initiateur du débat est le meneur de jeu quelque peu dépassé par les événements. La prof de musique ouvre et clôture la séance par des chansons de circonstance. Ce sont en effet des couplets fracassants d'une chanson fort drôle, « J'ai mes ragnagnas » (mais pas celle d'Amélie-les-Crayons), exploration mélodique et ludique du vocabulaire populaire lié aux menstruations.

À l'arrivée, nous avons accumulé nombre d'informations précises, compris en quoi des rumeurs traditionnelles n'ont rien à voir avec la réalité médicale du phénomène. Nous avons même appris que, historiquement, il fut un temps où le sang des règles était une boisson recommandable pour la santé. Nous avons aussi été avertis du danger de certaines protections actuelles contenant des produits chimiques nocifs pour la santé.

permet même une libération de contraintes superflues voire stupides qui bloquent les jeunes comme les aînés. Programmer ce spectacle à l'école s'avère utile pour la santé publique, anatomique et mentale.

2. PISTES PEDAGOGIQUES

COMMENT PARLER DE L'INTIME

Vous hésitez à emmener vos élèves voir « Cela va sang dire » parce qu'il s'agit d'une thématique qui touche l'intime et qui, par conséquent, est délicate à aborder ? Nous le comprenons totalement. C'est la raison pour laquelle nous avons pris un soin particulier à rédiger cette partie pédagogique afin d'accompagner au mieux les enseignant·e·s.

Au regard des retours observés à l'issue du spectacle, nous pouvons vous assurer que « Cela va sang dire » permet réellement de libérer la parole des jeunes spectateur·rice·s et, malgré les pudeurs, de faire tomber quelques préjugés bien ancrés.

Si le spectacle permet d'ouvrir le dialogue sur ce sujet tabou, reste que certain·e·s professeur·e·s se demandent comment iels vont annoncer que le tabou des règles est au cœur du spectacle. Les réactions de dégoût, l'excitation ou les questions que pourrait provoquer cette annonce chez les élèves, peuvent faire un peu peur aux adultes.

Serais-je à la hauteur ? Suis-je en mesure de répondre à toute question ? Et si on me pose des questions sur ma sexualité ? Et si des propos sexistes sont exprimés à l'égard de l'un·e l'autre ?

Pas de panique, nous vous invitons à délaisser vos aprioris et à tenter de dire quelque chose du spectacle aux élèves. Et voici quelques suggestions pour vous aider à aborder ce moment plus sereinement :

- Tout d'abord, préparez-vous à ce que cette annonce suscite de l'excitation, des rires et/ou des réactions de dégoût. Permettez que les mots du sexe, même vulgaires "bite, couilles, nichons", soient dits. Une fois que ces mots-là sont sortis, on peut généralement parler d'autres aspects plus sereinement.
- Utilisez vous-même les mots "justes" (car très souvent on emploie le jargon car on ne sait pas nommer ces parties-là de notre corps) : menstruations, vulve, vagin, pénis, etc. C'est peut-être l'occasion d'une petite révision de l'anatomie génitale humaine !
- Acceptez votre propre peur, gêne ou incertitude. Vous êtes adultes et/ou enseignant·e·s, mais ce n'est pas pour cela que vous devez tout savoir ou vous sentir à l'aise sur toutes les questions. Répondez aux questions pour lesquelles vous êtes sûr·e·s, mais n'hésitez pas à dire que vous ne savez pas, mais que vous allez vous renseigner si jamais le spectacle n'est pas assez éclairant.
- Réfléchissez à ce que vous êtes d'accord de dévoiler de vous. Vous pourriez être d'accord de dire "quand j'étais jeune, j'aurais eu envie qu'on me parle de cela." ou "quand j'étais jeune, on m'a fait une fête pour mes règles et c'était vraiment très gênant". Mais probablement ne souhaitez-vous pas parler de votre vécu actuel et cela est bien légitime.
- Identifiez vos limites et une manière de les exprimer : "Désolée, mais je ne souhaite pas aborder cet aspect. C'est ma vie privée". Cette règle est valable pour les jeunes également. Parler de sexualité, de règles, d'érection en classe, ne signifie pas qu'iels doivent parler de leur sexualité et de leur intimité devant tout le monde, ni dévoiler celle de quelqu'un·e d'autre. Que chacun·e identifie ses propres limites et s'engage à respecter celles des autres.
- Pour pouvoir récolter des questions et réactions de manière plus anonyme, proposer par exemple une boîte à questions. Dans un moment de

débriefing du spectacle (voir propositions ci-dessous), vous pourriez ainsi vous assurer que les questions ont trouvé réponses.

Il est possible que certain·es élèves se découragent ou n'aient pas envie d'aller voir le spectacle (par gêne, manque d'intérêt, interdiction des parents qui trouvent que ce n'est pas un sujet à aborder à l'école, etc.) C'est un risque à prendre : il vaut mieux annoncer et perdre quelques élèves… que rester dans le tabou pour s'assurer que tout le monde vienne. C'est aussi une manière de respecter les rythmes de chacun·e. Cela ne veut pas dire que les élèves qui ne participent pas, ne seront pas sensibilisé.es à la question : probablement qu'iels en parleront entre elleux, peut-être que cela amènera aussi à faire une recherche sur Internet, etc. Cela est d'autant moins problématique que les professeur·es créent un espace de parole en classe, soit en amont, soit en aval de la pièce.

Enfin, à toutes fins utiles, le site http://www.loveattitude.be/ répertorie tous les centres de planning familial. Les équipes d'animations EVRAS sont compétentes pour intervenir sur ces thématiques.

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Bords de scène

Nous proposons systématiquement, avec toute l'équipe artistique, un bord de scène à l'issue de la représentation. Les questions tant artistiques que thématiques y sont abordées.

L'objet de cette rencontre est, dans un premier temps, de solliciter les réactions des jeunes par rapport à ce qu'ils viennent de voir et d'entendre et d'encourager la parole sur le sujet. Cela nous permettra de mieux cerner leurs préoccupations.

Dans un deuxième temps, nous souhaitons profiter de ce moment pour :

- Répondre aux questions et aux préoccupations que nous aurons décelées ou issues de la boîte à question éventuellement mise en place par le·la professeur·e.
- Développer et compléter les thématiques évoquées dans le spectacle.
- Évoquer le sujet de la contraception et la nécessité d'y réfléchir. Il s'agit d'aborder la contraception du côté des règles. En effet, la pilule est souvent prescrite aux jeunes filles pour des raisons de cycle, d'acné, de douleurs et non pas pour des raisons contraceptives.
- Évoquer la contraception masculine et tenter de comprendre pourquoi elle n'est pas plus encouragée. Cette question a le mérite de mettre en lumière très concrètement le fait qu'il s'agit bien d'un sujet de société qui concerne tout le monde : pourquoi seules les femmes prennent des hormones alors que des traitements existent aussi pour les hommes ? Qu'est-ce que ce choix nous raconte ?

Ce moment a pour but de libérer la parole. Évidemment, nous savons que la pudeur empêche certain·e·s de parler, d'autant plus si le groupe est important. C'est pourquoi nous proposons un dispositif supplémentaire : **nous distribuons à chaque élève, à l'issue de la représentation, un livret personnel à emporter à la maison et à consulter dans son intimité. Il s'agit d'une brochure réalisée par la Fédération des centres pluralistes de planning familial (FCPPF) en collaboration avec Femmes et Santé, dont le titre est « Que se passe-t-il dans nos culottes ? ».**

« Que se passe-t-il dans nos culottes »

Cahiers réalisés par la FCPPF et Femmes et santé

Tu as 9 ans ou plus ? Tu te poses des questions sur les règles ? Tu te demandes ce que c'est ? D'où ça vient ? Si cela fait mal ? Ce carnet d'activités est pour toi !
Tu y trouveras des informations, des activités et des petits conseils pour mieux te connaître et comprendre les menstruations, la sexualité et la puberté.

***En bonus : un carnet pour les adultes qui t'entourent… tu peux le donner à l'adulte de ton choix. Celui ou celle avec qui tu te sens bien pour aborder ces sujets* !**

Lors de la création de « Cela va sang dire », nous avons été informé·e·s de la rédaction de ces livrets par la FCPPF et Femmes et santé. Il nous est apparu d'emblée que ceux-ci pouvaient accompagner, compléter et nourrir notre propos. Nous avons donc pris contact avec les responsables de cette initiative et avons décidé de faire œuvre commune. Ainsi, nous distribuons à chaque élève la double brochure afin que chacun·e puisse bénéficier d'un support écrit en plus du spectacle.

Ces brochures qui, à partir des règles, traitent de questions plus vastes sur la sexualité, peuvent être consultées dans l'intimité, avec un adulte choisi ou/et servir de support à la discussion pour les professeurs·es. Nous les distribuons à l'issue de la représentation mais il est possible, sur demande d'un·e

professeur·e, de les distribuer en amont afin que celle-ci ou celui-ci puisse « préparer le terrain » avant la représentation avec ses élèves.

Pour toute question relative à ces brochures vous pouvez contacter les deux personnes qui en sont à l'origine :

- Manoë Jacquet : manoe@femmesetsante.be (Femmes et santé)
- Lola Clavreul : l.clavreul@fcppf.be (Fédération des centres pluralistes de planning familial)

Dans la mesure du possible, une personne de Femme et santé ou de la FCPPF est présente lors du bord de scène afin de nous faire profiter de son expertise.

Pour aller plus loin...

En plus du spectacle, du bord de scène et de la brochure « Que se passe-t-il dans nos culottes ? », nous vous proposons quelques pistes qui nous semblent intéressantes pour aborder la thématique en amont ou en aval du spectacle, selon l'âge des élèves.

La boîte à questions

Cette proposition de récolte de questions des élèves conviendrait par exemple au cours de français, de sciences, de citoyenneté.

Comme nous vous le mentionnions précédemment, vous pouvez proposer une boîte à questions (une simple urne faite dans une boîte en carton, une boîte aux lettres ou tout autre objet qui peut recueillir anonymement des petits bouts de papier). Cette boîte sert à récolter anonymement les questions des élèves.

- Vous pouvez la proposer avant le spectacle afin d'identifier les questions que les jeunes se posent, par exemple au moment où vous annoncez que la classe va aller voir la pièce. A la suite du spectacle, ces questions peuvent être posées et discutées lors du bord de scène. Vous pouvez aussi, de retour en classe, échanger sur les questions qui ont trouvé des réponses pendant le spectacle et sur celles qui restent en suspens.
- Vous pouvez également la proposer après le spectacle pour récolter les questions ou les réactions que celui-ci a soulevées.

Dans tous les cas, veillez à ce que cette récolte soit réellement anonyme. Il est facile d'identifier l'écriture d'un·e élève. Certain·es pourraient ne pas avoir envie d'être vu·es en train de poser une question. Réfléchissez à l'endroit le plus adéquat où laisser la boîte et donnez un laps de temps suffisant à chacun·e pour y déposer sa question.

Rédaction anonyme

Cette proposition de rédaction conviendrait au cours de français, de citoyenneté.

Cette idée nous vient d'une professeure qui l'a expérimentée avec beaucoup de succès auprès de ses élèves de 15 ans (majoritairement des garçons). Il s'agit de leur demander, à l'issue du spectacle, d'écrire de façon anonyme ce qu'iels en ont pensé, les questions et réflexions que celui-ci leur a inspiré. Étant donné que la rédaction est anonyme, il est possible de leur proposer d'écrire un récit sur une expérience personnelle. Par exemple, leur demander d'écrire sur « leur première fois » (pour les garçons, ce serait la première fois qu'ils ont vu ce sang menstruel ou appris ce que c'était). Pour les élèves qui n'ont pas vu le spectacle, iels pourraient, par exemple, expliquer pourquoi iels ne l'ont pas vu, mettre des

mots sur ce qui les gênent. Si ce sont les parents qui n'étaient pas d'accord, cela peut aussi être l'occasion d'exprimer en quoi iels sont d'accord ou non avec la posture de leurs parents.

Après avoir été retranscrits pour ne plus pouvoir reconnaitre l'écriture et préserver ainsi l'anonymat, les textes peuvent être partagés, lus et donner lieu à un échange.

Images comparées

Cette proposition de mise en perspective d'œuvres conviendrait aux cours artistiques, de citoyenneté.

Beaucoup d'artistes ont travaillé, en photo, en peinture ou en sculpture, sur ou/et avec le sang des menstruations.
Comparer la façon dont celles-ci ou ceux-ci ont mis en scène ce sang menstruel peut être un bon support à la discussion, tant au niveau esthétique que thématique et politique.

À titre d'exemple, en voici quelques un·e·s :

Marianne Rosenstiehl

« *Rosie saigne* »

Marianne Rosenstiehl a réalisé une exposition entièrement composée d'œuvres photographiques sur le sang menstruel. Certaines de ses photos sont désormais très connues.

https://www.artlimited.net/agenda/marianne-rosenstiehl-the-curse-malediction-photographie-galerie-petit-espace-paris/fr/7582597

Rupi Kaur

Jeune artiste indienne de 28 ans
Cette image, publiée sur instagram et censurée, a fait le buzz.

https://rupikaur.com/

Anish Kapoor

« *Dans le coin* »

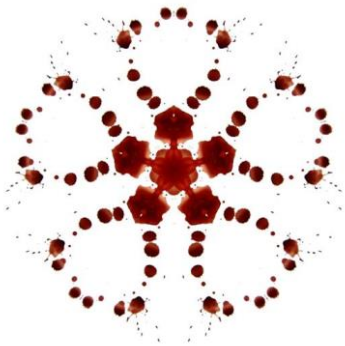
Avec cette œuvre qui a fait scandale, Kapoor, artiste indien habitué à la provocation, se pose cette question : un homme peut-il s'occuper des problèmes de femmes ? »

https://www.arts-in-the-city.com/2019/05/27/scandale-anish-kapoor-inspire-par-les-menstruations/

Liv Strömquist

« L'origine du monde », une bande dessinée consacrée à la sexualité féminine, fondée sur les théories de toute une galerie de personnages masculins qui ont eu des conséquences dévastatrices sur les femmes : Pères de l'église, psychanalystes, pédagogues, sexologues.

https://www.franceculture.fr/emissions/culture-bd/lorigine-du-monde-de-liv-stromquist-feminisme-culture-punk-et-bande-dessinee-0



Zanele Muholi

Série « *Silumo Siyalama* »

Photographe et artiste visuelle sud-africaine.
Mandala réalisé avec son sang menstruel pour lever le voile sur les viols correctifs en Afrique, censés ramener les femmes homosexuelles dans le "droit chemin".

https://temesira.org/2014/10/01/zanele-muholi-isilumo-siyaluma-des-mandalas-avec-le-sang-de-ses-lunes/

Chiharu Shiota

« *Dialogue with absence* »

Artiste japonaise, travaille sur les fils de la mémoire.

https://galeriegaillard.com/artists/82-chiharu-shiota/works/12704-chiharu-shiota-dialogue-with-absence-2010/

RESSOURCES

Documentaires, films et Vidéos

« Tampon, notre ennemi intime » - documentaire France télévisions 2017 – réalisation Audrey Gloaguen

« Moon inside you » documentaire 2009 – réalisation Diana Fabianova

« Period. End of Sentence » - documentaire 2018 – réalisation Rayka Zehtabchi

« 28 jours » documentaire 2018 - réalisation Angèle Marrey, Justine Courtot et Myriam Attia

« Règles, la fin d'un tabou ? » - documentaire 2020 – réalisation Magali Cirillo

« Little Miss Period » Film japonais 2019 – réalisation Shunsuke Shinada.

« Les règles » - youtubeuse Natoo (à voir sur youtube)

Radio

« Rouge comme les règles » série documentaire de l'émission LSD – réalisation Perrine Kervran

Biblio

« Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les règles sans jamais oser le demander » – Martin Winckler – éd Fleurus 2008

« Les règles...quelle aventure » - Elise Thiébaut et Mirion Malle – éd du Remue-ménage 2019

« Ceci est mon sang. Petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font « – Élise Thiébaut – éd La Découverte 2017

« Sang tabou : essai intime, social et culturel sur les règles » – Camille Emmanuelle – éd La Musardine 2017

« Le grand mystère des règles » - Jacques Parker – éd Flammarion 2018

« Qu'est-ce qu'il m'arrive ? » Susan Meredith et Nancy Leschnikoff – éd Usborne 2007

« Bientôt la puberté – Secrets et confidences sur la grande aventure » - Véronique Corgibet et Sophie Bouxom – éd La Martinière jeunesse, 2014

« C'est beau, le rouge » – Lucia Zamolo – éd La Courte échelle, 2021

« Le trésor de Lilith » - Carla Tepat Casanovas - auto édition grâce à un financement participatif.

« Le fil rouge » - DeAnna L'am – auto édition - https://www.le-filrouge.fr/

Articles

Vaccination covid et perturbations des règles :

https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2021/08/06/covid-19-vaccins-et-perturbation-des-regles-des-signaux-et-beaucoup-d-incertitudes_6090781_4355770.html

https://lepetitjournal.com/londres/sante/vaccin-covid-effet-secondaire-r%C3%A8gles-316293

https://anthropo-logiques.org/vaccins-geniques-le-point-avec-alexandra-henrion-caude/