

LA PHYSIOLOGIE DE LA FEMME



1- Je me raconte...

Parmi des cartes illustrées (par exemple les cartes du jeu Dixit),
je choisis celle qui illustre le mieux ce que j'attends
en venant à ce café !

Chacun son tour, nous expliquons en quelques mots
pourquoi nous avons choisi cette carte !

- Cartes illustrées de dessins très très variés !
- Ici aussi, il en faut un certain nombre pour permettre à chacune de s'y retrouver...



2- On en parle...

1- Depuis ma naissance...

Ce corps qui change avec ce grand passage par la puberté !

2- L'arrivée des premières règles ne se fait pas forcément de manière discrète.

Certaines cultures ont des rites et coutumes pour célébrer celles-ci !

Prenons le temps de lire quelques exemples...
et de partager notre propre expérience.

3- Brainstorming tous ensemble ou en groupe
autour du cycle féminin...

4- Désir vs excitation sexuelle ?

- Différentes traditions autour des ménarches
- Grand support pour écrire



3- Un apport théorique

- Décrire le cycle féminin et les observations qui se passent dans le corps à chaque période du cycle
Le raconter de manière imagée sur des supports visuels en fonction des saisons par exemple.
- Observer l'impact des hormones sur la glaire cervicale qui change.
 - Aborder les règles et les critères à surveiller quand il faut consulter une sage-femme ou un gynécologue
 - Evoquer le syndrome prémenstruel (SPM) et donner des outils pour mieux l'appréhender !
- Supports pour illustrer le cycle féminin

Et toi, tu en sais quoi du cycle féminin ?
As-tu déjà remarqué certaines choses ?!

En couple

4- Un temps d'appropriation...

Est ce que ce cycle féminin a un impact dans ma vie ?
D'ailleurs est ce que je sais où j'en suis ?

Quelles protections hygiéniques ? Avantages & Inconvénients

Proposition de noter toutes mes observations sur trois mois...

Remarque : la pilule ou toute autre contraception hormonale ont comme effet de mettre en sommeil le cycle féminin...

- Différentes protections hygiéniques :
Serviettes hygiéniques, serviettes lavables, culottes menstruelles, tampons, coupe menstruelle...

UN TABLEAU POUR NOTER MES OBSERVATIONS
LIÉES À MON CYCLE FÉMININ SELON DIFFÉRENTS CRITÈRES.

