

# GRANDIR EN CONFIANCE : SE CONNAÎTRE, COMPRENDRE ET AGIR !

Pour une meilleure connaissance de ton corps  
et un respect des choix qui t'appartiennent.

## COMPRENDRE SON CORPS ET BIEN VIVRE SES RÈGLES

- 💡 Ton corps évolue, c'est naturel et normal.
- 💡 Les règles sont **un signe de santé, pas une honte !**
- 💡 **Adopte une bonne hygiène menstruelle** : protection adaptée, lavage régulier, gestion des douleurs.
- 💡 **Brise les tabous** : Parler de ses règles, c'est s'informer et s'entraider !
- 🩸 **Le savais-tu ?** Une mauvaise gestion des règles peut pousser certaines filles à manquer l'école. Il est essentiel d'avoir accès aux protections adaptées !



## ZOOM SUR LES RÈGLES : COMPRENDRE TON CYCLE MENSTRUEL

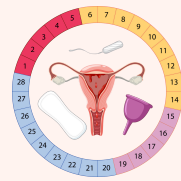


### 💡 Les règles, c'est quoi ?

Ton corps se prépare chaque mois à une éventuelle grossesse. Si cela ne se produit pas, la muqueuse utérine s'élimine sous forme de saignements : ce sont les règles.

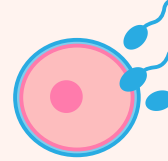
### 🩸 Le cycle menstruel

Il dure en moyenne 28 jours, mais peut varier. Il commence à la puberté (environ entre 9 et 15 ans) et se termine à la ménopause (vers 45-55 ans).



### 17 L'ovulation : un moment clé

Environ 14 jours avant tes prochaines règles, ton corps libère un ovule. C'est la période où une grossesse peut survenir en cas de rapport sexuel.



### ⚡ Des facteurs qui influencent ton cycle

Le stress, la fatigue, une maladie ou encore les voyages peuvent le rendre irrégulier.

## CONSTRUIRE DES RELATIONS SAINES ET RESPECTUEUSES

- 💡 **Le consentement, c'est un OUI libre et éclairé.**
- 💡 Dans une relation saine : on se respecte, on s'écoute, on se soutient.
- 💡 Tu as **le droit de dire NON** et personne ne doit te forcer à quoi que ce soit.
- 💡 **La contraception** protège contre les grossesses non désirées et les infections sexuellement transmissibles (IST).
- ❤️ **Le savais-tu ?** La contraception est une **responsabilité partagée**. Avec ton partenaire, vous pouvez vous informer et choisir ensemble votre méthode de contraception.



L'AMOUR, C'EST AUSSI  
SE PROTÉGER !

## TON CORPS, TES CHOIX : SE PROTÉGER ET S'INFORMER

- 💡 **Grossesses précoces** : Être bien informée, c'est pouvoir choisir.
- 💡 **Contraception et IST** : Se protéger, c'est prendre soin de soi.
- 💡 **Éducation sexuelle** : Il est normal de poser des questions et d'apprendre.
- 💡 **Droits des filles** : Aucun mariage forcé, aucune mutilation ne peut être imposée !



## DIRE NON AUX VIOLENCES ET SE PROTÉGER

### Où trouver de l'aide ?

- ➔ Parle à un adulte de confiance (enseignant, parent, infirmière scolaire).
- ➔ Contacte une association locale ou un centre de santé

💡 Les violences basées sur le genre (VBG), c'est :

- ✗ Le harcèlement (physique, verbal, en ligne).
- ✗ Le mariage forcé ou précoce.
- ✗ Les violences sexuelles.

