

À apporter

- Feuilles A4
- Feutres
- Stylos
- Paperboard
- Post-it : 2 couleurs
- Brochures « Filles, Femmes et MHR »

À imprimer

- Pages vierges du score de Higham



Introduction

15 MIN

Pour se présenter au reste du groupe, chaque participante dessine le contour de sa main sur une feuille de papier et remplit chaque doigt sur les thèmes suivants :

- Prénom
- D'où je viens
- Une attente pour cet atelier
- Ce que j'aime faire
- Mon lien avec la maladie

Puis chacune lit sa feuille à tour de rôle.



Outils : Jeu de la main, Feuilles A4, Feutres

TEMPS 1

20 MIN

Partager ses connaissances / idées sur les règles

« Que vous évoque le mot règles ? »

Chaque participante donne un mot ou 1 idée. Un animateur l'inscrit sur le paperboard au milieu duquel il y a inscrit le mot **RÈGLES**. Il organise au fur et à mesure les remontées des participantes sous forme d'une carte mentale.



Messages clés : synthétiser les idées directrices (le côté fardeau, et aussi les points positifs)



Outils : Carte mentale, Paperboard

TEMPS 2

15 MIN

Distinguer les règles normales des règles anormales

« Je vous invite à nous partager ce qui pour vous est un cycle normal et ce qui est un cycle anormal. Pour cela vous avez des post-it verts pour ce qui relève selon vous de règles normales et des post-it oranges pour ce que sont pour vous des règles anormales »

1 seul mot par post-it (ou 1 seule idée)

Un animateur classe en 2 colonnes. Il anime en rassemblant les post-it identiques ou les idées communes. Il relève les antagonismes s'ils existent (par ex : même idées dans les post-it oranges et verts).



Messages clés : Cycle normal : environ 40 ml / cycle sur une période ≤ 7 j, tous les 28 j environ ($N \geq 24 - \leq 38$ j)

Cycle anormal : cycle long > 38 j ou court < 24 j. Irrégulier $\geq 9-10$ j. Pertes sanguines supérieures ou égales à 80 ml



Outils : Post-it 2 couleurs, Paperboard



Évaluer l'abondance des règles et se situer

« Qui a déjà évalué l'abondance de ses règles ? »

Réponse à la volée ou en levant la main

« Si vous avez évalué l'abondance de vos règles ou si vous imaginez le faire, comment vous y prendriez-vous ? »

S'assurer que tout le monde qui le souhaite s'est exprimé.

Faire une synthèse, puis nommer (ou renommer pour ceux déjà cités) et présenter les outils recommandés par les professionnels de santé qui font référence : score de Higham, la règle des 7-2-1.

Parler également de l'évaluation de la coupe menstruelle, le change des culottes menstruelles.

« Je vous propose que chacune lise individuellement les pages 4 et 5 de la brochure, puis de vous mettre par 2 et que chacune remplisse sa page du score de Higham d'après ses souvenirs, en s'aidant l'une l'autre »

L'animateur distribue une page vierge du score de Higham et la brochure Femmes « Filles, Femmes et MHR ».

Messages clés : Importance d'évaluer ses règles pour se situer. Remplir un ou plusieurs tableaux de Higham avant un rendez-vous avec son gynécologue ou médecin du centre spécialisé pour lui apporter et en discuter avec lui.

Autres outils de suivi : Les applications numériques (attention à conseiller des applications où les données de santé sont protégées selon la CNIL et RGPD).

Outils : Page vierge du score de Higham, Brochure « Filles, Femmes et MHR ».



Identifier des facteurs qui influent sur l'abondance des règles en dehors des MHR

« En dehors des maladies hémorragiques rares, connaissez-vous d'autres causes ou maladies qui peuvent influencer sur l'abondance des règles ? »

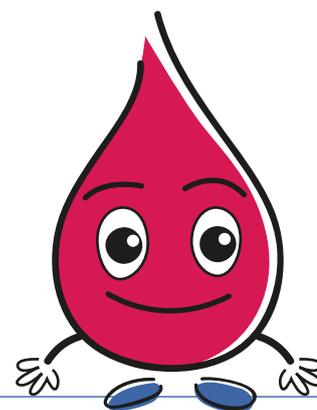
Les participantes écrivent sur des post-it leurs idées (1 mot ou 1 idée par post-it, écrit en majuscules) et les donnent à l'animateur qui les affiche en regroupant les post-it identiques.

L'animateur reprend les idées et les complète avec ce qui n'a pas été cité (fibromes, endométriose, SOPK, cancer...).

Messages clés : Tout saignement gynécologique n'est pas seulement imputable à la maladie hémorragique.

Un suivi gynécologique est indispensable en complément qui permettra de rechercher une cause locale, d'établir un bilan hormonal... Pensez à prendre un rendez-vous chez un gynécologue.

Outils : Post-it, Feutres, Paperboard



Conclusion 10 MIN

Tour de table : quels sont les 2 points les plus importants que vous avez appris dans cet atelier ?

Remis : Brochures « Filles, Femmes et MHR »