

JUSTICE MENSTRUELLE PROGRAMME DE SAVOIRS

Justice Menstruelle Programme de Savoirs

En partenariat avec Ms
Ashraf Ben Messaoud —
Pharmacienne · Autrice
engagée · Fondatrice de
Jasminrose

- Un programme en ligne de 4 semaines destiné aux femmes d'Afrique du Nord et d'Afrique francophone — pour transformer la connaissance menstruelle en acte d'émancipation.
- Format En ligne
- Zoom / Google Meet
- Durée 4 semaines
- 8 séances
- 2h par séance
- Rythme 2 séances par semaine
- Langue Français

Dans nos pays, on apprend aux filles à cacher leurs règles avant même de leur expliquer ce qu'elles sont. Ce programme existe pour inverser ça.



La vision du programme

Ce programme transforme la connaissance menstruelle en acte d'émancipation. Il ne s'agit pas d'un cours de biologie. Il s'agit de déconstruire la honte, comprendre ses droits, reconnaître les inégalités systémiques et repartir avec des outils concrets.

Pourquoi ce programme ?

- En Afrique du Nord et en Afrique francophone, des millions de filles manquent encore l'école à cause de leurs règles
- La honte menstruelle est construite, transmise, et maintenue, elle n'est pas naturelle
- Les droits menstruels existent dans le droit international mais presque aucune femme ne le sait
- Il n'existe aucun espace structuré, en français, qui connecte les femmes de toute la région sur ce sujet
- Ms Ashraf Ben Messaoud incarne exactement ce que ce programme veut produire une femme qui a transformé sa honte en mission

Pourquoi en ligne change tout: Une femme à Dakar, Alger, Abidjan, Kinshasa, Tunis et Casablanca dans le même cercle. Les réalités menstruelles varient selon les pays et cette diversité enrichit chaque séance. Le format en ligne rend le programme accessible aux femmes qui ne peuvent pas se déplacer, mères, femmes en zones rurales, femmes qui travaillent.

La vision du programme

SEMAINE 1 Le corps sans frontières Libérer la parole · Comprendre la science

Séance 1 — Nos règles, nos mots, nos cultures

- **Tour de table virtuel** : chaque participante dit depuis quel pays elle se connecte et un mot sur ce que les règles représentaient pour elle enfant
- **L'exercice des mots** : comment dit-on 'règles' en darija, en wolof, en lingala, en amazigh? Pourquoi ces mots-là?
- **Ms Ashraf partage son parcours** : de la honte personnelle à Jasminrose, de la pharmacie à l'écriture engagée
- **La biologie menstruelle expliquée sans honte** : le cycle raconté comme une force, pas comme un problème
- **Discussion collective** : qu'est-ce qu'on nous a appris et qu'est-ce qu'on aurait dû savoir?
- **Clôture** : chaque participante écrit un mot qu'elle veut changer dans son vocabulaire menstruel

Séance 2 — Ce que ton corps te dit vraiment

- **Les 4 phases du cycle** : énergie, humeur, douleur, fertilité racontées de façon accessible
 - **Ms Ashraf en pharmacienne** : les mythes médicaux déconstruits pays par pays
 - **Douleurs menstruelles** : pourquoi on les banalise et pourquoi c'est dangereux
 - **L'endométriose et le SOPK en Afrique** : des maladies sous-diagnostiquées parce que la douleur des femmes n'est pas prise au sérieux
 - **Différences d'accès aux soins gynécologiques entre Maroc, Tunisie, Sénégal, Côte d'Ivoire, DRC**
 - **Exercice pratique** : initier son journal de cycle personnel
- 

La vision du programme

SEMAINE 2 La honte n'est pas née avec nous! Comprendre d'où vient le tabou

Séance 3 — Pourquoi a-t-on honte? Une histoire politique

- **Histoire du tabou menstruel** : religions, colonisation, médecine, médias — comment la honte s'est construite et transmise
- **Le tabou en Afrique du Nord** : ce que les mères disent au Maroc, en Algérie, en Tunisie
- **Le tabou en Afrique subsaharienne francophone**: rituels, interdits, silences au Sénégal, Côte d'Ivoire, Cameroun, DRC
- **Comment la colonisation a aggravé la honte menstruelle en imposant des normes de pudeur étrangères**
- **Exercice : cartographier d'où vient notre propre honte menstruelle personnellement**

Séance 4 — Les règles comme enjeu de pouvoir

- **La précarité menstruelle en chiffres** : Maroc, Tunisie, Sénégal, Cameroun, DRC, Mali
 - **Combien de filles manquent l'école à cause de leurs règles dans chaque pays représenté**
 - **La taxe tampon** : quels pays taxent les protections hygiéniques et pourquoi c'est un acte politique
 - **Les protections hygiéniques comme luxe** : quand l'accès est réservé aux classes aisées des capitales
 - **Ms Ashraf sur Jasminrose** : créer une lingerie menstruelle en contexte arabo-africain, les résistances, les victoires
 - **Discussion collective** : identifier une injustice menstruelle dans leur environnement immédiat
- 

La vision du programme

SEMAINE 3 Droits, corps et systèmes De la santé individuelle à la justice collective

Séance 5 : Tes droits menstruels existent, même si personne ne te l'a dit

- **Qu'est-ce que la justice menstruelle?** définition, origine du concept, pourquoi ça compte en Afrique
- **Les droits reproductifs et menstruels dans le droit international :** ce que les États sont obligés de garantir
- **Panorama juridique comparé :** Maroc, Tunisie, Algérie, Sénégal, Côte d'Ivoire, Cameroun
- **Les congés menstruels :** où ils existent dans le monde, pourquoi ils sont débattus, faut-il les défendre?
- **Ce que les employeurs sont obligés de faire :** et ce qui se passe réellement
- **Ms Ashraf :** comment passer d'un produit engagé à un plaidoyer politique
- **Mise en situation: que faire si ton droit à des soins menstruels est ignoré?**

Séance 6 L'accès aux soins — une question de classe, de géographie et de genre

- **Les déserts gynécologiques en Afrique du Nord et en Afrique francophone**
 - **Femmes rurales, femmes pauvres, femmes réfugiées :** comment la précarité menstruelle s'accumule
 - **Les protections durables :** cup menstruelle, culotte, tissu accessibilité réelle dans chaque contexte culturel
 - **Ms Ashraf :** comment Jasminrose pense l'accessibilité économique et culturelle en contexte africain
 - **Atelier pratique :** calculer le coût menstruel d'une vie et ce que ça révèle sur les inégalités
- 

La vision du programme

SEMAINE 4 De la connaissance à l'action Devenir porteuse du changement dans son pays

Séance 7 Parler de ses règles sans honte — pratique et interculturelle

- **Comment parler des règles à ses enfants** : filles ET garçons — dans différents contextes culturels
- **Comment répondre quand quelqu'un minimise ou moque** : scripts pratiques adaptés à chaque culture
- **Comment aborder le sujet au travail, à l'école, en famille au Maroc, en Tunisie, au Sénégal**
- **Ms Ashraf** : ses techniques d'écriture pour nommer les choses clairement et courageusement
- **Atelier d'écriture collectif** : chaque participante écrit un paragraphe à destination d'une jeune fille de 12 ans dans son pays
- **Lecture collective** : espace de vulnérabilité, de puissance et de solidarité transnationale

Séance 8 Séance de clôture — Ce que je fais maintenant dans mon pays

- Chaque participante partage ce qu'elle repart avec et l'action qu'elle s'engage à mener dans son contexte local
- **Présentation de la communauté Analyca Policy Institute** : comment continuer à s'engager
- **Ms Ashraf présente ses ressources et ses écrits pour continuer après le programme**
- **Le défi des 30 jours** : chaque participante s'engage sur une action concrète dans son environnement
- **Cercle de clôture virtuel** : ce qu'on laisse derrière, ce qu'on emporte, ce qu'on transmet
- **Photo de groupe virtuelle — la communauté Justice Menstruelle Analyca Policy Institute 2026**

Organisation & logistique

- Détail: Format 100% en ligne
- Zoom ou Google Meet
- Durée totale 4 semaines · 8 séances · 2h par séance Rythme 2 séances par semaine
- Taille du groupe 15 à 20 participantes maximum
- Langue Français
- Enregistrements : Disponibles 48h après chaque séance pour les fuseaux horaires différents
- Espace communautaire WhatsApp privé · Actif pendant et après le programme
- **Fréquence 2 à 3 cohortes par an Pays ciblés Afrique du Nord Afrique Francophone Maroc · Tunisie · Algérie Libye · Mauritanie Sénégal · Côte d'Ivoire · Cameroun Mali · Guinée · DRC · Madagascar Burkina Faso · Bénin · Togo**

**Pays ciblés Afrique du Nord Afrique Francophone
Maroc /Tunisie /Algérie /Libye /Mauritanie/ Sénégal / Côte d'Ivoire
/ Cameroun /Mali /Guinée / DRC / Madagascar Burkina Faso /
Bénin / Togo**

Ce que chaque participante repart avec

- ✓ Journal de cycle Personnalisé et téléchargeable initié dès la première séance
- ✓ Guide des droits menstruels Adapté à son pays rédigé par Analyca Policy Institute
- ✓ Écrits et références d'Ashraf Pour continuer à apprendre et à transmettre après le programme
- ✓ Communauté WhatsApp Analyca Active après le programme réseau de femmes engagées dans toute la région
- ✓ Une action concrète Qu'elle s'est engagée à mener dans son pays dans les 30 jours suivant la clôture

**Parce qu'aucune fille ne devrait
vivre ses règles dans la honte et le
silence.**

Analyca Policy Institute · Justice Menstruelle · 2026 Afrique du Nord &
Afrique Francophone · En ligne · En Français

analyca@analycainstitute.com