

Introduction

Journée internationale pour une menstruation digne

La Coalition mondiale du Sud pour une menstruation digne est le réseau pionnier qui a lancé la Journée internationale de la menstruation digne le 8 décembre 2019 et qui a mené des efforts pour aborder la question de la menstruation à travers l'approche innovante et holistique de la menstruation digne. Elle est née de l'expérience vécue par une survivante de la discrimination menstruelle, le Dr Radha Paudel, originaire du Sud, dont les expériences amères de discrimination menstruelle pendant son enfance et sa tentative de suicide due à cette discrimination ont donné lieu à cette campagne sur la menstruation sous l'angle des droits humains.

La menstruation digne est une question de droits humains et un appel à mettre fin à la discrimination menstruelle en tant que forme de violence sexuelle et sexiste (VSS) en changeant les discours autour de la menstruation, passant de l'hygiène à la dignité et de cinq jours de saignement à une approche fondée sur le cycle de vie. Il s'agit d'une approche décolonisée, innovante, holistique, transformatrice, féministe, axée sur les droits humains et le cycle de vie, qui vise l'égalité et la justice dans tous les aspects de la vie, tant pour les personnes menstruées (celles qui sont nées avec un utérus et des ovaires) que pour les personnes non menstruées (celles qui sont nées sans utérus ni ovaires). La menstruation digne favorise une relation de pouvoir égalitaire entre les personnes menstruées et non menstruées grâce à la responsabilité, la fierté et le pouvoir. La menstruation digne est essentielle pour démanteler le patriarcat et constitue une approche qui va au-delà des produits menstruels et des infrastructures, par exemple WASH.

Pourquoi le 8 décembre ?

Le choix du 8 décembre a deux raisons importantes :

1. Il s'agit du 14e jour de la campagne des Nations Unies « 16 jours d'activisme contre la violence faite aux femmes », qui se déroule du 25 novembre au 10 décembre.
2. Le mois de décembre est désigné comme le Mois des droits de l'homme.

La toute première Journée internationale de la menstruation digne a été célébrée en 2019 en collaboration avec le ministère des Femmes, des Enfants et des Personnes âgées, qui a désigné le 8 décembre comme Journée de la menstruation digne. Elle a été suivie du premier atelier international sur la menstruation dans la dignité, qui s'est tenu du 8 au 10 décembre 2020 à l'occasion de la deuxième journée internationale de la menstruation digne, en collaboration avec le ministère des Femmes, des Enfants et des Personnes âgées, la Commission nationale des femmes et la Commission nationale des droits de l'homme. La troisième journée internationale de la menstruation digne a été célébrée en collaboration avec la Commission nationale des femmes. De même, la quatrième journée internationale de la menstruation digne a été célébrée en collaboration avec la Fondation pour la santé et le sida (AHF). De même, la 5e Journée internationale de la menstruation a été célébrée en collaboration avec AmplifyChange, la Fondation AIDS Healthcare, la Fondation Seti, Plan International et le PNUD. La 6e journée internationale de la menstruation a été célébrée en collaboration avec AmplifyChange, AHF Népal, l'AFD-Gouvernement français, Equipop, Fos Feminista, PSI Europe, la Fondation Seti, le PNUD et le WWF.

Objectif de la boîte à outils

Cette boîte à outils fournit des ressources, des guides et des modèles prêts à l'emploi pour vous aider à organiser votre propre événement ou campagne.

Activités proposées

Toute activité peut être organisée pour célébrer la 7e Journée internationale pour une menstruation digne par toute personne, organisation, réseau ou alliance engagée dans la promotion d'une menstruation digne en tant que question relevant des droits humains, de la violence sexuelle et sexiste, des droits sexuels et reproductifs, etc., sur la base du thème de cette année, à savoir « Menstruation digne • Revendiquer la dignité inhérente, l'équité et les droits inaliénables ». Néanmoins, cela dépend de l'intérêt et de la disponibilité des ressources.

Si vous êtes un particulier :

Nous aimerions vous proposer ici quelques exemples simples de ce que nous pouvons faire à titre individuel :

- a. Campagne sociale : partager ou republier la publication du GSCDM sur différentes plateformes telles que Facebook, Instagram, Twitter, Blog, Tiktok, Thread, Remarque*. N'oubliez pas d'utiliser des hashtags tels que #dignifiedmenstruation, #DignifiedMenstruation2025
- b. écrivez le slogan de la 7e Journée internationale pour une menstruation digne sur un papier ou tout autre message indiquant le thème de cette année, puis publiez le sur votre compte de réseau social.

Remarque* : n'oubliez pas de mentionner GSCDM et d'utiliser les hashtags (#).

Si vous représentez une organisation ou un réseau :

Il existe de nombreuses façons de participer à la journée internationale de la menstruation digne 2025 :

- Organisez des webinaires, des interactions, des programmes de rassemblement, des émissions de radio, des programmes d'interaction ou tout autre concours axé sur le thème de cette année.
- Diffusez des jingles ou tout autre élément pouvant être réalisé au niveau organisationnel.
- Produisez des affiches, des vidéos, des bannières, des brochures ou tout autre support en fonction des ressources disponibles, avec le logo de votre organisation et celui du DM & GSCDM.
- Partagez le contenu développé sur les réseaux sociaux de votre organisation et mentionnez le GSCDM avec les hashtags obligatoires (#) indiqués ci-dessus.

Autres opportunités

Nous méritons tous de célébrer la journée mondiale pour la dignité menstruelle tout au long de l'année, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Il n'est pas obligatoire d'attendre ce jour pour célébrer, nous pouvons célébrer chaque jour, chaque instant comme la Journée mondiale contre le sida.

Le GSCDM célèbre également d'autres journées telles que la Journée internationale de la fille le 11 octobre, la Journée mondiale de lutte contre le VIH le 1er décembre, la Journée internationale des personnes handicapées le 3 décembre, la Journée mondiale de

l'environnement, la Journée mondiale de la liberté des pré5s, etc. Ainsi, n'importe quel jour peut être considéré comme une occasion de défendre la dignité menstruelle.

Autres opportunités

Outre le slogan de cette année, d'autres messages peuvent être ajoutés à toutes les activités prévues afin de clarifier la compréhension de la dignité menstruelle et d'amplifier la voix sur la dignité menstruelle. Voici quelques exemples de messages clés:

- Une menstruation digne est l'affaire de tous.
- Une menstruation digne est une question relevant des droits humains.
- La discrimination menstruelle est une violation des droits humains.
- La discrimination menstruelle est une forme de violence sexuelle et sexiste.
- La discrimination menstruelle renforce le pouvoir et le patriarcat.
- Une ménopause digne est un droit humain, pas un privilège.
- Une menstruation digne est une approche holistique visant à démanteler la discrimination menstruelle.
- Une menstruation digne est un thème transversal visant à garantir l'égalité des sexes et l'inclusion sociale des personnes menstruées.
- Une menstruation digne ouvre la voie à une discussion sur la santé sexuelle et reproductive.

Conférence sur l'apprentissage, du 8 au 10 décembre 2025

Cette année, une conférence de trois jours se tiendra à Katmandou, au Népal, du 8 au 10 décembre 2025. Elle a pour objectif de rassembler toutes les personnes, organisations et réseaux intéressés afin de façonner le parcours vers une menstruation digne, en vue de démanteler les inégalités systémiques et le patriarcat, profondément ancrés dans la discrimination menstruelle. De plus, cet événement célébrera la 7e Journée internationale de la menstruation digne.

C'est un domaine qui intéresse tous les acteurs, en particulier ceux qui sont fortement engagés dans le féminisme, les droits humains, la justice climatique, la santé et les droits sexuels et reproductifs (SDSR) et la violence basée sur le genre (VBG). À ce jour, le concept de menstruation dans la dignité a fait son entrée dans l'encyclopédie, a changé le paysage politique et médiatique, a donné lieu à la publication d'ouvrages et de chapitres de livres en plusieurs langues, et a fait l'objet de formations, de webinaires et de recherches à l'échelle nationale et mondiale, ainsi que de présentations et de rapports soumis à la Commission de la condition de la femme (CSW), au Groupe de travail des Nations unies sur les droits de l'homme (GR 41), etc.

De nombreux donateurs, ONG, secteurs privés et institutions universitaires ont commencé à reproduire ses principes et ses valeurs dans leurs domaines respectifs. Il est donc grand temps de rassembler des militants, des experts, des chercheurs, des médias, des donateurs, des entreprises, les Nations unies, etc. de tous les secteurs, y compris les personnes menstruées handicapées, les LGBTQIA++ et tout le monde, pour se réjouir de l'existence humaine, chérir nos réalisations et redéfinir le mouvement futur pour une menstruation digne.

Pour plus de détails, veuillez [cliquer ici](#).

Pour vous inscrire, veuillez [cliquer ici](#).