FICHE MÉTHODO' : ATELIERS D'AUTO-SANTÉ

IDENTIFICATION DE L'ATELIER

Intitulé : Anatomie et physiologie du cycle

Thématique : Connaissance du corps et du cycle menstruel – comprendre l'anatomie de la vulve, de l'utérus et les différentes phases du cycle.

Objectif(s) : Déconstruire les représentations liées au corps et au cycle. Favoriser l'appropriation des savoirs autour de la physiologie féminine. Encourager une parole libre et décomplexée sur le corps.



INFOS PRATIQUES

- **Nombre de participant·es** : jusqu'à 15
- **Durée de l'atelier** : 1h30
- **Matériel nécessaire** : Feuilles grand format, feutres, schémas anatomiques, papier, crayons, référentiel auto-santé, photolangage (brise glace), autres outils (livres, modèles 3D), baffle, coussins/tapis/chaises + snacks et boissons
- **Lieu** : Espace pour disposer les grandes feuilles et que les participant·es puissent s'installer confortablement autour, lieu sans passage, accueillant, confortable

FACILITATION

- **Nombre de facilitateur·ices** : 2
- **Rôles complémentaires** : Gardien·ne du temps, scribe, support logistique
- **Temps de préparation** : 1h-3h estimées (pour rassembler la matériel, penser le déroulé, trouver un lieu, lancer les inscriptions, etc.)
- **Méthode d'évaluation :** Les "cartes de couleurs", 4 couleurs différentes, 4 questions, les participant·es répondent au choix : "ce que j'ai apprécié", "ce qui m'a manqué", "ce que je retiens", "ce que je voudrais creuser"



NE PAS OUBLIER

- Liste de présences
- Méthode d'évaluation
- Panneaux d'indication du lieu
- Outils à distribuer



CADRE DE CONFIANCE

- Je parle vers/avec le collectif et j'écoute les autres avec attention.
- La diversité est un atout pour le groupe. Chaque parole a sa valeur.
- Je parle de ce qui me préoccupe et je ne m'exprime pas pour les autres.
- Bienveillance : une idée n'est à priori ni bonne ni mauvaise. Je ne juge ni les intentions, ni la parole de l'autre.
- Je suis libre et responsable de ce que je souhaite partager.
- Confidentialité : ce qui est partagé au groupe reste dans le groupe.

Temps	Étapes	Précisions	Facilitateur·ice
5 min	Accueil	Présentation rapide des facilitateur·ices et de l'atelier	
10 min	Brise-glace	Carte « Je suis cette femme » ou activité corporelle courte	
5 min	Charte de l'atelier	Poser le cadre de l'atelier, demander aux participant·es ce dont iels ont besoin	
30 min	1e partie	Activité dessinée représentation libre de la vulve et discussion collective	
10 min	Pause		
20 min	2ème partie	Apports et échanges sur les bases anatomiques et réponses aux questions	
10 min	Évaluation	Évaluation de l'atelier par les participant·es	
10 min	Clôture	partage d'un mot-clé, d'un ressenti ou d'une découverte	