

# Un Bulletin Mensuel Pour la FEMME en quête de VÉRITÉ...



VOLUME 3 – NUMÉRO 4 – AVRIL 2008

*"Si une femme est  
suffisamment  
ambitieuse, déterminée  
et talentueuse, il n'y a  
pratiquement rien  
qu'elle ne peut  
accomplir."  
-Helen Lawrenson-*

- **Université Yale**  
**Recherche sur le SPM**  
**Voir le lien en bas de  
page**

## Bonjour chère lectrice, cher lecteur!

Ce mois-ci, je me permets du nouveau, en ce sens que le bulletin anglais de ce mois différera de celui en français. Si vous êtes à l'aise avec la langue de Shakespear, j'ai du côté Newsletter, une entrevue avec le Dr. Don Nixdorf de Vancouver concernant un produit qui laisse sa trace auprès de ceux qui expérimentent des douleurs corporelles.

Mais sinon, en français, je me permets de vous bombarder de chiffres car j'ai décidé de vous sensibiliser à ce que nos adolescentes vivent concernant leurs cycles menstruels et ce que nos jeunes garçons comprennent et voient ou croient voir de ce qui se passe chez ces filles.

J'ai eu le plaisir de compiler plusieurs centaines de sondages pour finalement comparer leurs réponses avec celles que toutes les femmes matures m'ont données en 2007.

Il en ressort une comparaison importante entre ce que nos garçons croient que les filles vivent comparativement à ce que nos adolescentes partagent de ce qu'elles vivent.

Finalement, j'en suis arrivée à comparer les réponses des femmes matures, qui sont probablement représentatives des mères de ces jeunes garçons et je me suis rendu compte que nos garçons ont répondu les sondages en tenant compte des symptômes qu'ils voient se produire chez leur mère beaucoup plus que ce que les jeunes filles répondent avoir comme symptômes.

Que devons-nous conclure de ces réponses? Je vous invite à me partager ce que vous en pensez.

## RÉSULTAT DU SONDRAGE AUPRES DES ADOLESCENTES - 2008

159 filles

Sujet : Les menstruations.

1) **Votre âge:**

11 = 2

12 = 80

- Remplissez un

Sondage sur le

SPM

Femme ou Homme

[www.paulinehoule.com](http://www.paulinehoule.com)

13 = 74

14 = 3

## 2) Quel âge aviez-vous lorsque vous avez appris que les filles avaient des menstruations?

Avant 9 ans = 1%

10 = 5%

11 = 23%

12 = 30%

13 = 4%

Je n'ai pas encore commencé mes menstruations = 37%

## 3) Lorsque vous avez débuté vos menstruations, aviez-vous été informée que cela arriverait un jour?

Oui : 99% des filles menstruées.

Non : 3% des filles non menstruées

Sans Réponse : 3% de toutes les filles

## 4) Qui vous avait informée de cette réalité?

Ma mère 44%

L'École 24%

Mon père 4%

Une amie 9%

Un professeur 4%

Autre personne : 6% (film, commercial, T.V. sœur, médias, etc.)

## 5) Comment vous êtes vous sentie lorsque vous avez vu votre première menstruation? (sur 101 pour les questions 5 à 14 incl.)

Gênée : 5 - pensais être blessée : 1 - surprise : 15 - pleuré ou triste : 2 - fait comme si rien était : 1 - fâchée : 2 - découragée : 6 - dégoûtée : 2 - en attente donc pas surprise : 1 - je l'ai caché : 1 - sentie plus grande : 8 - nerveuse : 4 - anticipé le pire : 1 - normal : 19 - peur : 13 - ravie : 1 - mal au ventre et tête : 4 compliqué ma vie en voyage : 1 - la première fois j'ai senti comme si je mettais une couche : 1 - on m'a expliqué, pas trop stressée : 2 - mélangée mais contente de devenir plus grande : 1 - rien de spécial : 1 - contente parce que ma meilleure amie les avait : 1 - la petite fille était finie : 1 - gênée mais un peu plus vieille : 1 - paniquée : 4 - vraiment contente de mes menstruations 5 - très fâchée, voulais pas les avoir : 3 - peur de puer : 1 - comme d'habitude : 2 - rien senti, arrivé comme ça : 1 - weird : 1 - crampes, j'avais mal : 2 - fière mais allait être plus compliqué pour me baigner : 1 - comme une femme : 1 - même préparée, un peu troublée : 3 - fatiguée, épuisée : 2 - de mauvaise humeur : 1 - bizarre, rien senti : 1 - savais pas comment réagir : 3.

## 6) Cochez tous les symptômes que vous avez déjà ressentis avant le début de vos menstruations ou lors de vos menstruations : (sur 101 filles)

### Groupe A

Changement d'humeur 55%

Je me sentais basse ou déprimée 23%

Irritabilité 30%

Angoisse 19%

[Vous pouvez écouter](#)

[une entrevue de](#)

[Pauline avec Diane](#)

[Bouffard au 93.3](#)

Insomnie 7%

### Groupe B

Maux de tête 22%

Désir de nourriture sucrée 30%

Désir de manger des pâtes 10%

Appétit accru 10%

Étourdissements 13%

Perte de connaissance -

Fatigue 35%

Constipée -

En diarrhée 1%

Je sentais mes battements de cœur différemment 5%

### Groupe C

L'impression que je change d'humeur ces jours-là 41%

J'oublis des choses 14%

Difficultés de concentration 23%

Peurs 7%

Confusions 7%

### Groupe D

Augmentation de poids 6%

Ballonnements 7%

Enflure des extrémités 3%

Sensibilité corporelle 15%

### Groupe E

Douleurs aux seins 14%

Ovulation douloureuse 4%

Douleurs musculaires 4%

Crampes musculaires 12%

Crampes à l'estomac 59%

Acné 29%

Autres : crampes dans le dos, 4.

### Groupe F

Je pense à magasiner 26%

Besoin de soins de beauté 13%

L'impression de chercher la chicane 20%

Besoin de faire du ménage 7%

Autres : manger de la caféine 1, cherche du nouveau 1, faire du sport 1, arrogante 1, cela ne change rien 1.

### 7) Si vous n'avez aucun symptôme, pourquoi pensez-vous ne pas en avoir ?

J'ai toujours été comme ça 11%

J'ignore ce qui se passe ou je ne me rends pas compte que quelque chose est différent 5%

Je suis trop occupée pour m'en apercevoir 7%

Je prends pour acquis que si je ne m'en occupe pas, ça passera 5%

Ma mère était comme ça, je suis comme ça 6%

Autres -

**8) Est-ce que des événements ont déjà influencé ou arrêté vos menstruations ?**

Voyages 4%  
Stress de mes études 20%  
Compétition sportive 19%  
Décès d'êtres chers 3%  
Épreuves personnelles 1%  
Séparation ou divorce de vos parents  
Épreuve vécue par des personnes près de vous 1%  
Intervention chirurgicale -  
Autres : médication qui a arrêté mes menstruations 1.

**9) En lien avec vos symptômes, avez-vous senti le besoin de consulter des spécialistes ?**

Oui 6%  
Non 89%  
Sans Réponse : 5%

**10) Si oui, quel type d'aide avez-vous recherché ?**

Infirmière de l'école 2%  
psychologue 2%  
Autre : psychiatre 1, ma mère 1, médecin 2, Tel-Aide 1.

**11) Avez-vous consulté un médecin pour vos symptômes ?**

Oui 9% Non 84% Sans Réponse : 7%

**12) Si vous avez consulté en médecine, vous a-t-on prescrit une médication?**

Oui 2% Non 37% Sans Réponse : 61%

**13) Si vous avez pris cette médication, est-ce que cela vous a aidée?**

Oui 3% Non 22% Sans Réponse : 75%

**14) Au sujet de vos menstruations, vous les voyez comment?**

Je pense que c'est normal ainsi 55%  
Je préférerais ne pas en avoir 48%  
Je trouve cela sale 13%  
J'ai hâte que cela finisse 49%  
Je trouve cela correct 16%  
Je considère que c'est une punition 1%  
Je veux être seule durant ce temps-là 4%  
Je suis heureuse quand cela arrive 1%  
Autres : C'est inutile et pas juste pour les filles 1, je pleure presque pour tout 1, je m'en foue 1, J'ai vu cela comme une maladie 1.

**15) Les émotions (peur, joie, colère, peine, etc) ont une influence sur la santé : (sur 159 filles)**

Vrai 28%  
Peut-être 29%  
Je ne sais pas 20%  
Faux 6%

Sans Réponse : 18%

## ET MAINTENANT, VOYONS CHEZ LES GARÇONS:

### RÉSULTAT DU SONDAGE AUPRES DES ADOLESCENTS - 2008

39 garçons

Sujet : Les menstruations.

#### 1) Votre âge:

12 = 78

13 = 58

14 à 18 = 3

#### 2) Quel âge aviez-vous lorsque vous avez appris que les filles avaient des menstruations?

Avant 9 ans = 45%

10 = 30%

11 = 16%

12 = 5%

13 = 2%

Sans Réponse = 2%

#### 3) Lorsque vous avez appris que cette réalité existait, qu'est-ce que vous avez pensé ?

Surpris 11%

Cela m'a rien fait 47%

J'ai eu peur pour les filles 1%

Je n'ai pas vu les filles de la même manière 6%

Je suis content d'être un gars 40%

Autre chose :

- Les filles changent d'humeur lorsqu'elles ont leurs menstruations ;
- J'étais content d'être un gars, j'étais surpris de voir que les filles avaient du sang qui sortait d'une partie du corps ;
- Je me suis demandé pourquoi ça leur arrivait ;
- J'ai trouvé ça drôle et j'ai ri ;
- J'ai compris qu'il y avait des conséquences d'être une fille ;
- J'ai été surpris mais peu à peu, cela m'a laissé indifférent.

#### 4) Qui vous avait informée de cette réalité?

Ma mère 33%

L'École 30%

Mon père 6%

Un(e) amie 14%

Un professeur 9%

Autre personne : 10%

Sans Réponse : 1

#### 5) Cochez tous les symptômes que vous croyez (ou avez entendu dire) que les filles (ou votre mère) peuvent avoir ou ressentir lors de cette phase mensuelle?

##### Groupe A

Changement d'humeur 76%

Se sentir basses ou déprimées 27%

Irritabilité 45%  
Angoissée 29%  
Insomnie 12%

#### **Groupe B**

Maux de tête 37%  
Désir de nourriture sucrée 21%  
Désir de manger des pâtes 6%  
Appétit accru 17%  
Étourdissements 20%  
Perte de connaissance 4%  
Fatigue 48%  
Constipée 2%  
En diarrhée 6%

#### **Groupe C**

Oublis 19%  
Difficultés de concentration 31%  
Peurs 12%  
Confusions 16%  
L'impression que je change d'humeur ces jours-là 52%

#### **Groupe D**

Augmentation de poids 12%  
Ballonnements 14%  
Enflure des extrémités 12%  
Sensibilité corporelle 39%

#### **Groupe E**

Douleurs aux seins 18%  
Ovulation douloureuse 35%  
Douleurs musculaires 20%  
Crampes musculaires 13%  
Crampes à l'estomac 28%  
Acné 9%  
Autres : ma mère a ces chaleurs, veut être seule.

#### **Groupe F**

Elles magasinent plus 8%  
Besoin de soins de beauté 17%  
L'impression de chercher la chicane 49%  
Besoin de faire du ménage 8%  
Autres : impatiente - besoin de se reposer - plus de sommeil.

#### **6) Comme garçon, comment croyez-vous que les filles devraient agir quant à leurs menstruations?**

(J'ai conservé quelques coquilles de grammaire et corrigé la majorité des réponses tout en conservant la couleur de leurs écrits)

- Oui, prendre plus à la légère car cela arrive à tout le monde;
- Je ne sais pas (environ 20 réponses similaires)
- Oui, se calmer;
- Garder leur calme et en parler;
- De continuer la vie;
- Non, car c'est normal;
- Laisser aller leurs émotions, ne pas être gênée car tout le monde sait que c'est pas de leur faute;

- Rester gentille pq je crois qu'elles deviennent irritables;
- Je ne sais pas, je suis un gars et c'est pas de mes affaires;
- Agir comme si ça faisait partie de leur vie;
- S'acheter des serviettes et des mesures de prévention;
- Dans mon cas, je pensais que les filles se protégeaient plus comme se mettre des tampons;
- Elles devraient essayer de ne pas parler aux autres parce qu'ils sont souvent de très mauvaise humeur. Essayer de moins avoir de relation sociale;
- Elles devraient faire des activités relaxantes et calmantes;
- Non, c'est naturel et 'tout les humains féminains';
- Elles devraient se reposer;
- Je pense qu'elles devraient les ignorer;
- Je crois qu'elles devraient relaxer et n'en parler à personne de ses amies à part ses parents ou ses meilleures amies;
- Essayer de relaxer, de se détendre, de pense à qqchose qui apporte le bonheur à la place du malheur. Prendre son temps lorsqu'on mange;
- Comme tout le monde;
- Elles devraient être calmes et faire leur traitement 'tampons'. Elles ne devraient pas s'en préoccuper;
- Ils devraient bien les soigner;
- Elles devraient être calmes et moins chercher la chicane;
- Je n'en ai aucune idée;
- Je crois que les filles devraient essayer de rester joyeuses même si elles peuvent avoir des hauts et des bas dans leurs humeurs;
- Oui, car c'est plate pour le monde quand la fille ou la femme est menstruée car elle est impatiente et cherche la chicane;
- Ne pas s'en fait et ne pas y penser;
- Je n'en ai vraiment aucune idée mais elles pourraient se forcer à ne pas se fâcher trop souvent car c'est fâchant de se faire parler méchamment par une personne quand on lui a rien fait;
- Qu'elles prennent des serviettes hygiéniques !
- Mettre des tampax;
- Du mieux qu'elles le peuvent, car ne rien faire aggrave toute chose; Être de bonne humeur et d'essayer de moins manger car peut-être ton frère a faim aussi;
- De rester au lit, la porte de la chambre fermée, ou lire ou aller à l'extérieur prendre une tisane avant de se coucher;
- Faire attention de leur sensibilité car j'ai entendu dire que la menstruation chez les filles les excite ou les rende de mauvaise humeur;
- Ma mère faisait souvent du ménage pendant sa période;
- Je ne vais pas répondre à cette question car je suis un garçon et je ne pense pas qu'un garçon devrait donner ses opinions sur un affaire comme ça. Je pense que vous ne devriez pas poser cette question à des gars. En tout cas, je ne comprends pas ce que vous voulez savoir ni ce que vous voulez faire dire aux gars;
- Elles devraient aller à la pharmacie pour s'informer sur le sujet;
- Faire comme elles pensent;
- Elles devraient rester 'zène' et calme;
- J'imagine qu'elles doivent y être habituées, non? Si elles savent ce que les menstruations représentent, elles devraient pouvoir passer à travers sans nous faire subir leurs hormones à nous, les garçons. Sinon, chacune de nos amies seraient irritables une semaine sur 4;
- Elles devraient un peu s'isoler pour ne pas faire subir aux autres leur mauvaise humeur;
- Elles devraient se mettre des serviettes hygiéniques (Stay Free pour perte moyenne);
- Rester normaux et pas paniquer;

- Elles doivent persévérer, car c'est inévitable;
- Je pense qu'il devraient se reposer;
- Se mettre des tampons (Au moins 20 réponses similaires);
- Elles devraient les garder secrètes à leur entourage et juste en parler à leur mère;
- Être calme;
- Ne pas paniquer, utiliser des pansements;
- Ben... normalement;
- Elles doivent faire tout ce qui est possible pour atténuer la douleur et laisser passer;

#### 7) Désirez-vous me partager autre chose?

- Ma mère se trouve des défauts;
- Se calmer;
- Moins irritable.

#### 8) Les émotions (peur, joie, colère, peine, etc) ont une influence sur la santé:

Vrai 44%

Peut-être 27%

Je ne sais pas 15%

Faux 6%

Sans Réponse : 8%

Et voilà, c'était un moment précieux de ma recherche auprès des ados de nos jours. Je veux continuer à cumuler les données car plus le nombre est grand, plus on y voit une tendance révélatrice.

Je vous souhaite un printemps des plus ensoleillé en attendant vos suggestions d'écriture que j'accueille toujours à coeur ouvert.

Printanièrement et en soleil:

p.s. Vous pouvez écouter Véronique Cloutier qui m'a invitée à son émission le 2 avril 2008 dernier. Visitez ma Salle de Presse. Bonne écoute.

LE MOIS SUIVANT: Je ne sais pas encore!

Chaleureusement vôtre :

**Pauline Houle** - Thérapeute - Auteure

[pms@paulinehoule.com](mailto:pms@paulinehoule.com)