

LE LIVRE DU MOIS

Chère lectrice, Chère auteure,

Ce livre t'appartient. Il est né d'une idée simple mais essentielle: offrir un espace où chaque femme peut poser ses mots, ses émotions, ses souvenirs, ses colères ou ses espoirs autour de ce qu'elle vit chaque mois.

Le Livre du Mois parle de nous, de nos corps, de nos cycles, de nos silences aussi. Il rassemble des voix différentes unies par une même réalité: celle des règles, souvent tues, parfois vécues dans la précarité, mais + aujourd'hui dignes d'être entendues.

Ici, pas de jugement, pas de censure - juste des mots vrais, des histoires partagées et la force du collectif.

Chaque page écrite est un pas de plus vers la liberté de parler, de comprendre et de se reconnaître.

Merci d'y déposer un peu de toi.

Ensemble, nous écrivons un livre qui compte - pour nous toutes.

Un grand merci à Filippo Ferrari pour ses engagements sans faille ainsi qu'à toutes ses équipes -

- Martine Croiset - 26.11.2025
Chargée de mission, DDES de la Réunion - service SPS.

Ravie de travailler,
échanger avec tous les
acteurs engagés de FTM ☺

Merci pour vos actions

Stéphane

Prenez courage de vous
faire accompagner par une
personne bienveillante de votre entourage.

Prenez confiance, garder espoir, toute chose ont une
solution.

Aujourd'hui, je vis avec le sourire, un regain de confiance
et aider mon entourage pour être bien conseiller.

Merci à l'équipe
pour ce regain
d'ENERGIE

Larissa...

C'est en toi, toujours
Merci pour l'accueil
~~Flavie~~

Merci pour votre accompagnement et
votre soutien, tant que
personnel et professionnel.
Chloé'

L'atelier m'a permis d'échanger avec les autres
participantes dans un cadre bienveillant et sans
tabou, j'ai donc pu me confier sans peur d'être jugé.
J'ai rencontré des personnes qui vivent la même situation
que moi (douleurs, allergies) et je me suis sentie moins
seule. J'ai appris qu'il y a des différences sur les
règles selon les cultures (Au Maroc, on ne fait pas la
cuisine lorsque l'on est en règles). J'ai aussi obtenu
des astuces (boire cet américain, rhum et citron,
infusion d'ou de girofles) en cas de douleurs.
J'ai obtenu une culotte menstruelle ce qui me
permettra de faire des économies.
Merci !

Très enrichissante
Belle découverte, j'ai pu
découvrir mon corps et comprendre
des choses que je savais pas
et que j'étais pas renseigné.
Bonne continuation à vous.

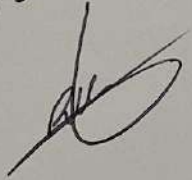
Pierre Louis / Bourly

Marie Catherine
~~Bourly~~ M.C.

Très belle matinée
Petite astuce pour les règles
douloureuse = "isome de Mangosé"
sacré est très efficace
Merci pour cette matinée très enrichissante
Yvonne ASSANT

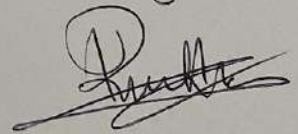
Merci pour l'invitation,
super matinée entre femmes.
Stephanie Haraux

Très bon moment d'échange,
d'écoute, de partage.



Très satisfais de venir ici
Pour le partage entre les
femmes

Berthayes Anne



Merci Elodie,

Mercie FIM pour cet atelier qui m'a permis
de me retrouver autour d'autres femmes.

Tellement de bienveillance, d'écoute et
de partage qui font du bien.

Petit astuce : n'oubliez pas l'infusion au
thym lorsque vous avez les règles douloureuses.

Felana et son bébé.

matinée très agréable bonne entente entre filles
à se faire.

Jubin Naïka.

C'est une belle expérience que nous
apprenons des trucs que nous apprenons sur le
régle que nous savons pas merci de votre
compréhension écoute.

Merci pour cette matinée d'échanges de rigolades et
astuces. Bouillotte d'eau chaude sur le ventre pour les
douleurs. Cuillère ^{à café} d'alcool de menthe avec un carré de sucre
pour les douleurs. Hüh.

C'est une belle expérience de parler sans être jugé sur
les règles et apprendre des astuces contre les douleurs de
règles. Lysiane.

Précarité menstruelle. le 18/05/2026.
Bel atelier avec le groupe, beaux échanges.
Merci pour ça!!! Kethy-

Aujourd'hui, le 18/05/2026 pour l'atelier
très sympa, à refaire. ~~Am~~

Super Atelier on a pu découvrir les petites astuces.
merci à toute équipe. ~~no so~~

Super équipe beau échange avec toutes les femmes pour
parler ouvertement de ce sujet si délicat
et merci pour le cadeau de fin
~~Am~~

Cet atelier m'a permis de parler d'un sujet qui est souvent considéré comme tabou et qu'on garde habituellement pour soi. J'ai ressenti un vrai espace d'écoute, sans jugement, où chacun pouvait s'exprimer librement.

Le fait d'entendre d'autres personnes raconter des vécus similaires m'a fait comprendre que je ne suis pas seul à traverser certaines difficultés et à me poser certaines questions que je n'ose pas forcément poser. Cela m'a apporté une réflexion sur moi-même et sur les autres.

J'ai appris des conseils/astuces utiles mais surtout, j'ai découvert l'importance de la parole, de l'écoute et du partage d'expérience. Ça me permet de le mettre en pratique avec les filles de ma famille et de mon entourage. Cet atelier crée un espace humain et bienveillant où les personnes peuvent parler ouvertement. Merci pour cette manière d'atelier qui permet de briser le silence autour de sujets dont on parle peu.

FEUCITAS

Lundi 06 Juillet
2026

- Moment agréable, merci pour l'échange
- Merci pour le moment de partage. On ne connaît pas toujours comment expliquer les règles aux enfants ou autour de nous. Grâce à vous j'ai appris la journée mondiale du 28 mai. Merci pour le petit cadeau.

un atelier très agréable qui a permis de se sensibiliser
à ceux qui est aujourd'hui encore tabou pour de
nombreuse femme et ça a permis de mettre des mots sur
c'est ceux qui fait de nous des femmes.

- Un conseil au jeune fille qui gagne.
leur fille c'est d'en parler pour que les jeune
fille ne tombe pas enceinte. et qu'il se
présente.

Superbe atelier, échange agréable afin de nous
sensibiliser sur les règles. franchement à refaire.

- Je tiens à remercier l'Association FTM, par ce moment
d'échange, c'était agréable. J'ai appris de nombreuses
"choses" sur cette thématique - Merci aussi aux participantes!
qui est les règles.

Joëlle

- J'ai appris des nouveaux mots pour les menstruation l'atelier était
enrichissant pour moi et j'aimerais participer à d'autres ateliers

- Je remercie l'équipe FTM pour cet atelier.

Elle a été riche d'échange et de d'information.

Je conseillerais aux femme "maman" de ne pas être
tabou à ce sujet avec leurs enfants.

Moi ma technique pour accélérer ma période menstruelle
je consomme du coca ou du café.

À Bientôt.

Guénelle Bell

- Je remercie l'équipe de FTM pour l'atelier sur la menstruation.
Pour les femmes qui n'osent pas parler des règles, ne faites pas de ce
sujet un sujet Tabou. Car certaines d'entre nous subit des règles douloureuses
et qui n'osent pas en parler. & autres choses.
A Bientôt ~~Amaya~~

Je remercie FTM de m'avoir invité à l'atelier -
j'ai bien aimé la petite séance.
J'ai pu m'exprimer librement, sans tabou!!!
Je me suis sentie à l'aise. J'ai appris énormément
d'éléments grâce au petit quiz. Merci.

~~Amaya~~