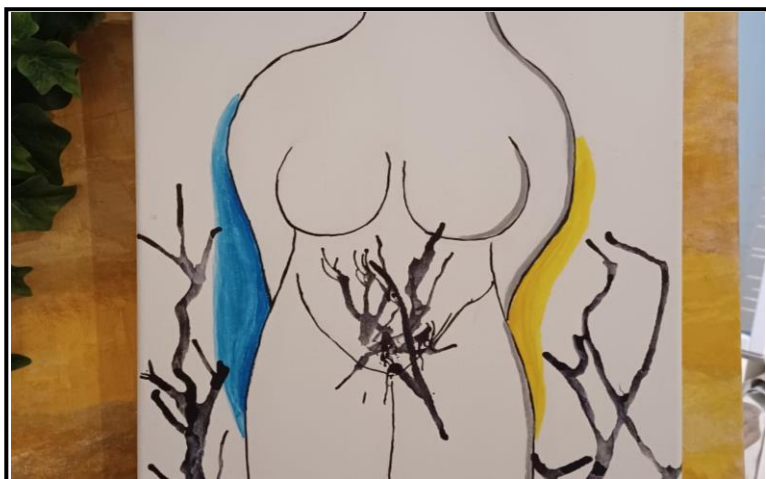


Master en fondements et pratiques de la durabilité

Montées des technologies menstruelles réutilisables dans les pratiques d'hygiène féminine : une question d'écologie ? – enquête sur les corporalités et pratiques menstruelles de jeunes femmes en Suisse romande.

Léna Fant

Sous la direction de Sophie Swaton, Chargée d'enseignement



Janvier – 2022

L'Endométriose. 2019. Tableau de Cassandra (nom d'emprunt).

Maîtrise universitaire en fondements et pratiques de la durabilité (MFPD)

Secrétariat du master en durabilité | www.unil.ch/masterdurabilite

« Ce travail n'a pas été rédigé en vue d'une publication, d'une édition ou diffusion. Son format et tout ou partie de son contenu répondent donc à cet état de fait. Les contenus n'engagent pas l'Université de Lausanne. Ce travail n'en est pas moins soumis aux règles sur le droit d'auteur. A ce titre, les citations tirées du présent mémoire ne sont autorisées que dans la mesure où la source et le nom de l'auteur-e sont clairement cités. La loi fédérale sur le droit d'auteur est en outre applicable. »

Remerciements

La réalisation de ce travail n'aurait pas été possible sans la contribution de toutes les personnes qui ont participé à ce travail. À ce titre, je souhaite remercier chaleureusement Sophie Swaton, la directrice de ce mémoire, pour ses conseils avisés, ses encouragements enthousiastes, et tout simplement pour son intérêt porté au sujet de ce travail. Je tiens à remercier les dix informatrices qui auront accepté de me rencontrer, de s'ouvrir à moi et de partager leurs vécus, leurs ressentis, tout ce qui fait les récits de leur expériences menstruelles. Je ressortirai de chaque rencontre avec une impression de richesse d'informations, et de liens humains. Un immense merci également à Lucile Ruault, sociologue et chercheuse en sociologie, pour m'avoir fournis des outils sans lesquels ce mémoire ne serait pas le même. Merci enfin, à tou.s.tes mes proches, ami.e.s et famille, qui m'ont entourée de tout leur soutien et amour tout au long de la réalisation de ce projet.

Résumé

Depuis 2015 environ, des technologies d'hygiène menstruelles réutilisables pénètrent le marché, après des années de domination sans partage des produits jetables. Cette diversification intervient au cours d'une décennie plus que jamais consciente de l'urgence climatique. Ce travail de mémoire cherchera à comprendre les mécanismes de construction des pratiques d'hygiène menstruelle, et le lien – s'il existe – entre un sentiment de responsabilité environnementale et une transition vers l'usage de technologies réutilisables. La nécessité d'appréhender plus largement la construction sociale des menstruations, notamment dans sa dimension taboue, s'imposera rapidement. La recherche conduite auprès de jeunes femmes romandes montrera la diversité contenues dans les corporalités – entendues comme les corps à la fois ressentis et socialisés – à l'origine des gestes de consommation de technologies menstruelles. Pour la réalisation de cette étude, nous emprunterons des outils théoriques à la sociologie du corps, et une perspective féministe. L'analyse qui en résulte montrera les effets d'une socialisation impactée des discours dominants empreints de censure et de médicalisation, et la construction en réponse d'espaces alternatifs de savoirs féminins. Nous argumenterons qu'il s'agit-là de lieux d'échanges favorisant l'émergence de pratiques autres, en accord avec des valeurs se rapprochant des éthiques de *care* – principalement en tant que soin apporté à soi, et à l'environnement.

Mots-clés

Technologies menstruelles, sociologie du corps, pratiques de consommation, corporalités, expérience menstruelle, éthique de care, savoirs féminins, tabou, médicalisation, responsabilité environnementale

Abstract

Since around 2015, reusable technologies of menstrual hygiene have entered the market, after years of disposable products dominance without sharing. That diversification takes place in a decade that is more aware than ever of the climate urgency. This master thesis aims to understand the mechanisms behind the construction of menstrual hygiene practices, and the link – if one exists – between a feeling of responsibility for the environnement and a transition towards reusable technologies. We will soon meet with the necessity of a larger apprehension of the social construct of menstruation, in particular its dimension of taboo. The research conducted with young French-speaking Swiss women will show the diversity contained in corporalities – understood as bodies that are felt and socialized – from which originates ways of consuming menstrual technologies. To achieve this study, we will borrow from the sociology of the body, and a feminist perspective. The resulting analysis will show the effects of a socialization that is impacted by mainstream discourses stamped with censor and medicalization, and the construction in response of alternative spaces of female knowledges. We will argue that these are places of exchanges that are propitious to other practices émergence, accordingly with values close to care ethics – principally as care for oneself, and care about the environment.

Key words

Menstrual technologies, sociology of the body, consumer practices, corporalities, menstrual experience, care ethics, female knowledges, taboo, medicalization, responsibility towards the environment

Table des matières

Introduction	8
<i>Tampon, notre ennemi intime</i>	8
Objet de recherche.....	10
1. Socio-histoire de concepts et d'idéologies menstruelles : construction d'un tabou du féminin....	15
1.1 Le sang menstruel, une dangereuse substance : tabou et pollution	15
1.2 Dès le XIXème siècle : la montée de la médicalisation des règles, et féminin pathologique.....	19
1.3 Les apports de la sociologie du corps et cadres féministes	23
2. Méthodologie.....	31
2.1 Une objectivation est-elle possible ?	31
2.2 Anthropologie de l'expérience et socio-analyse du discours comme cadres épistémologiques..	32
2.3 Présentation du corpus d'informatrices :	34
3. Chapitre 1. Début de vie menstruelle et de socialisation aux règles	35
3.1 Ménarche : transition vers un « stade adulte » et rappel d'une identité appartenant à l'idéologie de la féminité.....	35
3.2 Premier sang, première technologie menstruelle : récits d'introductions systématisées aux pratiques de consommation de technologies menstruelles	39
3.3 Education publique : les règles à l'école ou l'apprentissage de la prudence.....	44
3.4 Conclusion du chapitre 1	48
4. Chapitre 2. Des sensations physiologiques : les règles dans des corps ressentis et ressentants	50
4.1. Les technologies menstruelles sont sources de sensations	50
4.1.1. Technologies menstruelles extravaginales, sensations d'écoulement	51
4.1.2 Technologies menstruelles intravaginales : technicité élevée et risque de douleurs	56
4.2. Des sensations menstruelles douloureuses : prise de pilule hormonale continue et impact de l'espacement des règles sur les pratiques menstruelles	58
4.3 Conclusion du chapitre 2	60
5. Chapitre 3. Répertoires de discours et narratifs non-mainstream des règles.....	61
5.1. Éthique de care appliquée à l'environnement et à soi	61
5.2. De l'importance des réseaux de femmes	66
5.2.1 Des construction d'espaces féminins en contrepieds de discours stigmatisants des menstruations.....	68
5.2.2 En tant que lieu d'échange de savoirs théoriques et pratiques : l'importance des pairs.....	74
5.3 Conclusion du chapitre 3	80
6. Conclusion	82



UNIL | Université de Lausanne
Faculté des géosciences
et de l'environnement

Bibliographie	88
Webographie	92

Introduction

Tampon, notre ennemi intime

Le 25 avril 2017, la chaîne télévisée France 5 diffuse le documentaire « Tampon, notre ennemi intime », réalisé par la journaliste et réalisatrice Audrey Gloaguen. Le titre annonce la couleur, et le documentaire sera bientôt qualifié de « choc » par les spectatrices et spectateurs, ainsi que les médias qui ne tarderont pas à relayer son contenu. L'idée de mener une enquête sur les tampons et leur composition vient à Gloaguen lorsque, deux ans plus tôt, elle tombe sur une pétition lancée par une étudiante, Mélanie Doerflinger, demandant la transparence des entreprises vis-à-vis de la composition des produits périodiques. Et en effet, en 2015 aucune boîte de produits menstruels n'indiquait la composition des produits contenus, et pour une raison plutôt simple : aucune obligation légale ne contraignait les entreprises productrices de tampons et serviettes jetables à indiquer le détail de la composition de leurs produits. La pétition en question récoltera plus de 257'000 signatures, et poussera Gloaguen à constater par elle-même l'absence problématique de transparence de la part des producteurs. Le début du XXI^{ème} siècle montrera aussi une recrudescence inquiétante du syndrome du choc toxique (SCT), qui va de zéro cas reporté en France en 1990, à vingt-deux cas reportés en 2014¹.

« Tampon, notre ennemi intime » naît donc de la volonté de combler une absence d'informations nuisible à la santé des femmes, et de pointer du doigt le manque de recherche scientifique dans le domaine de la santé menstruelle et sexuelle. Le reportage aura l'effet d'une bombe médiatique, et ses conclusions seront relayées, discutées dans les lieux de rassemblement féminin, et notamment sur Internet.

Les années autour de 2015 voient se transformer le marché des technologies menstruelles : la *cup* fait son grand retour², on peut la commander sur des sites et se la faire livrer. Peu de temps après, elle pénètre les rayons des pharmacies, puis des grandes surfaces. Parallèlement, des start-up lancent des marques de culottes menstruelles et de serviettes lavables. Rencontrant un succès presque inattendu, les grandes surfaces telles Coop et Migros en Suisse ne tarderont pas

¹ *Recrudescence inexpliquée des chocs toxiques liés aux tampons hygiéniques*. FranceInfo. 2016.

https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/recrudescence-inexpliquee-des-chocs-toxiques-lies-aux-tampons-hygieniques_1881439.html

² Conçue par Leona Chalmers, la première coupe menstruelle est nommée la *Tassette* et est commercialisée dans les années 1930. Elle ne rencontrera que peu de succès, et tombera dans l'oubli jusqu'à un premier retour sur les marchés dans les années soixante. Son utilisation stagne jusqu'au XXI^{ème} moment où elles sont fabriquées en silicone, ce qui les rend plus confortables.

à en proposer également dans les rayons dits de produits d'hygiène féminine. Si on trouve déjà des start-up de technologies menstruelles lavables avant 2015, cette année marque en France un réel tournant dans le marché menstruel (Loye, 2018), et de nombreuses start-up voient le jour à la suite du documentaire de France 5. Des alternatives plus « naturelles » voient également le jour : tampons et serviettes non blanchis au chlore, annoncés sans pesticides ou additifs, gagnent également en popularité auprès des consommatrices. Alors que ces nouvelles technologies menstruelles sont soumises à une demande grandissante, le marché des technologies mainstream – tampons, serviettes jetables – accuse un recul de 1.3% en 2018, selon une enquête de Group'Hygiene (*ibid.*). Ce dernier explique cela par des raisons de baisse démographique dans les pays fortement industrialisés, et aucune investigation n'est faite sur la part de marché qui est captée par les start-up de technologies réutilisables. Bien que la demande de produits durables soit en augmentation, la tendance reste largement aux technologies jetables, et le géant Procter and Gamble domine toujours le marché des technologies menstruelles. Ainsi, en 2020, un article estime que sur les 44% de femmes qui connaissent l'existence des culottes menstruelles et serviettes lavables, seules 4 à 5% en possèdent et en utilisent³.

Les thématiques liées à la menstruation gagnent petit à petit de la visibilité médiatique. En plus des débats sur la non-transparence des entreprises de technologies menstruelles jetables, on parle désormais de précarité menstruelle⁴, de taxe rose, de retour de maladie du syndrome du choc toxique bien sûr. Les nouvelles technologies menstruelles – bio, lavables – viennent avec de nouvelles réflexions et de nouvelles théories.

Encore peu étudié, le monde menstruel avec ce qu'il contient d'expériences, de pratiques et de savoirs féminins, évolue rapidement depuis cette dernière décennie.

³ <https://business.lesechos.fr/entrepreneurs/idees-de-business/0603543037858-1-hygiene-feminine-au-defi-de-l-ecologie-338924.php>

⁴ Qui toucherait 6 à 10 pourcents des jeunes filles en Suisse selon la RTS. Vu à <https://www.rts.ch/info/regions/vaud/12063328-cesla-amarelle-entre-6-et-10-des-jeunes-filles-sont-touchees-par-la-precarite-menstruelle.html>

Objet de recherche

Qu'entend-on exactement par *technologies menstruelles* (abrégées TM à plusieurs reprises dans la suite de ce travail) ?

Le choix du terme *technologie* menstruelle, plutôt que par exemple *protection* menstruelle ou *dispositif* menstruel sert à remettre au centre l'agentivité des femmes qui en font usage. *Dispositif* comporte une notion de passivité du sujet, et d'auto-fonction de l'objet qui ne sied pas à une étude sur les pratiques (Vostral, 2008). *Protection* de son côté, est un terme générique pour parler des TM et qui subit la connotation médicale et hygiéniste qui, nous le verrons dans un prochain chapitre, est attachée à la menstruation et que nous ne souhaitons pas véhiculer dans ce travail. Ainsi le terme de *technologie* sera toujours employé en dehors des entretiens et de leur transcription pour parler des pratiques menstruelles relatives à la rétention et la collecte du sang menstruel. La notion même de *technologie*, et de ce qui en est ou n'en est pas, évolue au cours de l'Histoire humaine. Pour Francis Bacon (1561-1626), est technologique ce qui permet de soumettre la nature. Il ne s'agit pas forcément que d'outils technologiques, mais également de savoirs technologiques (Jin, 2011). Ce sont ici des artefacts, mais aussi des connaissances des artefacts qui forment les technologies, en opposition avec les *choses naturelles*. Le concept de technologie n'est pas fixe et évolue au fil des époques. Finalement, au début du XXI^{ème} siècle, Hazel Henderson (2002) propose une définition plus large de ce qui est une technologie : il s'agit de « connaissances humaines appliquées à des buts humains »⁵ (vu dans *ibid.* p.25). Et en effet, là où le concept de technologie recouvrait durant le XX^{ème} siècle des technologies dites dures, basées sur les sciences naturelles, étant résolument matérielles et orientées vers la transformation de la matière et la production matérielle, les technologies dites douces transforment la nature de ce que l'on tient pour *technologique*. Dérivées des sciences humaines et sociales, les *soft tech* représentent les connaissances humaines sans lesquelles la production de *hard tech* ne serait d'ailleurs pas possible (*ibid.*). En ce sens, les technologies menstruelles ne peuvent fonctionner d'elles-mêmes, en dehors de tout facteur humain et de connaissances théoriques et pratiques. Sharra Vostral (2008) argumente en outre qu'appréhender les TM à de simples artefacts limite l'analyse de leurs enjeux sociaux et politiques, tout en effaçant les volontés et connaissances des femmes. Judy Wajcman (1991. Vu dans *ibid.*) relève que les technologies féminines sont souvent sous-considérées en raison

⁵ *Human knowledges applied to Human purposes.*

de leur dimension genrée : elles subissent au mieux le désintérêt, et au pire le déni de leur dimension technologique en raison du fait que les techniques mobilisées par les femmes sont tenues pour non-expertes et ne nécessitant pas de savoirs particuliers.

Dans ce travail, seront englobées sous la dénomination de « technologies menstruelles » toutes et uniquement les technologies de rétention ou collecte du sang menstruel. Ne feront pas partie des technologies menstruelles dans cette étude, celles pouvant être utilisées durant la menstruation mais ne lui étant pas exclusive, telles la médication ou les bouillottes par exemple. Les technologies menstruelles peuvent être classifiées selon deux axes de critères : 1. Jetables *versus* réutilisables et 2. Intravaginales *versus* extravaginales.

Le terme *réutilisable* sera préféré à durable, car ne disposant pas d'assez de recul temporel et d'études d'impact, il est difficile de déterminer le degré de durabilité réel des technologies menstruelles lavables. Une étude visant à classer les TM réutilisables entre durabilité faible et durabilité forte inscrite dans le respect des limites planétaires, devrait prendre en compte de nombreuses variables quantitatives. En regard des systèmes de production-consommation des technologies menstruelles jetables actuellement, il semble crédible que les TM lavables soient en effet plus soutenables. Néanmoins, la question est de savoir si la perspective d'un choix plus écoresponsable a une influence sur les pratiques de consommations, et si oui, comment. Depuis les années 1990 (Dubuisson-Quellier & Plessz, 2013), un champ de la sociologie s'est développé dans l'étude des pratiques de consommation, entendues comme des pratiques *sociales* avant tout :

Une « pratique » est un type de comportement routinisé qui consiste en plusieurs éléments interconnectés entre eux : des formes d'activités corporelles, des formes d'activités mentales, des « choses » et leur usage, des connaissances de base constituées de compréhension, savoir-faire, états émotionnels et motivations. (Reckwitz, 2002, p. 249. Dans *ibid.*).

Ainsi, la théorie des pratiques définit leur caractère social selon trois propriétés :

(...) elles (*les pratiques*) sont dotées d'un sens ; elles font l'objet de prescriptions, d'instructions ou d'exigences sur les façons de faire ; enfin elles sont associées à des structures teleoaffectives qui recouvrent les objectifs, les projets, les visées ainsi que les émotions qui sont jugées acceptables par les acteurs (Schatzki, 2002, p.70. Dans *ibid.*).

La théorie des pratiques rencontrera les problématiques de consommation au début de ce siècle, et principalement au contact de notions écologiques et dans le cadre de consommation durable. Rejetant à la fois le modèle *d'homo oeconomicus* et de ses choix rationnels motivés par l'intérêt personnel, et le modèle *d'homo sociologicus* et ses choix basés sur les normes sociales et les choix de pairs, la théorie des pratiques entend remettre les structures symboliques et cognitives au centre des pratiques sociales (de consommation) (*ibid.*).

Ainsi, les pratiques de consommation de TM ne sont pas essentialisées ni à un marché qui existerait en dehors des consommatrices, ni à des consommatrices qui maintiendraient ces pratiques en dehors du marché dans lequel elles existent. Elles ne seront pas appréhendées comme un comportement rationnel, un choix entièrement personnel, ou au contraire, un choix entièrement dicté par les normes sociales au sein duquel il émerge. Le but de l'analyse sera de faire émerger ces structures symboliques et cognitives qui donnent forme aux pratiques situées des femmes. Cela doit permettre de constater l'interrelation entre les pratiques comme performances, soit celles observées chez les répondantes à l'échelle individuelle, et les pratiques comme entité, soit celles observables à une échelle sociale plus large (Schatzki, 1996. Dans *ibid.*). Par *pratiques menstruelles*, seront entendues les pratiques de consommations de technologies menstruelles dans le sens de choix matériel, mais également les pratiques affiliées et qui touchent au corps, aux gestes, et à la construction des corporalités menstruelles.

Le terme de corporalité renvoie au corps-sujet. Brisant avec la conception dualiste cartésienne d'une âme désincarnée étant l'Être, contenue dans un corps carné protégeant mais limitant, le concept de corporalité entend renouer corps et esprit sous une seule entité : l'être, la personne. La corporalité peut être définie comme *le corps que l'on est*, au contraire de la corporéité qui décrit *le corps que l'on a* (Veldman, 2007). La corporalité, le fait d'exister sous forme corporelle, est par ailleurs notre seul moyen d'accès au monde extérieur, et le seul moyen également par lequel le monde extérieur et les autres accèdent à nous. Il n'est pas d'interaction qui puisse se passer de corps. Le corps est perpétuellement exprimé, mis en scène, ressenti et ressentant. Toutefois, il ne saurait se réduire à un moyen de transport, une enveloppe ou encore une vitrine. Rompre avec la dualité corps-esprit signifie que la construction du soi au sens sociologique passe par le corps, qui est finalement lui-aussi une construction sociologique. Des travaux de la sociologie du corps (Le Breton, 1991, 2018 ; Détrez, 2016) soulignent comment la construction identitaire personnelle et publique ne saurait se faire sans la corporalité, et

comment il est illusoire de vouloir isoler des facteurs purement corporels en opposition à des facteurs purement spirituels ou cognitifs.

La corporalité menstruelle est une notion théorique construite pour ce travail et répondant à certains besoins. Premièrement, le concept de corporalité menstruelle permet de placer le corps comme l'entité vivant la menstruation, sans toutefois limiter le vécu des règles à un phénomène exclusivement physiologique. Parler de corporalité menstruelle sous-entend une construction théorique et sociale des règles. Cela suppose également une interaction et co-construction du corps menstrué vécu et expérimenté d'une part, et de l'identité sociale menstruée, avec ce qu'elle recèle de pratiques, de normes, d'injonctions d'autre part. En outre, le mot *menstruelle* réfère bel et bien à la menstruation physiologique, mais également à sa construction sociale et théorique et notamment sa dimension genrée. Ainsi, il ne s'agit pas de nier la prégnance du corps dans le vécu des règles, mais il s'agit de souligner que les corporalités féminines menstruelles, n'échappent pas à toute construction symbolique, idéologique et socio-culturelle. De même, des labellisations telles que « femmes », « féminins » n'ont pas pour but d'essentialiser le genre féminin, ses normes et ses injonctions, à des attributs sexuels. Ces regroupements serviront d'une part à désigner une réalité de sociale : les individus menstrués sont le plus souvent socialisés femmes ; et d'autre part à rendre compte des perceptions que les informatrices elles-mêmes se font de leur corps, et des personnes menstruées.

Ce travail cherchera à déceler les modes de construction des corporalités menstruelles des femmes, dans lesquelles sont contenues les pratiques menstruelles, en tant qu'entité (échelle sociale) et en tant que performance (échelle individuelle). En retraçant les discours qui participent à cette construction d'un « soi menstrué », ainsi que leurs origines, le but est de remonter jusqu'aux principaux mécanismes, conscients et inconscients, qui composent leurs choix quant aux pratiques menstruelles. Le premier argument de vente des technologies réutilisable étant leur durabilité plus forte que les versions jetables, et ce début de XXI^{ème} siècle étant décidément sous l'augure de la conscientisation environnementale, l'hypothèse est émise que cet argument tient une place importante lors de la prise de décision d'effectuer une transition des pratiques de consommation de TM. Toutefois, si cet argument semble convaincant, il semble obligatoire qu'il ne soit pas le seul à avoir de l'importance dans la prise de décision, et ne constitue potentiellement pas un levier d'action suffisant à lui seul. En outre, il paraît impossible de regarder en direction d'une transition vers l'usage de technologies

menstruelles réutilisables, sans regarder vers les pratiques menstruelles *at large*. Si les femmes ont le choix d'utiliser des technologies menstruelles réutilisables, c'est avant tout qu'elles utilisent des technologies menstruelles « tout court ».

Une première partie consistera en une revue des paradigmes menstruels socio-culturels actuels, en commençant par leurs origines historiques. La dimension hautement taboue des règles, impacte forcément les pratiques menstruelles, et étudier la forme de ce tabou est crucial. Puisque nos appréhensions actuelles nous sont héritées, les concepts explicites d'antan permettent de comprendre nos concepts tabous parfois plus implicites contemporains. A ce titre, les discours de la médecine et particulièrement à partir du XIX^{ème} siècle constituent une partie cruciale de nos répertoires idéologiques sur les règles au XXI^{ème}. Finalement, l'emphase sera mise sur les théories de la sociologie du corps et une perspective féministe émergeant dès la fin du siècle dernier, et qui fourniront le cadre théorique à la recherche.

Viendra ensuite l'exposition de la méthodologie, la récolte de données auprès d'informatrices, la méthode d'analyse.

Finalement, l'analyse se tiendra sur trois chapitres. Le premier traitera des socialisations primaires des jeunes filles – en tout début de vie menstruée. Cette socialisation sera abordée à travers l'expérience de deux endroits hautement transformateur d'identité (sociale) : la ménarche⁶, et l'école publique obligatoire. Le deuxième chapitre couvrira la dimension des sensations des règles, et d'usage de technologies menstruelles. Les menstruations étant un phénomène physiologique auquel sont affiliées des technologies utilisées sur le corps, les ressentis et sensations sont des composantes importantes de la construction de corporalités menstruelles. Le troisième chapitre explorera les « nouveaux » paradigmes menstruels. En somme, il s'agira des sources d'informations et de valeurs « alternatives », échangées et partagées par des femmes et entre elles. L'intérêt se portera particulièrement sur les valeurs écologiques en un premier temps, et la manière dont elles se rattachent dans ce cas à des éthiques – de *care* – associées au féminin ; puis dans un deuxième temps sur l'importance des réseaux de femmes, et l'effet de pairs⁷ dans l'adoption de technologies (menstruelles).

Finalement, une synthèse et conclusion clôtureront ce travail.

⁶ La première menstruation.

⁷ *Peer-effect*.

1. Socio-histoire de concepts et d'idéologies menstruelles : construction d'un tabou du féminin

Lors de recherches littéraires sur les technologies menstruelles, et donc les menstruations, on est confrontée à de nombreux écrits sur le tabou. Beaucoup d'auteures féminines, peut-être car elles constatent directement dans leur vie le tabou menstruel, là où les auteurs masculins ne décèlent pas un sujet d'étude potentiel. Toujours est-il qu'une forme de tabou menstruel est constatable dans presque toutes les sociétés humaines contemporaines. Pour qui voudrait étudier les modalités des pratiques menstruelles, devraient être étudiées les constructions des corporalités menstruelles. Puisque les corporalités sont à la croisée de socialisations, phénomènes corporels, et socialisation de phénomènes corporels, la prégnance du tabou culturel ne peut être mise de côté. Il est obligatoire qu'il joue un rôle formateur et normatif des corporalités, donc des pratiques. La construction d'un « soi menstrué » passe forcément par les discours dominants des règles, puisqu'il relève de l'impossible de s'y soustraire complètement. Imaginer des corps détachés de toute exposition à la société et ses effets, est illusoire. Étant la première (et seule) interface de soi au reste du monde (des autres corps), des normes et des prescriptions se veulent l'encadrer pour faire de chaque individu une partie fonctionnelle d'un tout plus grand (Foucault, 2001). Dans ce système qu'est la société, il y a beaucoup à dire d'une « fonction féminine ». Il est alors nécessaire d'explorer les considérations socio-historiques sur les corps féminins, la fonction féminine, l'idéologie du féminin, afin d'extriquer nos rapports actuels aux menstruations, aux corps menstrués, aux pratiques menstruelles.

D'où viennent les concepts de pollution des règles, d'insalubrité, d'hystérie menstruelle, qui sont encore présents dans nos représentations actuelles ? Quels sont les autres sources de discours, et que peuvent-elles nous apprendre sur les menstruations en tant que phénomène social et individuel ?

1.1 Le sang menstruel, une dangereuse substance : tabou et pollution

La domination masculine est-elle universelle ? vaste question que voilà. L'anthropologue Françoise Héritier (1984) se la pose justement. Elle part du constat que les sociétés humaines actuelles ne sont que patriarcales, et étudie les discours symboliques qui forment l'idéologie de genre. Elle conclut que les discours binaires sur le genre, et qui font toujours du féminin une qualité inférieure au masculin, viennent probablement... de sang qui coule. Le sang menstruel se voit opposé au « sang du guerrier » ; selon elle, la passivité qui caractérise le premier, qui

coule « tout seul », face à la glorification du sang que l'on fait couler par choix ou par pouvoir, aurait permis de construire l'idéologie encore aujourd'hui dominante de la féminité (Héritier, 1984). C'est en s'emparant du narratif du phénomène des menstruations, que les hommes auraient construit une « nature féminine » fragile, passive, involontaire et délicate, et ce, aussi tôt que la sédentarisation humaine. Les travaux de Françoise Héritier rendent compte des différentes formes que peut prendre le tabou menstruel dans différentes cultures. Elle propose la théorie selon laquelle les femmes préhistoriques auraient pu instrumentaliser le phénomène des menstruations, afin d'invoquer le respect. Cette organisation alors matriarcale des communautés, aurait un jour été renversée par les hommes : Héritier parle de « renversement fondateur d'un monde à l'envers », permettant de justifier la domination totale ou partielle des femmes par les hommes : si on ne les contrôle pas, elles renverseront à nouveau les rapports de domination en leur faveur. On retrouve cette théorie du tabou menstruel comme vestige d'un renversement de sociétés matriarcales chez Elizabeth Gould Davis (vu dans Delaney et al. 1976), qui propose la théorie selon laquelle les femmes auraient pu être elles-mêmes à l'origine du tabou menstruel et du mythe de sa dangerosité pour les hommes, afin d'inculquer le respect aux petits garçons. Néanmoins aucune preuve anthropologique ne vient confirmer que le tabou menstruel aurait été initié par l'un ou l'autre sexe, ni que ces sociétés à domination matriarcale aient existé sous cette forme. L'obtention de preuves archéologiques n'est pas simple, et elles sont surtout soumises aux interprétations souvent biaisées de la culture des chercheuses et chercheurs (Pincas et al., 2021).

S'il est difficile de retracer une origine – à compter qu'il y en ait une – d'une idéologie féminine ancrée dans le phénomène des menstruations, l'existence d'une idéologie binaire du masculin et du féminin peut être facilement retracée jusqu'en Antiquité, particulièrement grecque et romaine en Europe. Celle-ci recèle de ses propres systèmes idéologiques et symboliques face aux menstruations, et dont on voit encore les traces aujourd'hui. Cette époque voit notamment l'avènement de la médecine antique, que l'on doit pour une bonne partie à Hippocrate (env. 460-377 av. J.-C.) qui sera plus tard considéré comme le père de la médecine moderne. Il prend part aux origines de la *théorie des humeurs*, selon laquelle l'humain est composé de quatre éléments que sont l'eau, la terre, le feu et l'air. Ces éléments sont eux-mêmes classés selon un système de valeurs binaire et arbitraire, au sein duquel le chaud et le sec (feu et terre) sont des qualités positives donc masculines, et le froid et l'humide (air et eau) sont vus comme des

qualités inférieures soit féminines. La dualité supposées des sexes est essentialisée sur la base de prémisses physiologiques que sont les menstruations. Outre la périodicité des règles qui évoque le cycle lunaire, par opposition au soleil le plus souvent attaché au masculin, le corps de la femme lui-même est considéré comme froid et humide (Héritier, 1984). De ce fait, selon Aristote (384-322 av. J.-C.) (*De la génération des animaux*), le corps de la femme manque de chaleur, ce qui l'empêche de correctement « cuire son sang » afin d'en faire du sperme, comme c'est le propre de l'homme. Ce sang mal cuit, qui s'écoulera sous la forme de sang menstruel, n'est finalement qu'une forme inachevée et imparfaite du sperme. Le sperme étant par ailleurs le moteur de la création humaine, le marqueur de la perfection et ce qui insuffle l'âme dans la chair immobile. La femme elle, ne fournissant que la matière informe avant qu'on ne la modèle grâce au sperme, est l'incarnation de l'imperfection (*ibid.*). Aristote va jusqu'à la qualifier de « mâle mutilé ». C'est cette opposition aristotélicienne du sperme et du sang menstruel, dans un système de valeurs binaire du pur et de l'impur, du masculin et du féminin, qui est à l'origine de l'idée d'imperfection de la femme qui est encore prégnante dans nos sociétés occidentales à l'heure actuelle (Christian, 1989). L'opposition des substances menstruation-sperme est également à l'origine du mythe de la dangerosité du sang menstruel pour les hommes : celui-ci étant l'essence féminine par excellence, il ne peut, selon Aristote, qu'être nocif à l'essence masculine. Pline l'Ancien (23-79 ap. J.-C.), dans son *Histoire naturelle*⁸ établit lui-aussi une nature néfaste et maléfique au sang menstruel, pouvant entre autres, faire mourir les récoltes et tourner le vin en vinaigre (vu dans Thiébaud, 2017). Un homme qui devrait entrer en contact avec le sang menstruel met en péril sa nature masculine d'abord, sa santé ensuite, et même potentiellement sa vie (Héritier, 1984). Il doit donc s'en prévenir par tous les moyens, quitte à contraindre les femmes menstruées à l'isolement et à les punir en cas de non-respect de cet isolement.

L'idée que le sang menstruel est la matière destinée à devenir la chair du bébé (qui donc doit être modelée ensuite par le sperme, substance motrice de création) sera assertée par les hommes de sciences jusqu'au XVII^{ème} siècle (Delaney et al. 1976). C'est également dès la fin du XV^{ème} siècle que les encyclopédies et traités médicaux antiques sont imprimés, et reprennent de l'importance dans les théories sur l'essentialité des genre. On assiste alors à une réactualisation moderne de théories centenaires sur l'infériorité naturelle et structurelle des femmes. On

⁸ Ces encyclopédies antiques seront imprimées pour la première fois en version complète durant les années 1470.

retrouve par exemple des théories sur les femmes héritées de penseurs grecs et romains, tels Aristote ou Thomas d'Aquin. La femme se trouve incapable de *créer* ou d'acquérir des connaissances de la même manière que les hommes, car elle ne peut que *procréer*. On prêtait au sperme la capacité de *donner forme* à la simple matière – le sang menstruel – et cette incapacité se retrouve sur le plan métaphysique : les femmes sont dans une incapacité de former, de *donner forme*, à la pensée (*ibid.* chap.4). Les injonctions liées à la propreté des femmes menstruées également sont présentes dans les interprétations de la bible. Au début de l'Eglise en tant qu'ordre, entrer dans un lieu sacré, une église ou un temple constitue une hérésie. De manière générale, les femmes lors des menstruations, sont toujours considérées comme impures et ne doivent pas entretenir de relations sexuelles au moins sept jours après leurs règles, tout en prenant des bains afin de purifier leur corps. Il s'agit à nouveau de protéger les hommes d'une matière impure et polluante dangereuse. Cette injonction est d'ailleurs toujours en vigueur dans la religion hébraïque orthodoxe. Sur le plan des idéologies de genres aussi, les grandes religions monothéistes contribueront à renforcer leur essentialisation aux sexes biologiques : en effet, Adam et Ève, les premiers humains, sont créés pour se compléter. Non seulement Ève existe d'une côte d'Adam, mais Dieu a fait l'*homme* à son image. L'opposition binaire est on ne peut plus claire : on a d'un côté l'homme, à l'image de Dieu, doué du pouvoir de création ; et de l'autre la femme, homme mutilé comme le disait déjà Aristote, passive, capable que de reproduction. L'image du péché originel aussi donne le ton : Ève, dans son manque d'intelligence se laisse tenter par le serpent, et corrompt ensuite Adam à la suivre, les faisant chasser du paradis.

Delaney (et al.,1976) montre comment la chasse aux sorcières durant le Moyen-Âge et la Renaissance est profondément ancrée aux corps féminins. Elles expliquent comment les « preuves de sorcellerie » s'apparentent beaucoup aux maux que l'on prêtait déjà en Antiquité aux menstruations : mort des cultures, mort du bétail, maladies humaines et animales, désastres naturels, etc. Pour l'Inquisition, la femme est plus prompte que l'homme à se livrer à la sorcellerie, car elle est plus charnelle que ce dernier, et son corps recèle de nombreuses « abomination charnelle »⁹. Pour les auteures, il est évident que ces abominations carnées

⁹ Carnal abominations.

censées incliner les femmes à la sorcellerie et au désastre, sont en fait une métaphore du sang menstruel.

Les grandes religions monothéistes et leur puritanisme généralisé en ce qui concerne les corps, particulièrement féminins, la vie sexuelle mais aussi la place de chacun au sein du foyer, auront des retombées négatives sur les connaissances relatives aux règles, qu'on ne peut d'ailleurs se targuer d'avoir tout à fait dépassées. Considérant que la femme est particulièrement inclinée au péché, et dans une idéologie qui se veut l'apologie de la virginité féminine, le Moyen-Âge chrétien fera tout pour dissimuler aux jeunes filles les réalités physiologiques de leurs corps, et particulièrement ce qui a trait aux organes sexuels. Les menstruations ne font donc pas exception, et le peu d'éducation que les jeunes filles reçoivent à propos de leur règles se fait par des grandes sœurs, amies déjà réglées ou mères (Lussier, 1994). Durant le Moyen-Âge, l'Église va être à l'origine de presque tous les discours, publics du moins, sur les menstruations et les corps et une « nature » féminine de manière générale. Cette position d'autorité face au savoir va perdurer jusqu'à ce que la pensée des Modernes s'empare de la question et produise les nouveaux discours hégémoniques sur les corps : le paradigme dominant, la figure d'autorité du savoir en laquelle croient les gens, passe de religieux à médical (Conrad, 1992).

1.2 Dès le XIX^{ème} siècle : la montée de la médicalisation des règles, et féminin pathologique

Le XIX^{ème} siècle voit l'avènement de la médecine moderne, une médecine empreinte de la pensée des Lumières et de tout ce qu'elle contient de dualisme et d'opposition conceptuelle : animal-humain, nature-culture, féminin-masculin, corps-esprit. Suivant le dualisme cartésien, l'esprit serait le soi, et le corps rien de plus qu'une machine que nous habiterions. À la fois contenant et enveloppe nous protégeant du monde extérieur, le corps n'est finalement rien de plus que de la matière à asservir via la rationalité, qui ne peut qu'être désincarnée. La culture est ce qui nous permet de transcender notre nature carnée. C'est durant ce même siècle que l'on découvre l'existence des germes, et de l'impact que certains ont sur les corps. Dans un souci de préserver la santé et les foyers des épidémies, de nouvelles pratiques et de nouveaux produits d'hygiène corporelles apparaissent. Les corps doivent être contrôlés et suivre des rituels particuliers pour rester sains : médecine et hygiène corporelle sont alors très liées (Conrad, 1992).

Si jusque-là le soin des maux était performé par des guérisseuses – pour bonne partie des femmes – qui se transmettaient un savoir le plus souvent oral, la médecine est désormais une discipline scientifique qui ne peut être pratiquée que par des connaisseurs – presque toujours des hommes (Le Naour, Valenti, 2001). La médecine moderne, loin de démentir les mythes et croyances populaires, cherche alors à justifier empiriquement un ordre naturel au sein duquel la fonction de la femme est purement reproductrice et nourricière, à l'inverse de l'homme, producteur et intellectuel (*ibid.*). Les fonctions de l'Homme tiennent à la culture, à la politique et aux sciences, tandis que la Femme est considérée comme plus animale, plus naturelle, et attachée au corps et sa fonction – reproductrice. Les prescriptions médicales ne tardent pas à apporter une attention soutenue aux corps menstrués, dont l'hygiène est supposément le plus grand défaut. Parallèlement aux théories hygiénistes des règles et du vagin menstrué dangereux, émerge alors le courant théorique de la médecine qu'un corps féminin qui saigne est un corps sain, insistant fortement sur le rôle reproductif des femmes. Sans que la deuxième théorie n'invalide la première, « le flux menstruel est naturel et donc nécessaire à la bonne santé physique et psychique de la femme » (*ibid.*). Il s'agit de la théorie de la *pléthore féminine*, selon laquelle l'évacuation d'une matière trop abondante et inutilisée est nécessaire pour empêcher que les corps féminins ne s'auto-empoisonnent.

Les XIX^{ème} et XX^{ème} siècles verront donc monter la médicalisation et la pathologisation des menstruations dans le paradigme menstruel populaire. La médicalisation est décrite comme « un processus au cours duquel des problèmes non médicaux deviennent définis et traités comme des problèmes médicaux, généralement en termes de maladie ou de désordre. » (Conrad, 1992). La médicalisation d'un phénomène (ici, les menstruations) permet l'usage d'un vocabulaire médical reconnu aussi bien par les médecins que par les institutions médicales et législatives. Ces registres sémantiques de la pathologie ouvrent la voie à des traitements médicaux, et font du phénomène pathologisé un objet à toujours surveiller (*ibid.*). Ainsi, les règles étant dès le XX^{ème} une garantie de bonne santé mais aussi et surtout de féminité, les médecins prêtent de plus en plus attention aux menstruations et leur « bon fonctionnement » (Le Naour et Valenti, 2001). On fait l'apologie de la régularité des cycles, et les jeunes filles qui tardent à avoir leurs ménarches risquent, selon les médecins, de s'autoempoisonner, car ne pouvant pas expulser avec leur sang les substances, à terme toxiques qui parcourent leur corps.

On prête en effet à l'écoulement menstruel une fonction de « débarrassage des déchets », réassurant encore la dangerosité des « substances féminines ».

Ceux pour qui les règles sont phénomènes naturels (bien que leur innocuité soit toujours sujette à débat), se trouvent opposés à ceux qui en font une véritable pathologie. En effet pour ceux-ci, si la femme ne s'était pas extraite de sa « fonction première » qui est de procréer, elle n'aurait pas de règles (*ibid.*). L'apparition des menstrues dans le fonctionnement biologique humain consisterait en une pathologie conséquente au fait que les femmes ne sont plus en permanence en gestation ou en période d'allaitement, soit un phénomène non naturel. On en revient à une essentialisation de la femme à sa fécondité, dans une théorie où, s'éloigner d'une fonction reproductrice nuit physiologiquement ; les règles ne devraient pas exister car elles sont le signe d'un défaut de gestation. Toutefois cette théorie sera contredite par des (pré)historien.ne.s et paléoanthropologues, qui affirment qu'il est faux de croire que les femmes dans le passé, ou même dans la préhistoire, auraient enchaîné les grossesses sans répit (Pincas et al., 2021).

La médecine ne va pas se contenter d'observer les règles physiologiquement, elle va aussi s'interroger sur les maladies psychiques causées par les menstruations. De ce fait, au XIX^{ème} siècle on a tendance à considérer que tous les maux touchant les femmes – physiques comme psychiques – trouvent en fait leur origine dans les organes reproducteurs (Smith-Rosenberg, 1973. Vu dans Bessaïh, 2005). Cela découle de « la loi de conservation de l'énergie » (E. H. Clarke. Vu dans *ibid.*), selon laquelle le corps humain dispose d'une quantité d'énergie limitée et définie qu'il investit ensuite dans diverses de ses parties. Les corps féminins étant tenus comme n'ayant qu'une fonction reproductrice, c'est donc là que devait aller toute leur énergie. Ce faisant, en 1873, Clarke émet la théorie selon laquelle les femmes qui étudient verront leur utérus s'atrophier, l'énergie normalement allouée aux organes génitaux allant désormais au cerveau.

C'est durant le même siècle, avec l'avènement de la microbiologie que l'on voit la médecine s'écarter des autres guérisseurs et acquérir un statut légal (Bessaïh, 2005). Les corps féminins, encore considérés comme plus faibles que les corps masculins, représentent l'altérité et comportent des risques accrus de maladie et doivent toujours être scrutés. Se basant sur des siècles de pathologisation des menstruations, les médecins renforcent le discours sur l'invalidité des corps menstrués, s'assurant par-là-même une solide base de clientèle. En effet, en perpétuant le mythe du « *female invalidism* » (*ibid.*), les praticiens de la médecine capitalisent

sur les femmes de classe sociale favorisée : l'oisiveté est alors marque de rang social élevé, et on encourage activement ces femmes à devenir des patientes qui consultent régulièrement et qu'on alite excessivement. La fragilité et la délicatesse féminine sont louées, et représentent une source de profit pour les docteurs. Ces stéréotypes sont sensibles à la notion de classe, les femmes bourgeoises étant vues comme plus raffinées et délicates que les femmes des classes travailleuses et racisées, plus proches d'une certaine *animalité* leur permettant de mieux vivre leur condition. Le syndrome prémenstruel en particulier jouera un rôle de contrôle idéologique en apportant l'explication à de nombreuses « déviances féminines » (Riessman 1983 vu dans Conrad 1992). En 1931 déjà, une « maladie menstruelle » est décrite et nommée « tension prémenstruelle » (Frank, 1931. Vu dans Ussher, 2008). La tension ici décrite sera renommée *syndrome prémenstruel* (SPM) en 1953, et entrera dans le DSMIV en 2000, gagnant ainsi son appellation officielle de maladie psychiatrique. De « tension prémenstruelle » à SPM, ce concept servira notamment à isoler encore les femmes des sphères politiques et/ou décisionnelles.

C'est ainsi qu'en 1970 encore, on entend des politiques s'exclamer qu'ils ne voudraient pas d'une femme aux positions de leader, car ses « changements hormonaux » et « sautes d'humeur » constitueraient un danger, pour les individus et pour la collectivité (Delaney et al., 1988). Pareils arguments avaient d'ailleurs été évoqués à l'encontre de Hillary Clinton lors des élections présidentielles étasuniennes en 2016. Les électeurs de Trump et le futur président lui-même avaient déployé un panel d'arguments basés sur le genre de la candidate, au sein duquel le dégoût du féminin et l'invalidation féminine liée aux règles étaient prégnants. Les arguments étaient à peine déguisés, mais le sens était le même que quarante-six ans plus tôt.

Les sciences sont les nouvelles religions, les discours scientifiques et médicaux ont remplacé les discours religieux dans les répertoires sociaux des croyances, en cela qu'elles sont l'idéologie en laquelle le peuple a confiance, (Conrad, 1992). Leurs discours sur les règles ont beau s'exprimer en des termes différents, le fond reste similaire. Pour Janice Delaney (et al., 1976, p.55) la persistance de cette idéologie néfaste et réductrice du sang menstruel n'est pas totalement accidentelle ; non seulement des croyances centenaires sont d'autant plus difficiles à déconstruire, mais en plus cette idéologie sert le fonctionnement patriarcal des sociétés. En effet c'est en prenant les règles et la maternité physiologique comme des preuves empiriques d'une différence et, à fortiori, d'une infériorité physiologique de la femme, que l'on a pu

justifier sa mise à l'écart de domaines sentimentaux, économiques et sociaux. Puisque le corps n'est que matière incapable de réflexion et de rationalité, et que les femmes sont essentialisées à leur corps, elles ne peuvent prendre part aux sphères publiques sans risquer d'en compromettre le bon fonctionnement. C'est ce que Delaney et al. appellent la *politique menstruelle* : ceux qui la font l'appuient sur la prémisse que la femme est conditionnée par et limitée à sa fonction menstruelle. Les inconstances et l'instabilité que l'on prête à la femme menstruée la rendent dangereuse pour le capitalisme, et le travail féminin est vu comme une menace pour le bon fonctionnement des foyers et donc pour l'équilibre social. La médecine joue un rôle d'expertise, affirmant qu'à cause des répercussions sur les femmes de leur flux hormonal instable et du syndrome pré-menstruel, elles ne peuvent participer pleinement au développement économique sans le mettre en péril (*ibid.*).

Que l'on parle de politique menstruelle¹⁰ ou d'invalidation féminine¹¹, les résultats sont similaires : les femmes, en raison d'une altérité physiologique par rapport aux corps masculins et se traduisant par des « maladies menstruelles » dont le SPM, ne peuvent participer à la vie politique et économique sous peine de la mettre en danger. Tout se passe comme si le concept de toxicité des règles avait effectué un déplacement, du champ littéral au champ métaphysique, correspondant alors moins avec un empoisonnement des personnes, qu'un empoisonnement des institutions.

1.3 Les apports de la sociologie du corps et cadres féministes

Dès la deuxième moitié du XX^{ème}, la sociologie moderne s'intéresse au corps et aux (modes de) corporalités. C'est tout d'abord au dualisme des Lumières qu'elle s'attaque, et au biais rationnel qui veut que le corps ne soit qu'un instrument contenant et au service de l'esprit, qui représenterait le soi véritable (Adelman & Ruggi, 2013). Le cadre théorique de la sociologie du corps permet au contraire de l'appréhender non pas comme un simple outil, réceptacle et barrière d'un esprit rationnel, mais bien comme partie intégrante de l'Être. La notion de corporalité est ici définie comme les manières de se vivre dans et avec un corps, l'esprit n'est plus considéré comme un soi enfermé dans la matière charnelle, mais le soi est constitué des deux, qui finalement ne sont pas deux entités séparées et binaires. La corporalité pourrait se définir comme « le corps (-sujet) que l'on est », au contraire de la corporéité qui réfère au

¹⁰ *Menstrual politics*. Dans *The Curse*. (...) Delaney et al., 1972.

¹¹ *Female invalidism*. Dans *Que le sang coule des femmes* (...). Bessaïh, 2005.

« corps (-objet) que l'on a » (Veldman, 2007). Toute existence, toute expérience, toute interaction est corporalisée.

Le dualisme cartésien est réfuté dans tous ses systèmes idéologiques binaires – nature-culture, rationnel-émotionnel, corporel-spirituel, masculin-féminin, public/politique-privé/domestique. De ce fait, la sociologie moderne (dont le courant de pensée n'a rien à voir avec les penseurs de la Modernité), remet le corps au centre des interactions, et on admet que « des processus sociaux et politiques agissent à travers et sur le corps » (Elias, 1939, 1982). Les sciences sociales investissent les expressions corporalisées du soi telle que la gestuelle ou les postures, vite suivies des modes de consommation.

La fin du XX^{ème} marque la naissance d'une branche de la sociologie moderne qui est la sociologie du corps (Adelman & Ruggi, 2013). Les penseuses et penseurs de la sociologie du corps s'attachent encore plus à démontrer les fausses dichotomies créées artificiellement dans la pensée occidentale moderne. La dualité corps-esprit est à la fois ce qui permettait de séparer l'homme de l'animal, mais aussi « l'homme blanc » des personnes racisées, et l'homme de la femme. Selon les Modernes, les disciplines que l'on exerce sur les corps sont ce qui fait de l'homme occidental un être supérieur : domptant sa propre matière, il devient « décorporalisé », pur être d'abstraction et de rationalité. Cela érige l'homme blanc en « humain de base », et lui confère du pouvoir sur ce qui se trouve à l'autre extrémité de l'idéologie binaire (femmes, personnes racisées, animaux, enfants, etc.). Ce pouvoir est exercé sous prétexte que *les autres* sont plus corporels, plus charnels, plus animaux. On retrouve évidemment une telle idéologie dans la construction de discours identitaires sur les personnes noires, supposées plus bestiales, mais elle est également très présente dans la construction du concept de féminité. Puisque l'idéologie de la féminité est profondément ancrée dans les organes génitaux de la femme et ses organes reproducteurs, et en vertu de la théorie de l'économie d'énergie, *la femme* est éminemment plus charnelle, plus corporelle, plus sexuelles, moins rationnelle que son pendant masculin.

La sociologie du corps va le repolitiser, et la notion de *bio-pouvoir* de Foucault (2001) constitue en ce sens un cadre théorique important. Il permet en outre de regarder la manière dont le monde public a un effet régulateur et contrôlant sur la vie, (y compris) dans sa dimension biologique. Il constate que depuis le XVIII^{ème}, des technologies de pouvoir régulent les corps – des stratégies politiques, des assurances, des injonctions sociales implicites (Genel, 2004). Ainsi,

les corps individuels sont reconnus comme lieu d'exercice de pouvoir et de politique, notamment en ce qui concerne les événements de vie tels que la naissance, la mort, la maladie. Les technologies de bio-pouvoir ont notamment pour but de faire que les individus s'auto-policient¹², à travers la pratique d'auto-surveillance et d'auto-responsabilisation de chacune et chacun, qui devient dès lors son propre agent de surveillance. À la surveillance suivent les techniques de soi par lesquelles les sujets contribuent à construire leur corporalités, à la fois personnelles et profondément ancrées dans le monde. Foucault théorise les *techniques de soi* comme suit :

« (...) les *techniques de soi* sont des techniques qui permettent aux individus d'effectuer, seuls ou avec d'autres, un certain nombre d'opérations sur leur corps et leur âme, leurs pensées, leurs conduites, leur mode d'être ; de se transformer afin d'atteindre un certain état de bonheur, de pureté, de sagesse, de perfection ou d'immortalité. » (Foucault, 1978. Dans Bourguignon, 2019).

Ces techniques de soi spirituelles et physiques que décrit Foucault ne sont pas innées, mais apprises et répétées au sein de sociétés qui regroupent et massifient les corps individuels (*ibid.*). Le terme « technique » est d'ailleurs évocateur de la notion de maîtrise – maîtrise des techniques et maîtrise des corps en vue de maîtrise de son identité. Les techniques de soi et les corporalités font l'objet de normes, dont la transgression s'accompagne le plus souvent de sanctions. Ces normes diffèrent en fonction des attentes d'une société envers les personnes qui la composent, ainsi que de la présupposée nature que l'on prête à ces individus. Ainsi, les actes de self-policing et les techniques de soi existent dans un système social normatif, au sein duquel les personnes sont réparties en fonction de critères précis.

Ce cadre théorique permet une conversation avec les théoricien.ne.s féministes du genre. Teresa De Lauretis (vu dans Adelman & Ruggi, 2013) complète la théorie des techniques de soi en mettant en lumière leur dimension éminemment genrée. À l'image d'une De Beauvoir qui affirme qu'on « ne naît pas femme, on le devient », De Lauretis montre comment les normes et injonctions qui pèsent sur l'idéal de la féminité, produisent, notamment à travers les techniques de soi, des corporalités différentes. Le système reproducteur fécond est un critère qui appelle des normes genrées définies en vertu d'une idéologie occidentale post-moderne de la féminité. « Être femme » commence avec la présence d'un utérus ou d'une vulve, puis continue et

¹² *Self-policing*. Foucault (1978). Dans Bourguignon (2019).

s'affirme à travers des pratiques de self-policing et des constructions de corporalités spécifiquement attendues des femmes « bonnes ». Ces attentes genrées vont toutes dans le sens d'une féminité délicate, agréable, effacée et silencieuse, dans le soucis des autres et l'effacement de soi, et soumise à des prescriptions esthétiques restrictives et performatives (« une femme n'a pas de poils », « une femme est douce », etc.). De Lauretis (dans *ibid.*) théorise alors les « techniques de genre », selon lesquelles on se construit dans les catégories d'un système de représentations du masculin ou du féminin.

Emily Martin (1991), anthropologue et féministe, en se basant sur un corpus composé de livres scientifico-anatomiques destinés à l'éducation, démontre comment l'idéologie de genre se retrouve jusque dans des récits de faits tenus comme absolument biologiques, et encore plus quand ceux-ci relatent des fonctions ou phénomènes sexuels. Les faits biologiques associés au masculin (tels la spermatogenèse) font l'objet de *prose*¹³, et sont référés à l'aide d'un vocabulaire élogieux, empreint des champs sémantiques de l'action, la conquête, la guerre, le courage et la victoire. À côté, les phénomènes associés au féminin (tels l'ovulation), sont référés à travers les champs sémantiques de la passivité, la détresse, l'oisiveté, ce qui est conquis. En somme, les récits scientifiques, et notamment la biologie telle qu'elle est enseignée dans les classes, contiennent leur propre dose de stéréotypes de genre, malgré ses constantes revendications de ne relater *que des faits*. Martin remarque que ces stéréotypes sont les mêmes, que l'on parle de genre à l'échelle individuelle et dans les sociétés, ou au niveau microscopique à l'intérieur même des corps. Elle montre comment l'énonciation des « réalités biologiques » est en fait dictée par l'idéologie de binarité du genre. La dualité corps-esprit au sein de laquelle les individus genrés comme féminins sont plus charnels et moins rationnels ne tient plus, dès lors que les productions de la science se révèlent poreuses aux stéréotypes sociaux. Martin (1991) consacre une partie de son travail aux menstruations et à leur traitement médiatique. Elle relève au cours de son étude la manière négative dont sont dépeintes les règles et le cycle menstruel dans les productions du courant scientifique de la biologie. Le système reproducteur féminin et, à fortiori le cycle menstruel, sont envisagés comme une usine de production (de nouveaux humains), au sein desquels les organes fonctionnent de manière interconnectée à l'image d'une grande administration. Selon ce modèle productiviste, qui contient toujours en son centre la prémisse que l'aboutissement du corps féminin est la maternité physiologique, la

¹³ Mot de l'auteur.

menstruation est vue comme un échec (*ibid.*). Les textes scientifiques relatent le « suicide » de la matière. N'étant pas fécondé, l'ovule, entraînant avec lui les parois utérines où il devrait se fixer après rencontre d'une gamète mâle, « meurt » et « s'évacue ». Le sang menstruel n'est peut-être pas dangereux, mais il reste une substance reflétant le gaspillage matériel, et la mort de ce qui aurait pu – dû – être. Pour Emily Martin (1991), ces discours biologiques prétendument factuels dénotent en fait l'appréhension mécaniste du corps humain, et plus particulièrement celui des femmes. En plus de ne laisser que peu de place au corps et aux expériences, cette vision pousse vers de bons vieux dualismes que sont : corps (machine)-esprit (moteur) ; féminin-masculin ; naturel-culturalisé. Elle regrette une telle perspective sur les corps et propose d'envisager plutôt un modèle du chaos et de la non-linéarité pour expliquer et décrypter les manifestations corporelles (*ibid.* dans Adelman & Ruggi, 2013). Notamment dans le cas des règles, le fait d'appuyer sur leur nécessaire régularité, telle une machine se mettant en branle tous les vingt-huit jours, contribue à pathologiser leur irrégularité, qui n'est d'ailleurs pas anormale lorsque non-régulées par un contraceptif hormonal.

Toujours dans le domaine d'une critique des productions destinées à l'éducation publique, Christine Détrez (2006) arrive aux mêmes conclusions : sous couvert d'instruire la biologie, c'est en fait tout un mythe du corps et des constructions genrées qui sont apprises aux enfants. Elle aussi fait une revue des divers manuels anatomiques utilisés par les écoles, et synthétise leurs discours comme suit : « La femme se résumerait donc à son appareil génital, lui-même soumis aux contrôles médicaux ». Elle relève en outre l'anthropomorphisation systématique de parties du corps à des idéologies genrées. Comme Martin, elle montre comment le sperme par exemple est dépeint de manière vaillante et combattante, et l'ovule de manière passive et faible. Elle écrit :

« L'étude des encyclopédies destinées à la jeunesse, et censées expliquer « scientifiquement » le corps humain est ainsi un exemple flagrant de naturalisation des qualités socialement et symboliquement imputées aux hommes et aux femmes. La différence des sexes et la différenciation des rôles se trouvent, par l'explication biologique diffusée auprès des enfants, justifiées et fondées en nature. » (Détrez, 2006)

Elle argumente que le corps est un construit social genré et essentialisant, dont le récit (la construction) reflète des croyances et des valeurs sexistes, sous couvert de production scientifique.

Dans le champs de la sociologie du corps, Jane Ussher (2004, 2008) apporte une lecture inédite du syndrome pré-menstruel (SPM) : effectuant une enquête sur des femmes qui s'auto-qualifient de *PMS-sufferer*¹⁴, elle met en lumière comment (l'intériorisation de) l'idéologie de la féminité est directement liée avec les symptômes évoqués. Partant de la notion de *self-policing* de Foucault, elle en détermine des actes que les femmes performant quotidiennement, et dont la transgression est ensuite pathologisée et dont le blâme retombe sur le corps. Ussher (*ibid.*) identifie les mécanismes de subjectivisation qui participent de l'auto-qualification de PMS-sufferer, ainsi que les raisons et manières que ces femmes ont de les mettre en place. Ces mécanismes relèvent, pour la plupart, de logiques de self-policing ou de techniques de soi, et leur fonctionnement de manière rapprochée aux idéologies de féminité. Ainsi, l'auto-qualification pathologique de ces femmes est d'autant plus importante que le sont chez elles les concepts et comportements suivants :

- La pathologisation des changements prémenstruels. Cela paraît aller de soi, mais ce que découvre Jane Ussher (2008, p.36), c'est que plus le discours médical et pathologisant est intériorisé par les femmes, plus elles vont considérer leurs changements (d'humeur par exemple) comme malade et problématique, au lieu de simplement les envisager comme un changement.
- Sur-responsabilité, ou *over-responsability* (2004, p.259. 2008, p.37). Par cela, l'auteure entend que les femmes sont le plus souvent celles qui effectuent le travail gratuit à la maison, tel le travail éducatif, les tâches ménagères, et tout ce qui dépend d'une charge mentale : les femmes sont sur-responsabilisées, et afin d'assumer ces responsabilités, elles doivent renoncer à elles-mêmes, leurs intérêts et envies¹⁵. Ussher relève que les « symptômes » les plus fréquemment évoqués par les femmes se positionnant comme PMS sufferer, sont relatifs à l'incapacité ou au rejet de ces responsabilités et auto-renoncement : elle appuie d'exemples concrets et empiriques pour démontrer comment ces femmes expriment ce qu'on pourrait qualifier de « raz-le-bol » de leur quotidien. Raz-le-bol dont on fait une maladie précisément car une telle attitude ne correspond pas avec les préceptes de la féminité.

¹⁴ Que l'on peut traduire par « souffrantes de syndrome prémenstruel ».

¹⁵ *Self-renunciation*.

- *Self-silencing* (2008, p.37). Il s'agit, au même titre que l'auto-renonciation, d'une attitude attendue des femmes (épouses) « bonnes », et qu'elles pratiquent tout le reste du mois et dont le maintien devient plus difficile durant la phase prémenstruelle. Relevant la fréquence de métaphores de la cocotte-minute, qui monte et monte jusqu'à déborder, les discours des informatrices d'Ussher expriment la période prémenstruelle comme « celle où elles peuvent se (re)lâcher ». Cette attitude de laisser-aller, perte de patience, expression de besoin de solitude, est exprimée par ces femmes comme problématiques et relevant d'une pathologie – le SPM – car ne correspondant pas à ce qui est attendu d'elles.
- La juxtaposition de la femme « bonne » et la femme « mauvaise » (2004, p.261. 2008, p.37). Reprenant une métaphore de Dr Jekyll and Mr Hyde, les femmes se décrivent comme ayant une personnalité double. Ainsi, elles passeraient de leur soi « normal », à une sorte de némésis maléfique. Les informatrices parlent d'elles-mêmes en disant « je ne suis pas moi-même » et d'autres phrases similaires. Cela leur permet, comme l'explique l'auteure, de maintenir leur identité de femme « bonne » comme identité principale, tout en fournissant une explication au fait qu'une semaine par mois, elles soient la femme « mauvaise ». Cette femme « mauvaise » est impatiente, insubordonnée, égoïste et indisponible, soit tout le contraire de ce qui est attendu de la bonne mère ou la bonne femme. L'expression de dédoublement de personnalité permet à ces femmes de se distancier de la femme « mauvaise », tout en l'incarnant pleinement durant les jours précédant leurs règles.
- Le SPM comme perte de contrôle (du corps) (2004, p.266). Lorsque les femmes appréhendent leur ressenti en phase de SPM comme une entité némésis qui s'emparerait d'elle, ou à laquelle elles prêteraient leur corps, elles le vivent comme une perte de contrôle. En effet, l'idéologie de la féminité se focalise sur et nécessite un contrôle permanent des corps et des réactions. Ce contrôle est mis en place par des actes de *self-policing*, comme l'autosurveillance, l'auto-renonciation et le *self-silencing*.

Jane Ussher observe en outre que les femmes qui se donnent du temps, prennent soin d'elles (dans une optique « bien-être » psychologique et physiologique), celles dont le conjoint (car ne mentionnant que des femmes mariées à des hommes) se montre le plus participatif et soutenant, celles qui ont la possibilité de se retrouver seule et de dire non à certaines responsabilités,

décrivaient moins des symptômes d'irritabilité, instabilité et colère avant leurs règles que les autres. Cela s'observe également avec les femmes ayant décidé et eu l'opportunité de « laisser aller » une partie des pressions qu'elles ressentent dans leur vie courante, et qui décrivent une forte amélioration des symptômes du SPM. Sa conclusion n'est pas que le SPM est un mythe, car elle ne nie pas les fluctuations hormonales et les effets que celles-ci ont sur les femmes avant les menstruations ; sa conclusion est que l'idéologie attendue de la féminité ainsi que le cadrage pathologique des menstruations, font de cette période de changement hormonal une période de maladie mentale-physique qui contribue à façonner le vécu des femmes comme tel. En somme, plus les pressions internes et externes de correspondre à la femme « bonne » sont fortes, plus l'incapacité et la non-volonté de correspondre à cet idéal sera pathologisé et donc dissocié de la « personnalité normale et habituelle », plus l'expression de symptômes de SPM forts sera appuyée.

Ce qui ressort des études de Ussher, Détrez et de Martin, c'est que les pathologies menstruelles que sont le SPM, les règles irrégulières ou l'aménorrhée, dépendent moins d'un vécu problématique par les femmes, que des écarts aux normes attendues de la féminité et rendus problématique. La qualification en pathologies et son intériorisation en font ensuite des maladies aux yeux des femmes elles-mêmes. Un défaut, même récurrent, de patience et de compassion n'est pas maladif en soi, mais lorsque l'on considère que ces attitudes sont anormales pour une femme, leur apparition le devient aussi, et ouvre la voie à l'(auto)qualification en tant que malade.

Ce travail entend s'aligner aux théories de la sociologie du corps. L'analyse des données empiriques récoltées en entretiens entend mettre les corporalités de femmes menstruées au centre des pratiques menstruelles. Dans la continuité des théories du bio-pouvoir et de self-policing comme exposées par les penseuses et penseurs de la sociologie du corps, les geste performés dans le but d'invisibiliser la menstruation, individuelle et sociale, seront reconnus comme *techniques de soi menstruelles*.

2. Méthodologie

Comment avoir accès et rendre compte avec justesse de phénomènes et de ressentis liés aux expériences vécues de chacune, comment en tirer une signification ? Ce chapitre sera consacré à l'explicitation d'une méthodologie d'enquête qualitative des récits d'expériences.

2.1 Une objectivation est-elle possible ?

Puisque cette recherche investigate la menstruation et les technologies menstruelles, deux objets qui me touchent dans ma vie quotidienne, la première étape essentielle, préalable à toute démarche de recherche a été de déconstruire mes prénotions. Ces dernières, issues à la fois d'expériences vécues personnelles et de constats empiriques effectués au cours de ma vie et émergés au sein de systèmes sociaux (société ; famille ; groupe d'amies ; récits relatés sur Internet), ne peuvent qu'être incomplets et stéréotypés. Il était également pour moi nécessaire d'effectuer une distanciation émotionnelle de mon objet, afin de prévenir de biais lors de la collecte et de la restitution des données. Au cours de mes recherches sur les modes d'objectivations (Paugam, 2012), une question émerge : peut-on observer un objet sociologique avec neutralité, en l'extériorisant à la fois de soi et de tout contexte social, comme on observe une chose ? C'est ce que veut l'épistémologie durkheimienne, mais cette position paraît illusoire (Aron, 2005, vu dans Paugam, 2012). Raymond Aron (2005) se penche sur les modes d'objectivation à disposition des sociologues, et conclut comme suit :

« Je n'en tirerai pas la conclusion que le sociologue doit éviter les jugements de valeur, mais qu'il doit tirer au clair ceux, diffus et implicites, de son milieu et, autant que possible, préciser les siens propres. » (*ibid.*)

Il soutient également que les cadres théoriques adoptés ont eux-mêmes été produits dans une société, dans un contexte social riche de valeurs établies et de prénotions, ce qui fait d'une objectivation parfaite de l'objet de recherche une sorte de mirage. Gardant toujours ces limites de l'objectivation (Paugam, 2012) en tête, il s'agit dès lors, pour construire un objet de recherche significatif, de faire des aller-retours constants entre la revue de littérature (socialement ancrée) et le corpus de données empiriques récoltées au cours des entretiens, et mes prénotions et attentes qui sont sans cesse adaptées au besoin de mon enquête. Les limites rencontrées, celles qui pourront être dépassées et celles qui subsisteront, seront explicitées au fur et à mesure de l'analyse.

2.2 Anthropologie de l'expérience et socio-analyse du discours comme cadres épistémologiques.

Les menstruations sont un phénomène qui se vit, qui arrive à un corps-soi, et le récit d'expérience est le seul chemin pour accéder à ce vécu. Ce chemin n'est toutefois pas droit et linéaire, mais au contraire parsemé de difficultés épistémologiques : est-il seulement possible d'avoir accès aux réalités vécues des personnes ? L'anthropologie de l'expérience cherche à avoir un accès le plus représentatif et complet de l'expérience vécue, sans toutefois omettre l'impossibilité de relater des « réalités vraies » (Bruner, 1986, dans Bessaïh, 2005). Car si l'objectivation totale n'est pas un objectif réaliste pour les chercheuses et chercheurs, elle n'existe pas non plus dans notre manière d'être sujet et d'évoluer dans ce que nous considérons comme réalités. Selon Edward Bruner (1986.), notre appréhension de la réalité, « ce qui est, quoi que ce soit » passe par deux étapes. D'abord l'expérience de cette réalité, vécue et ressentie. En second, l'expression de cette expérience de la réalité (*ibid.* vu à Bessaïh, 2005). Il s'agit d'un double mode de subjectification, le premier étant la subjectivité même de nos expériences – vécues en contexte social, dans un état psychologique, et avec des prénotions personnelles et collectives, et le deuxième reflétant la production de discours à propos de l'expérience – qui elle-même ne peut rendre compte pleinement de l'expérience vécue et sa subjectivité. En effet, le discours représente un mode d'expression qui ne se laisse pas opérationnaliser si facilement. Le choix des mots est important, et dépend lui aussi de ressources personnelles émergées en contexte – de relations, de savoirs, d'identités.

C'est Michel Foucault (1969) qui introduit le concept de discours dans son ouvrage *L'Architecture du Savoir*. Il soutient que le discours a une dimension performative de la réalité, dans le sens qu'il contribue à donner forme au monde et aux réalités. En outre, les relations de pouvoir se produisent et se reproduisent également à travers le langage. Il s'agit en fait d'une co-construction cyclique : les discours, performatifs, contribuent à la construction des réalités sociales, dont l'expérience sera ensuite mise en mot à travers le discours, et contribuera à construire de nouvelles réalités.

Dans mon objet de recherche, le discours est central dans ses deux dimensions. Tout d'abord en tant qu'unique manière d'accéder à l'expérience de chacune. Ensuite car ces discours en reflètent également d'autres, produits de plus large échelle. Je récolterai donc l'expression de leur expérience, au cours d'entretiens semi-dirigés, d'une durée de quarante à soixante minutes. Il s'agit d'une durée très courte pour une enquête de données qualitatives. Durant ce courts

lapse de temps, plusieurs points principaux devront être abordés. Après présentations détaillées de leur part, l'ouverture se fera toujours par l'expression des souvenirs de leur expérience de la ménarche, soit les premières règles. Partant de là, elles seront libres de suivre leurs pensées et leurs réflexions, que j'aiguillerais quand nécessaire en direction des besoins de l'entrevue. La proximité d'âge entre les informatrices et moi permettra une aisance d'expression, dans laquelle elles se sentiront souvent confortables d'aborder des thématiques intimes. La difficulté se situera plutôt de mon côté, dans la nécessité de ne pas glisser vers des rapports de copineries, tout en restant perçue comme une personne de confiance et digne d'entendre ce qu'elles ont à me dire. L'atmosphère des rencontres prendra plusieurs fois des allures de confessions, très sérieuses ou au contraire teintées de rires, et je serai plus d'une fois étonnée de leur sincérité parfois crue. Leurs récits iront souvent au-delà du cadre strict des menstruations : les informatrices me partageront à propos de contraception, de sexualité, d'avortement, de relations, de plein de choses liées de près ou de loin à leur expérience menstruelle. C'est que l'expérience (menstruelle) ne se laisse pas facilement catégoriser. Les mots qu'elles emploieront également seront importants, car leur choix et leur emploi sont chargés de signification.

Après discussions informelles avec deux femmes non comprises dans le corpus d'informatrices, afin de distinguer les points importants de la construction d'identités et de corporalités menstruelles, trois dimensions importantes sont retenues pour les rencontres, sous forme de thématiques à approfondir :

- Les sources de discours participant à leur socialisation aux règles (école publique ; pairs ; médias).
- Les ressentis sensibles i. des menstruations et ii. (de l'utilisation) des technologies menstruelles.
- Leurs pratiques menstruelles, en tant que performance et en tant qu'entité.

Ces trois dimensions de la vie menstruelle, après compilation et analyse, devraient permettre de faire un portrait des corporalités menstruelles, au sein desquelles sont contenues les pratiques de consommation de technologies.

2.3 Présentation du corpus d'informatrices :

Les données qui ont servi à ce travail ont été partagées par dix femmes, entre dix-neuf et trente ans. Chacune a été démarchée dans les cercles de connaissance de mes ami.e.s, et en même temps étant aussi éloignées que possible de mes propres cercles de connaissance. Pour chacune, la prise de contact en vue d'un entretien consistera en la première interaction, je chercherai toujours des femmes avec qui je n'ai jamais discuté auparavant, cela a pour prévenir des biais relationnels. Comme je les ai contactées en cascades de leur propres entourages, certaines se connaissent entre elles. C'est le cas de Mina (23) et Julie (21) qui sont de récentes collègues de travail, de Lara (25) et Ambre (23) qui ont effectué en même temps le même cursus de master et sont amies, et de Cassandra (25) et Béatrice (29) qui sont sœurs. Afin d'éviter une probable conversation entre ces trois paires de connaissance à propos de l'enquête, j'ai effectué les entretiens de Mina et Julie le même jour et à la suite, idem pour Lara et Ambre. Les quatre autres informatrices sont Kim (22), Chloé (21), Marielle (25) et Alice (19)¹⁶.

Ne voulant pas dépeindre des discours exclusivement académiques, et des manières de se vivre et s'exprimer inscrites dans des systèmes d'accès privilégié aux productions et environnements universitaires, une moitié des répondantes évoluent dans le milieu académique, et l'autre moitié est professionnalisée et a emprunté des voies d'études et de formations non-universitaires. Par ailleurs, disposer de témoignages issus de contextes sociaux variés permet de relever leurs différences autant que leurs similitudes. Il est toutefois important de noter que leurs profils comportent des similitudes et présentent une certaine homogénéité ; d'âge, qui est recherchée, mais également de socialisations, à majorité inscrites dans les cantons suisse romands. En outre, ayant laissé le soin à mes connaissances de préalablement demander aux potentielles informatrices de leur entourage s'il était possible que j'obtienne leur contact, seules celles ayant accepté seront rencontrées en entrevue. Cela aura peut-être contribué à sélectionner des femmes ayant un vécu ou un rapport avec leurs règles que l'on pourrait qualifier de particulier. Par exemple, quatre des dix informatrices qui sont Cassandra, Mina, Lara et Julie, ont un diagnostic médical lié à la région utérine ; pour Cassandra et Mina, il s'agit d'endométriose estimée au stade 1.

¹⁶ Noms d'emprunt.

3. Chapitre 1. Début de vie menstruelle et de socialisation aux règles

Faire une étude sur les corporalités et pratiques menstruelles de jeunes femmes nécessite de passer par les souvenirs qu'elles ont du début de leur vie menstruelle. La ménarche, qui pour certaines date de moins de dix ans, est en effet un moment de rapide transformation identitaire (Mardon, 2009, 2011). Bien plus identitaire et représentationnelle que corporelle, la transition que vivent les jeunes filles lors de leur première règle implique qu'elles rentrent dans un certain « stade adulte », défini par des concepts de l'idéologie de la féminité (*ibid.*). En tant qu'instant pivot marquant un avant et un après (ménarche) dans la vie des informatrices, ce moment sera souvent mémorable (huit informatrices sur dix ont un récit de souvenirs précis), et marquera le début de leur vie menstruelle. C'est aussi l'instant privilégié d'introduction et d'apprentissage à de nouvelles pratiques matérielles et sociales, que sont par exemple l'auto-vigilance et l'usage régulier de technologies menstruelles (en somme les *pratiques menstruelles* »). La ménarche, prend lieu à des âges où les filles fréquentent l'école obligatoire, qui est un endroit de (trans)formation identitaire. Ainsi leurs premières expériences de menstruations se verront influencées par leur contexte scolaire.

3.1 Ménarche : transition vers un « stade adulte » et rappel d'une identité appartenant à l'idéologie de la féminité

Une forte dépendance des règles au concept de féminité – à moins que, à l'instar de Françoise Héritier, on ne lise le rapport de dépendance dans l'autre sens – se retrouve à de nombreux endroits des récits des répondantes. Les attitudes et considérations des répondantes face à ça ne sont pas les mêmes. Le plus souvent, la ménarche sera l'occasion du rappel du lien *naturel* entre des notions de la féminité, et menstruation. Aurélia Mardon (2009, 2011) remarquait que le travail éducatif attendu des mères consistait notamment à s'assurer que leurs filles soient au courant (de l'arrivée) des règles, et de les prévenir d'un sentiment de honte en soulignant le caractère normal des menstruations. Les discours vont alors souvent prendre la forme d'une sorte d'apologie de cette naturalité du corps féminin, qui à travers les règles montre son pouvoir de donner la vie. Le lien entre première découverte de sang menstruel et théories sur : fécondité, féminité, et une certaine notion de passage vers le stade de *femme* adulte, sera souvent évoqué dans les expressions de souvenirs de ménarche. Ce lien idéologique tissé entre ménarche et nouveau statut féminin (presque) adulte est particulièrement lisible dans le récit du souvenir de Chloé, qui après m'avoir exposé la découverte de son sang en présence de sa grande sœur :

C : C'était bizarre. 'Fin j'étais chez mon père... c'est pas comme chez maman. (...) Mais après du coup j'ai dit à ma maman comme quoi j'pouvais pas aller à la piscine parce que... et elle m'avait fait un p'tit mot (qui disait) eh « j'suis devenue une femme maintenant » (rire). Et pis du coup ben elle m'a dit que c'était pas un tabou, qu'on peut en parler.

L : Et du coup, avec elle tu en as parlé ?

C : Ouais, pis elle m'a expliqué... même si j'savais déjà un peu, voilà, « t'auras ça poureuh... 'fin maintenant tu peux avoir des enfants, tout ça tout ça ».

Cette expression « (maintenant) tu peux/pourras avoir des enfants », Chloé n'est pas la seule des informatrices à la citer. Cette petite phrase est souvent exprimée aux jeunes filles en tant qu'explication à l'arrivée des règles, comme une sorte de double justification du phénomène : parce qu'on a des menstruations on peut/pourra enfanter ; et parce qu'on peut enfanter, en raison d'organes génitaux féminins, on a des menstruations. Toutefois, il est rare que les explications du lien entre menstruations-maternité ne soient plus approfondies, elles se limitent souvent à ce lien idéologique. On apprend aux jeunes filles qu'elles peuvent désormais « tomber enceinte », et parfois les discours s'orientent vers le fait qu'avoir ses menstruations signifie absence de fécondation. De ce fait, depuis que la menstruation a été identifiée comme un processus au cours duquel la muqueuse endométriale est expulsée, les discours expriment le plus souvent « l'évacuation de la maison du bébé », ou « le suicide d'un ovule non fécondé qui a donc échoué à accomplir son unique but » (Martin, 1991). Dans tous les cas, la potentialité de grossesse est mise en avant dans les explications fournies aux filles sur l'arrivée de sang menstruel.

Aurélia Mardon (2011) se penche sur les significations que prend pour les jeunes filles le rappel de ce nouveau lien entre leur corps et une idéologie de la féminité. Elle remarque que le changement de statut des jeunes filles vers une « identité de femme » se traduit par une supposée acquisition de maturité « intérieure », que l'on prête généralement au stade adulte et qui signifie que ces filles ne sont plus tout à fait des enfants. Elle met aussi en lumière le fait que cette nouvelle maturité va souvent de pair avec une idée de maturité physiologique : le sang menstruel montre le moment où le corps féminin devient fécond. Mardon soulève le caractère problématique d'une telle lecture de la ménarche, en cela que certaines filles sont menstruées aux alentours de douze ans et plus jeune, et que leur corps n'a pas fini de murer et serait mis en danger par une grossesse menée à terme. Il semble étrange dit-elle, de prêter à ces enfants eu un gain important de maturité presque immédiat, et dont le corps serait « prêt » à porter et mettre au monde un nouvel humain.

Nombreuses sociétés considèrent la ménarche comme moment pivot de l'enfant vers un stade adulte, un changement de statut qui est accueilli par diverses interdictions (Héritier, 1984), ou au contraire, par des formes de célébrations. Mardon note que dans les pays fortement industrialisés, on encourage les mères à parler à leurs filles des menstruations avant qu'elles n'arrivent, afin de les préparer, et contrer un sentiment de dégoût que les générations précédentes de femmes ont vécu à l'occasion de la ménarche. Ce discours de préparation doit appuyer sur la « normalité d'avoir ses règles quand on est une femme », et valoriser le sang menstruel en soulignant que les organes génitaux nouvellement « matures », pourront à l'avenir produire un bébé. Ce discours à caractère essentialisant deviendra une des interprétations dominantes du sens des menstruations chez les filles et les femmes. Toutefois, l'auteure démontre que ce cadrage narratif et idéologique de la menstruation, ces tentatives de prévenir de la honte et de la gêne, ont bien souvent l'effet contraire. Le sentiment de honte n'est dès lors pas rare à l'occasion de la ménarche, malgré ou peut-être à cause des discours sur la féminité, pourtant censés faciliter le vécu ménarchal des filles.

Ainsi, si cet évènement peut être l'occasion de « marquer le coup », pour les jeunes filles nouvellement menstruées, l'attitude à avoir est plutôt celle que l'on a envers les secrets. Kim Turcot DiFruscia (2006), découvre comment la notion de secret est primordiale chez les jeunes filles au moment de la ménarche. Le secret sert d'une part et pour certaines à rester encore un peu aux yeux des autres dans la catégorie enfant (non-menstruée). D'une autre part, le secret de la ménarche est important car cet évènement arrive à un âge où les transformations personnelles ont beaucoup d'importance, tout comme les groupes de copines, et le secret de la ménarche sert de renforcement du lien entre amies. Informer une amie de l'arrivée de ses menstruations, ou se faire informer par une amie, signifie que le lien et la confiance entre ces personnes est fort. Pour ces raisons, le secret recouvre les expériences ménarchales des jeunes filles, et sa transgression par une tierce personne peut être vécue comme une intrusion et provoquer la gêne.

Béatrice (29), assistante médicale dans un cabinet de groupe depuis huit ans, par exemple, me relate une ménarche (à seize ans) gênante. Non pas en raison du sang, mais de l'effet que provoque son annoncée.

L : Tu te souviens de tes premières règles ?

B : Bien sûr que je m'en souviens, c'était horrible (rire). Parce qu'en fait, je te fais un petit topo, mes parents faisaient des travaux dans la maison, du coup on avait

plus de porte aux toilettes. Et du coup quand elles ont débarqué (les règles) j'étais là *fort* « maman ! ». Et du coup elle est venue, et elle m'a dit « oui qu'est-ce qu'il y a ? ». Et je lui ai dit « je sais pas trop, je crois que j'ai mes règles ». Et elle me dit un truc genre *fort* « ah trop bien t'as tes règles ! », y a toute la maison qui a entendu, ma petite sœur, mon papa... Voilà j'aurais pas voulu que tout le monde sache ça, et le pire je crois, c'est ma grand-mère qui m'a appelé genre deux jours après (rires), en me disant « alors c'est bon t'es une femme ! ». Un peu le malaise. Un peu gênant pour moi, et pas super comme entrée en matière.

L : Tu te souviens de tes sentiments à ce moment-là ?

B : Je me suis sentie extrêmement gênée en fait, et comme si j'étais euh, sale et pestiférée. Dans le sens que du coup, ma maman elle m'a dit « mais va sur le canapé, reste tranquille », et moi j'étais là « euh... non. Pourquoi ? ». Ouais un ressenti... un peu étrange comme ça, parce que tu sais pas ce qui t'arrive, mais d'un autre côté tu te sens bien, en tout cas moi j'allais bien, et on me considérait comme une petite chose fragile.

Il s'agit d'un exemple parlant dans lequel on retrouve des réactions personnelles et de l'entourage typiques possibles à l'annonce de la ménarche. Dans ses souvenirs qui prennent la forme d'un dialogue, la mère de Béatrice marque son enthousiasme à l'annonce des premières règles de sa fille, elle va par ailleurs très vite communiquer la nouvelle à sa propre mère. Probablement cet enthousiasme vient-il au moins en partie du désir de signifier à sa fille qu'il s'agit-là d'un évènement normal et heureux, au contraire de bizarre et honteux. Mais Béatrice se sent gênée de ce soudain changement de statut dans lequel elle ne se retrouve pas. Tout d'abord, le secret qu'implique une telle nouvelle (Turcot DiFruscia, 2006) n'est pas respecté. L'annonce publique au sein de la famille attire l'attention sur Béatrice, et souligne que l'évènement qu'elle vient de vivre *a une importance*, à un moment où, me dit-elle, elle aurait préféré qu'il n'en ait pas. Il marque définitivement le passage d'un stade vers un autre – ici le stade *femme* adulte. La proposition que lui fait sa mère de rester à la maison consiste également pour Béatrice en une forme de rappel de sa condition féminine fraîchement acquise et avec laquelle elle n'est pas en accord. Elle le ressent fortement comme un stigmate, s'il n'y a pas de raisons physiologiques (la douleur par exemple) et qu'elle-même n'en formule pas la demande, se faire proposer de rester à la maison est aliénant plus que soulageant. Le récit de Béatrice relate un désir de rejet de cette identité féminine qui lui 'tombe dessus' à l'occasion de sa ménarche. Ayant grandi dans un petit village valaisan où tout le monde se connaît et où, selon ses propres mots, « c'est pas trop la mode de parler de ses règles, ou de sa sexualité », le secret et la discrétion ont beaucoup d'importance pour Béatrice. N'ayant pas fait long feu au sein de

sa famille, elle ne souhaite pas divulguer ce secret à l'école. Les règles, rattachées plusieurs fois dans son récit à des notions de sexualité, ne sont pas un sujet de conversation courant et ouverte avec ses copines. Avoir ses règles à seize ans ne l'a pas rendue impatiente du moment où elle serait réglée, mais au contraire, la force à laisser derrière elle l'identité adolescente non-menstruée qu'elle avait construite jusque-là, pour aller vers cette nouvelle identité corporalisée et féminisée dont le top départ est la ménarche. Elle me relatara ensuite du « mal à accepter » son corps, dont elle ressent le genre plus que jamais auparavant. Dans son enquête sur le secret et les adolescentes nouvellement menstruées, TurcotDiFruscia (2006) note que si la ménarche est effectivement un évènement chargé de sens et de signification pour une partie des filles, une bonne partie d'entre elles, à l'instar de Béatrice, ne considèrent pas cet évènement comme transformateur : elles déclarent ne pas s'être senti changées, qu'avoir leurs règles ne fait pas d'elles une personne différente : c'est avant tout leur mère qui y accordait une importance. Toutefois, le peu de cas qu'elles feront de leur ménarche ne signifiera pas que le secret peut être allègrement rompu : il s'agit toujours de *leur* secret, et elles sont les seules à décider avec qui et quand le partager (*ibid.*).

3.2 Premier sang, première technologie menstruelle : récits d'introductions systématisées aux pratiques de consommation de technologies menstruelles

L'expérience ménarchale s'accompagne le plus souvent d'un évènement rarement relevé en sociologie du corps : l'introduction quasi-immédiate aux pratiques d'usage de technologie menstruelle. Toutes les dix informatrices m'ont affirmé avoir utilisé une technologie menstruelle à l'occasion de leur ménarche. De plus, pour six d'entre elles, l'évocation de cette première TM se fait spontanément et sans sollicitation de ma part, ce qui dénote moins l'importance que cet acte a eu pour elles à l'époque, que l'évidence qui l'entoure aujourd'hui. C'est notamment le cas de Alice, qui se souvient s'être fait remonter les bretelles par sa mère :

L : et est-ce que tu te souviens de tes premières règles ?

A : euh oui... c'était en Italie. Je me souviens, j'avais pas osé en parler à ma maman tout de suite. J'en avais dans le slip, dans la culotte, et pis d'abord j'ai paniqué parce que je savais pas exactement ce que c'était et tout. Pour finir je me suis lancée dans le bain, et j'ai dit à ma maman. Pis elle m'a engueulé au début, elle m'a dit « ah t'aurais dû me dire tout de suite, là tu m'as taché plusieurs pantalons, nin nin nin ». Après on a regardé pour... comment ça se met des serviettes, comment faire ci, comment faire ça.

Ce qui semble gêner la mère d'Alice est que, n'ayant pas été avertie immédiatement de ses nouvelles menstruations, le travail d'éducation aux technologies *nécessaires* n'as pas pu se faire avant des conséquences funestes pour les pantalons de sa fille. La nécessité d'utiliser et d'apprendre à utiliser des « protections » menstruelles n'est jamais réfutée au cours des entretiens, mais n'est surtout pas discutée : il s'agit d'une évidence. Parfois, l'idée d'avoir utilisé une TM va tellement de soi, que les informatrices le supposent même là où le doute subsiste dans leur souvenir. Lara par exemple, a sa ménarche lors d'une leçon de cirque :

L : (...) j'tais là « ah, y a un truc de bizarre et tout », pis j'me suis juste assise, j'ai attendu, ensuite j'suis rentrée chez moi, j'suis allée réveiller ma mère qui dormait (rire), j'étais là, « maman y a un truc bizarre ». Et pis euh voilà quoi, elle m'a donné c'que j'avais besoin... j'imagine ! ça j'me rappelle plus trop.

Il existe un entrelac serré entre les concepts de menstruation, et de technologies menstruelles, le deuxième ne pouvant exister sans le premier, et le premier invoquant souvent le deuxième. Difficile toutefois de savoir si ces normes hygiénistes ont paru évidentes aux informatrices dès la ménarche, et que donc l'usage de TM allait déjà de soi pour les informatrices à ce moment-là, ou si une dizaine d'années de vie menstruée ont quelque peu altéré leurs souvenirs dans le sens de l'évidence de « se protéger de leur sang ».

Car les champs sémantiques utilisés par les informatrices relèvent très souvent de l'anormalité, quand bien même les efforts éducatifs des mères. Ce sentiment d'anormalité semble invoqué d'abord au regard de leur identité ancienne, celle qui a un corps qui ne saigne pas. « J'ai un *problème* », est une expression utilisée par plusieurs informatrices lorsqu'elles me relatent des expériences liées aux (premières) menstruations. Ces mots¹⁷ – de connotation plutôt péjorative – sont autant utilisés pour décrire une soudaine sensation d'écoulement de sang, que des crispations dans le bas-ventre, ou la constatation visuelle de sang menstruel dans un sous-vêtement. C'est ainsi que Chloé me raconte le sentiment évoqué par son sang au cours de ses premières menstruations, avant qu'elle ne porte des tampons :

C : (...). J'me suis dit genre j'suis une femme maintenant ! et pis j'me sentais un peu sale, 'fin j'savais pas trop comment enlever ça (*le sang*), pourtant ça part tout seul, mais sur le coup, vu que c'était euh... ben des serviettes. J'me sentais bizarre

¹⁷ Reviennent souvent en entretiens : *problème, soucis, anormal, bizarre*.

un peu. Ça collait et tout, du coup j'me sentais pas très à l'aise. Mais... après hum, ça allait mieux, une fois que j'ai compris c'que c'était, comment faire et tout.

L : Par « comment faire » tu veux dire...

C : Ouais ben... pour mettre les tampons.

Pour Chloé comme pour d'autres informatrices (Marielle, Lara), la serviette menstruelle constitue immédiatement une technologie décevante. Turcot Di Fruscia constate que les jeunes filles expriment de manière générale une frustration de la charge mentale qu'engendre la nouvelle responsabilité de ne pas laisser paraître son sang menstruel. Elle relève que si les femmes adultes menstruées ne remarquent et se plaignent plus autant de cette charge que les adolescentes, c'est avant tout car ces pratiques sont si bien assimilées qu'elles se font moins sentir. A cette nouvelle charge mentale viennent s'ajouter d'autres déceptions : on exprime la crainte quasi perpétuelle de la fuite, le dérangement occasionné par l'écoulement sanguin, particulièrement en cas de mouvements, la crainte que des odeurs ne se fassent sentir, ou que la forme de la serviette soit visible à travers un vêtement. Le vrai soucis de la serviette se trouve dans son usage extravaginal : non seulement elle-même est trop visible, mais le sang n'est que contenu, donc extériorisé et menaçant potentiellement leur intégrité d'hygiène. Dans la lignée du concept des technologies (menstruelles) de *passing*¹⁸ de Sharrah Vostral (2008), on pourrait dire que les filles n'ont pas immédiatement et toujours confiance dans la réussite de *passing* de la serviette jetable.

Chloé me dira plus tard ne jamais s'être sentie dégoûtée, de quelque manière que ce soit, par son propre sang menstruel. Pourtant le récit évoqué plus haut relate un sentiment de honte et de dégoût, qu'elle m'assure n'être en rien lié à son sang « en soi ». Cette ambivalence peut s'expliquer par le fait que le sang n'est pas ignoble en soi, mais a le potentiel de l'être s'il est « mal géré » et exposé publiquement. Chloé n'est d'ailleurs pas la seule à produire un discours en deux tons, avec d'un côté de l'aisance et même parfois de la fascination pour son sang, et de l'autre des épisodes plus ou moins récurrents ou isolés de gêne et dégoût. Le dégoût semble venir comme une réaction au danger d'exposition publique.

La dénomination de « protections menstruelles » prend alors un sens particulièrement révélateur. L'impératif de « se protéger » de son sang est si prégnant que lorsque je demande à

¹⁸ Bien qu'on lui ait reproché d'avoir laissée floue la catégorie vers laquelle l'acte de *passing* est effectué (Freidenfelds, 2011), Vostral (2008) elle-même la définit comme « *non-bleeder* », « qui ne saigne pas ».

Kim « pour quelle raison elle mettra immédiatement une serviette lors de ses premières règles », elle me répondra, en essence, « parce que je ne savais pas encore mettre de tampons ». On touche ici à une autre règle implicite de la ménarche : si nécessité il y a d'utiliser une technologie menstruelle, il convient de commencer par une serviette jetable. Sur les dix informatrices, toutes les dix en emploient une durant leurs premières règles, et aucune ne fait d'approche au tampon avant plusieurs autres cycles. Le passage aux technologies intravaginales ne peut se faire que plus tard. Cela pour une raison d'apparente plus grande technicité d'usage, qui sera explicitée au prochain chapitre, mais également pour une autre raison, plus liée à l'endroit où se pose ladite technologie :

L : Et du coup, les premières protections que t'as utilisées, c'était lesquelles ?

C : Serviettes hygiéniques. Parce que j'ai vraiment méga bloqué sur les tampons, pendant des années. Et même encore maintenant franchement, j'en ai mis peut-être quatre fois dans ma vie. Parce que... ben j'arrivais pas à les mettre quand j'étais petite, pis, fin je trouvais que j'étais trop jeune pour... m'enfiler un truc... fin c'était pas possible. Du coup le premier tampon que j'ai réussi à mettre, j'avais peut être dix-huit ans hein. J'ai jamais réussi avant.

Cette crainte d'être « trop jeune » que m'exprime Cassandre, ne signifie pas « trop jeune pour apprendre à poser un tampon », mais plutôt « trop jeune pour que quoi que ce soit pénètre le vagin ». Kim et Chloé me demandent durant notre entretien s'il « est possible de perdre sa virginité en portant un tampon », et on voit tout de suite mieux pourquoi les tampons, dans l'imaginaire social, ne sont pas adaptés aux jeunes filles. S'il est vrai que le port de tampons, particulièrement au début de la vie menstruée, peut être douloureux (chap. 2), la raison de ne pas les proposer aux jeunes filles semble dépendre de l'insistance qui est mise sur la virginité féminine, symbolisée par un hymen « intact ».

Avant d'avoir des organes génitaux « matures » et la fécondité biologique qu'indiquent les règles, les filles sont encore vues comme des enfants, dépourvues de sexualité voire asexuées. Mais dès lors qu'elles sont menstruées, elles comportent un risque de s'exposer précocement à la sexualité. Le concept de virginité est toujours envisagé selon le prisme hétéronormé : c'est quand il y a première pénétration que les filles perdent leur virginité et s'exposent à des grossesses non désirées et des infections sexuellement transmissibles (Diorio & Munro, 2000). Des auteur.e.s (*ibid.*) soulignent par ailleurs comment l'éducation sexuelle en classe se fait, pour les jeunes filles, en insistant fortement sur le côté problématique de leurs corps post-

pubertaires, tout en renforçant des notions hétérosexistes qui construisent une féminité potentiellement dangereuse et sale. On peut voir dans l'interdit social implicite de porter des tampons « trop jeunes » une crainte de perte de virginité par pénétration d'un corps étranger.

Il est un autre interdit découlant de puritanisme social qui lie les règles et technologies menstruelles à la sexualité : la crainte que les jeunes filles en tirent du plaisir qui pourrait ensuite les guider sur le chemin de l'exploration sexuelle et la masturbation. Car l'on prête une sensualité innée au sexe féminin, et des praticiens mettent en garde contre l'exaltation que pourraient ressentir des filles en utilisant des technologies menstruelles. Cette théorie s'applique d'abord aux serviettes jetables, puis au tampon lors de sa démocratisation (Lussier, 1994). Bien que cela ait été réfuté, et que l'on ne tienne par ailleurs plus la masturbation féminine comme aussi problématique que durant les siècles passés, une telle théorie laisse des traces au XXI^{ème} siècle. Notamment dans cette idée que les filles gagnent en sexualité lors de la ménarche. De ce fait, il est de notoriété implicite que les jeunes filles ne portent pas de tampons avant un certain stade, qui demeure par ailleurs très flou. À quel moment une fille est « prête » à porter un tampon ? les entretiens suggèrent que ce moment n'est effectivement pas précisément défini, car il dépend des sensibilités de chacune. Dans une optique analogue aux premiers rapports sexuels pénétrants, ce sont les filles qui déterminent le moment où elles se sentent prêtes. Elles peuvent avoir été préparées par leur entourage, notamment par les mères qui fournissent la plus grande partie du travail éducatif relatif aux menstruations, ou prendre la décision d'essayer car elles ressentent un sentiment de curiosité par exemple. C'est ce sentiment que me décrit Julie :

J : (...) Je me souviens que j'ai essayé assez rapidement les tampons... parce-que j'avais vu une vidéo d'une fille qui expliquait la position dans laquelle se mettre pour insérer directement un tampon. Du coup ça m'avait intriguée et je m'étais dit "vas-y j'essaie aussi" (rires). Et ouais, ça c'était ma première fois avec un tampon, c'était relativement vite après mes premières règles.

La curiosité, qui est souvent nourrie de représentations extérieures – une fille dans une vidéo pour Julie, sa mère « qui ne portait que ça » pour Lara – est un motif d'intérêt important. Parfois les filles m'expriment être motivées par une insatisfaction des serviettes, l'envie de nager ou « voir ce que ça fait ».

Il est important de noter que si le tampon ne se met pas avant les serviettes jetables, il ne consiste pas non plus une étape obligatoire, comme nous le verrons plus loin (chap. 2), une moitié des informatrices ne l'adoptent pas dans leurs pratiques récurrentes.

3.3 Education publique : les règles à l'école ou l'apprentissage de la prudence

Lorsque prend lieu la ménarche, toutes les informatrices sont scolarisées. L'école est un lieu dédié à l'apprentissage, et donc éminemment (trans)formateur en soi. Les enfants et adolescent.e.s la fréquentent par ailleurs à des âges où tout va très vite, et où tout a beaucoup d'importance. L'école publique est un terrain majeur de leur socialisation et construction identitaire. En outre, l'école n'échappe pas au travers qui consiste en le renforcement de l'idéologie de la binarité du genre. Dans cet imaginaire, le féminin est le plus souvent positionné en rapport d'infériorité face au masculin, et la différence surtout est raillée. Les menstruations se présentent comme une nouveauté non seulement dans la vie des filles, mais également, par procuration, dans la vie des garçons. L'adolescence est un moment de la vie où l'on se cherche, où l'on veut à la fois se distinguer, et ne surtout pas être perçu.e comme différent.e. À ce titre, les règles chamboulent l'identité de la personne, ainsi que la perception que les autres s'en font. Pour de nombreuses jeunes filles, et particulièrement celles qui seront des premières menstruées de leur classe, la ménarche constitue un évènement différenciatif fort (Mardon, 2011). Qu'elles l'attendent impatientement, la redoutent ou n'y pensent simplement pas, lors des premières règles des filles, elles sont conscientes qu'il convient de ne pas les laisser voir. Les jeunes filles apprennent également qu'il n'y a pas que le sang menstruel qui ne se montre pas, mais qu'il en va de même avec les technologies menstruelles.

Julie me parle de son parcours scolaire : elle m'explique que lors de sa première moitié de scolarité obligatoire dans le canton de Neuchâtel, elle était déjà menstruée mais se sentais plutôt détendue par rapport à cela. Puis, vers treize ans elle déménage avec ses parents, et termine sa scolarité obligatoire à Berne :

J : Et une fois à Berne c'était plus(+) des choses un peu taboues on va dire. Dans le sens où... justement je pense que c'est ça qui me fait maintenant me dire "oh non on voit", parce que en fait là-bas, si on portait une serviette et que malheureusement ça se voyait, bah on se faisait lyncher.

L : Tu l'as déjà vu ça, ou vécu toi-même ?

J : Ouais j'ai vu... du coup je mettais toujours des tampons pour pas que ça se voit en fait. Alors que j'aimais pas ça, parce que ça accentue mes douleurs aussi. Du coup ouais, c'était par angoisse des moqueries.

Julie n'est pas la seule à me relater une persévérance dans le port de tampons jetables, alors-mêmes que ceux-ci, tout du moins lors des premières applications, se révèlent douloureux. La question n'est pas de savoir si la douleur se résorbera au fil des utilisations jusqu'à un usage automatisé et indolore, mais de savoir quelles sont leurs raisons et motivations à persévérer dans une action douloureuse. Cette question sera débattue dans le chapitre 2, mais une des raisons est discernable dans l'expression de Julie : « pour pas que ça se voie (*à travers le pantalon*) ».

L'école donc constitue un environnement renforçant la mise en place des techniques de soi menstruelles, telles que l'auto-vigilance (Ussher, 2004, 2008), et la responsabilisation autour de notions d'hygiène des corps féminins. Mais l'école publique, en dehors des implicites, tient-elle un discours sur les menstruations ? la réponse est oui, à au moins un endroit. De ce fait, les informatrices me parleront, spontanément le plus souvent, de manière sollicitée si non, du lieu privilégié de discussion sur les règles à l'école : « l'éducation sexuelle ». Pour elles comme pour moi et la quasi-totalité des jeunes femmes suisses de dix-huit à trente ans, l'éducation sexuelle consistera en une à plusieurs (demi) journées par année scolaire dès environ douze ans. Le schéma le plus courant prend la forme d'une intervention au sein de la classe sur des thématiques relevant de la santé sexuelle¹⁹ et de l'anatomie des organes génitaux.

Il est certes compréhensible que des souvenirs datant pour certaines de dix ans en arrière ne soient pas nets et gravés dans leur esprit. Toutefois les récits des répondantes relatent autant un désintérêt, qu'une incapacité à se souvenir. La moitié des informatrices m'évoquent des souvenirs peu mémorables, à l'instar de Marielle lorsque nous discutons de ses (premières) sources d'informations sur les règles et technologies menstruelles :

M : (...) je me rappelle ben, des cours d'éducation sexuelle. Donc oui j'pense qu'on (nous) en a parlé, mais après je suis pas sûre que ce (*les règles*) soit le sujet principal des cours d'éducation sexuelle. Franchement... je pense que ça y était, déjà ça m'a pas marquée plus que ça donc ça devait pas être... quand je pense aux cours d'éducation sexuelle je pense plus(+) à apprendre à comment faire des enfants.

Si les expériences des informatrices lors des classes « d'éducation sexuelle » varient nécessairement, la majorité de leurs récits relatent un contenu avant tout tourné vers

¹⁹ « La santé sexuelle sous-entend une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité de vivre des expériences sexuelles agréables, à moindre risque, sans contrainte, discrimination ni violence. » www.sante-sexuelle.ch

l'explication de la reproduction. Particulièrement lorsqu'on en vient aux discours sur l'anatomie et une « fonction » féminine féconde. Plusieurs me racontent en roulant des yeux ou avec une pointe de déception ou de cynisme, que lorsque les organes reproducteurs féminins étaient abordés, c'était surtout pour annoncer comment les gestations arrivent et se déroulent, et comment les éviter. Ça, et la prévention des IST. En 1991, Emily Martin décrivait à travers une analyse fine et complète la rhétorique des manuels biologiques et d'éducation publique sexuelle, et la manière dont ils dépeignaient un tableau ultra genré des « faits biologiques ». Peu de renouvellement semble avoir été apporté aux supports d'éducation (Détrez, 2010) et particulièrement en ce qui concerne « l'éducation sexuelle ». Et ce malgré que des chercheurs montrent comment, dans l'intention de prévenir de grossesses non-désirées, c'est en fait un corps féminin problématique et source de dangers divers qui est dépeint (Diorio & Munro, 2000). Il n'y a pas vraiment d'enthousiasme possible pour les jeunes filles envers les changements apportés à leur corps par la puberté, qui sont appréhendés à travers la lentille du risque. La menstruation, lorsqu'elle est abordée, ou tout du moins que les informatrices se souviennent l'avoir abordée, l'est dans deux contextes : dans la continuité du système reproducteur féminin et son fonctionnement, ou, plus fréquemment, lors des sessions en demi-classe avec filles d'un côté et garçons de l'autre.

Car les journées d'éducation sexuelle se terminent généralement sur une seconde phase, en non-mixité, et ayant pour but d'aborder des thématiques supposément genrées. Cette composition en demi-classe a également pour but de créer des espaces d'expression plus libérés, en particulier pour les jeunes filles, dont l'espace d'expression a tendance à être accaparé par les garçons. Il s'agit d'ailleurs-là de l'argument principal de défenseuses et défenseurs de la non-mixité dans l'éducation publique : les filles auraient plus de place et moins de gêne à prendre la parole, s'exprimer, etc., lors de non-mixité (Bouchard & Saint-Amant, 2003 ; Marry, 2003, vu dans Pasquier, 2010). En Suisse, les classes séparées par sexes ne sont mises en place qu'en de rares occasions, dont les cours d'éducation sexuelle. Cette mesure paraît d'autant plus nécessaire que l'on prête aux objets des cours d'éducation sexuelle d'avoir, de par leur nature, un plus grand potentiel de gêne pour de jeunes adolescent.e.s et particulièrement à un âge où les corps sont en transformation et dont les hormones sexuelles commencent à s'activer.

Plusieurs informatrices me témoignent de considérations ambivalentes envers la non-mixité des cours d'éducation sexuelle. Elles m'expriment à la fois la gêne qu'elles auraient ressentie à ce

que des garçons soient là lorsqu'elles parlent de menstruations, mais également l'anticipation de la gêne que les garçons auraient ressenti à entendre parler de règles. Certaines m'expriment également la gêne à parler de masturbation masculine car il semble de notoriété publique qu'il s'agit-là du sujet abordé du côté des garçons lors des demi-classes. Deux des informatrices me parleront de leur frustration de ce que les garçons allaient « parler branlette » pendant qu'elles-mêmes parlaient « de règles et de tampons ». Était-ce parce-que les garçons n'avaient pas de règles qu'ils avaient le temps de parler de masturbation ?

Dans les récits des informatrices, l'embarras de la non-mixité ne vient pas forcément de l'anticipation de moqueries ou de la crainte du lynchage, mais parfois simplement du fait que le secret se brise, et que des « non-initiés » seraient mis au courant. Il est d'autant plus grave que ces non-initiés soient dotés du système reproducteur opposés et pourraient montrer un intérêt dans les manifestations de la fécondité nouvelle des filles. D'autres, justifient la séparation des genres lors des discussions de règles en reportant l'embarras anticipé sur les garçons, et la ségrégation devient alors une mesure de prévention de situation de gêne. Ces actes d'anticipation de réactions négatives et de prévention de gêne se retrouve dans plusieurs aspects des menstruations. Il prend souvent chez les informatrices la forme de « il ne faut pas choquer », que l'on pourrait finalement traduire par « il ne faut pas déranger ».

Si la majorité des informatrices approuvent le séparatisme de sexes pour la raison de mettre les filles et les garçons plus à l'aise, beaucoup également sont déçues ou irritées d'une telle mesure. Il n'est d'ailleurs pas nécessaire que ces deux prémisses ne s'invalident entre elles. Cassandra par exemple, me dit qu'elle aurait sûrement été gênée d'avoir à aborder en mixité les thématiques réservées au demi-classe, telles les règles ou la masturbation masculine (ces deux exemples de sujets abordés en non-mixité sont ceux que me citent les informatrices) mais que, plusieurs années plus tard, elle doute d'un bien-fondé de la non-mixité de l'éducation sexuelle. Elle me partagera la crainte qu'une telle démarche de séparation n'ait en fait qu'augmenté le stigmatisme du tabou qui pèse sur les règles :

C : (...) Et du coup j'imagine que eux devaient pas être très à l'aise à parler des règles non plus. Et moi j'aurais pas été à l'aise qu'il y ait des hommes, 'fin, ceux de ma classe, quand on parle de règles. Mais en même temps quand on pense à aujourd'hui, ça aurait fait du bien que les jeunes entendent ce que c'est les règles, qu'ils puissent savoir que, ben c'est normal. Qu'il y ait cette normalité et pas ce "eeeuh c'est quoi ? C'est deg !".

Des auteurs (Pasquier, 2010) soulèvent également la question des classes d'éducation sexuelle en non-mixité, et relèvent que l'on doit s'interroger : quelles informations et quels systèmes de représentation veut-on inculquer aux jeunes, et particulièrement concernant l'autre sexe. Quelle place cet agencement des cours laisse-t-il aux jeunes pour connaître, découvrir, s'intéresser à l'autre ? c'est ce manque de potentiel de découverte et de compréhension que critiquent une bonne moitié des informatrices : peut-être que si les garçons en avaient entendu parler plus librement, dès l'école obligatoire, ils ne seraient pas autant dégoûtés et mal informés sur les menstruations à l'âge adulte ? Pasquier relève en outre que le séparatisme en fonction des sexes contribue à renforcer l'idéologie binaire des genres, et ne prend absolument pas en compte la diversité des identités des élèves, qui sont poussé.e.s de force dans des cases.

3.4 Conclusion du chapitre 1

Les contextes et entourages proches des filles lors de leur ménarche varient. Leurs expériences, dont les ressentis et souvenirs seront également divers, possèdent néanmoins deux points de recoupement communs à toutes :

- i. La ménarche est pour elles le lieu de transformations. Des transformations intérieures, de la manière de se percevoir soi-même notamment. Mais aussi et peut-être surtout, la transformation de leur statut, qui passe de fille à celui de presque-femme, et dont le rappel se fait notamment à travers les cours d'éducation sexuelle, et parfois par les mères ou d'autres membres de l'entourage direct. Ce nouveau statut implique de nouvelles responsabilités, dont celles dites d'hygiène, et qui seront à la base de l'apprentissage de nouvelles pratiques. Parmi ces nouvelles pratiques, il y a celle d'auto-vigilance, qui n'est pas toujours automatique mais s'acquière parfois à coups de rappels de ce que peuvent être les conséquences d'un oubli, notamment à l'école.
- ii. L'introduction des filles aux pratiques d'usage de technologies menstruelles se fait dès le premier jour du constat de sang menstruel, et consiste systématiquement en l'apprentissage des serviettes jetables. Le statut extrêmement hégémonique des technologies menstruelles jetables exclut en outre dans la plupart des cas de commencer par une TM lavable de style culottes de règles ou serviette lavables. Cette constante du parcours d'apprentissage aux technologies menstruelles s'explique apparemment moins par la technicité d'usage, moins élevée, des serviettes jetables, que par leur emplacement extra-vaginal. Bien que les deux dernier soient liés également : les TM intravaginales sont (considérées) plus techniques. À un âge où le corps

des jeunes filles n'a généralement pas terminé sa croissance, les tampons peuvent apparaître intimidants. Pour cette raison, aucune des mères des informatrices ne leur propose de tampon à la ménarche, et aucune des informatrices n'en formule la demande. Plusieurs d'entre elles me disent également ne pas se sentir prêtes à franchir cette étape à ce moment-là de leur vie, et vouloir d'abord expérimenter avec les serviettes jetables. Nous verrons par ailleurs (chap.2) que les premières expérimentations avec les tampons jetables ne sont pas toujours lisses, et ne sont certainement pas homogènes.

Au cours de la vie des adolescentes, leur socialisation aux menstruations, qui débute donc vraiment à la ménarche, passera nécessairement par l'école publique qui, probablement malgré elle, vient souvent renforcer un certain aspect du tabou menstruel. L'école participe à l'apprentissage et la mise en place des actes d'autosurveillance et auto-vigilance et constitue souvent le premier endroit où s'effectuent les rappels de la « responsabilité hygiéniques » qu'ont les personnes menstruées, sous peine de s'exposer au lynchage public, comme décrit par Julie. Il semblerait que la notion de secret prenne toute son importance à l'école. Il s'agit à la fois d'un secret que les filles peuvent détenir et partager comme une information précieuse (Turcot Di Fruscia, 2006), et d'un secret qu'elles doivent tenir éloigné des non-initiés. Ainsi, la non-mixité des cours d'éducation sexuelle renforce l'idée que les règles sont une affaire de filles et de femmes, un objet de la sphère privée féminine. Plusieurs informatrices me diront percevoir la non-mixité des classes d'éducation sexuelle en fonction des sexes comme stigmatisante. Elles m'exprimeront avoir eu l'impression qu'on leur disait clairement de dissimuler la réalité des menstruations, et qu'il s'agissait d'un phénomène gênant – particulièrement pour les garçons. Dans une même phrase, elles me diront qu'elles auraient été gênées sur le moment que les garçons soient présents lors de conversations sur les menstruations, et émettront des regrets de ce que les hommes de leur génération ont toujours des lacunes informationnelles sur les règles et participent au renforcement du tabou menstruel. Cette ambivalence de positions n'est pas propre aux modalités de l'éducation sexuelle, et se retrouvera plus tard à d'autres endroits de leur vie menstruelle.

4. Chapitre 2. Des sensations physiologiques : les règles dans des corps ressentis et ressentants

Les récits que me font les informatrices de leurs expériences des technologies menstruelles sont obligatoirement ancrés à plus d'un moment dans l'expérience physique, le ressenti et les sensations. Les menstruations sont en premier lieu un phénomène physiologique *décelable* pour la personne qui les vit, au contraire d'autres phénomènes souvent peu ou pas décelables, tels que par exemple la circulation sanguine. Ainsi, chacun des informatrices aura une histoire à partager, sur des expériences hautement sensorielles, propres à chacune et pourtant similaires en plusieurs endroits. Les expressions de ressentis, et plus particulièrement lorsqu'ils concernent la douleur, ne peuvent être l'objet de quantification « objective ». En effet, les sensations physiques sont sujettes à une grande subjectivité et leur comparaison est difficilement significative. Dans les récits des informatrices, deux types d'expériences sensibles menstruelles semblent se dégager : celles qui sont induites par l'usage d'une technologie, et celles qui pré-existent aux pratiques menstruelles.

4.1. Les technologies menstruelles sont sources de sensations

Lors de l'usage d'une TM, elle est le plus souvent ressentie de manière physique, et ce malgré les spots publicitaire promettant des technologies invisibles mais également insensibles, que l'on oublierait immédiatement après la pose (Cenard, 2019 ; Deplantes, 2017). Les récits des informatrices au contraire dépeignent des sensations qui perdurent, et dont l'on doit *apprendre* à s'en accommoder. Les sensations sont aussi différentes que le sont les technologies et leur modes d'utilisation. Les sensations physiques par ailleurs, constituent un point d'entrée vers les technologies lavables, en cela que leur évaluation est faite en négatif des sensations éprouvées lors de port de TM jetables. C'est presque toujours en comparant aux technologies préexistantes que les femmes évaluent leur satisfaction (ou insatisfaction) des technologies lavables.

4.1.1. Technologies menstruelles extravaginales, sensations d'écoulement

Les serviettes jetables donc, constituent pour les dix informatrices la toute première technologie menstruelle utilisée, et elle reste souvent la seule en usage, jusqu'à ce qu'une TM intravaginale soit essayée, ou non. Même lorsque les informatrices commencent à porter des tampons, elles continuent à utiliser des serviettes ou des protège-slips – plus fins – comme « sécurité » selon leurs propres mots, particulièrement les premiers jours de menstruation où le sang est plus abondant. Le corps et ses manifestations précèdent l'usage d'une TM et contribuent à façonner cet usage, car les femmes déterminent sur la base de leurs expériences de menstruations passées, les modes d'utilisation nécessaires et convenables à leur écoulement. Car il y a des usages corrects et des pratiques bonnes à mettre en place, afin de garantir un ressenti optimal. La gêne, lorsqu'elle est occasionnée par une technologie menstruelle, peut être liée à l'usage-même, comme il sera vu avec les tampons et la cup, mais dans le cas des serviettes jetables, la gêne ne découle pas d'une utilisation problématique du produit. Et ce, même dans le cas des serviettes ayant des ailettes permettant de les accrocher autour du sous-vêtement, et qui peuvent paraître un peu plus techniques de prime abord. Le problème des serviettes tient soit dans leur nature-même – extravaginale, soit dans leur manque de fiabilité – elles ne restent pas toujours bien en place, elles contiennent et produisent des odeurs dérangeantes, elles risquent de se voir à travers les vêtements. Marielle exprime la raison pour laquelle elle porte surtout des tampons :

M : (...) j'ai des règles qui sont assez abondantes, et c'est vrai que du coup malheureusement la serviette c'était pas du tout... déjà je trouve pas du tout agréable, malheureusement. Parce que quand tu saignes un petit peu ça va, mais quand tu saignes beaucoup bah, tu sens vraiment tout couler, j'avais l'impression d'être sale...

Car finalement, le problème de la serviette, quel que soit l'angle sous lequel il se pose, c'est d'être « sale ». Cette menace de saleté pèse dès le moment où le sang n'est plus contenu dans le corps, et s'en extériorise. Il y a bien sûr les odeurs de sang en contact avec l'oxygène qui représentent un grand risque pour les femmes. Cette saleté olfactive sera évoquée par informatrices lorsque je leur demande quelles sont leurs considérations vis-à-vis des TM qu'elles ont déjà utilisé ou utilisent. Je demande ici à Cassandra pour quelles raisons elle me dit préférer les culottes de règles aux serviettes :

L : Et pour toi du coup c'est quoi qui diffère entre les culottes et les serviettes jetables ?

C : Ben déjà, je dirais l'odeur. Parce que franchement les serviettes bonjour l'odeur au bout d'un moment. Et ben aussi au niveau de la sensation, je trouve que les serviettes hygiéniques ça a un peu un côté ou... c'est pas doux. Fin un peu ça gratte, je sais pas comment expliquer mais c'est pas très agréable. Alors que les culottes menstruelles, celles que j'ai en tout cas, je trouve que le tissu il est plus(+) doux et agréable.

De la sensation d'écoulement sanguin découle la gêne à l'idée que l'on se mette soudain à sentir une mauvaise odeur, ou encore que la serviettes hygiéniques soit découverte visuellement par d'autres. Car comme Sharra Vostral (2008) le souligne, si le sang menstruel doit rester invisible, il en va de même pour les technologies menstruelles. Les informatrices sont également bien conscientes des potentielles conséquences d'une exposition de sang, ou l'échec de l'acte de *passing* que décrivait Vostral (2008), et plusieurs y répondent en adoptant des stratégies de dissimulation liées à leur habillement. Qu'il s'agisse de porter des vêtements plus amples ou plus longs, ou simplement tous noirs, il s'agit de ne pas laisser sa tenue au hasard, et ainsi prendre le risque de s'exposer de manière disgracieuse. Lorsque je demande à Julie (qui me fait le récit (chap.1), d'une scolarité stigmatisante envers les menstruations) si « elle ressent le port de protections menstruelles quand elle en met », elle me répondra comme suit :

J : Alors la serviette oui, parce que je pense que... Ben dans la société on a toujours cette peur, cette angoisse de "Non on va voir que j'ai une serviette, quelle horreur ! Oh non on va savoir que je suis une fille que j'ai mes règles, quelle horreur." Donc ouais je suis toujours la "Oh non, est-ce que ça se voit ? Est-ce que (...) j'aurais pas dû mettre un jeans serré." Parce que ça fait une épaisseur, ça se voit. Donc ouais, j'en ai conscience, mais pas dans le sens où je la sens, vraiment plus(+)... dans le mental on va dire.

Ainsi, si plusieurs informatrices (Cassandra, Béatrice, Mina, Chloé) me décrivent des irritations et démangeaisons à l'occasion de port de serviettes jetables, ce qui semble être le plus dérangent, est la menace d'exposition de la technologie en question, qu'elle existe par manifestations olfactives ou visuelles. Il est marquant que la perspective de révéler une « supercherie » permettant aux femmes de camoufler leurs règles, est suffisante à engendrer un comportement de vigilance, même chez les femmes n'ayant pas vécu elles-mêmes d'humiliation publique liée à leur menstruation. Ce que décrit ici Julie, cette « sensation mentale » qui alimente le réflexe d'auto-surveillance, est en quelque sorte le reflet d'autres sensations, plus « physiques » et qui ne sont pas forcément dérangelantes ni douloureuses en soi, telles que par exemple la sensation d'une épaisseur supplémentaire dans les sous-vêtements,

ou la sensation d'écoulement sanguins. Ce sont ces sensations qui, couplées aux techniques de soi, provoquent le sentiment de saleté. Les normes d'hygiène du corps menstrué sont intériorisées, et des sensations physiologiques propres à la période des règles et à l'usage de serviettes jetables jouent le rappel constant de la « responsabilité menstruelle » : effacement et pratiques d'hygiène en permanence.

Les culottes de règles sont donc appréhendées en comparaison des serviettes jetables. Au niveau des sensations, toutes les quatre informatrices en faisant usage me racontent comment elles sont « plus douces » que les serviettes, ce qui facilite un usage prolongé confortable. Cela est particulièrement vrai lorsque l'on fait une journée entière en en portant, ou lorsque l'on souhaite anticiper ses saignements. Ainsi, Julie, Mina et Ambre me disent que pour elles, un des grands points positifs des culottes menstruelles en comparaison des serviettes jetables, est que l'on peut les mettre comme n'importe quel sous-vêtement dès le moment où l'on pense ou sent ses règles arriver.

A : Là j'en ai acheté plus(+), et j'espère n'utiliser que ça... euh, après pour définir mon utilisation très précise, je trouve que souvent, quand on sait pas quand on a ses règles, ou quand ça se finit, on utilise un peu beaucoup de protections pour rien, qu'on jette, et du coup c'était ça le réel intérêt des culottes de règles, c'était un peu... tous ces jours-là, où on sait pas, avoir une sécurité et un truc qui est assez fin, et euh... mais au final là quand je suis au plus fort de mes règles j'utilise quand même un tampon, en complément avec les culottes.

Ce que permettent les culottes de règles, c'est de laisser aller un peu de charge mentale liée aux règles et à la nécessité de « se protéger de son sang ». En effet, plusieurs informatrices me confient anticiper, parfois plusieurs jours à l'avance, l'arrivée de leurs règles et portent une technologie menstruelle avant le début de l'écoulement. À ce titre, trois d'entre elles m'affirment que les serviettes jetables les gênent : (sensation de) sécheresse et irritation de la vulve sont les deux désagréments cités. Sur les quatre informatrices détenant et utilisant des culottes menstruelles, les quatre m'affirment que les culottes sont « plus douces » et se laissent plus facilement oublier. De même, porter une culotte de règle « pour rien » n'est pas grave, car il suffit de la laver, alors que les trois informatrices me décrivent un sentiment de culpabilité lorsqu'elles portent une serviette qui ira à la poubelle sans avoir recueilli de sang menstruel. Ce sentiment de culpabilité existe le plus souvent en parallèle de valeurs d'écoresponsabilité et de *care* qui seront abordées au chapitre 3.

Les culottes menstruelle, dans les récits des informatrices, échappent également à l'accusation de générer une puanteur, et à celle de provoquer des irritations ou un gaspillage inutile. Par ailleurs, le fait de ne pas être associées à des odeurs et démangeaisons, font des culottes menstruelles une technologie jugée plus « propre pour le corps ». Il s'agit d'une des toutes premières motivations mentionnées par Mina et Julie à s'acheter des culottes de règles. Cassandra et Béatrice (qui sont sœurs) ainsi qu'Ambre en utilisent déjà, et me disent également avoir l'impression que les culottes de règles sont « plus saines » :

C : (...) En fait je cherche quels sont les nouveaux trucs qui pourraient être mieux que ce qu'on a, que ben les serviettes hygiéniques et les tampons, des trucs un peu plus sains.

L : Plus sains, dans quel sens ?

C : Plus sains au niveau de l'hygiène parce que j'ai l'impression que c'est un peu... les serviettes ça a un côté un peu sale au bout d'un moment, faudrait les changer vraiment tout le temps tout le temps. Peut-être toutes les heures pour que ce soit vraiment bien. Pis aussi ce qu'il y a dedans, la composition à ce qu'il paraît c'est pas très sain. Une cup, il semblerait que ce soit plus sain, culottes menstruelles encore plus.

Cela peut paraître paradoxal de prime abord : là où l'on a plus à s'occuper d'une technologie jetable à la fin de son utilisation, une technologie lavable demande à être nettoyée et donc force le contact avec le sang menstruel. On pourrait aussi argumenter que l'étape du lavage est sensible à la faillibilité humaine : s'il l'on a mal trempé et rincé ses culottes par exemple avant de les mettre dans la machine, ou si l'on a mal désinfecté sa cup. En outre, la culotte de règles peut se porter plus longtemps qu'une serviette jetable, est plus absorbante et donc peut contenir plus de sang en quantité, et un sang plus « vieux » dans le temps. Ce qui est sûr, c'est que contrairement aux technologies jetables, les TM réutilisables ne sont neuves qu'une fois. Si les informatrices me dépeignent un portrait des technologies lavables comme plus « naturelles, saines et propres »²⁰ que les TM jetables, c'est bien sûr car elles sont réputées moins puer que les serviettes, qui sont de loin les technologies le plus accusées de puer, mais pas uniquement. La notion de saleté, d'impureté, s'est déplacée avec les discours sur les pollutions et « le naturel » : ce n'est plus le sang menstruel – « naturel » – qui est perçu comme sale, mais bien les composants « chimiques », « non naturels » et comportant des risques pour le corps qui sont

²⁰ Ces mots sont utilisés à plusieurs reprises par les informatrices pour qualifier les TM lavables.

présents dans les polémiques autour des technologies jetables. Les matériaux qui composent les culottes de règles, sont perçus comme moins traités que les matériaux des serviettes et tampons jetables²¹.

En revanche les culottes menstruelles n'échappent pas à deux des reproches principaux fait aux technologies extravaginales : le risque d'être découverte à cause d'une épaisseur anormale au niveau des fesses, et la sensation d'écoulement qui peut générer du stress. Il est à noter toutefois que les sensations d'écoulement, mais surtout d'humidité, décrites lors du port d'une culotte menstruelle sont bien moindres face aux serviettes. Ambre me confie que chez elle, elle ne porte plus que des culottes de règles, et que la sensation d'écoulement sanguin ne la gêne absolument pas. En revanche, lorsqu'elle sort de son domicile elle se tournera plus facilement vers les tampons, au moins en complément. Cassandra me fait un récit similaire. Toute deux m'affirment que le confinement de l'hiver 2020 a changé leur manière d'utiliser des technologies menstruelles :

A : Et aussi j'pense que p't'être le confinement... 'fin moi je sais que j'porte des tampons parce que j'aime pas forcément la sensation de sang qui coule. À la fin pas trop, mais quand t'es au fort de tes règles... ouais j'aime pas trop cette sensation, mais surtout quand t'es en extérieur en fait, et là le confinement, le fait d'avoir passé beaucoup de temps en intérieur, ben du coup j'mettais presque jamais de tampons. Tout le temps des serviettes à la maison, et du coup, là y avait un interlude.

Similairement, Cassandra m'affirme se sentir à l'aise chez elle lorsqu'elle porte des culottes de règles, mais ne pas être certaine d'aussi bien « les assumer » en dehors de son domicile, car elle a le sentiment qu'elles sont plus visibles que des serviettes jetables.

Si les motivations d'essayer les culottes de règles sont souvent en rapport avec un sentiment d'écoresponsabilité, ou de santé personnelle (chap. 3), le contexte semble avoir une forte importance. Il est le déclencheur, notamment pour Cassandra et Ambre, pour qui le confinement à la maison donne un espace d'expérimentation privilégié. Ainsi elles mettent la réussite technologique des culottes menstruelles à l'épreuve, dans un endroit où un « échec » n'aurait pas de si graves répercussion que dans un lieu de « la vie extérieure ». Cette phase de test est d'autant plus importante que, la culotte étant un dispositif extra-vaginal, elle appelle tout de même à un plus haut niveau d'auto-vigilance.

²¹ Il est probable que ce soit vrai, mais les études qui pourraient le démontrer n'abondent pas.

4.1.2 Technologies menstruelles intravaginales : technicité élevée et risque de douleurs

Si les serviettes jetables constituent quasi systématiquement la première technologie de la vie menstruelle, nous l'avons vu, la satisfaction exprimée par les informatrices à leur rencontre n'est que modérée. Les dispositifs intravaginaux tels que la cup et les tampons jetables sont perçus comme « l'étape au-dessus » : en termes de technicité d'usage, mais aussi de fiabilité et de discrétion. Le passage aux tampons – encore prioritaires sur les marchés par rapport à la cup – est alors vécu comme une expérience nouvelle, ainsi que comme un gain d'expérience dans le domaine de l'hygiène menstruelle. En plus de bénéficier de l'avantage de ne pas laisser d'écoulement sanguin – dont on a vu qu'il constituait apparemment un levier d'accroissement de l'auto-vigilance – les tampons jetables permettent certaines activités qui apparaissent moins pratiques avec une serviette, particulièrement parmi les sports aquatiques. Dans les publicités (Cenard, 2019), on vante également le fait que les tampons se laissent oublier bien plus facilement que les dispositifs extravaginaux, justement en raison de leur absorption plutôt que collecte du sang menstruel, mais aussi car ne laissant dépasser qu'une petite ficelle.

Les tampons sont donc attrayants, pour diverses raisons que l'on pourrait toutes regrouper sous « désir d'expérimenter ». Que ce désir soit induit par de la curiosité, par une insatisfaction des serviettes jetables, ou pour aller à la piscine, les informatrices qui essaient un jour des tampons (neuf sur dix dans notre cas) ont toutes à un moment eu cette volonté d'expérimenter. Le chapitre 3.2. a pour visée de rendre compte de l'importance des pairs dans l'adoption d'une technologie, à ce stade retenons simplement que les mères et les copines particulièrement jouent un rôle également dans l'élargissement des pratiques (menstruelles). La pose de tampons, lorsque et si elle survient, prend des allures de « premières fois ». Plusieurs informatrices se rappelleront du, ou des, premiers tampons et ce notamment en raison de la plus grande technicité d'emploi. Dans le cas des tampons, un usage qui ne serait pas encore totalement au point risque d'engendrer de la douleur. Ainsi, sept des dix informatrices, me relatent une expérience chargée de peur et de douleur lors d'une (la première en général) application de tampons²². Exemples avec Ambre, Kim et Marielle :

A : J'me souviens la première fois que j'ai mis un tampon ça m'a fait mal. En fait ma maman m'avait donné un sans applicateur, et euh... et ça m'faisait trop mal et tout, et elle m'avait même dit... 'fin j'arrivais pas à enlever le machin, j'me débrouillais pas bien du tout, j'pense que j'étais encore en secondaire, et elle m'avait

même dit, ‘fin elle a vu que j’paniquais et elle m'avait même dit tu veux que je t'aide à l'enlever et tout, j'étais là nan j’vais me débrouiller.

K : (...) en fait je voyais ma sœur qui les mettais (*les tampons*), et je me demandais, qu'est-ce que ça change en fait par rapport aux serviettes, donc j'ai essayé, sauf que... je crois que j'ai mal mis, j’me suis vraiment fait mal tu vois, et euh ben du coup j’les ai plus remis avant un bon bout de temps.

M : Je sais même pas si je savais à ce moment-là que ça existait avec applicateur, donc euh voilà, j'ai commencé avec les tout petits, les roses les OB j'me rappelle. Et j'ai eu des difficultés à mettre, et j'avais peur. Peur de me faire mal, peur que ça se coince, de pas réussir à l'enlever. C'était pas évident on va dire.

Ces exemples synthétisent bien les idées principales qui reviennent à l'apprentissage aux tampons : il y a une manière de « faire bien », qui s'apprend et se maîtrise ; tant qu'on n'a pas maîtrisé les techniques de faire bien, on risque la douleur ; la douleur peut être anticipée (entre autres car il s'agit d'une pratique nouvelle pour les informatrices) et générer une peur de la douleur. Cette expérience négative d'un tampon douloureux ou effrayant, ne mène pourtant le plus souvent pas à un arrêt total de cette pratique : mise à part Mina qui arrêtera les tampons, mais plutôt pour des raisons de santé personnelle, et Kim qui marquera une pause avant de réitérer l'expérience, les informatrices persévèrent jusqu'à disparition de la douleur lors des usages. Les interprétations de cette persévérance sont multiples : challenge envers soi-même, souhait de disposer de cette option (surtout étant donné l'autre option principale que sont les serviettes jetables), etc. Ces raisons elles-mêmes peuvent être encore décomposées, mais une telle opération nécessiterait un approfondissement informationnel. Ce qui est intéressant ici, est que la douleur et la peur ne constituent pas forcément des expériences suffisamment rédhibitoires pour entraîner un abandon de cette technologie ; et que la perspectives d'une plus haute discrétion, forme un levier suffisant à la persévérance dans cette technologie.

4.2. Des sensations menstruelles douloureuses : prise de pilule hormonale continue et impact de l'espacement des règles sur les pratiques menstruelles

Un ressenti des menstruations préexiste presque toujours à l'usage de TM, et va ensuite influencer les pratiques de consommation de ces technologies par les femmes. Des règles douloureuses notamment, peuvent avoir un impact fort sur le choix des informatrices quant à leur technologies menstruelles de prédilection. Parmi les dix informatrices, Cassandra et Mina disposent d'un diagnostic médical d'endométriose, Julie d'une condition également liée à l'endomètre et qui rend ses règles « presque insupportable », et Lara de présence de polypes dans la région utérine, ce qui rend ses règles « de plus en plus douloureuses avec le temps »²³ et lui provoque des saignements et écoulements de muqueuses en dehors de la période de ses règles. Trois informatrices (Béatrice, Kim et Alice) me décrivent des règles sans douleurs, ou alors « si faibles et rares » qu'elles passent presque inaperçues. Les trois restantes (Marielle, Chloé et Ambre) me décrivent des douleurs très fortes épisodiques et ne constituant pas une norme pour elles. La question ici n'est de nouveau pas de quantifier la douleur, à compter que ce soit seulement possible. Elle n'est pas non plus de déterminer si la douleur est un facteur inhérent et normal des menstruations. La question est de voir en quoi la sensation de douleur est ou non un facteur transformateur de pratiques menstruelles.

Cassandra, Mina et Julie, suite à leur consultation, vont toutes les trois se lancer dans un traitement hormonal sous forme de pilule contraceptive continue ou semi-continue. Chacune des trois m'affirme que la raison principale de la prise de pilule est bel et bien liée à leur diagnostic d'endométriose, et celles pour qui la prise de pilule constitue également un contraceptif, la contraception n'est qu'un « effet bonus ». Toutes trois entament le traitement dans l'espoir de supprimer leurs règles douloureuses. En résultent, en moyenne, deux à trois menstruations par année. Cette disparité des règles dans le temps peut avoir plusieurs effets sur les pratiques des informatrices. Pour Julie et Mina par exemple, le début de la prise de pilule va retarder l'achat de culottes menstruelles initialement prévu, car elles espéraient « ne plus en avoir besoin ».

M : (...) Et j'en ai pas racheté (*de coupe menstruelle*), parce que je l'avais achetée juste avant de prendre la pilule en fait, donc avant de prendre rendez-vous avec ce gynécologue, quand je savais pas encore pour l'endométriose... et du coup ben après je me suis dit « j'ai plus besoin d'acheter de protections, vu que j'aurai plus mes

²³ Respectivement, leurs mots.

règles ». Et ben après je les ai quand même eues, donc ça j'pensais pas. Et du coup depuis j'ai plus rien acheté de... mh comment on dit... durable. Parce que j'avais toujours l'espoir de plus avoir mes règles en fait, mais finalement je les ai quand même toujours.

Les auteures de *The Curse* (Delaney et al., 1976) prédisaient une évolution des technologies menstruelles et évoquaient notamment une possible mise au point de systèmes d'extraction de l'endomètre et du sang dès le premier jour des règles, permettant ainsi de raccourcir la menstruation au seul moment de son évacuation technologisée. La pilule continue s'approche d'un tel dispositif dans l'effet recherché « d'annulation de règles ». Dans le corpus d'informatrices, seules celles disposant d'un diagnostic médical ont recours à des technologies de suppression des mnstruations – il n'est toutefois par inenvisageable que cela devienne une tendance à l'avenir. Si cette tendance se démocratise à large échelle, il est possible qu'elle remodèle le paysage des technologies menstruelles, et notamment en faveur des TM extravaginales. Deux mécanismes ainsi rendraient les serviettes et, *a fortiori*, les culottes de règles plus désirables dans le cas de menstruations « médicalement régulées » : premièrement, le moment de l'arrivée des règles est bien moins prévisible avec une pilule (semi)continue, et on l'a vu plus haut, les informatrices me disent ne pas apprécier de porter des TM jetables trop tôt, « pour rien ». Deuxièmement, si Mina, Julie et Cassandre me relatent un niveau de douleur similaire bien que plus espacé dans le temps avec la pilule, elles m'expriment un flux sanguin moins fourni. Or, les tampons en particulier sont perçus comme d'autant plus inutiles, douloureux et dangereux que le flux sanguin est léger. Finalement, Julie et Cassandre m'expriment des douleurs accrues par les tampons, sans qu'elles ne donnent d'explications à ce phénomène.

4.3 Conclusion du chapitre 2

La technologie idéale, et cela est bien visible dans la publicité, est celle qui ne se ressent pas, qui se laisse oublier. Les entrevues ont bien démontré une chose, les sensations du corps durant les règles, sont extrêmement variables – d’une personne à l’autre bien sûr ; mais aussi à l’échelle d’un individu, d’une menstruation à l’autre. Ainsi l’expérience menstruelle recèle d’un florilège de ressentis, qui préexistent à l’utilisation de technologies, ou qui en découlent. Les sensations sont par ailleurs différentes d’une technologie à l’autre, et en fonction de leur mode et endroit d’utilisation. De manière générale, dans les récits des informatrices, la plus grande distinction des technologies menstruelles en fonction de ressenti, se situe entre intravaginale et extravaginale. Ainsi, les serviettes jetables sont celles qui se manifestent le plus aux sens, du moins une fois la pose de tampon pleinement maîtrisée. S’il est vrai que certaines informatrices me parlent d’irritations et de sécheresses de la vulve causées par des serviettes, et que plusieurs se plaignent d’un sentiment d’épaisseur à des endroits où elles n’en voudraient pas, la sensation d’écoulement du sang est sans conteste l’information sensorielle la plus mentionnée au cours des entrevues.

Cette information de sang qui coule, qui est par ailleurs aussi imputée aux culottes de règles, n’est pas appréhendée de la même manière dans toutes les situations. Si elle est souvent acceptable à la maison, la majorité des informatrices me dit en ressentir du dérangement à l’extérieur. Ce n’est pas tant la sensation en soi qui est inadmissible, c’est le fait qu’elle se passe dans des endroits publics qui la rend autant pénible. Elle déclenche une sorte de rappel de l’impératif hygiénique en péril ; le sang, en étant extériorisé au corps, n’est plus totalement maîtrisé. Il menace alors de se révéler visuellement ou olfactivement. Les serviettes jetables se laissent beaucoup moins oublier, que les tampons mais également que les culottes hygiéniques, qui ont l’intérêt selon les informatrices de moins puer et de se porter plus longtemps. L’écoulement sanguin ressenti joue donc comme un déclencheur de self-policing, qui pousse les informatrices à redoubler d’auto-vigilance. Ce mécanisme sensation-réaction qui est décrit, n’est pas autant nécessaire au domicile, ne serait-ce que parce que les potentiels regards témoins sont réduits à des proches ou carrément inexistantes. La conscientisation du fait de porter une serviette vient donc rompre les promesses des publicités : oublier qu’on porte une technologie, et donc oublier qu’on a ses règles.

5. Chapitre 3. Répertoires de discours et narratifs non-mainstream des règles

Les technologies menstruelles jetables conservent en 2021 leur statut hégémonique dans les pratiques d'usages par les femmes. Toutefois et nous l'avons vu, même si le recul des marchés de TM jetables est à peine observable, et que la cause n'a pas (encore) été scientifiquement imputée à l'apparition de nouvelles technologies menstruelles lavables, force est de constater que ces dernières sont en vogue. Et pour que les chiffres des start-up de technologies que l'on ne renouvelle normalement que tous les cinq ans environ soient en hausse, cela signifie que la base des consommatrices augmente très vite. Le chapitre précédent investiguait les sensations corporelles des répondantes et leurs retombées sur les pratiques. Ce chapitre a pour but d'explorer deux dimensions importantes qui participent à la forme des pratiques : la montée et démocratisation des valeurs environnementales ; et la primauté des réseaux féminins dans la construction de savoirs menstruels.

5.1. Éthique de care appliquée à l'environnement et à soi

Parmi les informatrices qui utilisent (parfois à toujours) des technologies lavables (Cassandra, Béatrice, Alice, Ambre, Lara), ou m'expriment une intention de le faire (Mina, Julie, Kim), quatre me parlent de l'importance d'adopter des comportements écoresponsables. Une réduction de l'impact environnemental est d'ailleurs un des arguments de vente principaux des différentes start-up commercialisant les technologies menstruelles lavables (Loye, 2018). Les problématiques écologiques sont particulièrement d'actualité, et leur intégration aux questions de consommation est de plus en plus fréquente. Ce chapitre entend démontrer que le sentiment de responsabilité écologique, entendu ici comme le désir de réduire son impact personnel sur les limites planétaires, est un facteur important aux motivations de changer de pratiques, sans toutefois constituer un levier automatique de transition.

Il est d'abord important de noter que sur les quatre informatrices (Mina, Julie, Ambre et Lara) m'ayant cité les préoccupations écologiques comme motif à leur transition ou désir de transition des pratiques de consommation, les quatre ont bénéficié d'un cursus universitaire. Cela ne signifie en aucun cas que les autres ne se préoccupent pas des enjeux environnementaux, bien au contraire, mais tendrait plutôt à démontrer une certaine dimension académique de l'écologie en Suisse.

Il est difficile de mesurer quantitativement le sentiment d'écoresponsabilité d'une personne, et le poids d'un tel sentiment lors de prise de décision. Il n'est toutefois pas anodin que des alternatives réputées durables trouvent les faveurs des femmes, en moyenne plus impliquées que les hommes dans les activités à visées écoresponsables (Larrère, 2015). En outre, les rôles genrés au sein d'une société, et notamment la proximité des femmes à la sphère dite domestique, non reconnue et toujours tenue pour apolitique, les met dans une position où elles peuvent adopter des comportements écoresponsables dans la vie quotidienne. C'est particulièrement le cas en ce qui concerne les problématiques de réduction de gaspillage et des déchets (Hajek, 2020). Isabelle Hajek et al. (2020) montrent comment l'assignation des femmes à la sphère privée domestique en fait les gardiennes de la consommation, et comment ce rôle attendu d'elles change en fonction des changements de paradigmes vis-à-vis de la consommation. Ainsi, durant le XIX^{ème} et la révolution industrielle, les femmes pratiquent une économie de réparation, recyclage et minimisation du gaspillage, qui prend place en parallèle de l'économie de production de biens. La « bonne épouse » est celle qui saura apporter une valeur supplémentaire au foyer en étant économe et travailleuse, et qui sait surtout éviter le gaspillage, perçu comme le résultat d'ignorance et d'incompétence. C'est en tout cas ce qui est attendu des femmes de classes moyenne à aisée et dont le travail – gratuit – est performé « à la maison ». Les femmes de classes sociales plus défavorisées n'ont souvent pas le temps et/ou les moyens de pratiquer l'économie domestique qui leur incombe.

Ce paradigme économe sera renversé au cours du XX^{ème} avec la montée du modèle fordiste et la valorisation du consumérisme de biens (*ibid.*). Les responsabilités féminines relatives à la consommation passent alors vers un paradigme de consommation visant à soutenir l'économie de production, « extérieure » au foyer. Les femmes, à majorité détentrice du porte-monnaie familial, tout du moins en ce qui concerne les biens de premières nécessité et relatifs à la vie de tous les jours, sont visées par les publicités qui les enjoignent à « soutenir l'économie de leur pays », en somme à consommer de nouvelles choses plutôt que de mettre en place des stratégies de récupération. On insiste alors sur la propension des femmes, supposément moins rationnelles, à aimer les choses belles, mais surtout le changement et le nouveau. Le cadrage théorique de la réutilisation, réparation et recyclage des biens passe d'une qualité essentielle de la bonne épouse, à un comportement arriéré et déphasé envers les nécessités du consumérisme, et particulièrement aux Etats-Unis d'Amérique. On vente notamment auprès des femmes le gain

de temps que la consommation de biens peut leur apporter sur des tâches ingrates devenues inutiles, ainsi que sur les tâches ménagères en général (*ibid.*).

Puis, la deuxième moitié du XX^{ème} siècle voit la (re)montée des questions de recyclage, gestion des déchets et réduction du gaspillage pour des raisons environnementales. Les fonctionnements problématiques du capitalisme consumériste sont de plus en plus soulignés, et de nouvelles responsabilités écologiques incombent aux foyers afin de préserver l'*oïkos*, la maison au sens de l'environnement dans lequel les humains mènent une vie. Puis, Internet arrive, devient plus rapide et augmente sa portée. Il permet à des personnes qui ne sont pas engagées à proprement parler dans un militantisme écologique, de trouver des pistes d'engagement personnel, par exemple dans des pratiques visant à atteindre le zéro déchet²⁴. Les auteures remarquent que ces prises d'engagement « auto-apprises » arrivent souvent à des moments pivots de la vie des gens, par exemple lors d'un premier logement à soi. Une enquête sociologique de la RELGA (Réseaux émergents de lutte contre le gaspillage) (vu à *ibid.*), constate que les mouvements zéro déchets sont composés presque intégralement de femmes. D'abord car elles sont en moyenne plus proches des endroits propices à la mise en place de stratégies zéro déchet, mais également en raison de la nature même de ces stratégies et des lieux auxquels elles s'appliquent : ces pratiques sont intégrées à l'imaginaire du féminin bien plus que du masculin, et subissent une dévalorisation. Des auteures sont en mesure d'affirmer que ce n'est pas parce qu'un milieu est dévalorisé qu'il se retrouve investi par les femmes, ou qu'on le « leur laisse », mais bien que parce qu'un milieu est féminisé il s'en trouvera dévalorisé (Criado-Perez, 2020). Ainsi, les pratiques de réutilisations de technologies menstruelles sont à la croisée de deux domaines tenus pour typiquement féminins : les menstruations d'une part, et les pratiques de réduction de déchets liés à la consommation d'autre part. Ces deux catégories conceptuelles (recyclage-féminin) font des technologies menstruelles lavables une chose très privée, qui jusqu'ici n'est que peu débattue dans l'espace public.

Chez les informatrices, le sentiment d'écoresponsabilité se traduit le plus souvent par une volonté de réduction des déchets immédiats, c'est-à-dire ceux que l'on constate directement, ceux que l'on jette soi-même. C'est ce que m'exprime Mina, qui avait tenté une transition vers la cup mais prévoit finalement de s'orienter vers les culottes de règles :

²⁴ *Zero Waist*

L : Du coup c'est quoi qui te motive pour tenter, et en acheter (*culottes de règles*) ?

M : C'est beaucoup plus écologique. Moi les serviettes euh... à chaque fois je me dis c'est tellement de trucs que tu jettes, c'est assez fou quoi.

Lara, Julie et Ambre m'expriment un même constat. En utilisant matériellement des technologies jetables, on en ressent les déchets à chaque utilisation. Ce constat très empirique (souvent traduit par le geste d'aller à la poubelle pour y jeter une technologie et/ou son emballage) sera parfois l'ouverture vers une réflexion à propos des flux de matière et d'énergie à la production et destruction des tampons et serviettes. C'est effectivement le fait de voir mais aussi de *sentir*, de peser la quantité de déchets générées qui fait office d'unité de mesure de l'impact de sa propre consommation. Intuitivement, le constat des déchets permet aux informatrices de relier les déchets au mode de production des TM, et au mode de destruction des déchets. Un sentiment de responsabilité peut alors émerger du constat des flux personnels de déchets, qui vont inspirer une recherche vers des dispositifs n'appelant pas à l'obsolescence quasi-immédiate des produits. Pour reprendre l'analogie du colibri qui lutte seul pour éteindre un incendie de forêt²⁵, les informatrices sont conscientes qu'à une échelle globale, leur consommation et une possible transition de leurs pratiques ne font pas de différence mesurable. Elles sont conscientes de n'être qu'une goutte d'eau dans un océan de pollutions, mais elles peuvent avoir la conscience moins lourde, car elles s'investissent (*font leur part*) et font en sorte que leurs pratiques de consommation correspondent au mieux à leurs valeurs écologiques et dans une optique d'une certaine justice sociale consistant à prendre part d'une manière qui leur est accessible à la préservation de l'environnement – dans le sens de *l'oïkos*, la maison – tel qu'on le connaît. À ce titre, une technologie lavable c'est bien, mais produite de manière éthique, c'est mieux. C'est ce que me dit Mina lorsqu'elle me parle de son projet d'acheter des culottes de règles. Elle me dit ne pas vouloir « celles de la Migros », mais faire des recherches afin de choisir la start-up à qui elle donnera son argent. Ses critères sont liés aux conditions de fabrications et de mise en vente²⁶, qu'elle ne retrouve pas dans l'image qu'elle a de grandes surfaces, fussent-elles suisses comme Coop et Migros. Lara a des considérations similaires, et marque une différence ferme entre les grandes entreprises commercialisant des technologies mainstream jetables, et les start-up créatrices de technologies lavables :

²⁵ Conte d'origine amérindienne, rapporté en Français par Pierre Rabhi.

²⁶ Ces culottes sont-elles élaborées et fabriquées en Suisse, par une main d'œuvre bien payée, avec des matériaux certifiés ?

L : ‘fin voilà ça les (« *les hommes* », *spécifiquement, qui dirigent Proctor and Gamble ou Johnson and Johnson*) concerne pas ! Donc qu'il y ait de la merde dans quelque chose qu'ils vont jamais utiliser... même s'ils ont des enfants, des mères, des sœurs, des femmes des filles, ça les concerne pas directement. Ils vont jamais se mettre ça en eux, donc voilà...

Une certaine perte de confiance envers les grandes marques fabricantes de TM jetables se fait sentir, mais surtout une allégorie des firmes capitalistes aux logiques masculines du consumérisme, est opposée à une allégorie des petites start-up au valeurs de *care* féminines. Lara me dit que selon elle, les femmes qui vivent en contact avec ces technologies, sont plus capables de discerner les tords qu'elles peuvent générer. Cette éthique de *care* est appliquée par les informatrices à plusieurs endroits : envers la maison – l'oïkos, mais *care* également de soi-même, à travers des pratiques censément plus saines pour le corps, mais aussi permettant une plus grande sérénité intérieure à travers l'idée de soustraire une partie de ses pollutions à son quotidien. Carol Gilligan est une des premières à théoriser le care comme entendu actuellement : une éthique de compassion et profondément relationnelle, à l'inverse du prétendu rationalisme individualiste censé diriger les interactions des individus. Les éthiques de care appliquées au non-humain sont un des deux piliers théoriques d'écoféminismes (Warren, 1990). Ces courants – écoféministes – ne se laissent pas si facilement définir : Catherine Larrère pose la question épistémologique « l'écoféminisme consiste-t-il en une éthique environnementale appliquée à un champ du féminisme, ou au contraire d'éthique féministe amenée aux éthiques environnementale ? ». L'éthique du care appliquée au non-humain donc est un des piliers théoriques des écoféminismes. Le second réside dans l'analogie des formes d'oppressions humaines sur le non-humain aux formes d'oppressions systémiques masculines-blanches-hétéro-de classe sur des populations féminisées-non blanche-de classes défavorisées (Larrère, 2012). Comme le souligne Larrère (2012. 2015), une certaine prudence est de mise lorsque l'on associe dans un même courant théorique femmes et « nature », car le risque de retomber dans l'essentialisation des femmes à la nature n'est jamais loin. En ceci elle conclut que l'écoféminisme comme féminisme apporté à l'environnementalisme préserve de la conclusion que les femmes se soucient plus facilement d'écologie parce qu'elles-mêmes sont « naturellement » plus proches de la nature et plus compassionnées. Cette distanciation des femmes à une naturalité du care est également importante lorsqu'il s'agit d'investiguer les raisons des transitions d'habitudes de consommation de technologies menstruelles, car les naturaliser revient à recatégoriser cette problématique comme « affaire de femmes », et retire

toute notion d'intentionnalité à ces changements de pratiques. Ceci serait bien infortuné, car les problématiques de technologies et pratiques menstruelles souffrent déjà de leur restriction aux sphères non politisées, et du désintérêt sociétal et de l'invisibilisation qui pèsent sur les sujets féminisés – féminisés dans le sens de rendu féminins, et dévalorisés.

Plusieurs informatrices me font part de réflexions sur les technologies menstruelles, qui se trouvent dans une lignée de valeurs de care. Envers l'oïkos et les générations futures, mais aussi envers soi et d'autres femmes. Pour ce qui est du deuxième pilier de l'écoféminisme, qui est la révélation du caractère systémique et similaire de toute domination à forme patriarcale, soit y compris de l'humain sur le système Terre, on le retrouve également à certains endroits des discours de certaines informatrices, telles Lara et Mina plus haut. Bien qu'il soit impossible de tirer des généralités à ce sujet en se basant sur un si petit corpus, le lien entre environnementalisme et éthiques de care est contenu dans certaines expressions des motivations à se procurer des technologies menstruelles lavables.

Un sentiment d'écoresponsabilité m'est donc annoncé par une moitié des informatrices utilisant des TM lavables ou souhaitant en utiliser régulièrement à l'avenir. Toutefois, ce sentiment ne semble pas constituer un levier suffisant, ni nécessaire, à une transition des pratiques. Béatrice, Cassandre et Alice par ailleurs, utilisent régulièrement des technologies lavables, mais ne mentionnent à aucun moment des raisons environnementales à cela, alors que toutes mentionnent des raisons ayant trait à leur propre santé. Ce qui est perçu par les informatrices comme meilleur pour l'environnement est souvent perçu comme meilleur pour elles-mêmes également. Les pollutions du corps, par le chlore, les métaux lourds, les perturbateurs endocriniens, sont au minimum tout autant redoutées par les informatrices que les pollutions environnementales. Leur propre santé pourrait être une motivation plus à même d'amener un changement de pratiques. Qu'il s'agisse, comme pour Béatrice, de limiter la sensation de démangeaison qu'elle rencontre parfois avec des serviettes jetables, ou comme Mina qui décide d'éviter les technologies intravaginales depuis qu'elle a appris l'existence du choc toxique par une amie, le soin du corps représente pour une moitié environ des informatrices, une motivation forte à l'expérimentation.

5.2. De l'importance des réseaux de femmes

Au fil des entretiens, une composante de tous les modes de consommation de technologies menstruelles mais également des pratiques menstruelles en soi, est l'importance des réseaux de femmes. Nous l'avons vu, au début de leur vie menstruelle, les jeunes filles seront le plus

souvent instruites aux pratiques menstruelles par leur mère ou une autre figure féminine plus expérimentée. Plus tard, les réseaux de copines ou de collègues sont souvent le lieu privilégié de discussions à propos de menstruation, et là où se développent les pratiques dites alternatives. Les ressources de connaissances fournies par les médias dominants sont limitées. Les messages publicitaires et les manuels anatomiques constituent les principales ressources mainstream proposées aux jeunes filles, puis aux femmes, qui ne s'y retrouvent généralement pas. La menstruation est également un lieu propice au rassemblement et à la transmission de savoirs féminins, car dans les faits, elle constitue bel et bien « une affaire de femmes ». Les informatrices me mentionnent toutes à plusieurs reprises la présence et la participation d'autres femmes dans leur propre vie menstruelle. Ces autres femmes sont elles-mêmes douées des savoirs de leur expérience, mais elles incarnent surtout « celle qui peut comprendre ». Cela ne veut toutefois pas dire que les femmes et les filles se rejoignent toutes, dans une sorte de grande sororité, autour d'un vécu similaire (d'avoir) des menstruations. Étant un phénomène finalement banal et banalisé de la vie de la plupart des personnes menstruées, il n'est pas rare que des femmes proches sur le plan social et émotionnel n'aient jamais parlé de (leurs) menstruations. Certaines informatrices (Béatrice, Julie, Chloé), dans le récit de leur adolescence autour de leurs premières règles, me font le récit d'épisodes à l'école au cours desquels des filles avaient participé au *public shaming* d'autres, qui avaient eu la mégarde de transgresser les normes d'hygiène – celles qui avaient eu une tache de sang, une ficelle qui dépasse du slip de bain, ou une démarcation trop visible de serviettes sous le jean. Si la menstruation n'est pas un lieu de rassemblement systématique, les personnes menstruées se tournent presque systématiquement vers l'expérience de pairs, pour obtenir des informations ou en partager. Cette expérience est principalement accessible via des proches (familles, amies, collègues), et via Internet (forums, YouTube, réseaux sociaux), dont l'accélération soudaine permet des connexions toutes nouvelles.

5.2.1 Des construction d'espaces féminins en contrepieds de discours stigmatisants des menstruations

Au XXI^{ème} siècle en Suisse, les règles sont catégorisées comme une affaire privée, de femme, et le paradigme dominant est la discrétion. Les personnes menstruant apprennent ces normes sociales liées au concept de féminité dès la ménarche, et cet apprentissage se verra renforcé à l'école. Dans les faits, mêmes si les mentalités évoluent, les représentations sociales et médiatiques des règles, fortement incarnées dans la publicité, reproduisent toujours le même discours : il faut être soigneuse et attentive à ne pas laisser voir de sang, ni de technologie menstruelle. En somme, la position dominante adoptée par la société publique à l'encontre des règles relèvent de la censure.

S. Vostral (2008) parlait des TM en termes de technologies de *passing*, impliquant qu'elles permettent aux femmes menstruées de passer pour des individus non-menstruants (*non-bleeders* en Anglais). Des critiques (Freidenfelds, 2011) ont été émises quant au *passing*, notant en raison du fait que la catégorie vers laquelle les femmes passent en utilisant des technologies menstruelles n'est pas claire. Freidenfelds (*ibid.*) souligne que les technologies de *passing* servent aux personnes à passer d'une catégorie le plus souvent moins privilégiée vers une catégorie plus privilégiée, à l'image d'une personne passant d'une catégorie de genre vers une autre à l'aide de technologies transformantes. Elle soulève la question, de ce que signifie « non-bleeder » : est-ce une identité masculine, une femme qui ne saigne jamais, ménopausée ou pas encore menstruée ? s'il est vrai que cette partie de sa théorie mérite des éclaircissements et peut-être une requalification, il est néanmoins crédible de présumer que les TM ont un rôle quant à l'image que l'on renvoie de soi. À ce titre je proposerai la notion de *technologie de dissimulation* : si le but est toujours d'être perçue comme non-bleeder, il s'agirait, plutôt que de passer vers une catégorie de non-menstruantes, de ne pas en sortir. Les gens, les autres, ne doivent pas pouvoir supposer qu'une menstruation est en cours. Partant de cette supposition, la technologie menstruelle idéale est celle qui permet de ne jamais s'inquiéter d'être découverte, celle qui est la plus efficace en termes de dissimulation du sang menstruel. Ce critère de discrétion est d'ailleurs celui qui prime de loin dans les publicités de produits menstruels télévisés jusqu'au XXI^{ème} siècle, qui participent à renforcer le tabou culturel autour des règles (Cenard, 2019 ; Deplantes, 2017).

La publicité agit souvent prudemment vis-à-vis des normes sociales, se contentant la plupart du temps de les reproduire, participant ainsi à leur enculturation. Les publicités à propos de

produits menstruels en particulier, semblent être longtemps restées dans l'échec de sortir d'une vision stéréotypée et des règles, et des femmes (Deplantes, 2017). Mouvant de pair avec les discours dominants sur les menstruations, les annonces commerciales capitalisent dès leur invention sur la nécessité des femmes de « se protéger » de leur écoulement, mais par cela même en insistant sur des concepts de dégoût d'un sang effectivement impropre et indésirable, et d'effacement de toute manifestation d'un état menstrué. Le message est clair : les menstruations sont toujours un tabou. Face à ces images de femmes habillées en blanc pour faire du trampoline de manière euphorique, ou aux images de synthèse, plus sobres, d'un liquide bleu désinfecté versé sur une serviette jetable, les informatrices auront plusieurs réponses dont le dénominateur commun sera toujours de ne pas y reconnaître leur expérience. Les attitudes des informatrices face à la publicité de produits menstruels sont assez similaires à leurs réactions à l'éducation publique sexuelle, vue au chapitre 1, car de manière générale, la trame conceptuelle des discours de l'école et des publicités sur les règles, se rejoignent en plusieurs points. Certaines informatrices me parleront spontanément des publicités. D'autres, à qui je poserai la question, me répondent simplement qu'elles ne regardent jamais la télévision, et ne se rappellent pas des spots télévisés.

Dans le chapitre 1.3., une moitié des informatrices approuvaient la séparation de la classe en fonction des sexes pour des raisons d'aisance, plusieurs d'entre elles désapprouvaient en même temps de dissimuler des réalités biologiques à une moitié des élèves. Cette rhétorique qui consiste à adopter deux positions ambivalentes, se retrouve lors de discussions quant à l'introduction des règles dans les lieux publics, tels (l'école obligatoire), les manifestations de rue, et la publicité télévisée. Cette ambivalence est, pour plusieurs informatrices, chargée de dépit : certes il faut maintenir la discrétion, car une transgression serait réprimandée, mais cela est dommage, car au fond il ne devrait même pas y avoir de menace de réprimande. Ainsi, quatre répondantes jugent que l'enjeu de ne pas faire de vagues est suffisant pour maintenir les stratégies de dissimulation des menstruations au public masculin. Lorsque nous abordons la thématique du sang bleu dans les publicités, Kim l'exprime de la sorte :

K : (...) C'est un peu problématique pour les gens de voir vraiment du sang ou comme ça. Au final, pour pas que ça fasse polémique, je préfère que ce soit bleu (rires). Pas qu'on commence encore à faire des polémiques sur ce sujet. Donc je comprends car c'est plus esthétique.

Kim n'est pas la seule à avoir assimilé que le sang menstruel est dérangeant, non esthétique au mieux. Elle m'exprimera d'ailleurs plus loin dans l'entrevue, que selon elle, l'acte de censurer est dû au fait que ce sang sort de vagins, au contraire du sang écoulé de n'importe quelle blessure. Et Kim a raison, car les publicités de sparadraps ne se sont jamais privées de montrer du sang rouge à l'écran (Deplantes, 2017. Parker, Floyd, 2017). Cela fait penser au sang des femmes opposé au sang du guerrier, comme l'exprimait l'anthropologue Françoise Héritier, et au tabou du sang qui coule tout seul sans amener la mort ou l'affaiblissement du corps qui saigne. Les informatrices n'ont pas besoin d'avoir lu Héritier pour savoir que le sang menstruel ne tombe pas sous la même catégorisation que les autres sangs, elles le savent depuis leur ménarche, et que celui qui coule de leur sexe durant les règles n'est conceptuellement pas le même que celui d'un « gars qui est tombé au foot et saigne du genou » (Chloé). Bien que ne représentant numériquement qu'une moitié de la population, les hommes, à travers leur position sociale dominante, et des notions qui invisibilisent le féminin – telles le masculin neutre (Criado-Perez, 2020), représentent en quelque sorte l'humain générique, dont le féminin ne serait qu'une variation. Ainsi donc, le concept même de « gens qu'il faudrait éviter de choquer », est éminemment masculin. Les informatrices sont sur ce point toutes catégoriques : il s'agit des hommes en tant que classe, qu'il faut préserver du dégoût de la menstruation. Par exemple, lorsque l'on aborde la question de l'utilisation de sang bleu dans les publicités télévisuelles, certaines (Alice, Marielle, Julie), spécifient sans aucune sollicitation de ma part qu'il s'agit de ne pas choquer les hommes en particulier :

A : C'est juste pour montrer que c'est absorbant, ils veulent pas montrer avec du sang pour pas heurter la sensibilité de... des hommes (rires).

Dans cet argument, les hommes, les non-menstruants, sont mis en opposition aux femmes, celles qui « sont obligées d'être à l'aise avec » (Kim). Le paradigme menstruel n'est en effet pas le même au sein de groupe d'initiées – de femmes – endroits où la menace de choquer étant moindre, les règles peuvent être discutées plus librement²⁷.

Si ces attitudes de préservation du public (masculin) sont reconnues par toutes les informatrices, une moitié d'entre elles n'est pas du tout en accord avec une telle injonction. Elles commencent

²⁷ Huit informatrices sur dix m'expriment cette opposition de genres, au sein de laquelle les hommes sont ceux qui ignorent, risquent d'être dégoûtés et d'avoir une réaction forte, et les femmes sont celles qui savent, vivent les menstruations et ne sont pas dégoûtées par le sang menstruel.

par m'affirmer que c'est « pour ne pas choquer ou déranger les hommes » que les classes d'éducation sexuelle sont séparées, ou que les publicités pour TM affichent du sang bleu à l'écran, avant de me dire « mais c'est totalement stupide » (Julie). Elles jugent que les menstruations devraient être une affaire de tout le monde. À majorité du milieu académique, elles me parlent de nécessité d'instruire les garçons dès leur plus jeune âge, afin d'éviter de produire des hommes rebutés et ignorants. Car toutes les informatrices prêtent le dégoût des hommes pour les menstruations à un manque de savoirs et de connaissances. En somme, on craint ce qu'on ne connaît et comprend pas.

Un argument parallèle à cette réaction de révolte, et qui est particulièrement appliqué à la publicité, est que l'imagerie aseptisée des menstruations prive les jeunes filles de connaissances utiles, et d'opportunités de dédramatisation des règles. Plusieurs informatrices sont offusquées, à l'image de Julie et de Béatrice :

J : (...) C'est bon un garçon il sait ce que c'est, il a déjà vu du sang dans sa vie. Je vois pas ce que ça change de mettre du bleu ou du rouge, pis les enfants de toute façon pour moi ils devraient tous être éduqués sur ce sujet-là, donc pour moi c'est totalement stupide. En fait pour moi, c'est comme si en mettant du bleu ils disaient vraiment « c'est gênant, on met tout ce qui peut être gênant de côté, parce qu'il faut pas en parler ».

B : (...) et je trouvais que c'était dénigrant en fait. En tout cas c'est comme ça que je le prenais. Une partie c'était dénigrant, et une partie c'était « on a la solution miracle » en fait, « mettez ce tampon-là, achetez cette serviette-là ».

Car si les informatrices peuvent avoir le sentiment que le self-silencing menstruel est une attitude nécessaire pour ne pas déranger ou attirer l'attention sur elles, cela ne veut pas dire qu'elles agrèent avec cela. Elles me décriront le sentiment que leur corps et leur personne durant les menstruations, sont censurés. Comme exprimé plus haut, ce qu'on « met de côté est gênant », et les informatrices reçoivent de la société et des représentations médiatique (ou leur absence), le message qu'elles-mêmes doivent être censurées, se censurer pour préserver les autres (hommes). Julie me dira par ailleurs, que jusqu'à ses vingt ans, elle n'utilisait jamais les mots « règles » et « menstruations ». Elle leur préférerait toujours une forme euphémisée, ayant l'impression de prononcer un juron.

Il est intéressant de voir que si les informatrices ne se considèrent pas elles-mêmes comme devant être censurées, leurs réactions face à l'invisibilisation et au stigmatisme des règles diffèrent.

Afin d'avoir leur avis sur des questions de revendication, de mobilisation et de militantisme, je leur parlerai d'un cas précis, toujours le même et qui me paraît assez graphique et compréhensible (que je leur définirai comme suit) : le déversement de colorant rouge dans des fontaines publiques, afin de protester contre la dimension fortement taboue des menstruations, et également sur la taxation des TM comme produits de luxe, et non de première nécessité. De telles actions avaient notamment été mises en place dans la ville de Zürich en 2016²⁸. Que les informatrices soient pour ou contre ce mode de prise de parole publique n'est pas aussi important que les raisons de leur considération favorable ou défavorable. Une moitié des informatrices me parlent ainsi de la modération à adopter en ce qui concerne des actes, militants ou non, ayant pour visée de visibiliser les règles et les technologies menstruelles dans les espaces publics. Ce devoir de modération et de prévenance semble émerger de deux sentiments. Premièrement, le fait qu'au fond, les règles sont quand même « une affaire de femmes » dans laquelle les hommes n'ont pas de place. Quand je lui demande son sentiment face au cas de l'eau de fontaines colorée, Cassandra prend le temps de réfléchir à ma question avant de me répondre :

C : (...) C'est cool de faire ça, mais après, est-ce que ça a un impact ? **pause** Je sais pas. Et pis euh, faire ça pour rendre plus visible oui, mais en même temps toutes les femmes on sait ce que c'est, pis les hommes ils s'en foutent en fait j'ai l'impression.

Deuxièmement, la crainte qu'une action « trop musclée » n'entraîne un *backlash* à l'encontre de la cause. Quand je pose la question à Kim par exemple, elle me dit avoir vu passer des articles sur cette action, et me dit ne pas comprendre l'intérêt. Je lui dis que c'est, par exemple, une question de visibilité et d'engager une conversation, réponse qui ne semble pas la convaincre :

K : (...) j pense (que c'est) un peu trop brusque, les gens pourraient se braquer.
Faudrait en parler plus délicatement, autrement je pense.

Notons que lorsque des précisions sont demandées à propos de qui désigne « les gens », Kim me répond sans hésiter « les hommes parce qu'ils connaissent pas. Ils pensent que c'est deg, ce genre de choses, ils aiment vraiment pas (...) parler de règles ». Il est important de noter ici que les dix informatrices m'expriment des sentiments allant du désaccord à de la révolte, lorsqu'est évoqué le topic du prix et de la taxation des technologies menstruelles. Toutes me disent être

²⁸ <https://www.arcinfo.ch/suisse/zurich-des-fontaines-ensanglantees-contre-le-tabou-des-regles-et-la-surtaxe-des-tampons-586873>

fortement favorables à une recatégorisation des TM en biens de première nécessité, et au subventionnement des technologies menstruelles, voire même jusqu'à une gratuité totale. Il ne s'agit donc absolument pas des revendications et des objectifs des actions militantes qui sont remis en cause par une moitié des informatrices ; c'est le mode d'action, et parfois l'action tout court, qui sont contestés. Ce qui ressort des discours des informatrices se déclarant plutôt défavorables face à cette action, c'est la crainte « d'inutilité²⁹ ». Il est notable que si les positions sont les mêmes chez les informatrices en ce qui concerne la taxation des TM, en ce qui concerne le militantisme, les plus convaincues sont celles ayant fréquenté les milieux académiques.

Celles-ci adoptent une position que l'on pourrait résumer par « oui une telle action risque de choquer, mais c'est nécessaire pour faire bouger les choses ». Le vocabulaire employé relève de l'enthousiasme, avec des mots comme « super » (Mina), « nécessaire » (Julie), « trop cool » (Alice). En somme, ces informatrices ne trouvent pas une telle action moins choquantes, que les informatrices qui me la qualifient de « trop brusque, trop choc ». Elles sont tout autant d'accord avec le caractère choc de l'action, ce qui change c'est leur considération de l'utilité et effectivité de l'action. Mina, puis Alice, me l'expriment dans ces mots :

M : (...) des fois j'ai l'impression que personne n'en parle. Si on peut juste un peu plus en parler tu sais, que ce soit un sujet de conversation, ce serait bien déjà. Donc pour moi, tant que c'est un sujet de conversation, peu importe comme c'est amené.

A : bah oui, complètement. Ça montre un peu qu'on est là. Les hommes ils sont presque trop là, (...) pis on a quoi nous les femmes, on est mises de côté. On pense pas assez à notre propre valeur. Maintenant ça commence à s'arranger, (...) mais c'est vrai que tout ce qui est soin de la femme, santé, ça ça reste un peu tabou et les gens en parlent pas. Du coup faudrait qu'ils montrent (*du sang, des TM*).

La fin justifie les moyens, et la moitié des informatrices m'expriment un raz-le bol de se sentir censurées. Nombreuses seront celles à me tenir un discours relevant de l'injustice, vis-à-vis des hommes, qui en plus de ne pas avoir de règles (entendues comme source de douleurs, de charge mentale et de dépenses économiques), ne sont pas sujets au tabou. À trois reprises, avec trois informatrices différentes, l'expression de cette frustration couvrira également la contraception.

²⁹ Les mots découlant du répertoire de l'inutilité comme « inutile », « ça sert à rien », « ça marche pas » sont présents chez quatre des répondantes se déclarant défavorables à l'action.

5.2.2 En tant que lieu d'échange de savoirs théoriques et pratiques : l'importance des pairs

Comme mentionné plus haut, les jeunes femmes constituant le répertoire des informatrices, ne se retrouvent pas dans les publicités de produits menstruels qui dominent les communications télévisées de règles, tout du moins jusque dans les années 2015. Internet, les réseaux sociaux et plateformes de streaming ont dépassé la télévision en termes de quantité de consommation chez les jeunes en 2020³⁰, et les marques effectuant de la publicité entament également une migration vers ces nouveaux médias. Pour une majorité des informatrices, les publicités télévisées reflètent des modes de pensées dépassés, qu'elles m'évoquent en roulant les yeux au ciel. Il serait intéressant d'observer le changement de paradigme, vers plus de décomplexion, qu'elles me décrivent dans les nouvelles publicités qu'elles rencontrent par exemple sur Instagram ou sur TikTok. C'est notamment là que se trouvent les publicités pour technologies réutilisables telles la cup ou les culottes menstruelles. Ces nouvelles pubs toutefois ne constituent pas la porte d'accès la plus fréquemment empruntée par les informatrices vers de nouvelles technologies menstruelles. Le plus souvent, « l'instruction » et la transition se font dans des groupes de femmes : elles en ont parlé avec des sœurs, comme Cassandra, ou avec des copines, comme Mina, ou encore avec des collègues, comme Julie et Alice. Ce sont elles ensuite qui en parlent à leur entourage féminin, et ainsi de suite. Les femmes en échangeant des expériences, avis, opinions et réflexions forment et construisent une forme d'expertise alternative, à laquelle elles se fient plus souvent et facilement qu'aux discours mainstream, qui n'offrent qu'une perspective jugée limitante.

Une étude (Oster & Thornton, 2012) conduite auprès d'adolescentes et leur mère au Népal a pour objectif de déterminer comment et à quel degré les relations avec les pairs influencent l'adoption de la coupe menstruelle³¹. Pour cela, les auteures investiguent trois mécanismes possibles d'influence par les pairs à l'adoption d'une nouvelle technologie : les individus désirent adopter les pratiques de leurs amis, les individus voient les bénéfices de l'adoption d'une nouvelle technologie, les individus apprennent à faire usage de cette technologie à travers leurs amis qui le font déjà. Ces mécanismes étant difficilement quantifiables, elles les synthétisent en deux : les pairs comme donnant envie d'essayer la nouvelle technologie (cela passe également par la faire connaître), et les pairs comme facilitant le bon usage et donc

³⁰ Cette tendance est en tout cas très visible chez les informatrices, toutes très connectées à Internet, mais pour qui la consommation de chaînes télévisées est très rare.

³¹ *Determinants of technology adoption : Peer effects in menstrual take-up.*

l'adoption de la technologie. Les résultats de leur recherche montrent très clairement l'importance des pairs, ici des amies et des filles de même génération, dans l'adoption d'une technologie. Et cette importance ne réside pas tant dans le premier mécanisme – donner envie – que dans le deuxième – donner des outils. Plus une personne a d'amies ayant réussi à utiliser la cup, plus elle-même a de chance de réussir à l'utiliser et donc poursuivre son usage. Cette passation de savoirs est d'autant plus importante que la technologie est compliquée à utiliser. Les auteures comparent à ce titre la difficulté d'usage d'une cup menstruelle face à la facilité d'un médicament que l'on prendrait une fois par voie orale. Dans ce second cas, les pairs ont bien moins d'importance que dans le second.

Les technologies menstruelles également ont des niveaux de technicité et difficulté à l'emploi différents : d'extra-vaginales simples à intra-vaginales complexes. A l'extrémité de la simplicité, se trouvent les serviettes jetables, ce qui contribue à en faire la première technologie utilisée à la ménarche. Les récits des informatrices tendent à démontrer que le cheminement le long de la gradation de complexité se fait par étape, et le plus souvent on ne passe à l'étape suivante que lorsqu'on a maîtrisé les précédentes. Et puisque l'usage et l'adoption de (nouvelles) technologies nécessitent un apprentissage, il s'agit le plus souvent de relations féminines qui donnent accès aux connaissances nécessaires. Aurélia Mardon identifie les mères comme les premières éducatrices aux normes et pratiques menstruelles, première dans le sens de la temporalité, mais aussi de la fréquence. Cela se vérifie chez les informatrices, pour les technologies *jetables*. À l'exception de Chloé dont ce rôle est assuré par sa grande sœur, toutes les informatrices passent par leur mère lors de leur ménarche pour « savoir quoi faire », à savoir apprendre à utiliser une serviette jetable. Les mères et femmes de génération précédente ont aussi l'expertise des tampons, et pour la moitié des informatrices, ce sont également elles qui fournissent le travail éducatif et les ressources. Cassandra par exemple, aura droit à un atelier en tête-à-tête avec une amie de sa mère, chargée de lui apprendre à utiliser un tampon :

C : (...) Du coup le premier tampon que j'ai réussi à mettre je sais pas, j'avais peut être dix-huit ans hein. J'ai jamais réussi avant.

L : (C'était) pour une... occasion spéciale que tu as essayé ?

C : C'était une amie à ma maman, qui est hyper ouverte au niveau sexualité et tout, une Danoise... ma maman lui avait dit « donne lui un cours pour lui expliquer un peu comment le mettre ». Et du coup elle m'a donné un cours juste d'elle à moi, c'était un peu gênant (rires), pis du coup ben après je me suis relancée.

D'autres comme Lara, passent très vite aux tampons car leur mère en utilise fréquemment, et leur montre rapidement les techniques d'usage. Ainsi, toutes les informatrices m'affirment avoir profité de connaissances de leurs aînées, que cela se soit fait suite à une demande de leur part, ou l'anticipation des mères, tantes, amies des mères, etc. En tant que détentrices d'un savoir technique plus poussé, les mères et figures féminines plus expérimentées sont également rassurantes, car elles proposent un accompagnement et peuvent proposer des solutions en cas de « soucis ». Ambre me raconte le souvenir de son premier tampon, en présence de sa mère :

A : (...) 'fin j'arrivais pas à enlever le machin, 'fin j'me débrouillais pas bien du tout, (...) elle a vu que j'paniquais, et elle m'avait même dit tu veux que je t'aide à l'enlever et tout, j'étais là nan j'vais me débrouiller.

Les mères donc, rassurent, encadrent l'acquisition de savoirs de leurs filles, leur donnent des outils techniques. Elles leur partagent ce qui marche pour elles, les résultats de leurs expériences, bonnes ou mauvaises. Notamment, les mères savent comment sont interprétées les sensations du corps. Dans la situation d'Ambre, sa mère comprend vite la détresse de sa fille, bien sûr parce qu'elle peut voir son niveau de stress augmenter, mais également car, en tant que « experte en tampons », elle connaît leur fonctionnement, les sensations du corps, les difficultés qu'ils peuvent poser, et les réactions qu'ils peuvent engendrer (ici, la panique).

En ce qui concerne les technologies lavables en revanche, celles qui fournissent les informations sont le plus souvent des pairs du même âge. Les informatrices ayant en moyenne entre vingt et vingt-cinq ans, leur mère sont souvent en pré-ménopause, ou déjà ménopausée. Cela explique en partie que ces dernières n'aient pas forcément déjà utilisé de cup, éponge, serviette lavable ou culotte de règles, étant des technologies assez récentes sur le marché menstruel. Ainsi, les positions peuvent aller jusqu'à s'inverser, avec par exemple Alice qui conseille la cup à sa mère, et lui explique la marche à suivre pour la poser correctement. L'étude (Oster & Thornton, 2012) menée avec des adolescentes et femmes sur l'effet des pairs dans l'adoption d'une technologie (menstruelle) démontre que plus un individu a de pairs sachant utiliser ladite technologie, plus l'adoption sera facilitée. En outre, plus une technologie est compliquée à utiliser, plus les pairs ont un effet positif à l'acquisition d'une utilisation « bonne ». La culotte de règle a une utilisation immédiate (sans compter le lavage et séchage) très simple, les pairs n'ont pas un grand rôle dans la réussite ou l'échec de l'utilisation. En revanche, l'analyse des entretiens tend à démontrer une importance des pairs en ce qu'il s'agit de connaître son existence et ses

avantages. Mina et Julie souhaitent d'autant plus s'en procurer depuis qu'une amie leur a vanté le confort et la fiabilité qu'elle ressent envers cette technologie. Lara, Ambre et Cassandra en utilisent également, et toutes trois ont appris l'existence des culottes menstruelles par des pairs (sensiblement du même âge qu'elles). Les raisons les plus fréquemment rapportées par les informatrices de ne pas porter de culottes de règles sont (dans l'ordre d'importance) i. elles ne connaissent pas. ii. il s'agit d'une technologie extravaginale, avec les désagréments qu'on leur connaît. iii. les culottes nécessitent un investissement financier de base. Ainsi, dans le cas de la culotte menstruelle, la participation des pairs consiste principalement à faire connaître et donner envie.

En ce qui concerne la coupe menstruelle, considérée par toutes les informatrices comme étant la plus technique, la contribution des pairs est, à l'image de cette étude menée au Népal sur l'effet des pairs dans l'adoption de la cup (*ibid.*), de favoriser une utilisation *bonne*. Kim et Cassandra sont aidées des conseils de leur sœur aînée, Mina par une amie qui en utilise déjà une³². Contrairement à la culotte menstruelle, toutes les informatrices connaissent la coupe menstruelle, son fonctionnement, ses lieux de vente. En ce qui est des raisons de ne pas l'essayer ou l'adopter, il y en a une qui se démarque largement : la cup est technique, intimidante. À ce titre, cinq des informatrices, soit la moitié, m'expriment des difficultés techniques ou des craintes d'en rencontrer, comme raisons principales de ne pas porter de cup. Citations dans l'ordre de Cassandra, Chloé, Lara, Marielle et Mina :

C : (...) je galère à la mettre. Parce que j'ai pas assez la technique en fait (rires). Et du coup aussi des fois ça me fait mal.

C : Mais sinon j'avais essayé la cup ! Sauf j'ai pas réussi à la mettre, du coup j'étais là... j'abandonne. J'ai pas ressuyé... j'avais trop peur de pas réussir à la renlever.

L : Après j'ai essayé de mettre la cup, euh... pas réussi, pis j'ai pas réitéré cette expérience (rires).

M : (...) mais j'ose pas du tout. Genre la cup, je sais pas pourquoi, ça m'impressionne trop en fait, j'oserais pas je pense. J'ai pas de problème avec mon sang, mais euh... mais vraiment le voir tu sais dans une coupelle... et même mettre

³² Dans le cas de Mina toutefois, les conseils de son amie lors de l'achat de la coupe menstruelle ne la préviennent pas de se tromper de taille : les deux jeunes femmes pensaient que la taille était représentative du flux, et non de la taille du vagin où on l'insère. Mina, qui a un flux très abondant, se retrouve avec une cup trop grande pour elle. Espérant ne plus avoir besoin de TM car elle commence à ce moment la pilule continue comme traitement de l'endométriose, elle ne réitère pas la tentative.

ça a l'intérieur... je sais pas. Je suis hyper réticente par rapport à ça. Je pense que c'est un bon concept, mais moi personnellement ça m'impressionne.

M : (...) et moi j'ai acheté une beaucoup trop grande, j'arrive pas à la mettre.

Le vocabulaire choisi par les informatrices dénote des notions d'apprentissage, de réussite ou d'échec. Tout comme pour les tampons, la perspective d'un échec à l'utilisation de la cup est inquiétante : ressenti de douleur, peur de « rester coincée », les inquiétudes des informatrices face à la cup ne concernent pas un échec technologique en soi (une tache de sang), mais des impacts sur leur corps. Parfois, une première tentative infructueuse vient confirmer aux informatrices que les erreurs d'utilisation peuvent se révéler douloureuses, et elles jugent que l'enjeu n'en vaut pas la chandelle. La coupe menstruelle étant perçue par une grande majorité d'informatrices comme plus propre (pour elles, pour l'environnement) que les tampons, il n'est pas rare que leur discours prennent la tournure de justifications de pourquoi elles portent des tampons, et/ou ne portent pas de cup. Ces discours de « je sais que c'est pas bien (tampons) » ou « je sais que ce serait mieux (cup) » témoignent de plusieurs choses. Premièrement, toutes les informatrices ont entendu quelque part des polémiques autour des tampons, et parfois des serviettes jetables. En me le précisant, elles me signifient qu'elles font un choix éclairé quant à leur technologie menstruelle. Deuxièmement, elles valorisent les arguments allant à l'encontre des tampons et serviettes jetables, puisqu'elles m'expliquent leur position face à eux. Ces arguments, elles les ont le plus souvent entendus de femmes de leur entourage, et parfois par le biais d'Internet.

Car, depuis dix à quinze ans, l'échange avec des pairs ne prend plus nécessairement place entre des femmes et des filles d'un même cercle social. Depuis l'accélération d'Internet, le répertoire d'échanges et d'expériences accessible s'est grandement élargi. Des femmes se retrouvent afin de construire des endroits sur Internet dédiés aux menstruations ou technologies menstruelles, il suffit d'un rapide tour des moteurs de recherche pour s'en rendre compte. Des vidéos de revues, d'explications, de partage d'expérience, se multiplient sur les grandes plateformes telles YouTube. L'anonymat possible sur Internet permet de poser des questions ou partager des informations en ligne considérées comme intimes et qui ne l'auraient pas été autrement. Si les règles et TM sont taboues dans les espaces de la vie publique, il en va autrement sur Internet, qui permet de contourner la censure sociale. Les informatrices peuvent activement rechercher ces pages, ou tomber dessus par hasard et se découvrir un intérêt.

Si les ressources émanant des espaces féminins, qu'ils se produisent IRL (*in real life*) ou via Internet, sont si importants, c'est qu'ils permettent de voir des alternatives mieux adaptées. Plusieurs informatrices me relatent une frustration vis-à-vis des choix mis à disposition par les marchés mainstream – tampons et serviettes jetables. Marielle par exemple, me dit à propos des tampons qu'ils comportent des risques, mais qu'elle ne connaît pas de meilleures alternatives. Pour elle, ne pas en porter n'est pas envisageable, mais en porter est un problème. Elle m'exprimera son dilemme par « c'est la peste ou le choléra ».

5.3 Conclusion du chapitre 3

Le chapitre 2 investiguait les impacts des informations sensorielles sur les pratiques d'usage de technologies menstruelles. Le chapitre 3 a pour but de se pencher sur les systèmes de valeurs et d'informations qui y participent. De ce fait, des éthiques de *care* semblent contenues dans ces systèmes de valeurs : appliquées le plus souvent à soi-même, à son corps, les attitudes de *care* donnent parfois naissance à des attitudes de *care* envers l'environnement. Des revendications écoresponsables se retrouvent principalement chez les informatrices ayant eu accès à des discours académiques, et il serait intéressant de voir de quelles manières l'université en tant qu'institution promeut des éthiques environnementaliste. L'entrée principale vers des attitudes de *care* de l'environnement est le sous-pesage de ses propres déchets, dont la mesure est parfois effrayante. En outre, des pratiques de réduction des déchets et d'économie de biens sont associées au féminin, pour lequel ces pratiques sont valorisées. Cela engendre un certain sentiment de responsabilité envers « la Nature », qui d'ailleurs est tout à fait actuel en ce début de XXI^{ème} siècle.

Le discours mainstream des menstruations dans les sociétés occidentales relève toujours du tabou, de la nécessité de censure. Les informatrices ont assimilé les normes d'hygiène et de discrétion qui pèsent sur les corps menstrués. Elles ne sont toutefois en grande majorité pas d'accord avec la catégorisation des règles et donc de leurs corps comme honteux et sale, comme objet de censure nécessaire. Partant de cette considération quasi-unanime, les réactions des informatrices varient. Celles qui ont le plus confiance en la revendication à travers des actes et discussions au sein des espaces publics, m'expriment le plus haut niveau de révolte, et revendiquent de « se montrer et faire du bruit » comme moyen de conscientisation, et donc de dé-tabouisation. Celles pour qui en revanche les actions publiques ne peuvent qu'entraîner un backlash, appellent à des justifications des actes de self-policing, dans une rhétorique d'évitement du dérangement infligé aux autres. En somme, préserver les autres c'est se préserver soi-même. Le grand point sur lequel les informatrices agrément, c'est qu'actuellement, les menstruations sont une affaire de femmes. Certaines le regrettent, d'autres s'en réjouissent ou n'en ont cure.

Dans un espace social et public qui répète sans cesse aux personnes menstruées que leur corps est tabou, et qu'un phénomène cyclique de leur vie nécessite d'être censuré, les espaces féminins sont les réels lieux de discussions des menstruations. Il s'agit également des espaces

permettant une revalorisation de concepts associés au féminin, comme les pratiques de care envers autrui et soi-même par exemple. Une sorte de connivence se crée entre les femmes, qui représentent les initiées, celles qui savent, celles qui vivent les menstruations. On peut argumenter qu'il en va probablement de même dans les autres domaines socialement confinés au féminin, tels la ménopause, la grossesse, et la contraception. Dans les entrevues d'ailleurs, il est très fréquent que les informatrices, particulièrement celles se trouvant dans un couple hétérosexuel, amènent spontanément la discussion vers le topic de la contraception. Deux grands points en commun avec les menstruations : être une affaire de femme, et représenter une injustice de genre. Les parallèles entre technologies menstruelles et technologies contraceptives sont abordés par les informatrices au cours des questions de gratuité, de charge mentale, d'effets sur le corps et même sur l'environnement. Les informatrices s'expriment sur la contraception sans sollicitation de ma part, ce qui témoigne selon moi de l'importance de la contraception dans la vie des femmes (hétérosexuelles), et du lien conceptuel entre règles et sexualité féminine – une sexualité de la responsabilité.

Puisque les discours mainstream sont en échec de dépeindre des tableaux menstruels réalistes, sans même parler de leur diversité, ce sont les femmes elles-mêmes qui inventent ces répertoires et comblent les manques informationnels laissés par les instances publiques telles l'éducation et la publicité. Dans ces répertoires, les règles ne sont pas « degueu », elles sont avant tout une expérience dont l'on tire des apprentissages et sujettes au partage. L'accompagnement féminin de cet apprentissage démarre le plus souvent par les mères lors de la ménarche, et se poursuit à travers d'autres figures féminines. Les informatrices dans ce réseau sont à la fois apprenantes et enseignantes, suivant la personne par rapport à laquelle elles se positionnent. L'arrivée et l'accélération d'Internet contribue à élargir les possibilités d'échange et de partage. Notamment, Internet permet la visibilisation de discours « alternatifs » dans lesquels les femmes se retrouvent mieux.

6. Conclusion

Les corporalités menstruelles, desquelles émergent les pratiques de consommation de technologies menstruelles, sont à la croisée de la socialisation aux règles et des informations sensorielles (du corps). Les technologies menstruelles jetables dominent les marchés et les pratiques, et font partie intégrante de l'expérience de la ménarche. L'entrée dans la vie menstruelle, c'est l'entrée dans la vie de pratiques menstruelles. Si la socialisation aux règles commence souvent avant la ménarche (les petites filles savent généralement qu'elles seront un jour menstruées), les premières règles la concrétisent et la matérialisent. Les filles sont dès lors immédiatement introduites aux normes d'hygiène et actes de self-policing qui en dépendent ; l'utilisation de technologies menstruelles, qui commence toujours par une serviette jetable. Les technologies intravaginales sont perçues comme trop invasives pour des jeunes filles récemment pubères, et parfois des craintes sont émises quant au risque de « perte de virginité », un concept par ailleurs éminemment attaché à l'idéologie occidentale de la féminité « bonne », ou « pure ».

Ainsi, la ménarche marque le début des pratiques de consommation de technologies menstruelles, et également une transition identitaire qui peut être assez abrupte (Mardon, 2004, 2008). Dès ce moment et à travers la première technologie menstruelle, les filles sont introduites à leurs nouvelles responsabilités. Leur nouveau statut « féminin-presque-adulte » est accompagné de nouvelles injonctions (hygiéniques), et l'adoption de techniques de dissimulation se fait très rapidement. La perception (de soi) des filles passe d'enfant parfois presque asexué, à femme presque adulte, genrée, sexuée et sexualisée. Ainsi, les filles apprennent que la « bonne féminité » est celle qui produit des corps désirables. Désirables au regard des autres – des hommes, et que règles et désirabilité ne font pas bon ménage. L'attribution de cette nouvelle féminité, peut être problématique pour les jeunes filles (Mardon, 2011). La construction de la féminité, en négatif de la masculinité, promeut son infériorité, et son attachement fort à la fécondité et la reproduction. Si ce changement de statut n'est pas systématiquement mal vécu, et peut être attendu avec impatience, il est toutefois d'autant plus stigmatisant que la ménarche arrive tôt dans la vie des filles, et qu'elles-mêmes se considèrent encore enfant, ou sont les premières réglées de leur classe. A ce titre, l'éducation publique, du moins il y a dix-douze ans, fait un travail accidentel remarquable en ce qui est de faire comprendre aux filles que les règles sont « une affaire de femmes », un phénomène privé, tabou,

et quand même honteux et un peu dégueulasse. Les textes destinés à l'éducation biologique et aux organes génitaux sont chargés des normes de l'idéologie féminine, et essentialisant les corps à la reproduction (Martin, 1991. Détrez, 2006). En outre, le lieu où sont le plus souvent abordées les menstruations à l'école – l'éducation sexuelle en demi-classe – est stigmatisant et porteur de message : les garçons et les hommes ne sont ni intéressés ni à l'aise avec les menstruations. Les jeunes filles apprennent tôt dans leur adolescence la nécessité de (bien) faire usage de technologies menstruelles. Elles construiront leurs pratiques au fil d'expérimentations, les sélectionnant et éliminant au fur et à mesure de leurs essais. La socialisation aux règles est une socialisation du tabou, de la censure, de normes de féminité et de responsabilité. Les filles apprennent alors qu'une transgression de ces normes signifie un échec de leur responsabilité de censure, et que des sanctions peuvent leur tomber dessus – le *public shaming* étant probablement la pire.

Les sensations transmises par le corps sont à ce titre primordiales à la mise en place d'auto-surveillance des femmes menstruées, et contribuent largement à donner forme aux pratiques. Les sensations sensibles fournissent des informations sur l'état des technologies et du sang menstruel (*est-ce que ça coule ?*), et peuvent fonctionner comme un interrupteur vis-à-vis des actes de self-policing. La serviette jetable collecte le sang mais ne l'absorbe pas, et donc l'écoulement sanguin fait partie de son fonctionnement par définition. L'écoulement sanguin est ressenti, et est le plus souvent décrit comme désagréable. Toutefois, les désagréments des sensations d'écoulement de sang ne sont pas égaux en toute situation, mais sont au contraire hautement contextuels. Il se ressent plus fort et plus désagréablement dans les lieux publics, ces lieux où l'on n'a pas le même potentiel de maîtrise du corps que chez soi, et où une « fuite » expose au risque de sanctions.

Les sensations du corps guident également l'apprentissage des techniques. Les technologies intravaginales nécessitent un apprentissage plus poussé, jalonné des informations sensorielles du corps. La douleur en particulier, constitue un signal que certains gestes ne sont pas pleinement maîtrisés, et doivent être perfectionnés. Car, parmi la majorité des informatrices qui ont ressenti de la douleur à la pose d'un (premier) tampon, la plupart persévère. Des notions de confort sont certes un critère important dans le choix de technologies menstruelles, mais le confort ne saurait se limiter à des sensations physiologiques. Cette notion recouvre au contraire également un « confort mental ». Il y a une motivation qui surpasse les sensations de douleurs

dans la volonté d'utiliser des tampons, et les entretiens tendent à montrer que cette motivation se trouverait dans une plus grande fiabilité perçue des technologies intravaginales (*pas d'écoulement, pas d'odeur, pas de fuite*), et dans le potentiel de réduction de la charge mentale. Si les informatrices perçoivent une charge mentale moindre avec les tampons par rapport aux serviettes, c'est que ceux-ci, à condition d'en maîtriser la technique, se laissent mieux oublier que les serviettes qui se rappellent toujours à la conscience – du moins en dehors de chez soi. Des techniques de soi menstruelles, et liées aux technologies (changer d'habillement pour cacher une serviette, prendre un tampon dans sa manche avant d'aller le mettre aux toilettes) font également partie de pratiques menstruelles fréquemment mises en place par les informatrices. Car si l'usage de technologie est révélé, l'état menstrué l'est aussi, annulant une partie des bénéfices permis par les technologies menstruelles : ce que Sharrah Vostral décrit comme un acte de *passing*. Dans les faits, il est presque aussi honteux d'exhiber une tache de sang, qu'une ficelle qui dépasse du slip de bain, ou les contours d'une serviette sous un pantalon. C'est qu'il ne s'agit pas du sang en tant que matière qui est tabou, mais bien en tant que marqueur de quelque chose de plus profond et engrainé à l'idéologie de la féminité. C'est le concept même de règles qui est tabou, plus encore que sa manifestation.

Si les femmes ont bien intégré que leurs règles sont taboues pour la société, elles savent que la société, c'est les hommes (Criado-Perez, 2020). Les discours des informatrices sont à ce titre unanimes : les hommes sont dérangés par la perspective de sang menstruel, différemment et bien plus que les femmes ne le sont. Celles-ci sont perçues, avec une certaine connivence, comme « celles qui savent », comme des initiées au secret, dans un environnement social qui ne veut rien savoir de ce secret. Des espaces féminins sont créés et entretenus, ce sont les endroits où se concentrent les savoirs pratiques sur les règles et les technologies menstruelles. Ainsi, en cas de besoin ou d'envie d'acquérir un savoir théorique ou pratique lié aux règles, les informatrices se tournent d'abord vers des femmes de leur entourage. Celles-ci sont des figures perçues comme plus expérimentées. Les aînées, les mères en particulier, peuvent anticiper le besoin informationnel des plus jeunes, et prendre l'initiative de démarrer leur éducation aux pratiques menstruelles. Ces interactions féminines sous forme d'enseignement-apprentissage sont primordiales à l'acquisition des pratiques (de consommation) menstruelles, et encore plus lorsque la technologie a un niveau de technicité d'usage élevé, comme les tampons et surtout la cup. Les échanges de savoirs féminins ont également beaucoup d'importance lorsqu'il s'agit

de faire connaître des technologies et pratiques dites alternatives, qui ne sont pas relayées par les médias dominants. Toutes les discussions qui ont trait aux menstruations (santé, économie, politique) partent de ces espaces de discussion et d'échange féminins, avant d'arriver, parfois, dans les diffusions mainstream, comme ce fut le cas pour *Tampon, notre ennemi intime*³³. C'est également dans ces espaces de partage et d'échange féminins, que sont conçues les nouvelles technologies³⁴, mais aussi les discours alternatifs³⁵. Dans ces contextes, les pratiques menstruelles sont débattues, les conclusions sont relayées, mises à l'épreuve, relayées à nouveau, ou abandonnées. La vitesse et l'ampleur de ces échanges sont démultipliées par l'accélération et la démocratisation d'Internet, qui permet des rassemblements qui n'auraient sinon pas été possibles. À l'indifférence sociale, économique et politique, les informatrices répondent différemment. Aucune ne considère son corps et son identité – sa corporalité – comme justifiant une censure, mais celle-ci peut paraître une solution facile pour « avoir la paix ». En somme, afficher publiquement une réalité de règles, c'est s'exposer à des réactions de rejet. D'autres auront au contraire le souhait de visibiliser et valoriser les règles. Pour elles, classer les menstruations comme affaire privée de femmes ne fait pas sens, et cause du tort à toutes la société, mais surtout aux adolescentes qui entrent dans la vie menstruelle. Il est important de noter que ces deux types de position peuvent se confondre, créant une tension entre un désir de valorisation sociale et de discrétion personnelle.

L'émergence des technologies menstruelles lavables se fait beaucoup sur, et grâce à Internet, qui n'est pas soumis à la frilosité des médias mainstream lorsqu'il s'agit d'innovation et de menstruation. Si Internet est un bon support pour faire connaître ces nouvelles technologies, il n'est à lui seul pas un outil suffisant à leur création, ni même leur expansion sur les marchés. Il faut d'abord que des femmes y accèdent, et puissent y véhiculer leurs valeurs. Parmi les valeurs attribuées majoritairement au féminin, et dans les faits, à majorité pratiquées par des femmes, il y a en outre l'écoresponsabilité matérialisées par la réduction des déchets et les pratiques de *care*. Les thématiques écologiques ne sont pas toutes nouvelles, mais leur accessibilité au tout public n'aura jamais été aussi aisée – peut-être aussi de nouveau grâce au coup de pouce

³³ Écrit et réalisé par une femme, sur l'initiative de sondage d'une autre femme.

³⁴ Au moment de ce travail, les marques de TM lavables investiguées ont toutes été fondées par des femmes, et son gérées par des femmes.

³⁵ Un phénomène des réseaux sociaux que je classe comme discours alternatifs, est l'art menstruel. Il s'agit d'art qui représente les règles, ou qui est fait avec du sang de règles, et destiné à donner une autre perspective sur les règles que celle du tabou et de la pollution.

d'Internet. Ainsi, les technologies menstruelles lavables, qui constituent de moins en moins des technologies de niche, ont su se positionner sur les marchés de l'hygiène féminine comme des alternatives durables, ce qui leur donne un argument de taille. Les éthiques de *care* sont appliquées à l'environnement et à son propre corps, dans une sorte de linéarité de la pensée où ce qui est meilleur pour l'environnement, l'est aussi pour soi-même. Les pollutions envers le corps (perturbateurs endocriniens, métaux lourds, chlore) rejoignent alors les pollutions de l'environnement, principalement symbolisées par les déchets. Les technologies lavables sont dès lors perçues comme à double avantage, car prévenant de ces deux types de pollution

Les récits des informatrices me dépeignent plus d'une fois une insatisfaction des technologies menstruelles qu'elles ont connues, jetables à grande majorité du temps. Celles qui me décrivent pareil sentiment, peuvent ressentir une détresse et une frustration face au marché des technologies menstruelles. Pour certaines d'entre elles, les TM lavables constituent une avancée technologique importante, leur élargissant l'horizon des choix disponibles de dispositifs correspondant mieux à leurs besoins, envies et valeurs. Il n'est probablement pas hasardeux que les (premières) start-up de TM lavables aient été fondées par des femmes, car, dans l'état actuel du tabou menstruel, elles seules pouvaient déceler des demandes et des problématiques restées invisibles et inconsidérées par les méga-entreprises de technologies jetables.

Francis Bacon affirmait que les technologies servaient à dominer la Nature, à la maîtriser et la plier aux désirs de l'homme. Dans une séparation conceptuelle dualiste forte de son environnement, l'humain tente de le dominer à l'aide de technologies, mais également de dissimuler sa propre appartenance à cet « environnement naturel », aux écosystèmes terriens, au règne animal. Dans une logique analogue mais non-essentialisante, et suivant le dualisme culturel « femme-homme » persistant, les technologies de dissimulation menstruelles et les techniques affiliées s'apparentent à des outils d'exertion de pouvoir. En effet, les technologies menstruelles telles qu'elles existent actuellement, en tant que produit et en tant qu'artefact social, constituent un outil de domination de genre. Cette domination se met en place à travers une idéologie du féminin et de la féminité qui est réductrice, mais sert surtout au contrôle des corps féminins. Des normes, des injonctions et des discours participant à la construction « d'être femme », s'enracinent dans une différence physiologique supposées significative – les règles, et l'instrumentalisent afin de maintenir les femmes et les menstruations dans une sphère relevant du privé-féminin. Une telle instrumentalisation ne peut être accidentelle, et sa

reproduction à travers les siècles semble en une tentative de contrer des initiatives conduites par des femmes pour challenger la domination masculine patriarcale. Dans ce système, où ce qui est pris comme marqueur de féminité biologique est interprété comme un signal d'infériorité (sociale, politique, intellectuelle), les femmes semblent avoir tout à gagner d'user de technologies de dissimulation. Au-delà de dissimuler le sang menstruel, c'est toute « l'altérité féminine » qui se veut dissimulée. Les femmes sont à la fois « l'autre », une « variation à l'humain – masculin – de base », et dans le même temps enjointes à invisibiliser les démonstrations de leur physiologie « autre ». Les marques de technologies menstruelles mainstream, principalement incarnées par Procter & Gamble et Johnson & Johnson, ne se privent pas de capitaliser sur cette dissonance cognitive, et sur les actes de self-policing constamment attendus des personnes menstruées et des femmes en général. Renforçant un discours des règles gênantes, volontairement incapables d'envisager une autre signification des menstruations pour les femmes, les publicitaires et méga-entreprises sont coupables d'instrumentaliser une stigmatisation masculiniste dans le seul but d'en tirer du profit économique. Et si cette stratégie s'est révélée extrêmement fructueuse par le passé, des indices matériels et idéels, incarnés dans les nouvelles technologies menstruelles et les pratiques, montrent que les premières concernées mobilisent des ressources pour mettre fin à cette double domination du patriarcat et de son utilisation par le capitalisme consumériste. Les femmes font notamment un travail de démocratisation de la réappropriation du narratif menstruel, au sein duquel elles n'acceptent plus la tabouisation et censure de leur corps et identité, et ne tolèrent surtout pas des produits qui menacent leur santé et l'environnement, et dont la seule promesse apparente est d'invisibiliser leurs menstruations et donc une fois de plus, effacer leur physiologie.

Il est plausible d'envisager que les technologies extravaginales durables soient dans un avenir proche introduites peut-être aussi tôt que la ménarche dans la vie des jeunes filles, car leurs aînées pourront avoir intégré ces technologies à leurs pratiques et dans une éthique revalorisant le phénomène qu'est « avoir des règles ».

Bibliographie

- Adelman, M., & Ruggi, L. (2013). Sociologie contemporaine et le corps. *Sociopedia*.
<https://doi.org/10.1177/2056846013101>
- Bessaïh, N. (2005). *Que le sang coule! : Des femmes et leur expérience des menstruations*. Bibliothèque et Archives : Toronton. Canada.
- Bhattacharya, T., Fraser, N., Arruzza, C. (2017). *Féminisme pour les 99%. Un manifeste*. Paris : La Découverte.
- Bourguignon, J.-C. (2019). Techniques de soi. Dans *Vocabulaire des histoires de vie et de la recherche biographique*, 388-391. Érès : Paris. France.
- Cenard, C. (2019). *La représentation des règles dans la publicité française*. Media digitali e genere. Université de Bologne. Italie.
- Criado-Perez, C. (2020). *Femmes invisibles : Comment le manque de données sur les femmes dessine un monde fait pour les hommes*. Éditions First : Paris. France.
- David, H. (2018). *Les culottes menstruelles Fempo intéressent les investisseurs*. Paris : Les Echos
- Delaney, J., Lupton, M. J., & Toth, E. (1976). *The Curse : A Cultural History of Menstruation*. University of Illinois Press. USA.
- Deplantes, C. (2017). « *La révolution menstruelle* » : *Du tabou véhiculé par les publicités pour protections périodiques aux déplacements médiatiques et numériques*. Communication Culture et Institutions. Institut d'Etudes politique de Lyon. France.
- Détrez, C. (2010). Il était une fois le corps. *Recherches*, 4(17-25).
<https://doi.org/10.4000/cher.8619>
- Diorio, J. A., & Munro, J. A. (2000). Doing Harm in the Name of Protection : Menstruation as a topic for sex education. *Gender and Education*, 12(3), 347-365.
<https://doi.org/10.1080/713668302>
- Dubuisson-Quellier, S., & Plessz, M. (2013). La théorie des pratiques. *Sociologie*, 4(4).
<http://journals.openedition.org/sociologie//2030>
- Foucault, M. (1978). *The History of Sexuality. Volume 1. An Introduction*, trad. R. Hurley. Random House : New York.
- Freidenfelds, L. (2011). Sharra Vostral, *Under Wraps : A History of Menstrual Hygiene Technology*: Lanham, MD: Lexington Books, 2008. *Women's Studies*, 40(2), 229-231.
<https://doi.org/10.1080/00497878.2011.537993>
- Genel, K. (2004). Le biopouvoir chez Foucault et Agamben. *Méthodos*, 4.
<https://doi.org/10.4000/methodos.131>

Hajek, I., Guien, J., Ollitrault, S. (2020). Femmes et lutte contre le gaspillage : un espace d'émancipation ou d'aliénation genrée ? *Écologie & politique* 1(60), 105-119. Paris : Editions Le Bord de l'eau

Hajjeh, R. A., Reingold, A., Weil, A., Shutt, K., Schuchat, A., & Perkins, B. A. (1999). Toxic Shock Syndrome in the United States : Surveillance Update, 1979–19961. *Emerging Infectious Diseases*, 5(6), 807-810. <https://doi.org/10.3201/eid0506.990611>

Héritier, F. (1984). Le sang du guerrier et le sang des femmes. *Les cahiers du GRIF*, 29(1), 7-21. <https://doi.org/10.3406/grif.1984.1629>

Jin, Z. (2011). *Global Technological Change : From Hard Technology to Soft Technology*. Intellect Books. University of Chicago Press. USA.

Larrère, C. (2012). L'écoféminisme : Féminisme écologique ou écologie féministe. *Tracés*, 22, 105-121. <https://doi.org/10.4000/traces.5454>

Larrère, C. (2015). La nature a-t-elle un genre ? Variétés d'écoféminisme. *Cahiers du Genre*, 59, 103-125. <https://doi.org/10.3917/cdge.059.0103>

Loye, D. (2018). *Les protections menstruelles alternatives, enjeu économique*. Paris : Les Echos.

Lupton, M. (2012). *Journal of the History of Sexuality*, 21(3), 578-581. Retrieved January 15, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/23322026>

Lussier, S. (1994). *Les règles du silence*. Cap-aux-Diamants, 22-26.

Mardon, A. (2009). Les premières règles des jeunes filles : puberté et entrée dans l'adolescence. *Sociétés contemporaines*, 75(3), 109-129. <https://doi.org/10.3917/soco.075.0109>

Mardon, A. (2011). Honte et dégoût dans la fabrication du féminin. L'apparition des menstrues. *Ethnologie française*, 41(1), 33-40. <https://doi.org/10.3917/ethn.111.0033>

Martin, E. (1991). The Egg and the Sperm : How Science Has Constructed a Romance Based on Stereotypical Male- Female Roles. *Signs*, 16(3), 485-501.

Merchant, C. (1996). *Earthcare: Women and the Environment* (pp. 3-90). New York : Routledge. USA.

Oster, E., & Thornton, R. (2012). Determinants of Technology Adoption : Peer Effects in Menstrual Cup Takeup. *Journal of the European Economic Association*, 31. DOI: 10.1111/j.1542-4774.2012.01090.x

Parker, J., & Floyd, M. (2017). *Le grand mystère des règles : Pour en finir avec un tabou vieux comme le monde*. Flammarion.

Pasquier, G. (2010). Les expériences scolaires de non-mixité : Un recours paradoxal. *Revue française de pédagogie. Recherches en éducation*, 171, 97-101.

Paugam, S. (2012). 3 – Choix et limites du mode d'objectivation. In *L'enquête sociologique* (p. 53-67). Presses Universitaires de France. <https://www.cairn.info/l-enquete-sociologique--9782130608738-page-53.htm>

Pincas, E., Cirotteau, T., & Kerner, J. (2021). *Lady Sapiens*. Groupe Margot : Clermont-Ferrand. France

Ussher, J. M. (2004). Premenstrual Syndrome and Self-policing : Ruptures in Self-Silencing Leading to Increased Self-Surveillance and Blaming of the Body. *Social Theory & Health*, 2(3), 254-272. <https://doi.org/10.1057/palgrave.sth.8700032>

Ussher, J. M. (2008). Challenging the Positioning of Premenstrual Change as PMS : The Impact of a Psychological Intervention on Women's Self-Policing. *Qualitative Research in Psychology*, 5(1), 33-44. <https://doi.org/10.1080/14780880701863567>

Veldman, F. (2007). 4. La corporalité-de-représentation. Dans : , F. Veldman, *Haptonomie: Science de l'affectivité* (pp. 173-217). Paris cedex 14: Presses Universitaires de France.

Vostral, S. L. (2008). *Under Wraps : A History of Menstrual Hygiene Technology*. Lexington Books. Grande-Bretagne.

Warren, K. J. (1990). The promise and power of ecofeminism. *Environmental Ethics*, 12(2). <https://doi.org/10.5840/enviroethics199012221>

Webographie

Gully, H. Amsili, S. (2020.25.07) *L'hygiène féminine au défis de l'écologie*. Les Echos Entrepreneurs. <https://business.lesechos.fr/entrepreneurs/idees-de-business/0603543037858-l-hygiene-feminine-au-defi-de-l-ecologie-338924.php>. Consulté le 16.01.2022.

La rédaction d'Allodocteurs.fr. (2016.20.10) *Recrudescence inexpliquée des chocs toxiques liés aux tampons hygiéniques*. FranceInfo. https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/recrudescence-inexpliquee-des-chocs-toxiques-lies-aux-tampons-hygieniques_1881439.html. Consulté le 16.01.2022.

Les protections hygiéniques, un marché à 30 milliards de dollars. (2020, 05 mai). Dans Courier international. Repéré à <https://www.courrierinternational.com/article/economie-les-protections-hygieniques-un-marche-30-milliards-de-dollars>

Le coût des menstruations et comment réduire la facture. (2020, 08 mai). Dans RTS.ch. repéré à <https://www.rts.ch/play/radio/on-en-parle/audio/le-cout-des-menstruations-et-comment-reduire-la-facture?id=11066995>

Que valent les serviettes hygiéniques lavables ?. (2020, 20 octobre). Dans Marie Claire. Repéré à <https://www.marieclaire.fr/serviette-hygienique-lavable-regles,1254526.asp>

Pas de "biens de première nécessité" pour fixer le taux de la TVA. (2020, 08 mai). Dans RTS.ch. repéré à <https://www.rts.ch/info/suisse/6653294-pas-de-biens-de-premiere-necessite-pour-fixer-le-taux-de-la-tva.html>.

Taxe rose: mythe ou réalité?. (2020, 09 mai). Dans ArcInfo.ch. Repéré à <https://www.arcinfo.ch/dossiers/l-expert-vous-repond/articles/taxe-rose-mythe-ou-realite-754801>.

Tampon, notre ennemi intime. (2020, 10 mai). Dans RTS.ch. Repéré à <https://www.rts.ch/play/radio/on-en-parle/audio/tampon-notre-ennemi-intime?id=8552951>.

Syndrome de choc toxique (SCT) menstruel: conseils d'utilisation des protections internes. (2020, 10 mai). Dans SwissDocu.ch. Repéré à <https://www.swissdocu.ch/fr/news/108-pharmacie/838-syndrome-de-choc-toxique-sct-menstruel-conseils-d-utilisation-des-protections-internes>.

Recrudescence inexpliquée des chocs toxiques liés aux tampons hygiéniques. (2020, 10 mai). Dans FranceInfoTV.fr. Repéré à https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/recrudescence-inexpliquee-des-chocs-toxiques-lies-aux-tampons-hygieniques_1881439.html.

Les médecins s'alarment d'une recrudescence du choc toxique lié aux règles. (2020, 10 mai). Dans Lepointsanté.fr Repéré à https://www.lepoint.fr/sante/les-medecins-s-alarment-d-une-recrudescence-de-choc-toxique-lie-aux-regles-20-10-2016-2077357_40.php.