SOSO MEKI – « MON SANG EST DIGNE »

28 jours pour changer les regards sur les menstruations

Contexte et justification

En Afrique centrale, les menstruations restent entourées de tabous, de croyances, de préjugés et de silence. Ces représentations peuvent entraîner honte, stigmatisation, moqueries, discriminations, difficultés d'accès à une information fiable et obstacles à la pleine participation des filles et des femmes à la vie scolaire, sociale et professionnelle. Ces enjeux concernent particulièrement les adolescentes et les personnes vivant dans des contextes de vulnérabilité.

À travers **SOSO MEKI – « Mon sang est digne »**, le REJEFEMAC souhaite contribuer à changer le récit autour des menstruations en proposant une campagne **positive, inclusive, éducative et fondée sur les droits**.

La campagne part d'une réalité simple : **les personnes concernées par les menstruations sont diverses**. Adolescentes, étudiantes, mères, professionnelles, femmes musulmanes, religieuses, sportives, médecins, femmes vivant en milieu rural ou urbain… chacune peut avoir une expérience différente. Le parcours menstruel évolue également au cours de la vie, des premières règles aux différentes étapes du cycle et jusqu'à la ménopause.

Concept de la campagne

SOSO MEKI sera déployée pendant 28 jours, du 14 septembre au 11 octobre 2026.

Les **28 jours constituent une symbolique inspirée du cycle menstruel moyen**, sans présenter 28 jours comme une durée universelle du cycle.

Pendant ces 28 jours, la campagne ouvrira une conversation autour des menstruations à travers des contenus digitaux variés : informations fiables, témoignages, déconstruction des mythes, capsules éducatives, implication des hommes et des garçons, réalités scolaires, plaidoyer et appels à l'action.

La campagne sera portée principalement sur les réseaux sociaux du **REJEFEMAC**, avec la possibilité pour le public et les personnes engagées de la soutenir par le partage de certains contenus du kit de communication.

Une campagne qui parle de dignité, mais aussi de droits

SOSO MEKI rappellera que **les menstruations sont une réalité biologique et non une honte**. La dignité menstruelle implique l'accès à l'information, aux protections, à des conditions sanitaires adaptées, à la prise en compte de la douleur, à l'éducation et à un environnement exempt de stigmatisation.

La campagne portera également une attention particulière aux filles : **avoir ses premières règles ne signifie pas devenir une femme**. La puberté ne met pas fin à l'enfance et ne constitue ni un consentement ni une justification au mariage. Une fille qui a ses règles reste une fille, avec le droit de grandir, d'apprendre, d'être protégée et de construire son avenir.

Le 11 octobre : le point culminant

La campagne prendra fin le **11 octobre 2026, Journée internationale de la fille**, dont le thème est : « **Mettre fin au mariage d'enfants et investir dans les droits des filles** ».

Cette journée permettra de relier la dignité menstruelle aux droits des filles et de porter un message fort :

Ses premières règles ne mettent pas fin à son enfance.
Elles ne font pas d'elle une épouse.
Elle reste une fille. Elle a des droits. Elle a un avenir.

Objectif

Contribuer à réduire la stigmatisation liée aux menstruations et à promouvoir, en Afrique centrale, une culture de **connaissance, de dialogue, de solidarité et de respect des droits**, afin que chaque fille et chaque personne menstruée puisse vivre ses menstruations dans la dignité.

Message central

SOSO MEKI

MON SANG EST DIGNE

28 jours pour changer les regards sur les menstruations.

Du 14 septembre au 11 octobre 2026.