



Dignité | Monthly  
mensuelle | Dignity

# Rapport Annuel

2024-2025

---

# Table des matières

- 
- 1 Reconnaissance territoriale
  - 2 Message des Co-directrices
  - 3 Notre travail
  - 4 Accès
  - 5 Éducation
  - 7 Plaidoyer
  - 10 Croissance de l'organisme
  - 11 Nos objectifs à venir
  - 12 États financiers
  - 13 Soutien
  - 14 Merci et présentation de l'équipe



# Message des Co-directrices

Cher-es ami-es et partenaires,

Cette année nous a mis à l'épreuve—et a révélé notre force collective.

Alors que le travail axé sur l'équité fait face à des défis croissants, Dignité Mensuelle a répondu en s'élargissant. Nous avons approfondi nos partenariats avec des organismes communautaires, amélioré nos programmes d'éducation et de plaidoyer, et accueilli de nouveaux membres dans l'équipe qui partagent notre engagement inébranlable : personne ne devrait être freiné par ses règles.

Les demandes de produits menstruels ont augmenté dans un contexte de difficultés économiques, mettant en lumière la réalité que la précarité menstruelle demeure un obstacle à la dignité et aux opportunités. Mais nous avons été témoins de quelque chose d'aussi puissant : une vague de solidarité. Plus de gens que jamais s'engagent comme bénévoles, défendent la cause et exigent le changement.

La précarité menstruelle est un problème qui peut être résolu. Cela nécessite une collaboration soutenue et la volonté collective d'affirmer que la santé menstruelle, c'est la santé, point final.

En avançant, nous le faisons avec un objectif renouvelé et de la gratitude envers chaque partenaire, donateur et bénévole qui croit que l'équité commence par la satisfaction des besoins les plus fondamentaux.


En solidarité,

Hayley Newman-Petryshen & Clara Bolster-Foucalt




---


# Reconnaissance territoriale



Chez Dignité Mensuelle, nous reconnaissons que notre travail à Tiohtià:ke (Montréal) se déroule sur les terres non cédées de la nation Kanien'kehà:ka (Mohawk), reconnue comme gardienne des terres et des eaux de cette région. Nous honorons également les contributions des Premières Nations, des Inuits et des Métis à travers le territoire que nous appelons maintenant le Canada.



Nous reconnaissons que nos informations, recherches et pratiques sont largement influencées par des cadres occidentaux, souvent façonnés par des dynamiques coloniales. Le colonialisme a mené à la destruction, l'effacement et la marginalisation des savoirs autochtones, y compris ceux liés à la santé menstruelle et au bien-être. Nous sommes continuellement inspirés par les efforts continus des communautés autochtones et d'organisations telles que Moontime Connections pour revitaliser ces enseignements alors que nous aspirons à des approches radicales de la justice menstruelle.



Dans notre engagement à combattre la précarité menstruelle, nous espérons intégrer les perspectives autochtones et collaborer avec des organisations autochtones afin de valoriser et d'inclure ces savoirs. Nous nous engageons à écouter, apprendre et travailler en solidarité avec les communautés autochtones, tout en reconnaissant les privilèges que nous détenons dans notre travail.



# Notre travail

## Notre approche

Dignité Mensuelle lutte contre les causes et conséquences de la précarité menstruelle et milite pour l'équité menstruelle à Montréal. Notre travail repose sur **trois piliers** :



### Accès

Fournir des produits menstruels aux organismes communautaires qui desservent les populations à risque de précarité menstruelle



### Éducation

Déstigmatiser les menstruations et sensibiliser à la précarité menstruelle et à la santé menstruelle



### Plaidoyer

Lutter pour que l'accès équitable aux produits menstruels soit considéré comme un droit plutôt qu'un privilège.

## Nos objectifs

Nous travaillons pour que les menstruations ne constituent plus un obstacle à l'épanouissement social, éducatif et professionnel en luttant contre la précarité menstruelle à Montréal.

Nous envisageons une communauté autonomisée qui est entendue et équipée des connaissances de base et des produits dont elle a besoin pour vivre une vie épanouissante.



# Accès

**101 844** produits livrés

100,717 jetables (serviettes, tampons, protèges-dessous)

1127 réutilisables (coupes, disques, serviettes, sous-vêtements menstruels)

**44** partenaires communautaires

*centres pour femmes, refuges pour sans-abri, foyers pour victimes de violence domestique, services pour nouveaux arrivants et demandeurs d'asile, organisations de travailleuses et travailleurs du sexe, programmes de traitement des dépendances, centres pour jeunes, organisations LGBTQIA+, entre autres.*

**70,256\$**



## Nos principes de distribution

Nous travaillons en étroite collaboration avec nos partenaires afin de comprendre leurs besoins et de répondre à leurs demandes en fonction de notre inventaire. Les produits sont livrés directement aux organisations ou récupérés dans notre unité de stockage. Nous respectons toutes les préférences et faisons confiance aux méthodes de distribution propres à chaque organisation.

# Éducation

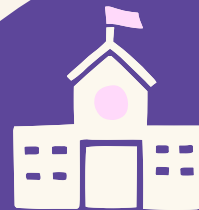
## Ateliers

Nous offrons des ateliers gratuits pour des personnes de tous âges, genres et horizons, dans les écoles, les universités et les espaces communautaires. Nos ateliers offrent un espace interactif, ouvert et inclusif pour apprendre sur la santé menstruelle, allant de la compréhension des bases du cycle menstruel à l'exploration de la précarité menstruelle. Les ateliers sont offerts en français et en anglais, et leur durée varie de 30 minutes à 2 heures.

Au cours de la dernière année, nous avons mis en place pour la première fois des programmes réguliers dans les écoles secondaires, afin d'offrir une éducation à la santé menstruelle directement aux jeunes, au moment où ils en ont le plus besoin.

Nous avons également développé de nouveaux programmes d'ateliers portant sur :

- La ménopause
- Les troubles et douleurs menstruelles
- La soins menstruels au-delà de la binarité



**39**

ateliers dans 12  
écoles secondaires



**1740**

participant·e·s  
rejoint·e·s

**93**

ateliers  
donnés



**3**

nouveau  
sujet  
d'ateliers



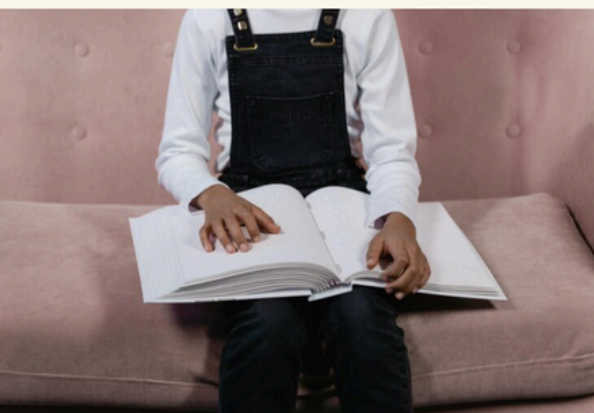
# Éducation

## \*Création de contenu

**Articles éducatifs :** 20 articles publiés sur notre site web, couvrant du contenu éducationnel et des récapitulatifs de nos événements.

**Contenu spécialisé :** Nouvelles ressources développées sur les menstruations et le handicap, incluant 5 articles éducationnels dédiés à la santé menstruelle et au handicap.

**Développement de ressources :** Création de supports accessibles répondant à une diversité de besoins et de préférences d'apprentissage.



**Beyond Vision:  
Managing Menstruation  
as a Blind or Low-Vision  
Person**



**Managing Menstruation  
with a Physical  
Disability**



**Period Poverty  
Prisons**

# Plaidoyer



## Projet photos Queeriods

Nous avons réalisé un projet photo mettant en lumière la diversité des expériences menstruelles, remettant en question les récits traditionnels et célébrant l'ensemble du spectre des vécus liés aux menstruations.

## Médias et diffusion numérique

Nous avons élargi notre présence numérique grâce à une série de microtrottoirs à travers Montréal, afin de tester les connaissances du public sur la santé menstruelle. Notre co-directrice Clara a participé à deux épisodes du podcast Fornix, discutant de la précarité menstruelle et de sujets de santé menstruelle peu étudiés, afin de toucher un public plus large.

Le balado  
Pour mieux  
vivre les  
menstruations

Présenté par  
fornix



## Représentation parlementaire

En février, nous avons participé aux Rencontres Action Jeunesses, le plus grand événement de plaidoyer politique jeunesse du Québec sur la colline du Parlement, en échangeant avec des élus pour promouvoir la mise à disposition gratuite de produits menstruels dans les écoles.

# Événements de plaidoyer

## Documentaire sur la ménopause

En mars, nous avons organisé la projection d'un documentaire sur la ménopause, suivie d'une table ronde avec des expert·e·s de divers horizons, qui a suscité des discussions sincères sur un sujet souvent négligé.



## Simulateur de douleurs menstruelles

Nous avons organisé une soirée quiz sur la santé menstruelle en collaboration avec le simulateur de douleurs menstruelles Somedays, afin de sensibiliser aux sujets liés à la santé menstruelle et de faire prendre conscience des douleurs menstruelles invalidantes.



# Événements de plaidoyer

## Symposium sur les menstruations



Pour la Journée de la santé menstruelle, le 28 mai, nous avons coorganisé le deuxième symposium annuel « Menstruations sur le campus », réunissant des activistes, chercheur-es, entrepreneur-es et étudiant-es de tout le pays afin de faire progresser l'équité menstruelle au-delà de la simple distribution de produits.



## Soirée Stand-up

Cette même soirée, nous avons organisé une soirée de stand-up complète avec des humoristes locaux afin de collecter des fonds pour notre mission et d'aborder les menstruations dans un cadre déstigmatisé et humoristique.

---

# Croissance de l'organisme

## Expansion de l'équipe

- Nous sommes passés de 3 à 4 employé-es à temps plein, y compris une personne dédiée à l'accessibilité et au plaidoyer, ce qui nous permet de renforcer nos efforts pour promouvoir un changement systémique.
- Le conseil d'administration est passé de 3 à 9 membres.



## Infrastructure

Nous louons désormais des espaces de coworking, ce qui permet à notre équipe de travailler ensemble en personne et favorise une meilleure collaboration et la création de liens au sein de la communauté.

## Développement Stratégique

- Planification stratégique avec consultations externes
- Nous avons organisé notre tout premier atelier de planification stratégique !
- Consultation et coaching en leadership et gestion

# Nos objectifs à venir



- Étendre le projet photo pour inclure la diversité des expériences liées aux menstruations, à la ménopause, au post-partum et à la grossesse
- Organiser régulièrement des événements communautaires visant à sensibiliser et à mobiliser

- Animer 50 ateliers entre septembre et décembre, en partenariat avec des écoles et des organismes communautaires à travers Montréal
- Améliorer nos ressources en ligne



- Continuer d'élargir notre conseil d'administration
- Constituer une base solide de bénévoles
- Assurer le financement de nos autres volets (accès, plaidoyer)
- Finaliser notre plan stratégique quinquennal

# États financiers

## Revenus

**Revenus  
totaux**

**328,781\$**

**247,360\$**

Subventions

**69,430\$**

Dons d'organisations

**11,991\$**

Autres revenus

## Dépenses

**Dépenses  
totales**

**311,745\$**

**237,761\$**

Salaires

**28,404\$**

Programmes et  
événements

**15,660\$**

Opérations et stockage

**14,179\$**

Administration

**7,194\$**

Comptabilité et  
juridique

**6,214\$**

Transports

**2,333\$**

Promotions

## Revenu net

**Excédent des revenus sur les  
dépenses**

**17,036\$**

# Soutien

## Financement



Women and Gender  
Equality Canada

Femmes et Égalité  
des genres Canada

Canada

Food Banks  
Canada



Banques alimentaires  
Canada



Fondation du Grand Montréal



## Donateurs corporatifs



F E M P R O



Membre du groupe **First Quality**



**karavel**

**DIVA**



**saalt**

## Partenaires pour le plaidoyer et la mobilisation



TABLE DES  
GROUPES  
DE FEMMES  
DE MONTRÉAL



**RIOCM**

Regroupement intersectoriel  
des organismes communautaires  
de Montréal

# Merci !



## L'Équipe de Dignité Mensuelle

---

## Le Conseil d'Administration

Dignité Mensuelle  
Montréal, Québec

[www.monthlydignity.org](http://www.monthlydignity.org)  
[directors@monthlydignity.org](mailto:directors@monthlydignity.org)

