



# *Les menstruations*

*Dans l'ombre des nuits sans lune, un fardeau se déclare,  
Lorsque les menstruations s'abattent,  
Perturbé par une douleur insupportable, insoutenable et invivable,  
L'air devient irrespirable,*

*Cette douleur hormonale, qui prends notre possession,  
Dans ce tourbillon d'émotions,  
Humeur en dent de scie,  
Notre corps est meurtri,*

*Les crampes déchirent l'âme d'un venin sans merci,  
Le corps se tord, un chaos sans répit,  
Le sang coule et reste indélébile,  
Qui donne une souffrance indicible,*



*Pourtant, malgré la douleur et les larmes versées,  
Soutenons les femmes dans cette réalité,  
Car n'avons pas le choix,  
Elles reviennent le prochain mois.*