

Il y a plusieurs vies après la ménopause

Le temps passe... Le cycle féminin n'échappe pas à la règle, avec la fin des menstruations. Cette étape parfois délicate est encore largement taboue. Analyse d'experts et témoignages de femmes pétillantes qui préfèrent voir le verre à moitié plein.

« **A** 52 ans, j'en avais ras le bol d'être moi », résume Francine Oomen dans son roman graphique intitulé *Dérégulée. Journal d'une ménopause* (Presses de la Cité). Elle déplore notamment son cerveau « en compote » : « *Un jour, j'ai retrouvé mon téléphone dans le congélateur ! Pas moyen de me souvenir du nom des gens ni des mots les plus ordinaires.* » Et d'énumérer le cortège des désagréments physiques qui l'ont assailli.

En France, 10 millions de femmes sont en préménopause et 400 000 chaque année n'ont plus leurs règles, phénomène qui survient entre 40 et 55 ans, en moyenne à 51 ans. Toutes ne sont pas logées à la même enseigne, selon les prédispositions génétiques, la forme physique et psychique. Environ 20 % ne ressentent pas de symptômes particuliers, tandis qu'ils sont sévères pour 20 %. « *J'ai eu l'impression de passer dans le camp des seniors, comme une attestation de vieillissement, se souvient Anne, ménopausée à 57 ans sans aucun trouble. J'en ai plutôt mesuré les conséquences : peau sèche, cheveux abîmés...* »

Que se passe-t-il ? Une baisse progressive de la production des hormones sexuelles. Or l'œstrogène, qui va jouer au yoyo pendant presque 10 ans, a un impact

sur la peau, les muqueuses, la calcification. Il provoque des sueurs nocturnes dans 75 % des cas. De son côté, la chute de la progestérone, qui diminue l'anxiété et stimule la dopamine, serait responsable d'irritabilité, de tensions mammaires, de prise de poids. Bref, rien de très glamour ! Selon l'étude Essity publiée en novembre dernier, 72 % des femmes évitent d'évoquer le sujet en public, car il est associé à la vieillesse, et plus d'une femme sur deux s'avoue gênée d'en parler, même à son conjoint. « *La femme peut se sentir moins attirante, moins désirable, moins désirante. Le regard du conjoint compte, qui fait exister ou dénigre* », souligne la sexologue Marie-Noël Florant.

« DEUIL DE LA MATERNITÉ »

« *Même si le couple avait choisi de ne plus avoir d'enfants, poursuit-elle, il est différent de ne plus le pouvoir. Or, avec la ménopause, la nature l'impose ! Ce deuil de la maternité, certaines femmes le feront très bien, d'autres plus difficilement.* » Pour Camille Sfez, psychologue à Bordeaux et instigatrice de cercles de femmes en France, « *la manière dont on vit cette période dépend sans doute de son histoire, des modèles féminins que l'on a reçus, de la capacité à valoriser sa féminité, à accepter son corps* ». Cette étape commande →



« JE ME SUIS LANCÉE AVEC MES DOUTES »

NATHALIE, 59 ANS, RECONVERTIE
À 55 ANS POUR DEVENIR
PSYCHOPRATICIENNE

« Je n'ai eu aucun symptôme. Autour de la cinquantaine, mes règles se sont espacées, amoindries puis arrêtées, tout simplement. J'ai même connu un regain d'énergie, une forme olympique. À l'époque, j'avais coché toutes les cases : mariage, enfants, carrière. J'étais directrice administrative et financière... puis j'ai été licenciée en 10 min. Une fois remise de ce coup de bambou, j'ai choisi de considérer que la vie m'offrait là un espace de réflexion : "Il me reste 20 belles années devant moi, avant de décliner, comment est-ce que je veux les vivre ? De quoi ai-je envie ?" En 2019, j'ai découvert l'approche systémique (un courant de psychothérapie, ndlr). Je n'allais pas retourner à l'école à 55 ans... Je me suis dit : "Et pourquoi pas ?" Je me suis lancée, avec mes doutes... J'arriverai au bout de ma formation au printemps ! »

d'y revenir, de se connecter à soi. Une découverte ou une continuité pour celles qui ont été « attentives à leurs cycles, à ces mouvements naturels faisant alterner intériorité et extériorité ».

La ménopause soulève la question du rapport au corps, mais aussi sa soumission aux diktats. « Dans notre société jeuniste, la femme est victime d'une certaine idée de la performance et s'efforce inconsciemment d'être objet de désir, quitte à user de régimes, de crèmes antirides ou de teinture des cheveux, voire de chirurgie esthétique », constate Marie-Sophie Peytou, du cabinet de conseil conjugal et familial Maux par mots, à Lyon. En positif, « cette période peut inciter à s'affranchir de cette obsession du paraître, à considérer que sa valeur ne dépend pas du regard que les autres – en particulier les hommes – posent sur elle ».

Visage épanoui et voix caressante, Joanna, 56 ans, témoigne paisiblement : « Celles qui recourent au botox se trompent : on ne peut avoir l'âge de nos enfants ! Le temps laisse une empreinte sur le corps – les rides, un genou qui coince... Mais je vois ces maux physiques comme autant de rappels pour me tourner vers l'essentiel. » Des questions existentielles émergent, d'autant que ce chamboulement hormonal arrive avec d'autres : départ des enfants, éventuelles difficultés conjugales, naissance du premier petit-enfant (à 54 ans en moyenne pour les Françaises), fin de carrière parfois insatisfaisante... Autrement dit, la crise de la cinquantaine !

L'horloge tourne et vous presse d'aborder la question du sens. « La ménopause invite à s'arrêter, poursuit la conseillère, à s'extraire de la course à la réussite,

à revisiter ses priorités, puisqu'il ne me reste pas tant de temps, à lâcher les personnages que l'on s'est créés... » Mère de deux enfants, Joanna a osé se lancer comme auto-entrepreneuse il y a cinq ans. Elle acquiesce : « On entre dans l'automne de l'âge. Et, avec l'âge, on a moins à prouver... J'ai davantage conscience du temps qui passe ; il me pousse à saisir les occasions qui se présentent, sans attendre. Je ne lutte plus contre la montre. Tout s'accélère, et moi je décélère à fond, pour mieux profiter de l'instant présent : les couleurs, les odeurs... Je vis plus intensément ! Mais cela reste un combat, dans notre quotidien trop chargé. »

Objet de recherche peu étudié, la ménopause a été analysée pour la première fois en France en tant que fait social par l'anthropologue Daniel Delanoë, il y a 25 ans. Dans la Fabrique de la



« UNE ÉTAPE POUR SE CONNECTER À SOI »

CAROLINE KIESER, 52 ANS, A CONÇU LE PROGRAMME « EAUX CALMES » AFIN D'ACCOMPAGNER LES FEMMES DÈS LA PRÉMÉNOPAUSE

« Certaines femmes traversent cette période de manière chaotique. En France, la ménopause est traitée exclusivement par le corps médical. Commençons par changer de regard : il s'agit d'un effort naturel du corps, qui ralentit et propose un ajustement entre le corps et l'esprit, afin d'entrer dans une nouvelle harmonie. La ménopause n'est pas une maladie, mais plutôt un cadeau qui vient faire surgir de nouveaux potentiels. Cette étape invite à davantage se connecter à soi, à accepter de se chouchouter, d'être plus lente, de se reposer... Autant de valeurs peu plébiscitées par notre société productiviste ! La femme ménopausée offre une autre énergie, peut-être moins éblouissante que celle de la jeunesse, mais ô combien nécessaire : plus douce, plus sereine, apaisée... »

ménopause (CNRS, 2019), qui reprend sa thèse de doctorat, la sociologue Cécile Charlap montre que « *ce phénomène physiologique touche la place des femmes et leur représentation sociale dans une société qui dévalorise leur vieillissement, quand celui des hommes est perçu de manière plus positive, signifiant expérience et maturité* ». Elle participe en ce sens « *aux inégalités liées aux rapports sociaux de sexe* ».

« LA FORCE DE LA PAROLE »

Cette vision négative de la ménopause se révèle très culturelle. La sociologue a ainsi noté que « *les femmes des milieux urbains, cadres ou à des postes en lien avec le public, tendent à penser le corps sous le registre de la performance et de la maîtrise. Elles vont vivre les bouffées de chaleur sur le mode du “stigmaté”, en raison d’une irruption de ce qui est d’ordinaire caché – les rougeurs, la transpiration... –, qui vient mettre à mal l’image de soi* ». D’où un recours plus fréquent à des traitements hormonaux, pourtant controversés, afin de « *relégitimer le corps lorsque des rapports de pouvoir sont en jeu* ». Les femmes d’un milieu plus rural ou modeste ont plutôt tendance à endurer « *sans se plaindre ou s’écouter* » ces manifestations perçues comme naturelles, « *adhérant ainsi à la morale de l’endurance propre aux classes populaires* ».

« *En Ouganda, une femme ménopausée devient l’égale de l’homme*, ajoute Fabienne Travers dans son ouvrage *la Ménopause. Le bon moment pour s’occuper de soi* (Denoël). *Plus généralement, en Afrique, elle signifie la maturité, l’accomplissement. En Chine, elle est considérée comme un “second printemps”, et, en Inde, la femme ménopausée est perçue comme sage, voire, chez les sikhs, comme pure.* » Ce passage est même parfois ritualisé. « *Chez les Amérindiens, où les “premières lunes” marquent le passage de la fille à la femme, le “rite de la sagesse” attribue aux femmes ménopausées une nouvelle fonction au sein de la communauté*, relate la psychologue Camille Sfez. *Son rôle n’est plus de créer, de nourrir, mais davantage de transmettre et de soutenir. L’intuition qui, en tant que mère, était logée dans l’utérus, passe au troisième œil (“œil de l’âme”, dit de la connaissance de soi, ndlr) : elles portent désormais non plus une ceinture mais un bandeau au front, signe que la connexion demeure, mais a changé de place. Ce rite*

fait conscientiser cette nouvelle étape, qui correspond aussi à un bilan, au début d’un processus plus intérieur. »

Dans *Bouffées de chaleur. Briser le tabou de la ménopause* (la Découverte), la journaliste allemande Miriam Stein cite pour sa part la *peng*, rituel chinois bouddhiste qui élève la femme dans l’ordre social et religieux. Il reconstitue son enfance, rejoue son mariage, anticipe son enterrement en accomplissant ses rites funéraires. « *Il permet à la femme d’associer souvenirs et imagination, de se mouvoir entre passé, présent et futur.* » Il lui octroie une identité nouvelle : un nouveau nom

**« En anglais,
la ménopause s’appelle
aussi *the change*, qui
signifie “le changement,
le tournant”. »
Tout un programme !**

et l’entrée dans une communauté où trouver soutien et appartenance. « *Je crois dans la force de la parole pour aider à devenir moins jugeante, moins dévalorisante* », commente Caroline (voir ci-contre). Cette entrepreneuse associée au sein de la coopérative Mosaïque, à Volx, dans les Alpes-de-Haute-Provence, propose justement des groupes de parole : « *C’est le moment de sortir de la rivalité, de s’investir dans le lien, le vivre-ensemble.* »

UN VOYAGE INTÉRIEUR

« *On vit la ménopause soit comme une punition, soit comme une porte qui s’ouvre*, déclare Nathalie (voir page 57). *En écoutant mes besoins nouveaux à respecter, et non plus ma peur ou les attentes de la société, j’ai le sentiment d’être devenue plus puissante, bien plus que je l’imaginai !* » Outre sa reconversion professionnelle, elle a aussi accompli un rêve d’adolescente : « *À 50 ans, je me suis mise à l’aviron, qui nécessite souffle, coordination, force et souplesse. Je suis aujourd’hui “aviron d’or”. Comme quoi le corps peut encore apprendre !* »

Mais il trinque aussi... « *Le foie joue un rôle dans le métabolisme des œstrogènes* », précise la naturopathe Anne-Laure Fabin qui conseille une détox et, selon les troubles : vitamines, oméga 3, oligo-éléments (fer, zinc, sélénium),

phytothérapie (voir interview sur *lavie.fr*). La densité osseuse diminue de 20 %, avec un risque d’ostéoporose, une maladie diffuse du squelette. « *Je prends du calcium associé à de la vitamine D pour le fixer*, précise Anne, qui a modifié son alimentation, *ainsi qu’un bain de soleil quotidien, même s’il y a des nuages ! J’ai banni la voiture pour mes trajets ordinaires, si bien que je marche au moins 3 km par jour.* » En ce qui concerne la sécheresse vaginale, « *un lubrifiant facilite l’union sexuelle, qui peut devenir douloureuse pour la femme dont la sécrétion de glaire cervicale se tarit* », glisse Marie-Noël Florant. « *Mais les hormones ne font pas tout, la libido est beaucoup dans la tête : que fait-on pour rester amoureux, garder vivant ce désir de s’aimer, de se donner, de recevoir ?* »

La ménopause pourrait avoir cette vertu d’inciter à « *renouer avec sa dimension corporelle, chemin d’intériorité* », médite Marie-Sophie Peytou. « *En anglais, remarque Miriam Stein, la ménopause s’appelle aussi *the change*, qui signifie “le changement, le tournant, la modification” ou encore “la conversion”.* » Tout un programme ! « *C’est un travail*, reprend la psychologue, *qui conduit à des renoncements, mais surtout à une réflexion sur le sens de sa vie, l’équilibre entre investissements et ressourcements. Suis-je bien avec moi-même ? Alignée avec mes convictions ? Ya-t-il un écart entre mes souhaits profonds et ma réalité ?* »

Joanna fait volontiers rimer ménopause avec métamorphose. « *C’est le moment de donner le meilleur de soi-même, de remplir sa vie d’amour*, lance cette quinquagénaire rayonnante. *Avec les années, j’ai gagné en confiance en moi-même et j’aspire à la donner aux autres. Plutôt introvertie, j’ose enfin dire “Je t’aime”, “Tu es précieux”, “Pardon de m’être emportée”...* » Un chemin se dessine. « *De notre disponibilité, de notre ouverture aux événements et rencontres du quotidien, “aux appels de la vie”, selon l’expression de Viktor Frankl, fondateur de la logothérapie, une fécondité nouvelle peut se déployer* », conclut Marie-Sophie Peytou. Dans la banalité de l’ordinaire... « *Comme une tapisserie tissée sur l’envers, le résultat ne se découvre qu’à posteriori.* »

À noter : les messieurs sont concernés par son pendant, l’andropause. Mais ceci est une autre histoire... ● STÉPHANIE COMBE