

La ménopause ou la violence d'un cliché à l'occidentale

Les femmes « réglées » ont longtemps été considérées impures dans diverses sociétés, le sang comme signe de fertilité a longtemps infligé aux femmes une violence et une mise à l'écart, à quelques exceptions près bien sûr. L'arrêt des cycles n'est pourtant pas célébré non plus. Car l'image de la ménopause que la société occidentale renvoie aux femmes, c'est qu'elle rime avec la vieillesse. Nos aïeules étaient peut-être vieilles à 50 ans, mais aujourd'hui, à cet âge-là, on pète la forme et on a encore de nouveaux projets ! L'avancée en âge au féminin ou au masculin n'est d'ailleurs absolument pas vécue de la même manière. Lorsque les rides et les cheveux blancs apparaissent, un homme devient mature, une femme devient invisible. Lorsque le premier sang hisse la petite fille au rang de femme, qui est-elle maintenant que le sang ne coule plus ? Pourquoi cette transition n'est-elle pas valorisée, à l'exemple du mariage, d'un premier emploi, ou d'une naissance ?

En parallèle à la perte de valeur, du capital esthétique, peut-être est-il temps enfin de s'occuper de soi ? Si tant est que la classe sociale à laquelle on appartient le permette. Une femme sur 10 démissionnerait de son emploi... par contrainte, critique sociale ou nécessité personnelle ? Lorsqu'une bouffée de chaleur arrive sans prévenir, il n'est pas toujours de bon ton, au sein d'une entreprise, de transpirer à grosses gouttes, d'ouvrir grand la fenêtre, ou de se déshabiller. Par contre, il est judicieux de subir moins de stress et de profiter de temps pour soi.

Game ovaire

Dans une autre analyse², nous avons vu que la ménopause est considérée comme une défaillance, une maladie, une perte, qui renvoie aux représentations du corps des femmes, tel qu'il est imaginé et diffusé dans les médias, les films et les publicités, c'est-à-dire jeune, beau, mince... Le corps qui n'est plus fécond est lié à la vieillesse, il est dévalorisé, invisible surtout. Une vieille femme est associée à la laideur, à la vieille peau, infertile, donc inutile. L'âgisme est également un impensé des luttes féministes³, tout comme l'a été la maternité.

Les femmes sont ainsi exclues du marché sexuel, ne font plus l'objet du désir masculin, ne sont plus sur le marché de la « bonne meuf », selon l'expression bien connue de Virginie Despentes. Elles peuvent le vivre comme un soulagement dans certains cas, mais elles subissent quoiqu'il en soit cette invisibilisation. On constate que certains hommes quittent leur partenaire pour

¹ Chargée de projets chez Corps écrits

² Frédéric Braun, *La ménopause : question de terme et d'histoire*, analyse Corps écrits, 2025

³ Même si Simone de Beauvoir avait écrit en son temps un ouvrage intitulé "La vieillesse"

des femmes plus jeunes, or ce sont davantage les femmes qui demandent le divorce, notamment pour vivre une autre forme de conjugalité ou de sexualité⁴.

Comme si les femmes ménopausées passaient de l'autre côté, le regard social est dur sur les couples dont la femme est plus âgée que son compagnon. Autant l'inverse est courant et accepté, autant comme le souligne Annie Ernaux⁵, les femmes « âgées » sont jugées, comme si elles transgressaient un interdit social. A propos de son histoire amoureuse relatée dans son livre « Jeune homme⁶ », l'écrivaine s'exprime : « J'ai senti ce sexisme, cet ostracisme de la femme mûre (...), c'est le plaisir de transgresser ce qui me paraît injuste ».

Une construction sociale et culturelle

En réalité, la ménopause sociale n'a rien d'universel, elle n'est pas pensée ou vécue de la même manière aux quatre coins du globe, ni à toutes les époques. A cacher ou à célébrer, elle mène parfois au suicide, parfois au pouvoir, mais entre ces deux extrêmes, il y a beaucoup de situations diverses, car la ménopause comme catégorie repose sur des conceptions culturelles du corps des femmes, sous-tendues par des représentations et des normes.

Au Cameroun, chez les Beti, ou au Canada, chez les Indiens Piegan, les femmes accèdent à des fonctions de pouvoir, ou acquièrent des droits qu'elles n'avaient pas auparavant⁷. Si les femmes ménopausées gagnent en pouvoir social, elles accueillent plus facilement les quelques désagréments fonctionnels bien vite oubliés, au vu des nombreux avantages sociaux qu'elles acquièrent.

Dans le Japon traditionnel, la ménopause ne fait pas l'objet d'une attention médicale particulière, les femmes ne connaissant pas les bouffées de chaleur : est-ce dû à l'alimentation basée sur le soja, ou est-ce le manque de terme pour les désigner qui fait qu'elles n'existent pas ? La ménopause est intégrée dans la notion de *Konenki*, terme qui se réfère au processus de vieillissement concernant autant les femmes que les hommes. A souligner quand même que ce sont les femmes japonaises qui, après 50 ans, endossent une responsabilité sociale à s'occuper tant des personnes âgées que des petits-enfants.

De même dans les années 80, l'anthropologue Dona Davis a dû remettre en question son projet d'étudier les « symptômes » que les femmes présenteraient autour de la cinquantaine sur l'île de Terre Neuve⁸ (Canada). En effet, les femmes qu'elle interrogeait ne pouvaient pas isoler une sensation physique du contexte et de l'histoire de chacune. Une expérience plurielle à partir de vécus uniques !

⁴ La question de la sexualité est développée dans une autre analyse : *La ménopause : une question biologique ?*, Corps écrits, 2025

⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=ZiobT2GJd50>

⁶ Annie Ernaux, *Le jeune homme*, Gallimard, 2022

⁷ Cécile Charlap, *La fabrique de la ménopause*, CNRS, 2019

⁸ Référentiel *Auto-santé des femmes*, Les déclics du genre, Femmes et Santé, Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial, Le Monde selon les femmes, 2017, p.56

Au sein des familles et au fil des générations, comme dans les contes de fées, la ménopause a peut-être aussi un sens dans l'organisation familiale, dans le respect de l'ordre des choses, celui qui permet à deux générations de ne pas être fertiles/enceintes en même temps. Elise Thiébaud voit également la ménopause comme un passage de relais. « Entre ma fille et moi, le miroir s'inversait. Elle entrait dans un monde que j'étais en train de quitter, nos pas se croisaient, dans un cycle que ma mère devenue vieille regardait s'accomplir d'un œil pénétrant»⁹.

Une lutte collective

Si le sujet reste tabou, c'est parce que notre société pratique à la fois le sexisme et l'âgisme. Et en combinant les deux, on obtient le "ménopausisme"¹⁰ : faire sentir aux femmes qu'elles ont perdu de la valeur.

Quelques rares initiatives collectives ont politisé le vieillissement¹¹, en rapprochant l'âgisme et le sexisme, comme Les panthères grises¹², dont une antenne française a été créée dans les années 80. En 1997, c'est l'appel de Thérèse Clerc¹³, *Aux armes citoyennes*, qui aboutit après plus de 10 ans de travail acharné à l'ouverture en 2012 de la Maison des Babagayas à Montreuil : une maison de retraite autogérée, fondée sur l'entraide et la solidarité entre ses membres – des femmes disposant d'une faible retraite. Et un lieu de lutte contre les injonctions jeunistes et sexistes.

Concernant la ménopause, deux collectifs sont également ciblés dans un podcast féministe qui diffuse leurs témoignages¹⁴, et ça fait du bien !

En 2016, huit femmes ont monté à Marseille le collectif « Ménopause rebelle¹⁵ ». Elles se retrouvent chaque mois pour parler de la ménopause, partager leurs craintes, leurs doutes, leurs expériences, leurs « techniques ». L'idée est d'interroger un panel plus large d'oppressions et de discriminations subies. Il s'agit de revaloriser le corps vieillissant de la femme et de prôner un plaisir et un désir enfin libérés des normes patriarcales, hétérocentrées et capitalistes. Elles tentent de rendre leur parole visible : dans les rues, elles disséminent tags et pochoirs, et travaillent actuellement à la conception d'une brochure sur la ménopause. L'idée est d'informer, de transmettre des savoirs et de laisser une trace à celles qui suivront : leur permettre d'anticiper certaines interrogations, parce que la ménopause, et plus globalement la vieillesse, sont à penser en amont, tout au long de la vie.

En Ariège, le collectif des « Fouffes qui peut » s'est aussi réuni sur la question du vieillissement et de la nécessité de se donner de la force collectivement pour briser ce tabou. Questionner

⁹ Elise Thibaut, *Ceci est mon temps*, Au Diable Vauvert, 2024, p.79

¹⁰ Lisa Mosconi, *Le « ménopausisme », c'est faire croire aux femmes qu'elles perdent de la valeur*, Entretien in *Le Soir*, 23 avril 2025

¹¹ Deux autres analyses publiées chez Corps écrits en 2025 abordent la question du lien entre ménopause et vieillissement : *Ménopause : vers un nouveau mythe ? – La ménopause : question de terme et d'histoire*

¹² <https://selfpower-community.com/sur-la-trace-des-pantheres-grises/>

¹³ <https://www.youtube.com/watch?v=61Pm1Lp2uhs&t=100s>

¹⁴ Vieilles, et alors ? Un podcast à soi – Arte Radio (2019) - <https://www.youtube.com/watch?v=s91TmalfVts>

¹⁵ <https://www.leplanning13.org/menopause-rebelle/>

et affronter ce qualificatif de « vieille », partager aussi des expériences sur la ménopause et des traitements alternatifs¹⁶.

Et chez les autres espèces ?

Curieusement, il existe bien peu de phénomènes similaires chez d'autres espèces non humaines, même si leur fertilité diminue avec l'âge. On a observé le processus de ménopause chez certains cétacés, comme les orques, les globicéphales, les narvals et les bélugas. Chez les orques, l'organisation est matriarcale¹⁷, c'est la plus vieille grand-mère du clan qui mène le groupe, choisit les déplacements, enseigne les méthodes de chasse et règle les conflits.

Loin s'en faut, il y a sans doute encore des faits biologiques que nous ignorons. Récemment en 2023, une étude scientifique¹⁸ a montré qu'une communauté de chimpanzés sauvages¹⁹ connaissait aussi la ménopause²⁰, soit durant 20% de la vie adulte des femelles. Considérée comme un état « post-reproductif », la ménopause est enfin décrite, non comme un arrêt ou une défaillance, mais comme la poursuite d'un processus, les scientifiques seraient-ils dès lors plus optimistes lorsque cela concerne des espèces non humaines... ?

¹⁶ <https://cqfd-journal.org/Sois-vieille-et-ouvre-la>

¹⁷ Elise Thiébaud, *op.cit.*, p.218

¹⁸ <https://www.nationalgeographic.fr/sciences/2023/10/decouverte-lhomme-nest-pas-la-seule-espece-de-primates-a-vivre-une-menopause>

¹⁹ Communauté Ngogo, Parc national de Kibale, Ouganda

²⁰ Par le biais de la collecte et de l'analyse des urines