

Ménopause : vers un nouveau mythe ?

Invisible, invisibilisée surtout, encore tabou, la ménopause est pourtant une étape dans la vie des femmes, une sacrée traversée, ou un drôle d'état dans lequel elles se trouvent ou se perdent... C'est en tout cas l'un de ces chantiers de la bataille pour l'intime, nommés comme tels par Camille Froidevaux-Metterie², alors même que la ménopause est un sujet qui semble être à la mode... mais on en parle généralement à la place des femmes, on les conseille, on interprète et on balaie leurs paroles au profit des discours d'expert·es.

Tant l'arrêt des menstruations que les ménarches³ sont vécues comme une traversée en solitaire, alors que nous faisons toutes la même traversée un jour ou l'autre ! Il est plus que temps d'en parler ensemble, d'échanger et de se réapproprier ces espace-temps incarnés. En effet, de cette période, les femmes sont riches en expériences relationnelles, « elles sont le maillon précieux dans la chaîne qui lie les générations. Chargées de responsabilité, elles sont peut-être plus libres que jamais⁴ ».

Autour de la cinquantaine, les femmes présenteraient des « symptômes » physiques et émotionnels débilissants et spécifiques, ce qui en fait une généralisation alors qu'en réalité, c'est environ 20% des femmes seulement qui ressentent des inconforts importants, d'autant que les causes sont multifactorielles... Si un signe est entendu comme un symptôme d'une maladie, alors oui toutes les femmes sont malades à la ménopause, mais aussi chaque mois au moment des menstruations, et au fil de la vie, pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement : une femme est donc une malade à surveiller et à normaliser. Nous abordons régulièrement - dans nos travaux⁵ et dans nos activités⁶ - la question du genre en santé et des inégalités qui en découlent. Si par contre un signe est vécu comme un changement corporel ou émotionnel, alors la majorité des femmes est capable de l'observer, de lui donner du sens, de le transformer.

Première tâche : abolissons le mot « symptômes » et remplaçons le par indicateurs, signes ou troubles.

La péri-ménopause : un tremplin vers la liberté ?

La ménopause peut se comprendre de manières différentes : est-ce un état, un nouvel état du corps des femmes désormais, ou est-ce seulement une étape ? On ne parle plus uniquement de ménopause aujourd'hui, mais de péri-ménopause qui englobe les années

¹ Chargée de projets chez Corps écrits

² Cf. « Ménopause pour tout le monde » - Podcast Radio France - France Culture (mars 2021)

³ Premières menstruations à la puberté

⁴ Dr Mimi Szyper et Dr Catherine Markstein, *Le temps de s'émanciper et de s'épanouir, Paroles et expériences de femmes autour de la cinquantaine*, Le Souffle d'Or, 2009

⁵ <https://www.corps-ecrits.be/publications/>

⁶ Notamment en partenariat avec Femmes & Santé asbl - <https://femmesetsante.be/>

avant et après la fin des menstruations, ainsi que de pré-ménopause et de post-ménopause. Ces concepts rallongent encore davantage cette période de dépendance, de déséquilibre, faible ou tendu, mais qui revient ensuite à l'équilibre... Les femmes plus âgées semblent de fait ne plus se sentir concernées : la ménopause est derrière elles, c'est-à-dire que les troubles sont enfin passés. Chacune devrait être emplie de gratitude envers ses propres capacités !

Il y a urgence à créer de nouveaux mythes, dans toute leur complexité et diversité pour que les femmes puissent s'y identifier, déculpabiliser, s'organiser et poursuivre en toute liberté le tiers de vie qui leur reste, comme une renaissance ou une deuxième puberté. Il est encore temps de se projeter, de se donner de nouveaux objectifs, de s'accomplir d'une façon nouvelle. Ce qui n'a pas été fait jusque-là, c'est le moment de le faire !

« Oui, je suis fatiguée. Oui, j'ai parfois des insomnies. Oui, j'ai des bouffées de chaleur, mais je sens aussi une force exceptionnelle en moi, une force qui veut s'exprimer, j'ai envie de changer le monde. »⁷

C'est aussi le moment propice pour re-gagner en liberté et pour prendre soin de soi. Peut-être que certaines vont peut-être ressentir le syndrome du "nid vide", solitude et dépression, surtout lorsque les enfants s'envolent de la maison, tandis que d'autres continueront – même épuisées – à prendre soin en même temps de leurs vieux parents et de leurs ados, et d'autres encore en profiteront enfin pour prendre du temps pour elles !

Les ateliers : une marche vers l'émancipation

A partir de 2005, l'association Femmes & Santé a proposé l'organisation d'ateliers d'auto-santé (self-help) destinés aux « femmes autour de la cinquantaine »⁸, histoire de ne pas nommer le terme "ménopause"⁹. Avec d'autres ateliers ayant germé, notre asbl Corps écrits en a décentralisé certains et renommé celui-ci, malgré nos critiques envers ce concept: « (Pré)-Ménopausée, et alors ? J'ose ! ». De plus en plus de livres, de podcasts et autres outils, sont publiés sur le sujet mal-nommé peut-être, mais comme une manière de se l'approprier en le nommant comme tel.

Les objectifs des ateliers : que les femmes comprennent les changements physiques et l'évolution physiologique de cette période de vie, via les informations partagées et les échanges d'expériences. Qu'elles démedicalisent ce cycle de vie, revalorisent leur corps, leur sexualité, sortent de la plainte et apaisent leurs craintes. Qu'elles se mettent à la recherche de nouvelles priorités et identités sociales.

⁷ Léonore, participante à un atelier, 2007, in *Référentiel Auto-santé des femmes*, 2017

⁸ Cf. *Référentiel Auto-santé des femmes*, 2017

⁹ Une autre analyse développe cette problématique : *La ménopause : question de terme et d'histoire*, Corps écrits, 2025

Avec un éventail comme bâton de parole, proposé¹⁰ dans un groupe qui l'a adopté de suite, le ton est donné. Le symbole de l'éventail permet avec humour de se réapproprier collectivement les bouffées de chaleur. Avec des outils divers, les femmes explorent différentes facettes de leur vie et de leur corps : de la fresque d'émergence au voyage imaginaire, du dessin aux exercices corporels et au partage en cercle. « Raconter ainsi son histoire, c'est aller à l'encontre du clivage entre corps physique, corps psychique et corps social ; c'est exister entièrement ; c'est tisser avec des femmes d'une même génération une expérience plurielle à partir de vécus uniques, un opus composé ensemble qui permet l'élaboration d'une identité sociale, cohérente et recevable, et non plus une mascarade faite de projections, de clichés, de stéréotypes. »¹¹

Dans un exercice en petit groupe, des femmes ont imaginé appeler cette période : la ménopausalité ! Mettre leur vie en « pause » ne leur convenait pas, ne convient plus aux femmes, alors qu'elles regorgent d'énergie, notamment pour réaliser des choses qu'elles n'ont jamais eu le temps de faire...

« J'avais de terribles insomnies. Alors, j'ai décidé de les utiliser : je me lève parfois à 3-4h du matin et j'écris. »¹²

La chanteuse Lio témoigne¹³ que « la ménopause peut être très bien vécue, que nous sommes ingénieuses, qu'on devrait mieux la prendre en charge, il faut se battre pour ça, parce qu'il y a certainement moyen de faire beaucoup mieux que ça, si on faisait plus d'études sur la ménopause... Mais nous pouvons être radieuses et magnifiques jusqu'à notre dernier souffle ».

Un état des lieux

« (...) Il nous faut retrouver cette conscience, qui nous fait nous pencher à l'intérieur de nous comme vers un puits profond. Là nous attend toute la mémoire de l'aventure humaine. Et cette expérience, personne ne peut la faire à notre place. »¹⁴

Le phénomène est collectif, et pourtant l'expérience est individuelle : il y a autant de ménopauses que de femmes ! Nos peurs ou nos traumatismes peuvent en aggraver les désagréments. Une sensation physique et émotionnelle est unique et inscrite dans la vie d'une femme, c'est là que les ateliers peuvent mettre en lien le sens de sa propre expérience avec les trajectoires de vies d'autres femmes. Celles qui sont occupées par un engagement

¹⁰ Dans les autres ateliers d'auto-santé, je propose un speculum comme bâton de parole, également pour nous réapproprier nos corps et les instruments qui ont fait de nous des patientes.

¹¹ Szyper et Markstein, op.cit., p.50

¹² Idem, p.72

¹³ <https://www.facebook.com/femmeactuellefr/videos/23944590895185581/>

¹⁴ Christiane Singer, in Salomé Mulongo, *Le livre de la ménopause*, éditions Amyris, 2024

professionnel et/ou personnel, valorisées dans ce qu'elles font, avec une belle image d'elles-mêmes, seront sans doute moins dérangées par les fameux « symptômes ».

Il serait intéressant pour chacune de faire un état des lieux de sa vie à différents niveaux (relationnel, professionnel, familial, conjugal, etc.), en partant par exemple de la question de base : comment je gère mon espace émotionnel ? Écrire pour soi est un outil qui permet de canaliser ce qui déborde et de faire plus de paix dans sa vie. La ménopause fait des ponts avec la puberté, le journal intime de l'adolescente - qu'on a peut-être laissé un jour pour une nouvelle peau - peut revenir sous une autre forme.

C'est en tout cas une période pour se réserver des temps de repos pour soi, pour prendre conscience des contraintes qu'on s'impose à soi-même depuis des années, ainsi que pour ré-évaluer ses choix, car voir le temps qui passe et constater les limites de son corps engendre un sentiment d'urgence de réaliser ses rêves, de prendre soin de soi et de sortir des rôles imposés.

Après un temps plus ou moins long de transformation, le corps retrouve sa stabilité par lui-même. C'est alors une nouvelle aventure qui commence ! Des floraisons tardives, c'est le charme de la ménopause : certaines osent enfin monter leur propre entreprise, se lancer dans une nouvelle mission professionnelle ou activité personnelle, et surtout se sentir légitime de le faire...

Un petit *tip* concret. Pour les femmes qui structurent leur organisation temporelle et émotionnelle sur leur cycle, une idée de la part d'une participante à un atelier d'auto-santé est de continuer à le faire en se calquant sur le cycle de la lune. Qu'il y ait un lien avéré scientifiquement, ou non¹⁵, entre cycle menstruel et lunaire, peu importe !

Vers la finitude ?

Les regrets, s'il y en a, ne se situent pas en général à la perte des « règles », mais bien à la perte de la fertilité, associée à l'identité de femme. Il y aurait un deuil à faire, celui de ne plus pouvoir enfanter, que ce soit pour un premier ou un quatrième enfant... qui est parfois aggravé par des circonstances extérieures (parents, ados, boulot...).

Prendre du poids, des rides, des poches, des plis, des taches, des cheveux blancs, c'est une métamorphose au moins aussi importante que celle qu'on connaît à la puberté, avec des désordres identitaires, et la mort qui se profile en ligne de mire. La ménopause devient alors une question existentielle, voire spirituelle, car elle nous rapproche inévitablement de la finitude, comme une avant-dernière étape de la vie, même encore longue en principe...

¹⁵ C'est uniquement l'observation ancienne qui a donné la même racine étymologique, puisque le terme menstruations est un dérivé du mot "mene" qui signifie "lune" en grec ancien. La synchronisation des deux cycles est une croyance potentielle, même s'ils comptent tous les deux 28 jours (ou presque).

Les cycles vie-mort-renaissance que nous vivons chaque mois, les désagréments qui jalonnent la vie sexuelle et reproductive, la grossesse, l'avortement et l'accouchement, parfois aussi la perte de ses parents, tout cela donne aux femmes une sensibilité accrue à l'expérience incarnée, et une prise de conscience de la vieillesse, bien plus forte que chez certains hommes qui se rendent compte parfois d'un coup qu'ils sont devenus vieux.

Avant le couperet fatal, la ménopause renvoie – curieusement ou pas – à la vieillesse¹⁶. Les rides et les mèches grises, qu'on découvre chaque jour plus nombreuses deviennent parfois une obsession devant le miroir. Combien de fois n'ai-je pas entendu : « Je suis encore trop jeune ! ». Et cette phrase résonne bien sûr dans ma tête et devant mon propre miroir, même si toutes les personnes de mon entourage m'affirment que les cheveux gris me vont tellement bien. Comme si la couleur des cheveux et les quelques rides déterminaient l'âge d'une femme ! Pourquoi est-ce si rare de voir une femme porter les cheveux longs et blancs ? Cela renvoie à l'image de la femme sauvage, à la sorcière, à celle qui ne se laisse pas dominer, ce qui n'est pas de bon ton dans notre société patriarcale et néolibérale. Et puis, pourquoi ne pas accepter ce mot « vieilles », comment se le réapproprier ? Sans le calquer pour autant sur le mot ménopause... à 50 ans !

Aux Etats-Unis, des célébrités, comme Naomi Watts ou Michelle Obama, ont levé le voile sur la ménopause. En Europe, les documentaires, les podcasts, les livres se multiplient aussi, mais dans les films, rares encore sont les exemples où une actrice de plus de 50 ans joue un personnage du même âge, soit elles se rajeunissent, soit elles sont reléguées au rôle de grand-mère. Encore une fois, les acteurs vieillissent bien, pas les actrices. Elles se doivent de prendre soin de leur image publique, de se teindre les cheveux, voire de se soumettre au lifting.

« Je l'ai très bien vécu - affirme la chanteuse Lio - enfin c'était inconfortable, mais les règles étaient inconfortables, les injonctions pendant ma grossesse étaient inconfortables, les injonctions qu'on fait aux femmes sont inconfortables, le regard qu'on ne porte pas sur les femmes est très inconfortable, donc l'inconfort, c'est un petit peu... notre quotidien ! Vieillir, c'est superbe, c'est vivre tout simplement. »¹⁷

Vers une amplitude et des perspectives désirables ?

Pour certaines, la ménopause devient la période la plus épanouissante de la vie grâce à la somme des expériences, et à la combinaison de la jeunesse dans l'esprit et de l'intelligence du corps. C'est un temps où tous nos potentiels créatifs peuvent être déployés, nos passions développées, des nouveaux horizons explorés, des nouvelles pratiques découvertes.

¹⁶ Le lien entre ménopause et vieillesse est également développé dans une autre analyse : *La ménopause ou la violence d'un cliché à l'occidentale*, Corps écrits, 2025

¹⁷ <https://www.facebook.com/femmeactuellefr/videos/23944590895185581/>

« Apprendre à sentir l'eau sur ma peau, légère et puissante, a été ma façon de traverser ma ménopause. »¹⁸

En un mot, traversons et célébrons cette transition, en prenant soin de ce qui est difficile, et en potentialisant l'estime de soi, la confiance, la liberté d'être.

Plus d'infos

PODCAST

Chaud dedans - Binge Audio

Ménopause pour tout le monde - France Culture (mars 2021)

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-menopause-pour-tout-le-monde>

Vieilles, et alors ? - Un podcast à soi – Arte Radio (janvier 2019)

<https://www.youtube.com/watch?v=s91TmalVts>

FILMS

***Documentaires**

Ménopauses : quand les femmes en parlent de Julie Talon (2024) :

<https://boutique.arte.tv/detail/menopauses-quand-les-femmes-en-parlent?srsId=AfmBOoquRV2qzVF2yySisb6LeH07LXJrOCbtznrv-U3j8HW49HD6TSff>

Ménopositive de Ana Cutaia (2023) - <https://www.film->

[documentaire.fr/4DACTION/w_fiche_film/69400_0#CommentVisionner](https://www.film-documentaire.fr/4DACTION/w_fiche_film/69400_0#CommentVisionner)

Hot Changes : Ménopause – Arte - <https://www.youtube.com/watch?v=LdULI4Ot9o0>

La ménopause sans tabous – Arte - <https://www.youtube.com/watch?v=EK-p7GJW2PA>

***Fictions**

Aurore de Blandine Lenoir (2017)

L'avenir de Mia Hansen-Løve (2016)

¹⁸ Elise Thiébaud, *Ceci est mon temps*, Au Diable Vauvert, p.179

LIVRES

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

Mulongo Salomé, *Le livre de la ménopause, de la femme lunaire à la femme solaire*, éditions Amyris, 2024

Nissim Rina, *La ménopause, Réflexions et alternatives aux hormones de remplacement*, éditions Mamamélis (Suisse), 2015 => commande via la librairie Tropismes à Bruxelles !

Stein Miriam, *Bouffées de chaleur, briser le tabou de la ménopause*, La Découverte, 2023

Szyper Mimi et Markstein Catherine et, *Le temps de s'épanouir et de s'émanciper, Paroles et expériences de femmes autour de la cinquantaine*, éditions Souffle d'or, 2009

Thiebaut Elise, *Ceci est mon temps, Ménopause, andropause et autres aventures climatiques*, Au Diable Vauvert, 2024

Et aussi :

Référentiel *Auto-santé des femmes*, Les déclics du genre, Le Monde selon les femmes, Femmes et Santé, Fédération des Centres pluralistes de Planning familial, 2017 - <https://femmesetsante.be/referentiel-auto-sante-des-femmes-2017/>

Bien vivre sa ménopause sans médicaments : <https://librairie.natpro.be/sante-bien-etre/5331-bien-vivre-sa-menopause-sans-medicaments-9791028516246.html>

Une brochure téléchargeable : <https://questionsante.org/outils/la-menopause-une-etape-et-non-un-drame/>