



Fleurir et  
non flétrir 🌸

3 clés  
essentiellles  
pour mieux  
vivre la  
ménopause

Rita Payer

**© 2014 Rita Payeur**  
Tous droits réservés.

La reproduction de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.  
Pour obtenir la permission, contactez [info@maturescence.org](mailto:info@maturescence.org)

La ménopause est une étape incontournable dans la vie de toutes les femmes.  
Elle est craint ou attendue, selon nos croyances et nos expériences de vie.

Dans *3 Clés Essentielles pour mieux vivre la ménopause*, je vous livre 3 de mes secrets qui vous aideront à changer votre perception de la ménopause. Ils sont accompagnés de stratégies gagnantes pour faire un premier petit pas vers plus de confort dans votre corps et votre cœur.

Ces clés m'ont aidée à traverser le pont suspendu au-dessus de la rivière tumultueuse des changements hormonaux.

Je vous invite à entreprendre la traversée avec moi.



**1 Développer une vision positive de la ménopause**

**2 Chercher - expérimenter - s'entourer**

**3 Mettre au monde un projet**

Appendice :

Liste des signes de la transformation : les symptômes associés à la périménopause et à la ménopause



## 1 : Développer une vision positive de la ménopause

La ménopause n'est pas le début de la fin, mais plutôt un moteur de changement.

Ce fut une découverte majeure pour moi à la fin de la quarantaine.

J'aurais aimé profiter de cette sagesse de mon corps en toute conscience pendant les premières années de la périménopause qui furent si déstabilisantes.

Je n'ai pas reconnu les premiers signes de la transformation qui s'opérait dans mon corps. Je croyais vivre une réaction à un grand stress, car les premières chaleurs nocturnes sont apparues dans le mois suivant un deuil important.

J'ai été très déstabilisée par mes changements d'humeur et par les réactions physiques qui s'accroissaient. Gênée aussi par mes joues rouges que je ne pouvais pas cacher.

Et j'oubliais ! Le sommeil qui brillait par son absence régulièrement.

Lorsque les hormones cherchent un nouvel équilibre, des transformations (subtiles au début) se manifestent. Puis, elles deviennent de plus en plus apparentes et dérangeantes tant au niveau physique qu'émotionnel.

Nous entrons donc en périménopause sans nous en rendre compte. Nous traversons aussi la ligne de la ménopause sans le savoir, car nous sommes officiellement en ménopause un an après l'arrêt complet des menstruations.

Savoir identifier que vous êtes en périménopause peut être un facteur rassurant et décourageant à la fois.

Décourageant si vous associez la ménopause à des pertes et à une série de deuils.

Décourageant si vos malaises empoisonnent votre vie et celle de votre entourage.

Décourageant si votre santé se détériore.

Décourageant si votre estime de soi est en chute libre.

Décourageant si vous ne vous reconnaissez plus.

Décourageant si vous avez l'impression que vous n'en sortirez jamais.

Plusieurs femmes ont l'impression de traverser un pont suspendu tout en doutant de sa solidité. Et comme au bout du pont on entrevoit la vieillesse... Qui voudrait le traverser ???

Vous ne vous reconnaissez plus, votre caractère change, vous remettez en question ce qui était évident auparavant. Votre tolérance bat des records d'absence. Vous vous questionnez sur vos choix de vie. Il y a de fortes chances que vous soyez en périménopause. ([Voir la liste complète](#))

Mon expérience de la périménopause, au travers des difficultés rencontrées, m'a amenée à conclure que la ménopause est moins douloureuse et déstabilisante si nous y trouvons un sens et que nous reconnaissons l'étape de vie dans laquelle nous entrons.

Une femme enceinte sait que tous les inconforts de la grossesse, les inquiétudes et les douleurs de l'enfantement ont pour mission de mettre au monde un nouvel être humain. Elle accueille ainsi plus facilement toutes les transformations et les malaises dans son corps.

Imaginez la différence si, à la ménopause, nous avons la certitude qu'émergera un nouvel être et que cet être sera nous-mêmes en version améliorée !

À la périménopause, pendant que nos hormones jouent aux montagnes russes, une autre transformation s'effectue au niveau de notre être.

Il faut savoir que la biologie du corps de la femme au moment de la périménopause pousse vers l'exploration de nouveaux horizons. Vous êtes dans la phase de la chrysalide de la transformation de la chenille en papillon.

Rien ne va plus et pourtant vous êtes à la veille d'émerger.

Voilà ce à quoi nous invite la ménopause : **à accoucher de soi.**

---

*Une pause gratitude : faire un premier petit pas vers votre mieux-être*

**Prenez un moment pour contacter votre corps et lui dire merci,  
car il travaille fort pour vous faire naître.**

---



## 2 : Chercher - Expérimenter - S'entourer

Quand j'ai compris que je vivais ma périménopause, mon réflexe fut de me mettre sur le mode « recherche ». C'est ainsi que j'ai découvert le livre « La sagesse de la ménopause » du Dre Christiane Northrup.

Je voulais comprendre ce qui m'arrivait au niveau physique et psychologique. Je voulais aussi faire un choix de stratégies pour soulager mes « signes de la transformation ».

J'ai donc exploré, expérimenté et surtout je suis restée attentive à ce qui se passait dans mon corps. J'ai apprivoisé les signes de la transformation et fait des choix.

J'avais compris qu'à la ménopause le corps pousse au grand ménage intérieur. Cela m'a aidée à faire le travail nécessaire pour traverser le pont dans la confiance d'être sur la bonne route. Je suis allée chercher de l'aide tant au niveau physique que psychologique. Il y a tout un monde à explorer et, accepter d'être guidée, m'a permis d'accueillir cette partie de moi qui voulait naître avec la sécurité d'avoir une sage-femme auprès de moi.

J'ai aussi fait le constat troublant que les femmes parlent peu de la ménopause entre elles et encore moins avec leur mère, leurs sœurs ou leurs filles. Est-ce votre cas ?

Du moins ce fut mon expérience. Et ce constat est à la base du projet de Maturescence.

Imaginez si nous devions accoucher sans pouvoir nous appuyer sur l'expérience et les connaissances accumulées de milliers de femmes avant nous.

---

### *Une pause action :*

Allez-y, osez parler de ménopause autour de vous.

Cherchez et vous trouverez : lecture, conférence, ateliers. Sortez de votre zone de confort.

Expérimentez et vous trouverez ce qui vous convient.

Entourez-vous de femmes d'expérience qui sauront vous rassurer.

Entourez-vous de femmes qui disent OUI à ce que vous voulez expérimenter de nouveau et de différent dans votre vie.

Parlez à votre conjoint et trouvez des stratégies pour vivre à deux, dans la complicité, cette transition.





### 3 : Mettre au monde un projet

En début de cinquantaine, j'ai fait le saut comme travailleuse autonome, car je désirais avoir la liberté de développer mes projets, dont celui de travailler avec les femmes en ménopause.

À la ménopause, l'arrêt de la fertilité physique permet d'utiliser notre énergie pour nourrir notre fertilité créatrice de projets. Des projets adaptés à notre nouveau moi.

Vous le savez maintenant, le plus beau projet qu'on puisse mettre au monde à la ménopause est soi-même en version améliorée.

Et dans ce processus, nous allons avoir l'élan de transformer des aspects concrets de notre vie, d'explorer d'autres forces, d'apprendre à dire non aux autres pour se dire oui à soi-même.

Faire le deuil de la fertilité physique et visualiser clairement ce que nous désirons vivre à 60 ou 70 ans, supporte la transformation.

Vous êtes-vous interrogée sur ce que vous voulez mettre au monde après 50 ans ?

Je vous propose un premier petit pas vers la **réalisation de votre projet de vie**.

---

#### *Une pause réflexion :*

1. Quel est le rêve non réalisé que vous portez depuis votre adolescence ?
2. Décrivez, en quelques mots, votre vie à 65 ans.
3. Faites la liste des réalisations dont vous êtes le plus fière jusqu'à maintenant.
4. En quelques mots, décrivez l'étape actuelle de votre vie.
5. Que devriez-vous changer dans votre vie actuelle pour créer votre projet de vie de vos 65 ans ?
6. Quel est le plus petit pas à faire maintenant pour vous engager dans votre projet ?

## Bravo!

Vous avez lu *3 Clés Essentielles pour mieux vivre la ménopause*.

Vous avez maintenant un aperçu du travail de transformation merveilleux qui s'opère en vous.



Merveilleux et dérangeant !!!

J'ai découvert qu'à travers la ménopause, un élan de vivre encore plus pleinement se manifestait. Je devenais capable d'affronter mon passé et une force me poussait vers l'avenir.

Et en plus, j'apprenais que je pouvais compter sur mon corps qui participait au travail de mise au monde avec ses nombreuses fluctuations. Il n'était plus l'ennemi.

Au contraire, en faisant corps avec mon corps, j'ai appris à décoder les « symptômes » comme autant de messagers qui m'indiquaient le chemin à suivre.

J'aurais aimé être guidée pour vivre cet accouchement avec plus de sécurité et de confiance en mes capacités.

Et vous ?

Informez-vous pour vous inscrire à une session découverte gratuite *Fleurir et non flétrir*



*Je réserve ma place - Je suis prête à fleurir*

## Appendice 1

### Liste des signes de la transformation : les principaux symptômes associés à la périménopause et à la ménopause

**Note :** J'aime utiliser le terme « signes de transformation » pour parler des symptômes car la ménopause n'est pas une maladie.

- *Bouffées de chaleur*
- *Sueurs nocturnes*
- *Palpitations cardiaques*
- *Maux de tête, migraines*
- *Gonflement et sensibilité des seins*
- *Ballonnements et gaz*
- *Menstruations abondantes*
- *Menstruations irrégulières*
- *Les fibromes*
- *Perte du désir sexuel*
- *Irritation et sécheresse vaginale*
- *Relations sexuelles douloureuses*
- *Symptômes urinaires*
- *Peau sèche, perte de cheveux*
- *Perte osseuse*
- *Problèmes d'humeur : anxiété, dépression*
- *Insomnie, fatigue*
- *Perte de mémoire et / ou confusion mentale*