

La ménopause, une étape *sacrée*

Vers notre essence de femme

par Isabelle Patin

Isabelle Patin nous livre son expérience de femme, en toute simplicité. Ce que la ménopause lui a apporté comme enseignement sur son chemin de vie.



crédit photo : DJR

La ménopause a commencé pour moi de façon manifeste et signifiante, par d'énormes bouffées de chaleur qui m'ont laissée souvent au petit matin, épuisée et trempée ; puis sont venus des saignements intenses et hémorragiques très importants, de grands coups de pompe... et une fatigue qui s'installait. Je m'y suis habituée et j'ai continué à faire avec... Toutes mes démarches pour sécher les fibromes, restaurer l'utérus, n'ont pas fonctionné, les hémorragies ont continué jusqu'à l'anémie totale et gravissime. Finalement mon utérus a été enlevé, mes ovaires aussi, l'anémie mettant ma vie en danger m'a obligée à cette intervention chirurgicale. J'ai beaucoup pleuré la perte de cet organe si particulier qui caractérise la femme. Serai-je une femme, sans utérus et sans ovaires ? Ma vie s'est récapitulée jours après nuits : perdre des morceaux de moi qui ont initié et porté la vie, qui ont réglé mon

temps et mes cycles. Que serai-je ensuite ? Une femme « sans » ? Je revois ma vie de femme, depuis l'enfance jusqu'à l'adulte, les grossesses, les naissances, les enfants, petits, la mère en moi pleurait. La femme à venir avait besoin de ces instants de récapitulation pour mieux passer à une autre étape de sa vie, mais je ne le sentais pas encore, j'étais avec et dans ce que je traversais.

Une œuvre au noir

C'est une « œuvre au noir* », une œuvre sacrée qui ne se voit pas, puissante et concrète. Pour moi, la ménopause a commencé cette œuvre : à savoir dévoiler l'essentiel de la femme en moi. Pour construire du sens reliée à d'autres, mêler mon expérience personnelle à celles de la société, j'ai été à la recherche de quelques définitions dans les écrits savants. La ménopause vient ainsi du grec *méno* qui signifie « règles,

pause, arrêt ». Appelée aussi âge climatérique, elle correspond à l'arrêt des règles. Un âge « climatérique » est en lien avec le climat, c'est une étape critique à franchir. Cela se dit aussi d'un grand changement, quel que soit l'âge: la puberté, la ménopause ou le quatrième âge sont des âges climatériques. En médecine, climatérique concerne ce qui se rapporte à la ménopause: il y a des signes climatériques comme les bouffées de chaleur par exemple. En astrologie, une année climatérique est une année critique; elle se rapporte aussi à une période de l'âge propice à une altération du corps humain. Il existe encore un autre éclairage: des scientifiques ont cherché à expliquer pourquoi la ménopause était survenue au cours de l'évolution humaine alors qu'elle était si rare chez les autres mammifères. Une hypothèse propose que cet âge « infertile » de la vie a pu conférer un réel avantage évolutif à l'espèce humaine. La ménopause aurait ainsi une double origine: limiter pour la femme les risques associés à la grossesse et à l'accouchement et protéger. Ayant perdu leur capacité de procréation, les mères âgées disposeraient de plus de temps et d'énergie pour aider et protéger leurs enfants et leurs petits-enfants et pour s'occuper de leur éducation. Cet investissement est qualifié de « temps d'investissement parental ». Ceci a donné une théorie évolutionniste de la ménopause: chez les femmes actuelles, la ménopause serait l'héritage d'une adaptation protectrice qui a permis jadis aux femmes âgées de mieux concentrer leurs ressources maternelles... Toutes ces définitions et autres hypothèses sont entrées en résonance avec ma vie et mon évolution telle que je la vois aujourd'hui dans ma vie de femme.

Transformation et passage

Quelle est mon essence de femme? Le lien, l'amour éternel, jusqu'au sacrifice de mon ego qui veut être mieux que les autres, qui se compare, qui attend de la reconnaissance sans fin, qui s'active pour en avoir toujours et encore; le puits de l'ego est sans fond, le puits de l'être est éternel, la ménopause m'invite à la transformation vers mon être essentiel d'amour et de lien, en toute simplicité.

Alors aujourd'hui qui suis-je? Mon corps s'arrondit, s'appesantit, se détend, se ride, mes cheveux blanchissent; mon cœur aime plus fort et plus profond, mon âme est heureuse dès le matin, mes rêves enseignent mes jours de la sagesse des autres mondes. Mes pensées et mon stress diminuent puisque j'ai écouté les épreuves traversées, j'ai écouté mon corps de souffrance qui m'a fait lâcher le superflu de ma vie. Ce passage est une inversion de qui je suis en tant que femme, passer de l'avoir, du faire, à être. Devais-je arrêter d'être mère? Je devais

arrêter toutes ces activités de don et de service pour finalement rencontrer, avec l'accompagnement de mes vieux parents, le sens profond d'aller vers leur mort, vers ma mort, en conscience. Accepter les hauts et les bas, sortir quand il fait beau, profiter de ce qui est bon et heureux, pleurer lorsque la souffrance est trop forte... Ce temps arrive pour moi, vers la fin de mon activité professionnelle, vers ce moment où la transmission de mon expérience est essentielle pour que d'autres continuent. Je deviens la « grand-mère » qui éduque et transmet l'essentiel de la vie et du lien, à tous les âges. Il s'agit d'une autre manière d'être fertile, de récolter, de ramasser les graines, de préserver les jeunes pousses.

Vers l'éternité de la vie

Ce passage est une conversion qui me permet de retrouver l'essence de qui je suis, avec un autre regard sur ma vie de femme active: une enfant qui étudie par obligation mais qui apprend mieux dans la vie, une ado qui se rebelle pour aller au service de l'autre, une jeune femme qui s'engage et aime, tout en cherchant la tribu qui lui ressemble, une femme active qui construit les groupes et va à la rencontre des tribus en qui elle se reconnaît, une mère curieuse qui se questionne, une femme qui s'ouvre à des horizons lointains et des rivages inconnus. Rester consciente et libre: l'être ne meurt pas mais se transforme vers l'éternité de la vie qui continue. J'ai retrouvé cette foi profonde avec encore plus de force: je crois en la vie éternelle de l'âme et de l'être unique que je suis. J'ai foi dans la vie, dans son immense intelligence et son amour inconditionnel, sans concession aucune. J'ai la joie chevillée au corps et au cœur. Je soigne mon corps car il est le temple de mon être, tel qu'il est aujourd'hui avec toutes ses transformations; je fais attention à mes émotions car elles sont l'expression de mon être qui souhaite fertiliser le monde de paix et de simplicité. Je prends soin de mes relations pour tisser une toile de liens qui soutienne notre monde en chaos. Je prie le temps qu'il me reste pour rester reliée avec le divin en moi qui transcende le vivant. Mon mari, amant, ami, est à mes côtés, nos enfants sont très présents dans mon cœur, nourrissant mon âme de miel; les ami(e)s sont là discrets et présents, au jour le jour, sans attente, sans demande, juste là; mes parents vieillissent en douceur, en autonomie accompagnés, en paix. Mon monde est en place, à l'intérieur comme à l'extérieur, après le chaos de cette transformation brutale. Voilà pour moi l'âge de la ménopause. ■

* L'expression « œuvre au noir » désigne en alchimie la première des trois phases dont l'accomplissement est nécessaire pour achever le *magnum opus*, le grand œuvre. (NDLR)

Une autre manière d'être fertile.



PORTRAIT

Isabelle PATIN est Psychologue interculturelle. Formatrice en sciences humaines, formée à la Respiration Holotropique, à l'Animathérapie et à la psychologie spirituelle avec Richard Moss, elle co-anime des groupes de Thérapie Transpersonnelle. Engagée dans plusieurs associations sociales, elle fut aussi Présidente du GRETT à sa fondation; elle en est actuellement Vice-Présidente.
isabelle.patin@wanadoo.fr
pass.arcenciel.free.fr