Périménopause, Ménopause



SAGESSE INTÉRIEURE

Le début de la fin !?

En 1900, une femme vivait en moyenne **40 à 50 ans**. A cette époque-là, la ménopause était considérée comme **un signe d'inutilité sociale (perte de la fécondité), de dégradation physique et de vieillesse imminente**. De nos jours, l'espérance de vie d'une femme dans le monde se situe **entre 70 et 85 ans**. Nous pouvons donc espérer vivre 30 à 40 ans après la ménopause, en étant libres et pleinement actives. Notre ménopause ne sera pas celle de notre mère et de nos grands-mères. La vision qui veut que la ménopause soit annonciatrice du « début de la fin » **n'est plus d'actualité** !

Une seconde jeunesse !

Alors que nous approchons la cinquantaine et que **les hormones de la reproduction** commencent à diminuer, prises d'**un élan vital profond,** nous déployons, pour la majorité d'entre nous, **notre créativité**. Le cap de la ménopause se vit alors comme **un nouveau départ** similaire au passage de l'adolescence à l'âge adulte. Dans son ouvrage « La sagesse de la ménopause », Christiane Northrup nous fait remarquer avec une pointe d'ironie : « **L'homme** (fatigué du monde extérieur) commence à s'intéresser aux relations interpersonnelles pour leur substance, alors que **la femme se sent biologiquement prête à explorer le monde extérieur**. »

Une dernière tentative … pour finir le travail entamé à l'adolescence !

Nos bouleversements hormonaux nous amènent à considérer notre vie sous **un angle nouveau**. Généralement, disposant enfin d'un peu de temps pour soi, c'est l'occasion, pour nous, **de revoir nos priorités** en fonction de ce que nous souhaitons réellement en terme de qualité de vie : évaluer **ce qui est bon pour nous**, faire la part des choses et **oser dire non** pour aborder, une bonne fois pour toutes, la seconde partie de notre vie de manière **sereine et légère.** Être véritablement et

profondément en accord avec la personne que l'on est devenue ou que l'on souhaite voir s'épanouir, voilà le défi à ne pas manquer : **se concentrer sur nos propres besoins** et **arrêter de culpabiliser si nous ne répondons pas pleinement à ceux des autres**. Dans le cas contraire, nous risquons un blocage de notre énergie vitale qui prend alors la forme d'un mal-être ou d'un problème physique quelconque se manifestant par des douleurs, des malaises voire une maladie qui bouleverse notre vie.

L'importance d'identifier ses besoins et ses désirs propres, trouver la paix :

Nous écouter, nous respecter, cela suppose d'être particulièrement attentives aux signaux que nous envoie notre corps qu'ils soient d'ordre émotionnel ou physique : observer nos émotions, prendre le recul nécessaire, **faire preuve de bienveillance et de douceur envers nous-mêmes**, comme nous le serions à l'égard d'un enfant ou d'une personne que nous aimons. Prendre conscience que plus nous serons intègres avec nous-mêmes, autrement dit **en alignement avec qui nous sommes réellement**, plus nous trouverons notre équilibre.

Le plaisir, une priorité :

Participer à des activités qui nous intéressent et qui nous procurent un maximum de plaisir et s'autoriser aussi des moments de solitude. **Se mettre à l'écoute de soi-même et de son esprit** n'est pas de l'égoïsme, mais est **le socle d'une vie saine**. Les cellules de notre corps communiquent entre elles en permanence. Par conséquent, la santé de l'une a des répercussions sur la santé de toutes les autres. **Faire davantage de choses qui nous apportent du plaisir et nous font rire et moins d'activités qui sont pour nous des contraintes. Partager plus de moments avec des personnes avec lesquelles nous nous sentons bien, et moins avec celles qui nous épuisent. Se focaliser davantage sur tout ce que l'on aime en nous et accorder moins d'importance à ce que nous considérons comme des faiblesses**. Bref, avoir plus de plaisir ! En faire une priorité plutôt qu'un luxe, cela en vaut le coup !

PÉRIMÉNOPAUSE, MÉNOPAUSE

Vers l'âge de 40 ans, les premiers changements hormonaux liés à la périménopause apparaissent

Pour profiter du Focus en entier,
cliquez sur **J'achète !**