

# Les étapes de la vie d'une femme

## La ménopause - Un chemin d'initiation

par Bernadette Esneault-Gastineau

**Après m'être tellement intéressée à tout ce qui touche la femme enceinte et l'accouchement, je suis de plus en plus sollicitée pour aider des femmes qui veulent être accompagnées au moment de la ménopause et dans leur vieillissement. Beaucoup de questions autour du périnée, des problèmes d'incontinence qui peuvent surgir très tôt, des problèmes autour de la sexualité etc.... Je m'intéresse depuis longtemps à toutes ces questions et sur la demande de plusieurs professeurs de yoga, j'ai commencé à mettre en place des ateliers. Voici donc un avant goût d'un livre que je suis en train d'écrire sur le sujet.**

### Vers un chemin initiatique

Pour commencer, reprenons cette phrase de Catherine Bergeret-Amselek dans son livre « La femme en crise ou la ménopause dans tous ses éclats » :

*« A chaque entrée dans un nouvel âge de la vie se déclenche plus ou moins fortement une crise. Il ne s'agit pas d'une crise pathologique mais d'une crise existentielle normale à éprouver, urgente à vivre, qui correspond à un processus d'évolution fondamental ».*

Elle nous dit aussi que la ménopause « c'est une sorte de pliure qui fait souvent vaciller, c'est une articulation qui vient faire rupture dans une sensation de continuité d'être, c'est une marque du temps (...) l'impression de chuter sans fin et la peur du vide sont convoquées ».

Cette impression de chuter ne veut pas dire que nous sommes en train de chuter, ne sommes-nous pas en train de toucher à ce que nous avons de plus profond pour un nouveau départ vers toujours plus de maturité.



**Demie-chandelle avec support.**  
Cette posture avec le baleineau peut être effectuée sans trop de préparation. On peut y rester longtemps pour mieux respirer dans le petit bassin déchargé de son contenu.

En médecine chinoise on parle de second printemps et on voudrait nous faire croire que c'est le début de toutes les catastrophes chez la femme. A écouter les spécialistes, la femme est anéantie, tout semble s'effondrer, son périnée n'assure plus ses fonctions, ses organes internes ne sont plus portés, ses os se fragilisent etc.... et elle rentre en dépression. Comment ne pas sombrer dans cette morosité ambiante ?

Pour parler de cette période, je choisis de partir de mon vécu car c'est de mon expérience que je peux écouter chaque femme dans ce qu'elle a de plus intime.

J'ai été ménopausée à 43 ans comme ma mère et la plupart de mes sœurs. Ma mère n'a plus revu le sang couler après avoir perdu son 3<sup>ème</sup> enfant et elle a effectivement commencé à sombrer dans la dépression. Plusieurs de mes sœurs ont un peu suivi le même chemin et j'étais bien décidée à vivre autre chose. Dès l'âge de 40 ans, je lisais tout sur le sujet, quelque chose en moi m'y poussait et je ne voulais pas être prise au dépourvu.

A 43 ans, il semblerait que je sois moi aussi tombée dans la même histoire. J'ai eu un choc, et ce qui me restait à faire probablement était de tenter de le vivre autrement.

Cette précocité m'offrait au moins la chance de ne plus avoir à me préoccuper de contraception.

Ceci dit, je sentais bien une fatigue anormale, quelque chose qui aurait pu se rapprocher de la dépression mais je refusais cette idée au fond de moi et comme tout ce que j'avais entrepris depuis longtemps je voyais là une opportunité pour m'intéresser à cette nouvelle période de ma vie.

Mon périnée était devenu capricieux. Parfois il se renfermait dans sa coquille, parfois il versait toutes les larmes du corps, sans retenue, parfois c'était la sécheresse totale. Bref, il semblait que je ne pouvais plus compter sur lui et je sentais la médecine prête à se saisir de cette occasion pour me vendre toutes ses pilules hormonales.

Mais là, sans aucun doute, je ne m'y résoudrais pas et j'avais lu beaucoup de choses qui me faisaient entrevoir ces manifestations d'une autre manière.

En plus de mon travail de yoga, il me fallait compter sur le temps et accepter ma fragilité du moment.

J'ai parfois été tentée de renoncer à la sexualité qui devenait une épreuve pour mon mari et moi. Et oui, mon sexe ne répondait plus et je ne voulais pas l'alimenter de l'extérieur car il me semblait qu'à long terme ce n'était pas une bonne réponse. /.

.../ Dans un passage comme celui là, il nous a fallu entrer dans un dialogue profond, dans la confiance. Et c'est à la femme d'établir ce dialogue. Il est si facile de se réfugier dans la culpabilité, la peur de ne pas satisfaire l'autre, peur de ne plus être à la hauteur et que l'autre nous quitte etc... La femme peut perdre toute estime d'elle-même et en vouloir à l'autre de ce qu'elle a elle-même créé, ne nous étonnons pas des conséquences parfois désastreuses.

J'entrai dans un profond dialogue avec moi-même, avec l'autre. Les problèmes ne sont jamais tous réglés pour autant mais j'ai appris à me faire confiance, à faire confiance à la relation. Je n'ai pas renoncé à ma sexualité, source d'épanouissement et je me sens enrichie de cette expérience.

Faut-il toujours passer par l'épreuve pour avancer ? Ce qui est sûr c'est qu'il ne faut pas fuir l'épreuve quand elle se présente car c'est un véritable chemin d'initiation à condition qu'on ne s'enferme pas dans la souffrance et qu'on engage une dynamique nouvelle.

Le yoga fait partie de cette dynamique.

### Yoga et ménopause

Toutes les postures de yoga permettent de se recentrer, de rester dans son axe, d'être présent à son corps, à soi. Ceci dit, certaines postures sont plus pertinentes que d'autres à cette période de la vie.

J'avais entre les mains, un dossier d'Estelle Jacobson, professeur de yoga, elle aussi issue de l'enseignement BKS Iyengar : « Ménopause – la voie du yoga » et je dois dire que je m'en suis beaucoup inspiré.

Les postures qui m'ont le plus aidée sont les postures inversées. La chandelle reste ma posture favorite à condition de la faire avec des couvertures sous les épaules et une sangle aux coudes pour éviter tout serrage de la gorge. C'est aussi la posture qui m'a le plus accompagnée quand j'ai eu des problèmes d'hyper-thyroïdie.

Cette posture est reconnue pour permettre un massage de la thyroïde mais aussi pour son effet rafraîchissant sur le corps et donc prévient les bouffées de chaleur.

Les postures inversées en général, nous dit Estelle Jacobson, que ce soit sur la tête, les mains, les épaules (chandelle) et celle du chien qui positionnent la partie supérieure du corps ou tout le corps à l'envers, peuvent grandement réduire l'incidence et l'intensité des bouffées de chaleur et des suees nocturnes.

Judith Lasater, professeur de yoga et psychomotricienne explique : « Les inversions ont un effet spectaculaire sur l'hémodynamique - le flux du sang vers chaque organe du corps - elles ont un effet puissant (et mesurable) sur les glandes endocrines qui contrôlent les variations d'hormones qui se produisent pendant la ménopause ».

« Se tenir la tête en bas et les pieds en l'air trompe le corps et lui fait croire que la tension artérielle a monté car les récepteurs qui mesurent cette tension sont tous situés dans la zone du cou et de la poitrine », explique Roger Cole, professeur de yoga et psycho biologiste qui a dirigé des études sur les effets physiologiques des postures de yoga.

Nous savons depuis longtemps que la chandelle a un effet particulièrement calmant sur l'activité du cerveau. BKS



**Posture sur la tête.**  
Cette posture demande beaucoup plus de préparation. C'est une mise à l'épreuve qui peut redonner confiance en soi.

Iyengar nous demandait toujours de la faire après la posture sur la tête pour apaiser le cerveau.

Les postures inversées ont aussi pour effet d'alléger le fond du bassin, de détendre le périnée. De plus, tout le sang veineux disparaît des jambes et un sang frais afflue vers la région pelvienne et abdominale.

Il y a aussi toutes les postures en flexion de hanches telles que uttanasana, paschimottanasana qui apaisent plus particulièrement le système nerveux.

Il est vrai qu'il vaut mieux faire ces postures plutôt que les cambrés pour calmer le mental mais il ne faut pas pour autant négliger les postures d'extension comme le cobra, ou le demi-pont qui ouvrent de nouvelles perspectives et évitent que l'on s'enferme trop sur ses problèmes.

Ne négligeons pas les torsions. Felicity Green, élève de BKS Iyengar nous dit que les postures de yoga qui sollicitent les capsules et les reins aident à accroître l'oestrogène dans le corps, elle recommande plus particulièrement les torsions. Mais là aussi, attention aux torsions mal faites si la colonne n'est pas suffisamment étirée, elles peuvent amener beaucoup de pression sur l'abdomen. Pour éviter cela, penser à garder la cambrure physiologique et la démarrer sur l'expir avec la remontée du périnée pour alléger les viscères.

Dans toutes les postures, on parle de respirer dans le dos pour ouvrir la zone des reins au niveau des côtes flottantes, ce qui évite une pression trop forte sur le ventre.

Et l'ostéoporose dont il est tant question de nos jours, y a-t-il des postures pour cela ?

Toutes les postures sont bonnes. Je me souviens de BKS Iyengar qui nous disait toujours d'étirer nos os, je ne comprenais pas bien ce qu'il voulait dire. Maintenant, je sais que chaque étirement profond vécu avec la respiration touche les os. L'os est fait de tissu spongieux qui se renouvelle continuellement. Il est donc vivant. Continuons notre travail postural et respiratoire et nos os seront continuellement alimentés.

### *Le chat qui s'étire.*

*Cette posture qui peut paraître simple demande une bonne préparation de la ceinture scapulaire pour ne pas refermer les épaules. Le ventre est déchargé de son contenu à condition d'être dans ses appuis de genoux et de mains.*



*Ces postures demandent une grande préparation des jambes, des bras et des épaules pour ne jamais peser sur la tête.*

### **Le périnée et la ménopause**

Je ne peux pas parler de la ménopause sans parler du périnée mais je vais juste effleurer le sujet, non parce que ne n'ai rien à en dire mais parce que j'ai trop à en dire.

Estelle Jacobson nous rappelle que : « Les baisses de niveaux d'œstrogène entraînent des changements dans les tissus du vagin et de l'urètre. Au début de la ménopause les muqueuses du vagin et de l'urètre deviennent plus sèches, plus fines et moins souples. L'apport de sang vers ces zones diminue, le vagin rétrécit et le mucus cervical diminue. Pour certaines femmes, ces changements peuvent entraîner des infections vaginales plus fréquentes et des besoins d'uriner aussi plus fréquents. Certaines femmes ont des problèmes urinaires dus à une faiblesse du plancher pelvien qui a tendance à s'avachir pendant la ménopause ».

La ménopause vient bien souvent révéler un problème de périnée qui se pose depuis longtemps, et il nous faut juste y revenir pour aller encore plus loin dans nos perceptions.

Et là, le yoga peut nous être d'une aide considérable.

Ne parlons pas de contractions du périnée, c'est ce qui se vit trop souvent au cours des rééducations après accouchements, et ça ne tient pas longtemps si on ne va pas dans la détente et le rééquilibrage de tout le corps. Sans parler de toutes ces opérations qui ne donnent pas toujours les résultats escomptés.

A part les femmes qui font du yoga avec moi, la plupart des femmes qui viennent me voir pour des problèmes d'incontinence ont souvent tout essayé avant et elles viennent me voir en dernier recours.

Je leur dis tout de suite que je ne vais pas faire de miracle et que ce n'est pas moi qui vais faire le travail. C'est avant tout un travail de collaboration. Je leur demande de s'y investir en même temps que je m'y investis moi-même.

Avant de parler de contractions du périnée, parlons de le

contacter.

Pour le contacter, il nous faut passer par de la détente. Pour cela, il faut l'alléger, lui redonner de la mobilité.

Et il nous faut revenir au yoga, dans tout ce qui va nous aider dans notre quotidien.

Je commence par parler de l'aplomb. Comment je me tiens quand je suis debout, assise, couchée ?

Ensuite, on s'intéresse à tout ce qui va alléger le petit bassin. Et là, les postures inversées sont extrêmement précieuses.

J'ai souvent à faire à des femmes qui n'ont jamais fait de yoga. Les postures comme la chandelle, la posture sur la tête etc... sont trop difficiles pour elles. Je propose donc des demies-chandelles avec les pieds sur une chaise ou tout simplement de s'allonger et de poser le bassin sur un ballon. Tout ça en respirant un parfum délicat sans jamais pousser sur le ventre mais en laissant le mouvement de la respiration venir jusque dans le bol du petit bassin et dans le dos.

Il nous faut aussi parler de notre manière d'éternuer, de tousser, de rire, d'aller à la selle, pour éviter de pousser sur le périnée.

Ensuite, nous allons pouvoir nous intéresser à toute la musculature autour du périnée, les adducteurs, les fessiers, les hanches, le bas ventre. Et là, je propose des exercices d'étirements et de contractions qui vont redonner vie à ces muscles pour que le périnée soit dans un contexte vivant et qu'il ne soit pas inhibé par les tensions de ces muscles voisins.

Et on arrive au travail spécifique du périnée dans un travail de dissociation de chaque zone musculaire. C'est tout le travail du mula bandha que j'ai commencé à aborder dans mon article sur la respiration et le pranayama.

L'important dans le travail du périnée, c'est de ne pas penser le maîtriser une bonne fois pour toutes mais beaucoup plus, dans la pratique du yoga, de continuer notre recherche.

C'est toute la dynamique du vieillissement : ne pas chercher à maîtriser notre corps sans pour autant l'abandonner. ■

### *Posture sur les épaules avec supports.*

*Cette posture est une bonne manière d'appivoiser la posture sur la tête sans être sur la tête. Elle demande une bonne poussée sur les épaules et un bon étirement des jambes.*

