

Les besoins des femmes à la ménopause

Cette section fait état de certains besoins des femmes au mitan de leur vie, identifiés lors des étapes préalables à la réalisation du contenu de la trousse. En premier lieu, des entrevues de groupe avec des femmes de 45 à 55 ans de trois régions différentes, Montréal, Côte-Nord et Lanaudière, ont été centrées sur l'identification de ces besoins (voir le tableau en page suivante). Puis les huit entretiens individuels avec des animatrices d'expérience ont révélé la vision de ces organismes quant aux besoins des femmes, de même que les objectifs que poursuivent ces instances en organisant des ateliers sur la ménopause.

La ménopause : quels sont les besoins des femmes ?

« Pourquoi poser la question ? », diront certaines femmes rencontrées. « C'est évident que les femmes ont besoin d'obtenir une information critique et bien vulgarisée pour faire des choix éclairés ! » D'autres diront plutôt : « poser la question, c'est supposer que la ménopause est une préoccupation pour toutes les femmes ». Enfin, d'autres ajouteront : « une telle question ne peut être posée sans tenir compte du contexte global de vie des femmes ». Ces points de vue introduisent des éléments de réponse à la question, ce qui illustre en partie la diversité des besoins ressentis et exprimés ou non par les femmes.

Les besoins sont diversifiés et les réalités multiples. Chaque femme doit composer avec un contexte de vie et un état de santé qui lui est propre. Chacune, selon ses conditions de vie, sa culture, ses valeurs, ses croyances, ses expériences de vie, sa connaissance et sa compréhension des enjeux associés à la ménopause, développe consciemment ou non des perceptions et des attitudes qui risquent d'influencer, favorablement ou non, le vécu de cette étape de sa vie, et par le fait même ses besoins.

Du truc pour contrer les bouffées de chaleur à la crise identitaire associée à ce changement dans sa vie, l'éventail des situations à la source de ces besoins peut être large. Le tableau qui suit illustre les besoins qui ressortent des propos des participantes de groupes témoins avec qui la question fut discutée.

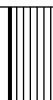
Entrevues de groupe sur la ménopause

Enjeux et besoins exprimés par les femmes

Enjeux	Besoins identifiés	Paroles de femmes
Méconnaissance de la physiologie de la ménopause et de ses manifestations (pouvant se traduire par un sentiment d'incompétence, et de manque de pouvoir et d'autonomie sur la prise en charge de sa santé).	Reconnaître et comprendre les changements physiologiques et psychologiques. Identifier les manifestations spécifiques à la ménopause et celles qui ne le sont pas. Obtenir des réponses satisfaisantes qui s'appliquent à sa situation personnelle.	« Quelle est la différence entre la préménopause et la ménopause, où s'arrête l'une et où commence l'autre ? » (Baie-Comeau) « [...] je ne savais pas à quoi m'attendre. » (Baie-Comeau) « Est-ce que je suis en ménopause ou je suis juste diabétique ? À quelque part ça se ressemble tellement [...] Je trouve ça bien mêlant, je n'ai aucune information. » (L'Annonciation) « [...] les symptômes de la ménopause sont-ils plus forts quand on a eu des gros symptômes prémenstruels ? » (Montréal) « [...] ma mère a eu sa ménopause à 45 ans, est-ce que moi je vais l'avoir à 45 ans ? Est-ce que je vais avoir les mêmes symptômes qu'elle ? Est-ce que je dois me fier à l'hérédité ? » (L'Annonciation)
Existence de nombreux malaises et inconforts associés à la ménopause.	Identifier des façons de réduire ou de soulager les manifestations désagréables de la ménopause. Profiter de l'expérience d'autres femmes et partager des trucs.	« Ce serait le fun que les femmes sachent c'est quoi les symptômes et comment répondre ou pallier aux petits problèmes que ça occasionne et qui deviennent parfois de gros problèmes » (Baie-Comeau) « Plutôt que de partir dans l'optique : je m'en vais me priver [...] je m'en vais apprendre quelque chose de positif, je vais apprendre à m'alimenter avec l'aide et les conseils d'autres femmes et avec les essais et les expériences d'une autre personne. » (L'Annonciation) « [...] la massothérapie ou la réflexologie [...] je ne sais pas si ça peut être utile pour atténuer les symptômes ! » (L'Annonciation) « [...] savoir comment se préparer à la ménopause pour traverser de façon plus égale cette étape-là. » (Baie-Comeau)

Enjeux	Besoins identifiés	Paroles de femmes
<p>Incompréhension, confusion ou ambivalence quant aux diverses informations véhiculées, notamment dans les médias et par le personnel professionnel de la santé.</p>	<p>Avoir accès à différents points de vue. Échanger, confronter les points de vue, questionner. Obtenir une information accessible, bien vulgarisée. Développer sa propre opinion. Faire des choix éclairés.</p>	<p>« [...] toutes sortes d'opinions sont véhiculées. Et je voudrais être plus éclairée. » (L'Annonciation)</p> <p>« J'ai un questionnement sur les hormones, sur leurs bienfaits mais aussi sur les dangers que cela peut comporter. » (Baie-Comeau)</p> <p>« Comme on vise toujours le libre choix au Centre, ce serait bien de traiter différents aspects [...] puis, d'avoir des positions, des points de vue différents. » (Baie-Comeau)</p> <p>« Moi, je me demande si ça ne serait pas intéressant justement d'avoir un certain débat qui pourrait être organisé entre un spécialiste plutôt médical et un spécialiste plutôt alternatif, et que les femmes puissent juger [...] retenir l'information qui leur plaît. » (L'Annonciation)</p> <p>« [...] je n'ai pas eu de renseignements [...] Je ne me suis pas posé de questions à ce moment-là. Mais j'aurais aimé ça, avoir le choix. » (L'Annonciation)</p> <p>« [C'est important] que les femmes sachent qu'elles peuvent décider par elles-mêmes selon leur santé, leurs critères. » (Montréal)</p> <p>« [...] je verrais des ateliers où il y aurait aussi un médecin, un gynécologue qui pourrait expliquer les termes médicaux et le point de vue médical. » (Baie-Comeau)</p>
<p>Informations médicales définissant essentiellement la ménopause comme une "carence" ou un "dérèglement hormonal" susceptible d'engendrer divers problèmes de santé</p>	<p>Démystifier la ménopause. Mieux comprendre les enjeux réels de santé associés à la ménopause.</p>	<p>« [...] un groupe pour démystifier la ménopause. Est-ce que c'est une maladie à part ça ? » (Montréal)</p> <p>« [...] on pourrait chacune partager ses expériences [...] ça fait qu'on vivrait une ménopause plaisante au lieu de voir ça comme une maladie. » (Baie-Comeau)</p> <p>« Il y aurait peut-être à démolir ces stéréotypes (changements d'humeur, etc.) Parce que dans le temps, c'était, tu es enceinte. Plus tard, c'est parce que tu es ménopausée. Une autre fois, c'est parce que tu es une vraie folle. Une autre fois, c'est parce que tu es une femme tout court. Qu'est-ce qui est vrai et qu'est-ce qui est un stéréotype ? Il faudrait bien identifier ça ! » (Baie-Comeau)</p>

Enjeux	Besoins identifiés	Paroles de femmes
<p>Abondance et multitude d'informations disponibles.</p> <p>Difficulté de s'approprier l'information.</p>	<p>Partager l'information disponible et échanger avec d'autres femmes.</p> <p>S'approprier divers éléments d'information en partageant ses expériences avec d'autres femmes.</p>	<p>« Je ne sais pas si on manque d'information [...] ou s'il y en a trop ! » (L'Annonciation)</p> <p>« [...] on est débordées d'informations [...] Ça vient lassant à un moment donné. Parce que ça ne te reste pas, tu ne peux pas nécessairement raccrocher ça à ton vécu. Je trouve que l'important, c'est de partager avec d'autres personnes. » (Montréal)</p> <p>« [...] entre femmes ménopausées, on peut plus se comprendre qu'avec un médecin. » (Montréal)</p> <p>« C'est bien beau les livres, mais le vécu c'est important. » (L'Annonciation)</p> <p>« [...] quand on reçoit de la documentation, quand on lit toute seule chez soi, par exemple, on ne retient pas nécessairement l'information étant donné qu'il n'y a pas eu d'échange, qu'il n'y a pas eu de prise sur sa propre expérience de vie. » (Montréal)</p> <p>« [L'information écrite] c'est utile. Mais on accumule toujours des documents de référence [...] si on veut que ça fonctionne, il ne faut pas que ce soit trop technique. » (Baie-Comeau)</p> <p>« [...] il faut que ce soit visuel à quelque part. » (Baie-Comeau)</p> <p>« Les femmes ont tout plein de questions [...] C'est le fun de partir avec des réponses aux questionnements [...] d'avoir certains outils très rapides qu'on peut utiliser soit en les visionnant, soit en les lisant, soit en les feuilletant en diagonale [...] une bibliographie complémentaire [...] et le prêt de volumes. » (Baie-Comeau)</p>
<p>Existence d'attitudes négatives envers la ménopause en raison des croyances, des valeurs et des idées que véhicule la société occidentale en ce qui a trait aux femmes âgées (sexisme et âgisme).</p> <p>Pression créée par les nombreux messages sociaux reliant beauté, minceur, désirabilité, performance et jeunesse.</p>	<p>Développer des façons de se valoriser afin d'accueillir favorablement ce changement dans sa vie.</p> <p>Identifier les aspects positifs de la ménopause.</p>	<p>« Qu'est-ce qu'on peut faire ? De quelle façon on peut se mettre en valeur, se valoriser en ayant des activités différentes, en vivant pour soi. » (Baie-Comeau)</p> <p>« [...] ce serait intéressant un outil avec lequel on chemine tout au long de l'atelier et après aussi » (Baie-Comeau)</p> <p>« Est-ce qu'il y a des femmes que ça leur apporte quelque chose de positif d'être ménopausées ? Moi, je vois ça négativement, mais... » (Baie-Comeau)</p>



Enjeux	Besoins identifiés	Paroles de femmes
<p>Isolement. Inquiétudes, préoccupations.</p>	<p>Partager, échanger, exprimer ses émotions, ses inquiétudes et ses préoccupations.</p>	<p>« Ce n'est pas toujours facile. On ne se reconnaît plus. On se pose beaucoup de questions. C'est important de ne pas s'isoler là-dedans. » (Montréal)</p> <p>« Moi, au début, j'avais peur. Je pense qu'on se conditionne : tu ne seras plus une femme, tu ne pourras plus vivre ceci et cela. Mais moi, j'ai dit non. Moi, je ne veux pas prendre la vie comme ça. Moi, je la prends comme elle vient, ma ménopause [...] Je ne veux pas qu'elle devienne un problème. » (L'Annonciation)</p> <p>« [La ménopause] on en a parlé ici, au Centre de femmes [...], je me suis sentie plus normale de voir que les autres aussi avaient des symptômes qui ressemblaient aux miens. Ça fait que maintenant, je me sens normale. Ce n'est pas trop rushant. J'accepte mieux la situation. » (L'Annonciation)</p> <p>« [...] c'est rassurant quand quelqu'un vit la même chose que toi. » (L'Annonciation)</p> <p>« [...] c'est une étape importante. Il ne faut pas passer ça toute seule. » (Montréal)</p>
<p>Prises de conscience relatives à des changements et à des événements de cette étape de la vie venant modifier ses responsabilités de même que la perception de soi et pouvant avoir une incidence sur son état de santé.</p>	<p>Comprendre ce qui arrive, faire des bilans.</p> <p>Situer la ménopause dans un contexte de vie plus large.</p> <p>Sortir des rôles qui ne conviennent plus, faire des nouveaux choix, développer s'il y a lieu une nouvelle identité.</p> <p>Prendre soin de soi.</p>	<p>« Il y a beaucoup de choses qui se passent durant cette période. [...] On pourrait parler de santé mentale, d'estime de soi. » (Montréal)</p> <p>« [...] je trouve important d'en parler, sur tous les plans, parce que ça nous atteint de la tête aux pieds [...] ça touche à tous les plans [...] ça touche notre entourage direct [...] C'est important aussi d'en parler, au niveau social. » (Montréal)</p> <p>« [...] être capable de dissocier ce qui relève de la ménopause et ce qui relève d'autre chose. Être capable de faire la différence, de pouvoir dire : cela est vraiment relié à la ménopause. » (Baie-Comeau)</p>

La diversité des besoins des femmes et la diversité des objectifs poursuivis dans les ateliers

Des animatrices d'expérience nous ont fait part de leur travail avec les femmes et ont rendu compte de la diversité des besoins qu'expriment les participantes lors de leurs ateliers sur la ménopause. Les objectifs des activités traitant de la ménopause varient en fonction de la mission des organismes, de leur mandat, ainsi que du profil et des besoins des participantes. Voici l'ensemble des objectifs cités par les animatrices rencontrées en entrevues individuelles lors des ateliers "ménopause" et "mitan de la vie".

Objectifs des ateliers :

- Aider les femmes à reconnaître et à comprendre les changements associés à la ménopause ;
- Transmettre ou rendre accessible une information critique vulgarisée ;
- Développer et exercer un esprit critique sur l'information disponible ;
- Développer une vision positive de la ménopause (dédramatiser, relativiser, faire contrepoids au discours médical) ;
- Démythifier la ménopause ;
- Travailler à rehausser l'estime de soi des femmes :
 - en développant le sentiment de compétence des femmes, en favorisant le partage des expériences et des connaissances et en reconnaissant les acquis et les expertises développées ;
 - en brisant l'isolement et en favorisant l'expression, l'échange et la discussion entre les femmes ;
 - en aidant au développement du soutien social, en stimulant et en soutenant les actions du groupe d'appartenance permettant d'améliorer les conditions et le bien-être des femmes.
- Situer la ménopause dans le contexte plus large du mitan de la vie ;
- Promouvoir et favoriser la santé globale, le bien-être physique, psychologique et mental, et la qualité de vie ;
- Sensibiliser les femmes à l'influence des différents déterminants sociaux sur leur état de santé global ;
- Promouvoir "l'autosanté" en développant des attitudes et des habiletés de prise en charge de sa santé.

Identification des besoins

Aider les femmes à identifier leurs besoins ne fut pas spécifié comme objectif des ateliers, même si ce but était implicite tout au long des rencontres. Toutefois, sans en faire un objectif formel, il peut être intéressant de prévoir un mécanisme aidant les femmes à identifier leurs besoins. Ces derniers pourront être comblés par une démarche individuelle ou lors d'une activité collective, selon ce que l'organisme désire proposer. (Voir la section 2.1 "Favoriser une meilleure compréhension des besoins" et l'exercice de la même section : *La ménopause : quels sont mes besoins particuliers ?*)