

## *Entrevues avec des animatrices d'activités sur la ménopause : ce qu'elles ont à partager.*

### **D'abord, quelques recommandations...**

Les animatrices conseillent de prévoir du temps pour que les participantes aux activités sur la ménopause puissent s'exprimer et parler de ce qu'elles vivent. Les femmes possèdent de nombreuses ressources personnelles. Il faut reconnaître qu'elles portent en elles les éléments de réponse aux questions qu'elles se posent et qu'elles ont toutes les compétences nécessaires pour trouver des solutions à leurs difficultés. Dans cet esprit, il est important d'offrir aux participantes des occasions pour partager leur réalité, les aider à reconnaître leurs acquis et leurs compétences, et en somme pour leur permettre de mettre à contribution leurs ressources intérieures et les forces qu'elles ont développées tout au cours de leur vie. Pour atteindre cet objectif, il faut **éviter les contenus informatifs trop chargés.**

Les animatrices recommandent de **varier les activités de façon à stimuler tous les sens** des participantes. On ne doit pas hésiter à se servir d'éléments visuels comme des planches anatomiques, une vidéocassette, des photographies. Pour stimuler l'audition, faites jouer de la musique en période de relaxation. Pour favoriser l'expérimentation par le toucher et la gestuelle, on pourra manipuler des graines de lin ou de soya. Enfin, pour animer la discussion et encourager les échanges on pourra s'appuyer sur l'écriture avec des outils comme des questionnaires ou un journal de bord.

**Certaines questions plus délicates**, comme la crise d'identité, l'estime de soi, l'affirmation de soi ou la sexualité, demandent de faire une réflexion sur sa vie et peuvent ébranler certaines femmes. Ces questions devraient être traitées au milieu d'une série de rencontres. D'abord, pour laisser le temps au lien de confiance de s'établir dans le groupe, et ensuite, afin de prévoir des rencontres de suivi au besoin. Il est conseillé de ne pas soulever de sujets trop difficiles à la dernière rencontre puisque l'intervenante ne sera plus là par la suite pour offrir son soutien aux femmes qui éprouvent des difficultés.

Chaque animatrice a une théorie personnelle concernant **le meilleur moment d'aborder l'hormonothérapie** dans les activités. Certaines animatrices jugent qu'il vaut mieux aborder cette question dès le début et ainsi répondre rapidement à une attente pressante de plusieurs femmes. Selon elles, les femmes deviennent alors plus réceptives pour aborder d'autres thèmes. D'autres animatrices préfèrent attendre à la fin. Elles espèrent ainsi conserver l'intérêt des participantes jusqu'au dernier atelier et dégonfler l'importance de l'hormonothérapie en traitant d'abord d'autres thèmes importants. L'intervenante devrait avant tout choisir une façon de faire qui lui convient.

Au début de chaque rencontre, il est suggéré de faire un **retour sur la rencontre précédente** afin de permettre aux participantes d'exprimer les sentiments, les réactions et les questionnements que celle-ci a suscités.

## Ensuite, différentes suggestions et divers trucs d'animation

### La boîte à idées

#### Activités d'amorce

L'animatrice demande aux femmes de se présenter aux ateliers en tenue d'exercices, t-shirt, pantalons de jogging et souliers de course. Au début de l'atelier, quinze minutes sont consacrées aux **exercices physiques** et à une période de relaxation. L'animatrice explique qu'il n'y a rien comme la tenue de jogging pour placer toutes les participantes, incluant l'animatrice, sur un pied d'égalité ! Chaque femme, à tour de rôle, est invitée à proposer un exercice. Il peut s'agir, par exemple, d'une technique de respiration, d'une posture de yoga ou d'un exercice d'étirement.

Lors de la présentation des participantes, au début des ateliers, l'animatrice demande à chacune de **se trouver une qualité** qui commence par la première lettre de son prénom. Les participantes parviennent toujours à se trouver une qualité et cela constitue une façon de travailler l'estime de soi.

L'animatrice demande aux femmes d'**apporter un objet symbolisant leur ménopause** ou un objet représentatif de leur vécu à cette étape de leur vie. Chacune est invitée à présenter cet objet et à expliquer les motifs de son choix.

#### Activités de créativité

On fait parfois **appel à la créativité des femmes** en proposant des collages, des dessins ou un montage de photographies. Ce type d'activité s'inscrit bien dans un atelier où l'on fera appel à la créativité des participantes pour exprimer leur vision personnelle et leurs sentiments par rapport à la ménopause.

Certaines animatrices amorcent les discussions par un **remue-méninges** sur un thème. Elles inscrivent sur un tableau tous les mots que les femmes associent au thème et lancent ensuite la discussion à partir des idées exprimées.

L'animatrice utilise une affiche humoristique de son cru, **Madame ménopause**. Elle invite les femmes à décrire le personnage. Cet exercice suscite l'expression de mythes et de tabous associés à la ménopause. Il permet donc d'amorcer une discussion sur la perception sociale d'une femme ménopausée.

*« Il faut laisser le libre-choix dans les activités de créativité. Des fois, on veut que tout le monde embarque dans la même chose quand on anime, mais peut-être que la personne peut faire une lecture ou remplir son journal de bord pendant que l'autre s'exprime en dessin [...] Il faut faire attention pour ne pas embarrasser certaines femmes. » (Baie-Comeau)*

## Activités de partage

Afin de favoriser le maximum d'échanges, certaines animatrices privilégient le **travail en sous-groupe** de deux ou trois femmes, suivi d'un retour en grand groupe. D'autres invitent les femmes à remplir des questionnaires de façon individuelle, à réfléchir à leur situation et ensuite à participer à une discussion en groupe. On pourra s'inspirer, par exemple, de l'exercice "La prise de médicaments dans ma vie : où en suis-je ?" dans la fiche Médicalisation croissante.

Les animatrices utilisent souvent une **question comme amorce pour aborder un thème**. Les questions de réflexions personnelles proposées à la fin de chacune des fiches de la trousse peuvent être utilisées comme amorce.

Pour lancer une discussion sur les valeurs et les perceptions des femmes par rapport à la ménopause, on peut utiliser la méthode de l'**acrostiche**. On demande aux femmes d'écrire spontanément des mots qu'elles associent à la ménopause et qui commencent par chaque lettre du mot ménopause. Cet exercice est répété une première fois au début des rencontres et une dernière fois vers la fin. On fait ainsi ressortir et prendre conscience des changements survenus au niveau des perceptions. Au début, certaines femmes ont une perception très négative de la ménopause et elles expriment des mots comme "névrose" ou "psychose". Quand l'exercice est repris quelques semaines plus tard, la vision de la ménopause est souvent plus positive.

Une intervenante place sur une table une **petite poubelle** et un **coffre aux trésors**. Elle invite les participantes à jeter à la poubelle leurs perceptions ou leurs croyances négatives associées à la ménopause et à conserver précieusement dans le coffre aux trésors leurs forces, leurs acquis et leurs compétences. Les participantes peuvent faire cet exercice de façon anonyme tout au long des ateliers. À la fin des ateliers, si les participantes n'y voient pas d'objection, on procède à la lecture des mots. Le même concept peut être utilisé dans le cahier de la participante, chaque femme étant invitée à faire l'exercice de façon personnelle.

## Activités d'information

L'animatrice propose un **jeu de vocabulaire** pour démystifier le **jargon médical**. Des médecins aiment, en effet, utiliser des mots scientifiques comme ménorrhée, dysménorrhée, hystérosalpingostomie et ne vulgarisent pas suffisamment l'information. L'exercice consiste à décoder les mots. L'animatrice présente des petites fiches à partir desquelles les femmes essaient de définir le mot inscrit. Après quelques échanges, l'animatrice donne une définition vulgarisée. Cet exercice permet de décoder divers termes et de démystifier certains problèmes gynécologiques comme les fibromes ou les kystes.

Une autre animatrice a créé un outil nommé **La valise de la femme ménopausée**. Cette valise contient des échantillons de toutes sortes que les femmes peuvent manipuler. Il s'agit de produits ayant un rapport avec l'hormonothérapie et avec diverses approches naturelles comme des graines de soya, de lin, d'actée ou de l'huile d'onagre. Les participantes sont invitées à manipuler les échantillons, à échanger des informations et à poser des questions sur ce qui les intéresse. L'animatrice répond à leurs questions et explique l'usage, les avantages et les inconvénients de chacun des produits.

Diverses autres méthodes sont utilisées par les animatrices afin de transmettre un contenu informatif :

- Le **visionnement d'une vidéocassette** portant sur l'auto-examen des seins, comme *La santé au bout des doigts* de la Société canadienne du cancer ;

- L'utilisation de **planches anatomiques** pour expliquer le système reproducteur.

Enfin, plusieurs animatrices encouragent les participantes à apporter les informations intéressantes qu'elles ont trouvées afin de les partager et d'en discuter avec les autres.

### Donner des outils aux femmes

On peut proposer et remettre aux femmes toute une gamme d'outils. Il importe toutefois de répondre prioritairement aux besoins exprimés par les participantes. Autrement, on risque que les participantes se sentent submergées par l'ensemble des préoccupations et des possibilités d'action et qu'elles ne sachent plus par où commencer.

Quelques idées émises par les animatrices :

- Créer un **cahier "d'auto-soins"** personnalisé et axé sur des solutions pratiques pour prévenir ou soulager diverses manifestations de la ménopause.
- Proposer **divers outils** répondant aux préoccupations exprimées et permettant de faire le point sur différents aspects de sa vie, par exemple avec l'exercice "Évaluation de ma qualité de vie : bilan de santé globale" dans la fiche *Autosanté*, ou d'évaluer certaines conditions de santé, par exemple avec l'exercice "L'ostéoporose : suis-je à risque ?" dans la fiche *Ostéoporose*, ou d'aider à la prise de décision, par exemple avec l'exercice "L'hormonothérapie, est-ce pour moi ?" dans le cahier *Hormonothérapie*.
- Proposer un **exercice d'analyse critique de textes**. (Voir le chapitre "Se donner du pouvoir".)
- Prévoir une grande table sur laquelle sont disposés des livres, des documents, des articles que les femmes peuvent consulter.
- Créer un **cahier de la participante**. L'utilisation d'un cartable est intéressante puisque les participantes peuvent y ajouter les informations qu'elles jugent intéressantes et utiles.

« [...] une certaine bibliographie de base, une certaine vulgarisation comme les bandes dessinées, peut-être une bande vidéo de pas plus de cinq minutes, certains outils très rapides qu'on peut utiliser soit en les visionnant, soit en les lisant, soit en les feuilletant en diagonale, puis avec des bibliographies complémentaires où là, on pourrait faire circuler le prêt de volumes. » (Baie-Comeau)

« [...] dans un kit bien présenté, un genre de petit cartable où tu trouves plein de petites choses, des petites fiches selon tes besoins [...] différents thèmes que l'on pourrait développer. » (Baie-Comeau)

« Ça peut être intéressant d'inclure une section où les femmes peuvent marquer des questions à poser à leur médecin, par exemple, des trucs comme ça. » (Baie-Comeau)



« Je verrais très bien une espèce de questionnaire [...] sur mes habitudes de vie en général [...] où je pourrais vérifier si je me suis améliorée [...] qu'est-ce que je dois changer pour m'améliorer [...] Ce serait personnel. » (Baie-Comeau)

« [...] un genre de cahier de la participante avec un mélange d'informations, de questionnaires, des places pour écrire [...] quelque chose avec lequel on chemine tout au long de l'atelier et après aussi. » (Baie-Comeau)

« Dans notre cahier de bord, on pourrait retrouver des extraits de témoignages de femmes d'un peu partout. » (Baie-Comeau)

Pour la dernière rencontre, une animatrice invite les femmes à **partager un repas collectif**. Chacune apporte un plat sans annoncer de quoi il sera composé. Cette activité met en valeur la créativité des participantes et contribue à resserrer les liens entre elles.

Enfin, tout au long des ateliers, une animatrice fait la **promotion des initiatives dans la communauté** visant à améliorer les conditions de vie des femmes et invite les personnes à participer à ces activités.