

Présentation du projet

Avec l'arrivée des baby-boomeuses à l'âge de la ménopause, les groupes de femmes reçoivent de plus en plus de demandes d'information sur cette étape de la vie et sur les moyens à mettre en place pour la vivre positivement. Les femmes de cette génération sont aux prises avec une surabondance d'informations au point de ne plus savoir à quoi ni à qui accorder leur confiance.

Les origines du projet et le processus d'élaboration

Le RQASF coordonne depuis quelques années les travaux d'un comité provincial multidisciplinaire sur la ménopause. Nos objectifs sont de démythifier la ménopause et de promouvoir une image positive de cette étape de la vie. Nous nous donnons également pour but de faciliter les liens et l'échange d'informations entre les intervenantes, de diffuser de l'information critique et d'assurer la formation d'une relève d'animatrices d'activités. La nécessité de **concevoir une formation sur la ménopause** fait l'objet de discussions depuis quelques années au comité.

C'est dans ce contexte que le RQASF conçoit un projet ambitieux et original jalonné de plusieurs étapes. Menées successivement ou simultanément, ces étapes visent à effectuer une **mise à jour des connaissances pratiques acquises sur le terrain** et des **connaissances théoriques** sur la ménopause. Un cadre d'analyse est produit au préalable, afin de fournir des balises au projet. On retrouve cette analyse dans un article de la revue *Sans Préjudice... pour la santé des femmes* (RQASF, n° 27, printemps 2002). À l'automne 2001, un sondage est réalisé auprès de plus de 50 organismes à travers le Québec portant sur les besoins et les champs d'intérêt des différentes ressources intervenant auprès des femmes au mitan de la vie. Plusieurs dimensions du projet de formation sont évaluées alors, notamment en ce qui concerne les contenus et les outils pédagogiques. Les thèmes prioritaires sont déterminés à la suite de plusieurs réunions de travail. Enfin, des consultations de groupes réunissant des femmes de 45 à 55 ans de trois régions différentes, Montréal, Côte-Nord et Lanaudière, permettent d'identifier les besoins des femmes et les moyens les plus appropriés pour y répondre.

De plus, huit animatrices et intervenantes d'expérience sont rencontrées individuellement pour mettre en commun les connaissances acquises sur le terrain. Les discussions portent, entre autres, sur l'élaboration, l'implantation, l'animation et l'évaluation des activités sur la ménopause et le mitan de la vie. Ces entrevues permettent d'esquisser un portrait des objectifs et des thèmes abordés dans ces activités, d'identifier certains outils et de s'en inspirer, afin de mettre à contribution cette importante expertise si patiemment acquise.

Par ailleurs, la mise à jour des connaissances théoriques porte sur les inconforts et les malaises souvent associés à la ménopause. On aborde également certains problèmes de santé susceptibles de survenir durant cette période, de même que les différentes approches courantes ou alternatives adoptées en prévention ou en traitement. L'importance de l'alimentation et de l'activité physique pendant la période de la ménopause fait l'objet d'une attention particulière de même que les facteurs sociaux considérés comme des déterminants de la santé.

Les objectifs du projet et de la trousse de formation :

- Assurer la circulation d'analyses et de réflexions critiques sur les enjeux de la ménopause dans le contexte plus global du mitan de la vie ;
- Renforcer la capacité des intervenantes à identifier, comprendre et répondre aux besoins des femmes ;
- Former des agentes multiplicatrices ;
- Faire connaître différentes initiatives et ressources en rapport avec la ménopause de façon à collectiviser les réflexions, les expertises et les approches ;
- Fournir une information vulgarisée sur différentes réalités concernant la ménopause ;
- Proposer des outils d'animation et d'intervention ;
- Présenter des sources de référence permettant d'approfondir les éléments de contenu de la trousse.

Prendre position

Une préoccupation majeure a guidé la conception de cette trousse de formation : celle d'offrir aux animatrices et aux participantes d'activités sur la ménopause un espace de réflexion. La trousse propose à cette fin des contenus et des outils originaux qui font la promotion d'une approche préventive plutôt que curative de la santé et qui respectent l'autonomie des femmes et leurs besoins, leurs droits, ainsi que, leur connaissance de leur corps et leurs conditions de vie. Conformément à l'approche féministe, les besoins des femmes et les femmes elles-mêmes sont au cœur de cet ouvrage qui tient compte de leurs différences et de leurs spécificités.

L'une des originalités de la trousse est de rallier les savoirs sur le terrain et les savoirs scientifiques. Nous constatons que les groupes communautaires font valoir depuis de nombreuses années des positions et des connaissances qui s'avèrent appuyées par les recherches scientifiques les plus récentes.

Le RQASF souhaite que cette trousse suscite des échanges et contribue au développement d'une réflexion collective et critique sur les différents enjeux psychosociaux et politiques de la ménopause et du mitan de la vie, et de la santé des femmes d'une façon générale.

L'approche dominante

Le discours biomédical dominant, grandement alimenté par l'industrie pharmaceutique, définit la ménopause uniquement ou principalement comme une défaillance ovarienne, une carence œstrogénique. Ainsi, la baisse d'hormones à la ménopause est attribuée à un trouble physique ou à une maladie, comme le diabète ou l'affection de la glande thyroïde, plutôt qu'à un processus naturel du vieillissement. Selon ce discours, les femmes ne possèdent pas les ressources physiques ni psychologiques pour faire face à la ménopause. Pour affronter cette "maladie" responsable de divers troubles physiques et psychologiques, les compagnies pharmaceutiques incitent les médecins à prescrire l'hormonothérapie substitutive (HTS). Ce discours définit la ménopause de façon restrictive et pousse notre société à la percevoir comme une maladie à traiter.



Une autre approche de la santé des femmes

Depuis vingt ans, le Mouvement pour la santé des femmes s'insurge contre l'intrusion de la pratique médicale dans tous les processus normaux de la vie des femmes, comme les menstruations, la grossesse, l'accouchement et la ménopause. Cet interventionnisme médical entraîne une hyperspécialisation et une surmédicalisation et infantilise les femmes. Dépossédées de leur savoir basé sur l'expérience, les femmes, à juste titre, se questionnent.

L'approche féministe en santé des femmes diffère du discours dominant sur plusieurs plans. Elle s'en distingue par l'analyse des problèmes de santé, l'information produite et partagée, l'approche thérapeutique, l'importance accordée à la prévention, la relation thérapeutique, le processus décisionnel et les solutions envisagées quant aux problèmes de santé. (RQASF 1999: 13-14.) L'analyse féministe définit la « santé comme étant l'harmonie entre l'état intérieur (psychologique, intellectuel et émotif), l'état physique et l'environnement (social, économique et politique) ». (Id.: 9.) Cette approche se situe à l'opposé du discours biomédical dominant qui n'hésite pas à considérer la santé comme « un répit temporaire de la maladie ». (FMS, 1998.) Une approche féministe de la santé vise le respect du corps et de l'autonomie des femmes.

La médecine intégrée: une approche préventive respectueuse des femmes

La médecine intégrée est une approche qui allie le meilleur de la médecine classique aux médecines alternatives et complémentaires pour lesquelles nous disposons de preuves scientifiques et de garanties relatives à leur sécurité. Cette approche considère la relation avec les thérapeutes comme une partie inhérente de la thérapie. La médecine y retrouve sa mission première qui consiste à prendre soin de la personne dans sa totalité en accord avec les connaissances scientifiques. (Snyderman et Weil, 2002.) Cette approche intégrée de la médecine et des soins, qui ne rejette en bloc ni les médecines alternatives et complémentaires ni la médecine officielle, répond aux besoins des femmes et respecte leurs droits fondamentaux. Cet idéal est soumis, bien sûr, à des enjeux sociaux et de pouvoir, dont cette trousse témoigne.

Présentation de la trousse *Notre soupe aux cailloux*

Une œuvre collective

Fidèle à l'esprit d'une ancienne légende française, *Notre soupe aux cailloux*¹ est le fruit d'un important travail collectif. Plusieurs organismes et personnes-ressources à travers le Québec y ont contribué, de près ou de loin, notamment, en organisant un groupe de discussion, en commentant les contenus de divers documents ou en acceptant que leurs outils y soient intégrés.

Ce projet a rapidement suscité un grand intérêt. Ses objectifs ont ravi de nombreuses intervenantes. On y a vu l'occasion de former une relève d'animatrices d'activités sur la ménopause et de favoriser la circulation et la collectivisation des expertises ainsi que le partage des outils d'intervention.

¹ Voir le récit de cette légende à la première page de la trousse.

Dans un premier temps, les préoccupations du RQASF ont été centrées sur l'expérience des femmes à la ménopause. Dans un deuxième temps, ces préoccupations se sont élargies à une multitude de sujets touchant la santé globale des femmes au mitan de leur vie. Ce projet a été l'occasion de constater, une fois de plus, que l'état de santé global des femmes et la prise en charge de leur santé sont indissociables des rapports sociaux et des conditions socio-économiques. Ainsi, il aurait été inconcevable et insatisfaisant pour le RQASF d'aborder le thème de la ménopause sans l'apport d'une réflexion plus large sur les divers enjeux sociaux et politiques associés à la santé de toutes les femmes.

Un éventail de documents

La trousse propose un éventail de textes d'information et de réflexion de même que divers outils d'animation. **Les intervenantes peuvent s'inspirer de ces documents pour bâtir sur mesure leurs activités sur la ménopause en tenant compte de la mission de leur organisme, du profil et des besoins des femmes ainsi que du contexte de l'intervention.** Elles déterminent leurs propres objectifs, les réflexions qu'elles désirent susciter et les contenus qu'elles souhaitent transmettre sur une base individuelle ou collective.

Nous invitons les animatrices ou intervenantes à s'approprier les outils de la trousse, à les utiliser tels quels, à les adapter ou à s'en inspirer.

La reproduction, de l'un ou l'autre des trois chapitres, est permise et encouragée à condition d'en citer la source. La seule restriction s'applique à l'utilisation à des fins commerciales, bien entendu !

Les cahiers: des outils pour les intervenantes

Au nombre de quatre, les cahiers rassemblent des informations qui approfondissent un sujet précis, comme l'alimentation ou l'activité physique, sans prétendre à une information exhaustive. Les cahiers fournissent des contenus critiques, présentent certains des enjeux sociaux et politiques reliés à ce sujet, et nourrissent la réflexion des animatrices et des intervenantes. Ces dernières sont invitées à extraire des cahiers les contenus, tableaux ou exercices qu'elles souhaitent transmettre aux participantes.

Les cahiers comportent généralement les rubriques suivantes: des pistes pour « Passer à l'action », des questions dans « Mes réflexions personnelles ». Enfin, on retrouve à la fin de chaque cahier des références bibliographiques ou d'organismes ainsi que des exercices pour favoriser l'appropriation du contenu, poursuivre la réflexion, prendre des décisions ou passer à l'action.

Les fiches: des outils pour les participantes

Les fiches, au nombre de quatorze, présentent l'essentiel de l'information sur un sujet précis comme l'ostéoporose ou le sommeil et la fatigue, et mettent en évidence certains enjeux sociaux et politiques dans les rubriques « Saviez-vous que... » et « Les relations entre la ménopause et... » que l'on retrouve d'une fiche à l'autre.

Les fiches fournissent des informations critiques, suscitent la réflexion et suggèrent diverses pistes pour « Passer à l'action ». À la fin de chaque fiche, la rubrique « Mes réflexions personnelles » propose aux participantes d'approfondir leur réflexion sur leur situation de vie. Les questions soulevées peuvent servir



également d'amorce aux discussions de groupe. Enfin, les références bibliographiques et d'organismes s'adressent à celles qui souhaitent compléter leur bagage d'informations ou poursuivre leur réflexion.

La plupart des fiches sont complétées par un ou des exercices à effectuer sur une base individuelle ou lors d'une activité de groupe. Chacun des exercices est conçu de façon à couvrir plusieurs dimensions d'une même question. Certains outils sont plus longs ou complexes, mais sont justifiés par la nécessité de tenir compte de la diversité des réalités et des besoins exprimés. L'animatrice détermine donc au départ les éléments qu'elle désire porter à l'attention des participantes. Un même exercice pourra également susciter plusieurs activités comme un travail individuel préparatoire, une discussion de groupe, une activité de suivi, ou être utilisé à une fin unique, selon le contexte de l'intervention.

À noter que la plupart des fiches font référence à des éléments d'information plus approfondis dans les cahiers et que les cahiers renvoient également aux fiches pour des détails sur des sujets précis. La diffusion des fiches suscitera éventuellement des demandes spécifiques concernant les cahiers. Ces demandes permettront d'identifier d'autres intérêts ou besoins pouvant être comblés, par exemple, lors d'une activité de suivi.

« Comprendre les besoins des femmes »

Le premier chapitre, réalisé notamment à partir des consultations de groupes avec des femmes et des entretiens individuels avec des intervenantes d'expérience, traite du mitan de la vie des femmes. De multiples maux sont associés à la ménopause ; il est apparu important de replacer cette étape de la vie dans son contexte et d'en relativiser l'importance.

La première section de ce chapitre, « Être au mitan de la vie », présente brièvement les divers aspects psychosociaux du mitan de la vie, soit les prises de conscience, les événements marquants et les modifications des rôles, des responsabilités et des conditions de vie. On y explique comment à cette étape les femmes peuvent ressentir le besoin de réévaluer leur vie, de développer une nouvelle définition d'elles-mêmes et de faire de nouveaux choix de vie. Les discussions et les enjeux de ces choix soulèvent d'importantes réflexions personnelles et peuvent susciter diverses réactions émotives. L'animatrice doit se sentir à l'aise d'aborder ces dimensions. Les exercices proposés dans cette section, comme « Qui suis-je ? » ou « Soyez l'auteure de votre vie », visent à alimenter cette réflexion et ces discussions.

La section suivante intitulée « Les besoins des femmes à la ménopause » fait état de la diversité des besoins exprimés par les femmes ou identifiés par les animatrices d'activités sur la ménopause et le mitan de la vie. La troisième et dernière section de ce chapitre expose « Les perceptions et les mythes sur la ménopause » et leurs impacts sur le développement d'attitudes plus ou moins positives envers la ménopause.

« Organiser des activités sur la ménopause »

Le deuxième chapitre est axé sur les défis rencontrés par les animatrices et les organismes dans l'organisation d'activités sur la ménopause. Ici encore, les témoignages d'animatrices et d'intervenantes d'expérience sont mis à profit.

Comme son nom l'indique, la première section concerne « Les défis de l'animatrice » et fournit des éléments de réflexion sur ce mandat ainsi que sur les choix à effectuer quant à l'orientation et à la conception d'une activité

sur la ménopause. Une attention particulière est accordée à la question de l'estime de soi des femmes et à l'influence que peuvent avoir les animatrices sur cette estime personnelle. À cet effet, un exercice sur les valeurs qui guident leurs décisions et leurs actions personnelles en matière de santé est proposé aux animatrices.

La deuxième section s'intéresse aux différents aspects organisationnels de la mise en œuvre d'activités sur la ménopause. On retrouve dans « Les défis de l'organisme » les étapes de mise sur pied d'une activité sur la ménopause de même que ses conditions de réussite.

La dernière section de ce chapitre offre un résumé des « Entrevues avec des animatrices: ce qu'elles ont à partager ». On y formule quelques recommandations à l'intention des futures animatrices ainsi que des trucs d'animation et des activités jugées intéressantes.

« Connaître et comprendre pour passer à l'action »

Ce chapitre, plus volumineux, est principalement constitué de différents documents informatifs que nous avons appelés des fiches et des cahiers.

La première section de ce chapitre, intitulée « Se donner du pouvoir », est composée d'un texte « Situer le besoin des femmes d'être mieux informées » et de deux fiches « L'autosanté » et « La médicalisation croissante ». Cette section vise à aider les femmes à mieux gérer l'information abondante qui circule sur la ménopause tout en reconnaissant leurs propres compétences pour effectuer des choix éclairés.

La deuxième section comporte deux fiches d'informations vulgarisées portant sur « Les modifications à la préménopause et à la ménopause ».

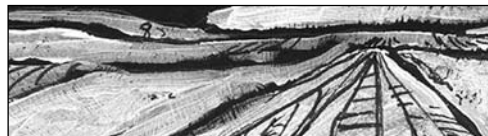
La troisième section regroupe quatre fiches exposant « Les manifestations de la ménopause », telles les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes.

La quatrième section concerne « Les problèmes de santé » associés à tort ou à raison à la ménopause dans quatre fiches.

« Les modes de vie et les approches privilégiées » sont traités dans la cinquième et dernière section qui englobe quatre cahiers et deux fiches portant sur des thèmes comme l'alimentation, l'activité physique, l'hormonothérapie et les médecines alternatives et complémentaires.

Bonne lecture !

Références



BIBLIOGRAPHIE

FÉDÉRATION DES MÉDECINS SPÉCIALISTES DU QUÉBEC (FMSQ) (1998). Mémoire déposé aux audiences publiques de la Régie régionale de la santé et des services sociaux de la Montérégie.



MIMEAULT, I. (2002). « Femmes aux mitan de la vie : pour une approche féministe de la ménopause ». *Sans préjudice... pour la santé des femmes*. N° 27 (printemps), p. 9-11 ; 15.

Disponible sur Internet: http://www.rqasf.qc.ca/sp27/sp27_09.htm

RÉSEAU QUÉBÉCOIS D'ACTION POUR LA SANTÉ DES FEMMES (RQASF). (1999). *Cadre de référence : la santé des femmes au Québec*. Montréal: RQASF, 31 p.

Disponible sur Internet: http://www.rqasf.qc.ca/publications/cr_sommaire.html

RÉSEAU QUÉBÉCOIS D'ACTION POUR LA SANTÉ DES FEMMES (RQASF). (2000). *Synthèse de la rencontre entre animatrices d'ateliers sur la ménopause : tenue le 26 octobre à Sainte-Foy, Québec*. Rapport. Montréal: RQASF, 8 p.

SNYDERMAN, R., WEIL, A.T. (2002). « Integrative medicine: bringing medicine back to its roots ». *Archives of Internal Medicine*. Vol. 162 , n° 4 (Feb), p.395-397.