

Être au mitan de la vie

Les enjeux psychosociaux du mitan de la vie

Tout comme l'enfance, l'adolescence, la jeunesse et la vieillesse, le mitan de la vie constitue l'une des périodes du développement de la personne, riche en expériences et en réflexions. Cette phase de la vie adulte correspond à une période d'environ 25 ans, soit de 40 à 65 ans. Comme pour toutes les autres étapes de la vie, le mitan comporte des enjeux psychosociaux qui lui sont propres. Voici un bref survol de certains de ces enjeux et des questionnements qu'ils peuvent susciter. À la fin de cette section, la présentation de deux projets particuliers et de plusieurs suggestions de lectures permettra, aux intervenantes intéressées, de poursuivre leur réflexion sur le mitan de la vie.

Des prises de conscience

Durant cette période, on prend conscience qu'une bonne partie de sa vie est derrière soi et que la période qui reste devant soi est indéterminée. La conscience du temps qui passe, jumelée à celle des limites de son corps, du déclin de certaines de ses facultés et de la finitude de sa vie, entraîne une nouvelle appréciation du temps qui reste et peut engendrer un certain sentiment d'urgence. On peut ressentir l'urgence de réaliser certains projets ou rêves laissés de côté, l'urgence de prendre soin de soi et l'urgence de sortir des rôles qui ne nous conviennent plus. Ce sentiment peut se traduire différemment d'une femme à l'autre.

Des événements marquants

Ces prises de conscience peuvent coïncider avec des événements marquants de la vie. Diverses situations sont susceptibles d'amener des modifications importantes sur le plan des rôles et des responsabilités des femmes, voire d'entraîner des remises en question. Pour certaines personnes, ces événements peuvent devenir une occasion de réfléchir sur le sens de leur vie.

Exemples d'événements marquants au mitan de la vie :

- Départ du foyer d'un ou de plusieurs enfants ou syndrome du nid vide ;
- Retour sporadique d'enfants "boomerang", seuls ou avec d'autres ;
- Phénomène *Tanguy*, enfant adulte ne souhaitant pas quitter la résidence familiale ;
- Naissance tardive d'un enfant ;
- Accident, blessure ou maladie personnelle ;
- Décès ou maladie d'une personne proche ;
- Prise en charge d'un parent proche malade ou en perte d'autonomie ;

- Nouveau membre dans la famille ;
- Nouveau statut de grands-parents ;
- Séparation, divorce ;
- Veuvage ;
- Insertion ou réinsertion sur le marché du travail ;
- Retraite personnelle ou du conjoint ;
- Perte d'emploi ou précarité économique ;
- Déménagement, achat d'une nouvelle propriété ;
- Autres.

Des conditions de vie parfois difficiles

Plusieurs études ont déjà démontré les liens existant entre le statut socio-économique des personnes et leur état de santé. (ISQ, 2000 ; Raphaël, 2002 ; Robichaud *et al.*, 1994.) Or, les femmes de plus de 40 ans, tout comme l'ensemble des Québécoises, sont généralement plus pauvres que les hommes. (ISQ, 2000.) Plusieurs facteurs contribuent ou ont contribué à leur précarité économique. On signale, notamment, les emplois traditionnels féminins moins bien rémunérés, les pertes de revenus associées aux grossesses, la monoparentalité et la responsabilité des enfants, les séparations et l'accès limité aux diverses promotions en raison des responsabilités familiales.

De plus, le désengagement de l'État dans les services de santé et les services sociaux occasionne des changements importants dans la réalité quotidienne de plusieurs femmes au mitan de leur vie. Certaines doivent épuiser leurs épargnes, les avantages sociaux liés à leur emploi, lorsqu'elles en ont, ou leur réserve de santé et d'énergie, pour prendre soin de leurs proches dans le besoin. Parce qu'elles ont été socialisées à prendre soin des autres, on attend d'elles qu'elles prennent la relève de l'État en agissant comme aidantes "naturelles" et bénévoles. Les modifications majeures dans le système de santé ont des effets directs sur la qualité de vie et la santé des femmes à cette période de leur vie.

Le mitan de la vie : synonyme de crise existentielle ou période de reconstruction de soi ?

Sur une période de vingt-cinq ans, les femmes sont appelées à vivre, en alternance, des périodes d'harmonie et de bien-être et des périodes d'insatisfaction et de remises en question, suivant les enjeux et les événements se présentant dans leur vie. (Houde, 1999.)

Il n'existe pas de consensus sur le fait qu'il y ait ou non une crise du mitan. Cette période est abordée différemment selon les écrits et les diverses écoles de pensée.

Que cette période soit considérée ou non comme une crise, une chose est certaine, la vie est loin d'être linéaire pour la majorité d'entre nous et son déroulement peut être ponctué de diverses zones de turbulence. Le mitan de la vie ne fait pas exception. Cette étape normale du développement humain est marquée de changements et de



bouleversements parfois positifs, parfois négatifs, propices aux questionnements sur la signification de la vie et pouvant susciter une démarche d'introspection, d'analyse et de réévaluation de soi.

Le besoin de réévaluer sa vie et de développer une nouvelle définition de soi peut émerger des divers enjeux du mitan de la vie.

Une nouvelle lecture du sens de sa vie

Il peut être éclairant de faire un bilan de vie et de prendre conscience des questionnements et préoccupations qui nous habitent pour mieux saisir et comprendre sa réalité.

- Quels sont les sentiments qui m'habitent à cette étape de ma vie : la plénitude, l'accomplissement, l'urgence, le regret ?
- Qui suis-je au point de vue personnel, professionnel, parental ou conjugal ?
- Quels sont mes acquis, mes compétences, mes connaissances, mes pertes, mes limites, mes deuils ?
- Quelles sont mes valeurs ? Qu'est-ce qui compte maintenant pour moi, quels éléments donnent un sens à ma vie ?

La démarche de réflexion que favorise le bilan de vie peut aider les femmes à redéfinir leurs besoins, leurs attentes et leurs désirs et, éventuellement, les aider à faire de nouveaux choix de vie. Dans une telle démarche, ce n'est pas tant l'information qui est recherchée, mais plutôt la possibilité d'exprimer son vécu.

Les femmes ont de nombreuses ressources personnelles. Leur donner l'occasion de partager leur réalité, les aider à reconnaître leurs acquis et leurs compétences, bref leur permettre de mettre à contribution leurs ressources intérieures et les forces qu'elles ont développées tout au cours de leur vie, c'est reconnaître qu'elles portent en elles les éléments de réponse aux questions qu'elles se posent et qu'elles ont les compétences nécessaires pour faire cette démarche de réflexion.

Pensée

« L'HISTOIRE DE CHAQUE VIE EST PARSEMÉE DE PERTES. Peut-être avons-nous intérêt à prendre davantage le temps de nous y arrêter, de les regarder, de faire face aux émotions qu'elles engendrent et d'y poser notre propre regard. En se les réappropriant, nous découvrirons peut-être les opportunités de guérison et de croissance qu'elles suggèrent. » (Marcotte et Ouimet, 2001.)

Voilà une des réflexions proposées dans la brochure *Si la vie m'était contée autrement*, réalisée par la Table communautaire d'information sur le dépistage du cancer du sein de Relais-femmes.

Qui suis-je ?

Après avoir joué plusieurs rôles et assumé diverses responsabilités au cours de sa vie, après s'être efforcée de satisfaire les besoins de ses proches, il peut être difficile de se retrouver et de savoir qui on est et qui on aimerait être.

À quel point suis-je consciente des demandes qui ne me conviennent plus et des situations qui exigent de moi une grande dépense d'énergie ou me font vivre beaucoup d'émotions ? Comment me retrouver si tout mon temps, mon espace et ma tête sont déjà occupés ? Qui mieux que moi peut identifier et faire valoir mes limites ? Comment déterminer les changements que je souhaite sans d'abord prendre conscience de l'impact des diverses relations que j'entretiens dans ma vie ?

Je suis la mère de...

Ma relation : _____

Mes responsabilités : _____

Les émotions que cela suscite : _____

Les changements souhaités : _____

« Être la mère de » signifie peut-être vivre une relation où l'harmonie et la confiance sont au rendez-vous. Ce rôle procure peut-être beaucoup de fierté ou un certain répit après plusieurs années exigeantes. Cependant, être mère peut également signifier conserver diverses préoccupations et inquiétudes et exiger beaucoup de disponibilité et d'ajustement en raison, par exemple, de multiples demandes. Enfin, être mère peut aussi représenter de vivre des relations conflictuelles suscitant beaucoup d'émotions.

Je suis la conjointe de...

Ma relation : _____

Mes responsabilités : _____

Les émotions que cela suscite : _____

Les changements souhaités : _____

« Être la conjointe de » signifie peut-être retrouver, avec des ajustements, l'être aimé et la complicité du passé. Cela peut signifier aussi de devoir apprivoiser de nouveau son ou sa conjointe en quête, lui ou elle aussi, d'une nouvelle identité. Cette relation se traduit peut-être par une intense démarche de réflexion et de négociation sur la définition des rôles, un meilleur partage des tâches ou la réalisation de vieux rêves personnels ou communs. Compte tenu du nouveau contexte qui se dessine, les couples sont possiblement appelés à réviser et à ajuster leurs attentes dans les domaines économique, social, affectif et sexuel.

Je suis la fille de...

Ma relation : _____

Mes responsabilités : _____

Les émotions que cela suscite : _____

Les changements souhaités : _____

« Être la fille de » signifie peut-être vivre une relation où la complicité et le partage sont sources de grand bonheur. Il peut s'agir aussi d'une relation suscitant de plus en plus de questionnements et de préoccupations en raison de la perte d'autonomie du parent vieillissant ou de la solitude engendrée par le décès de l'un des parents. On peut le vivre comme une relation où les liens se renouent et où l'on tente de régler les conflits issus du passé. « Être la fille de » signifie peut-être devoir faire le deuil d'une relation plus intime tant souhaitée depuis toujours.

Je suis l'amie de...

Ma relation : _____

Mes responsabilités : _____

Les émotions que cela suscite : _____

Les changements souhaités : _____

« Être l'amie de » signifie peut-être vivre une complicité inconditionnelle et avoir une personne à qui se confier, se plaindre ou oser demander de l'aide. C'est possiblement une relation de confiance où le respect et les confidences sont au rendez-vous, et où il est facile d'être soi-même. Cette relation permet peut-être de se soutenir mutuellement dans les moments difficiles et de fêter les réalisations de chacune. Toutefois, il peut s'agir en ce moment, d'une relation plus exigeante en raison des changements de vie ou des difficultés vécues par cette amie. Enfin, il peut s'agir d'une relation en deuil en raison de ses propres réflexions et des ajustements dans sa trajectoire de vie.

Je suis la collègue de...

Ma relation : _____

Mes responsabilités : _____

Les émotions que cela suscite : _____

Les changements souhaités : _____

« Être la collègue de » signifie peut-être vivre une relation gratifiante et enrichissante permettant de partager les mêmes préoccupations ou valeurs humaines. Il s'agit peut-être d'une relation solidaire où chacune apprend de l'autre, d'une relation permettant de se dépasser et d'améliorer ses compétences. Il peut s'agir également d'une relation plus difficile où la performance et le rendement tendent à devenir des critères de comparaison et d'évaluation. Cette relation crée possiblement de plus en plus de pression et de zones d'inconfort, exprimées ou non. Une telle situation peut provoquer des conflits ou des remises en question personnelles.

Moi, je suis :

Mes prises de conscience à cette étape de ma vie :

Les événements marquants dans ma vie depuis cinq ans :

Mes responsabilités actuelles :

Mes conditions de vie

Favorables : _____

Difficiles : _____

Les changements souhaités :



Modifier ma trajectoire de vie : oui, non, peut-être !

Plusieurs questions fondamentales peuvent aider à dessiner le portrait de sa vie actuelle et de celle qui est en devenir. Il n'est pas toujours facile cependant d'y répondre de façon précise, de prendre les décisions appropriées ou de déterminer les moyens concrets pour réaliser les changements souhaités.

- Quels sont mes désirs les plus profonds ?
 - Quels sont mes rêves ou les projets laissés de côté que j'aurais le goût maintenant, d'ici deux ans, cinq ans ou dix ans, de réaliser ?
 - Quelle est ma contribution dans la société en termes de travail, de bénévolat, de loisirs, et d'engagements ?
 - Quels défis aurais-je le goût de relever ?
 - Y a-t-il des limites auxquelles je me heurte, physiques, financières ou autres, des épreuves à surmonter, des conflits à résoudre ?
-
- **Quelle est ma priorité de vie actuelle ?**

Soyez l'auteure de votre vie

Imaginons un instant que vous êtes l'auteure et la réalisatrice d'une série télévisée traitant de votre vie. Déjà plusieurs émissions ont été produites et présentées, soit celles des 50 dernières années de votre vie.

À la maison de production où vous travaillez, il y a de grands bouleversements au niveau des orientations. On vous annonce soudainement que vous avez carte blanche pour concevoir et réaliser les émissions des 25 prochaines années. On vous demande de déposer un projet détaillant les **trois prochaines années de votre vie**.

Quels seront les faits marquants des trois prochaines années ?

Afin d'alimenter votre réflexion, tentez de répondre aux questions suivantes et, n'oubliez pas, vous avez carte blanche !

Les personnages

- Aimeriez-vous ajouter des personnages dans votre scénario ? Une amie, une confidente, un conjoint ou une conjointe, le retour d'un enfant de l'étranger, un employeur ou une employeuse, un ou une médecin de famille compétente et disponible, un chat, etc.
- Élimineriez-vous certains personnages comme un employeur trop exigeant ou une voisine trop accaparante ?
- Modifieriez-vous le rôle de certains de vos personnages ? Celui de la sœur jalouse, du fils qui manque d'autonomie, du conjoint passif, de l'amie très anxieuse et un peu trop envahissante, etc.
- Aimeriez-vous avoir un guide qui vous accompagne et vous aide dans vos différentes prises de décisions ?
- Redéfiniriez-vous votre propre rôle ? J'aimerais faire ou être...

Le temps

- Feriez-vous des émissions plus longues ou plus fréquentes parce que vous manquez de temps pour traiter tout ce que vous avez à dire ou à faire ?
- Allégeriez-vous votre contenu parce que vous le trouvez trop lourd et trop dense et que vous êtes essouffée par la cadence ?
- Laisseriez-vous plus de place aux imprévus parce que vous aimeriez être surprise ?

Le contexte

- Incluriez-vous la défense d'une nouvelle cause sociale pour donner un sens à la série ?
- Élimineriez-vous certaines dimensions de la série précédente qui sont un poids pour vous comme des problèmes de santé ou des problèmes financiers ?
- Demanderiez-vous une hausse de votre budget parce que vous manquez de moyens pour réaliser vos différents projets ?
- Inventeriez-vous des organismes ou des services publics pour vous venir en aide dans vos différentes obligations ?
- Demanderiez-vous un temps d'étude et d'analyse afin de réfléchir sur les nouvelles dimensions que vous pourriez explorer ?

Pistes de réflexion

- Est-ce qu'il a été difficile de répondre à certaines questions ? Pourquoi ?
- Quelles émotions ont suscitées ces questions plus difficiles ? De la surprise, de la culpabilité, de l'embarras, de l'impuissance, ou autres.
- Qu'est-ce qui vous a le plus interpellée ?
- Si vous ne pouviez modifier qu'un seul élément parmi ceux énoncés ou identifiés précédemment, lequel choisiriez-vous ? Pourquoi ?

Un exercice comme celui-ci aide à identifier et à exprimer des rêves, des besoins, des attentes, des désirs non comblés, mais également des insatisfactions et des frustrations. Des réponses spontanées peuvent fournir des pistes de réflexion intéressantes sur sa vie actuelle et sur les dimensions qu'on souhaiterait modifier.

S'accorder le temps de réflexion nécessaire, regarder sa vie le plus honnêtement possible, accueillir les nouvelles idées, les sentiments et les désirs émergents, expérimenter de nouvelles façons d'être ou de faire, voilà quelques éléments pouvant contribuer positivement au processus de réflexion.

La ménopause : un événement marquant du mitan ?

Le mitan est une période de la vie riche en expériences et en réflexions de toutes sortes. Divers changements et événements mettent alors à l'épreuve les capacités d'adaptation des femmes et peuvent perturber l'équilibre chez certaines. Avec les malaises et les inconforts qui lui sont parfois attribués, la ménopause peut être vécue par certaines femmes comme un événement marquant. Toutefois, plusieurs des manifestations désagréables qui lui sont associées ont possiblement une autre origine.

Par exemple, avant de conclure que la ménopause est la principale responsable de certains malaises ou problèmes de santé, notamment l'anxiété, la fatigue, l'insomnie ou la dépression, il pourrait être utile d'identifier les divers changements ou événements dans sa vie possiblement à l'origine de ceux-ci ou contribuant à leur maintien. La ménopause a bien souvent le dos large !

Aussi, « [...] la recherche féministe nous apprend qu'il faut user de prudence avant de relier la ménopause aux causes de la dépression. Des recherches démontrent que ce sont davantage des facteurs liés aux conditions de vie des femmes et aux rôles et responsabilités qu'elles assument tout au long de leur vie et particulièrement au mitan de la vie qui doivent leur être associés plutôt que la ménopause comme telle. » (Péloquin, 2003.)

La ménopause, qui symbolise un stade de développement de la vie, peut devenir un événement marquant pour celles qui lui associent la quête d'un sens nouveau.

*« Dans une situation idéale pour les femmes qui commencent leur ménopause, c'est d'être en vacances, ne pas avoir de problèmes financiers, ne pas avoir de problèmes de famille, d'être dans une situation où elles peuvent aller jusqu'au bout de ce qu'elles sont... »
(L'Annonciation)*

« Parler des transformations physiques, d'état d'âme, de toutes les interactions de l'individu dans son entièreté, dans tous les aspects de sa vie... » (Montréal)

« Moi, je suis malcommode. C'est de tempérament. Il ne faut pas tout mettre sur le dos de la ménopause. » (L'Annonciation)

Outil 1.1.d

La sagesse de l'âge... (Témoignage d'un groupe de femmes)

Candide, Louissette, Monique, Laurence, Marie et Berthe se réunissent toutes les semaines ou presque. Leur "club des tricoteuses", comme elles aiment le nommer, est en fait un prétexte pour se rencontrer, échanger et, pour certaines, briser l'isolement.

Bien sûr, tricots, patrons et trucs de confection sont au rendez-vous, mais pas toujours. Du cocktail dégusté en groupe au poème sur les « Je vous aime », chacune peut proposer à ses compagnes un sujet de discussion.

Cette semaine, Louissette, à la demande de sa fille, soumet à la réflexion du groupe la question suivante. Quels sont les aspects positifs au fait d'avancer en âge, et fort possiblement, en sagesse ?

Cette semaine, les réflexions se font un peu plus sérieuses, chacune puisant dans son expérience de vie pour tenter de répondre à la question. Sans nécessairement faire de consensus, chacune réussit à identifier quelques dimensions positives, et pour la plupart pas banales du tout.

Moins de contraintes, plus de libertés...

Pour certaines, le fait d'avoir moins de contraintes provenant d'un emploi ou moins d'obligations familiales leur donne plus de libertés que par le passé. L'escapade de deux jours peut désormais être prolongée. Elles ont enfin plus de possibilités de s'adonner à leurs vieux rêves comme apprendre le piano, voyager, cultiver un jardin de fleurs, ou d'en développer de nouveaux.

Moins de peurs, moins de craintes...

Pour d'autres, toute leur vie devient meilleure et plus douce parce qu'elles se sont libérées de leurs peurs et de leurs craintes. Elles ont appris à faire confiance à la vie et à lâcher prise dans les moments plus difficiles. Elles ont développé une meilleure acceptation d'elles-mêmes et des autres. Plus tolérantes et moins "à cheval" sur les principes, elles se disent libérées de plusieurs préoccupations qu'elles considèrent maintenant être des "niaiseries". Le ménage et le respect de l'heure des repas, par exemple, prennent moins d'importance.

Une sagesse bien pratique...

Quelques-unes s'appliquent à cultiver "le positif" dans leur vie et cette attitude porte ses fruits. Mettre de l'humour dans sa vie, s'accorder des petits plaisirs, découvrir sa créativité et se permettre d'expérimenter de nouvelles façons de faire, voilà autant de façons d'agrémenter et d'alléger son quotidien. Sans être exclusifs à cette étape de la vie, ces apprentissages prennent toute leur importance et leur sens pour celles qui ont un bagage de vie parfois un peu trop lourd.

Réaliser l'importance de ne pas être seule...

Diverses expériences et épreuves de la vie, notamment le décès ou la maladie d'une personne proche, ont permis à certaines de développer leur force spirituelle et de consolider leur foi. La vie et les événements prennent ainsi un sens plus profond et plus riche. De plus, le soutien dont elles ont profité alors leur a permis de réaliser, ou de confirmer, la richesse de leurs liens d'amitié.

Une question de philosophie de vie...

Reconnaître des aspects positifs au fait de vieillir semble être intimement lié à la philosophie de vie de ces femmes. En effet, celles-ci ont un point en commun, soit leur démarche de réflexion et leur volonté de se prendre en main, de prendre leur vie en main. Avoir un esprit ouvert, avoir le goût d'expérimenter de nouvelles façons d'être ou de faire, être prêtes à travailler sur elles-mêmes sont quelques-unes de leurs stratégies leur évitant de se laisser sombrer dans une certaine fatalité.

Pensées du jour: laquelle préférez-vous?

« La vie est faite de tellement de petits bonheurs qu'il y en a toujours un qui manque. »

« La vie est faite de tellement de petits bonheurs qu'il y en a toujours un à savourer. »

Outil 1.1.e

*Époussetage : une maison devient un foyer
quand on peut écrire « Je vous aime » sur les meubles*

(Réflexion anonyme)

Je ne peux vous dire combien d'heures j'ai passées à FAIRE LE MÉNAGE !

J'avais l'habitude d'y consacrer au moins huit heures chaque fin de semaine, m'assurant que tout était parfait « au cas où quelqu'un viendrait ».

Puis un jour, j'ai réalisé que personne ne viendrait. Tout le monde était dehors à vivre sa vie et à avoir du plaisir !

Maintenant, lorsque les gens me rendent visite, je n'éprouve plus le besoin de récurer ma maison de fond en comble. Ils sont plus intéressés à m'écouter leur raconter ce que j'ai fait pendant que j'étais dehors à jouir de ma vie et à avoir du plaisir. Et si vous n'avez jamais pensé faire pareil, laissez-moi vous donner ce conseil : la vie est courte, jouissez-en !

Époussetez si vous le devez, mais ne vaudrait-il pas mieux peindre un portrait ou écrire une lettre, préparer un gâteau ou planter une semence, méditer sur la différence entre volonté et nécessité ?

Époussetez si vous le devez, mais en avez-vous le temps, avec tous ces appels provenant de ces rivières qui vous invitent à nager, de ces montagnes à grimper, de cette musique à écouter et de ces livres à lire, de ces proches à chérir et de la vie à vivre ?

Époussetez si vous le devez, mais le monde vous attend dehors, vous offrant le soleil qui brillera dans vos yeux, le vent qui caressera vos cheveux, un flocon de neige, une douce ondée. Ce jour à jamais passera et ne reviendra plus.

Époussetez si vous le devez, mais gardez à l'esprit que la vieillesse arrivera à son heure et que vous ne lui échapperez pas. Et que lorsque vous partirez, et vous devrez partir, rien ne l'empêchera, à vous seul, vous générerez tellement de poussière !

Partagez ceci avec toutes les merveilleuses femmes de votre vie ! JE VIENS TOUT JUSTE DE LE FAIRE. Ce n'est pas ce que vous amassez mais bien ce que vous éparpillez qui témoignera de la vie que vous avez vécue.

En fait, ce ne sont pas les trèfles à quatre feuilles qui sont rares, mais bien les trèfles à trois feuilles qui sont trop nombreux !

Auteure inconnue

Projets particuliers traitant de la question du mitan de la vie des femmes.

Voici deux projets dont nous ont fait part des intervenantes du mouvement en santé des femmes. Le premier est une recherche en cours, et le second est un projet d'intervention disponible depuis 2002.

• **Projet de recherche de Marjolaine Péloquin : *La santé mentale des femmes au mitan de la vie et à la ménopause : difficultés et besoins de femmes de 45 à 54 ans dans la région du Bas-Saint-Laurent.***

Les origines du projet

Marjolaine Péloquin, une chercheure et intervenante féministe du Bas-St-Laurent, a offert des cours, des ateliers et des conférences sur la santé des femmes au mitan, durant les années 1990. Parallèlement à ces interventions, elle effectue des démarches pour tenter de sensibiliser les organismes du milieu à la nécessité d'offrir des ressources et des services qui répondent aux besoins de santé des femmes au mitan et à la ménopause. Constatant la méconnaissance généralisée des problématiques du mitan et de la ménopause- dont les femmes font les frais-, elle décide d'y consacrer un projet de recherche.

Après une première étape de réflexion où s'effectue le constat d'une grande fragilité psychique chez plusieurs femmes d'âge moyen, l'intervenante-chercheure et le Comité de suivi régional de la recherche choisissent de délimiter l'étude aux besoins de santé mentale : il s'agit de besoins cognitifs, affectifs et spirituels, largement laissés pour compte lorsque l'on essaie de comprendre la santé des femmes au mitan. Cependant, les aspects physiques et sociaux sont aussi pris en considération conformément à l'approche holistique et féministe de la recherche.

Cette recherche se propose, entre autres, de pallier au manque de données québécoises concernant la santé mentale des femmes d'âge moyen en période ménopausique. À notre connaissance, ce sera la première fois au Québec que sera identifiée et documentée la problématique du mitan en tant que problématique importante pour comprendre la santé des femmes d'âge moyen en période de ménopause.

Les objectifs de la recherche

Cette recherche - qui répond aux critères méthodologiques de la recherche qualitative- donne la parole à des femmes qui se situent au mitan de la vie et à la ménopause; mais elle interroge aussi des intervenantes féministes et des professionnelles de la santé qui sont en contact régulier avec des femmes au mitan. Les objectifs de la recherche sont de connaître les principales **difficultés** de santé mentale que vivent des femmes au mitan et à la ménopause et surtout leurs principaux **besoins** cognitifs, affectifs et spirituels. Parmi les 8 objectifs spécifiques de la recherche, il y a notamment celui d'identifier des actions à entreprendre, des mesures à promouvoir et des ressources et services à adapter ou à créer pour répondre aux besoins de santé de ces femmes dans la région du Bas-St-Laurent.

Péloquin, M. (2003). *La santé mentale des femmes au mitan de la vie et à la ménopause : difficultés et besoins de femmes de 45 à 54 ans dans la région du Bas-St-Laurent*. Cadre de référence. Recherche subventionnée par la Direction de la santé publique de la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Bas-St-Laurent. Document non publié, recherche en cours. (remplace la référence Péloquin, J. (2003) de la bibliographie, page 9)

• **Projet d'intervention du Y des femmes de Montréal : Mouvance et mitan. Ateliers d'aide à la décision pour les femmes de 45 à 64 ans (trousse d'animation)**

Les origines du projet

Constatant une demande grandissante de services et de soutien de la part des femmes d'âge moyen, le Y des femmes de Montréal décide, en 1999, d'entreprendre une étude intitulée *Ma vie, mes choix*. Cette étude vise alors à préciser davantage les besoins et les intérêts de ces femmes. La recherche, menée auprès de 600 femmes âgées de 45 à 64 ans, résidentes de la région de Montréal, démontre que ces femmes sont préoccupées principalement par les changements physiques et psychologiques liés au vieillissement, par leur sécurité financière et par d'autres aspects de leur mode de vie comme l'exercice et l'alimentation.

L'étude conclut qu'un grand nombre de femmes vivent des changements importants au cours de cette période et que ces changements ont un impact sur leur sentiment de bien-être et de sécurité personnelle, et conséquemment sur leur santé. L'étude conclut également que les femmes n'ont pas accès à l'information dont elles ont besoin pour prendre des décisions éclairées et rétablir l'équilibre dans leur vie. L'étude recommande donc de mettre sur pied des services afin de sensibiliser et d'informer le plus grand nombre possible de femmes et d'accroître ainsi leur capacité de décision.

À l'automne 2001, le Y des femmes entreprend la poursuite du travail amorcé par l'étude *Ma vie, mes choix* avec la réalisation d'un projet-pilote nommé **Mouvance et mitan**. Quelques semaines de recherche sur Internet et dans les bibliothèques permettent de constater qu'il y a peu d'écrits sur le vécu des femmes de ce groupe d'âge. On décide donc de s'adresser directement aux femmes en organisant des groupes de discussion. Une cinquantaine de femmes, francophones et anglophones, sont alors rencontrées. Les participantes à ces groupes de discussion confirment une intuition présente au départ : beaucoup de femmes à cette étape de leur vie refusent de se faire dicter ce qu'elles doivent faire et penser et souhaitent qu'on les laisse décider par elles-mêmes de ce qui leur convient.

L'objectif principal du projet Mouvance et mitan : redonner la parole aux femmes

La série de huit ateliers a pour objectif d'aider les femmes de 45 à 64 ans à accroître leurs compétences pour choisir l'information dont elles ont besoin et prendre des décisions éclairées dans différents aspects de leur vie.

La démarche *S'informer autrement* repose sur une nouvelle façon de donner la parole aux femmes : d'abord, s'informer à partir de soi, puis s'informer auprès des paires, et enfin, s'informer à partir d'autres sources.

Trois thèmes principaux constituent le cœur des ateliers

Qui est cette femme que je ne reconnais plus ? On s'interroge sur l'image du corps qui vieillit.

De combien d'argent ai-je besoin pour me sentir en sécurité ? On envisage le défi de l'autonomie financière.

Le temps serait-il venu de choisir ma vie ? On se penche sur la remise en question et la transformation des rôles.



Notez bien : Pour obtenir plus d'informations sur le modèle d'intervention développé dans cette trousse d'animation, pour la commander ou pour vous procurer les rapports synthèses, contactez le Y des femmes de Montréal. (Voir un peu plus loin la section "Organismes et sites Internet".)

Documents disponibles

- Trousse d'animation *Mouvance et mitan, ateliers d'aide à la décision pour les femmes de 45 à 64 ans*, 127 pages, 2002.
- Rapport *Besoins et préoccupations des femmes de 45 à 64 ans*, synthèse de recherche et d'étude des besoins. Y des femmes de Montréal, 2001.
- Rapport *Ma vie, mes choix*, étude sur les femmes âgées de 45 à 64 ans et sur les problèmes qui les affectent. Y des femmes de Montréal, 1999 (disponible en anglais sous le titre *My Life, My Choices*).

Références



BIBLIOGRAPHIE

Parmi les références suivantes sur le mitan de la vie, quelques-unes ont été suggérées par le comité ménopause et des collaboratrices au projet. Elles ne sont pas toutes récentes, mais demeurent pertinentes. Certains de ces livres, non disponibles en librairie, peuvent se retrouver facilement dans les bibliothèques.

GREER, G. (1992). *Le passage : l'expérience de la ménopause*. Paris: Plon ; (Québec): Laurédit. 340 p.

HOUDE, R. (1999). *Les temps de la vie : le développement psychosocial de l'adulte*. 3e éd. Montréal: Gaétan Morin. 472 p.

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (ISQ) (2000). *Enquête sociale et de santé : 1998*. Québec: Gouvernement, 642 p. (Collection la santé et le bien-être).

MARCOTTE, J. et R. OUIMET (2001). *Si la vie m'était contée autrement : guide de réflexion pour les femmes sur les mouvements de la vie, les pertes et les rituels*. Montréal: Table communautaire d'information sur le dépistage du cancer du sein de Relais-femmes, 40 p.

MILLET-BARTOLI, F. (2002). *La crise du milieu de la vie : une deuxième chance*. Paris: Odile Jacob, 218 pages.

MONTBOURQUETTE, J. (1994). *Grandir, aimer, perdre et grandir*. Nouv. éd. rev. augm. Ottawa: Novalis. 175 p.

MONTBOURQUETTE, J. (2001). *Comment pardonner? : pardonner pour guérir, guérir pour pardonner*. Nouv. éd. Mont-Royal: Novalis ; (Paris): Bayard, 223 p.

MONTBOURQUETTE, J. (2001). *Apprivoiser son ombre : le côté mal-aimé de soi*. Nouv. éd. Mont-Royal: Novalis: (Paris): Bayard, 182 p.

NORTHROP, C. (2003). *La sagesse de la ménopause : cultiver la santé physique et psychique durant cette période de changement*. Varennes: ADA, 846 p.

PÉLOQUIN, J. (2003). *Cadre de référence, recherche en cours*. Document non publié.

PINKOLA, E. C. (2001). *Femmes qui courent avec les loups : histoires et mythes de l'archétype de la femme sauvage*. Paris: LGF, 763 p. (Le livre de poche).

- PROULX-SAMMUT, L. (2001) *La ménopause mieux comprise, mieux vécue : des réponses aux besoins des femmes des années 2000*. Nouv. éd. rev. et corr. Montréal : Pierre Nadeau., 333 pages.
- RAPHAEL, D. (2002). *Social justice is good for our hearts: why societal factors, not lifestyles, are major causes of heart disease in Canada and elsewhere*. Toronto : CSI : Foundation for Research and Education, 88 p.
- ROBICHAUD *et al.* (1994). *Les liens entre la pauvreté et la santé mentale : de l'exclusion à l'équité*. Montréal : Gaëtan Morin : Comité de la santé mentale du Québec (CSMQ), 247 p.
- ROZENBAUM, H. (1980) *La cinquantaine épanouie*. Paris: Robert Laffont, 262 p. (Réponses-santé).
- SALOME, J. (1995). *Jamais seuls ensemble : comment vivre à deux en restant différents*. Nouv. éd. (Montréal) : Éd. de l'Homme, 174 p.
- SALOME, J., GALLAND, S. (2003). *Si je m'écoutais, je m'entendrais*. (Montréal) : Éd. de l'Homme, 347 p.
- SALOME, J. , GALLAND, S. (2003). *Aimer et se le dire : comment vivre à deux en restant différents*. (Montréal) : Éd. de l'Homme, 275 p.
- SHARP, D. (1992). *La quarantaine héroïque : anatomie d'une crise*. Lachine (Qué) : Pleine Lune, 189 p.
- SHEEHY, G. (1986). *Franchir les obstacles de la vie*. Montréal : Édipresse, 392 p.
- SHEEHY, G. (1987). *Passages : les crises prévisibles de l'âge adulte*. Boucherville : Mortagne, 315 p.
- THIRIET, M. , KÉPÈS, S. (1986). *Femme à 50 ans*. Paris : Seuil, 252 p.
- UNE VÉRITABLE AMIE (2001). « Les deuils dans la vie ». *Une véritable amie : santé globale et ménopause*. Vol. XVIII, no 6 (Nov.)
- UNE VÉRITABLE AMIE (2003). « L'aide, tu aides, elle aide... sans y laisser sa peau ». *Une véritable amie : santé globale et ménopause*. Vol. XX, no 1 (mars-avril).
- VIORST, J. (2003). *Les renoncements nécessaires*. Paris : Pocket , 507 p. (Pocket Evolution)

ORGANISMES ET SITES INTERNET

Le Y des femmes de Montréal

Téléphone : (514) 866-9941, poste 232

Adresse Internet : www.ydesfemmesmtl.org/

Mouvance et mitan de la vie. Ateliers d'aide à la décision pour les femmes de 45 à 64 ans.

