

## CHAPITRE 1

### Tout n'est pas fini!

Certes, la fin de nos années fertiles marque le terme d'une saison, mais elle ne signifie en aucun cas que tout est terminé et que nous sommes fichues – bien au contraire. N'en déplaise à l'opinion qui a prédominé pendant des décennies, la seule chose qui s'achève vraiment à la ménopause est l'aptitude d'une femme à concevoir un enfant de façon naturelle. (Je précise «de façon naturelle», car, avec les récentes avancées scientifiques, les femmes ménopausées peuvent désormais, moyennant un petit coup de pouce de la technologie, être enceintes et même donner naissance à un enfant.) La ménopause n'est donc pas une fin, mais bien un début, celui de notre entrée en possession, d'une façon tout à fait nouvelle, d'un pouvoir qui nous est propre. C'est le printemps de la seconde moitié de l'existence – la *meilleure*, comme le découvrent de nombreuses femmes.

Une fois établi que la ménopause n'est pas la fin de tout, il faut reconnaître qu'elle en a parfois toutes les apparences, pour une raison simple : la ménopause a bel et bien signalé la fin pour la plupart des femmes durant la majeure partie de l'histoire de l'humanité. Au début du xx<sup>e</sup> siècle encore,

l'espérance de vie moyenne des femmes n'était que de quarante ans.

Il existe une autre raison à cette impression : à la ménopause, nous sommes nombreuses à éprouver le besoin de nous détacher de tout ce qui ne va pas dans notre vie aussi bien professionnelle que relationnelle, mais aussi dans notre mode de vie, si nous n'y trouvons pas un soutien total à la personne que nous sommes en train de devenir. Or, s'affranchir de son passé est un acte de confiance qui n'a rien d'évident. Mais, comme l'écrivait Joseph Campbell : « Il faut être prêt à abandonner la vie qu'on a prévue pour avoir accès à la vie qui nous attend. »

Or, de *longues* années nous attendent après la ménopause. Aujourd'hui, l'espérance de vie moyenne des femmes dépasse largement les quatre-vingts ans. Nous vivons non seulement plus longtemps que jamais, mais aussi en meilleure santé. De nos jours, lorsqu'une femme souffle ses cinquante bougies sans être atteinte d'un cancer ou d'une maladie cardiaque, elle peut espérer avoir encore bon pied, bon œil à quatre-vingt-douze ans. À ce rythme, la vie des femmes sera un jour plus longue après la ménopause qu'avant.

En outre, nous n'avons plus à craindre une dégénérescence de nos facultés mentales pendant nos vieux jours. Une étude présentée en 2006 à l'occasion du congrès de la Society for Neuroscience a montré qu'avec l'entraînement adéquat le cerveau d'une personne de quatre-vingt-cinq ans peut fonctionner tout aussi bien que celui d'une personne de trente ans. La nouvelle a de quoi réjouir !

Autrement dit, à l'inverse de ce qu'on nous pousse à croire depuis longtemps, le déclin physique et mental n'est pas le moins du monde une conséquence naturelle du vieillissement. C'est plutôt, en grande partie, le résultat de nos *croyances* culturelles sur le grand âge et de nos choix de mode

de vie. Toutefois, ces idées reçues connaissent aujourd'hui une évolution rapide avec l'arrivée dans la cinquantaine, en nombres records, des femmes de la génération du baby-boom. À l'heure actuelle, selon les estimations de l'U.S. Census Bureau (le bureau de recensement des États-Unis), un adulte américain sur cinq est une femme de plus de cinquante ans.

Les femmes mûres n'ont jamais été aussi fortes sur le plan émotionnel, aussi puissantes sur le plan économique, aussi belles et attirantes qu'elles le sont aujourd'hui. Regardez bien autour de vous : vous ne pourrez que le constater.

Mieux encore : les femmes qui restent à convaincre sont de moins en moins nombreuses. À en croire les recherches dont Marti Barletta fait état dans son ouvrage *PrimeTime Women*, près de six femmes sur dix entre cinquante et soixante-dix ans aiment ce qu'elles voient dans leur miroir. Qui plus est, 82 % des femmes dans cette tranche d'âge, soit une écrasante majorité, se sentent nettement plus jeunes que ne l'indique leur date de naissance, et 59 % d'entre elles sont convaincues que leurs plus belles réussites sont encore à venir. De toute évidence, l'image de vieillesse ratatinée qu'on plaquait sur la femme ménopausée est obsolète.

Pour m'en convaincre, je n'ai qu'à me tourner vers ma mère, Edna, quatre-vingt-deux ans. À la fin de la soixantaine, elle a parcouru à pied tout le sentier des Appalaches. À soixante-dix ans, elle est partie trois mois en Alaska faire de la randonnée et du kayak. Quelques années plus tard, elle a escaladé les deux cents plus hauts sommets de la Nouvelle-Angleterre en compagnie de son amie Anne, de trois ans son aînée. Il y a quelques années, c'est le mont Washington qu'elle a escaladé, avant de partir faire une randonnée en raquettes dans le nord du Vermont avec une amie âgée de quatre-vingt-dix ans. Pour tout vous dire,

je commence même à me demander si elle a vraiment atteint la cinquantaine.

### **Donner la vie à nouveau**

L'inconfort physique et émotionnel que beaucoup d'entre nous éprouvent au cours de la périménopause correspond, de fait, aux douleurs du travail qui nous mènera à l'accouchement d'une version nouvelle et meilleure de notre moi. Notre biologie nous invite désormais à consacrer notre énergie non plus à tout et à tous, comme nous le faisons lorsque nous élevions nos enfants et construisions notre carrière, mais à nous-même.

S'il vous paraît inconcevable de vous mettre au premier plan, songez à ceci : les stewards et hôtesses de l'air, lorsqu'ils donnent les instructions avant un vol, ont une bonne raison de conseiller aux personnes voyageant avec des enfants en bas âge de mettre leur masque à oxygène avant toute autre action si celui-ci tombe du compartiment au-dessus d'elles. Si vous ne vous occupez pas d'abord de vous-même, vous ne pouvez aider *personne* – et *tout le monde* en sort perdant.

Pour les femmes qui se sont épanouies dans le défi, la satisfaction, voire l'admiration, suscités par leur rôle central dans la famille, il peut être extrêmement difficile de renoncer à cette position. Dites-vous qu'en adaptant vos rôles à la nouvelle situation et en lâchant un peu les rênes vous donnerez un bel exemple à vos enfants devenus adultes. N'est-il pas fabuleux d'offrir à nos filles (ou belles-filles, petites-filles, nièces) un modèle de vie après cinquante ans marqué par la liberté, l'épanouissement et le divertissement, plutôt que le devoir et les corvées ?

Voudriez-vous voir vos enfants se retenir d'accomplir leur plein potentiel ? Certainement pas. Mais, dans ce cas, vous ne devriez pas non plus vous y condamner.

Réaccoucher de vous-même risque d'entraîner quelques remous. Vous serez peut-être amenée à rompre le *statu quo*, à faire fi des conventions et à dire « non » quand vous auriez dit « oui » (et vice versa). Cette transition consiste en grande partie à nous défaire de ce qui nous est devenu inutile et nous freine dans notre évolution : les rôles et les relations qui nous empêchent d'avancer et nous prennent plus d'énergie qu'ils ne nous en donnent.

Voici un exemple tiré de ma propre expérience ; je me suis offert une voiture décapotable, mais, les jours de beau temps, ma fille avait envie de la prendre, elle aussi. Alors je la lui laissais. En tant que mère, j'aime lui faire plaisir, mais, à force, je n'avais plus jamais l'occasion de conduire ma voiture sans la capote. J'ai fini par comprendre qu'en agissant ainsi je m'imposais tout simplement un sacrifice personnel néfaste. Je me suis donc mise à conduire ma décapotable quand bon me semblait, et j'en ai tiré un grand plaisir.

Tout ce qui ne nourrit pas notre âme, tout ce qui ne nous emplit pas du sentiment d'être intensément vivante doit désormais être mis de côté. Il n'y a plus de place dans notre vie pour ces choses-là. À partir de ce point, nos pensées, nos paroles et nos actes nous maintiendront dans un engagement actif à vivre dans la passion et la joie, ou précipiteront notre dégénérescence et accroîtront les risques de maladie ou de dégradation de notre santé. Le choix nous appartient.

Sachez également que ce ménage émotionnel n'est pas un événement unique : c'est un nouveau mode de vie. Dès que vous vous rendez compte que quelque chose ne vous convient plus, vous aurez toujours la possibilité de faire un nouveau choix qui répondra mieux à vos besoins.

### **La colère, feu purificateur**

La transition de la cinquantaine s'accompagne généralement d'émotions tumultueuses, qui alimentent cette

renaissance personnelle. Bien souvent, la colère en fait partie. Si vous éprouvez de la colère, c'est signe que vous avez toléré des choses qui ne vous comblaient pas totalement et que vous n'êtes plus disposée à les tolérer. La colère des femmes cinquantenaires est la cible de nombreuses plaisanteries. Mais, croyez-moi, elle vaut bien son pesant de kérosène: elle vous donne l'énergie nécessaire pour vous propulser dans votre nouvelle existence.

Si la colère fait surface, c'est en partie parce que nous éprouvons un besoin quasi viscéral d'avoir notre mot à dire et d'être entendues – parfois pour la première fois depuis des décennies. Nous sommes nombreuses à avoir fait taire notre voix véritable à l'adolescence, tout occupées que nous étions à nous intégrer, à nous faire une place, à suivre les règles. À présent que nous redéfinissons notre identité, nous ne pouvons plus mettre un mouchoir sur ce qui nous contrarie. À juste titre, du reste. Nous avons coutume de percevoir la colère comme une émotion négative, mais, dans le cadre de la transition qui s'opère à la cinquantaine, on peut aussi mesurer à son aune la vigueur de notre force vitale. En fait, de même que les symptômes de la périménopause correspondent aux douleurs du travail qui va nous mener à l'accouchement de notre moi authentique, notre colère, elle, est le cri de notre moi nouveau-né.

### ***Le pouvoir de la passion à la cinquantaine***

La passion est une autre émotion qui se libère avec une intensité renouvelée à cette période de l'existence. Autour de cinquante ans, de nombreuses femmes sentent naître en elles un regain d'enthousiasme pour des activités qu'elles avaient jusque-là reléguées au second plan, et affirment que leur vie s'améliore considérablement dès qu'elles commencent à se consacrer à des occupations qui les exaltent. Se plonger dans la lecture, aller au cinéma entre

amis, voyager, faire de l'équitation, réaliser des œuvres d'art, se balader dans la nature, écrire de la poésie, voire redécorer leur intérieur – en un mot, toute activité agréable qu'elles n'ont jamais pris le temps de faire jusque-là. Il peut aussi s'agir de bénévolat pour une cause qui dépasse leur seul intérêt. Le fait d'apporter sa contribution au bien commun a un côté vivifiant et valorisant. Et, croyez-le ou non, le bien-être qu'on éprouve à rendre un peu de ce qu'on a reçu peut se ressentir jusque dans notre vie sexuelle.

Il est essentiel de nous adonner à nos passions lors de notre passage dans la cinquantaine, car cela nous aide à entrer en contact avec notre nouveau moi naissant à un niveau émotionnel et spirituel profond. Ces activités n'ont rien d'un luxe. En faisant ce que nous aimons et qui nous procure du plaisir, nous entretenons notre force vitale. Pour citer à nouveau Campbell, « suivez votre félicité »: cette période s'y prête idéalement.

Il découle d'une telle attitude quelque chose de primordial: les femmes qui s'emploient à entretenir une force vitale vigoureuse et passionnée deviennent magnétiques; elles attirent à elles les âmes élevées et les événements inspirants. (Tout en prolongeant leur vie de huit ans en moyenne, à en croire les statistiques.) En d'autres termes, non seulement vous agrémentez votre existence de mille et un bonheurs, mais vous envoyez, dans le même temps, des signaux à l'univers indiquant que vous aimez la vie, que vous tirez de cette seule idée un plaisir plus grand encore, et que vous en voulez davantage. L'univers répond toujours: ce à quoi on accorde de l'attention ne peut que croître. Or, en vous employant à enrichir votre vie d'éléments qui célèbrent la vie et la joie, vous ouvrez un canal par lequel vous en recevrez plus encore. C'est aussi simple que ça.

Pour tout dire, ce sentiment d'amour pour la vie elle-même est absolument essentiel si vous désirez vivre une

relation de couple passionnée et épanouissante. Après tout, on ne peut donner que ce qu'on a. Cultiver la passion, l'ardeur et l'enthousiasme dans tous les domaines de votre existence vous aidera également à attiser la passion dans votre relation actuelle si vous êtes en couple, ou à attirer quelqu'un avec lequel entamer un pas de deux endiablé. Autrement dit, avant de vivre une relation passionnée avec quelqu'un d'autre, il faut déjà que vous viviez une relation passionnée – avec vous-même et votre propre vie.

La passion est une clé incontournable de votre existence, et ce pour une raison simple. En accueillant la joie et le plaisir dans votre quotidien, vous vous rapprochez de votre moi authentique, or c'est ce moi qui attirera les autres à vous. Ce moi authentique est beau, puissant et tout à fait grisant pour les personnes qui, comme vous, cultivent la même passion dans leur propre vie. (En outre, sachez que votre véritable essence est bien plus attirante que la personne que vous croyez devoir être, ou voulez être aux yeux des autres.) Le mécanisme est élémentaire : ces autres amoureux de la vie lancent des signaux d'optimisme que vous aurez autant de facilité à capter qu'eux-mêmes à capter les vôtres. Les semblables s'attirent : n'est-ce pas là l'une des grandes lois de l'univers ?

Je tiens à souligner qu'en matière de relation passionnée, quelle qu'elle soit – y compris dans sa dimension sexuelle –, il n'y a pas de limite d'âge. Certes, la société nous incite bien souvent à croire que la ménopause signe l'arrêt de mort du désir sexuel, mais cette vision des choses est totalement dépassée. Tant que nous nous maintenons en bonne santé physique et émotionnelle, rien ne nous empêche de garder une vie sexuelle pleine de vitalité. Le processus de la ménopause n'affecte pas le désir sexuel des femmes lorsqu'elles sont heureuses et en bonne santé. En fait, pour vérifier la vigueur de votre libido à la ménopause, rien ne

vaut la nouveauté – même si votre vie sexuelle n'a rien eu de formidable jusqu'ici.

Quand je parle de nouveauté, je ne veux pas dire par là que vous devez laisser tomber votre partenaire actuel. Ce que je veux dire, c'est que vous-même pouvez *incarner* cette nouveauté. Si votre tête et votre cœur y sont prêts, votre corps trouvera comment faire.

Par ailleurs, toutes les femmes, qu'importe leur âge, peuvent apprendre à éveiller leur propre désir, autre clé essentielle d'une vie sexuelle saine. Mais, pour y parvenir, vous ne pouvez pas vous cantonner à votre lit. Le désir sexuel naît d'une idée et s'alimente tout autant des pensées et des attitudes que d'un acte ou d'une réaction physique. Nul besoin d'avoir un corps de jeune femme pour être attirante et désirable. Il vous suffit de vous considérer comme une femme sexuellement désirable. Comme l'explique la sexologue Gina Ogden, « l'estime de soi est la source du désir sexuel, lequel, comme un bon vin, peut s'épanouir avec l'âge ».

Lorsque vous avez le courage de traverser les feux purificateurs de la périménopause, c'est une tout autre vie qui vous attend à la sortie.

Et cette vie-là, comme vous le découvrez, dépasse de loin celle dont vous aviez rêvé.

## CHAPITRE 2

### Accédez à un plaisir illimité

Les êtres humains que nous sommes sont nés pour connaître un plaisir et une joie illimités. C'est un droit de naissance. Rechercher le plaisir, mais aussi nous autoriser à l'accueillir en nous de façon régulière sont deux conditions absolument essentielles à notre bonne santé physique et émotionnelle. C'est un fait : la recherche du bien-être ne relève *en aucun cas* de la complaisance ; il s'agit d'une nécessité fondamentale. Tout comme la bûche alimente le feu, le plaisir sous ses nombreuses formes alimente, littéralement, notre force vitale (notre *chi* ou *prana*).

Songez à la dernière fois que vous vous êtes vraiment laissé envahir par le plaisir, au point d'en éprouver les délices jusque dans les moindres fibres de votre corps. Vous dégustiez peut-être alors un carré de chocolat fin, ou emplissiez vos poumons d'air iodé sur une plage, à moins que ce ne soit lorsque vous avez savouré un massage expert de votre dos. En matière de plaisir, chacune a un profil bien distinct ; vous pouvez vous fier à vos sens pour vous indiquer quand quelque chose correspond au vôtre. Remémorez-vous l'intensité de votre plaisir. (Si vous ne parvenez pas à vous rappeler ce qu'on éprouve lorsqu'on baigne dans la félicité, passez cinq minutes