



Élodie Gossuin

Miss

à Nu

**Confidences 100 % sans filtre
sur une vie tout sauf parfaite**

«La puberté, les règles, la contraception, la maternité... une fois passées ces grosses étapes, on pourrait croire que ça se calme. Sauf que non ! Tout au long de sa vie de femme, on doit s'adapter, évoluer. Tout le temps. Même quand ça semble se calmer, que les enfants grandissent... Bim ! Vous reprendrez bien un peu de changement dans ce corps déjà si fatigué ? Vous laisserez bien vos petits quitter le nid ? Alors oui, ok, c'est le cycle normal de la vie. C'est beau. Mais c'est moche. C'est exaltant. Mais c'est épuisant. Vous ne trouvez pas ?»

Parce que parler permet aux femmes de se sentir moins seules et d'avancer, Élodie Gossuin se confie ici avec tout l'humour et le franc-parler qui la caractérisent. Elle revient sur les choix qu'elle a faits pour sa famille, le chaos de la vie de tous les jours, les enfants qui prennent leur envol, la ménopause surprise, l'épopée des miss mais aussi des blessures plus intimes, sur lesquelles elle ne souhaite aujourd'hui plus se taire.

Miss tout le monde se livre comme elle ne l'a jamais fait.

Élodie Gossuin est animatrice radio et télévision, auteure, créatrice de contenus et ambassadrice de l'UNICEF. Connue pour sa liberté de ton, sa loyauté et son engagement, elle a, depuis son élection comme Miss France puis Miss Europe, toujours eu une place à part dans le cœur des Français. Chaque jour, elle partage sur les réseaux les hauts et les bas de son quotidien, avec l'authenticité qui est sa marque de fabrique.

Muriel Herbert est maman de trois enfants, dont des jumelles, et auteure depuis 2015. Après plusieurs livres à son nom, elle met ses compétences d'écriture au service de personnalités inspirantes.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3656-5



9 791028 536565



FABRIQUÉ
EN FRANCE



Rayons : Témoignage
editionsleduc.com
LEDUC ↗

Miss à Nu

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Avec la collaboration de Muriel Herbert

Édition : Alexandra Raillan

Relecture : Marion Delabie

Préparation de copie : Alexandra Roy

Relecture : Ghislaine Jahidi

Maquette : Ma petite FaB

Photographie de couverture : Kevin Antoine

© 2026 Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3656-5

Élodie Gossuin

Miss à Nu

LEDUC ➤

Sommaire

Préface, par Ingrid Chauvin	7
Chapitre 1: Les pieds dans le plat	9
Chapitre 2 : À corps et âmes sœurs	25
Chapitre 3 : La poussière sous le tapis	39
Chapitre 4 : Toutes les flammes de ma vie	65
Chapitre 5 : Quand le nid se vide (un peu beaucoup trop)	97
Chapitre 6 : Ma vie sous les étoiles	121
Chapitre 7: La parole est une « voie » !	145
Lettre à mon trèfle	167
Remerciements	183

Préface

Il est des femmes qui avancent avec une lumière particulière, une douceur qui rassure, une force qui élève. Élodie fait partie de celles-ci. Depuis toujours, elle incarne la bienveillance, l'élégance du cœur et cette capacité rare de parler vrai, sans jamais juger, sans jamais brusquer.

Il existe, dans la vie de tout un chacun, des passages qui ne ressemblent à aucun autre. Des seuils que l'on franchit doucement, presque sur la pointe des pieds, tant ils bousculent nos certitudes, nos repères, notre rapport personnel au temps.

Élodie a choisi d'ouvrir une porte que beaucoup laissent fermée. Elle a choisi de dire, d'expliquer, de tendre la main. Et surtout, elle a choisi de le faire avec cette grâce singulière qui lui appartient, mélange subtil de pudeur, de lumière et de vérité.

Dans ces pages, elle nous offre bien plus qu'un témoignage.

Elle nous délivre une cartographie sensible d'un voyage intérieur – un voyage où se mêlent la fragilité et la renaissance, la nostalgie et la puissance, les ombres de l'incompréhension et les éclats d'une féminité réinventée. On y lit la délicatesse de ses doutes, la profondeur de ses réflexions, la petite musique de ses espoirs.

Ce que vous tenez entre les mains n'est pas un simple livre : c'est une main tendue.

Élodie y partage, avec son authenticité habituelle, ce que tant de femmes ressentent sans oser le dire. Elle met des mots sur l'invisible, elle rassure, elle informe, elle accompagne.

Elle se confie à cœur ouvert et partage son chemin de vie avec sa tribu, ses joies, ses bonheurs, ses épreuves...

Élodie a traversé, questionné, ressenti... et, aujourd'hui, elle transmet.

Dans ces pages, elle parle avec la vérité de celles qui ne trichent pas. Elle raconte ce que le corps murmure, ce que le cœur secoue, ce que l'âme cherche à réapprendre. Elle ose mettre des mots sur des périodes intimes, si déroutantes parfois, et elle le fait avec une tendresse bouleversante.

Ce livre n'est pas seulement un témoignage, c'est un refuge.

Un endroit où l'on se sent moins seul.

Un espace où l'on respire, où l'on se reconnaît, où l'on se reconnecte à soi.

À travers ces pages, Élodie rappelle que chaque femme mérite de se sentir comprise, entourée et respectée.

Et je suis profondément touchée de pouvoir présenter cet ouvrage qui, j'en suis certaine, aidera, apaisera et libérera bien des voix.

Merci, Élodie, pour ton courage tendre, pour ta générosité, pour cette lumière que tu offres sans compter.

Avec toute mon affection,

Ingrid Chauvin

Chapitre 1

Les pieds dans le plat

« *La sororité donne du pouvoir aux femmes.
En nous respectant, en nous protégeant,
en nous encourageant et en nous aimant.* »

Bell Hooks

Il est 3 heures du matin, j'ai chaud, j'ai froid, j'ai de nouveau chaud, je suis là, les yeux grands ouverts comme une chouette déphasée. Mon corps a décrété que le sommeil et moi, on ne serait plus meilleurs potes! Non, je ne suis pas malade... Enfin, pas vraiment, je ne sais pas, je ne sais plus. Je me sens juste perdue, je dois accueillir quelque chose de nouveau dans ma vie : la ménopause.

C'est effarant de se dire qu'un phénomène qui touche la moitié de l'humanité suscite si peu d'intérêt. C'est vrai quoi, chaque fois qu'on prononce ce mot, les gens ouvrent de grands yeux de hibou sous Red Bull. Personne n'a l'air au courant des symptômes, au point qu'avant de penser

aux premiers signes de la ménopause j'ai pensé à un début de maladie grave !

Alors qu'en fait ce sont des aléas que nous vivons ou vivrons toutes un jour. Ce n'est pas un scoop, c'est de la biologie basique, mais personne ne semble vouloir l'étudier. Moi, si.

Parlons chiffres. Le 9 avril 2025, le ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles (ça fait du monde !) a reçu un rapport de la commission parlementaire sur la ménopause. La fameuse. Il était temps ! Selon ce rapport, nous serions très exactement 17,2 millions de femmes de plus de 45 ans à être concernées en France. C'est fou ! Je ne sais pas si vous réalisez ? C'est l'équivalent, en gros, de 215 stades de France. Et chaque année, ce sont 500 000 femmes de plus qui, comme moi, se transforment encore et encore. Qui entrent dans cette phase et constatent des changements dans leur corps, dans leur tête et dans toute leur vie. Encore et... encore.

Et pourtant, on croirait que tout le monde le découvre, vu le malaise avec lequel le mot ménopause est prononcé, comme s'il était le synonyme de déchéance ou de péremption. Et avec le même regard gêné que lorsque tu croises ton ex au supermarché !

Parce que c'est bien ça, le problème, et la ménopause n'est qu'un chapitre de l'histoire. Toute notre vie, notre corps change non-stop, et personne ne s'arrête pour nous aider un peu lors de cette grande traversée du désert de nos ovaires !

Première expérience des aventures en territoire hormonal : les règles, ces charmantes locataires qui squattent tous les mois sans prévenir (pile-poil le jour où tu as mis

un pantalon blanc), qui restent finalement une petite semaine en transformant ton utérus en maison hantée abdominale et laissent le chantier en partant. Ah, les règles! Notre éruption volcanique, nos galères, nos douleurs et nos inquiétudes. Pas juste le petit saignement de trois jours par mois qu'on imaginait pour se rassurer. Et accepter que l'on va devoir supporter ce tsunami intérieur chaque mois pendant plus de trente ans, c'est une épreuve. «T'as mal, c'est normal!» «Tu pleures devant Gulli puis tu veux tuer tout le monde puis faire des câlins à tes voisins... c'est normal aussi!» J'ai dû m'y résoudre comme des millions de femmes, et encore aujourd'hui par procuration, aux côtés de mes filles. Comme des millions de mères.

Puis la vie se poursuit, et notre corps est de nouveau chamboulé quand il donne la vie, pour celles qui le peuvent. Pour celles qui le veulent. Hop! On fait de la place comme on peut pour accueillir tout ce petit monde, et là non plus, ce n'est pas une mince affaire. On est loin de l'image idéalisée de la femme enceinte épanouie comme jamais. On en parle de nos nez qui reniflent tout à trois kilomètres, de nos nausées devant notre ex-meilleur ami le café, de nos pieds devenus des ballons de baudruche, de notre vessie désormais passoire, de nos hémorroïdes que nous n'avons jamais mises sur la liste de naissance, du spectacle d'acrobatie pour ramasser le moindre truc ou faire ses lacets, de l'alpinisme pour épiler nos jambes, de la chorégraphie de la baleine dans une piscine gonflable pour réussir à dormir, de tous ces inconnus qui touchent notre ventre comme ils toucheraient une fontaine publique porte-bonheur et des exaspérants «tu devrais...»?

Pour moi, tout n'a pas été rose : la grossesse m'a fait embarquer à bord d'une fusée spatiale sans aucune formation. Je connaissais la destination, mais le voyage a secoué sévère ! Malgré tout ça, j'ai adoré porter la vie en double*. Trois cœurs dans un même corps. Ces petits coups dans le ventre en mode kung-fu à 4 heures du mat' me manquent viscéralement. Connaître le lien le plus inextricable et intense au monde. Quatre fois en deux grossesses ! Plus que Miss France, ma plus belle écharpe restera à jamais celle de « Miss Maman** ».

Mais la vie du corps féminin ne s'arrête pas en si bon chemin. Non. Il faut continuellement s'adapter aux changements. Tout le temps. Même quand tout semble se calmer, que les enfants grandissent, deviennent des adolescents, puis de jeunes adultes... Bim ! Notre corps évolue à nouveau. Hop ! Passez par là, madame Gossuin ! Vous reprendrez bien un peu de bouleversement dans ce corps déjà si fatigué par des années de shoots d'hormones ? Bah c'est comme ça, et pas autrement !

Oui, OKAY. C'est le cycle normal de la vie. C'est beau, mais c'est moche. C'est exaltant, mais c'est épuisant. Vous ne trouvez pas, mesdames ?

Pourtant, nous sommes bien rythmées par l'horloge de la vie. Ça, c'est OKAY ! Nous sommes souvent déréglées, en avance d'une heure ou de douze, heures d'été ou de j'étais, en mode congelée en plein printemps... bref

* Oui chez moi c'est toujours tout en double... 2 fois des grossesses gémellaires : Rose et Jules, et Joséphine et Léonard, respectivement nés en 2007 et 2013.

** Référence à mon livre *Miss Maman*, Éditions de La Martinière, 2017.

j'arrête mes jeux de mots pourris, mais remettez l'aiguille au centre de l'horloge de la vie ! Arrêtez de nous imposer vos horaires. Nous fixons ou subissons nos rendez-vous avec nous-mêmes.

Bon, question horaires, perso je suis complètement déphasée : moi qui ai toujours été une grosse dormeuse – le sommeil, c'était vraiment mon truc –, voilà que je me retrouve assise aux toilettes à 3 heures du matin ! Et épuisée même après huit heures de sommeil.

Il est temps de mettre les pieds dans le plat. Alors, installe-toi confortablement, avec ton café ou ton verre de blanc (aucun jugement ici!).

Parce que ça va trembler un peu, à la folie, passionnément...

Alors voilà ma grande annonce : j'entre officiellement dans l'ère ménopause. Je suis aussi allée enfin consulter un ophtalmo et les lunettes sont désormais vissées sur mon nez pour réussir à vous écrire (presque) sans fautes, j'ai mal au ventre tellement j'angoisse pour les miens, et mal au dos à cause du poids de la charge mentale et de mon premier lumbago... Bref, c'est la totale. Je tombe du côté obscur de la force. Je dois retourner sur le fil, à l'équilibre dans la lumière, mais pour le moment je tangue et ça secoue fort. Ainsi va la vie. Et dans ce tsunami, je dois dire que vous écrire est une super thérapie, surtout si au passage ça peut aider ne serait-ce que quelques-unes d'entre vous. Alors merci du fond du cœur de me lire, merci par avance des messages que l'on échangera au sujet de nos vies, de nos amours, de nos emmerdes de parents et de nanas ! Cœur sur vous, mes licornes.

Parce qu'on ne nous dit pas tout! Depuis que j'ai compris que j'entrais dans cette période qu'est la ménopause – j'inclus les périodes de prémenopause ou périmenopause –, je n'hésite pas à en parler autour de moi, façon «libéréeée délivréée, je ne mentirai plus jamais»; en famille, au bureau, dans les mariages ou avec mes amies... Et devinez quoi? Partout où je passe, les femmes me témoignent leur bienveillance, partagent avec moi leur propre cheminement, envers notre désarroi et le silence collectif:

— Sérieux Élo, mon corps, c'est une roulette russe thermique. 25 degrés dehors? Moi, suis perchée à 45.

— Moi non plus je n'arrive plus à dormir. Qu'est-ce que tu prends, toi, pour essayer de te rendormir?

— Je ne sais plus quoi faire. C'est normal si je dors toute une nuit, mais je me sens quand même fatiguée et je pleure dès le réveil devant une pub pour de la lessive! Vraiment, je ne comprends plus rien...

— Toi aussi tu passes de four à pizza à congélo en trois secondes chrono? Et en plus, je ne reconnaïs plus ma peau, mes cheveux, mon humeur. J'ai même perdu ma libido... SOS!

— Je cherche mes mots, j'ai des trous noirs, je répète vingt fois par jour «Qu'est-ce que je suis venue chercher...?» et j'ai l'impression d'être enceinte de cinq mois vu l'état de mon ventre... Ça va durer combien de temps, tu crois?

— En plein hiver, j'ai découvert mon option douche tropicale surprise à 2 heures du mat'!

Oui, cette vulnérabilité partagée nous rapproche, c'est notre nouveau pouvoir dans ce tourbillon de la vie : transformer notre lit en sauna finlandais! Superpouvoir de femmes de tous bords. Tous horizons. Toutes les femmes

de ma vie de plus de 45 ans. On se sent toutes seules et sœurs face à ce corps qui change encore et encore.

On nous a toujours fait croire que nous étions condamnées à vivre avec tous ces changements, à les recevoir à jambes ouvertes, et simplement sans trembler, s'il vous plaît! «Résilience» est notre deuxième prénom à toutes. On reçoit l'injonction d'accueillir comme si de rien n'était, naturellement, les désagréments et les aléas de nos règles, de nos contraceptifs, de nos grossesses, de nos parcours PMA, de notre ménopause... Eh bien non! Je ne suis pas d'accord, ne restons pas sagement chacune dans notre coin. Non, écrivons ou parlons pour briser ce silence qui nourrit les tabous et la gêne.

Je ne veux pas vous faire peur si vous n'êtes pas encore la cible de Madame Ménopause, mais les symptômes sont très nombreux et peu glamour. Bon, il paraît que «c'est la nature»! Alors, allons-y gaiement :

En bref, ça commence généralement à la quarantaine. Perso, 42 ans. Bien avant la période des 50 glorieuses dont les livres d'histoire féminine ne parlent pas. Et cela peut durer des mois, voire des années. Cela dépend des femmes, bien sûr. En tout cas, cette période de péri-ménopause est censée s'arrêter douze mois après la fin des règles, officiellement. Là, on est à peu près ménopausées. Après la course à la fertilité, s'ouvre une parenthèse qui oscille plutôt entre deux à quatre ans. Voilà, on a franchement le temps de prendre le train.

Nous embarquons pour un film digne de Tarantino, imprévisible, intense et libérateur. Le corps se rebelle comme un écureuil avant l'hiver! On prend deux kilos rien qu'en regardant le goûter de nos enfants, nos hormones sont

définitivement des DJ sadiques qui mixent nos humeurs comme bon leur semble : on passe de WonderWoman prête à tout pour gérer son monde à Dory cherchant son téléphone pendant vingt minutes (il était aux toilettes!)... T'es capable de gérer des dossiers super-compliqués au boulot, mais tu oublies le prénom du copain de ta fille... C'est l'été indien permanent avec bouffées de chaleur, sueurs et réveils nocturnes, mais pas que ! On cumule une perte de cheveux plus ou moins importante, un ventre que l'on ne reconnaît pas (le mien a pris quinze ans en quinze semaines!), des articulations qui grincent comme une vieille porte rouillée, des troubles de l'humeur, une sorte de brouillard mental qui n'a rien à envier à une brume londonienne qui transformera ta liste de courses en énigme du sphinx, des palpitations, des ongles cassants, une peau moins tonique, une pilosité qui change (oui j'ai désormais cinq poils sur le menton à surveiller!), une sécheresse générale qui transforme notre corps en Sahara, une fatigue lancinante qui colle à la peau comme notre pantalon après avoir mis de la crème hydratante, qui fait qu'on se sent lourde même sans rien faire... Une liste déjà bien longue et pourtant non exhaustive. Balancez vos symptômes vous aussi ! Je vous attends sur Instagram.

J'ai carrément l'impression de faire une crise d'adolescence inversée : mon corps fait sa mise à jour, il gère sa révolution hormonale, mais je manque cruellement de batterie. La facture énergétique est salée ! J'en profite pour remercier du fond du cœur mes amis magiciens, ma maquilleuse Méli, mon coiffeur Adrichou, mon merveilleux styliste Denis, ma Cocotte best assistante de l'univers et bien plus encore. Toutes ces personnes de l'ombre qui

me rendent présentable, ou en tout cas suffisamment pour vous servir sur un plateau de télévision ! Parce que Miss France au réveil, ça donne plutôt une œuvre d'art post-apocalyptique entre la belle au bois transpirant et la fée clochette sous ventilo... le tout avec une tête de panda avec des cernes façon «smoky eyes» !

Vieillir et continuer de présenter des émissions et exercer un métier d'image, c'est toute une histoire. Le temps passé au HMC (habillage, maquillage, coiffure) est proportionnel au nombre de rides, d'années et de poils à enlever !

Alors ? Vous restez malgré tout ? Je ne vous ai pas trop fait peur ? Super ! Ça tombe bien, puisque l'on est ensemble pour un moment ici, dans ce livre. Alors poursuivons sur l'autoroute de l'enfer hormonal.

Ce que je constate au sujet de la ménopause, ce ne sont pas seulement les multiples symptômes et le silence qui règne autour. C'est aussi le fait qu'elle est de plus en plus précoce.

La génération de nos mères ne vivait pas ce passage aussi jeune. Aujourd'hui, c'est plutôt vers 44 ans, 42 ans... parfois même, bien avant ! Ou bien après. On ne sait plus trop où on habite. J'ai une amie ménopausée à 36 ans quand j'apprends dans le même temps qu'une copine est enceinte à 46. Moi qui rêvais d'un cinquième enfant, je me retrouve périmée...

Les perturbateurs endocriniens ont joué un rôle certain dans ce joyeux bordel hormonal. Et je peux vous dire que j'ai eu ma part de pilules déséquilibrées.

Alors voilà, forte de toutes ces observations, j'ai décidé en mon âme et conscience de mettre les pieds dans le plat, et de prendre la parole en mode chaudière hormonale !

De lever la main et de dire : « Je sais, ma sœur. Moi aussi, je suis désormais ménopausée ! »

Je le dis ouvertement, non pas pour me plaindre – ça, vous n'avez rien à craindre (vous avez la réf? Passion Céline) – mais pour nous, les femmes. Pour que nous nous sentions moins seules dans cette épreuve. Parce que c'en est une, quoi qu'on en dise, et que nous ne sommes pas aidées. Tout le monde murmure des choses assez floues sur les bouffées de chaleur. La ménopause est quasi un gros mot. Motus. Bouche cousue. Faisons comme si ça n'existe pas. Mettons les femmes « en retour d'âge » dans un trou noir pour les rendre invisibles. Cette omerta me rend dingue et il est temps que ça s'arrête !

Je sais très bien que tout ce que je raconte ici ne va pas avec l'image que l'on se fait d'une présentatrice de télévision, maquillée, apprêtée, reine de beauté de surcroît. Je sais que l'on s'imagine monts et merveilles. Couronne et paillettes. Licornes et pirouettes. Mais croyez-moi, si notre CV n'est pas le même, notre réalité nous rassemble. Je baigne plus dans mes lessives et les angoisses pour mes enfants que dans le champagne et la Fast Fashion Week. Derrière les spots de télé et les plateaux, il y a une femme de 45 ans, à l'heure où ces mots sont écrits, qui s'est levée ce matin en se demandant comment elle allait tenir la journée. Une femme qui, parfois, fait semblant que tout va bien parce que c'est juste son job, parce que le spectacle doit continuer, pour ses enfants, pour ses engagements (oui, je me mets à écrire façon Alain Delon, c'est mon hommage à celui qui fut président du jury à mon élection de Miss France!).

Cette nuit, concrètement, j'ai dormi quatre heures, stressée dans l'attente du retour de soirée de mes enfants, réveillée à 5 heures par mon tee-shirt détrempé, et je me suis levée fiévreuse, courbaturée, le nez congestionné, la tête prise dans un étou, le corps comme un fardeau... Coucou la petite gripette ! Mais cet après-midi, je serai présidente du jury de Miss Picardie, alors je vais éteindre l'ordi, me lever, me laver, me camoufler sous du fond de teint, ma robe de gala, mes escarpins et mon sourire.

Et puis, il y a cette culpabilité sourde qui m'accompagne parfois. Cette petite voix qui me répète sans cesse, comme le faisait Geneviève de Fontenay quand je lui faisais part de ma fatigue de Miss : « Vous n'avez pas le droit de vous plaindre, Élodie. Vous vivez un conte de fées, vous aurez le temps de dormir dans votre tombe... » Comme si le fait d'avoir des étoiles dans les yeux et de l'amour tout autour de nous nous interdisait de craquer. Comme si la réussite était un bouclier contre les aléas biologiques. Comme si le bonheur se mesurait avec le compas dans l'œil du nombre de vues sur Instagram.

L'asthénie, c'est comme l'invisibilité ou la charge mentale, c'est un nom commun du genre féminin, insupportable en périmenopause. Et je dois l'avouer, je suis aussi en colère à cause du manque de considération des états (et pas d'âmes) des femmes, du manque abyssal d'informations et de solutions.

Ça ne vous aura pas échappé : on ne nous en parle quasiment pas. La recherche pour mettre au point le Viagra en quatre ans à « coûts » de 350 millions de dollars, pas de souci, ça avance ! Pour les bouffées de chaleur,

bizarrement, on attend encore les financements. Une étude* sur la ménopause auprès de 100 000 femmes est en cours, mais les résultats tomberont dans plusieurs années... La société entière repose sur le ventre des femmes, mais on nous a appris à patienter et à saigner en silence. Sur certains sujets, les choses ont commencé à bouger. Les règles, par exemple, on a le droit d'en parler à table et on voit enfin du sang et non du liquide bleu dans les pubs. La ménopause en revanche est encore un tabou. On nous demande de traverser la tempête sans équipage, toutes seules et surtout sans faire de bruit. Sauf que moi j'ai envie de hurler. Alors hurlons ensemble ! Parce que les seules solutions que je trouve, naturelles ou pas (chacun ses choix !), c'est par le bouche-à-oreille. Grâce aux femmes qui m'entourent. Qui sont passées par là. Ou qui connaissent quelqu'un qui connaît quelqu'un...

Comme vous peut-être, j'en ai passé des heures sur Internet à chercher des réponses sur tous les sujets possibles. Des témoignages. Des solutions. Mais pour la ménopause, c'est le désert. Oui, elle entraîne un risque accru de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'ostéoporose et de pertes de mémoire. Oui, elle a aussi un impact psychologique. Rien que ça, merci du cadeau, Dame Nature, fallait pas, c'est trop ! On est loin de simples bouffées de chaleur à endurer simplement parce que les femmes seraient aptes à tout supporter.

Je vous ai lues, Mesdames, sur ces forums où vous racontez vos galères sans qu'aucune solution concrète

*Climatere, étude épidémiologique qui suit pendant dix ans les femmes participantes, ménopausées ou non, via une plateforme numérique. Vous pouvez vous inscrire sur climatere.fr

n'émerge vraiment. En fait, si, globalement deux solutions : le tout ou le rien. Soit tu prends tes hormones comme elles viennent avec l'aide du combo naturel trèfle rouge, sauge, mélisse, actée à grappes noires, isoflavones de soja, valériane, passiflore, oméga 3, mélatonine et j'en passe... Soit tu prends le THM (traitement hormonal de la ménopause, autrefois THS, S pour substitution. Bref, avant on substituait, maintenant on accompagne. Il y a du progrès!). Et nous ne sommes que 2,5 % de femmes à en bénéficier, la faute à une bombe scientifique lancée en 2002 par les États-Unis. Une étude, dont le nom de code est WHI – Women's Health Initiative –, qui a fait trembler les cabinets gynécologiques du monde entier. Cette étude a fait passer le THM du statut de meilleur ami à celui de suspect numéro 1, soupçonné d'augmenter les risques de cancer du sein, d'AVC et d'infarctus. Résultat : on a semé la peur chez toutes les femmes et le stylo à ordonnances pesait d'un seul coup des tonnes. Sauf que l'étude a testé de l'urine de jument en comprimés sur des femmes ménopausées depuis plus de dix ans... Pas les hormones bio-identiques délivrées en France. On a donc attendu vingt années supplémentaires pour entendre quelques *mea culpa* scientifiques qui balaient les fantômes de mortalité hantant le THM. Mais il y a toujours un spectre qui plane sur chaque ordonnance et sur nos têtes.

Vingt ans d'épouvante et d'attente, c'est frustrant... Pendant ce temps, 87 % des femmes sont affectées par au moins un symptôme de la ménopause. Nous avons besoin d'être lues et écoutées. Nous sommes connectées H24, nous avons accès à tout, nous partageons tout ensemble, mais nous sommes seules et démunies face

à quelque chose d'aussi naturel que la ménopause ! J'ai cherché (Youhouhou !!!) partout un nombre national, standardisé, d'heures dédiées à la ménopause dans le tronc commun des études de médecine en France : à ma connaissance, il n'y en a pas. Allez, une heure max ! Si je me trompe, n'hésitez pas à m'insulter, j'adore ça !!! Et j'adorerais surtout avoir tort !

Finalement, on est là ensemble à travers ces mots pour braver nos maux, pousser un coup de gueule et relever un nouveau challenge. Une nouvelle montagne à gravir, mais la vue est magnifique là-haut. Parce que je pense toujours comme un proton (positif!). Oui, il y a aussi quelque chose de beau et de libérateur dans cette période.

Personnellement, mes enfants deviennent ados et jeunes adultes (12 et 18 ans), ils ont moins besoin de moi au quotidien. Mon cœur se serre, mais mon corps me dit qu'il est temps de penser à moi. Pas de manière égoïste, mais de manière vitale. J'ai le droit de réinventer la femme que je veux devenir dans cette deuxième partie de ma vie adulte. De penser aux projets que je veux mener. De prendre soin du « moi » caché depuis toutes ces années. De réaliser les rêves que j'ai peut-être mis de côté. L'heure de la libération a sonné : je fais ce que je veux quand je veux et je vous embrasse bien fort. Je dis non à votre réunion kermesse et je pratique le yoga nocturne avec la position de l'étoile de mer échouée !

On a toutes traversé tant d'épreuves, tant de saisons : la jeunesse réglée, la maternité épuisante peut-être, ou d'autres histoires qui n'appartiennent qu'à nous. La ménopause en est une autre, une autre saison de la vie, avec ses vents contraires, ses lumières discrètes, ses fruits au goût

parfois amer. C'est une métamorphose, une mue spectaculaire. Et peut-être la première où on n'a plus besoin de rentrer dans les cases, où on se sent enfin libres de redessiner complètement le formulaire.

Laissons-nous le droit de vivre la libération jubilatoire de dire «je m'en fous royalement» de ce dîner de cons, de dire non sans fournir douze pages d'argumentaire, de mettre des baskets jaune fluo parce qu'on en a envie, d'aller faire un week-end en solo sans demander la permission, simplement parce qu'on en a besoin... bref, de prendre soin de nous, de demander de l'aide, de parler, d'écrire. On n'a pas à être fortes en silence. Oui, c'est une autre saison de notre vie, comme l'album de la maturité de Vianney! Nous, c'est une musique qui tourne en boucle, plus douce, plus intime, plus vintage. À nous de l'écouter avec tendresse, à nous de nous offrir des rires, du repos, de la bienveillance et de l'indulgence envers nous-mêmes.

Nous sommes des millions à vivre cette ménopause-métamorphose. Cette étape n'enlève rien ni à notre force, ni à notre sensualité, ni à notre féminité. Célébrons la femme que nous sommes, entière, vivante et unique. Notre expérience reste une épreuve, mais nous la réussirons. Mes bouffées de chaleur, mes nuits agitées, mes émotions à fleur de peau, mes larmes n'enlèvent rien à ma lumière. Je vais juste rallumer ma vie de femme différemment, on va rallumer ensemble nos étoiles et notre autoccompassion. Bienvenue dans le club des phénix en pleine mue, des amazones entre transpiration et trous de mémoire, éventails au vent comme signe de ralliement!

C'est un grand «MERDE» cosmique. On ne se cache plus, on ne prétend plus, on EST, tout simplement.

Alors oui, j'ai mis les pieds dans le plat. Mais maintenant, je vais carrément plonger dedans. Parce qu'il ne suffit pas de dire qu'on galère. Il faut raconter. Vraiment raconter. Les détails qui fâchent, les moments qui blessent, les vérités qui font mal. Celles dont on ne parle jamais, même entre nous. Accrochez-vous, ça va secouer !

Chapitre 2

À corps et âmes sœurs

« Pensez comme une reine. Une reine n'a pas peur d'échouer. L'échec est un tremplin vers la grandeur. »

Oprah Winfrey

Comment ça a commencé, cette histoire de ménopause ? Eh bien... comme de plus en plus de femmes, ça a commencé tôt. Trop tôt ?

C'était il y a deux ans, en plein été. Nous étions dans les Landes, en vacances en famille. Vous savez, ces moments où tout devrait être parfait. Les tongs, la sieste, le soleil, la plage, les barbecues, les apéros, les rires, les enfants qui se font plein d'amis, et nous des parties de pétanque... Mais moi, sans le savoir, je pointais direct vers la fin de partie hormonale. Bisous Fanny, y a plus rien à en tirer !

Concrètement, je me réveillais en pleine nuit, complètement trempée, vraiment en mode sortie de centrale nucléaire non régulée. Le tee-shirt collant, de la sueur