

NATACHA DZIKOWSKI

J'ai l'âge que je veux !

6 PROTOCOLES

pour reprogrammer votre corps
et votre mental, à n'importe quel
moment de votre vie

PAR L'AUTEURE DU BEST-SELLER

**BELLE & BIEN
DANS SON ÂGE**

LEDUC 



VOTRE PROGRAMME POUR REPENDRE LE POUVOIR SUR VOTRE ÂGE ET VOUS Y SENTIR BIEN !

L'âgisme, cette idéologie ravageuse, ostracise l'âge et en fait une fatalité négative à laquelle nous serions tous condamnés. Or, prendre de l'âge n'est pas vieillir : 80 % du vieillissement de nos cellules repose sur notre hygiène de vie. Vous avez donc réellement le pouvoir d'avoir l'âge que vous voulez, dans votre corps et dans votre tête ! Dans ce guide, Natacha Dzikowski vous dévoile **6 protocoles bienveillants d'auto-reprogrammation de l'âge, 100 % modulables, personnalisables et inclusifs**, pour tirer le meilleur parti de votre corps et de votre mental, en faire vos alliés jour après jour et vivre chaque année qui passe comme une nouvelle aventure !

»»» **Prenez enfin la main sur votre âge** en découvrant les 10 ennemis du vieillissement (oxydation, inflammation, sucre, sédentarité...) pour mieux les combattre, en prenant conscience du fonctionnement de votre corps et de l'importance de l'hygiène de vie, en débloquent vos croyances limitantes...

»»» **Adoptez le protocole essentiel de l'âge heureux** : un programme de 3 semaines clé en main, qui associe alimentation prolongative de longévité et activité physique gardienne de votre santé et de votre énergie, pour activer les pouvoirs cachés de votre organisme.

»»» **Choisissez le ou les modules complémentaires adaptés à vos besoins parmi 5 protocoles** : Mental vitaminé, Détox et jeûne, Belle peau, Ménopause heureuse, Changement de vie.

« Un ton très punchy !* » **ELLE**
« Optimiste et déculpabilisant !* » **ALI REBEIHI**

Directrice de la communication et de l'image pour de grandes marques de luxe et de beauté, durant 20 ans, **NATACHA DZIKOWSKI** a développé une expertise bien-être et santé auprès des plus grands experts et chercheurs. Elle aide aujourd'hui tous ceux qui veulent aborder l'âge et le changement de façon positive et décomplexée. Elle est déjà l'auteure du best-seller *Belle & bien dans son âge*, aux éditions Leduc. Retrouvez-la sur son blog (natachadzikowski.com), sur son Instagram et sur sa chaîne YouTube « 50 ans c'est super ».

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2695-5



editionsleduc.com

LEDUC



Rayons : Santé,
bien-être

** À propos de Belle & bien dans son âge.

**J'ai l'âge
que je veux!**

De la même auteure, aux éditions Leduc :
Belle & bien dans son âge, 2021.

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.



Conseil éditorial : Ariane Geffard
Édition : Alix Lefief-Delcourt
Correction : Clémentine Sanchez
Relecture : Sophie Guibout
Mise en page : Élise Bonhomme
Illustrations des postures de sport : Hung Ho Thanh
Couverture : Caroline Gioux
Photo : Laurence Revol

© 2023 Leduc éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris
ISBN : 979-10-285-2695-5

NATACHA DZIKOWSKI

J'ai l'âge que je veux !

6 PROTOCOLES

pour reprogrammer votre corps
et votre mental, à n'importe
quel moment de votre vie

LE DUC 

*« Nous nous rencontrons maintes
et maintes fois sous mille déguisements
sur les chemins de la vie. »*

Carl Jung

INTRODUCTION

Aimer qui on est dans son âge. Être heureux de faire son âge, de l'habiter sans complexe, cet âge qui fait partie de la vie, de notre vie. Pourquoi le craindre, le regarder en chien de faïence, le redouter, en fait ? Parce qu'il est à tort stigmatisé, utilisé comme prétexte d'exclusion et de discrimination. L'âgisme – pour nommer cette idéologie ravageuse – ostracise l'âge. Il l'enferme dans le passé, fige et empêche la projection dans un demain heureux, positif, épanouissant. L'âgisme est excluant, destructeur de confiance en soi. Ce regard négatif porté sur l'âge nous blesse et le sentiment d'être « out », dépassé, nous rend malades. Il est source de frustration et crée de l'insécurité physique et émotionnelle. Il nous donne à penser que le temps qui passe est un péril qui nous rend périssables. Et il n'y a rien de plus faux. Il suffit de nous regarder pour se rendre compte que tous les âges rajeunissent dans leur représentation.

Alors, par quel mécanisme en sommes-nous arrivés à avoir peur de l'âge ? Tout simplement en amalgamant l'âge au fait de vieillir. Or on sait aujourd'hui que cette association de l'âge et de vieillir est fautive, car 80 % de notre vieillissement repose sur notre hygiène de vie. Nos cellules savent se renouveler et notre corps s'autorégénérer, s'autoguérir. Notre mode de vie peut perturber ses mécanismes naturels et accélérer la dégénérescence cellulaire, en un mot, faire vieillir notre corps plus vite. Nous avons ainsi le pouvoir de contrôler notre âge biologique par notre mode de vie. L'âge n'est donc pas une limite, il fait partie de la vie.

C'est le moment de changer de regard sur l'âge, de l'aborder non pas comme un poids à subir ou un fardeau qui nous entrave, mais comme

J'AI L'ÂGE QUE JE VEUX !

une aventure, un MOUVEMENT TRANSFORMATEUR, une opportunité pour développer pleinement notre potentiel, nous réconcilier avec notre être profond et créer une relation bienveillante et attentive à soi. L'âge a de moins en moins le pouvoir de nous définir et de nous limiter. Nous ne sommes pas réductibles à notre âge. Nous sommes bien plus que ça. À nous de choisir la manière dont nous le vivons et dont nous avons envie de le vivre. À nous de choisir comment nous souhaitons prendre de l'âge, MATURER.

C'est le moment de nous libérer du poids de l'extérieur, du regard des autres auxquels nous donnons trop d'importance et qui nous enferme dans des cases tout autant obsolètes qu'inintéressantes. Lorsque nous laissons les autres nous imposer un modèle quel qu'il soit, nous finissons par ne plus agir comme nous en avons envie. Nous muselons notre intuition, cette petite voix à l'intérieur de nous qui nous guide et qui sait où est le chemin. Nous sommes ce que nous pensons, nos pensées créent notre identité et notre perception. Souvent, sans nous en rendre compte, nous fonctionnons en mode pilotage automatique, nos pensées sont les mêmes d'un jour à l'autre, ce qui rétrécit nos possibilités. Quand ce sont toujours les mêmes pensées qui nous envahissent, nous nous retrouvons prisonniers des mêmes possibilités ou absences de possibilités.

C'est le moment de prendre un instant pour nous arrêter et nous demander comment nous nous percevons dans notre âge. Comment avons-nous envie de nous représenter dans nos âges ? Souvent, au fil de nos échanges, vous me dites combien vous vous sentez plus épanoui aujourd'hui, mieux dans votre peau, et que c'est souvent le regard des autres qui vous renvoie une image négative.

Nous sommes toutes et tous sans date limite de péremption. Oui, il nous est possible de nous reprogrammer dans notre âge à partir du moment où nous comprenons ce qui accélère le vieillissement de notre corps et pourquoi ce n'est pas une fatalité. REPROGRAMMER SON ÂGE est

INTRODUCTION

possible et à la portée de chacune et chacun d'entre nous. Personne ne peut le faire à notre place. Il nous appartient de nous prendre en main, car aider son corps à rester en bonne santé le plus longtemps possible, c'est la clé de l'ÂGE HEUREUX.

Ce que je vous propose dans ce guide, ce n'est pas une conversion ou une liste de diktats, mais UNE MÉTHODE D'AUTOREPROGRAMMATION dont vous choisissez le timing et les modalités. Ce sont des gestes simples que nous pouvons accomplir pour activer, stimuler nos gènes de longévité. Une méthode bienveillante pour tirer le meilleur parti de votre corps et en faire votre allié jour après jour, pour qu'il ne soit plus une grande boîte noire dont vous ne comprenez pas le mode d'emploi. Et, bonne nouvelle, vous n'êtes pas obligé de tout faire pour que ça marche, car notre corps et notre mental ne fonctionnent pas en système binaire. Ce que je vous propose, c'est une méthode modulable et personnalisable organisée en modules flexibles que vous ajustez à votre rythme au corpus de base de la reprogrammation, que j'ai appelé « les Essentiels de l'âge heureux ».

La première étape est simple, elle consiste à choisir l'action, celle de décider de ne plus subir l'âge comme une limite mais d'en faire le socle d'une aventure transformative, inspirante et épanouissante. Vous ne craignez plus l'âge à partir du moment où vous ne le subirez plus, où vous aurez compris comment mettre en place une hygiène de vie qui vous permettra d'allonger votre vie en bonne santé, de conserver un corps et un cerveau parfaitement sains, où vous transformerez votre état d'esprit en vous focalisant davantage sur tout ce que vous pouvez apprendre *versus* tout ce que vous pouvez gagner.

En 6 protocoles (1 programme de base + 5 modules à la carte), vous avez à votre disposition une boîte à outils complète, simple à utiliser pour vous réconcilier avec l'âge, le vôtre.

J'AI L'ÂGE QUE JE VEUX !

Je m'appelle **Natacha Dzikowski** et je suis passionnée par la santé, le bien-être, le développement personnel, tout ce qui nous donne confiance en nous, qui nous aide à nous sentir invincibles à tous les âges de notre vie. J'aime vous expliquer le fonctionnement du corps humain et vous donner toutes les clés pour être en pleine possession de votre âge biologique, pour oser casser les chaînes de la peur de l'âge, et créer un espace de sécurité et de liberté pour accueillir votre âge sans complexe.

J'ai l'âge que je veux !, c'est le guide de l'âge heureux, le vôtre à tous les âges. Le guide de la longévité active qui vous donne les clés pour prolonger votre vitalité et votre vie en bonne santé, pour faire de votre âge une force. Le guide qui vous donne envie d'avoir votre âge, de le chérir, de l'enchanter, de le développer, de le faire fructifier.

PARTIE

N° 1

PRENEZ
LA MAIN
SUR VOTRE
ÂGE !

CHAPITRE

N° 1

ÂGE ET VIEILLISSEMENT : LA MÉPRISE

*“Le plus bel âge
est l’âge que l’on a.”*

Âge et vieillissement sont souvent confondus à tort, associés l’un à l’autre, définis l’un par rapport à l’autre, et pourtant, ce sont deux notions complètement différentes. L’âge fait partie de la vie. C’est notre compagnon de tous les jours. Le vieillissement, quant à lui, est une déprogrammation de nos cellules avec le temps. La cellule subit un ensemble de stress liés à ses activités propres et, au fil des dommages et réparations qu’elle doit mettre en place, elle perd le fil et se déprogramme, devenant ainsi moins fonctionnelle (je reviendrai dans le chapitre suivant sur une explication détaillée du processus de vieillissement cellulaire qu’il est important de comprendre pour distinguer âge et vieillissement).

En finir avec l'âgisme

L'âge n'est pas un fardeau : il est une opportunité, une chance. Et pourtant, il n'a pas bonne presse. Il est très souvent associé au déclin, à la limitation, à l'exclusion. Prendre de l'âge reviendrait, pour les femmes surtout, à devenir invisibles et à vivre en dehors de là où les choses se passent, dans un entre-deux pas très attirant fait de pertes et de renoncements.

“ L'âgisme exclut. Il donne le sentiment d'être “out” comme si l'âge était une faute. ”

L'âgisme, cette idéologie pernicieuse qui fait de l'âge sinon une faute du moins un prétexte à exclusion, se répand dans tous les interstices possibles et, de fait, exclut les plus de 50 ans de nombre de secteurs dont le travail, la séduction, la féminité, la désirabilité. L'âgisme exclut. Il donne le sentiment d'être « out », comme si l'âge était une faute, ce qu'il n'est pas, évidemment. L'âgisme est source de frustration et entame la confiance en soi. Il crée de l'insécurité corporelle et émotionnelle, il nous donne à penser que le temps est un péril et que nous sommes périssables. C'est faux bien sûr. Il suffit, pour s'en convaincre, de regarder autour de soi. Quand je nous regarde, je suis frappée de voir combien, avec l'allongement de la durée de vie, tous les âges rajeunissent dans leur représentation et expression.

Son pendant, le jeunisme, est tout aussi pernicieux en ce qu'il semble établir que le seul état viable et intéressant est la jeunesse entendue au sens d'une décennie entre 20 et 30 ans, en gros. C'est tellement faux et illusoire. La jeunesse n'est pas un état biologique mais plutôt une façon d'appréhender la vie. Être jeune, c'est avoir l'énergie et la capacité physique de faire ce que nous voulons avec enthousiasme, d'être curieux et ouverts sur le monde, la nouveauté, la découverte, l'inconnu.

Être jeune ne peut être réduit à un état corporel transitoire. Qui plus est, aujourd'hui, tout le corps médical s'accorde sur la distinction entre âge civil et âge biologique en ce sens où 80 % de notre vieillissement est dépendant de notre hygiène de vie. **Nous avons la main sur notre âge biologique via notre hygiène de vie.** Nous pouvons donc aider notre corps à rester en bonne santé plus longtemps, nous pouvons nous construire **une longévité active.** Nous avons le pouvoir d'influencer notre vieillissement par notre mode de vie, la nature de nos activités sportives et de notre alimentation.

ALORS, L'ÂGISME EST-IL UNE FATALITÉ ?

Non, à partir du moment où l'on décide de le combattre et d'affirmer que l'on peut prendre de l'âge sans forcément vieillir au sens de sortir de la sphère active, du désir, de la séduction.

Qu'est-ce que prendre de l'âge ? C'est un PHÉNOMÈNE BIOLOGIQUE, et je vous montrerai dans ce guide de quelle façon vous avez la main sur cette dimension biologique de l'âge. C'est aussi UN FAIT SOCIAL COLLECTIF que nous fabriquons ensemble par le biais de notre perception de l'âge, des images et archétypes que nous lui associons et que nous renvoyons. Les années qui passent sont-elles synonymes de déclin, tranquillité, expériences ou limitation ? Pourquoi à un moment décide-t-on de se mettre en retrait ? De ralentir ? En a-t-on le désir ou bien est-ce que l'on cède à ce que les autres projettent sur soi ?

REFUSER L'ÂGISME ET IMPOSER DES MODÈLES ALTERNATIFS

Plus nous serons nombreuses et nombreux à refuser de nous laisser enfermer dans cette vision négative de l'âge, plus nous libérerons la parole et ferons émerger de nouvelles représentations de l'âge. Car elles manquent, ces représentations positives et sans complexe de l'âge à tous les âges. Non, les femmes à partir de 50 ans ne se ressemblent pas

PRENEZ LA MAIN SUR VOTRE ÂGE !

toutes et, surtout, elles ne deviennent pas invisibles. Pourquoi toujours présenter des femmes jeunes, des corps jeunes ? Pourquoi retrouve-t-on toujours les mêmes archétypes quand on parle des femmes matures, à savoir des cheveux gris coupés courts et des pulls couleurs pastel ?

Toutes ces cases préremplies nous plombent et nous enferment dans des représentations qui ne nous ressemblent pas, qui sont à côté de la plaque. À nous de prendre la parole, de faire bouger les lignes et d'imposer notre vision de l'âge, les représentations qui nous plaisent et nous semblent justes. **Soyons les ambassadrices et ambassadeurs de notre âge, de l'âge heureux et sans complexe, de l'âge dans lequel nous sommes heureux d'habiter.** Ce qui nous importe en vrai, c'est l'âge que nous ressentons et non celui que l'extérieur, « ces fameux autres », nous renvoie avec ses peurs accrochées à son flanc. Gardons toujours en tête que les autres ont sur nous uniquement le pouvoir que nous leur donnons. Si notre regard sur nous-mêmes est trop dépendant de l'extérieur, alors les autres deviennent les étalons de mesure de ce que nous pensons de nous-mêmes. Là réside le cœur de nombreuses souffrances émotionnelles, car **ce qui conditionne, entre autres, notre rapport à l'âge, c'est le regard que nous portons collectivement sur lui.** Si l'âge nous autorise une liberté, c'est bien celle de décider de s'affranchir du regard des autres. Quand nous arrêtons de nous comparer aux autres, nous nous autorisons à sortir du jugement, de l'évaluation, du complexe, du manque. Et ça marche à tous les âges. On a le droit de refuser les cases toutes faites, prêtes à l'emploi, associées à chaque âge. On peut avoir 30 ans et pas du tout envie de devenir mère ; 40 ans et justement en avoir envie. Être célibataire à 35 ans et n'avoir aucune envie de se marier, ou bien fêter ses 70 ans et décider de le faire...

“ L'âge est une construction sociale. ”

Faisons communauté autour de l'âge en refusant l'âgisme, car nous ne sommes pas obligés de souscrire au regard des autres. Nous sommes libres de définir comment nous avons envie d'habiter notre âge, de le

savourer, de le posséder, de l'honorer, de l'entretenir et de l'aimer. Aimer son âge et le vivre pleinement, c'est un message puissant que l'on s'envoie à soi-même. Il dit notre alignement intérieur, notre présence à notre corps, notre volonté de coopérer avec nous-mêmes *versus* être en compétition avec les autres et dans une logique de performances permanentes.

L'âge nous limite-t-il ?

Il nous invite plutôt à redéfinir nos priorités, à nous réconcilier avec nous-mêmes, à aller à la rencontre de la personne que nous avons envie d'être *versus* celle que nous pensons devoir être pour répondre aux attentes extérieures.

COMBATTRE LE SYNDROME DU RÉTROVISEUR

Non, notre passé n'est pas si idyllique. S'enfermer dans une vision nostalgique de soi, c'est se couper de toutes les opportunités de renaissance et de redéploiement. Le syndrome du rétroviseur nous conduit à revivre et à recréer en permanence notre passé, nous amenant à croire à tort que nous sommes toujours la personne que nous étions. **En nous référant aux limites de notre passé, nous empêchons notre potentiel actuel de s'exprimer, car nous filtrons chacun de nos choix en fonction des limites fixées par nos expériences passées.** Donc, une bonne fois pour toutes, acceptons que le passé ne soit pas égal à l'avenir. Le passé ne peut plus être changé. Laissez-le là où il est. Il fait partie de votre histoire mais il ne vous définit pas à 100 %. En d'autres termes, vous ne vous résumez pas à votre passé.

De plus, notre mémoire fonctionne comme une vigie, elle se donne un rôle de garde-fou. Elle cherche à nous protéger et à nous préserver. Grande alliée de notre mental, elle a tendance à nous maintenir dans notre zone de confort et à freiner nos envies d'inconnu par crainte de l'échec et de l'inconfort. Si nous sommes trop à son écoute, nous nous enfermons dans notre passé, nous le perpétuons dans l'espoir que tout

PRENEZ LA MAIN SUR VOTRE ÂGE !

reste « comme avant », ce qui nous ferme toute opportunité de changement, de nouveautés, d'air. Chercher à répliquer son passé, c'est résister au mouvement de la vie, c'est refuser d'aller vers l'avant et c'est un processus créateur de souffrances émotionnelles importantes. Le résultat est que nous nous retrouvons prisonniers d'une situation dont nous ne savons plus très bien comment sortir, comment nous libérer.

“ Le passé ne peut plus être changé. Laissez-le là où il est. ”

Je vous donne un exemple personnel. Quand j'ai été licenciée, à 52 ans, de l'agence de pub dans laquelle je travaillais, je n'avais aucune idée de comment rebondir. Je savais que le marché du travail était difficile pour les 50+ et en même temps, j'aimais mon job et je n'avais pas envie de faire autre chose. Alors, pour commencer, j'ai cherché à retrouver un boulot équivalent et, assez rapidement, je me suis rendu compte qu'il n'existait plus pour moi, ce job. **Personne ne répondait aux CV que j'envoyais. Pas parce que je manquais de compétences, juste à cause de mon âge.** J'ai compris, au bout de quelques semaines, que je n'avais aucun moyen de faire changer le marché du travail. Ma seule option était d'accepter que « je ne peux pas changer le fonctionnement du marché du travail » *versus* « je résiste et je fais tout pour que la situation soit différente ». Accepter, lâcher prise, m'a libérée et permis de réfléchir à comment rebondir, à libérer mon énergie pour la concentrer sur l'après *versus* revenir à l'avant, arrêter de souffrir.

NE VOUS FIXEZ PAS DE LIMITES INUTILES

Ne laissez pas les croyances limitantes des autres contraindre votre potentiel et étouffer le sentiment de ce qui vous semble possible. Les cellules de notre corps se renouvellent en permanence. **Accompagnons ce mouvement et intégrons que nous pouvons nous réinventer à n'importe quel âge de notre vie.** Certes, une réinvention demande du temps, de l'énergie, de l'endurance. Elle ne se fait pas en un claquement de doigts. Mais

lorsque nous laissons les autres nous imposer un modèle, nous finissons par changer, par ne plus agir comme nous l'entendons. Nous créons nos propres limites à partir de nos peurs, de nos doutes, de nos frustrations, de nos déceptions, de notre culpabilité, de nos inquiétudes..., toutes ces émotions négatives qui nous empêchent de voir et de verbaliser nos capacités qui sont illimitées. Nous ignorons ce que nous ne connaissons pas. Si nous passons l'essentiel de notre énergie à nous brider par peur de l'inconnu et de l'inconfort qu'il peut générer, nous nous autolimitons, nous nous restreignons. Nous nous enfermons dans un moule.

L'autre option est de choisir d'être libre. Quand vous décidez de mériter tous vos souhaits, que vous êtes disposé et conscient de l'effort à fournir pour les obtenir et que vous croyez activement en vos capacités illimitées, vous créez l'énergie nécessaire pour améliorer votre existence et ne pas vous sentir limité par l'âge. **Vous vous savez alors capable de n'importe quoi, car c'est vous qui dictez ce que vous pouvez ou ne pouvez pas faire et non votre passé, vos parents, la société.** Je suis convaincue que nous sommes responsables de nous-même, chacun et chacune à notre rythme.

LE TEMPS EST UN MOUVEMENT TRANSFORMATEUR

Lutter contre l'âge, le refuser, c'est chercher à ce que rien ne change. C'est impossible et source de grandes frustrations. **Accepter l'âge, c'est décider d'en faire un allié, une source de liberté et de joie.** C'est s'autoriser à prendre de la distance avec l'extérieur, avec la façon dont la société perçoit l'âge pour aller vers son intériorité, c'est-à-dire la manière dont on vit son âge, dont on le ressent.

Quand nous nous concentrons sur ce qui nous manque en nous comparant à un idéal, nous créons de la frustration, en ce sens où nous pouvons uniquement modifier nos actes dans le présent. Le passé est figé et seul notre avenir est malléable. Quand nous acceptons le passé de manière inconditionnelle, nous faisons disparaître le ressentiment, les regrets, la colère, la culpabilité..., toutes les émotions négatives en fait générées par notre résistance au mouvement du temps.

“

Ne rêvez pas
d'une vie parfaite,
REGARDEZ
ce qui est parfait
dans la vôtre
AUJOURD'HUI.

”

Pourquoi avons-nous peur de vieillir ?

L'âge fait partie de la vie et, plus on avance en âge, plus on perçoit sa finitude et, surtout, plus on subit de plein fouet le poids de certains archétypes bien ancrés dans notre inconscient collectif. Et si on prenait le temps, ensemble, de les remettre en question ?

ARCHÉTYPE N° 1 LA PSEUDO-OBSOLESCENCE PROGRAMMÉE DES FEMMES

Celui-là a la vie dure et c'est certainement un de ceux que nous redoutons le plus et qui est le plus difficile à faire voler en éclats. Il repose sur une équation assez sournoise qui tend à poser que le corps en bonne santé d'une femme est le corps en capacité reproductive.

Qu'entend-on derrière cette équation ? Qu'avec l'arrivée de la ménopause et l'arrêt des règles, le corps de la femme n'est plus en bonne santé et donc plus désirable, car la mauvaise santé suscite peu le désir. Discours pernicieux s'il en est, car fondé sur un mensonge : la ménopause n'est pas une maladie et le corps de la femme ne se dégrade pas ; il s'adapte à une nouvelle donne hormonale comme il a l'habitude de le faire depuis l'adolescence.

Tout, dans le discours dominant autour de l'horloge biologique des femmes et les injonctions perpétuelles autour de la maternité, enferme le corps de la femme dans la reproduction comme si être femme passait obligatoirement par être mère. Cette assimilation et réduction du féminin à la maternité est dangereuse car elle réduit l'être femme et le féminin à une monodimension, à une dimension biologique. À l'arrivée de la ménopause, si ce qui vous définit est la capacité à être mère, alors l'arrêt des règles peut être vécu de façon difficile. On peut se

PRENEZ LA MAIN SUR VOTRE ÂGE !

sentir exclue de la sphère des « vraies » femmes, celles qui peuvent être mères et qui sont désirables ayant un corps en bonne santé car apte à la reproduction.

Comprenez que **cette équation de départ est une construction sociale. Elle ne s'appuie sur aucun socle solide, sur aucune réalité. Être une femme et être mère sont deux choses différentes et l'une n'inclut pas l'autre ni ne l'induit.** Confondre les deux engendre beaucoup de souffrances. Certaines femmes ont du mal à s'autoriser à ne pas être mères car la pression sociale est super forte autour de la maternité obligatoire. La norme maternelle est un poids qui entrave et qui instrumentalise la vie des femmes en posant la maternité comme le passage obligé du féminin.

Je n'ai jamais eu envie d'avoir d'enfant et je considère que c'est ma liberté de décider de ce que je fais de mon corps. Pour autant, je me sens tout à fait femme. Mais que n'ai-je pas entendu entre 30 et 40 ans ? La fameuse horloge biologique était de presque toutes les conversations. Je trouve ce terme effrayant. Il signifie pour moi une sorte d'obligation à la maternité. Non, en fait, chaque femme doit pouvoir faire les choix qui lui semblent bons pour elle sans avoir à céder aux pressions extérieures.

Les hommes n'ont, à ma connaissance, jamais à subir la pression du temps car ils peuvent procréer (presque) sans limite d'âge. Cette pression autour de la maternité est une discrimination qui a de nombreuses conséquences, notamment dans la sphère professionnelle.

À partir du moment où vous ne construisez pas votre féminin autour de la maternité, l'arrêt des règles à la ménopause n'est pas vécu comme une catastrophe mais plutôt comme une bonne nouvelle. Franchement, pensez-vous que ça vous manquera vraiment, les règles ?

C'est plutôt leur signification qui vous pèse en raison de l'importance symbolique associée aux règles. Quand une jeune fille a ses règles pour

la première fois, en général, elles s'accompagnent d'un « tu es une femme maintenant ». En creux, certaines intègrent l'idée que « le jour où je ne les ai plus, je ne suis plus une vraie femme ».

Cet archétype est probablement le plus important à déconstruire en raison des effets dévastateurs qu'il peut avoir sur la confiance en soi, en sa séduction, en son être femme à la ménopause.

»» La hantise de la péremption

Être exclue du club des « vraies femmes », celles qui plaisent, sont jeunes, actives, séduisantes... Je l'entends souvent dans nos conversations et échanges autour de la ménopause. C'est une sensation désabilisante qui s'accompagne de la peur des portes qui se ferment, des univers qui se rétrécissent. Cette peur ne repose sur aucune vérité scientifique. La seule chose qui s'arrête à la ménopause, ce sont les règles. On reste UNE FEMME À TEMPS PLEIN. Certes, dans notre société judéo-chrétienne, la sexualité est associée à la reproduction. Donc la ménopause signifiant l'arrêt de la reproduction, de façon transitive, les femmes intègrent une sortie parallèle de la sexualité. Ce qui est faux, car même sans règles, le corps reste désirant, la libido est là, elle ne s'éteint pas avec l'âge. C'est elle, cette force vitale, qui nous donne envie de nous réinventer et de soulever des montagnes. Le désir ne s'évanouit pas avec la disparition des règles. Il est temps de nous affranchir de ces préjugés qui ont la vie dure.

ARCHÉTYPE N° 2 LES TABOUS ET LES IDÉES FAUSSES SUR LA MÉNopause

Ah ! la ménopause : vaste sujet que j'ai amplement développé dans mon précédent livre *Belle & bien dans son âge !*. On ne va pas se mentir : la ménopause, et surtout la périménopause, ce n'est pas toujours (voire jamais) super drôle. Toutefois, ce n'est pas une maladie, mais bien un phénomène physiologique naturel : votre corps ne fait que s'ajuster à une nouvelle donne hormonale. Inutile de la dramatiser comme on a tendance à le faire aujourd'hui. Non seulement cela ne nous aide pas à passer ce cap, mais en plus cela nous empêche de mettre en place des solutions qui marchent (car oui, elles existent !), et de trouver un nouvel équilibre. Cela peut prendre un peu de temps, mais ce n'est pas en niant ce qu'il se passe que l'on y arrive. Bien au contraire !

Prendre en main son âge, c'est aussi prendre en main cette période de la vie au plus tôt, dès la périménopause (cette période qui survient juste avant la ménopause : si vous n'en avez jamais entendu parler, c'est normal, moi non plus je ne connaissais pas ce mot avant d'y être personnellement confrontée). Car oui, plus tôt on adopte une hygiène de vie adéquate, plus vite on arrive à gérer les effets collatéraux de cette période de vie. Plus vite on atteint notre équilibre métabolique, moins on subit de déséquilibres en chaîne. Le grand enseignement que j'ai tiré de mon expérience, c'est que la ménopause et la périménopause se préparent, s'anticipent. Exactement comme certaines femmes calculent le bon moment pour une grossesse dans leur carrière. On est mieux armée pour réagir quand on a préparé le terrain. Mon conseil : dès 45 ans, commencez à interroger votre mode de vie, vos habitudes alimentaires et sportives ; écoutez votre corps, regardez-le avec bienveillance et commencez à vraiment en prendre soin, à adopter une démarche proactive vis-à-vis de votre santé.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe plein d'outils et de techniques pour apporter une réponse adéquate aux différents symptômes associés à la ménopause. Cela fera d'ailleurs l'objet d'un module entier spécifique. Eh oui, il est possible de bien vivre cette période incontournable !

LES 4 INFOS ESSENTIELLES À RETENIR SUR LA MÉNOPAUSE

1 La ménopause n'est pas un marqueur de vieillissement.
Contrairement à la façon dont elle est décrite par les ouvrages médicaux, elle n'est pas une régression du corps, ni une déficience ou une dégénérescence, et pas davantage une maladie. C'est un phénomène biologique naturel : le corps ne se dégrade pas, il change, il s'adapte comme il a l'habitude de le faire depuis la puberté en passant par les grossesses. Au sens strict du terme, la ménopause est la fin des cycles menstruels. À la naissance, les ovaires disposent d'un stock défini de follicules contenant des ovules. À la puberté, le signal de départ du mécanisme d'ovulation est lancé, et quand le stock de follicules est épuisé, c'est la ménopause. Pas plus compliqué que ça (à l'exception bien sûr des cas plus délicats comme les ménopauses précoces) !

2 La ménopause n'arrive pas d'un seul coup. Elle est précédée d'une période plus ou moins longue entre 45 et 55 ans, où les cycles se dérèglent, entraînant une série d'effets secondaires plus ou moins présents. C'est souvent pendant cette période de préménopause que les troubles, signes connexes de la ménopause, sont les plus importants (bouffées de chaleur, sautes d'humeur, irritabilité, perturbation du sommeil...). La raison en est le déséquilibre entre œstrogènes et progestérone qui s'installe. Les variations hormonales sont imprévisibles et nos ovaires nous font alors passer de périodes de carence en œstrogènes à un dérèglement de la sécrétion de la progestérone. Les premiers symptômes apparaissent en général vers 47 ans, avec un âge moyen de la ménopause à 51 ans. Entre 50 et 54 ans, 80 % des femmes sont ménopausées, chacune à sa manière, tellement nous vivons différemment les symptômes collatéraux de cet ajustement hormonal.