

**Colloque : Femmes d'âge moyen, identités narratives et sur-médicalisation ; Un autre regard sur cette période qu'on appelle la « ménopause » organisé par l'ASBL Femmes et Santé Bruxelles 11.3.2006**

Conférence : Ruth Breuer (Bruxelles)

### **Ménopause-métamorphose**

*Simone de Beauvoir (Le deuxième sexe) « L'âge dangereux est caractérisé par certains troubles organiques, mais ce qui leur donne leur importance, c'est la valeur symbolique qu'ils revêtent. C'est moins du corps lui-même que proviennent les malaises de la femme que de la conscience angoissée qu'elle en prend. »*

Pour parler de la ménopause comme une occasion d'une véritable métamorphose, je choisis d'aborder le versant inconscient et symbolique du vécu qui peut faire de la ménopause »l'âge dangereux « angoissant, comme dit Simone de Beauvoir, ou, au contraire, donner un sens à cette phase d'incertitude.

Par métamorphose, j'entends que les potentialités constitutives de l'individu restent présentes, mais se trouvent dans un arrangement différent, plus largement déployées et mieux adaptées à son évolution personnelle, son individuation (C.G.Jung).

Quand les femmes d'âge mûr viennent me consulter, c'est souvent avec de nombreuses plaintes physiques et psychiques, professionnelles, conjugales et relationnelles, mais elles ne parlent que rarement d'emblée de la ménopause. Pourtant, généralement, il n'est pas vraiment difficile de mettre le mot dessus et de mieux situer ainsi ce qui se passe.

Je propose alors à la cliente d'essayer d'ouvrir son écoute aux signaux inconscients et au langage des métaphores, histoires, mythes et symboles. La femme ne veut pas faire d'histoires ce que l'entourage lui reproche parfois. Elle apprend à gérer les aléas de son état le plus discrètement possible. Mais elle a beau faire semblant que ce qu'il lui arrive n'est que normal, son mal-être persiste, comme si le normal ne pouvait pas faire mal, lui aussi. Alors, au lieu d'en faire, des histoires, elle peut apprendre à se servir des histoires racontées depuis

des temps anciens ou écouter les rêves qui surgissent de son propre inconscient.

En voici un que nous avons appelé, la cliente et moi

### **Le rêve du transatlantique**

*« Je me trouve en mer dans un canot de sauvetage. Il y a d'autres femmes avec moi. J'étais la dernière à y trouver encore une place. D'autres bateaux ont déjà fait naufrage. La mer est démontée, il fait nuit noire. Nous sommes à la dérive. Où suis-je, où vais-je ! Je suis paniquée.*

*Soudain, j'aperçois un énorme paquebot, un transatlantique surgir du noir. Maintenant, il y a deux possibilités :*

*ou bien, notre canot est pris dans les remous tourbillonnants et se renverse - et je vais mourir noyée,*

*ou bien le canot sera aspiré et ainsi traîné dans le port - et je serai sauvée.*

*Ma peur augmente encore jusqu'à ce que je remarque que nous naviguons en ligne de file, dans le sillage du grand bateau.*

*Une fois arrivée à la plage, je saute à terre, et cours vers la terre ferme. Je rencontre un mur que je franchis - et me rends compte que je suis en pays étranger. Je demande à un homme où je suis, mais il ne me comprend pas.*

*Je me sens heureuse d'avoir la vie sauve. »*

En écoutant raconter ce rêve, dans le silence, plusieurs récits me viennent à l'esprit entendus dans d'autres contextes et venant d'autres cultures, et s'imposent à moi. J'en fais part à la cliente.

Jonas qui est avalé par la baleine parce qu'il avait refusé de suivre l'appel de Yaweh de défendre sa ville. Dans le ventre, il fait noir et chaud. Jonas y souffre jusqu'à ce que la baleine le vomisse à sec.

Ou le Christ enfermé dans la tombe avant la résurrection.

Ou encore l'arche de Noé qui se perd en mer.

Ou le périple nocturne d'Osiris sur la barque solaire, de la mythologie égyptienne, qu'on peut voir illustré dans les tombes de la Vallée des Rois en face de Thèbes et qui est décrit dans "Les livres du monde inférieur" du Nouvel Empire .

Il s'y agit de la course nocturne du soleil sur la barque, heure après heure, tout au long des douze heures de la nuit. Il s'agit d'une course de l'âme, ce que les Egyptiens soulignent en disant que le Dieu solaire entre dans les entrailles de la terre en tant qu'âme ou bâ.

Ma cliente saisit immédiatement que toutes ces histoires parlent d'elle et de toutes les femmes, et aussi de tous les hommes, en phase de transition. Elles parlent du périple de l'âme dans l'obscurité.

Pour la femme ménopausée, cela peut être

la désorientation, l'horreur du jamais-plus, la perte, la tristesse, la résignation ou la révolte, l'insécurité, l'irritabilité, l'énervement, le rejet, un sentiment de dévalorisation, les cauchemars d'un mauvais sommeil, les bouffées de chaleur, l'hyperactivité, la course aveuglée, le goût exagéré de l'alcool, la honte, la dépression,

et aussi

la compréhension, l'acceptation, la patience, la confiance.

Tout cela, c'est le voyage de l'âme de la femme ménopausée dans l'obscurité, sur une mer trouble, pendant un temps qu'elle ignore, plus ou moins long.

Alors, les histoires - c'est uniquement pour les enfants ?

Elle et moi, nous écoutons les mythes évoqués ensemble.

Le plus familier est probablement le Christ et sa résurrection après 3 jours.

Noé qui atterrit dans l'arche sur le Mont Ararat après 40 jours de pluie diluvienne et 150 jours d'attente que les eaux se retirent.

Jonas qui se retrouve sur la terre ferme après 3 jours et 3 nuits.

Le Soleil qui renaît après 12 heures.

Il y a donc un délai qu'il faut endurer. Et une fin au voyage. Celui ou celle qui est mis à l'épreuve ignore la durée : 3 jours et 3 nuits, 40 jours, 150 jours, 12 heures, ou mois ou années ? Ce temps est inscrit quelque part en nous, il va s'écouler. Il suffit d'attendre en confiance.

Ensemble, nous découvrons un autre aspect commun à nos histoires :

Quelque chose vient aider, vient annoncer la fin du voyage, quelque chose qui représente la lumière dans l'obscurité ou une force vitale.

Dans le rêve de ma cliente, c'est le transatlantique d'une force impressionnante.

Dans certaines versions de la légende de Jonas, il découvre une perle reluisante dans le noir, dans une autre version, il trouve de quoi allumer un feu dans le ventre de la baleine.

Noé, lui, envoie une colombe qui revient quand les eaux ne se sont pas encore retirées et qui rapporte une feuille fraîche d'olivier dans son bec quand la fin du voyage est proche. La colombe est associée à l'esprit, à l'Esprit Saint pour certains, à la paix, à l'harmonie, et à l'air aussi, élément opposé à l'eau. Et si l'eau renvoie à la mère puisque toute vie commence dans l'eau, l'air comme élément opposé évoquerait le père en face d'elle et le sec.

Pour la voyageuse errant en mer, cela devient intéressant. J'y reviendrai dans un chapitre sur le masculin.

Alors, qu'est-ce qu'il en est des histoires, mythes et rêves ?

*« Le mythe n'est pas la vérité; il aide à penser la vérité » (Pierre Mertens)*

Un peu de théorie est indispensable pour parler de l'inconscient tel que je le pratique en tant qu'analyste jungienne. Cependant, le but, ici, n'est pas une compréhension rationnelle des concepts, mais une tentative de **faire vivre** quelque chose et une invitation à une ouverture qui peut faire **sens**.

L'inconscient est l'ensemble de ce qui se passe en nous-mêmes sans que nous en ayons conscience. C'est plus précisément une forme de pensée latente en nous qui persiste dans les états de sommeil et de veille, comme un continuum psychique souterrain, et dont certains fragments peuvent passer dans le champ de la conscience en s'exprimant sous forme de rêves, de fantasmes, d'actes manqués, de fantaisies créatrices. Si certains éléments inconscients peuvent faire irruption dans le champ de la conscience de cette façon, l'ensemble de l'inconscient nous échappera toujours. Il restera en arrière-plan comme une sorte de mémoire de certains événements vécus, consciemment ou non (ce que Jung appelle l'inconscient personnel), et une mémoire plus large que la mémoire personnelle, mémoire de l'espèce humaine, « mémoire collective » (Jung parle de l'inconscient collectif).

L'inconscient se présente donc comme la matrice de notre développement psychique s'exprimant en comportements autant que par des images symboliques et des archétypes dont il sera question plus loin. Ainsi que les rêves. C'est Carl Gustav Jung qui a montré que les traditions folkloriques, mythologiques et religieuses, ésotériques et exotériques, avaient la même source que les rêves : l'inconscient.

La cliente et moi découvrons des thèmes communs, qu'on appelle des mythologèmes, dans le rêve du transatlantique et dans les mythes évoqués : la perte de terres connues et le séjour dans l'inconnu, l'enfermement de durée incertaine, le danger pour la vie, l'eau, la mer, le fleuve, l'apparition de quelque chose d'inconnu et l'arrivée à de nouveaux rivages.

Ces motifs récurrents, chaque fois les mêmes, chaque fois différents, sont appelés des archétypes. Les archétypes sont communs à toute l'humanité, ils sont les mêmes à toutes les époques, à toutes les cultures, à tout individu, comme des moules que toute époque, toute culture, tout individu vont façonner à leur manière particulière quand la situation l'exige. Certains rapprochent les archétypes des patterns of behaviour. L'inconscient de notre rêveuse, femme d'aujourd'hui, met en scène un paquebot transatlantique ce que pour Noé est une arche, et pour Jonas une baleine.

Qu'importe le moyen de transport, du moment que le voyage se déroule, que la vie est sauvée et qu'un point d'arrivée atteint .

*« Les mythes décrivent une situation psychique » Carl Gustav Jung*

La ménopause, loin d'être un moment précis, s'étale sur plusieurs années, chacune ignore combien. Cela correspond au point de vue psychologique. La psyché, l'âme, a aussi besoin de temps pour gérer ce qui arrive, pour accepter le "jamais plus", pour poser la question "et alors" et pour trouver un nouveau sens. Sens dans la double acception du mot français : la direction "Où je vais ?", «Vers où cela me mène ce qu'il m'arrive ? » Et aussi : Qu'est-ce qu'il en est de ma vie ? Vers quelle nouvelle identité tendre ? »

La société se désintéresse de la femme ménopausée. Ni compagnon, ni enfants, ni patron, ni collègues ne désirent savoir ce qui se passe et, avec la meilleure volonté, seraient en mesure de partager ce vécu et donner une réponse. Il n'y a pas de point de repère hormis, peut-être, le gynécologue et les amitiés des femmes.

Comme le corps cherche un nouvel équilibre, la psyché fait autant - et les deux se complètent. Il y a une force vitale rénovatrice dans chacun de nous qui repose dans cette matrice qu'est l'inconscient et en est nourrie, et une fonction organisatrice qui tend vers l'avant, vers la complétude. Carl Gustav Jung appelle cette force le Soi et son but, l'individuation.

De l'antiquité grecque nous arrive l'appel

« *Deviens ce que tu es* » (Aristote)

Il y a une certaine philosophie de l'homme et du monde qui soutient cette exigence qui est exigence autant que permission. Dans cet esprit, l'être humain, homme et femme, est doté à sa naissance de certains dons et talents. Il a la tâche de faire fructifier tous ces talents, de les exploiter le plus possible, de tirer le plus grand bénéfice de cet épanouissement. Car la moindre réalisation individuelle dans ce sens s'ajoute au patrimoine de l'humanité, à sa richesse immatérielle, culturelle et morale. A mon avis, en effet, chaque être humain épanoui est un enrichissement pour l'ensemble des autres.

Qui serait mieux placé que les femmes d'âge mûr ?

Déchargées de certaines tâches qui étaient naturellement les leurs pendant plusieurs décennies de leur vie et que, incontestablement, elles aimaient exécuter pour une bonne part, elles reculent souvent devant ce « *Deviens ce que tu es* », car elles ont peur de paraître égoïstes. La nouvelle liberté les effraie. Et à juste titre, car il s'agit d'une liberté contraignante d'un côté, et enrichissante de l'autre. Il s'agit d'être créative dans la forme la plus appropriée de chacune. Cela ne vise plus le résultat et la performance, mais **l'être** et la réalisation à partir de cette **nouvelle forme d'être**.

A la devise « *Deviens ce que tu es* », Nietzsche a ajouté :

« *Et fais ce que toi seul peux faire* »

Dans le rêve du transatlantique, il y a une énergie à l'œuvre qui est énorme et tellement supérieure au petit bateau. La rêveuse saisit très justement que cette énergie peut la sauver si elle se met dans son sillage, ou causer sa perte. En effet, dans une crise on ne sait jamais comment cela se termine.

\*\*\*\*\*

La femme fonde son identité habituellement sur un certain nombre de facteurs qu'elle voit changer pendant la ménopause bien malgré elle. Nous suivrons le destin de quelques'uns pendant cette phase et tenterons de saisir le sens des transformations. J'ai choisi la mère, l'enfant, l'homme, le couple et l'amour.

Commençons par le commencement :

### **La mère**

L'inconscient se présente donc comme la matrice de notre développement psychique. La matrice : quel mot pour une femme en ménopause .

Les histoires évoquées parlent toutes de la mer (eau). Il faudra aussi parler de la mère-maman, personnelle, concrète, et de la Mère grand M, symbolique, chaos originel, créatrice et destructrice, aimante et dévoreuse, tout à la fois.

La femme se trouve définie par sa faculté de procréation.

Déjà, le fœtus féminin de 5 mois contient le maximum d'ovocytes, un million dont le nombre diminue jusqu'à vingt-cinq mille à la ménopause. C'est ainsi que la fille naît avec le destin biologique de procréer. Pendant une longue période de sa vie, justement jusqu'à la ménopause, elle est porteuse de cette valeur ; elle a un pouvoir sexuel et de séduction sur les hommes. A tout moment, pendant cette période, la femme connaît son rôle et sait ce qu'on attend d'elle : la société, le compagnon, les enfants, les parents - tous attendent quelque chose d'elle. De ce fait, elle sent depuis toujours qu'elle a une place, au moins aux yeux des autres.

Qu'est-ce qui caractérise la femme qui n'a plus ces atouts, ni la beauté de la jeunesse, ni le potentiel d'être mère, qui ne séduit plus, qui n'est pas encore une vieille femme, et qui n'est pas encore ou ne sera peut-être jamais grand'mère. A la ménopause, personne n'attend plus rien d'elle, elle descend de la scène. Et il arrive qu'elle se demande si elle existe encore, et si elle existe, qui elle est. Il y a une perte réelle d'identité. La blessure narcissique est profonde. Quand elle traverse ainsi les troubles nocturnes sur son petit bateau, elle sent qu'elle peut chavirer.

Il y a des femmes qui s'identifient alors à leur fille, pensent que la beauté de la jeunesse de leur fille est la leur comme un reflet qui tombe sur elles. N'est-ce pas elles qui ont donné naissance à cette beauté ? Ne sont-elles pas les meilleures mères de sa fille ? Ou au contraire, certaines femmes sentent de la rivalité vis-à-vis de leur fille, elles l'envient pour tout ce que la jeune femme peut encore faire. Dans les deux cas, c'est le regard en arrière.

On raconte que Déméter, déesse de la fertilité, devient vieille femme et rend la terre entière stérile lorsque sa fille Perséphone lui est enlevée par un homme.

S'il ne s'agit pas toujours du « nid vide » proprement dit qui coïncide avec la ménopause, il peut s'agir d'un accomplissement professionnel que la femme a nourri pendant des années et qui est devenu « grand » et n'a plus autant besoin d'elle. Il serait peut-être même temps de laisser la place aux plus jeunes qu'elle. Les événements socio-professionnels survenant en même temps que la ménopause peuvent avoir les mêmes effets que le départ des enfants.

Tout en vivant cette perte, tout en faisant le deuil, la femme peut aussi sentir un soulagement; elle peut sentir qu'elle n'en a pas fini avec la joie de vivre, les besoins, le désir, et elle commence à chercher comment le communiquer dans son entourage.

C'est là que la procréation se métamorphose en création - et la récréation est également permise dorénavant.

La nouvelle longévité des femmes a un corollaire : la longévité de leurs parents, dans la plupart des cas de leur mère. Ces mères conservent souvent longtemps leur volonté et leur capacité d'autonomie. Néanmoins, la femme reste fille d'une mère vivante et souvent bien présente soit avec des attentes de marques d'amour ou de devoir filial, soit avec des offres de partage facile entre femmes, soit, au fur et à mesure qu'elle entre dans le grand âge de 80 ans et plus, avec le réel besoin de prise en charge. La femme ne cesse pas d'être mère, mère de sa mère, ou nourrice d'une mère infantilisée, jusqu'à devenir, à son tour fille de sa fille. -au détriment des rapports généalogiques qui sous-tendent l'identité de chacun. Dans les familles, autrefois, il y avait la « vieille fille » qui n'avait pas fondé une famille à elle et

semblait attendre son heure de maternage en se dévouant à sa vieille mère. Cela peut très bien se passer. Mais il peut y avoir un piège pour les femmes qui ne saisissent pas le temps de passage de la ménopause pour se construire une nouvelle identité, en dehors du maternel. Comme au plus fort de n'importe quelle crise, c'est ou bien la noyade dans la mer, comme nous le dit la rêveuse du rêve du transatlantique, ou dans la mère bien réelle dont nous parlons maintenant, ou bien le saut dans l'inconnu où tout est à inventer.

Bien sûr, sur ce nouveau continent où tout est à inventer, cette mère âgée attend. Mais la rencontre avec elle sera différente, et les soins dont elle aura besoin seront donnés dans un autre esprit que celui de la fille, toujours petite et dépendante, à qui la mère a le droit de tout réclamer.

*« Il faut que meure la relation avec la mère et de cela, on meurt presque soi-même. Mais il faut aussi, pour que vie s'en suive, la retrouver et passer à la mère symbolique aux côtés du père. » (Carl Gustav Jung)*

## **L'enfant**

Il arrive souvent que les femmes ménopausées rêvent d'enfant.

Une de mes clientes me raconte

### **Le rêve de l'enfant-salamandre**

*« Je me vois dans la maison où nos enfants étaient petits. La maison a brûlé, la charpente noircie se dresse contre le ciel. Tout est détruit, tout est parti. Je sens une très grande désolation.*

*Je m'en vais dans notre jardin. Ici non plus, rien n'est plus comme avant. La chaleur de l'incendie semble avoir desséché toute la végétation, l'herbe est jaunie, pas d'oiseaux.*

*Soudain, j'entends tout près de moi un bruissement dans un tas de vieilles branches. Je m'approche doucement et m'attends à surprendre une salamandre. Mais c'est un enfant, tout propre, tout rose, qui joue tranquillement. Quand il m'aperçoit, il me sourit.»*

Ici, la rêveuse était passablement troublée. Nous avons élaboré déjà la tristesse de ne plus jamais être enceinte, elle avait beaucoup aimé ses grossesses. Mais elle avait aussi dit et redit qu'elle ne désirait plus d'enfant. D'ailleurs, la première partie du rêve - la maison brûlée

et le jardin desséché - le confirmait. Il y avait là quelque chose de définitivement terminé. Ou peut-être pas ? Une nouvelle ambivalence ? Avait-elle été négligente avec la contraception ? Que voulait dire l'apparition de l'enfant ?

C'est son association de la salamandre qui nous aidait à comprendre. La salamandre est supposée capable de vivre dans le feu sans y être consumée. Selon Paracelse, médecin et alchimiste du XVI<sup>e</sup> siècle, elle vit dans le feu, pas dans le feu matériel, sombre, mais dans le feu spirituel de la nature, comme il disait. Nous pensions donc qu'il s'agissait non pas d'un enfant réel, mais du feu spirituel de la ou de sa nature, une autre création qui en plus était déjà là et attendait seulement d'être découverte par elle. L'enfant est la créativité ludique. L'enfant peut signifier quelque chose qui grandit à l'indépendance. Cela peut signifier l'élan vital invincible par cette crise de la ménopause. La rêveuse était réconfortée par cette compréhension du rêve et me disait parfois avec un clin d'oeil : « Il me semble que j'entends bouger la salamandre » .

*« Le rêve et le symbole donnent une pente à l'énergie »*

### **Le masculin, animus-anima**

Toute individuation, toute évolution vers le « deviens ce que tu es » passe par la différenciation par rapport à l'autre. Le genre féminin a besoin du masculin pour développer son identité spécifique et le contraire est tout aussi vrai. Ce propos sur la femme souffrirait d'une grave lacune si je ne parlais pas de l'homme, du masculin et, en dernier, du couple et de l'amour.

Revenons un instant au » rêve du transatlantique » que j'ai cité au début. La rêveuse, une fois sur la terre ferme, ignore où elle est, rencontre un homme et lui pose des questions, notamment « Où suis-je ? » Le rêve continue: « Mais il ne me comprend pas. »

Avec la divulgation des travaux de Carl Gustav Jung - et la simplification inévitable de ses concepts - il est généralement admis aujourd'hui que les hommes possèdent des traits dits féminins qui les rendent plus sensibles, plus intuitifs, plus aptes à la relation, et que les femmes disposent d'éléments dits masculins qui sont la source d'une pensée logique et réaliste, de l'autonomie, du courage, de la réalisation de leur créativité. Jung a parlé d'anima pour l'homme et d'animus pour la femme. Chez la femme, le côté masculin, animus, est latent ou psychologiquement inconscient, chez l'homme c'est l'inverse, le côté féminin, anima, est

latent et enfoui dans l'inconscient. Ou dit autrement : il s'agit d'archétypes qui, comme il est expliqué plus haut, sont des patterns, des schémas auxquels chaque individu donnera la forme qui lui est propre quand l'archétype s'active.

Dans le rêve du transatlantique, l'animus est activé : la rêveuse rencontre un homme. Elle l'aborde, cherche un contact, un soutien, une orientation. Manifestement elle cherche le SENS dans la double acception du mot. Car elle est perdue. Mais « il ne la comprend pas ». Ou est-ce elle qui ne le comprend pas ? N'est-ce pas plutôt elle qui est en pays étranger, n'est-ce pas elle qui devra s'adapter, faire un effort pour rendre une relation possible ?

Pendant la ménopause, cette terre inconnue, la femme change, corps et âme se transforment. Par conséquent, l'animus y participe, il devient un inconnu, doit être redécouvert, apprivoisé, il doit avoir droit à sa nouvelle parole, être écouté et compris. La femme doit aller à la rencontre de l'animus .

Il ne suffit pas d' » analyser un rêve « . Quand on croit l'avoir compris, le véritable travail reste à faire qui est de s'y confronter, par exemple avec la question : Qu'est-ce qu'il me veut, ce rêve ? Où je vais avec cela ? Alors avec patience et prudence, on pourra déchiffrer une orientation que l'inconscient propose. Il ne fait que proposer. La responsabilité me revient à moi, éveillé et incarné dans le monde, c'est moi qui déciderai où je vais, ce que je ferai en définitive. Suivre l'orientation qui apparaît dans les rêves ? Ou lui tourner le dos ? Je suis libre et responsable de mon choix.

Dans le « rêve du transatlantique », apparemment la femme a rencontré l'animus, incompréhensible pour le moment. Mais elle ne le fuit pas, au contraire, elle cherche à bénéficier de la rencontre, du savoir que cet autre pourrait posséder. Elle finira par le joindre à sa vie dans le pays où elle vient d'arriver.

Il n'y a pas seulement la relation à l'animus qui peut se disloquer quelque peu pendant la ménopause et poser problème. Ou il faut constater : « Il ne me comprend pas » et « Je ne le comprends pas ». Notre **couple de vie**, notre relation à notre compagnon, la sexualité, nos rapports au sexe opposé d'une manière générale, aux hommes, deviennent difficiles à vivre. Evidemment, car ils ne sont pas séparés de notre couple intérieur, mais, au contraire, puissamment influencés par lui. De nouvelles expériences intérieures font surgir de nouveaux

besoins et de nouvelles fantaisies pour le couple. Cela demande un nouvel arrangement. Il y aura donc des adaptations à faire à ce que nous sommes en âge de devenir

Et la **sexualité** ? Cela change aussi, c'est évident. Le désir change, diminue ou s'exacerbe chez les femmes – mais aussi chez nos partenaires, et pas toujours en même temps et dans le même sens. Dans la mesure où le couple intérieur évolue, où les nouvelles images d'un couple renouvelé sont prises en considération, consciemment, où ce couple intérieur participe à ajuster le couple de vie, la sexualité devient une partie de tout le processus, un enjeu parmi les autres et elle pourra, si tout va bien, peut-être enfin, sortir des limitations des rapports génitaux. *Au-delà du plaisir des sens, le plaisir du sens sera cultivé.*

Comment nous y prendre ? Y a-t-il des modèles ?

Il y a bien des Dieux âgés, des vieux sages, des déesses autonomes, des sorcières et sages femmes. Il y a aussi des couples de Dieux âgés comme Zeus et Héra, ou Wotan et Fricka, plus ou moins harmonieux d'ailleurs - mais un couple vivant ensemble cette phase de transformation n'est relaté nulle part.

Il n'y a pas non plus de rites de passage comme il y en a des centaines répertoriées pour tous les événements importants dans le parcours de la vie. Mais. rien pour la femme en ménopause spécifiquement. Or, le rite de passage a la fonction de figurer la nouvelle identité de la personne initiée, de la signifier à la communauté dans laquelle elle vit, et de l'aider à assumer les nouvelles positions, satisfaire les attentes, et se reconnaître elle-même dans ce qu'il lui arrive. Alors que la femme ménopausée a déjà assez à faire d'être laissée tomber par son propre corps, le corps social la laisse tomber.

Pourtant, le vécu de la ménopause concerne toutes les femmes depuis toujours. La femme est le seul mammifère qui entre en ménopause, mise à part une variété d'orques qui vit au-delà de la ménopause. Ce phénomène est forcément inscrit dans le savoir inconscient de l'humanité, dans la mémoire collective dont je parlais plus haut, mais il a été recouvert et ignoré depuis longtemps, sans doute pour des raisons sociales, et surgit seulement maintenant avec la prise de conscience des dernières cinq décennies, la libération de la femme et sa longévité.

Il nous reste à créer nos images personnelles que nous trouvons dans l'inconscient, dans nos histoires, des films et romans, dans nos rêves aussi, et d'en témoigner. Il nous reste à créer notre mythe personnel, le mythe des femmes de notre époque, le mythe de notre couple « méno-andropausé », et de le vivre. Tout est à faire pour le transmettre à nos propres

filles et fils.

Voici le rêve d'une autre femme en ménopause, tout court celui-ci :

### **Le rêve de la maison en Italie**

*»Mon mari a acheté une maison en Italie, sans m'en parler auparavant . »*

Elle est irritée. Dans la réalité, son mari ne ferait jamais cela, affirme-t-elle. Donc un rêve à rejeter ? Il vaut mieux l'entendre d'abord. S'il ne peut s'agir du mari, il peut s'agir de l'animus face au moi de la rêveuse. Mais ce duo n'a pas l'air de s'entendre. L'un prend une initiative seul, avant d'en informer l'autre. Et pas n'importe quoi : il s'agit d'une maison, ce qui plus est : à l'étranger. Voilà encore une fois la terre étrangère, le mouvement vers l'ailleurs qui est proposé. Une part de la rêveuse, l'animus, a apparemment une fantaisie pour un nouvel avenir du couple, lui donne une certaine forme symbolique : une maison en Italie, alors que l'autre n'a même pas été consultée.

Il est caractéristique pour les phases de transformation, - et nous le savons mieux p. ex. pour l'adolescence -, que les différentes parts en nous ne savent rien l'une de l'autre, que les chevaux devant l'attelage tirent l'un à gauche, l'autre à droite, et les autres refusent d'avancer. Voilà le cocher en grandes difficultés. Le cocher c'est notre moi qui rassemblera les forces divergentes et s'assurera de leur collaboration pour éviter que l'attelage ne se renverse.

Au fur et à mesure des séances, la rêveuse finit par se poser la bonne question : Que me veut ce rêve ? La réponse est immédiate : Comme tout naturellement elle discuterait avec son mari, elle essaiera d'établir le contact avec cette partie en elle qui est non reliée et se croît autonome, et d'en faire son partenaire pour donner forme à l'avenir.

## L'amour

La ménopause est la porte d'entrée au troisième âge. Et notre métamorphose est loin d'avoir abouti à sa dernière forme. Laissez-moi terminer par une réflexion sur l'amour en vous rappelons un dernier mythe, celui de Philémon et Baucis décrit par Ovide dans ses « Métamorphoses » (Livre VIII).

Philémon et Baucis forment un couple qui a vieilli ensemble dans l'amour et vit sereinement bien que dans une très grande pauvreté. Des voyageurs passent leur chemin près de leur chaumière et demandent l'hospitalité. Les deux vieux font de leur possible pour les accueillir avec leurs pauvres moyens *“le tout agrémenté de gentillesse et d'un empressement qui n'était ni fade ni pauvre”* (Ovide). Pendant le repas, il s'avère que les deux voyageurs sont Zeus et Hermès en personne qui pour récompenser l'hospitalité de Philémon et Baucis leur permettent de faire un vœu. Et les deux vieux s'expriment ainsi : *«Nous désirons être vos prêtres et les gardiens de votre temple»* et *« puisque nous avons passé notre vie dans l'amour mutuel, que nous disparaissions tous deux à la même heure.»* Leur souhait fut exaucé. *»Arrivés au bout de leur âge »,* ils se couvrirent de feuilles *« pendant qu'une cime grandissait au-dessus de leurs deux têtes »* et ils se métamorphosèrent en arbres.

Pour ce qui est notre corps, nous évoluons vers la mort et le retour à la terre.

Notre amour, par contre, peut évoluer dans le sens inverse et s'élever. L'amour que l'enfant ressent pour ses parents évolue vers l'amour du proche, quand nous aimons comme amante, épouse, mère - forme d'amour que la philosophie grecque appelait éros qui accentuait l'amour sexuel.

Avec plus de maturité, nous évoluons vers un amour du prochain, appelé caritas ou philia. (phil-anthropie l'amour de l'être humain). C'est la forme d'amour dont la femme mûre autour de la ménopause est capable. C'est le moment où nous élargissons notre horizon et sentons le besoin et la capacité d'amour du prochain, où nous développons une sollicitude qui cherche à s'exprimer dans des investissements dépassant le cercle de nos premiers engagements : une vie artistique, culturelle ou associative, un engagement écologique, féministe ou urbanistique, un bénévolat caritatif, un amour courageux, inventif et créateur.

S'il nous est donné d'avancer encore plus loin dans la métamorphose de l'amour, nous nous laissons approcher par des dieux comme Philémon et Baucis, nous les accueillons sans les reconnaître et nous nous mettons à leur service sous quelque forme qu'ils nous apparaissent quand ils nous apparaissent, et nous gardons leur temple dans un amour sublimé universel du sacré. Cet amour est appelé agapé.

Corps - âme - esprit -... Eros - phila - agapé

trois formes de notre être à intégrer dans un tout pour avancer dans le chemin de l'individuation,

trois façons d'aimer que le cours de notre vie nous propose de réaliser :

Ménopause – métamorphose.