chapitre 1

La plus belle des missions

Dès les premières manifestations de la ménopause, encore appelée période climatérique*, il paraît essentiel que vous vous remémoriez l'ensemble du parcours, jusqu'alors effectué, de votre vécu génital et sexuel, ces deux notions étant liées et indissociables.

Cette rétrospection, sur le chemin le plus noble du réseau de votre vie, est jalonnée d'instantanés, d'événements et de situations, pénétrée d'émotions exprimées ou refoulées, qui ont très intensément marqué votre être tout entier, tant dans sa dimension physique (votre corps : organes et systèmes physiologiques*) que sous son aspect psychique (l'activité de votre esprit : l'émotion, le mental, le moral, le caractère, le comportement).

Ce que vous ressentez ou constatez actuellement, je veux parler des sensations, symptômes et signes de ménopause, est en grande partie influencé ou déterminé par ce « déjà vécu » inscrit dans votre être propre et surtout par la relation que vous entretenez ou avez entretenu avec vos êtres proches : la mère, le père, le(s) conjoint(s), les enfants, les grands-parents.

Nous allons ensemble refaire ce cheminement de ces 35 à 40 années de votre vie génitale, depuis la naissance jusqu'à l'installation définitive de l'état ménopausique, et ceci sous différents aspects, tels qu'anatomique, biologique*, émotionnel ou psychologique.

SOUVENEZ-VOUS, FILLETTE ...

Dans les neuf mois de vie intra-utérine, autant qu'à la naissance et dans les mois qui suivent, vous êtes un bébé vivant avec sa mère dans un état absolument fusionnel. À l'état fœtal vous ressentiez nombre de signaux extérieurs, mais partagiez surtout l'activité émotionnelle de votre mère. Cette subtile fonction réceptive vous a été dans l'ensemble bénéfique, mais a pu, au contraire, vous troubler, vous « contrarier » ; des empreintes, belles ou mauvaises, sont restées marquées à jamais et ont pu influencer votre future vie génitale et sexuelle, tant au plan du développement biologique que de l'évolution psychologique.

Il en va de même par la suite, à la naissance et dans les mois qui ont suivi. À cette période, l'attachement et l'amour du bébé pour sa mère sont à leur maximum. La maman est la première possession de l'enfant, il s'assimile et s'identifie à elle. Au cours de la première année de vie, s'installe une période de transition et d'expérience. Comme vous l'avez fait pour votre naissance, il a fallu vous détacher progressivement de la fusion maternelle, ce qui a généré une certaine souffrance, lourd tribut obligatoire pour permettre le développement d'une structuration et d'une personnalité propre. À ce stade, vos organes génitaux sont en croissance, en construction, mais vous possédez déjà, étonnamment, la totalité de votre stock de futurs ovules !

Votre personnalité génito-sexuelle va réellement se découvrir, se forger vers 3 à 5 ans, époque à laquelle vous avez vécu le classique complexe d'Œdipe. La fillette, qui n'existait jusqu'alors que dans une relation presque exclusive avec sa mère, va devoir s'intégrer dans un triangle mère-enfant-père. Vous allez découvrir alors un rival en la personne de votre père, mais aussi, progressivement, un autre modèle. Cette époque fut cruciale à la fois au plan de la relation, de la représentation familiale et au plan génito-sexuel.

VOUS DEVENEZ JEUNE FILLE ...

Vient le moment où votre corps se transforme, où vous vous affirmez, mais cherchez encore votre personnalité et votre individualité. Votre père est, sans aucun doute, devenu un modèle, une référence unique, n'oubliez pas qu'enfant vous projetiez de l'épouser ! Mais, à l'inverse ou en parallèle, peut-être êtes-vous restée très ou trop proche de votre mère. Vous êtes devenue mature et relativement indépendante, ou alors vous persistez dans un certain infantilisme et une trop forte dépendance. Et pourtant un événement inéluctable va survenir, l'arrivée des premières règles, l'installation du cycle de la fécondation. Votre corps de 14 ans est prêt à enfanter, mais l'êtes-vous au plus profond de vous-même ? Non, parce que l'organisation, l'éducation et la pensée de notre société ne vous le permettent pas.

- *Comment l'arrivée de vos règles a-t-elle été vécue par vous-même et l'entourage familial ?*
- *Quelle a été la relation avec vos parents (et vos petites amies) à propos de cet événement ?*
- *Qui vous y a préparé, et de quelle manière ?*
- *Et surtout, quelle a été la couleur de votre émotion à ce moment précis ?*

Autant de questions qui auront une influence, si minime soit-elle, sur le déroulement de votre vie génito-sexuelle. Votre situation émotionnelle et les sentiments que vous développez à ce moment précis influeront à coup sûr sur chacun de vos cycles, à chaque menstruation, sur votre façon d'aborder l'exercice sexuel, sur votre manière de vous considérer comme femme et comme mère potentielle.

Les premiers cycles ont peut-être traîné en longueur, et une vive émotion s'est manifestée dans l'attente et à l'arrivée de chaque période de règles. Puis les choses se sont stabilisées, à moins que l'événement et votre entourage ne vous aient quelque peu choquée.

Souvenez-vous, c'était aussi l'époque où l'on vous taquinait sur « les garçons ».

Ceux-ci représenteront bientôt un facteur essentiel dans votre vie génito-sexuelle, c'est évident.

UNE VIE DE FEMME ET DE MÈRE

Seize, dix-huit, vingt ans, **votre moment du premier amour est sans doute arrivé**. La période également où **vous prenez conscience que vous pouvez ou désirez devenir maman**. Sans doute se manifestaient un peu de peur ou d'angoisse aux premiers flirts ou rapports sexuels. On se retrouve seule face à une aventure dont on ne connaît rien et qu'il faut savoir gérer.

Comment avez-vous vécu cette « entrée en matière » d'une part amoureuse et d'autre part sexuelle ? Avez-vous pris un bon départ ?

Vos cycles menstruels sont en principe réguliers et les règles correctes. Peut-être avez-vous constaté quelques troubles (douleurs du bas-ventre, irrégularités menstruelles*, faiblesse ou abondance du saignement). **Déjà vous manifestez les marques héréditaires, transgénérationnelles et psycho-émotionnelles de votre « déjà-vécu ».**

Plus ou moins rapidement vous vous installez dans votre vie de couple, ou de célibataire, et de mère. **Ce chemin de 20 à 30 années de femme, et/ou d'épouse, et/ou de mère et peut-être de grand-mère, vous a, à coup sûr, apporté essentiellement du bonheur, mais a pu être difficile et tumultueux. La joie et les blessures emmagasinées dans votre sphère et votre activité psychique ou émotionnelle ont certainement marqué votre département génital, organiquement et fonctionnellement. Tout ce vécu et votre niveau de ressenti et d'acceptation auront**

aussi un impact sur votre manière d'exprimer la ménopause et l'après ménopause.

Peut-être, tout au long de ce parcours depuis l'enfance, l'homéopathie et son médecin vous auront accompagnée et auront contribué au maintien de votre équilibre de santé. Si ce n'est le cas, les propos de cet ouvrage vous éclaireront certainement pour gérer naturellement cet équilibre dans les prochaines étapes à venir, à commencer par la présente période.



N'oubliez pas que vous n'en êtes qu'à la moitié de votre vie, que vous avez devant vous un grand espace de liberté pour remplir de nouvelles et nobles missions !