AVANT-PROPOS

"*Tout est changement, non pour ne plus être*
mais pour devenir ce qui n'est pas encore"
Epictète

La vie est faite de chemins à parcourir. Ces chemins nous mènent aux différentes étapes que nous devons franchir.
Souvent, nous avançons gaiement. Parfois, nous nous posons des questions et nous préférons revenir en arrière.
Nous pouvons nous arrêter, prendre le temps de réfléchir ou de flâner au détour d'un sentier… Mais il est une étape à laquelle rien ne nous prépare vraiment et qui surgit tout à coup, sans qu'on y pense : celle de la ménopause !

Et lorsqu'elle arrive, il est impossible de la mettre sur « pause », de la refuser ou de faire machine arrière.
Elle est là, et elle y reste !

Pour certaines femmes, la ménopause arrive à bas bruit, sans gros symptômes, sans douleur. Elle s'installe tranquillement, comme si elle ne voulait pas se faire remarquer. Petit à petit, le corps change sans que l'on y prête vraiment attention…
Pour d'autres, elle arrive tambours battants : du jour au lendemain, les articulations se mettent à faire mal, les insomnies s'installent, sans parler des migraines, bouffées de chaleur, pertes musculaires, peau sèche, brouillard mental, etc.
Hier encore, nous voguions, insouciantes, sur le chemin de la vie. Avec nos petits tracas, certes, mais rien ne nous préparait vraiment à cela.

Bien sûr, il y a longtemps, nous avons entendu nos grands-mères, et peut-être nos mères, se plaindre de leurs bouffées de chaleur. Nous avons pu voir que leurs doigts étaient douloureux sous

l'effet de l'arthrose. Mais, c'était normal car pour nous, à l'époque : elles étaient « vieilles » ! Alors qu'aujourd'hui, au même âge, nous nous sentons encore jeune…

Comment est-ce possible que nous en soyons déjà à cette étape de notre vie ? Qu'allons-nous faire pour retarder le plus possible ces signes de l'âge qui se manifestent de plus en plus, parfois dans la douleur ?
Alors, commencent les recherches pour trouver des solutions à tous nos petits maux. Nous questionnons nos mères, nous regardons sur internet…

Suite à nos insomnies qui durent ou à nos bouffées de chaleur qui arrivent sans prévenir, y compris bien sûr à des moments inopportuns, nous nous précipitons chez notre médecin en implorant son aide, et nous sommes souvent surprises de constater qu'il ne peut pas vraiment nous aider.
« C'est la vie ! » nous dit-il.
Parfois, le médecin nous prescrit des somnifères, ou des anxiolytiques… tout en nous prévenant qu'il y a un risque d'accoutumance, ce qui ne nous rassure pas !
Si les symptômes s'aggravent, nous sommes alors dirigés vers un gynécologue qui peut nous prescrire le fameux traitement hormonal de la ménopause (THM).

Ces hormones censées remplacer celle que nous produisions naturellement autrefois et qui ont décidé de nous lâcher sans nous demander notre avis !

Grâce au THM, on nous fait la promesse que nos nuits vont redevenir longues et reposantes, que nos bouffées de chaleur vont s'envoler, que nous retrouverons un véritable confort sexuel, que nous diminuerons les risques d'ostéoporose et que tout redeviendra « normal »…
Et pour beaucoup, un mieux-être s'installe et cela parait en effet assez miraculeux !

Sauf que… parfois, cela ne fonctionne pas, ou à moitié : les souffrances peuvent diminuer, mais sont toujours présentes !

Et puis, certaines femmes, pour des raisons médicales, ne peuvent pas prendre ce traitement hormonal.
D'autres ont peur des risques secondaires.
Et enfin, il y a celles, de plus en plus nombreuses, qui le refusent, tout simplement, sans invoquer d'excuses. Tout en cherchant d'autres moyens plus naturels de se sentir mieux.

Et c'est là que l'hypnose fait son entrée !
Parce qu'il existe des alternatives naturelles à la souffrance physique et au mal-être psychologique liés à la ménopause.
Parce que des études sérieuses et des recherches médicales ont été faites pour nous confirmer que l'hypnose avait des effets parfois spectaculaires sur beaucoup de symptômes.
Parce que l'hypnose peut agir seule ou s'ajouter, sans aucun risque, à tout ce que vous avez déjà commencé à mettre en place (y compris les hormones). Donc : pourquoi ne pas en profiter ?

Si j'ai décidé d'écrire ce livre, c'est aussi pour pallier le manque d'informations sur le sujet dans notre pays.
Et aussi pour accompagner les femmes dans cette période de vie si importante pour elles.
La ménopause, ce n'est pas qu'une suite de symptômes liés à une baisse d'activité hormonale. Psychologiquement, c'est aussi une étape incroyable qui va vous faire entrer dans une nouvelle vie, à laquelle vous n'auriez pas pensé. Et ce n'est pas rien !

Si nos grands-mères et nos mères l'ont traversée seules, en serrant les dents, sans accompagnement pour la plupart, en se retenant de montrer leurs angoisses pour ne pas nous affoler, ou parce « qu'on ne parle pas de ces choses-là », nous sommes arrivées à une époque où la parole s'est libérée, où l'hypnose s'est démocratisée, et nous allons pouvoir en profiter !

L'idée est de continuer à chanter la vie et de nous épanouir, même sous nos rides naissantes et cette poudre d'argent qui s'installe doucement sur nos chevelures.

Patricia d'Angeli