Un manifeste pour les Gynette

Pour que tu puisses te sentir libre dans cette période parfois trouble, incertaine, inconfortable, colérique, bordélique.
Et qui, malgré tout, peut être créatrice, épanouissante, fédératrice, rafraîchissante, merveilleuse et joyeuse.

Ose dire que tu ne comprends pas ce qui t'arrive

Tu peux ne pas savoir si c'est la {péri}ménopause ou pas.
Tu peux douter. Tu peux chercher.
C'est normal d'être paumée.
Mais tu n'es pas seule, et l'info existe, même si elle est parfois planquée.

Ose dire à ton médecin que tu sens des changements

Demande-lui de te conseiller, de t'orienter vers des professionnel·les spécialisé·es : gynécologue, sage-femme, endocrinologue…
Et s'il ou elle te laisse en plan, sans piste ni écoute : change de praticien·ne (dans la mesure du possible).
Tu mérites mieux.

Gynette

Ose refuser qu'on te dise que "c'est dans ta tête"

Tes bouffées de chaleur, ta fatigue, ta peau sèche, ta tristesse, ton brouillard mental… Ce n'est pas une illusion.
C'est ton corps qui parle. Et il mérite d'être entendu.

Ose t'exprimer à la personne qui partage ta vie

Ton mari, ta femme, ton partenaire : ils ne peuvent pas deviner.
Ces profondes transformations hormonales ne doivent pas être un mur dans le couple.
Parle. Écris. Provoque l'empathie.

Ose parler à tes copines et tes amies de ce sujet

Brisons ensemble le tabou de la ménopause !
Les copines, c'est du lien, du rire, du soutien. Elles ne vont peut-être pas tout comprendre, mais elles seront là.

Ose créer ton cercle ou intègre celui de Gynette

Un groupe, un fil de discussion ou un rendez-vous en vrai.
Un lien et un lieu pour dire : "Moi aussi".
Pour rire ensemble. Pleurer un peu. Et se sentir vivante.

Ose en parler à tes collègues de travail

66 % des femmes trouvent légitime de parler de ménopause au boulot… mais 53 % n'en parlent à personne.
Dommage. Parce que ça peut te changer la vie.
Et libérer d'autres femmes autour de toi.

Ose demander à ton employeur un peu plus d'humanité

On parle de tout au travail. Des congés parentaux, des deuils, des règles parfois.
Pourquoi pas de la ménopause ? Tu as le droit d'avoir des besoins spécifiques. Et eux, le devoir d'écouter.

Ose aller consulter un·e gynéco, un·e sage-femme, un·e endocrino…

Tu peux y aller sans ordonnance. Mais oui, ce n'est pas toujours bien remboursé. Et ça rime.
Ce n'est pas idéal. Mais c'est ton droit de te faire accompagner.

Ose te renseigner sur le THM et les traitements non médicamenteux

Lis. Gynette, évidemment ! Regarde des émissions sérieuses. Écoute des podcasts fiables.
Et si tu changes d'avis ?
C'est OK aussi. Tu peux explorer et réajuster.

Ose dire que tu es fatiguée, irritable, triste, paumée

Tu n'es pas folle. Tu n'es pas faible. Tu traverses juste une tempête hormonale. Et on est là avec toi.

Ose être pleinement toi, vulnérable ou puissante

Tu es qui tu es. Même si parfois tu ne te reconnais plus.
La tempête passera. En attendant, cela t'arrive.
Et avec Gynette, tu n'es pas seule.

@Ingridissima pour GYnette - MAJ Novembre 2025