

Outil relatif à la ménopause au travail

La ménopause, c'est bien plus que des bouffées de chaleur. Chaque personne traverse la ménopause à sa façon et certaines personnes présentent peu de symptômes, mais il est important que les gestionnaires soient conscients que la ménopause s'assortit de plus de **30 symptômes** qui peuvent avoir une incidence sur la santé d'une employée et sur son travail.

Les renseignements qui suivent décrivent ce à quoi peut ressembler la ménopause en milieu de travail. Le tableau décrit quelques-uns des symptômes les plus courants et la façon dont une personne qui en souffre peut se comporter.

- **Souffrir en silence.** La ménopause est un sujet tabou. En conséquence, les femmes se taisent et la vivent seules, en faisant de leur mieux pour travailler sans demander une aide qui pourrait faire toute la différence.
- **Se sentir gênée.** La stigmatisation de la ménopause, et l'âgisme omniprésent qui touche les femmes en milieu de vie, contribuent à ce que les femmes se sentent gênées par leur expérience de la ménopause et cachent leurs difficultés ou les symptômes qui se manifestent au travail.
- **Craindre les répercussions.** Le fait de vouloir parler de ces difficultés avec les gestionnaires se heurte parfois à une confusion sur ce qu'il faut faire et ne pas faire. Pire encore, cette prise de parole peut déclencher une attitude négative à l'égard d'une femme ménopausée qui a osé aborder le sujet et peut avoir une incidence sur son poste ou ses perspectives de carrière.
- **Travailler pour que rien ne paraisse.** Les femmes peuvent avoir l'impression de ne pas donner le meilleur d'elles-mêmes et travailleront extrêmement dur pour effacer les lacunes perçues et être à la hauteur des normes élevées qu'elles s'imposent. Sans dialogue ouvert et rassurant, cette attitude peut saboter une carrière ou une évolution professionnelle.
- **Ignorer l'impact.** Les femmes nient parfois leurs symptômes, car elles se disent que la ménopause est un processus naturel. Elles pensent qu'elles doivent tenir bon, en présumant que les symptômes s'atténueront. Certaines s'occupent de parents âgés et de leurs enfants tout en jonglant avec leur vie professionnelle et peuvent assimiler leurs symptômes à leur emploi du temps chargé ou au stress au travail. Il se peut qu'elles ne pensent pas à l'impact du changement hormonal ou qu'elles ne se demandent pas si elles ont une maladie sous-jacente non liée à la ménopause.

Outil relatif à la ménopause au travail

Symptômes

Attitudes au travail

Sueurs diurnes et bouffées de chaleur

- Devenir rouge et se précipiter aux toilettes le temps que la bouffée de chaleur passe
- Essuyer la transpiration
- Aller chercher une boisson rafraîchissante
- Porter plusieurs couches de vêtements et passer son temps à les enlever ou les remettre
- Changer de vêtements
- Rechercher un courant d'air frais

Règles abondantes

- Faire des pauses fréquentes aux toilettes, quitter soudainement une réunion d'une heure pour se rendre aux toilettes
- Apporter aux toilettes un grand sac qui contient des protections hygiéniques ou des vêtements de rechange
- Porter du noir en tout temps ou arriver au travail habillée d'une façon et repartir habillée autrement

Fatigue, sensation de fatigue et manque d'énergie

- Ne pas faire un déplacement professionnel en raison de l'épuisement
- Arriver au travail fatiguée et avec peu d'énergie
- Arriver en retard ou prendre des congés de maladie plus souvent
- Ne pas prendre les devants pour accepter du travail supplémentaire ou faire des activités sociales avec les collègues
- Refuser une promotion, par peur de ne pas avoir l'énergie suffisante pour gérer un nouveau défi

Outil relatif à la ménopause au travail

Symptômes

Attitudes au travail

Anxiété

- Ne pas se présenter aux réunions ou envoyer une autre personne
- Éviter les déplacements professionnels
- Avoir moins confiance en soi
- Avoir des crises de panique
- Être de mauvaise humeur

Sueurs diurnes et bouffées de chaleur

- Devenir rouge et se précipiter aux toilettes le temps que la bouffée de chaleur passe
- Essuyer la transpiration
- Aller chercher une boisson rafraîchissante
- Porter plusieurs couches de vêtements et passer son temps à les enlever ou les remettre
- Changer de vêtements
- Rechercher un courant d'air frais

Pensées confuses, problèmes de mémoire ou difficultés de concentration

- Chercher ses mots en réunion
- Oublier ce qu'on disait au milieu d'une phrase
- Prendre beaucoup de notes et demander des suivis sur ce qu'il faut faire
- Ne pas se souvenir des noms
- Demander des rappels sur les faits et actions clés

Douleurs articulaires

- Être soudainement incapable d'accomplir des tâches physiques qui étaient faciles à réaliser auparavant

Migraines

- Augmentation du temps de pause nécessaire ou des absences du bureau

Pour de plus amples renseignements, rendez-vous sur le site de la [Fondation canadienne de la ménopause.](http://www.fondationcanadienne.com)