

# Soutenir votre partenaire pendant la ménopause

La ménopause peut être une période de la vie assez solitaire, mais ce n'est pas une fatalité! Lorsqu'une femme a à ses côtés un(e) partenaire qui la soutient, cela peut l'aider à s'épanouir durant cette phase de sa vie. Comment pouvez-vous devenir un soutien en matière de ménopause pour votre partenaire? Consultez le plan d'action en cinq points ci-dessous et amorcez dès aujourd'hui la conversation sur ce sujet!

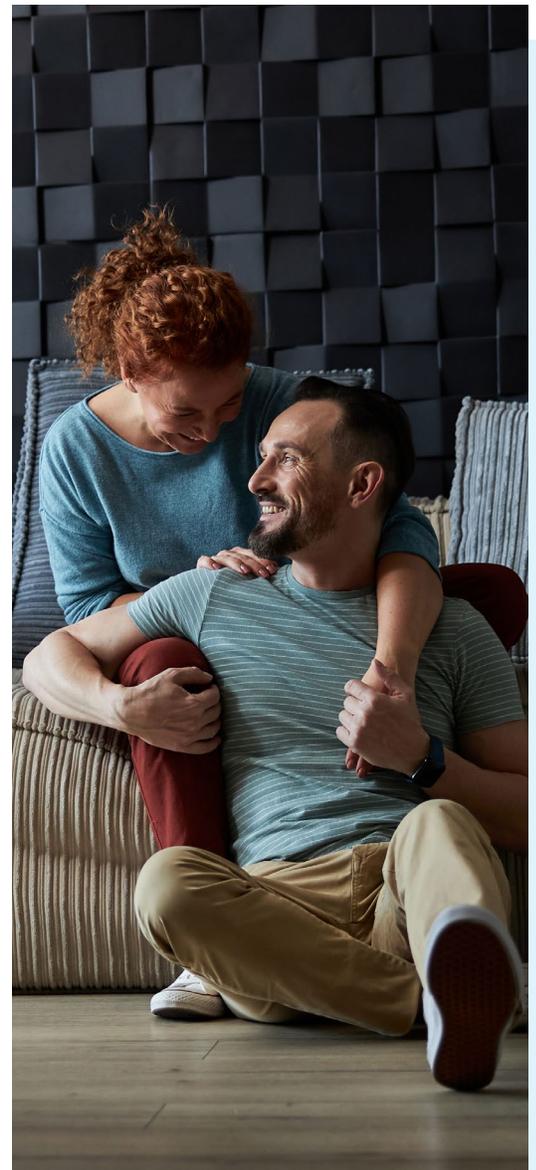
## Cinq façons de soutenir votre partenaire

### 1 Renseignez-vous

Pour votre partenaire, la période de la ménopause peut représenter jusqu'à la moitié de sa vie. Évitez tout malentendu en vous renseignant sur les répercussions que peuvent avoir les changements hormonaux chez votre partenaire : par exemple, des sautes d'humeur, un brouillard mental, plus de la fatigue ou des changements touchant sa santé sexuelle. Il y a également des effets à long terme sur la santé. Les renseignements que nous vous fournissons ici sont un bon point de départ. La plupart des femmes sont peu informées sur la ménopause. En parlant à votre partenaire de ce que vous avez appris, vous pouvez aussi l'aider. Sachez aussi que les symptômes de ménopause difficiles ne sont pas une fatalité et que les femmes n'ont pas à en souffrir en silence : il existe des soins préventifs, des changements de mode de vie et des options de traitement sûres et efficaces qui peuvent les aider.

### 2 Faites preuve d'empathie et soyez patient(e)

Demandez à votre partenaire comment elle se sent. Écoutez-la. Parfois, elle a simplement besoin que vous compreniez ce qu'elle vit plutôt que vous lui proposiez des solutions. La ménopause est une transition, alors faites preuve de compréhension lorsque les choses changent. N'oubliez pas que la ménopause survient dans la fleur de l'âge, à une période où les femmes sont susceptibles d'assumer de nombreuses responsabilités, notamment des carrières ou des postes très prenants, l'éducation des enfants et la prise en charge de parents âgés. Elles doivent s'occuper de toutes ces choses alors que leur corps subit des changements importants et qu'il réagit différemment. Réconfortez-la et rassurez-la en lui affirmant que vous traverserez cette période ensemble.





### 3 Communiquez

Créez un espace sûr où votre partenaire se sent à l'aise et peut parler ouvertement de ce qu'elle ressent. Pendant la transition vers la ménopause, certaines femmes estiment ne pas être à la hauteur des normes élevées qu'elles s'imposent et elles peuvent se montrer très dures envers elles-mêmes. La ménopause comporte souvent des symptômes qui peuvent créer des malentendus dans une relation. Le fait d'aborder ouvertement ces points vous permettra de vous sentir, tou(e)s les deux, pris(e)s en considération et écouté(e)s, vous rapprochera et consolidera votre relation. Voici d'excellentes façons d'amorcer une conversation : « Explique-moi ce que tu traverses » et « Comment puis-je t'aider? »

### 4 Apportez une aide pratique

Suggérez à votre partenaire d'utiliser l'outil de suivi des symptômes créé par la Fondation canadienne de la ménopause pour suivre l'évolution de ses symptômes. Apprenez à déceler les symptômes physiques de la ménopause, notamment les bouffées de chaleur et la sécheresse vaginale, afin d'aider à atténuer ces désagréments; la qualité de vie de votre partenaire et la vôtre peuvent s'en trouver grandement améliorées. Accompagnez votre partenaire aux rendez-vous médicaux liés à la ménopause si elle le souhaite; c'est une excellente façon de vous renseigner sur ce qu'elle traverse et de lui montrer que vous vous souciez d'elle. Si votre partenaire rencontre des difficultés, encouragez-la à se faire aider par un(e) professionnel(le) de la santé qualifié(e). Dites-lui que certains changements dans son mode de vie peuvent l'aider et qu'il existe des options de traitement sûres et efficaces.

### 5 Encouragez-la à adopter un mode de vie sain

La ménopause peut avoir une incidence importante sur la santé et le bien-être général d'une femme. Faites, avec elle, des choix de vie sains, par exemple en faisant de l'exercice régulièrement, en adoptant une alimentation équilibrée et en libérant du temps pour prendre soin de vous.

## Et vous?

Il est important de se rappeler que vous pourriez connaître vous-même des changements hormonaux. Bien que ce problème ne reçoive pas beaucoup d'attention, nous savons que les hommes vivent eux aussi des difficultés à cette période de leur vie, y compris des problèmes de santé mentale.

Chez les femmes, la ménopause peut survenir à différents âges, certaines présentant très peu de symptômes, d'autres beaucoup. Certaines femmes vivant dans une relation homosexuelle peuvent avoir de la difficulté à comprendre ce que leur partenaire vit pendant la ménopause. Le fait de rester ouvert(e) et d'être conscient(e) que vous pourriez vous aussi traverser des changements à cette période de votre vie vous donnera peut-être l'occasion de vous rapprocher, avec votre partenaire, et de vous soutenir davantage mutuellement.

Montrez à votre partenaire que vous êtes à ses côtés dans cette aventure de la ménopause. Créez autour d'elle un environnement positif qui l'aidera à traverser cette phase de transition de leur vie. Vous pourrez ainsi renforcer votre relation et montrer que vous vous souciez de son bien-être général.

## La vie de couple peut être plus belle après la ménopause qu'avant!

Pour en savoir plus sur la ménopause, consultez le site [fondationcanadiennedelamenopause.ca](http://fondationcanadiennedelamenopause.ca)

