

AUDE VINCENTI

BIENVENUE EN  
MÉNOPAUSE

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :  
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de  
*euthena.com* qui ont permis à ce livre de  
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en  
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation  
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042526153

Dépôt légal : février 2026

*À mon mari, qui survit  
À mon fils, qui ignore  
À mes amis, qui rient  
À moi, qui brûle*

## Prologue

Je sens.

Depuis quelques semaines, je sens quelque chose de différent.

Pas dans mon esprit. Pas dans mes gestes.

Dans mon corps.

Dans l'air autour de moi.

Mon odeur.

Elle n'est plus la même.

Subtilement, insidieusement, elle a changé.

Ce parfum que je croyais connaître, ce mélange intime et familier de moi-même, m'échappe.

Il n'est plus exactement moi.

Il dit autre chose.

Quelque chose que je n'avais jamais senti avant.

C'était le premier signe.

Le premier avertissement que quelque chose avait commencé.

Une vague invisible, silencieuse, qui ne frappe pas mais réorganise tout à l'intérieur.

Mon corps. Mon rythme. Mon souffle.

Même en 2026, on n'en parle pas.

On chuchote, on détourne le regard.

La ménopause est taboue.

Comme si reconnaître cette transformation signifiait admettre que l'on vieillit, que l'on n'est plus celle que l'on croyait être.

Comme si le corps trahissait l'esprit.

Je me retrouve seule.

Seule face à ce passage obligé.

Face à ce tsunami silencieux qui bouleverse mes repères, mes sensations, mon identité.

Face à ce corps qui se transforme, que je n'ai jamais demandé à voir changer.

Ce livre n'est pas une plainte.

Il est un hommage à ce que nous traversons.

Un guide poétique, intime et parfois drôle.

Pour apprendre à observer, apprivoiser et rire avec ce passage obligé.

Pour sentir, vraiment sentir, ce que signifie devenir une femme autrement, avec grâce, force et audace.

# Le grand débarquement

## Alors ça y est, ça commence...

Bienvenue dans ce chapitre que j'aurais aimé lire il y a quelques années. Le jour où ma première bouffée de chaleur m'a fait rougir en pleine réunion, j'aurais aimé pouvoir sourire en lisant ces mots. Un jour, tu t'assois tranquillement, et soudain, ton corps décide de devenir un sauna ambulant, sans prévenir.

Et puis il y a ces nuits où ton cerveau refuse de se taire, alors que toi, tu comptes les moutons. Tu te retournes, tu bois de l'eau, tu imagines que le ventilateur pourrait devenir une machine à remonter le temps, et tu te lèves à trois heures du matin, convaincue que ton lit est devenu un champ de bataille silencieux. Impossible de te rendormir ? Tu repasses mentalement ton agenda, juste pour gagner du temps sur ta journée... et la journée finit par t'attendre, implacable.

Les petits oublis du quotidien s'invitent aussi : le nom de ta collègue qui te fuit, le pain dans le frigo, le yaourt dans le placard, la serviette de table dans la poubelle... et cette sensation que ton cerveau a décidé de prendre des vacances anticipées. Quant à la libido, elle choisit parfois le même timing improbable.

Je n'ai aucune compétence médicale, aucun diplôme pour expliquer ce qui se passe. Je vis juste avec ce corps qui a décidé de me désobéir, de réécrire ses règles, de me surprendre à chaque instant.

Et surtout : ce livre raconte mon histoire. Chaque femme traverse la ménopause différemment, avec son vécu, ses combats, ses douleurs et ses petites victoires. Ici, il n'y a pas de généralités, pas de vérité universelle. Juste mon expérience, mes observations, mes anecdotes... avec humour, poésie et complicité.

Pour moi, la ménopause ressemble à un colocataire inattendu. Elle s'installe sans prévenir, réorganise les repères,

déplace les certitudes, et réécrit les règles de la maison... alors que toi, tu n'as rien signé. Ce livre est un kit de survie poétique : pas de jargon scientifique, pas de ton moralisateur. Juste des anecdotes, des éclats de rire, des fragments de vie et quelques astuces pour que tu gardes ton humour et ton élégance intacts.

On parlera de bouffées de chaleur comme de ces invités indésirables qui s'invitent dans ton salon. De nuits où ton cerveau fait la fête pendant que ton corps essaie de dormir. Et de ce corps qui se transforme comme une œuvre d'art contemporaine : parfois incompréhensible, parfois fascinant, mais toujours unique.

Installe-toi. Respire. Et découvre que la ménopause peut piquer... mais qu'elle peut aussi être étrangement drôle et belle.

## Bouffée, tu ne m'auras pas !

C'est le grand jour. Salle de réunion, quinze personnes assises autour de la table. Je m'apprête à présenter deux mois de travail, de bilans produits et de stratégie sur deux ans. Je prends une profonde inspiration... et là, la première annonce.

Une goutte de sueur glisse le long de ma colonne vertébrale, glacée sur ma peau chaude. Mes articulations semblent gonflées, mes bagues serrent mes doigts comme des anneaux de fer trop petits. Mes tempes tambourinent, mes paumes picotent, mon cœur bat un peu plus vite. Une chaleur diffuse envahit mon ventre, mes bras, mon dos. Et juste avant de prendre la parole, mon corps se transforme en hammam express, sans prévenir, sans demander la permission.

Je me lève, je souris. La voix tremble légèrement, trahissant mon étonnement. À l'intérieur, c'est un mélange de chaleur, de malaise, de stupéfaction... et d'une petite pointe d'humour désarmé, ce sourire qui dit : « Tu crois me surprendre, mais je tiens bon. » Chaque mouvement, chaque respiration me rappelle que quelque chose a changé. Les bouffées de chaleur ne préviennent jamais. Elles surgissent au moment exact où tu ne peux rien y faire, pour t'apprendre à improviser avec élégance, même quand ton corps fait sa propre révolution.

Et puis il y a ces petites absurdités qui s'ajoutent à la sensation générale de chaos : le frottement de la veste qui devient soudain trop serrée, le papier qui colle à tes mains légèrement moites, les notes que tu manipules comme si elles étaient en fusion, le stylo que tu tiens trop fort et qui menace de te glisser des doigts, ces micro-gestes maladroits qui te font sourire malgré toi.

Je sens la tension dans mes épaules, le léger tremblement de mes mains, la lourdeur de mes jambes qui protestent. Je regarde mes notes, les visages autour de la table, et je me surprends à penser que mon corps me joue un mauvais tour. Et pourtant, une partie de moi s'éclaire intérieurement : je suis là, malgré tout, prête à avancer. C'est le premier signal. Celui qui annonce le grand débarquement hormonal, invisible mais

implacable. Et toi, tu observes, tu encaisses, tu t'adaptes, et parfois tu choisis la légèreté... parce qu'il n'y a rien d'autre à faire que d'apprivoiser ce corps rebelle, jusqu'à ce qu'il se calme... ou pas.

## Le regard des autres

Il y a toujours ce moment où tu sens tous les yeux braqués sur toi, mais là... c'était différent. Pas seulement parce que je présentais deux mois de travail, mais parce que mon corps décidait de parler avant moi. Je sens la chaleur monter, mes joues s'enflammer, ma peau virer au cramoisi comme une alarme silencieuse que je ne contrôle pas. À l'intérieur, je reste concentrée, droite, professionnelle. Mais à l'extérieur, je deviens un tableau vivant : une tache rouge qui prend la parole avant même que j'ouvre la bouche.

Je suis la plus âgée de l'équipe. Pour mes collègues, toutes plus jeunes, ce corps en rébellion est un mystère. Leurs regards oscillent entre curiosité et confusion, entre empathie et une forme d'inquiétude polie. Elles se demandent, sans oser : « Mais qu'est-ce qui se passe ? » Aucune d'elles n'a encore traversé ce passage hormonal. Elles ne connaissent pas ce moment étrange où ton propre corps décide de te voler la vedette, où ton expertise et ta prestance se retrouvent brouillées par un mécanisme biologique que tu n'as pas invité à la réunion.

Les deux hommes dans la salle, mon DG et mon PDG, eux, sont encore plus déconcertés. Leurs yeux scrutent chaque goutte, chaque micro-tremblement, chaque vibrato dans ma voix. On devine dans leur regard la question muette : « Est-ce le stress... ou... elle ? » Je les imagine en train de chercher une explication rationnelle, une solution technique, un bouton « off » à activer. Eux qui sont si prompts à tout gérer, tout maîtriser, se retrouvent soudain impuissants face à une réalité organique, intime, féminine et donc, pour eux, un peu étrangère.

Et moi, je souris intérieurement. Parce que je sais. Je sais ce qui se joue, ce que cette scène raconte sans le dire : la rencontre entre le biologique et le social, entre la maîtrise et le lâcher-prise. Mon corps ne trahit rien, il dit simplement que je suis vivante. Je danse avec lui, avec ma chaleur, mes rougeurs,