



**Santé mentale et  
bien-être émotionnel  
dans la périménopause  
et la ménopause**



**balance**  
the menopause support app

# Santé mentale et bien-être émotionnel dans la périménopause et la ménopause

Ce livret a été rédigé par la Dre Louise Newson, spécialiste de la ménopause, avec la précieuse contribution du professeur Jayashri Kulkarni, directeur du Centre de recherche en psychiatrie Monash Alfred (MAPrc) et chef de Central Clinique École Département de Psychiatrie, Melbourne, Australie.



Si vous souffrez de périménopause ou de ménopause et que vous avez commencé à penser, ressentir ou faire des choses différentes, ce livret est pour vous. Les changements psychologiques et émotionnels sont extrêmement fréquents lorsque les taux hormonaux commencent à changer et à décliner, ce livret vous aidera à surveiller et à comprendre pourquoi ces changements se produisent et vous donnera les options et les informations pour obtenir de l'aide.

# Contenu

## 1 à 3

### **Santé mentale et bien-être émotionnel dans la pérимénopause et la ménopause**

Comment puis-je savoir ce qui est normal?

Hormones et humeur

## 3 à 6

### **Symptômes psychologiques de la pérимénopause et de la ménopause**

Dépression

Anxiété

Pensées intrusives

Perte de confiance et changements dans l'estime de soi

Motivation réduite et sentiment de baisse de régime

Autres symptômes affectant le bien-être

Conséquences courantes des changements psychologiques

## 6 à 20

### **Comment puis-je améliorer ma santé mentale et mon bien-être émotionnel?**

Des recettes qui peuvent vous aider à gérer vos émotions

Hormonothérapie substitutive

Thérapies par la parole

- TCC

- Psychothérapie

- Counseling

Médicaments non hormonaux

Remèdes à base de plantes et thérapies

alternatives Obtenir le soutien des autres

Conseils pour les rendez-vous avec les professionnels de la santé

## 21

### **Ressources pour plus d'informations et de soutien**

d'applications

Sites Web

Ressources pour les professionnels de la santé

## Santé mentale et bien-être émotionnel dans le pérимénopause et la ménopause

La pérимénopause et la ménopause peuvent causer une multitude de changements dans votre corps, votre psychisme et vos émotions. Les symptômes physiques comme les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes sont bien connus, mais beaucoup de gens ne réalisent pas l'étendue et la nature des changements qui peuvent survenir dans votre état mental et dans votre bien-être émotionnel pendant cette transition. Environ 60% des femmes sont susceptibles de présenter des symptômes péri/ ménopausiques et 20% sont susceptibles de constater que les symptômes sont graves et que cela peut avoir un impact négatif sur sa qualité de vie et son entourage.

Comme il est très probable que vous puissiez ressentir les nombreux effets de la pérимénopause et de la ménopause – et chaque individu est différent – cette information est une ressource utile vers laquelle vous pourrez vous tourner en cas de besoin. Ce livret vous montrera ce qu'il faut surveiller, vous aidera à comprendre pourquoi ces changements se produisent et vous donnera les options et les informations pour décider comment obtenir de l'aide et protéger au mieux votre santé mentale et votre bien-être émotionnel en cette période difficile.

Avoir la bonne information et le bon soutien est la clé pour gérer les niveaux de stress et les périodes de mauvaise humeur et d'anxiété. Le partage, la compréhension et l'empathie de ceux qui vous entourent sont essentielles pour vous aider à naviguer dans des sentiments confus et, parfois, accablants et vous aider à retrouver un sentiment fort et sain d'identité et de projet.

## Commentaire puis-je savoir ce qui est normal?

Se sentir triste, contrarié ou inquiet fait parfois partie de l'être humain et ces sentiments varient au fil des semaines et des mois, et tout au long de notre vie. Il est tout à fait normal de se sentir irritable, en colère, anxieux ou faible, mais pendant la pérимénopause et la ménopause, les plages et la fréquence de ces émotions peuvent changer. Pour certaines, le changement peut être important et ces sentiments peuvent durer longtemps.

Une question que vous vous êtes probablement posée est la suivante: « Est-ce que je me sens déprimée, anxieuse, émotive à cause de mes hormones ou est-ce juste moi? » Vous n'êtes certainement pas la seule à vous poser cette question et peut-être même à être troublée par cette question.

## Posez-vous les questions suivantes et demandez également l'avis d'un de vos proches:

Est-ce que je me sens fragile/inquiète/irritable plus souvent qu'auparavant?

Mes changements d'humeur prémenstruels sont-ils pires qu'avant?

Les sentiments sont-ils devenus plus forts?

Mes humeurs ou mes sentiments affectent-ils mon sommeil, mon appétit, mon niveau d'énergie, ma motivation ou ma vie sociale ou professionnelle?

Mes humeurs ont-elles plus d'impact que d'habitude sur mes proches?

Ces sentiments indésirables ont-ils duré plus de 2 semaines?

Si vous constatez que vous (et/ ou votre partenaire) avez répondu oui à certaines de ces questions, il est peut-être temps de prendre des mesures et de demander de l'aide, et ce livret vous expliquera toutes les façons dont vous pouvez le faire.

## Hormone et humeur

Il n'est probablement pas surprenant pour vous que les hormones puissent affecter vos humeurs et vos émotions. Les femmes sont deux fois plus susceptibles que les hommes de développer une dépression clinique ou de l'anxiété, et cela est souvent lié aux changements hormonaux qui nous affectent en raison de nos cycles menstruels, des types de contraception que nous pouvons prendre, des changements hormonaux pendant la grossesse et la phase postnatale, et bien sûr la périménopause et la ménopause. Ayant eu des règles pendant des décennies, beaucoup d'entre vous se rappelleront les changements d'humeur dans les jours précédant vos règles, et si vous avez eu des enfants, vous vous souviendrez peut-être des montagnes russes émotionnelles que vous avez ressenties pendant la grossesse et les semaines et les mois après la naissance. Alors, que se passe-t-il réellement dans votre corps? Il existe trois hormones clés qui fluctuent puis diminuent dans la périménopause et la ménopause:

### Œstrogène

L'œstrogène aide à réguler plusieurs hormones, qui peuvent avoir des propriétés stimulant l'humeur, par exemple la sérotonine, la noradrénaline et la dopamine. L'œstrogène aide également à maintenir la netteté de vos capacités de réflexion et lorsque les niveaux diminuent, il peut conduire à l'oubli ou au brouillard cérébral – ce qui peut à son tour impacter votre humeur. Certaines études suggèrent que c'est la baisse des niveaux d'œstrogènes qui conduit à une baisse de l'humeur, d'autres études suggèrent que ce sont les fluctuations qui causent le problème.

## Progestérone

Cette hormone joue un rôle important dans votre cycle mensuel avant la ménopause et travaille en partenariat avec l'œstrogène pour préparer puis éliminer la muqueuse de l'utérus lorsque la conception ne se produit pas chaque mois. La progestérone a également un effet apaisant sur votre humeur, ainsi que pour améliorer au sommeil et à la relaxation. Et comme l'œstrogène, lorsque les niveaux de progestérone chutent pendant la péri-ménopause et la ménopause, cela peut provoquer une augmentation de l'irritabilité, des sautes d'humeur et du brouillard cérébral. Certaines personnes sont sensibles à la progestérone et constatent que lorsque les niveaux de progestérone sont plus élevés, ils peuvent avoir des symptômes, y compris une mauvaise humeur et une motivation réduite.

## Testostérone

La testostérone est une autre hormone importante produite par vos ovaires. Les niveaux diminuent généralement pendant la péri-ménopause et la ménopause. On pense que la testostérone a des effets importants sur votre endurance mentale, la qualité de votre sommeil, la clarté de pensée et la concentration, ce qui peut à son tour avoir un impact sur votre bien-être et vos niveaux de stress, lorsque ces capacités sont altérées. La testostérone aide également à améliorer votre libido.

# Symptômes psychologiques de péri-ménopause et ménopause

Les raisons pour lesquelles vos humeurs et vos émotions peuvent changer ont été décrites, examinons maintenant un peu plus en détail la gamme de symptômes psychologiques possibles liés à la péri-ménopause et à la ménopause et comment cela peut avoir un impact sur votre bien-être général.

## Dépression

La mauvaise humeur qui peut être déclenchée par des changements hormonaux n'est pas la même chose que la dépression clinique au sens typique. La recherche a montré que plus de la moitié de toutes les femmes péri-ménopausées signalent une augmentation des symptômes dépressifs, mais cela montre également qu'il existe des différences dans la nature de la mauvaise humeur à laquelle sont confrontées les personnes en péri/ménopause. La profondeur de la tristesse n'est peut-être pas aussi importante que celle des personnes souffrant de dépression sans lien avec la ménopause, mais il peut y avoir plus d'irritabilité et de colère, plus de pensées négatives d'inutilité et d'inquiétude quant à ce que les autres pensent de vous, un sentiment de culpabilité plus fréquent et des pensées plus intrusives qui peuvent même impliquer le suicide.

Malheureusement, le taux le plus élevé de suicide féminin se trouve chez les femmes âgées

de 45 à 54 ans et, bien qu'il soit trop simpliste de tout attribuer aux changements hormonaux subis à cet âge, il est sans aucun doute un facteur à l'origine de cette statistique tragique.

Cette période de la vie peut également présenter des niveaux élevés de stress: insatisfaction à l'égard de l'image corporelle, les changements dans votre vécu qui pourraient être liés à la fertilité et au vieillissement (et les valeurs et les jugements que la société y accorde), et les défis liés à la gestion des enfants adolescents et / ou des parents vieillissants. Entre les âges de 45-49 ans chez les femmes, il y a aussi le taux de divorce le plus élevé. Il est probable qu'une combinaison de tous ces facteurs peut rendre cette phase de la vie extrêmement difficile pour les femmes et être un autre facteur contributif dans le déclenchement de la mauvaise humeur, des symptômes dépressifs ou de la dépression clinique.

## **Anxiété**

L'anxiété ordinaire est extrêmement courante; un sentiment de malaise et d'inquiétude qui va et vient, souvent en fonction de ce qui se passe dans votre vie à ce moment-là. Cela devient plus un problème lorsque les sentiments traînent, que les soucis deviennent plus importants et semblent insurmontables, et qu'ils commencent à avoir un impact sur la façon dont vous vivez votre vie.

Les sentiments d'anxiété peuvent aller de crampes d'estomac aux problèmes de sommeil, à de l'agitation, à une difficulté à se concentrer et à des palpitations. Vous pourriez ressentir une perte de contrôle, comme s'il y avait une déconnexion entre votre esprit et votre corps. Vous pourriez avoir des cauchemars, des attaques de panique ou des pensées douloureuses ou des souvenirs qui surgissent sans y être invités.

Si vous souffrez d'anxiété, vous pourriez chercher à rassurer les autres plus souvent que d'habitude, vous pouvez avoir plus de trous de mémoire, vous sentir fatigué ou avoir des maux de tête. Cela pourrait vous amener à éviter certaines personnes, lieux ou activités, si vous savez qu'elles déclencheront de l'anxiété

## **Pensées intrusives et suicidaires**

Il n'est pas rare que des pensées intrusives et des pulsions apparaissent soudainement dans votre esprit, et cela peut se produire plus fréquemment lorsque vos taux d'hormones varient. Les pensées peuvent être bouleversantes ou vous laisser effrayé ou inquiet. C'est généralement votre réaction à ces pensées qui détermine si cela devient pénible ou non pour vous.

Si vous souffrez, parlez-en à quelqu'un et consultez votre médecin généraliste ou votre infirmière. Il existe des traitements efficaces pour le mauvaise humeur et l'anxiété liées à la ménopause.

Contactez les Samaritains à tout moment en appelant le 116 123 ou visitez [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

Ces pensées peuvent également inclure des pensées suicidaires, et généralement sans désir de passage à l'acte, c'est simplement un moyen d'essayer de gagner un peu plus de contrôle sur votre détresse. Si les pensées suicidaires deviennent persistantes et obsessionnelles, c'est le moment de demander de l'aide de toute urgence.

### **Baisse de motivation et sentiment**

Une caractéristique commune des changements de votre humeur dans la périménopause et la ménopause est "une baisse de motivation, d'allant et d'énergie vitale et de l'énergie mentale. Il peut être difficile de commencer une activité qui vous semble nécessaire même celles qui vous plaisaient antérieurement. Bien que vos hormones puissent osciller de haut en bas, vous pouvez manquer d'élan et d'envie manquer d'intérêt à certains moments.

### **Perte de confiance et changements dans votre estime de soi**

Les facteurs circonstanciels qui caractérisent souvent la phase de vie lorsque vous avez 45-55 ans ont déjà été décrits et contribuent aux sentiments de mauvaise humeur et d'anxiété, en combinaison avec les changements que nous avons décrits au niveau de taux d'hormones.

Les changements physiques dans la périménopause et la ménopause peuvent affecter de manière significative la façon dont vous vous percevez et à quel point vous vous sentez attirante pour votre partenaire, sans parler de la société dans son ensemble. Ces changements physiques peuvent être le gain de poids et les modifications de forme corporelle, la perte de cheveux et la peau sèche avec plus de rides ou d'acné, ou une foule d'autres changements physiques. Votre libido peut avoir diminué, et si vous vous sentez peu séduisante, la motivation sexuelle peut également être remise en question.

Comme mentionné, passer d'une phase de vie reproductive à une phase marquée par une perte de fertilité peut également susciter des sentiments désagréables autour de la perte de jeunesse, et peut-être même de votre utilité et de votre but dans la vie, dans certaines cultures en particulier. Ces changements peuvent affecter votre identité et votre perte de valeur et finalement conduire à une baisse de l'estime de soi.

Si vous avez cessé de faire des choses que vous aimiez, que ce soit à cause de symptômes physiques ou émotionnels de la ménopause, cela peut également affecter votre estime de vous et votre identité, surtout si vous appréciez beaucoup ces choses et que vous sentez qu'elles constituaient une partie importante de qui vous êtes. Si une partie de votre identité dans le passé consistait à être un joueur de tennis compétent, ou un bon manager par exemple, et que vous ne faites plus ces choses, qu'êtes vous devenue maintenant et à quoi cela correspond il?

### **Autres symptômes affectant le bien-être**

Il existe d'autres symptômes psychologiques tels que l'irritabilité et les sautes d'humeur, et une myriade d'autres symptômes physiques de la ménopause qui peuvent affecter négativement ce que vous ressentez. Un manque de sommeil et d'énergie, une sensation de douleur fréquente à type de douleurs musculaires et de raideurs, des bouffées de chaleur

invalidantes par exemple, peuvent vraiment avoir un impact sur votre humeur et votre bien-être général.

## Conséquences courantes des changements psychologiques

Tous ces changements peuvent avoir de multiples effets sur de nombreux aspects différents de votre vie. Votre performance au travail peut en souffrir si vous manquez de but et de motivation, les relations peuvent devenir difficiles si votre humeur est changeante et incohérente, et les gens autour de vous peuvent remarquer votre irritabilité ou craindre vos accès de colère. Une autre conséquence courante est l'éviction d'occasions de rencontres sociales auxquelles assister, ce qui peut être dû à une combinaison de manque d'entrain, d'une faible estime de soi, d'un sentiment de faiblesse ou d'anxiété. Bien que cela soit très compréhensible, s'empêcher de voir vos amis et votre famille peut souvent en ajouter au sentiment d'isolement et faire chuter encore davantage votre humeur.

## Comment puis-je améliorer ma santé mentale et mon bien-être émotionnel?

Certains de ces changements peuvent sembler assez tristes et peuvent vous laisser craindre que vous ne ressentirez plus jamais la même chose. Essayez de ne pas vous sentir intimidé par la perspective de tout cela. Vous pouvez déjà accepter quelques-uns de ces changements – ou le faire avec le temps – mais certains peuvent ne plus jamais vous déranger du tout.

### Se souvenir

**un soutien et un traitement peuvent vous aider: recharger vos hormones, dormir suffisamment, prendre soin de ce que vous mangez et être active, gérer vos soucis, partager et obtenir le soutien des autres peut faire une grande différence dans ce que vous ressentez.**

Une approche large de la gestion de la santé et du bien-être est généralement préférable, car il n'existe pas de « bonne » façon unique de s'attaquer à ces problèmes. Il est utile de garder à l'esprit que les fluctuations et le manque d'hormones peuvent affecter à la fois votre santé physique et la façon dont vous vous sentez émotionnellement, et cela peut varier énormément d'un jour à l'autre.

**L'application gratuite de soutien à la ménopause Balance et le site Web regorgent de conseils pratiques sur la façon de faire toutes ces choses et de vous aider à faire face à vos sentiments et à vos changements d'humeur.**

## Des habitudes qui aident

### Bien dormir

Obtenir une bonne nuit de sommeil est absolument crucial pour votre esprit ainsi que votre corps. Ne laissez pas la fatigue vous abattre ou aggraver vos inquiétudes. Essayez de viser 7 à 8 heures chaque nuit en ayant une habitude cohérente d'aller au lit à la même heure tous les soirs et de vous lever à la même heure aussi. Gardez votre chambre fraîche et sombre, et exempte de distractions inutiles. Essayez d'utiliser une application comme Calm si vous avez du mal à vous endormir; il existe également des applications recommandées par le NHS avec un cours plus approfondi afin d'améliorer le sommeil, telles que Sleepio, Sleep Station et Pzizz.

### Restez physiquement active

L'exercice n'est pas seulement important pour votre santé physique, il fait aussi des merveilles pour votre santé mentale. Essayez de faire un mixte d'activité physique au moins trois fois par semaine qui augmente votre fréquence cardiaque et stimule les endorphines (hormones qui soulagent la douleur et réduisent le stress) comme la course, la natation ou la marche rapide, ainsi que des activités moins impactantes mais réparatrices comme le Pilates ou le yoga. Combiner l'activité physique avec des moments de méditation ou des techniques de respiration pour aider à la relaxation, comme ceux souvent inclus dans le yoga ou le tai-chi, peut être très utile. Le bon type d'exercice pour vous peut améliorer votre concentration et votre mémoire et stimuler la croissance de nouvelles cellules cérébrales pour aider à garder votre cerveau en bonne santé. Faire de l'exercice à l'extérieur est encore mieux car la lumière naturelle aide à renforcer un cycle veille/sommeil constant pour vos jours et vos nuits.

Les choses à éviter pour améliorer votre sommeil sont l'alcool, la caféine ou toute drogue, comme la marijuana. Bien que l'alcool ou la marijuana puissent vous aider à vous endormir, ce sont des sédatifs, ils ne vous donnent donc qu'un type de sommeil artificiel qui n'a pas les mêmes avantages physiologiques que le sommeil « naturel ». Ils bloquent également votre phase de sommeil de rêve, ou sommeil paradoxal, qui est essentiel pour la santé émotionnelle et mentale.

### Restez mentalement actif

Il peut être utile de garder votre esprit occupé et d'avoir un projet sur lequel vous concentrer. Essayez un nouveau défi, comme apprendre une nouvelle langue, ou reprenez un vieux hobby que vous aimiez il y a de nombreuses années, comme un instrument de musique ou une activité artistique.

## Bien manger

Les experts apprennent de plus en plus le lien entre ce que vous mangez et ce que vous ressentez, ainsi que la façon dont votre alimentation influence la santé de votre cerveau à l'avenir. Les aliments qui sont importants pour la péri-ménopause et la ménopause sont ceux riches en calcium et en vitamine D pour vos os, respectueux de l'intestin comme les pré- et probiotiques, les glucides à faible IG (indice glycémique) et les aliments riches en acides gras oméga 3. Essayez de réduire au minimum les aliments transformés, ainsi que les aliments riches en sel ou en sucre. Les acides gras essentiels dans les poissons gras, tels que le saumon, le maquereau et les sardines, ou dans les aliments à base de plantes tels que les graines de, l'edamame ou les haricots rouges, peuvent améliorer vos symptômes. Il est recommandé de manger des aliments riches en huiles oméga 3 deux fois par semaine ou sous la forme d'un supplément d'huile de poisson de qualité ou d'EPA / DHA à base d'algues. Les acides gras essentiels oméga 3 peuvent aider à protéger contre la mauvaise humeur qui s'installe, et ils ont également des propriétés anti-inflammatoires utiles pour le cerveau.

## Éliminez les habitudes malsaines

**L'alcool** est un déprimeur, ce qui signifie qu'il peut perturber l'équilibre des neurotransmetteurs (messagers chimiques) dans votre cerveau et affecter vos sentiments, vos pensées et votre comportement. Vous pouvez vous sentir plus détendu, moins anxieux et plus confiant après un verre ou deux, mais ces effets s'estompent rapidement. Il peut être tentant de conjurer les difficultés émotionnelles indésirables avec un verre, mais il y a un risque de devenir dépendant avec cette solution à court terme pour se sentir mieux. Les changements chimiques dans votre cerveau peuvent conduire à des sentiments plus négatifs tels que la colère, la dépression ou l'anxiété qui prennent le dessus. Cela ralentit également la façon dont votre cerveau traite l'information, ce qui rend plus difficile de déterminer ce que vous ressentez vraiment et les conséquences possibles de vos actions. L'alcool peut également aggraver certains symptômes de la ménopause, tels que les bouffées de chaleur, et de nombreuses personnes trouvent qu'il perturbe leur sommeil.

**Fumer** est une autre habitude qui fait plus de mal que de bien, non seulement pour votre bien-être émotionnel, mais aussi pour votre santé physique. Certaines personnes fument pour soulager les sentiments de stress, mais la recherche a montré que cela augmente réellement l'anxiété et la tension. Comme l'alcool, la nicotine crée un sentiment immédiat de relaxation, mais ce sentiment est temporaire et cède rapidement la place à des symptômes de sevrage et à des fringales accrues. La nicotine stimule la libération de la dopamine chimique dans le cerveau. Alors que la dopamine aide à déclencher des sentiments positifs, la nicotine du tabagisme encourage le cerveau à désactiver son propre mécanisme de fabrication de dopamine, de sorte qu'à long terme, votre approvisionnement naturel diminue davantage. Le tabac peut aggraver les bouffées de chaleur et augmenter votre risque de maladies dont la ménopause augmente déjà votre risque, par exemple les maladies cardiaques, l'ostéoporose et certains cancers.

## **Restez connecté**

Bien qu'il puisse être tentant de réduire le temps passé avec la famille et les amis lorsque vous ne vous sentez pas au mieux, il est important de maintenir et de développer les liens avec vos proches. Des études ont montré que la connectivité sociale aide à protéger contre la dépression et l'anxiété dans une certaine mesure.

## **Prenez du temps pour vous**

Passer du temps à faire des choses que vous aimez vous aide à vous sentir mieux, alors ajoutez un peu de temps à votre liste de choses à faire et respectez-le! Qu'il s'agisse de faire une longue promenade, de prendre un repas avec un ami ou de passer du temps rien que pour vous, apprenez à protéger et à valoriser le temps juste pour vous. Si vous avez des enfants et qu'ils sont maintenant à un âge où ils peuvent être laissés sans la supervision d'un adulte, prenez le temps de renouer avec les passe-temps et les intérêts que vous avez peut-être abandonnés il y a des années. Trouvez cette chose qui élève votre humeur et vous apporte des moments de joie.

# **Prendre soin de vos émotions**

Des habitudes de style de vie utiles ont été décrites et elles feront des merveilles pour votre santé physique et mentale. Il y a aussi beaucoup de choses que vous pouvez faire intérieurement pour prendre soin de vos émotions. Le soutien par les thérapies par la parole peut être très bénéfique et est décrit plus en détail plus tard, mais vous pouvez également apprendre quelques astuces qui peuvent vous aider à apprendre à accepter vos sentiments, à y faire face de manière plus productive et à apporter un sentiment de calme à vos sentiments et à votre vie de pensée.

Jetez un coup d'œil aux suggestions suivantes :

## **Gardez le stress sous contrôle**

Vous serez plus sensible aux sentiments de stress et d'inquiétude lorsque vous êtes dans la péri/ménopause. Bien dormir, passer du temps à l'extérieur et avec les autres, et faire des choses que vous aimez peuvent vous aider à réduire le stress. D'autres choses que vous pourriez essayer c'est écrire un journal pour vous aider à vous sentir plus en contrôle de vos émotions et de vos pensées, vous n'avez peut-être pas écrit de journal depuis votre adolescence, mais écrire certaines de vos pensées peut vraiment les aider à être moins gênantes, surtout la nuit. Il est utile de regarder en arrière et de reconnaître comment les inquiétudes ne se produisent généralement pas et de voir les progrès que vous avez réalisés pour surmonter les pensées négatives.

Les exercices de respiration sont un autre excellent outil à utiliser dans votre boîte à outils personnelle. Ils ne sont pas compliqués; ils fonctionnent parce que vous calmez votre esprit pour qu'il se concentre et comptez pendant que vous inspirez et expirez, et ce ralentissement et cette concentration sur le moment présent apporteront un sentiment de tout votre corps et de votre esprit qui ralentissent et se détendent. Respirer lentement jusqu'à un compte de 4 et sortir à un compte de 7, pendant quelques minutes fait généralement l'affaire. Il est important de le faire au moins tous les jours, et surtout en période de débordement.

**Si vous rencontrez des attaques de panique, voici quelques conseils utiles pour y faire face, en particulier:**

1. Reconnaissez ce qui se passe. Cela peut aider à réduire la peur et la gravité de celui-ci.
2. Concentrez-vous sur votre respiration – inspirez pendant 4 et expirez pendant 4 et restez concentré sur cela.
3. Trouvez votre concentration – s'il est difficile de se concentrer sur la respiration, trouvez quelque chose de petit et de banal dans votre environnement sur lequel vous concentrer pour vous distraire en attendant que la panique disparaisse.
4. Détendez vos muscles – réfléchissez et détendez chaque muscle de votre corps, en commençant par vos doigts et vos mains, jusqu'à votre visage et votre mâchoire et jusqu'à vos pieds et vos orteils.

## **Surveillez vos pensées**

C'est une pratique utile de vérifier vos pensées et vos sentiments et de reconnaître quelles sont vos émotions actuelles, mais pour certains d'entre vous, vous n'êtes peut-être que trop conscient de ces sentiments, et ils peuvent parfois être dévorants. Dans ce cas, il peut être plus utile de prendre du recul et d'essayer de prendre de la distance par rapport à l'émotion afin de pouvoir penser aux choses plus clairement.

Un moyen utile d'éteindre le bombardement constant de pensées négatives et de sentiments qui en résultent est de pratiquer **la pleine conscience**; c'est une approche populaire (et recommandée par NICE) pour faire face aux sentiments de mauvaise humeur. Accorder plus d'attention au moment présent, y compris les images, les sons et les odeurs autour de vous, ainsi que le fait de remarquer quelles sont vos pensées et vos sentiments actuels peuvent améliorer votre bien-être mental. Au lieu d'être pris dans vos pensées, reconnectez-vous avec ce que votre corps ressent dans votre environnement. Peu à peu, vous pouvez vous entraîner à remarquer quand vos pensées prennent le dessus et réaliser que les pensées ne sont que cela, et qu'elles n'ont pas à vous contrôler. La

méditation de pleine conscience implique souvent de s'asseoir silencieusement et de prêter attention à vos pensées, aux sons autour de vous, aux sensations de respiration ou d'autres parties de votre corps, et de ramener votre attention sur ces choses chaque fois que votre esprit commence à vagabonder. Il existe de nombreuses applications intéressantes pour pratiquer la pleine conscience, et le yoga ou le tai-chi peuvent également aider à développer une conscience de votre respiration et de la façon de détendre votre corps.

Un autre élément clé de la gestion de vos pensées est d'essayer activement **d'être bienveillante dans la façon dont vous pensez à vous-même**. Remarquez si votre discours personnel n'est pas utile et défiez-le. Demandez-vous : « Est-ce qu'un ami dirait ça de moi ? » Ou « est-ce que je parlerais comme ça à mes amis ? » Être gentil doit être étendu à vous-même et pas seulement aux autres. Reconnaissez que ce n'est pas parce que vous le pensez que c'est vrai.

**La bienveillance et la compassion peuvent également s'appliquer à vos sentiments. Essayez de ne pas vous immerger dans des sentiments négatifs, remarquez-les, soyez curieux de savoir pourquoi vous vous sentez ainsi, puis trouvez de l'empathie et de la compréhension pour vous-même.**

Être étroitement lié à la compassion envers soi-même, c'est être **reconnaisant**. Il peut être utile de noter les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, que ce soit à propos de vous-même, des gens et des choses qui vous entourent, ou de tout ce pour quoi vous êtes reconnaissant. Soyez reconnaissant même pour les petites choses, comme quand une tasse de thé est faite pour vous; lorsque vous avez remarqué et été reconnaissant pour beaucoup de petites choses pendant la journée, cela peut faire une différence dans la façon dont vous vous sentez à la fin.

Vous pouvez également trouver utile de **renouer avec vos valeurs** et les choses qui vous donnent un sens dans la vie. Aider les autres est un excellent moyen de le faire, qu'il s'agisse de faire du bénévolat dans votre communauté locale, pour une cause ou un organisme de bienfaisance qui compte pour vous, de faire une campagne politique ou de lutter contre l'injustice sociale. Certaines personnes trouvent que cela renforce leur sentiment de valeur si elles sont impliquées dans des choses qui vont au-delà des rôles immédiats de partenaire, de mère ou de fille de quelqu'un.

## Traitement hormonal substitutif (THS)

Les changements psychologiques et émotionnels décrits sont souvent dus (au moins en partie) aux fluctuations puis à la baisse des niveaux d'hormones sexuelles dans votre corps. Le traitement médical le plus efficace pour ces changements et symptômes est donc de

remonter ces niveaux d'hormones, en prenant des hormones. LE THS est un traitement hormonal qui comprend les hormones œstrogène, souvent la progestérone, et dans certains cas la testostérone, et ils travaillent tous pour stabiliser les niveaux d'hormones dans votre sang, et reconstituer le manque d'approvisionnement que vous aviez l'habitude de produire.

Ces trois hormones peuvent être prises de différentes manières:

### **Œstrogène**

L'œstrogène de remplacement peut être administré à votre corps de différentes manières: soit sous forme de patch cutané (comme un sparadrap), sous forme de gel ou de spray, ou sous forme de comprimé que vous avalez. Le type d'œstrogène le plus utilisé est le 17 bêta-œstradiol, qui a la même structure moléculaire que l'œstrogène que vous produisez dans votre corps et est donc appelé « bio identique ». Il est dérivé de la plante d'igname.

### **Progestérone**

Si vous avez toujours un utérus, vous devrez prendre une progestérone (ou progestatif, qui est un type synthétique de progestérone) à côté de l'œstrogène, c'est ce qu'on appelle le THS combiné. Vous devrez le faire parce que la prise d'œstrogène seul peut épaissir la muqueuse de l'utérus et augmenter le risque de cancer de l'utérus; la prise d'une progestérone maintient la muqueuse mince et inverse ce risque. Le type le plus sûr de progestérone de remplacement est appelé progestérone micronisée (c'est un corps identique et marqué comme Utrogestan au Royaume-Uni) et il est livré dans une capsule que vous avalez (alternativement, cette capsule peut être insérée par voie vaginale). Une autre façon de recevoir un progestatif est d'avoir la bobine Mirena insérée dans votre utérus; c'est aussi un contraceptif très efficace, et il doit être remplacé après cinq ans. Vous pouvez éprouver des changements d'humeur si vous êtes sensible à la progestérone. Si vous trouvez que le Mirena abaisse votre humeur, par exemple, il vaut la peine d'essayer Utrogestan à la place.

### **Testostérone**

Si vous ressentez toujours des symptômes tels que la fatigue, le brouillard cérébral et la diminution de la libido après avoir pris de l'œstrogène pendant quelques mois, la testostérone peut être bénéfique (en plus de l'œstrogène) pour apporter d'autres améliorations de ces symptômes particuliers. Il est disponible dans un gel, une crème ou un implant et bien qu'il ne soit pas actuellement autorisé pour les femmes au Royaume-Uni, il est largement et en toute sécurité utilisé par de nombreux médecins spécialistes de la ménopause et certains médecins généralistes.

## Quels sont les avantages du THS?

**Vos symptômes s'amélioreront** – les symptômes physiques s'améliorent souvent rapidement et les symptômes psychologiques prennent parfois un peu plus de temps, mais la plupart des individus ressentent généralement un retour de leur « ancien moi » dans les 3 à 6 mois suivant le début du THS. Il est important de trouver le bon type et la bonne dose de THS pour vous, et cela peut parfois prendre quelques mois. Lorsque vous avez des améliorations dans les symptômes physiques invalidants et le sommeil, cela améliore souvent votre humeur, et beaucoup trouvent qu'elles se sentent plus calmes et ont plus d'énergie et de motivation. Certaines études ont montré que si les femmes prennent un THS lorsqu'elles sont en périménopause, cela peut réduire la probabilité de développer une dépression clinique.

Le THS améliore non seulement la façon dont vous vous sentez au quotidien, mais stimule également les niveaux d'hormones qui reviennent à une plage normale aident également à protéger et à maintenir votre santé future:

**Votre risque de développer l'ostéoporose diminuera** – vos os seront protégés contre l'affaiblissement dû à un manque d'œstrogènes .

**Votre risque de maladie cardiovasculaire diminuera** – vous serez moins susceptible de développer des problèmes cardiaques, un accident vasculaire cérébral ou une démence vasculaire.

**Votre risque d'autres maladies diminuera** – si vous prenez un THS, vous avez également un risque futur plus faible de diabète de type 2, d'arthrose, de cancer de l'intestin et de dépression clinique.

### Quels sont les risques liés à la prise de THS?

Pour la majorité des personnes qui commencent à prendre un THS, les avantages l'emportent sur les risques. La raison la plus courante pour laquelle les gens ont peur du THS est la peur du cancer du sein. Cependant, une grande partie de cette crainte n'est pas fondée sur des preuves et il y a eu des reportages inexacts sur ce risque, à la fois dans la presse médicale et les médias publics, au cours des 20 dernières années. Pour la plupart des types de THS, il n'y a pas de preuves solides qui montrent des risques accrus.

La prise d'œstrogène et d'un progestatif synthétique (non identique au biologique) peut être associée à un faible risque de développer un cancer du sein, mais certaines études montrent que ce risque est réduit ou n'est pas présent du tout si la progestérone micronisée est utilisée (connue sous le nom d'Utrogestan au Royaume-Uni). Il convient de noter que le risque de cancer du sein avec tout type de THS est encore très faible; à titre de

comparaison, le risque de cancer du sein est beaucoup plus élevé si vous êtes obèse ou si vous prenez régulièrement 2 unités d'alcool le soir, par exemple.

Si vous avez des antécédents de caillots sanguins, de maladie du foie ou de migraine, il y a un petit risque de coagulation si vous prenez la forme d'un comprimé d'œstrogène synthétique, mais la prise d'œstrogène identique à travers la peau sous forme de patch, de gel ou de spray ne présente pas ces risques et est sans danger pour vous.

### **Quels sont les effets secondaires du THS?**

Les effets secondaires du THS sont rares, mais peuvent inclure une certaine sensibilité mammaire ou des saignements. Cela se produit généralement dans les premiers mois suivant la prise de THS, puis disparaît au fil du temps à mesure que votre corps s'adapte à la prise des hormones. Si les effets secondaires persistent après cette période, la dose ou le type de THS peut nécessiter une modification.

## **Thérapies par la parole**

### **Thérapie cognitivo-comportementale**

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est un autre traitement efficace à considérer pour vos changements psychologiques et émotionnels pendant la périménopause et la ménopause. Bien qu'elle ne traite pas du déséquilibre hormonal sous-jacent, il existe de bonnes preuves que la TCC peut apporter un sentiment d'équilibre à vos pensées et à vos sentiments.

La TCC est une thérapie par la parole bien connue qui vise à accroître votre conscience du lien entre vos pensées, vos sentiments et vos comportements ultérieurs. La thérapie vous fournit des stratégies pour faire face aux pensées, aux sentiments et aux réactions physiques indésirables. Il vous aide à vous adapter aux changements et, si nécessaire, vous encourage à trouver un nouveau sentiment d'identité et de but en apportant des améliorations positives à la façon dont vous réagissez à certaines pensées et sentiments.

Il existe une multitude de preuves qui soutiennent la TCC en tant que traitement pour un large éventail de problèmes de santé mentale et émotionnels, y compris ceux liés à la périménopause et à la ménopause, et elle est approuvée par le National Institute of Health and Care Excellence (NICE) dans ses lignes directrices sur la gestion de la ménopause.

### **Psychothérapie**

La psychothérapie est une autre thérapie par la parole qui peut être utile pour les personnes qui traversent le bouleversement psychologique et émotionnel qui peut se produire au moment de la ménopause. Elle a tendance à impliquer plus de séances sur une

plus longue période de temps que la TCC, et repose souvent plus fortement sur la relation que vous développez avec le thérapeute. Les conversations peuvent approfondir vos expériences du passé et regarder comment elles façonnent vos pensées et vos sentiments dans le présent. Cela peut approfondir votre compréhension de vous-même et de la façon dont vous réagissez aux autres. La psychothérapie peut être très utile pour faire face aux difficultés émotionnelles et vous aider à guérir, à faire face et à grandir lorsque vous faites face à des défis à l'avenir.

### **Conseil**

Il s'agit d'un type plus général de thérapie par la parole et peut varier en termes d'approche adoptée par le conseiller. En termes généraux, le counseling permet aux gens de discuter de leurs problèmes et de tout sentiment difficile qu'ils rencontrent dans un environnement confidentiel. Vous trouverez peut-être utile de simplement réserver du temps pour explorer vos pensées et vos sentiments plus en profondeur, dans un espace sûr et favorable.

Le conseiller ne donne généralement pas de conseils, mais vous encourage à parler de ce qui vous dérange afin de découvrir les causes profondes et d'identifier vos façons de penser spécifiques. Il ou elle peut alors chercher à créer un plan d'action avec vous, soit pour vous aider à résoudre le problème lui-même, soit pour vous aider à trouver des moyens positifs de faire face au problème.

Toutes ces thérapies par la parole peuvent être très bénéfiques à leur manière pour vous aider à accepter et à vous adapter aux défis de cette période de la vie. Si vous souffrez d'un sentiment de perte à propos de votre vie, qu'elle soit liée à la fertilité, à une ambition professionnelle non réalisée, au deuil, à la perte d'une relation ou à la perte de votre sentiment d'identité, envisagez d'essayer l'une de ces thérapies par la parole. pour vous aider à mieux comprendre votre tourmente émotionnelle et à apporter un certain équilibre à votre état d'esprit.

## **Médicaments non hormonaux**

D'autres médicaments prescrits sont parfois utilisés pour les femmes si elles ne veulent pas prendre de THS, en particulier pour traiter les bouffées de chaleur. Les médicaments parfois utilisés sont plus couramment utilisés pour l'épilepsie, tels que la gabapentine ou la prégabaline ou les antidépresseurs, tels que le citalopram ou la venlafaxine. Bien que ces médicaments puissent parfois soulager les bouffées de chaleur, ils ont plusieurs effets secondaires indésirables tels que des étourdissements, un gain de poids, de la somnolence et des effets négatifs sur l'excitation sexuelle et ceux-ci amènent souvent de nombreuses personnes à arrêter de prendre le médicament.

## Utilisation d'antidépresseurs

Les changements d'humeur, d'émotions et d'état d'esprit des femmes pendant la périménopause et la ménopause sont extrêmement fréquents; c'est souvent la principale raison pour laquelle les personnes ménopausées vont d'abord voir leur médecin ou leur infirmière. Se sentir déprimé, manquer de motivation et avoir du mal à dormir, par exemple, peut être considéré comme un signe de dépression et il est donc compréhensible qu'un le médecin peut prescrire des antidépresseurs. En fait, lorsque les femmes consultent leur médecin ou leur infirmière pour la première fois au sujet de leurs symptômes de la ménopause, on leur prescrit plus souvent des antidépresseurs que les THS. – mais ce n'est généralement pas la meilleure ligne de conduite.

Il est crucial que les cliniciens soient conscients des symptômes psychologiques liés à la ménopause, en particulier pour les moins de 50 ans. Les professionnels de la santé peuvent ne pas considérer les hormones comme la principale cause des symptômes, en particulier chez les femmes de la fin de la trentaine ou du début au milieu de la quarantaine, par exemple, mais il n'est pas rare que les symptômes de l'humeur ménopausique commencent aussi tôt que cela.

**Les directives sur la ménopause sont claires que les antidépresseurs ne doivent pas être utilisés comme traitement de première intention pour la mauvaise humeur associée à la périménopause et à la ménopause.** C'est parce qu'il n'y a aucune preuve qu'ils améliorent réellement les symptômes psychologiques de la ménopause. Parce que vos changements d'humeur sont principalement liés à des perturbations hormonales, le THS est généralement le traitement médical le plus efficace pour ces symptômes, car il aide à stabiliser les fluctuations des niveaux d'hormones dans votre sang et complète de faibles réserves d'œstrogènes et de progestérone (et de testostérone si pris). Si vous avez connu des épisodes de dépression clinique dans le passé et que vous prenez des antidépresseurs en conséquence, il est tout à fait sûr de prendre HRT avec vos antidépresseurs.

Beaucoup de femmes qui commencent le THS et qui ont reçu des antidépresseurs à tort dans le passé (parce que leur humeur basse a été diagnostiquée à tort comme une dépression générale), constatent que leurs symptômes dépressifs s'améliorent avec la bonne dose et le bon type de THS, dans la mesure où elles peuvent réduire et souvent arrêter de prendre leurs antidépresseurs.

Si vous n'avez pas eu d'épisodes de dépression dans le passé et qu'on vous a maintenant prescrit des antidépresseurs pour des troubles de l'humeur associés à votre ménopause ou à votre périménopause, demandez-vous si c'est le bon traitement pour vous. Si votre clinicien n'est pas d'accord pour prescrire un THS, il vaut la peine de consulter un professionnel de la santé spécialisé dans la ménopause.

## Remèdes à base de plantes et thérapies

Il existe de nombreux remèdes à base de plantes commercialisés pour améliorer le stress, l'anxiété et la mauvaise humeur. Ceux qui ont des preuves de bénéfice des essais cliniques, (bien que testés dans une population générale, pas spécifiquement les femmes ménopausées), sont le millepertuis, la L-théanine, la rhodiola, le safran et l'ashwagandha.

Les médicaments à base de plantes, bien que naturels, ne sont pas nécessairement sans risque. Il existe d'énormes variations dans leur efficacité et leur puissance, et certains ont des effets secondaires et peuvent interférer avec d'autres médicaments que vous prenez. Les remèdes à base de plantes peuvent offrir un certain soulagement, mais ne s'attaquent pas à la cause de vos symptômes – à savoir vos faibles niveaux d'hormones – et n'offrent donc aucune protection pour votre santé à l'avenir. Si vous envisagez des remèdes à base de plantes, assurez-vous que tout produit que vous utilisez porte la marque de certification TRADITIONAL Herbal Registration (THR).

### Acupuncture et aromathérapie

D'autres traitements que certaines femmes trouvent bénéfiques pour leur sentiment de bien-être et de santé mentale pendant leur ménopause sont l'acupuncture ou l'aromathérapie. L'acupuncture a une base de preuves pour soutenir son utilisation dans un sens général; les séances impliquent l'insertion d'aiguilles ultra-fines dans la peau au niveau de points spécifiques du corps. Certaines personnes trouvent que ces traitements aident à soulager certains de leurs symptômes physiques péri/ ménopausiques, tandis que d'autres trouvent simplement cela relaxant et bénéfique pour leur bien-être mental. cela peut nécessiter plusieurs séances d'acupuncture pour apporter une amélioration des symptômes et il peut être utilisé en toute sécurité avec HRT.

L'aromathérapie utilise des huiles extraites de plantes, telles que la lavande ou le romarin, et elles sont diluées dans une huile de support qui peut être absorbée par la peau via un massage, ou elles peuvent être inhalées, ou ajoutées à un bain chaud, par exemple. Bien que l'aromathérapie manque d'une base de preuves pour soutenir son utilisation pour améliorer la mauvaise humeur et l'anxiété liées à la ménopause, de nombreuses personnes trouvent que l'expérience sensorielle lors de l'utilisation d'huiles est calmante, relaxante et édifiante.

## Obtenir le soutien des autres

Personne ne s'attend à ce que vous traversiez la péri/ménopause sans jamais prendre un moment pour vous appuyer sur les autres pour obtenir du soutien de temps en temps. Une façon très saine de faire face aux émotions difficiles est d'en parler avec quelqu'un d'autre.

## **Connectez-vous socialement**

Certains jours, rencontrer d'autres personnes sera la dernière chose que vous aurez envie de faire, et c'est OK de temps en temps. Mais se connecter avec les autres, que ce soit dans un club local, au pub ou simplement chez un ami, est crucial pour réduire le sentiment d'isolement. Il est même prouvé que ces moments de connexion aident votre immunité (du moins en période non COVID!) et améliorent votre sentiment de bien-être. Passer du temps avec des personnes qui partagent les mêmes idées, qui partagent vos valeurs ou un passe-temps avec vous, vous donnera souvent ce sens du but et vous aidera à façonner votre identité (peut-être bancale).

## **Recevoir de l'aide**

Parler plus en profondeur à quelqu'un d'autre, et en particulier à une ou deux personnes qui traversent également la péri/ménopause, peut vraiment vous aider à éviter de penser devenir folle. En étant ouverte et en partageant vos expériences, vous apprendrez souvent à réaliser que vous n'êtes pas seule du tout. Trouver ce réseau de soutien peut changer la donne en donnant un sens à tous les changements qui se produisent dans votre corps et avec vos émotions. Avoir quelques « copines de ménopause » peut vous apporter de l'espoir lorsque vous entendez d'autres personnes vivent des expériences similaires et vous aider si vous essayez d'apporter des changements potentiellement difficiles à votre mode de vie, comme arrêter de fumer ou être plus actif.

Si vous avez un partenaire attentionné et solidaire, essayez d'être transparente avec lui sur ce que vous ressentez et expliquez-lui ce que c'est pour vous. Se connecter sur le plan émotionnel avec quelqu'un d'important pour vous et avoir des moments réguliers d'affection physique, comme un simple câlin, peut parfois être comme appuyer sur un bouton de réinitialisation de vos sentiments et cela encourage même la production d'hormones stimulant l'humeur.

Si vous n'avez pas l'impression de pouvoir vous ouvrir à votre partenaire ou d'avoir des amis ou de la famille vers qui vous tourner, il est encore plus important d'envisager de voir quelqu'un de professionnel qui peut vous aider à comprendre ce que vous ressentez et vous montrer des moyens de gérer vos émotions si elles sont accablantes pour vous.

## **Faire face au travail**

Que vous travailliez à l'extérieur ou que vous travailliez à domicile, il est utile de dire à quelqu'un avec qui vous travaillez s'il y a des symptômes psychologiques que vous trouvez difficiles à gérer. Si les gens au travail savent que vous avez des moments où votre humeur peut baisser ou si vous vous sentez inhabituellement anxieux, ils seront souvent plus compréhensifs si ces choses ont un impact sur votre performance au travail. Si vous avez besoin d'aide pour gérer votre niveau de stress, parlez-en à votre supérieur hiérarchique et expliquez-en un peu comment votre péri/ménopause vous affecte. Cela peut aider votre patron à prendre vos besoins plus au sérieux. Vous devrez peut-être prendre des pauses plus fréquentes ou interrompre les tâches différemment en raison de problèmes de concentration pendant de longues périodes ou pour réduire l'accablement. Ces petites choses peuvent faire une grande différence dans votre confort, votre stress et votre niveau de productivité.

## Conseils pour les rendez-vous avec les professionnels de la santé

Si vous souffrez d'un manque de sommeil, si vous vous sentez déprimé pendant de longues périodes, si vous vous sentez plus anxieux que d'habitude ou si vous présentez l'un des symptômes décrits jusqu'à présent, c'est une bonne idée de consulter votre médecin ou votre infirmière à ce sujet et de discuter de vos options d'aide.

Comme mentionné, il est courant pour certains cliniciens de prescrire des antidépresseurs avant toute autre option, mais comme ce n'est pas souvent utile pour les problèmes d'humeur liés à la ménopause, il est utile d'être bien préparé avec toutes les informations pertinentes et de les partager lors de votre rendez-vous.

Gardez une trace de tous vos symptômes pendant plusieurs semaines (et une note de vos règles si vous les avez encore). Un moyen utile de le faire est d'utiliser l'application [gratuite de soutien à la ménopause de l'équilibre](#). Vous pouvez remplir le questionnaire sur les symptômes de la ménopause et télécharger un rapport de santé personnalisé pour montrer à votre médecin ou à votre infirmière la gamme d'impacts dont vos hormones vous affectent, pas seulement vos changements d'humeur.

C'est un moyen efficace pour votre clinicien de voir exactement ce qui se passe dans le contexte de vos hormones et peut aider à accélérer un diagnostic et un plan de traitement. Votre médecin ou votre infirmière peut ensuite discuter du THS avec vous et vous expliquer d'autres sources de soutien telles que les groupes de soutien locaux et les thérapies psychologiques.

**Il est important que votre professionnel de la santé soit pleinement conscient de tous les symptômes péri/ménopausiques que vous avez, (y compris tout changement de vos règles), pas seulement de vos changements d'humeur, afin qu'il puisse diagnostiquer la raison précise et la cause sous-jacente de la mauvaise humeur ou de l'anxiété que vous éprouvez.**

vous avez le droit d'être complètement informée de toutes les options. Options ceci doit inclure des informations sur les différentes façons de prendre le THS et une explication sur les implications pour la santé particulièrement pertinentes pour vous. Votre clinicien devrait vous aider à prendre une décision sur le traitement que vous souhaitez et respecter votre droit de faire ce choix. Non deux femmes ne sont pas identiques et ils devraient écouter attentivement vos points de vue et vos préoccupations.

Vous avez peut-être déjà expérimenté une approche loin d'être idéale lors d'un rendez-vous de soins de santé, alors voici quelques conseils pour vous aider à avoir de meilleures discussions avec votre médecin:

**Faites vos propres recherches et soyez prêt.** En savoir plus sur la ménopause et le THS à [www.balance-menopause.com](http://www.balance-menopause.com) et vous voudrez peut-être consulter les lignes directrices NICE sur la gestion de la ménopause (NG23).

**Gardez une trace de vos symptômes** pour repertorier de façon claire la gamme et la gravité et la façon dont ils affectent votre vie quotidienne. En plus d'utiliser l'application d'équilibre, vous pouvez également regarder l'échelle Meno-D et remplir ce questionnaire pour la dépression liée aux hormones. Vous pouvez également utiliser ces outils pour mesurer toute amélioration de vos symptômes une fois que vous commencez un traitement.

**Planifiez le temps dont vous avez besoin** pour discuter des questions de manière adéquate; vous voudrez peut-être demander un double rendez-vous ou répartir les discussions sur des rendez-vous distincts. Emmenez votre partenaire ou votre bon ami pour vous aider à écouter les informations données et vous rappeler ce que vous vouliez dire. Écrivez des commentaires ou des questions si vous craignez d'oublier sur le moment.

**Informez votre clinicien** de ce dont vous voulez discuter avant le rendez-vous, cela vous permettra de tirer le meilleur parti de votre consultation.

**Connaissez vos droits en tant que patient.** Les médecins seront plus susceptibles de tenir compte de vos points de vue si vous démontrez que vous êtes pleinement conscient de toutes les implications de votre choix préféré et que vous avez pesé votre décision avec soin.

**Soyez persévérant mais poli.** Si vous n'obtenez pas le résultat souhaité lors du premier rendez-vous, réessayez une autre fois. Vous pouvez demander à voir un autre médecin au sein du cabinet. Sinon, demandez s'il existe une clinique spécialisée dans la ménopause du NHS dans votre région ou, si vous le pouvez, envisagez de prendre rendez-vous avec un spécialiste privé de la ménopause.

## Et enfin...

Vos hormones ont beaucoup d'influence et leurs variations peuvent donner l'impression de ne pas être de votre moi habituel à certains moments. Ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas seul et il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour améliorer ce que vous ressentez. La meilleure approche pour gérer votre santé mentale et votre bien-être émotionnel pendant la périménopause et la ménopause est celle qui tient compte de tous les facteurs pertinents combinés: recharger vos hormones pour garder les choses équilibrées, apporter des changements réalisables pour manger sainement et être actif à l'extérieur, maintenir vos liens sociaux et personnels et parler aux autres de ce que vous ressentez, utilisez la thérapie psychologique si nécessaire, et enfin et surtout soyez bienveillante avec vous-même!

## Resources pour plus d'informations et de soutien

### Apps:

Équilibre ménopause soutien

Calme

Dissiper l'anxiété

### Sites Web:

Pour une mine d'informations, de vidéos et de podcasts sur la péri/ménopause et les changements d'humeur, visitez [www.balance-menopause.com](http://www.balance-menopause.com)

Sur la dépression commune - [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

Sur les troubles de l'humeur liés aux hormones et la dépression:

SPM - visitez NAPS à [www.pms.org.uk](http://www.pms.org.uk) et [iapmd.org](http://iapmd.org)

dépression postnatale - visitez [apni.org](http://apni.org)

Pour en savoir plus sur les thérapies psychologiques dans votre région, visitez [www.nhs.uk/service-recherche/santé-mentale/trouver-un-service-de-thérapies-psychologiques/](http://www.nhs.uk/service-recherche/santé-mentale/trouver-un-service-de-thérapies-psychologiques/)

### Ressources utiles pour les professionnels de la santé

La Newson Health Menopause Society à [www.nhmenopausesociety.org](http://www.nhmenopausesociety.org)

Kulkarni, J.; Gavrilidis, E.; Hudaib, A-R.; Bleeker, C.; Worsley, R.; Gulvich, C. (2018) Développement et validation d'une nouvelle échelle d'évaluation de la dépression périménopausique - le Meno-D. *Psychiatrie translationnelle* 8: 123

Ligne directrice NICE (2019) Ménopause: diagnostic et prise en charge. [www.nice.org.uk/guidance/ng23/chapter/Recommendations#individualised-care](http://www.nice.org.uk/guidance/ng23/chapter/Recommendations#individualised-care)

NICE Shared Decision Making Guidelines [www.nice.org.uk/about/what-we-do/our-programmes/nice-guidance/nice-guidelines/shared-decision-making](http://www.nice.org.uk/about/what-we-do/our-programmes/nice-guidance/nice-guidelines/shared-decision-making)



# Application et site web Balance

Soutien et informations gratuits sur la ménopause, y compris l'application balance, des films et des podcasts sur [www.balance-menopause.com](http://www.balance-menopause.com)

 @balancemenopause

 @drlouisenewson

 menopause\_doctor

 @balance-app

**Le Dr Louise Newson est médecin généraliste et spécialiste de la ménopause et fondatrice de l'application et du site Web balance.**

**Louise est également directrice de la société sans but lucratif Newson Health Research and Education et présidente de la Newson Health Menopause Society.**

© Balance App Limited 2022

Tous les droits de propriété intellectuelle sur le contenu et le matériel de ce dépliant sont la propriété de Balance App Limited et / ou d'autres concédants de licence. Le matériel, les images et tout autre contenu ne peuvent pas être copiés sans l'autorisation écrite préalable expresse ou la licence de Balance App Limited.