SOPHROLOGIE · GUIDES THÉMATIQUES

Guide thématique

Traverser la ménopause avec *sérénité*

Bouffées de chaleur, nuits hachées, humeur en dents de scie : des outils de sophrologie pour rester aux commandes de votre corps.

Angélique Rosier
SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · MENTON

GUIDE INTERACTIF · MÉNOPAUSE

SOMMAIRE

Ce que vous *trouverez* ici

◦ Un passage à traverser aux commandes 3

Comment utiliser ce livre 3

Les trois piliers de la sophrologie 3

Où j'en suis 4

1 Ce qui se passe, et ce que le stress y ajoute 5

Un passage, pas une panne 5

La boucle stress → symptômes → stress 5

Ce que la sophrologie peut, et ne peut pas 6

2 La bouffée de chaleur : la traverser sans la subir 8

Repérer ce qui précède 8

Trois techniques pour la vague 9

3 Les nuits 12

Préparer la nuit 12

Deux techniques pour la nuit 12

Mes sept nuits 14

4 L'irritabilité et le brouillard 16

Vider avant que ça déborde 16

Dissiper le brouillard 18

5 Habiter ce corps qui change 19

Se voir plus loin 19

Remercier plutôt que juger 20

◦ Ma trousse 21

Mes trois techniques 21

Ce que je garde 21

AVANT DE COMMENCER

Un passage à traverser *aux commandes*

Ce guide ne promet pas de faire disparaître la ménopause. Il vous propose de la vivre autrement : avec des outils, un corps que vous comprenez mieux, et un peu plus de calme.

Si vous tenez ce guide entre les mains, c'est sans doute que quelque chose a changé. Une chaleur qui monte sans prévenir, en pleine réunion. Des nuits coupées en morceaux. Une irritabilité que vous ne vous connaissiez pas, et qui vous laisse un goût de honte après coup. Peut-être aussi cette impression diffuse de ne plus tout à fait reconnaître votre corps, ni vraiment le diriger.

Au cabinet, j'accompagne régulièrement des femmes qui traversent cette période. Ce qu'elles me disent d'abord, ce n'est pas « j'ai chaud ». C'est « je ne me supporte plus », « je suis épuisée », « j'ai l'impression de subir ». C'est précisément là que la sophrologie a sa place. Non pas sur les hormones, qui relèvent de votre médecin ou de votre gynécologue, mais sur le vécu des symptômes et sur le stress qui les amplifie.

J'ai écrit ce guide comme une trousse. Vous y trouverez des techniques courtes, concrètes, que je pratique et fais pratiquer depuis des années, à utiliser en public, la nuit, ou face au miroir. Aucune n'exige de conditions particulières. Toutes demandent un peu de répétition. Prenez ce qui vous sert, laissez le reste. Et gardez en tête une chose : vous n'avez rien à réparer. Vous avez un passage à traverser, et vous pouvez le traverser en restant vous-même.

Comment utiliser ce livre

Ce guide est un PDF interactif. Les cases à cocher, les échelles et les zones de texte se remplissent directement dans votre lecteur PDF (Adobe Acrobat Reader, Aperçu sur Mac, la plupart des applications de lecture sur tablette). Le sommaire est cliquable, et chaque bloc « Audio de la bibliothèque » renvoie vers la piste correspondante si vous possédez la bibliothèque d'audios. Si vous préférez le papier, imprimez-le : il est conçu pour être annoté au stylo.

Les chapitres 2 à 5 sont indépendants. Commencez par celui qui correspond à ce qui vous pèse le plus aujourd'hui. Le chapitre 1, lui, mérite d'être lu en premier : il explique pourquoi les techniques fonctionnent, et cela change la façon dont on les pratique.

Un dernier conseil. Ne cherchez pas à tout faire. Une technique bien installée vaut mieux que huit techniques survolées. Le dernier chapitre vous aidera à choisir les trois qui deviendront les vôtres.

Les trois piliers de la sophrologie

LA RESPIRATION

C'est le seul levier que vous pouvez actionner partout, à tout moment, sans que personne ne le remarque. En pleine bouffée de chaleur, dans une file d'attente ou à trois heures du matin, une expiration longue envoie au corps un signal de sécurité. Le cœur ralentit, les épaules descendent, la vague passe plus vite. Toutes les techniques de ce guide commencent par là.

LE RELÂCHEMENT

Quand une bouffée arrive, le corps se crispe pour lutter contre elle. Quand une nuit se casse, il reste en tension jusqu'au matin. Le relâchement musculaire, que l'on appelle en sophrologie « relaxation dynamique », apprend au corps à lâcher plus vite ce qu'il n'a plus besoin de tenir. Il est particulièrement utile pour raccourcir les réveils nocturnes.

LA VISUALISATION

Le cerveau réagit à ce qu'il imagine presque comme à ce qu'il vit. Évoquer intensément une sensation de fraîcheur atténue le vécu d'une chaleur. Se voir dans six mois, sereine, dans une situation précise, prépare le corps à y arriver. Ce pilier est celui de l'image de soi, et nous y consacrerons le chapitre 5.

Où j'en suis

Avant de commencer, prenez trois minutes pour faire le point. Ce n'est pas un test. C'est un point de départ auquel vous pourrez revenir dans quelques semaines, pour mesurer le chemin parcouru.

Ce qui me concerne aujourd'hui :

- ☐ Bouffées de chaleur dans la journée
- ☐ Sueurs nocturnes
- ☐ Sommeil haché, réveils difficiles à refermer
- ☐ Irritabilité, réactions à fleur de peau
- ☐ Fatigue de fond, même après une nuit correcte
- ☐ Brouillard mental, mots qui manquent, oublis
- ☐ Anxiété, inquiétude sans objet précis
- ☐ Douleurs articulaires, raideurs au réveil
- ☐ Libido en retrait
- ☐ Image de soi abîmée, regard dur sur mon corps

Intensité globale de ce que je vis en ce moment

Légère ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Très forte

Impact sur mon quotidien (travail, relations, projets)

Faible ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Majeur

Sentiment de contrôle sur mon corps

Je subis ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Je pilote

Ce que j'aimerais retrouver :

CHAPITRE 1

Ce qui se passe, et ce que le stress *y ajoute*

Comprendre la mécanique ne supprime pas les symptômes. Mais cela retire une bonne part de la peur, et la peur est souvent ce qui pèse le plus lourd.

La ménopause n'est pas une maladie. C'est une transition, au sens propre : un passage d'un état à un autre. Elle commence souvent bien avant l'arrêt des règles, par une période que l'on appelle périménopause, où le corps cherche un nouvel équilibre. Cette recherche peut durer plusieurs années, et c'est pendant cette phase d'ajustement que les manifestations sont généralement les plus marquées.

Un passage, pas une panne

Je tiens à cette distinction parce qu'elle change tout dans la manière de vivre les choses. Si vous considérez votre corps comme une machine en panne, chaque bouffée devient une preuve de défaillance. Vous luttez contre elle, vous vous crispez, vous avez honte. Si vous le considérez comme un organisme en train de se réorganiser, la même bouffée devient un signal, inconfortable mais compréhensible, que vous pouvez accompagner.

Ce que je vous propose dans ce guide repose sur cette deuxième lecture. Vous n'êtes pas en train de vous abîmer. Vous êtes en train de changer de rythme, et le corps a besoin de temps, et d'un peu d'aide, pour trouver le nouveau.

Cette aide passe d'abord par le suivi médical. Votre médecin ou votre gynécologue reste la référence pour tout ce qui concerne les hormones, les examens et les traitements éventuels. La sophrologie n'a pas vocation à s'y substituer. Elle agit ailleurs, et c'est de cet ailleurs que nous allons parler.

Quand consulter. Des saignements inhabituels ou très abondants, des saignements après l'arrêt des règles, des symptômes intenses qui vous empêchent de fonctionner, une tristesse persistante ou des douleurs qui ne cèdent pas doivent être vus par votre médecin ou votre gynécologue. Ce guide vient en complément d'un suivi, jamais à sa place.

La boucle stress → symptômes → stress

Voici ce que j'observe chez presque toutes les femmes que j'accompagne. Une bouffée de chaleur arrive. Elle est désagréable, mais surtout, elle déclenche une réaction : « pas maintenant », « tout le monde va voir », « encore ». Cette réaction est du stress. Et le stress, physiologiquement, fait exactement ce que fait la bouffée : il accélère le cœur, il élève la température de la peau, il fait transpirer.

Résultat, la bouffée dure plus longtemps et frappe plus fort. Le corps retient l'expérience comme pénible, il anticipe la suivante, et cette anticipation, qui est encore du stress, la rend plus probable. C'est une boucle. Le symptôme nourrit le stress, le stress nourrit le symptôme.

La même boucle s'installe la nuit. Un réveil en sueur, puis la pensée « je ne me rendormirai jamais », puis le corps en alerte, puis l'impossibilité effective de se rendormir. Et elle s'installe dans l'humeur : la fatigue réduit la marge de tolérance, l'irritabilité surgit, la culpabilité suit, la tension monte encore.

Vous ne pouvez pas décider de ne plus avoir de bouffées. Mais vous pouvez agir sur le second maillon, celui de la réaction. Et quand ce maillon change, toute la boucle se détend.

MA BOUCLE À MOI

Prenez un exemple récent. Décrivez-le en trois temps : ce qui s'est passé dans le corps, ce que vous vous êtes dit, ce que cela a produit ensuite.

Ce que la sophrologie peut, et ne peut pas

Soyons précises. La sophrologie ne modifie pas votre taux d'hormones. Elle ne fera pas disparaître les bouffées, ni les réveils, ni le brouillard. Ce n'est pas son terrain.

En revanche, elle agit sur trois choses très concrètes. D'abord, sur la réaction du corps au moment où le symptôme survient : une bouffée que l'on accueille avec une respiration longue dure objectivement moins longtemps qu'une bouffée que l'on combat. Ensuite, sur le niveau de stress de fond, celui qui rend le système nerveux plus réactif à tout, et donc aux symptômes. Enfin, sur le regard que vous portez sur ce corps qui change, et ce regard conditionne, plus qu'on ne le croit, la manière dont on habite chaque journée.

Les femmes que j'accompagne ne me disent pas « je n'ai plus de bouffées ». Elles me disent « je sais quoi faire quand ça arrive », « je dors mieux entre deux réveils », « je ne me déteste plus ». C'est cela que ce guide vise.

> *Vous ne choisissez pas la vague. Vous choisissez ce que vous faites de votre respiration quand elle arrive.*
>
> ANGÉLIQUE ROSIER

À RETENIR

La ménopause est un passage, pas une panne. Le stress ne cause pas les symptômes, mais il les amplifie et les prolonge. Les techniques qui suivent agissent sur cette amplification, tandis que votre médecin ou votre gynécologue reste la référence pour le reste.

02

DEUXIÈME PARTIE

Le *corps*

Les bouffées, les nuits. Ce qui se vit dans la chair, et ce que l'on peut y faire avec une respiration et un geste.

CHAPITRE 2

La bouffée de chaleur : la traverser *sans la subir*

Trois techniques, dont une que personne ne verra. L'objectif n'est pas d'empêcher la vague, mais de ne plus la craindre.

Une bouffée de chaleur, vécue de l'intérieur, cela commence souvent par un signal discret. Un picotement dans la poitrine ou la nuque, une pression, parfois une accélération du cœur. Puis la chaleur monte, envahit le visage, le cou, le haut du corps. La peau rougit, la transpiration vient. La vague dure de quelques secondes à quelques minutes, puis elle redescend, laissant parfois un frisson, une fatigue, un sentiment de gêne.

Ce que l'on fait spontanément aggrave presque toujours les choses. On se crispe. On retient son souffle. On cherche la sortie, l'éventail, la fenêtre. On surveille le regard des autres. Tout cela, c'est de la lutte, et la lutte, nous l'avons vu, alimente la vague.

La sophrologie propose l'inverse : rester, respirer, relâcher. Cela paraît contre-intuitif la première fois. Puis on constate que la vague, accompagnée, passe plus vite. Et surtout, on cesse d'avoir peur d'elle, ce qui, à terme, en réduit la fréquence.

Repérer ce qui précède

Beaucoup de femmes découvrent, en observant quelques jours, que leurs bouffées ne tombent pas au hasard. Cochez ce qui, chez vous, semble les précéder. Cette liste n'est pas là pour vous priver de tout, mais pour que la vague soit un peu moins imprévisible.

- [ ] Café, thé fort
- [ ] Alcool, même un verre
- [ ] Repas chaud ou épicé
- [ ] Pièce surchauffée, vêtements trop couvrants
- [ ] Moment de stress, contrariété
- [ ] Prise de parole, situation où je me sens regardée
- [ ] Fin de journée, fatigue accumulée
- [ ] Je n'ai pas encore repéré de déclencheur

Trois techniques pour la vague

La respiration fraîche

2 MIN · ASSISE OU DEBOUT, PARTOUT

C'est la technique de première ligne. Elle combine une expiration longue, qui ralentit le cœur, et une visualisation de fraîcheur, qui modifie le vécu de la chaleur. Personne ne remarque que vous la pratiquez.

1. Dès les premiers signes (picotement, pression, chaleur qui monte), ne bougez pas. Ne cherchez ni la sortie ni l'éventail. Posez les pieds bien à plat.
2. Inspirez par le nez, lentement, sur trois temps. Sentez l'air frais passer dans les narines.
3. Entrouvrez à peine les lèvres et expirez par la bouche, longuement, sur six temps, comme si vous souffliez doucement sur une boisson trop chaude.
4. Sur cette expiration, imaginez que l'air qui sort emporte la chaleur avec lui. Sur l'inspiration suivante, imaginez un air frais, une brise de soir d'été sur la peau du visage et du cou.
5. À chaque expiration, laissez les épaules descendre d'un cran.
6. Continuez huit à dix cycles, ou jusqu'à ce que la vague redescende. Puis reprenez ce que vous faisiez, sans commentaire intérieur.

Vous saurez que c'est bon quand la vague vous semble plus courte que d'habitude, ou que vous constatez, en la traversant, que le cœur ne s'est pas emballé. Les premières fois, contentez-vous de ne pas lutter : c'est déjà la moitié du travail.

Le signe-signal de fraîcheur

10 MIN POUR L'INSTALLER · ASSISE, CHEZ SOI · 30 S ENSUITE

Le signe-signal est une technique d'ancrage : on associe un geste discret à un état intérieur, en le répétant, jusqu'à ce que le geste seul suffise à rappeler l'état. Ici, l'état choisi est la fraîcheur. Il se prépare chez vous, au calme, puis s'utilise en public.

1. Choisissez un geste discret que vous pouvez faire n'importe où : pouce et index pressés l'un contre l'autre, main posée sur le poignet opposé, doigt qui touche une bague. Ce sera toujours le même.
2. Asseyez-vous, dos droit, yeux fermés. Trois respirations lentes, en laissant le corps se poser sur la chaise.
3. Convoquez un souvenir précis de fraîcheur agréable : entrer dans la mer un jour de chaleur, un courant d'air à la fenêtre au petit matin, de l'eau fraîche sur les poignets. Choisissez-en un seul.
4. Développez-le avec les cinq sens. La température sur la peau. Les sons autour. La lumière. Une odeur. Ce que fait votre respiration dans ce souvenir.

5. Quand la sensation de fraîcheur est à son maximum, faites votre geste. Tenez-le dix secondes, en respirant calmement, en laissant la fraîcheur et le geste s'associer.
6. Relâchez le geste, laissez l'image s'estomper, respirez. Recommencez deux fois de suite, même souvenir, même geste.
7. Répétez cette séance cinq jours d'affilée. Ensuite, en public, dès les premiers signes de bouffée : le geste, plus une expiration longue.

Vous saurez que c'est bon quand le geste seul, fait dans un moment neutre, provoque un léger relâchement, une sensation de descente. C'est le signe que l'ancrage est posé. Il se renforce à chaque utilisation.

Notez votre geste ici, pour ne pas en changer. La constance est ce qui fait tenir l'ancrage.

Mon geste signe-signal : · Mon souvenir de fraîcheur :

Relâchement express visage, nuque, épaules

1 MIN · ASSISE OU DEBOUT

La bouffée s'accompagne presque toujours d'une crispation du haut du corps. Ce petit protocole de tension-relâchement libère les trois zones qui se ferment le plus. À faire pendant la vague ou juste après, pour ne pas garder la tension.

1. Inspirez par le nez et froncez tout le visage : sourcils, yeux, nez, bouche, mâchoires. Tenez trois secondes. Expirez par la bouche en relâchant tout d'un coup.
2. Inspirez et montez les épaules vers les oreilles, en serrant. Tenez trois secondes. Expirez en les laissant tomber lourdement, comme si elles pesaient.
3. Inspirez, tête droite. Expirez en laissant le menton descendre doucement vers la poitrine, sans forcer. Restez une respiration. Redressez lentement.
4. Desserrez les mâchoires. Posez la langue au repos, derrière les dents du bas. Trois respirations libres, sans rien contrôler.

Vous saurez que c'est bon quand les mâchoires restent desserrées après l'exercice, et que la chaleur résiduelle vous semble moins « serrée », plus diffuse. Si vous bâillez, c'est un excellent signe.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Ancrage express 2 min

À écouter avec des écouteurs, juste avant une situation où vous redoutez une bouffée : une réunion, un rendez-vous, un trajet. Deux minutes suffisent pour poser les pieds et le souffle.

Écouter →

✦ **Astuce.** Habillez-vous en couches légères que vous pouvez retirer sans gêne, gardez de l'eau fraîche à portée de main, et si vous le pouvez, placez-vous près d'une fenêtre. Mais le vrai changement n'est pas là : il est dans le fait de ne pas fuir la sensation. Rester, respirer, laisser passer. La vague n'est pas dangereuse. C'est la lutte contre elle qui épuise.

CETTE SEMAINE, EN PRATIQUANT

Ce que j'ai observé en accueillant la vague au lieu de la combattre :

CHAPITRE 3

Les *nuits*

On ne peut pas toujours empêcher le réveil. On peut apprendre à le refermer plus vite, et à ne plus le redouter.

La nuit est souvent le moment le plus dur. Vous vous réveillez trempée, le cœur battant, à deux ou trois heures du matin. Vous repoussez la couette, vous cherchez la fraîcheur, et pendant que le corps redescend, l'esprit prend le relais : la liste du lendemain, l'inquiétude, le calcul des heures de sommeil qui restent. Et le sommeil ne revient pas.

Ce qui vous fatigue, ce n'est pas tant le réveil lui-même, qui dure quelques minutes, que le temps passé ensuite à ne pas se rendormir. C'est là que la sophrologie est efficace. L'objectif de ce chapitre n'est pas de vous garantir des nuits d'un seul tenant. C'est de raccourcir le temps entre le réveil et le retour au sommeil, et de faire en sorte que ce temps ne soit plus vécu comme une épreuve.

Préparer la nuit

Quelques dispositions simples enlèvent une partie du stress du réveil, parce qu'elles suppriment le besoin de réfléchir en pleine nuit. Chambre fraîche, autour de dix-huit degrés si possible. Literie en couches que l'on peut retirer d'un geste plutôt qu'une couette unique. Un tee-shirt de rechange et un verre d'eau posés à portée de main. Un tissu ou un gant humide dans un sachet près du lit, pour la nuque. Tout cela se prépare le soir, en une minute, et transforme le réveil en une suite de gestes automatiques plutôt qu'en une lutte.

Ce que je vous propose ensuite, ce sont deux techniques : la première pour le retour au calme après un réveil, la seconde pour glisser de nouveau vers le sommeil. Elles fonctionnent aussi au coucher, si l'endormissement est difficile.

Deux techniques pour la nuit

Balayage corporel de retour au calme

8 MIN · ALLONGÉE SUR LE DOS

Le balayage corporel est une sophronisation de base : on parcourt le corps région par région, en y portant l'attention et en relâchant. Après un réveil en sueur, il ramène l'attention dans le corps, là où elle est utile, et la retire des pensées, là où elle tourne à vide.

1. Après avoir fait les gestes nécessaires (changer de tee-shirt, boire, rafraîchir la nuque), allongez-vous sur le dos, bras le long du corps, paumes vers le haut, jambes légèrement écartées. Yeux fermés.

2. Trois respirations lentes, expiration plus longue que l'inspiration. Ne cherchez pas encore à dormir. Vous êtes juste là.
3. Portez l'attention sur le visage. Front, paupières, mâchoires. Sentez ce qui est tendu, et laissez-le se détendre sur une expiration. Puis le cuir chevelu, l'arrière de la tête posé sur l'oreiller.
4. La nuque, les épaules, les bras jusqu'au bout des doigts. Sentez le poids des bras sur le matelas. À chaque expiration, ils deviennent un peu plus lourds.
5. La poitrine, qui se soulève et redescend sans effort. Le ventre. Le dos, du haut jusqu'au bassin, tout ce qui est en contact avec le lit.
6. Les hanches, les cuisses, les genoux, les mollets, les pieds. Vous laissez chaque zone se déposer, comme si le matelas la portait entièrement.
7. Une fois arrivée aux pieds, sentez le corps dans son ensemble, lourd, posé, respirant. Restez là, sans rien attendre. Si des pensées viennent, revenez au contact du corps avec le lit.

Vous saurez que c'est bon quand vous ne terminez pas le balayage, parce que le sommeil est revenu avant. Et si ce n'est pas le cas, quand le corps est au moins tranquille, ce qui vaut mieux qu'une heure de lutte.

La respiration 4-7-8

3 MIN · ALLONGÉE

Une respiration lente avec une rétention, qui ralentit fortement le rythme cardiaque. Elle est particulièrement indiquée quand le cœur bat vite après un réveil, ou quand l'esprit s'emballe. À pratiquer après le balayage, ou seule si vous êtes pressée de vous rendormir.

1. Allongée, une main sur le ventre. Expirez complètement par la bouche, comme pour vider les poumons.
2. Inspirez par le nez, bouche fermée, en comptant lentement jusqu'à quatre. Le ventre se soulève sous la main.
3. Retenez l'air, poumons pleins, en comptant jusqu'à sept. Sans crisper, simplement en suspendant.
4. Expirez par la bouche, lèvres entrouvertes, en comptant jusqu'à huit. L'expiration est longue, douce, presque silencieuse.
5. Recommencez. Quatre cycles suffisent au début. Vous pouvez aller jusqu'à huit si vous êtes à l'aise.
6. Puis laissez la respiration reprendre son rythme naturel, sans compter, et restez sur la sensation de la main qui monte et descend.

Vous saurez que c'est bon quand vous sentez, dès le troisième cycle, le cœur ralentir et une lourdeur agréable s'installer dans les membres. Si compter jusqu'à sept vous gêne, raccourcissez : 3-5-6 fonctionne aussi. Ce qui compte, c'est l'expiration plus longue que l'inspiration.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Pratique du soir

À écouter allongée, au coucher, lumière éteinte. Elle prépare le corps au sommeil et installe le calme dont vous aurez besoin si un réveil survient plus tard dans la nuit.

Écouter →

Si vous êtes réveillée depuis plus de vingt minutes et que l'agitation monte, levez-vous. Lumière basse, quelque chose de calme, pas d'écran, puis retour au lit dès que les paupières s'alourdissent. Rester au lit à lutter apprend au corps que le lit est un lieu de combat.

Mes sept nuits

Remplissez ce tableau chaque matin, en trente secondes. Ne cherchez pas à faire mieux chaque nuit : observez. Au bout d'une semaine, vous verrez ce qui aide, et vous constaterez souvent que les nuits sont moins uniformément mauvaises que le souvenir qu'on en garde.

NUIT	RÉVEILS	BOUFFÉE	TECHNIQUE UTILISÉE	QUALITÉ 1–5
Nuit 1		☐		
Nuit 2		☐		
Nuit 3		☐		
Nuit 4		☐		
Nuit 5		☐		
Nuit 6		☐		
Nuit 7		☐		

Ce que je remarque après sept nuits :

03

TROISIÈME PARTIE

L'humeur et *l'image de soi*

Ce qui déborde, ce qui s'embrouille, et ce regard dans le miroir. Le terrain le plus intime, et celui où la sophrologie a le plus à offrir.

CHAPITRE 4

L'irritabilité et *le brouillard*

Vous n'êtes pas devenue quelqu'un d'autre. Votre système nerveux a simplement moins de marge, et cette marge peut se reconstruire.

« Je ne me reconnais pas. » C'est la phrase que j'entends le plus souvent à propos de cette période. Une remarque anodine et la colère monte, disproportionnée. Une contrariété et les larmes viennent. Et après, la culpabilité : envers le conjoint, les enfants, les collègues, envers soi-même. Vous aviez de la patience. Où est-elle passée ?

Elle n'a pas disparu. Elle est simplement consommée plus vite. Un système nerveux qui dort mal, qui traverse des vagues de chaleur plusieurs fois par jour et qui vit dans l'anticipation de la suivante, arrive en fin de journée avec une réserve de tolérance très réduite. L'irritabilité n'est pas un défaut de caractère. C'est ce qui se passe quand le seau est plein et qu'une goutte de plus tombe.

Le brouillard mental relève de la même logique. Le mot qui ne vient pas, le prénom oublié, la phrase commencée dont on perd le fil. C'est effrayant, parce qu'on pense immédiatement au pire. Mais un cerveau fatigué et en état d'alerte a une attention dispersée, et une attention dispersée retient mal. Quand le calme revient, la clarté revient avec lui. Je le vois chaque semaine au cabinet.

Ce chapitre vous propose donc deux directions : vider le seau régulièrement, pour qu'il ne déborde pas, et ramener l'attention au présent, pour que le brouillard se lève.

Vider avant que ça déborde

Sophro-déplacement du négatif

3 MIN · DEBOUT

C'est une technique de relaxation dynamique qui évacue la tension par le corps plutôt que par les mots. On la fait avant que la tension ne sorte sur quelqu'un : en rentrant du travail, avant un repas de famille, après un échange difficile. Idéalement dans une pièce où vous êtes seule.

1. Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, genoux souples, bras le long du corps. Yeux fermés. Prenez conscience de la tension que vous portez : où est-elle ? Mâchoires, poitrine, ventre, poings ?
2. Inspirez profondément par le nez en levant lentement les bras devant vous, jusqu'à l'horizontale, et en contractant tout le corps : poings serrés, bras, épaules, ventre, jambes. Bloquez la respiration.
3. Poumons pleins, corps tendu, rassemblez mentalement toute la tension du moment dans cette contraction. Tenez trois à cinq secondes.

4. Expirez fort par la bouche, d'un coup, en laissant tomber les bras et en relâchant tout, avec l'idée que la tension quitte le corps par les mains, vers le sol.
5. Restez quelques secondes, bras ballants, à sentir la différence entre avant et après. Respirez librement.
6. Recommencez trois fois. À la troisième, prenez le temps de sentir le corps entier, plus léger, avant de rouvrir les yeux.

Vous saurez que c'est bon quand vous sentez, après le troisième cycle, un contraste net : les épaules plus basses, la mâchoire desserrée, et une sorte de silence intérieur. Ce qui vous agaçait est encore là, mais il ne vous tient plus à la gorge.

Cohérence cardiaque 5-5

5 MIN · ASSISE, DOS DROIT · 3 FOIS PAR JOUR

Six respirations par minute, pendant cinq minutes, régulent le système nerveux pour plusieurs heures. Pratiquée trois fois par jour, cette technique remonte le niveau de la marge de tolérance. C'est la pratique de fond de ce chapitre, celle qui agit sur le seau plutôt que sur la goutte.

1. Asseyez-vous, dos droit sans raideur, pieds à plat, mains sur les cuisses. Yeux fermés ou regard posé bas.
2. Inspirez par le nez sur cinq secondes, en laissant le ventre se gonfler.
3. Expirez par la bouche ou par le nez sur cinq secondes, sans pause entre les deux.
4. Continuez ainsi pendant cinq minutes. Si compter vous lasse, utilisez une application ou une vidéo de cohérence cardiaque qui affiche un guide visuel.
5. Placez les trois séances aux moments clés : au réveil, avant le déjeuner, en fin d'après-midi, quand la réserve est basse et que le soir approche.

Vous saurez que c'est bon quand, au bout d'une dizaine de jours, vous constatez que la première réaction à une contrariété a changé : un temps de latence est apparu entre ce qui arrive et ce que vous faites. Ce temps, c'est votre marge qui revient.

REPÉRER AVANT DE DÉBORDER

L'irritabilité prévient presque toujours, mais très peu de temps avant. Une chaleur au visage, une crispation des mâchoires, une accélération dans la voix, une envie de couper la parole. Apprendre à repérer ce signal donne les quelques secondes nécessaires pour respirer au lieu de réagir.

Les moments où je déborde (situations, heures, personnes) :

Le signal que je peux repérer juste avant :

Dissiper le brouillard

Quand le mot ne vient pas, l'erreur est de forcer. On cherche, on se crispe, on panique, et l'attention se disperse encore plus. La technique qui suit fait l'inverse : elle ramène toute l'attention dans le présent, par les sens, et laisse le cerveau se réorganiser seul. Trois minutes, et souvent, le mot revient de lui-même.

L'instant présent par les cinq sens

3 MIN · PARTOUT, YEUX OUVERTS

Une technique de présence simple, à faire au bureau, dans la voiture à l'arrêt, dans la cuisine. Elle sort l'esprit de la boucle « je n'y arrive plus » et le repose sur ce qui est là.

1. Arrêtez ce que vous faites. Posez les deux pieds au sol, les mains sur une surface. Une expiration longue.
2. La vue : nommez intérieurement cinq choses que vous voyez, précisément. Pas « un bureau », mais « le reflet de la fenêtre sur l'écran ».
3. Le toucher : quatre sensations de contact. Le tissu sur les épaules, la température de la table sous les doigts, le poids du corps sur la chaise, l'air sur le visage.
4. L'ouïe : trois sons, du plus proche au plus lointain.
5. L'odorat : deux odeurs, même discrètes. Si vous n'en trouvez pas, respirez et notez simplement l'air qui entre.
6. Le goût : une saveur présente dans la bouche, ou une gorgée d'eau, prise lentement.
7. Une dernière respiration. Puis reprenez ce que vous faisiez, sans revenir sur ce qui manquait.

Vous saurez que c'est bon quand vous avez, à la fin, l'impression que la pièce est plus nette et que votre tête est moins pleine. Le mot cherché revient souvent dans les minutes qui suivent, précisément parce que vous avez cessé de le chercher.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Calme mental 10 min

À écouter en milieu de journée ou en fin d'après-midi, assise, quand la tête est trop pleine et que le brouillard s'épaissit. Dix minutes pour retrouver un espace intérieur plus clair.

Écouter →

À RETENIR

L'irritabilité et le brouillard sont les signes d'un système nerveux à court de marge, pas d'un changement de personnalité. La cohérence cardiaque reconstruit la marge, le sophro-déplacement du négatif vide le trop-plein, les cinq sens ramènent la clarté.

CHAPITRE 5

Habiter ce corps *qui change*

Le miroir raconte une histoire. Le corps, vécu de l'intérieur, en raconte une autre. C'est celle-là qu'il faut réapprendre à écouter.

Il y a une gêne dont on parle moins que des bouffées de chaleur, parce qu'elle est plus intime : le regard que l'on porte sur soi. La silhouette qui se modifie, la peau qui change, les cheveux, la fatigue qui se voit. Le désir qui se fait discret, et le sentiment, parfois, de devenir transparente. Beaucoup de femmes me confient qu'elles évitent le miroir, ou qu'elles s'y regardent avec une dureté qu'elles n'auraient jamais envers une amie.

Je ne vais pas vous dire que rien ne change. Ce serait faux, et vous ne me croiriez pas. Mais je vais vous proposer autre chose que le miroir pour vous connaître. La sophrologie travaille sur le corps vécu, celui que l'on sent de l'intérieur, qui respire, qui porte, qui a traversé. Et ce corps-là, quand on prend le temps de l'écouter, est bien moins sévère que l'image.

Se voir plus loin

La première technique est une sophro-acceptation progressive. Elle consiste à se projeter dans un avenir proche, dans une situation concrète, en s'y voyant sereine. Ce n'est pas de la pensée positive. C'est une répétition mentale, comme celle que font les sportifs : le corps s'entraîne à l'état que vous visez, et cet état devient plus accessible.

Sophro-acceptation progressive

12 MIN · ASSISE OU ALLONGÉE, AU CALME

Choisissez d'abord une situation précise, dans les six mois qui viennent, que vous redoutez un peu à cause de ce que vous vivez : un événement familial, des vacances, une présentation, un rendez-vous. Une seule, et concrète.

1. Installez-vous confortablement, yeux fermés. Trois respirations lentes. Passez rapidement en revue le corps, du visage aux pieds, en relâchant ce qui peut l'être.
2. Laissez venir un lieu ressource : un endroit réel ou imaginé où vous vous sentez en sécurité. Installez-vous-y quelques instants, avec les sensations qui vont avec.
3. Depuis ce lieu, projetez-vous dans la situation choisie, dans six mois. Voyez le décor, la lumière, les personnes présentes. Voyez-vous y arriver.
4. Regardez-vous dans cette scène : votre posture, votre visage détendu, votre respiration calme. Vous êtes là, entière, à l'aise dans ce corps. S'il y a une bouffée, vous la traversez avec votre geste et votre souffle, et cela ne change rien à la scène.
5. Sentez, dans le corps présent, ce que cette sérénité produit : les épaules, la poitrine, le ventre. Laissez cette sensation s'installer, respirez avec elle une minute entière.
6. Revenez doucement à la pièce où vous êtes. Bougez les doigts, les pieds, étirez-vous. Ouvrez les yeux.
7. Refaites cette séance deux fois par semaine, avec la même situation, jusqu'à l'événement.

Vous saurez que c'est bon quand penser à cette situation, dans la journée, ne provoque plus la même contraction. Et quand, le jour venu, vous vous surprenez à y être comme vous vous y étiez vue.

Ma situation dans six mois :

Remercier plutôt que juger

La seconde technique est courte et se pratique le soir. Elle déplace l'attention de ce que le corps a l'air d'être vers ce qu'il fait. Ce déplacement, répété chaque jour, modifie en quelques semaines la relation que vous entretenez avec lui.

Les trois gratitudes du corps

3 MIN · LE SOIR, AU LIT OU ASSISE

Un rituel de fin de journée. Il ne s'agit pas de se forcer à trouver son corps beau. Il s'agit de reconnaître ce qu'il a accompli, concrètement, aujourd'hui.

1. Posez une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine. Trois respirations, en sentant les deux mains se soulever.
2. Repassez la journée depuis le matin. Cherchez trois choses que votre corps a faites pour vous : il vous a portée jusqu'au travail, il a digéré, il a tenu une réunion malgré une bouffée, il a serré quelqu'un dans les bras, il vous a permis de rire.
3. Pour chacune, formulez intérieurement une phrase simple : « Merci pour … ». Prenez une respiration entre chaque.
4. Terminez en sentant le corps entier, posé, respirant. Il vous a portée jusqu'ici. Il continuera.

Vous saurez que c'est bon quand les trois gratitudes viennent sans effort, et que vous surprenez, dans la journée, une pensée bienveillante envers votre corps là où il y avait un jugement.

Mes trois gratitudes de ce soir :

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Renforcer l'équilibre

À écouter une à deux fois par semaine, assise ou allongée, comme une séance de fond. Elle soutient le travail de ce chapitre : retrouver une base stable dans un corps en mouvement.

Écouter →

> *Votre corps ne vous trahit pas. Il change de saison, et il vous demande de l'accompagner.*
>
> ANGÉLIQUE ROSIER

POUR CONTINUER

Ma *trousse*

Vous avez lu, vous avez essayé. Il est temps de choisir ce que vous gardez, pour que ce guide devienne une pratique et non un souvenir de lecture.

Je vous l'ai dit au début : une technique bien installée vaut mieux que huit techniques survolées. Voici le moment de choisir. Trois techniques, une pour chaque terrain, que vous connaissez suffisamment pour les faire sans relire la page. Ce seront vos outils pour les mois qui viennent. Vous pourrez en changer plus tard, quand elles seront devenues des réflexes.

Mes trois techniques

Ma technique en public (quand la vague arrive devant les autres) :

Ma technique de nuit (après un réveil) :

Ma technique d'humeur (avant de déborder, ou quand le brouillard monte) :

Ce que je garde

Revenez à la page « Où j'en suis » du début. Relisez ce que vous aviez coché, ce que vous aviez écrit sous « ce que j'aimerais retrouver ». Puis écrivez ici ce qui a bougé, même un peu, et ce que vous voulez retenir de ces pages.

Un dernier mot. Cette période peut durer des années, et elle ne sera pas linéaire. Il y aura des semaines calmes et des semaines difficiles. Ce que vous avez appris ici ne s'use pas : une respiration reste une respiration, un geste reste un geste. Les jours où tout semble revenir, ouvrez ce guide à la page de votre trousse, et faites la première technique. Pas la meilleure, pas la plus longue. La première. Le reste suit.

Aller plus loin

Si l'humeur et l'équilibre émotionnel sont ce qui vous pèse le plus, RenaiSens est un programme de quatre semaines, guidé, pour travailler en profondeur sur les émotions et retrouver une base stable. Séances audio, exercices progressifs, et un rythme conçu pour s'intégrer à une vie déjà remplie.

Découvrir RenaiSens → 147 €

Et si vous préférez être accompagnée individuellement, je reçois au cabinet à Menton et en visio. Les rendez-vous se prennent en ligne : liberlo.com/profil/angelique-rosier.

Angélique Rosier

SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · MENTON

Angélique Rosier

SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · PRATICIENNE NEUROPTIMAL® · MENTON

Cabinet à Menton · Séances sur rendez-vous via Liberlo

sophro-au-fil-de-la-vie.com · arsophrologie.com · Instagram @arsophrologie

Traverser la ménopause avec sérénité — © 2026 Angélique Rosier. Tous droits réservés. Cet ouvrage est réservé à un usage personnel. Toute reproduction, diffusion ou revente, totale ou partielle, sans autorisation écrite est interdite.

La sophrologie est une pratique psychocorporelle de bien-être. Elle ne constitue pas un traitement médical, ne pose aucun diagnostic et ne remplace ni un avis, ni un suivi, ni un traitement médical ou psychologique. En cas de symptômes persistants, de douleur, de détresse ou de doute sur votre état de santé, consultez votre médecin. Les exercices proposés sont à pratiquer dans le respect de vos limites ; interrompez toute pratique qui provoquerait une gêne.

Mise en page et conception : Angélique Rosier — Sophrologie au fil de la vie. Typographies Fraunces, Karla et Great Vibes (licence SIL OFL). Version 09/2026.