



RECHERCHE-ACTION SUR LE CYCLE FÉMININ

Résultats et recommandations



1 SEPTEMBRE 2024
JULIE LEMIRE

REMERCIEMENTS/CRÉDITS

Cette recherche a été rendue possible grâce au soutien financier du Regroupement de femmes de l'Abitibi-Témiscamingue via l'entente avec le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue (CISSSAT) pour la mise en œuvre de la mesure 5 du Plan d'action en santé et bien-être des femmes et son comité aviseur en santé et bien-être des femmes.

Instigatrice de la recherche-action, responsable de sa réalisation, compilation et analyse des données, rédaction du contenu : Julie Lemire.

Soutien à la méthodologie et aux réflexions pour la réalisation de la recherche : Lise Pelletier, professeure à l'UQAT.

Comité consultatif pour la révision des questionnaires, la promotion et les réflexions sur le rapport final : Megan Audet, Chantale Lalonde, Johannie Marleau-Houle, Jacinthe Marcoux.

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements/crédits	1
Faits saillants	5
1. Présentation et objectifs	8
2. Méthodologie	9
2.1 Limite de l'étude	9
3. Présentation des résultats du sondage pour les femmes menstruées	9
3.1 Profil des répondantes	10
3.2 Fréquence du cycle	10
3.3 Contraception	11
3.3.1 Contraception hormonale	11
3.3.2 Méthode contraceptive non hormonale	13
3.3.3 Commentaires sur la contraception	13
3.4 Mesures complémentaires et accompagnement	15
3.4.1 Médicaments et soins	15
3.4.2 Professionnel.les	16
3.4.3 Intérêt à apprendre sur les services offerts.....	17
3.5 Vécu général lié au cycle menstruel	17
3.6 Expression des besoins liés au cycle menstruel	18
3.7 Vécus liés à la période prémenstruelle (communément appelée SPM).....	21
3.7.1 Période prémenstruelle et travail.....	24
3.7.2 Période prémenstruelle et relations.....	25
3.8 Vécus lié à la période menstruelle.....	27
3.8.1 Menstruations et travail	29
3.8.2. Menstruations et relations	31
3.9 Vécus des journées suivant les menstruations	33
3.9.1 Journées suivant les menstruations et travail.....	34
3.9.2 Journées suivant les menstruations et relations.....	35
3.10 Vécu de l'ovulation	37
3.11 Appréciation du cycle.....	38
3.12 Connaissances sur le cycle et commentaires généraux	40
4. Présentation des résultats du sondage pour les femmes ménopausées	42
4.1 Profil des répondantes	42
4.2 Vécu du cycle	42
4.3 Mesures complémentaires liées à la ménopause	43
4.3.1 Accompagnement et consultation professionnelle.....	43
4.3.2 Intérêt à en apprendre davantage.....	44
4.4 Vécu général lié à la ménopause	44

4.5 Expression des besoins liés à la ménopause	45
4.6 Arrivée de la ménopause	46
4.7 Ressentis liés à la ménopause	47
4.7.1 Ménopause et travail	51
4.7.2 Ménopause et partenaire de vie.....	53
4.7.3 Ménopause et autres relations.....	54
4.8 Appréciation de la ménopause et commentaires généraux	55
5. Présentation des résultats des groupes de rencontre et de l'expérience d'observation pour les femmes menstruées	58
5.1 Méthodologie	58
5.1.1 Participantes.....	58
5.2 Vécu des premières menstruations	59
5.3 Effets de l'observation et de la transmission des savoirs	59
5.4 Vécu du cycle en début de démarche	61
5.5 Effets de l'observation sur douze semaines.....	62
5.5.1 Réalisations liées aux quatre phases et les sources d'aide	64
5.5.2 Pourquoi elles le recommandent?	64
5.5.3 Qu'est-ce qui ressort de leur cercle de synthèse?	66
5.6 Atelier d'informations.....	66
6. Constats et recommandations	73
Développer une réflexion stratégique liée au cycle	73
Informations nécessaires	74
Éducation générale	75
Avoir des modèles positifs	76
Accompagnement.....	76
Recherche.....	76
Impact de l'éducation à la vie cyclique	76
Congé menstruel.....	77
Questionnements	77
7. Conclusion	80
Liste des ressources	81
ANNEXE 1 Types de méthodes contraceptives et intérêt pour informations	82
ANNEXE 2 Mesures d'accompagnement	83
ANNEXE 3 Commentaires en lien avec le vécu de la période prémenstruelle	85
ANNEXE 4 Autres qualificatifs concernant votre relation à vos menstruations	87
ANNEXE 5 Aspects des menstruations influençant la manière d'être au travail.....	90
ANNEXE 6 Aspects moins appréciés du cycle	92

ANNEXE 7 Aspects appréciés du cycle	94
ANNEXE 8 Commentaires généraux – Femmes menstruées.....	95
ANNEXE 9 Tableau des mesures complémentaires liées à la ménopause.....	97
ANNEXE 10 Tableau des professionnel.les consulté.es lors de la ménopause.....	98
ANNEXE 11 Aspects moins appréciés de la ménopause	99
ANNEXE 12 Aspects appréciés de la ménopause	100
ANNEXE 13 Commentaires généraux – femmes ménopausées.....	101
ANNEXE 14 Vécu personnel lié au cycle.....	103
ANNEXE 15 Les réalisations liées aux quatre phases et les sources d'aide – extraits de verbatims.....	111
Phase menstruelle	111
Qu'est-ce qui pourrait les aider dans cette phase ?	112
Phase pré-ovulatoire	112
Qu'est-ce qui pourrait les aider dans cette phase :	114
Ovulation et jours suivants	114
Phase prémenstruelle.....	114
Qu'est-ce qui peut t'aider dans cette phase?	116

FAITS SAILLANTS

Voici un aperçu général des résultats provenant de deux sondages, effectués auprès de 356 femmes menstruées et 106 femmes ménopausées de l'Abitibi-Témiscamingue, et d'une démarche effectuée par un groupe de neuf femmes qui ont notamment observé leur cycle sur une période de douze semaines et ont participé à un atelier d'information sur le cycle.

Besoins et informations

Que ce soit pour les femmes ayant un cycle menstruel ou celles ménopausées, plusieurs :

- nomment le besoin d'avoir accès à de la « vraie information » concernant, notamment, ce qui est « normal » de vivre selon le moment de la vie cyclique (sur le plan niveau mental, émotionnel, physique, etc.);
- désirent connaître l'ensemble des moyens pour mieux vivre cette période;
- soulignent l'importance d'avoir plus facilement accès à des experts qui sont en mesure d'expliquer les impacts des variations hormonales et les différents traitements existants;
- souhaitent être accompagnées par des intervenants qui sont réellement à l'écoute de leurs réalités pour que ces derniers soient en mesure d'offrir des solutions adaptées à leur situation.

Ce besoin d'informations est également démontré par les recherches et le sentiment de ne pas être si bien informé. Effectivement, 69 % font beaucoup de recherches sur le cycle menstruel et 44 % en font beaucoup sur la ménopause. Ce sont 32 % des répondantes sur le cycle menstruel qui ne se sentent pas bien informées sur le cycle, et 22 % des répondantes qui ne se sentent pas bien informées sur la ménopause.

De plus, 75 % et 80 % des répondantes n'ont aucune ou une faible connaissance du trouble dysphorique prémenstruel (TDPM) et du syndrome des ovaires polykystiques (SOP). Aussi, environ 55 % des répondantes n'ont aucune ou une faible connaissance liée à l'endométriose et au syndrome du choc toxique (SCT). Si les femmes ne connaissent pas ces informations, elles peuvent vivre avec un état de santé qui est moindre.

Il en résulte que 66 % des répondantes ne connaissent pas les quatre phases du cycle¹ ou ne connaissent pas leurs effets sur elles. Pourtant, la connaissance des phases représente une base importante pour comprendre le fonctionnement cyclique et le type d'observations qui est le plus pertinent à effectuer selon notre réalité et nos besoins.

De plus, dans l'optique d'obtenir une meilleure connaissance et une meilleure compréhension quant aux sujets préalablement cités, la nécessité d'avoir davantage de recherches quant aux particularités féminines est nommée.

¹ Les quatre phases du cycle : phase folliculaire (nommée dans ce sondage « jours après les menstruations »), phase ovulatoire, phase lutéale (nommée « prémenstruelle » dans ce sondage) et phase menstruelle.

Les influences du cycle sur les femmes

La recherche démontre qu'il y a une variation des ressentis des répondantes tout au long du cycle et que celle-ci influence leur état intérieur, leur manière d'être au travail et d'être en relation. Voici un aperçu des résultats obtenus.

Phases du cycle	Ressentis particuliers	Influence sur leur manière d'être au travail	Influence sur la manière d'être en relation (réponses « souvent » et « toujours ») ²
Prémenstruelle	<p>N = 356 femmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 68 % se sentent irritables, impatientes et à fleur de peau (émotives, sensibles) • 54 % ressentent une grande fatigue • 48 % ont des douleurs physiques • 40 % se sentent anxieuses et lourdes 	<p>53 % (N = 188) ressentent une influence :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 76 % sont plus fatiguées et lentes • 71 % se sentent moins fonctionnelles • 69 % manquent de concentration • 39 % doutent d'elles-mêmes 	<p>69 % (N = 245) ressentent une influence :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 54 % ont moins de patience • 26% se disputent plus • 23 % remettent en question leur relation
Menstruelle	<p>56 % ont des ressentis (N = 198 femmes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 79 % sont plus fatiguées • 59 % ont mal à la tête ou ont la migraine • 53 % saignent abondamment • 49 % ont de fortes crampes qui irradient dans le dos et/ou les jambes 	<p>54 % (N = 194) ressentent une influence :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 69 % se sentent moins productives ou fonctionnelles • 57 % se sentent plus lentes à accomplir leurs tâches • 56 % se sentent moins concentrées • 47 % sont plus sensibles à l'anxiété 	<p>64 % (N = 233) ressentent une influence :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 22 % vont toujours se forcer pour voir des gens même si elles n'en ont pas envie, 50 % le font à l'occasion • 65 % n'ont aucune envie de relations intimes

² Dans le cas où les pourcentages présentés ne combinent pas les réponses « Souvent » et « Toujours », les détails sont indiqués dans la case correspondante.

Phases du cycle	Ressentis particuliers	Influence sur leur manière d'être au travail	Influence sur la manière d'être en relation (réponses « souvent » et « toujours ») ²
Journées suivant les menstruations	42 % ont des ressentis (N =151 femmes) <ul style="list-style-type: none"> • 78 % ont un regain d'énergie • 59 % ont plus de libido • 45 % sont plus enthousiastes • 42 % se sentent plus confiantes et arrivent à faire plusieurs choses à la fois 	25 % (89 femmes) ressentent une influence : <ul style="list-style-type: none"> • 66 % se sentent motivées • Environ 60 % se sentent plus performantes, concentrées, confiantes et claires mentalement 	35 % (124 femmes) ressentent une influence : <ul style="list-style-type: none"> • 79 % ont envie de faire plus d'activités • 73 % ont plus de libido • 67 % ont envie de voir plus de gens • 52 % ne manquent jamais de patience avec leur partenaire
Ovulatoire	63 % ont des ressentis (N = 226 femmes) : 70 % ont des pincements à l'un des ovaires, 46 % de petites crampes, 23 % ont des migraines ou un mal de tête et 21 % ont une bonne dose d'énergie		

Pour les femmes ménopausées (N = 106), 28 % déclarent que la ménopause influence leur manière d'être au travail, 42 % affirment qu'elle influence leur relation avec leur partenaire de vie (dû notamment aux impacts de la perte de libido et la variation de l'humeur) et 19 % des répondantes perçoivent une influence de la ménopause sur leur relation avec les collègues, les enfants ou les ou amis.es.

Les témoignages démontrent également qu'il y a une variété de douleurs physiques et émotionnelles associées à la vie cyclique, et qu'il peut y avoir une grande solitude et une impuissance liées à ce vécu.

Rencontre de groupe : observation et transmission d'informations

L'observation menée au cours d'une période de douze semaines par neuf femmes est recommandée par la majorité des participantes puisqu'elle s'est révélée être une expérience riche en apprentissages pour elles. Au-delà de l'augmentation des connaissances qu'elles ont acquises sur leur cycle (sur son fonctionnement, ses répercussions et bénéfiques), elles nomment une meilleure compréhension, connaissance et acceptation d'elles-mêmes. De surcroît, les informations transmises lors de l'atelier sur le cycle ont été jugées pertinentes et nécessaires. Néanmoins, peu de femmes ont pu intégrer leurs apprentissages et réalisations par la suite. Il importe donc d'approfondir les réflexions quant à la formule de transmission utilisée afin de soutenir l'intégration de ces informations, perçues comme essentielles pour ces participantes.

1. PRÉSENTATION ET OBJECTIFS

Différentes recherches et enquêtes démontrent que le tabou et les mythes entourant le cycle limitent la connaissance que nous en avons et a des répercussions négatives sur la santé et le bien-être des femmes.^{[3][4][5][6]} Ce tabou et ces mythes sur le cycle peuvent donc également influencer l'expérience qu'ont les femmes⁷ quant au fonctionnement, aux répercussions et aux bénéfices reliés au cycle menstruel.

Afin de porter un éclairage sur les besoins de connaissances, de sensibilisation et d'éducation sur ce sujet, il est nécessaire d'en savoir plus sur l'étendue de ce qui est vécu par les femmes en lien avec leur cycle. De fait, cette recherche-action avait comme objectifs :

1. De documenter les informations et les connaissances sur le vécu et les besoins des femmes menstruées et des femmes ménopausées;
2. D'évaluer les effets de l'observation et la transmission des savoirs concernant le cycle sur la manière que les femmes ont de vivre leur cycle et leur vie;
3. De soutenir la réflexion quant aux actions à effectuer pour favoriser la santé et le bien-être féminin.

Un comité aviseur a été développé afin, notamment, d'aider à mieux identifier les enjeux qui ressortent de cette recherche et à établir les actions qui sont à prioriser. Les informations recueillies et présentées dans ce rapport visent à soutenir la réflexion collective sur les actions à effectuer pour favoriser le mieux-être féminin.

³ Fontaine, E., Doudenkova, V., Doudenkova, E. (2021). Résultats de l'enquête « Portrait du vécu des menstruations au Québec ». Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF). https://rqasf.qc.ca/campagnerouge/wp-content/uploads/2021/10/Enquete-Menstruations_FINAL.pdf (consulté en mai 2024)

⁴ Fondation Alberta Women's Health. (2022). Étude : les tabous au sujet de la ménopause et des règles limiteraient l'accès aux soins. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1953425/endometriose-sante-femme-maladie-uterus-soins> (consulté en janvier 2024)

⁵ Sihem Gadi (29 mars 2023). L'endométriose, une maladie méconnue et délaissée <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1967136/gynecologie-endometriose-douleurs-temoignages-maladie> (consulté en septembre 2023)

⁶ Sweeney C. Havard T.H. Chan School of Public Health partners with the National Institutes of Health and Apple for Women's Health Study (10 septembre 2019). <https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/harvard-apple-nih-study/> Consulté en mars 2023)

⁷ Le mot « femme » est employé afin d'alléger le texte. Il désigne toute personne qui a un cycle hormonal, incluant les personnes cisgenres et non binaires.

2. MÉTHODOLOGIE

Pour répondre aux deux premiers objectifs, deux démarches ont été effectuées. D'abord, un groupe de dix participantes a été sélectionné⁸ pour participer à une exploration intérieure d'une durée de 14 semaines, incluant la participation à deux rencontres de groupe de discussion, un atelier d'informations sur le cycle et l'application d'une méthode d'observation quotidienne (période de douze semaines). Les femmes devaient être âgées entre 25 à 45 ans, être résidentes de l'Abitibi-Témiscamingue et être disponibles du 13 janvier au 21 avril 2024. Plus d'informations concernant les participantes et la démarche sont présentées à la section appropriée.

Ensuite, deux sondages ont été diffusés auprès des femmes menstruées et auprès des femmes ménopausées. Les sondages ont été diffusés du 8 mars au 8 avril 2024 de manière virtuelle (avec une publicité sur les réseaux sociaux et transmise par les centres de femmes et maisons de la famille de la région) et en version papier (offerts dans les centres de femmes et les maisons de la famille de la région). Un total de 356 participantes a répondu au sondage sur le cycle menstruel, et 106 participantes ont complété celui sur la ménopause. Plus d'informations concernant les thématiques de chacun des sondages sont présentées dans les sections appropriées.

2.1 LIMITE DE L'ÉTUDE

Il y a peu de participantes qui ont répondu par « papier », ce qui fait que le profil des répondantes est délimité par les caractéristiques propres aux femmes qui utilisent le Web (plus jeunes, plus éduquées, influencées par l'algorithme, etc.).

Une diversité de réalités peut également exister en lien avec les femmes qui ont subi une hystérectomie ou une ovariectomie, pour celles qui sont en périménopause et pour les personnes menstruées qui sont en transition de changement de genre. Les sondages ne permettaient pas de « couvrir » ces réalités.

3. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS DU SONDRAGE POUR LES FEMMES MENSTRUÉES

Le sondage avait pour objectif de documenter les informations et les connaissances sur le vécu et les besoins des femmes de 18 ans et plus ayant un cycle menstruel (incluant les femmes qui prennent des anovulants en continu : injections, pilules, etc.). Plus spécifiquement, des informations ont été recueillies concernant le vécu du cycle sur les plans mental, émotionnel, physique, énergétique ainsi que le vécu associé aux sphères de vie relationnelle et professionnelle.

⁸ Neuf participantes ont réalisé l'ensemble de la démarche sur 14 semaines.

Le questionnaire était séparé en six sections et constitué de 70 questions. En plus des informations générales, les répondantes ont été sondées sur leur méthode contraceptive, les mesures complémentaires et l'accompagnement (utilisation de produits naturels, de médicaments, consultations professionnelles, etc.), le vécu de leur cycle, l'observation du cycle et quelques questions d'approfondissement. C'est un total de 356 femmes qui ont répondu aux sondages, soit 348 répondantes par le sondage virtuelles et huit répondantes par le sondage papier. Un total de huit questionnaires a dû être exclu étant donné que les répondantes n'avaient pas complété toutes les réponses. Les commentaires n'ont pas fait l'objet de correction et sont présentés tels qu'inscrits au sondage.

3.1 PROFIL DES RÉPONDANTES

Ce sont 35 % des répondantes qui proviennent de Rouyn-Noranda, 22 % de l'Abitibi-Ouest, 19 % de la Vallée-de-l'Or, 17 % de l'Abitibi et 5 % du Témiscamingue. Aussi, 71 % des répondantes sont âgées entre 26 à 45 ans.

Tranche d'âge	% de femmes
18 à 25 ans	14 %
26 à 35 ans	35 %
36 à 45 ans	36 %
46 à 55 ans	14 %
56 ans et plus	1 %

N = 356 répondantes

3.2 FRÉQUENCE DU CYCLE

Quant à la fréquence du cycle, 65 % des femmes ont un cycle entre 21 et 35 jours, 14 % prennent un moyen de contraception qui bloque les menstruations, 12 % ont une fréquence irrégulière, 6 % ont choisi *Autres* et 2 % ont un cycle qui dure plus de 36 jours.

Certains commentaires dans la section « Autre » exposent une réalité particulière avec la prise d'hormones en continu. Bien que peu de femmes témoignent de cette réalité dans cette recherche, il demeure qu'il doit y avoir plus de femmes qui utilisent cette pratique.

- *Je viens d'arrêter des pilules que je prenais en continu depuis plus de 5 ans donc je ne sais pas encore (26 à 35 ans);*
- *Je n'ai pas mes règles depuis que j'ai arrêté la pilule (1an et 3 mois) (18 et 25 ans);*
- *Je prends un contraceptif. 2 boîtes en ligne et arrête donc environ aux 7 semaines (36 à 45 ans);*
- *Prise contraceptif combiné en continu avec arrêt aux 3 mois (36 à 45 ans).*

Questions d'approfondissement

Quels sont les impacts de l'absence prolongée des menstruations sur la santé et le bien-être à moyen et long terme? Autrement dit, est-ce qu'il est bon pour la santé de ne pas avoir de règles hormonales?

3.3 CONTRACEPTION

Il y a près de la moitié des répondantes (48 %) qui souhaitent avoir plus d'informations sur les méthodes de contraception. Un total de 26 % de ces répondantes aimerait avoir plus d'informations sur la symptothermie, et 14 % souhaitent en savoir plus sur l'implant contraceptif, 11 % sur le diaphragme et 10 % sur la méthode du calendrier et la ligature des trompes. L'ensemble des résultats sont présentés à l'annexe 1.

D'autre part, 55 % prennent une méthode contraceptive (hormonale ou non hormonale), et 45 % des répondantes ne prennent aucun moyen de contraception.

3.3.1 CONTRACEPTION HORMONALE

Ce sont 30 % des répondantes (105 femmes) qui prennent une méthode contraceptive hormonale. Voici les moyens utilisés :

Méthode contraceptive hormonale	Pourcentage des choix sélectionnés
Pilule contraceptive	53 %
Stérilet avec hormones	26 %
Anneau contraceptif	7 %
Implant contraceptif	5 %
Timbre contraceptif	4 %
Contraceptif injectable (injection par un.e professionnel.le)	4 %

N = 105 répondantes

Les motifs qui ont pu guider le choix de la méthode contraceptive, outre le désir de ne pas avoir d'enfants, sont les suivants (plus d'un choix pouvait être sélectionné) :

Motif pour le choix de méthode	Pourcentage des choix sélectionnés
Trop de douleur	31 %
Trop de saignements	28 %
Pour ne plus avoir de menstruations	28 %
Pour régulariser mes menstruations	26 %
Autre	41 %

N = 105 répondantes

Quelques témoignages mettent en lumière les raisons sous-jacentes à la prescription de différentes méthodes.

Pilule contraceptive	Trop de saignements; Cconseil du médecin
	<i>Trop de symptômes s'apparentant à une préménopause. Donc on y va avec des hormones en pilules contraceptives 😊</i>
	<i>Pour régulariser mes menstruations; Diminuer les maux de tête;</i>

	<i>Les hormones contenues constituent un moyen de diminuer l'acné</i>
	<i>Compatible avec l'allaitement</i>
Stérilet avec hormones	<i>Trop de saignements, trop de douleurs, pour régulariser mes menstruations, caillots de plus en plus abondants et volumineux</i>
	<i>Recommandé post-accouchement</i>
	<i>Pour régulariser mes menstruations; humeur</i>
	<i>Méthode recommandée lors de l'allaitement</i>
	<i>Maladie de coagulation</i>
Anneau contraceptif	<i>Trop effets secondaires sous pilule, spotting</i>
	<i>Trop de saignements; mon système digestif réagi fortement aux contraceptifs oraux; Nous devons réussir à contrôler mes ovulations et mes saignements</i>
	<i>Le seul que je tolère au niveau des symptômes</i>

Les participantes qui ont commenté l'implant contraceptif, le timbre contraceptif et le contraceptif injectable soulignent que c'est le seul qui fonctionne pour elles (l'une souligne que la pilule avait des effets digestifs).

Question d'approfondissement

En plus de mettre en lumière la complexité et la diversité des expériences vécues en lien avec la contraception, ces partages soulèvent un questionnement quant à la manière dont les différents problèmes vécus par les femmes sont résolus. Concevoir le cycle de manière holistique, où les symptômes ne sont pas considérés comme une pathologie à part, mais comme faisant partie d'un tout à considérer, n'est-elle pas une approche essentielle à appliquer afin d'améliorer la santé et le bien-être général des femmes?

Raisons pour bloquer les menstruations

Au total, 14 % des répondantes (50 femmes) prennent un moyen de contraception qui bloque les menstruations. Voici les raisons qui les ont amenées à faire ce choix (plus d'un choix pouvait être sélectionné) :

Raisons du blocage des menstruations	Pourcentage des choix sélectionnés
Pour ne pas avoir de menstruations	48 %
Gestion de la douleur	42 %
Gestion des saignements	38 %
Endométriose	10 %
Autre	58 %

N = 50 répondantes

D'autres raisons ont été invoquées, dont la réduction des douleurs liées à la migraine, une obligation liée à une maladie de coagulation, la sensation d'engorgement des seins, la gestion de l'humeur ainsi que des SPM psychologiques très intenses.

Question d'approfondissement

Pour certaines des raisons nommées préalablement, il serait intéressant de connaître – comme cité préalablement – les autres moyens pouvant régler les problèmes vécus et voir si ces femmes ont eu accès à l'ensemble des moyens qui permettent de résoudre ces aspects, outre le recours à un moyen contraceptif.

3.3.2 MÉTHODE CONTRACEPTIVE NON HORMONALE

Au total, 25 % des répondantes utilisent une méthode contraceptive non hormonale. Voici ce qu'elles utilisent (plus d'un choix pouvait être sélectionné) :

Méthode contraceptive non hormonale	Pourcentage de femmes
Condom externe (40)	45 %
Méthode du calendrier (19)	22 %
Stérilet sans hormones (en cuivre - 16)	19 %
Vasectomie (14)	16 %
Ligature des trompes (13)	15 %
Symptothermie (2)	2 %
Condom interne (1)	1 %
Diaphragme (0)	0 %

N = 89 répondantes

À noter que le condom externe et la méthode du calendrier ont souvent été choisis ensemble.

3.3.3 COMMENTAIRES SUR LA CONTRACEPTION

Près de 60 commentaires ont été formulés en lien avec la contraception. Une grande partie des femmes déplore le manque de connaissances concernant les effets secondaires des différentes méthodes contraceptives avec hormones. Plusieurs partagent leurs inquiétudes face aux effets indésirables et néfastes de ces méthodes ainsi qu'à l'absence d'explications quant aux risques et aux complications qu'elles peuvent engendrer, et aimeraient donc être mieux conseillées en ce sens. Plusieurs témoignent des effets ressentis en lien avec les méthodes contraceptives hormonales :

- *J'ai utilisé plusieurs méthodes contraceptives dans ma vie mais toutes m'ont fait sentir beaucoup d'effets secondaires désagréables;*
- *Les symptômes associés sont l'enfer;*
- *Les hormones exacerbent mon anxiété;*
- *Beaucoup trop d'effets secondaires et souvent inquiétant;*
- *Je n'utilise pas de contraceptions avec hormones à cause des effets néfastes et désagréables sur mon corps;*

- *Je trouve que toutes méthodes contraceptives avec hormones et vraiment très confrontantes pour la biologie. J'en suis très méfiante. Je me sens perdue pour bien conseillée mon ado dans le respect naturel de son corps et de son cycle;*
- *Les méthodes hormonales ont eu trop d'effets indésirables.*

Dans le même sens, il est nommé que toutes les femmes pourraient bénéficier de recherche plus approfondie sur les différents types de contraception, sur les impacts des hormones liés aux méthodes de contraception et sur les impacts des hormones du corps. Plusieurs notent le manque d'accompagnement et de guidance adéquats de la part des médecins à l'égard de ce qui touche la contraception :

- *J'ai fait enlever un stérilet avec hormones à cause de ses effets néfastes sur ma santé mentale (anxiété). Mon médecin en doutait, mais les résultats ont été immédiats."*
- *Prescrit trop jeune, sans explication sur les effets secondaires possible. Suivi pas assez serré. Banalisation de la part des médecins*
- *J'utilisais plusieurs méthodes avec hormones (œstrogènes, progestérone ou les deux), et toutes ont eu pour effet de stopper ma libido et de m'approcher lentement de la dépression. J'ai découvert par après que c'était connu, mais personne ne m'a jamais parlé de ça, même ma gynécologue, et ce après plus de 5 ans d'essais de multiples traitements.*
- *J'ai été très satisfaite du stérilet en cuivre pendant plusieurs années et je trouve qu'il est plutôt méconnu, il a fallu que je sois très convaincue pour que le médecin me le prescrive à l'époque.*

Par ailleurs, la formation sur la contraception est suggérée dès le début du secondaire.

Question d'approfondissement

Une participante affirme qu'il est important « d'informer les jeunes filles qui veulent se faire prescrire la pilule afin de faire vérifier leur protéine S avant, car un mélange de contraceptifs avec hormone pourrait leur être éventuellement fatal si elles ont une déficience en protéine S ». Elle souligne que c'est « très méconnu et pourtant très dangereux. C'est aussi héréditaire de mère en fille et seulement chez les femmes. » Cette information étant difficile à vérifier, elle est conservée dans le but d'en savoir plus sur le sujet.

De plus, certaines soulignent la trop grande pression du corps médical dans les suivis médicaux et post-accouchement quant à l'adoption de la contraception. De plus, les « options hormonales » semblent être la norme, et ce, sans qu'il n'y ait assez d'informations sur les effets de ces dernières sur le corps et sur le moral de la femme.

Certains médecins sont tout de même ouverts à explorer ce sujet et ses répercussions, comme le démontre ce témoignage : « J'ai essayé plusieurs types de contraception, c'est

en essayant que j'ai découvert avec mon médecin les effets secondaires de l'une des hormones sur mon corps (notamment migraine avec aura et douleur cardiaque). »

Bien que la vasectomie⁹ soit l'un des moyens nommés concernant la contraception masculine, les recommandations effectuées pour la contraception sont « presque exclusivement des méthodes hormonales pour les femmes ». Il y a donc le désir d'avoir plus d'informations sur les autres possibilités (p. ex. : pilule, contraception thermique) tout en faisant en sorte que les hommes puissent augmenter leur responsabilité quant à la contraception.

Alors qu'une femme note : « Je me rends compte que je ne connais pas grand-chose. J'ai juste utilisé ce qui était populaire à mon adolescence », une autre amène une perspective historique intéressante : « (...) autant que les femmes d'autrefois se sont battues pour avoir droit à la contraception, c'est maintenant très difficile de s'en émanciper dans le système de santé actuel si le but n'est pas la reproduction... ». Ceci met en évidence qu'il y a certains « réflexes » qui sont présents dans notre société auxquels il importe de porter attention afin de s'assurer qu'ils n'ont pas d'impacts négatifs sur les femmes.

Enfin, il y a aussi des femmes qui souhaitent que la contraception soit gratuite. Par ailleurs, l'importance que les pharmaciennes soient formées afin de ne pas culpabiliser les femmes qui prennent la pilule du lendemain est également soulevée.

3.4 MESURES COMPLÉMENTAIRES ET ACCOMPAGNEMENT

3.4.1 MÉDICAMENTS ET SOINS

Au total, 37% des répondantes (130 femmes) utilisent, de souvent à chaque jour, des mesures complémentaires (p. ex. : médicaments, tisanes, etc.) pour vivre leur cycle. Voici les résultats :

Méthode contraceptive non hormonale	À l'occasion	Souvent	Chaque jour
Bouillotte	32 %	40 %	7 %
Ibuprofène (Advil, etc.)	39 %	39 %	3 %
Acétaminophène (Tylenol, etc.)	45 %	35 %	2 %
Activité physique régulière	46 %	28 %	16 %
Suppléments (vitamines, etc.)	20 %	18 %	21 %
Alimentation spécifique (aliments bons pour le cycle hormonal)	34 %	7 %	5 %
Tisane	32 %	19 %	6 %
Midol	11 %	8 %	-

N = 130 répondantes

L'ibuprofène est souvent utilisé par 39 % des répondantes et l'acétaminophène est souvent utilisé par 35 % des femmes. En y ajoutant les résultats « à l'occasion », ces médicaments représentent le moyen le plus utilisé pour un total de 80 % des répondantes qui prennent de l'acétaminophène et 78 % des répondantes qui prennent de l'ibuprofène. Ce sont 74 % qui vont faire de l'activité physique à l'occasion ou souvent.

La bouillotte est souvent ou l'occasion utilisée par 72 % des répondantes. Ce qui revient le plus chaque jour est l'activité physique (pour 16 % des répondantes) et les suppléments tels les vitamines (21 % des répondantes).

Une quarantaine de commentaires concernant les mesures complémentaires a été inscrite. Les commentaires permettent de voir qu'il y a principalement deux tendances, soit des techniques associées au fait de prendre soin de soi, au repos et à la relaxation (méditation, bain, ralentir, massage, onguents, etc.), et le recours à différentes sortes de produits naturels (teinture mère, Vitex par A. Vogel, phytohormone) ou médicaments (Naproxen, Emtec, Ciklokapron pour saignements). La prise d'hormonothérapie est également soulignée dans les commentaires. D'autre part, le Naproxen peut être prescrit par le médecin ou être pris sans ordonnance, ce qui donne envie d'en savoir plus sur le contexte dans lequel ce médicament est utilisé. L'ensemble des résultats est présenté à l'annexe 2.

3.4.2 PROFESSIONNEL.LES

Au total, 23 % des répondantes (81 participantes) déclarent consulter un.e professionnel.le en lien avec leur cycle. Malheureusement, deux erreurs dans le sondage ont fait en sorte que les professionnels actuellement consultés par les répondantes et l'intérêt à en apprendre plus sur leurs services ne permettent pas d'obtenir des résultats complets.

Une autre question était posée afin de savoir quel.les professionnel.les étaient consultés par les répondantes et à quelle fréquence (jamais, à l'occasion, souvent). Une erreur dans le sondage a fait en sorte que ce sont 129 répondantes qui y ont répondu (au lieu de 81 répondantes), incluant ainsi des réponses de femmes qui ont indiqué « non » à la consultation d'un.e professionnel.le. Les résultats ne peuvent donc pas être analysés clairement. Néanmoins, il serait intéressant de voir si les femmes qui consultent réfèrent davantage à la médecine « traditionnelle » qu'aux autres types d'accompagnement. En fait, lorsque l'on observe les résultats qui combinent les pourcentages obtenus pour « à l'occasion » et « souvent », il y a plus de consultation auprès de la médecine « conventionnelle » (67 % des répondantes ont choisi l'option « médecins/infirmier.ères de famille » et 56 % ont choisi l'option « médecin ») qu'auprès des autres formes d'accompagnement : acupuncture (23 %), intervenant.e psychosocial.e (18 %), ostéopathe (17 %), naturopathe (9 %) et herboristerie (6%).

D'autres professionnel.les ont également été nommés, soit : gynécologue, gynéco-oncologue, pharmacien.ne, massothérapeute, physiothérapeute, infirmier.ère praticien.ne, médecin en fertilité, endocrinologue, fertologue, spécialiste en hormonothérapie (au privé).

3.4.3 INTÉRÊT À APPRENDRE SUR LES SERVICES OFFERTS

Les répondantes devaient aussi se prononcer sur leur niveau d'intérêt à en apprendre davantage sur les services offerts par des professionnel.les. L'autre erreur dans le sondage a eu comme répercussion que seulement 78 réponses ont été obtenues pour cette question, alors que cette dernière se devait d'être vue par l'ensemble des participantes. Néanmoins, voici les résultats lorsque l'on combine les niveaux d'intérêt moyen et élevé : l'acupuncture (53 % - 41 femmes), la naturopathie (45 % - 35 femmes), l'herboristerie (44 % - 34 femmes), l'intervenant.e psychosocial.e (37 % - 29 femmes), le médecin/infirmière de famille ou un médecin (26 % - 20 femmes).

Même si ce ne sont pas toutes les répondantes qui ont répondu à cette question, les résultats permettent de voir qu'il y a de l'intérêt à en apprendre davantage sur les différents spécialistes qui peuvent soutenir le vécu cyclique des femmes.

3.5 VÉCU GÉNÉRAL LIÉ AU CYCLE MENSTRUEL

Les répondantes devaient se prononcer sur différents énoncés présentés dans le tableau suivant. Bien que 72 % des femmes se sentent à l'aise de parler de leurs ressentis liés à leur cycle, il demeure que pour certaines, il peut être difficile d'en parler avec leur médecin. Effectivement, 19 % des répondantes spécifient qu'il n'est pas facile de parler de leurs ressentis à leur médecin, et 18 % affirment qu'il n'est parfois pas facile de leur en parler. Dans le même sens, 25 % des répondantes n'osent pas parler de traitements alternatifs à leur médecin.

Énoncé	Oui	Parfois	Non	NSP
Il est facile de parler de mes ressentis liés à mon cycle	72 %	19 %	7 %	2 %
Il est facile de parler à mon médecin de mes ressentis liés à mon cycle	56 %	18 %	19 %	7 %
Je suis à l'aise avec le cycle	67 %	18 %	14 %	1 %
J'ose parler des traitements alternatifs à mon médecin	37 %	15 %	25 %	23 %
Je me sens bien informée sur tout ce qui implique le cycle	39 %	27 %	32 %	1 %
J'ai fait des recherches par moi-même pour obtenir des réponses à mes questions	69 %	17 %	12 %	2 %
Mes symptômes sont ignorés par mes proches et les professionnels de la santé, vu qu'ils font partie de la vie d'une femme ¹⁰	24 %	26 %	37 %	13 %

De surcroît, 32 % des répondantes ne se sentent pas bien informées sur le cycle et 27 % se sentent parfois bien informées. Et 69 % des répondantes effectuent des recherches sur le cycle pour obtenir des réponses à leurs questions, ce qui permet de constater qu'elles ont besoin d'avoir davantage d'informations concernant leur cycle. Aussi 24 % affirment que leurs symptômes sont ignorés par leurs proches et les professionnels de la santé, vu qu'ils font partie de la vie d'une femme, et 26 % indiquent que cela est parfois le cas.

Constat

Comme les informations obtenues par l'entremise des recherches personnelles peuvent ne pas être faciles à valider ni applicables à chacune des femmes selon leurs conditions particulières, cela met en évidence l'importance d'avoir des sources fiables que les femmes peuvent consulter et des personnes-ressources qui pourront s'assurer que les informations obtenues en lien avec leur cycle sont bien adaptées à leur situation.

3.6 EXPRESSION DES BESOINS LIÉS AU CYCLE MENSTRUEL

Environ 125 femmes ont répondu à la question : « Si vous ressentez des besoins en lien avec votre cycle, qu'est-ce qui pourrait vous aider à y répondre selon vous? ». Que ce soit d'effectuer des recherches sur Internet, d'avoir accès à plus d'informations par les professionnels de santé ou d'obtenir plus de connaissances sur leur propre fonctionnement (afin notamment d'apprendre à mieux s'écouter), ces commentaires mettent bien en lumière la présence et la diversité des besoins liés au cycle.

¹⁰ Inspiré d'une réponse donnée dans le cadre d'une étude de la Fondation Alberta Women's Health. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1953425/endometriose-sante-femme-maladie-uterus-soins> (consulté en janvier 2024).

Mieux se connaître et avoir l'information juste

Un des besoins que les femmes ont nommés est d'apprendre à mieux se connaître et d'obtenir plus d'informations sur les différentes phases du cycle et ses effets. Elles souhaitent :

- Comprendre de quelles manières le cycle peut influencer leur état mental et leur humeur;
- Apprendre sur les effets normaux ou anormaux du cycle (p. ex. : trouble dysphorique prémenstruel, effet sur système lymphatique, etc.);
- Apprendre plus sur les méthodes naturelles qui éliminent les effets indésirables des changements hormonaux ou, du moins, celles qui peuvent les aider à mieux valser avec ces changements. En ce sens, obtenir des informations sur le type d'alimentation qui peut soutenir le vécu d'un cycle plus harmonieux a également été nommé.

D'autres soulignent aussi leur intérêt à en savoir plus sur les effets secondaires de la pilule, les types de saignements, les impacts de la périménopause, l'hormonothérapie bio-identique et la préparation à la ménopause. D'ailleurs, elles suggèrent des moyens afin qu'il soit plus facile pour elles d'avoir accès à la « vraie information » :

- *Une ligne téléphonique (ex: extension au 811 par des spécialistes de cycle) pour répondre à des questions en lien avec les cycles;*
- *D'avoir facilement accès à la liste des médecins ou autres thérapeutes qui sont formés sur le sujet et qui peuvent en prescrire;*
- *Un programme d'un professionnel reconnu avec des informations claires et objectives. Des solutions basées sur la science, sur des études, des vraies femmes;*
- *Tout ce qui concerne la périménopause j'aimerais qu'il y est un enseignement certifié pour ça, un guide; spécialistes, hormones, bien-être,... nous menant vers la ménopause pour qu'elle soit le plus facile possible, à vivre.*

Enfin, il est aidant pour d'autres femmes de prendre le temps de s'écouter pour ne pas s'épuiser et de respecter leur rythme naturel qui nécessitent des phases de repos et de solitude.

Entendre d'autres femmes

Plusieurs soulignent que d'en parler avec d'autres femmes peut les aider à obtenir plus d'informations ou des trucs selon les expériences de chacune. Avoir un groupe de soutien et d'échanges pourraient également aider certaines d'entre elles; des sujets de discussion précis ont été partagés tels le syndrome des ovaires polystiques et l'infertilité.

L'écoute sans jugement des professionnels de santé

Certaines identifient leur médecin comme source de référence ou les professionnel.les de la santé, et d'autres ajoutent les amies à cette référence médicale. Deux des participantes

soulignent la chance qu'elles ont d'être bien respectées par leur médecin et l'une d'entre elles ajoute qu'elle a l'appui de sa médecin pour trouver des alternatives aux hormones.

D'autre part, plusieurs participantes nomment leur besoin d'être davantage écoutées par les professionnels de la santé sans qu'il y ait un jugement de leur part. Voici quelques commentaires en ce sens :

- *Me faire comprendre ! J'ai l'impression que tout est dans ma tête et que personne ne me croit 🙄;*
- *Je souhaite me faire ligaturer les trompes, je demande depuis 4 ans à tous les médecins que je croise, en France et ici, mais je ne suis jamais écoutée ... pourtant mon conjoint supporte mon choix, mais nous n'avons pas d'enfants alors forcément, étant une horloge biologique je *dois* vouloir des enfants plus tard donc on ne m'écoute pas ... donc je dirais que pour répondre à mon besoin j'aimerais trouver un médecin qui m'écoute 😊;*
- *Permettre des traitements chirurgicaux si la personne est décidée (de façon éclairée) plus facilement, et cesser d'empêcher les traitements chirurgicaux "d'un coup que je voudrais un enfant". Je n'aime pas que les médecins m'empêchent de recevoir ce dont j'ai besoin pour une raison qui ne me concerne pas, pour des valeurs qui ne sont pas les miennes;*
- *Effectuer les examens pour l'endométriose MÊME si je suis fertile et que je n'ai pas de difficultés à avoir des enfants. J'ai des règles hyper douloureuses et on veut seulement me prescrire la pilule en continu, sans investiguer davantage;*
- *Avoir les vraies informations. Je me sens abandonné par ma gynécologue si je ne veux pas d'hormones synthétiques;*
- *Un discours similaire d'un médecin à l'autre et une approche douce plutôt que la pression, le jugement, l'incompréhension de notre vécu;*
- *J'ai des saignements entre mes cycles et ça m'inquiète. Mais peu importe à qui j'en parle, tout semble normal ou sans intérêt mais j'ai souvent des saignements post relation et c'est poche en taaaa!";*
- *Mon médecin une femme veut régler mes autres problèmes de santé avant de parler de la préménopause alors que j'ai 53 ans . J'aimerais que l'on discute des impacts de la pré ménopause;*
- *Une écoute d'un.e professionnel.le de la santé sans jugement;*
- *Une plus grande écoute de mon médecin.*

Il est également suggéré que les dossiers des clientes « demeurent ouverts » au lieu qu'il soit « fermés chaque fois que c'est censé être réglé ce qui ne dure jamais longtemps dans mon cas ». Une ajoute aussi qu'elle aimerait « avoir un suivi malgré le fait que je n'ai pas de médecin de famille. Je me sens comme si ce que je vis n'a pas d'importance ». Enfin, certaines nomment qu'elles font des recherches de leur côté pour ne pas « déranger » le

système de santé ou pouvoir mieux utiliser le temps restreint qu'elles ont lors des rendez-vous.

Reconnaître l'apport des différents types d'accompagnement

Quelques partages témoignent que d'autres intervenants peuvent être aidants concernant le cycle :

- *Mon cycle était irrégulier avec des fluctuations émotionnelles et de la fatigue; depuis mon suivi en acupuncture, tous ces symptômes ont disparu;*
- *J'en ai parlé avec ma psychologue et cela m'a beaucoup aidé! Elle m'a fait des suggestions comme les vitamines, des huiles essentielles, des tisanes, prendre du repos, etc.*

Le pharmacien ou la pharmacienne ont aussi été nommés, tout comme les accompagnatrices de Seréna Québec (l'organisation qui offre des informations sur la Symptothermie¹¹).

3.7 VÉCUS LIÉS À LA PÉRIODE PRÉMENSTRUELLE (COMMUNÉMENT APPELÉE SPM)

Les répondantes devaient identifier, de façon générale, comment elles qualifient le vécu de leur période prémenstruelle (communément appelée SPM). Il y a dix femmes qui déclarent « Je n'ai pas de période prémenstruelle » et 39 femmes qui affirment « Je ne sens rien de particulier ». Voici le pourcentage des réponses attribuées à chacun des choix :

Énoncé lié au vécu de la période prémenstruelle	% de réponses
Je me sens irritable et impatiente, tout m'énerve (241)	68 %
Je suis à fleur de peau (émotive, sensible) (241)	68 %
Je ressens une grande fatigue (193)	54 %
J'ai des douleurs physiques (171)	48 %
Je me sens lourde (141)	40 %
Je me sens anxieuse (141)	40 %
Je remets tout en question et je changerais de vie (135)	38 %
Je sens plus les « choses » (plus sensible aux bruits, aux émotions des autres, etc.) (134)	38 %
Je ressens de la tristesse (121)	34 %
Je ressens de la colère (109)	31 %
J'ai un sentiment d'insécurité (103)	29 %
Je me sens motivée (17)	5 %
Je me sens créative (17)	5 %
Je me sens adéquate et efficace (10)	3 %
Je me sens en forme physiquement (6)	2 %
Je me sens libre (2)	1 %

¹¹ Méthode d'observation, liée à la température basale, les glaires cervicales et la position du col, qui permet de repérer la période de fertilité.

Énoncé lié au vécu de la période prémenstruelle	% de réponses
Je me sens ancrée (2)	1 %

N = 356 répondantes

Ce sont 68 % des répondantes qui se sentent irritables, impatientes et à fleur de peau (émotives, sensibles). Aussi, 54 % ressentent une grande fatigue, 48% ont des douleurs physiques et 40 % se sentent anxieuses et lourdes. De plus, 38 % remettent tout en question et changeraient de vie et ressentent également plus les « choses » (plus sensibles aux bruits, émotions des autres, etc.). Un faible pourcentage identifie des qualités plus positives (motivée, ancrée et libre).

Commentaires

Près de 100 commentaires ont été formulés concernant les autres éléments vécus en lien avec la période prémenstruelle. Plusieurs nomment l'augmentation de leur appétit et l'envie de manger plus de sucre ou de gras, ainsi que la présence de migraines intenses. Elles sont plusieurs à soulever un état mental plus difficile. Les réponses varient en intensité, allant des questionnements existentiels au brouillard mental et aux pensées que l'on pourrait qualifier de souffrantes, comme en témoignent les commentaires suivants :

- *J'ai déjà ressenti de la détresse psychologique et des pensées invasives durant mes périodes prémenstruelles bien que je ne sois pas quelqu'un qui souffre de dépression et que je n'ai pas de pensées suicidaires dans mon état normal;*
- *Idées noires momentanées;*
- *Pensées très dépressives, difficultés à gérer mes activités quotidiennes. Doit gérer ma vie quotidienne en fonction de mes menstruations (ex. Préparer des repas à l'avance, car j'ai des douleurs très vives et la morale très bas ce qui m'empêche de fonctionner normalement);*
- *J'ai des idées noires lors de ma journée de SPM depuis le début de ma pérимénopause;*
- *Idées suicidaires;*
- *Symptômes dépressifs: idées noires et négatives;*
- *Ce que je vis s'apparente davantage à une dépression très intense mais qui ne dure que quelques jours;*
- *Idées noires;*
- *Je me sens tellement déprimée et désespérée que ça frôle les idéations suicidaires (je suis consciente que c'est relié à mon cycle, donc je ne vais pas plus loin, mais je rencontre mon médecin bientôt, je lui en parlerai);*
- *Je suis négative et maussade (symptômes dépressifs);*
- *Migraine +++ et crise anxiété. Goût de mourir.*

Questionnements d'approfondissement

- Qu'est-ce qui amène à vouloir manger plus, plus gras, plus sucré, etc.?
- Qu'est-ce qui cause les migraines et les maux de tête? Est-ce qu'il y a différentes causes possibles si les migraines ou les maux de tête sont ressentis lors des SPM, pendant les menstruations ou à l'ovulation?
- Qu'est-ce qui fait que certaines femmes vont se sentir motivées, ancrées et libres au cours de cette période?

Quelques-unes soulignent plus de maux de tête, d'insomnie, de sécheresse vaginale ou d'infection à levures, les seins plus sensibles ou douloureux, le gonflement/ballonement, des douleurs abdominales et lombaires et le fait de se sentir laide ou mal dans son corps. Bien que ces éléments soient nommés séparément, il demeure que plusieurs maux peuvent être vécus en même temps, tels que :

- *Diarrhée durant 48h Migraines x 2 ou 3 jours difficiles à gérer Douleur abdominales et dorsales (insuffisance veineuse pelvienne);*
- *Saignements qui ne finissent plus 15-21 jours... grande faiblesse musculaire, migraine, irritabilité;*
- *J'enfle beaucoup du ventre. Les migraines sont presque systématiques. Je suis plus « tête en l'air »;*
- *J'ai tellement mal que je fini plier en 4 plusieurs fois durant les premiers jours;*
- *Ballonnements et je pleure à rien sans raison caractère très changeant Up ans down.*

Lors de cette période, il y a également une augmentation de certains « malaises » déjà présents (p. ex. : kyste non cancéreux dans un sein qui devient très douloureux avec sensation d'aiguille, le TDAH et des symptômes liés la sclérose en plaques. L'acné est aussi nommée comme plus présente au cours de cette période, tout comme la diarrhée, les sueurs nocturnes, l'envie de s'isoler et de faire du ménage.

Questions d'approfondissement

Qu'est-ce qui crée l'augmentation de ces « malaises »? Qu'est-ce qui génère le vécu des différents symptômes physiques?

Autres types d'expériences

Bien que les malaises physiques soient davantage partagés, quelques-unes témoignent de leur expérience qui peut fluctuer au cours de cette période ou qui amène un autre type de vécu que celui généralement partagé en lien avec cette période. Voici certains partages en ce sens :

- *Je me sens plus créative et je réussirais à faire milles projets à la fois et à reconstruire ma vie et graduellement ça s'effrite jusqu'à manquer de confiance en moi. J'ai aussi des pulsions de magasinage lors de mes spm. Les symptômes finissent par s'améliorer avec l'arrivée de mes règles;*

- *En fait, il m'arrive de ressentir les symptômes généralement attribués aux SPM pendant la phase pré-ovulatoire. Dans ces cas-là, je me sens créative et sûre de moi pendant la phase SPM;*
- *J'ai envie de faire du ménage;*
- *Je règle des dossiers;*
- *Énergie augmentée. Tout ce qui est à faire doit être fait.*

3.7.1 PÉRIODE PRÉMENSTRUELLE ET TRAVAIL

Les répondantes devaient indiquer si la période prémenstruelle influence (ou a déjà influencé, si elles ne travaillaient pas au moment de remplir le sondage) leur manière d'être au travail :

Influence de la période prémenstruelle sur le travail	% de femmes
Non (91)	26 %
Je n'ai jamais remarqué (77)	21 %
Oui (188)	53 %

Les 188 répondantes ont choisi les éléments qui correspondaient à leur réalité. Voici le nombre de fois où les femmes ont sélectionné les ressentis.¹²

SPM et ressentis au travail	Pourcentage de femmes
Je me sens plus fatiguée et plus lente (143)	76 %
Je me sens moins fonctionnelle (134)	71 %
Je manque de concentration (129)	69 %
Je doute de moi (74)	39 %
J'ai moins d'écoute (65)	35 %
Je me sens incompétente et inefficace (63)	33 %
Je me sens nulle et inutile (33)	17 %
Je me sens efficace (8)	4 %
Je suis créative (6)	3%
Je me sens hypermotivée et « focus » (4)	2 %

N = 188 répondantes

Ainsi, 76 % se sentent plus fatiguées et plus lentes au travail, 71 % se sentent moins fonctionnelles et manquent de concentration. De plus, 39 % doutent d'elles-mêmes, 35 % ont moins d'écoute, et 33 % se sentent incompétentes et inefficaces.

Commentaires

Ce sont 44 autres réponses qui ont été fournies par les participantes concernant cette période et le travail. Un des éléments nommés est lié au malaise d'être en contact avec les

autres étant donné la présence, notamment de plus d'impatience, d'hypersensibilité et d'irritabilité. Cette « gestion » est exigeante et peut donner l'envie d'être seule :

- *Je sens parfois une certaine paranoïa ou insécurité. J'ai l'impression que mon équipe peut être en colère contre moi même si ce n'est pas le cas. Je sens plus le besoin de justifier mes décisions par insécurité;*
- *Je dois me "gérer" intérieurement pour faire subir le moins possible à mes collègues, mon tempérament facilement irritable quand c'est ainsi que je me sens...;*
- *Je n'ai pas envie de cotoyer mes collègues;*
- *Honte, culpabilité. Aucune compassion ou possibilité d'en parler.*

La nature du travail peut aussi rendre les tâches plus difficiles. À titre d'exemple : « Je dois porter du poids au travail et j'en suis incapable ou très limitée, tout devient difficile et la chaudière habituellement la plus légère devient une épreuve »; « Je sais que je ne dois pas avoir de réunion ou surtout de présentation d'un concept... »

Certaines nomment aussi le fait que la douleur les immobilise, les empêchant d'accomplir leur travail. Par exemple : « Lors de période de douleurs intenses je suis incapable d'effectuer certaines tâches » ou « Manquement régulier de journée de travail dû aux douleurs ressenties. » Il y a aussi le manque de concentration qui peut venir avec le type de cycle vécu : « Toujours peur que mes règles débutent n'importe quand j'ai sali la chaise de mon collègue car je suis instable au milieu de mon cycle. »

3.7.2 PÉRIODE PRÉMENSTRUELLE ET RELATIONS

Les participantes devaient indiquer si cette période influence leur manière d'être en relation (partenaire de vie, enfant(s), ami.e(s), etc.) :

Influence de la période prémenstruelle sur les relations	% de femmes
Non (74)	21 %
Je n'ai jamais remarqué (37)	10 %
Oui (245)	69 %

Voici ce qu'elles perçoivent comme influence sur leurs relations :

Période prémenstruelle et relations	Jamais	À l'occasion	Souvent	Toujours	NSP ¹³
J'ai moins de patience avec ma conjointe ou mon conjoint	1 %	39 %	41 %	13 %	6 %
J'ai moins de patience avec mes enfants	3 %	30 %	30 %	11 %	26 %

¹³ NSP = ne s'applique pas

Période prémenstruelle et relations	Jamais	À l'occasion	Souvent	Toujours	NSP ¹³
J'ai moins de patience avec mon entourage en général	5 %	52 %	33 %	8 %	2 %
Je m'isole davantage pour prendre soin de moi	21 %	33 %	30 %	12 %	4 %
Je me dispute plus avec ma conjointe ou mon conjoint	25 %	40 %	21 %	5 %	9 %
Je remets en question ma vie de couple	37 %	31 %	17 %	6 %	9 %
Je choisis de ne pas aborder certains sujets sentant que ça peut mener au conflit	32 %	37 %	21 %	8 %	2 %

N = 245 répondantes

Les résultats montrent que c'est surtout avec le conjoint ou la conjointe que la patience est moindre. En effet, en combinant les choix de « souvent » et « toujours », on constate que ce sont 54 % des répondantes qui ont moins de patience. Aussi, 26 % se disputent souvent plus ou toujours plus avec leur conjoint ou conjointe et 40 % se disputent plus à l'occasion. En combinant les réponses « souvent » et « toujours », 23 % affirment qu'elles remettent leur vie de couple en question et 31 % déclarent qu'elles le font à l'occasion. Le choix de ne pas aborder certains sujets est souvent ou toujours choisi comme stratégie pour 29 % des répondantes et à l'occasion par 37 % d'entre elles. Ce sont 30 % des répondantes qui ont souvent moins de patience avec leurs enfants et 30 % qui ont moins de patience avec leurs enfants à l'occasion.

Commentaires

Au total, 38 commentaires ont été émis concernant d'autres aspects vécus lors de la période prémenstruelle (p. ex. : trucs développés pour vous-mêmes, pour les relations, etc.). Concernant les trucs développés, il est nommé la prise de conscience de l'arrivée de cette phase qui permet de mieux s'accompagner au cours de celle-ci (p. ex. : mieux nommer son ressenti, attendre avant de prendre une décision, méditer, aider à relativiser, etc.), la gestion de la colère ressentie et la gestion de l'anxiété. La prise d'anovulants est aussi soulignée comme une méthode pour réduire l'intensité des ressentis lors de cette période. L'ensemble des commentaires sont présentés à l'annexe 2.

Question d'approfondissement

La prise d'anovulants peut être suggérée pour diminuer les « SPM »; est-ce une option qui est prise *de facto* puisqu'elle est suggérée par le corps médical et par ignorance des autres moyens pour y remédier?

Certaines nomment le fait qu'elles se sentent plus affirmées et assumées au cours de cette période. Il est intéressant de voir que socialement parlant, cette période est jugée comme si la femme avait un problème. Y a-t-il un lien à faire avec la perception négative qui peut

y avoir avec les femmes qui sont fermes et directes? Et si ce qu'elles ressentait était plus écouté et accueilli, autant par la femme elle-même que par l'entourage, est-ce que cette période serait mieux vécue?

3.8 VÉCUS LIÉ À LA PÉRIODE MENSTRUELLE

Différents choix étaient suggérés afin que les répondantes qualifient leur relation avec leurs menstruations. De façon générale, le tableau suivant démontre que les femmes vivent majoritairement de l'inconfort lors de leurs menstruations.

Qualificatif pour décrire la relation aux menstruations	Jamais	À l'occasion	Souvent	Toujours	NSP ¹⁴
Sentiment d'inconfort	6 %	36 %	35 %	21 %	2 %
Sentiment de dégoût	51 %	27 %	9 %	6 %	7 %
Sentiment de libération	61 %	17 %	10 %	4 %	8 %
Sentiment de vivre sa féminité	62 %	20 %	5 %	6 %	7 %
Sentiment de fierté	77 %	10 %	3 %	1 %	9 %
Sentiment de honte	75 %	12 %	3 %	1 %	9 %
Sentiment de joie	74 %	13 %	4 %	2 %	7 %
Sentiment de négation (faire comme si ça n'existe pas)	70 %	15 %	4 %	3 %	8 %

Un sentiment de dégoût peut être ressenti à l'occasion pour 37 % des participantes (96 femmes), alors qu'il est souvent présent pour 9 % d'entre elles (32 femmes), et toujours pour 6 % (21 femmes). Les répondantes n'associent majoritairement pas de sentiments positifs aux menstruations. Bien que certaines puissent avoir un sentiment de libération, de fierté, de joie ou de vivre sa féminité, la plupart ne choisissent pas ces qualificatifs.

Commentaires

Au total, 84 commentaires ont été transmis par les participantes pour désigner d'autres qualificatifs concernant la relation aux menstruations. Les partages permettent de constater la diversité, l'intensité et l'ampleur des ressentis, allant de l'indifférence, la neutralité et la résignation à l'exaspération, la tristesse (liée à l'infertilité), l'appréhension et la peur. Voici un aperçu des commentaires recueillis afin d'aider à comprendre cet éventail d'expériences (l'ensemble des commentaires se retrouve en annexe 3).

Quelques qualificatifs utilisés pour désigner la relation aux menstruations
« Amour et haine, impuissante, perte de contrôle »
« Limitant »
« Je me sens victime de mes règles »
« Contente d'avoir un cycle »
« Dououreuse »
« Soulagement, fin spm »

¹⁴ NSP = ne s'applique pas

« Je m'en fou un peu, on a pas le choix!! À part que c'est dégueu et que ça fait beaucoup trop de déchets dans la vie »
« À bout »
« Gestion ! Une tâche supplémentaire à mon horaire. »
« Je trouve cela normal (ça fait partie de la vie d'une femme), donc je suis en mode "go with the flow" et pas de stress. »
« Appréhension »
« "Elles sont handicapantes »
« Tristesse en période de conception »
« Injustice. Répétitif. 380x dans une vie »
« Passage obligé »
« Ark, absence de plaisir, lourdeur, pas bien, pas d'énergie »
« empuancement individuel »
« En fait elles sont trop rapprochées et longue... J'ai souvent l'impression que ça me pourrait la vie (fardeau) et que cela m'empêche souvent de me sentir libre. »
« L'enfer »
« Par le fait d'avoir des défis particuliers, que mes enjeux n'ont jamais été contrôlés et que je n'avais pas de suivi adéquat, j'ai toujours eu une relation négative avec mes menstruations. Elles sont assurément associées aux migraines, aux vomissements, aux hémorragies/ débordements de sang partout, aux douleurs physiques, etc. »
« Un bon nettoyage de l'intérieur »
« Hâte de ne plus en avoir! »
« Normal. Je l'accueille. »
« Plate et redondant »
« Je les déteste »
« Me permet de savoir que je ne suis pas enceinte (la famille est fini) »
« Peur: j'ai des saignements intenses qui ont déjà fait en sorte que je perd connaissance et aussi peur parce que je ne sais jamais dans quel état je vais sortir de cette période du cycle »
« Avant d'avoir le stérilet, j'avais trop de douleur, de la fatigue, faiblesse et nausées. Jusqu'à devoir prendre des jours de congés au travail. Donc sentiments d'être improductive, handicapée. »
« Reconnaissance »
« Je dirais que je « subis » mes menstruations, je m'en passerai bien! »
« Mal nécessaire maintenant que j'ai eu mes enfants »

Les ressentis liés aux menstruations

Ce sont 56 % (198 femmes) qui répondent qu'elles ont des ressentis particuliers lors des menstruations, 25 % qui répondent par la négative et 19 % qui n'ont jamais remarqué. Voici le nombre de fois où les femmes ont sélectionné les différents ressentis.

Ressentis liés aux menstruations	% des choix sélectionnés
Je suis plus fatiguée (157)	79 %
J'ai des crampes, de légères à modérées (129)	65 %
J'ai mal à la tête ou j'ai la migraine (117)	59 %
Je saigne abondamment (106)	53 %
J'ai de fortes crampes qui irradient (dans le dos et/ou les jambes) (97)	49 %
J'ai l'impression de prendre du poids (84)	42 %
J'ai la diarrhée (82)	41 %
Je suis plus tournée vers l'intérieur (47)	24 %
Je me sens soulagée (25)	13 %
Je me dépose en moi (20)	10 %
Je me sens libre (6)	3 %
Autres (17)	9 %

N = 198 répondantes

Au total, 80 % des femmes se disent plus fatiguées, 65 % ont des crampes de légères à modérées, 59 % ont mal à la tête ou ont la migraine. Aussi, 53 % saignent abondamment et 49 % ont de fortes crampes qui irradient (dans le dos et/ou les jambes). De plus, 42 % des répondantes ont l'impression de prendre du poids et 41 % ont la diarrhée. Ce sont 24 % qui sont davantage tournées vers l'intérieur, 13 % qui se sentent soulagés, 10 % qui se déposent en elles et 3 % qui se sentent libres.

3.8.1 MENSTRUATIONS ET TRAVAIL

Ce sont 54 % des répondantes (194 femmes) qui affirment que la période menstruelle influence (ou a déjà influencé, si elles ne travaillaient pas au moment de remplir le sondage) leur manière d'être au travail.

Influence de la période menstruelle sur le travail	% de femmes
Non (129)	31 %
Je n'ai jamais remarqué (53)	15 %
Oui (194)	54 %

Voici le nombre de fois où les femmes ont sélectionné les ressentis.

Influence des menstruations sur le travail	% des femmes
Je me sens moins productive ou fonctionnelle (133)	69 %
Je suis plus lente à accomplir mes tâches (111)	57 %
Je me sens moins concentrée (109)	56 %
Je me sens plus sensible à l'anxiété (92)	47 %
J'ai manqué ou je manque du travail à cause de mes menstruations (78)	40 %
J'ai plus de difficulté à écouter (51)	27 %
Je me sens plus perdue (53)	27 %

Influence des menstruations sur le travail	% des femmes
J'organise mon horaire de travail en fonction de mon cycle (32)	16 %
Je me sens plus calme (15)	8 %
Je suis détendue et présente (11)	6 %
Je me sens moins sensible à l'anxiété (6)	3 %

N = 194 répondantes

Ainsi, 69 % se sentent moins productives ou fonctionnelles, 57 % se sentent plus lentes à accomplir leurs tâches, 56 % se sentent moins concentrées et 47 % sont plus sensibles à l'anxiété. De plus, 40 % manquent ou ont manqué du travail à cause de leurs menstruations. Un total de 27 % déclarent se sentir plus perdues et ont plus de difficulté à écouter. Une plus faible partie des répondantes organisent leur horaire de travail en fonction de leur cycle (16 %), se sentent plus calmes (8 %), plus détendues et présentes (11 %) et sont moins sensibles à l'anxiété (3 %).

Questions d'approfondissement

Qu'est-ce qui fait que certaines femmes arrivent à organiser leur horaire de travail? Est-ce les bienfaits du travail autonome, du télétravail ou d'une entente avec l'employeur? Qu'est-ce qui les aide à se sentir plus calmes, détendues et moins sensibles à l'anxiété?

Commentaires

Quarante autres réponses ont été fournies par les participantes concernant d'autres aspects de leurs menstruations qui influencent leur manière d'être au travail. Plusieurs nomment l'anxiété et le stress qui viennent avec le fait de devoir gérer un flux abondant, également associé à la peur de déborder. Voici quelques témoignages en lien avec cette réalité :

- *Douleur intense je perds parfois conscience donc manque régulièrement du travail;*
- *J'essaie le plus possible de travailler seul et de gérer mon temps en fonction de mon énergie. De plus comme je saigne vraiment beaucoup, pendant deux jours je dois avoir la liberté d'aller au 30 min. environ au toilette pour vider ma diva cup... la nuit au moins 3 fois, mon sommeil est moins réparateur...;*
- *Mes saignements hémorragiques m'ont longtemps limités puisque je déborde constamment malgré les couches d'incontinence. Au printemps passé, j'ai manqué 5 semaines de travail puisque j'étais en anémie. Je me sentais complètement invalide. J'ai pu reprendre suite aux injections de fer, entre autre;*
- *Comme j'ai des menstruations abondantes, il m'arrive d'angoisser au travail, de peur que les saignements débordent de ma serviette sanitaire;*
- *Je ne peux plus avoir d'emploi à l'extérieur à cause de l'endométriose. Jamais pu travailler plus de 21h. Je choisis à nouveau le travail autonome. J'ai demandé une rente d'invalidité;*
- *Je dois aller me changer aux heures;*

- *C'est beaucoup de stress et de planification, étant facteur à pied et saignant abondamment, il n'y a pas de toilette à tous les coins de rue pour pouvoir me changer en cas de besoin. Ca devient très stressant pour moi.*

Une d'elles témoigne qu'elle se sent « emprisonnée par le travail/je ressens de l'injustice de ne pouvoir prendre congé sans avoir à justifier », en souhaitant prendre congé « sans que ce soit toute une affaire ». Ceci rejoint aussi la réalité d'une autre participante qui souhaiterait prendre deux jours de congé par mois vu l'état de son cerveau qui « ne fonctionne plus durant [le] début de règle et que tout relâche! »

De plus, la douleur et la nécessité de changer fréquemment la protection utilisée sont nommées comme une source de déconcentration et de ralentissement au travail. La fatigue, l'impatience et la charge liée à la planification nécessaire qu'entraînent les menstruations sont également nommées. Par ailleurs, le type d'emploi est également un défi pour certaines d'entre elles (p. ex. : factrice, travail sur un chantier, travail en milieu masculin où il n'y a pas toujours de toilettes).

Enfin, d'autres nomment les trucs qu'elles ont mis en place pour mieux vivre cette période tels des collations chocolatées, le choix de travailler de la maison et le choix de participer ou non à certaines activités. L'ensemble des commentaires est présenté à l'annexe 4.

3.8.2. MENSTRUATIONS ET RELATIONS

Les répondantes devaient identifier si les menstruations ont une influence sur leur manière d'être en relation (partenaire de vie, enfant(s), ami.e(s), etc.) :

Influence de la période prémenstruelle sur les relations	% de femmes
Non (88)	25 %
Je n'ai jamais remarqué (35)	10 %
Oui (233)	65 %

Les 233 répondantes ont donc identifié la fréquence du ou des ressentis qui correspondent à leur manière d'être en relation ou de faire certaines activités lors des menstruations.

Période menstruelle et relations	Jamais	À l'occasion	Souvent	Toujours	NSP ¹⁵
Aucune envie de voir des gens mais je me force	21 %	50 %	22 %	5 %	2 %
J'évite de voir des gens	33 %	39 %	21 %	4 %	3 %
J'évite de prévoir des activités sportives ou en nature	22 %	42 %	27 %	8 %	1%
J'ai besoin de plus de proximité	48 %	27 %	16 %	3 %	6 %

¹⁵ NSP = ne s'applique pas

Période menstruelle et relations	Jamais	À l'occasion	Souvent	Toujours	NSP ¹⁵
J'ai besoin de plus de soutien de ma ou mon partenaire de vie (massage, services, etc.)	26 %	37 %	24 %	8 %	5 %
Je n'ai pas envie d'avoir de relations intimes	9 %	23 %	34 %	31 %	3 %

N = 233 répondantes

Des répondantes, 50 % vont, à l'occasion, se forcer pour voir des gens même si elles n'en ont pas envie, alors que 22 % le font toujours. Et 42 % des répondantes vont prévoir à l'occasion leurs activités, sportives ou en nature, en conséquence de leurs menstruations alors que 27 % vont souvent le faire.

La proximité n'est jamais un besoin pour 48 % des répondantes dans la phase menstruelle alors qu'elle l'est à l'occasion pour 27 % d'entre elles, et toujours pour 16 %. Ce sont 65 % des répondantes qui n'ont souvent, ou toujours, aucune envie de relations intimes. D'autre part, le soutien du partenaire de vie représente souvent un besoin pour 24 % des répondantes et représente, à l'occasion, un besoin pour 37 % d'entre elles.

Commentaires généraux

Environ 30 autres réponses ont été fournies par les participantes concernant le vécu de leurs menstruations (manière d'être en relation, trucs développés pour elles ou leur manière d'être en relations, etc.). Plusieurs femmes nomment l'augmentation de leur libido au cours de cette période et regrettent que leur conjoint ait un dégoût du sang. Une nomme également cette augmentation mais n'a « pas de relations intime car (elle) trouve ça dégueu. » Il est également nommé que cette période est synonyme de pause de relations intimes et de distanciation avec leur conjoint, alors qu'à l'inverse, le besoin d'affection peut être présent.

Pouvant être vécue comme un « reset » par l'une, cette période peut être synonyme de stress supplémentaire pour une autre « à devoir prévoir les protections, les médicaments, quand je me lave ». De plus, comme nommé précédemment, les menstruations peuvent empêcher certaines femmes de faire certaines activités :

- *Vu mon flux important, je ne peux pas aller quelque part où je n'ai pas accès à une salle de bain à toutes les heures pour changer/vider ma protection (durant les premiers jours), ce qui limite les activités et les lieux où je peux me rendre;*
- *gêne lors de certains sports comme la natation;*
- *Je me prive parfois de faire des activités physique pour ne pas que ça déborde de partout!;*
- *La baignade à toujours été compliquée.*

Enfin, certains trucs sont nommés, comme l'utilisation de la « petite culotte lavable », une souligne qu'en combinant avec la Diva Cup, ça « rend la chose moins dégoûtante et anxiogène de fuite ». D'autres femmes témoignent de leurs trucs qui permettent de mieux vivre cette période :

- *Douleurs crampes donc besoin repos;*
- *Écouter son corps et faire ce dont on a envie, selon le niveau d'énergie, un jour à la fois;*
- *Je me donne le droit d'en faire moins, de ralentir, d'être en introspection, de demander de l'aide, déléguée, yoga plus doux;*
- *M'isoler;*
- *Je planifie mon horaire de travail pour me mettre moins de pression. Je suis très transparente avec mon entourage (perso et travail) même si je l'apporte avec humour. Ça enlève également de la pression de performé comme à l'habitude. Je nomme mes besoins à mon conjoint qui suit mon cycle menstruel de manière encore plus attentivement que moi (adorable). Je m'écoute dans ma fatigue.*

Le souhait de porter plus attention à son cycle est également partagé.

3.9 VÉCUS DES JOURNÉES SUIVANT LES MENSTRUATIONS

Les répondantes ont été invitées à indiquer si elles avaient des ressentis particuliers lors des journées suivant leurs menstruations.

Ressentis particuliers lors des journées suivant les menstruations	% de femmes
Non (115)	32 %
Je n'ai jamais remarqué (90)	25 %
Oui (151)	42 %

Voici les différents ressentis sélectionnés par les répondantes :

Ressentis lors des journées suivant leur menstruation	% de choix sélectionnés
J'ai un regain d'énergie (118)	78 %
J'ai plus de libido (90)	59 %
Je suis enthousiaste (68)	45 %
Je suis confiante (64)	42 %
J'arrive à faire plusieurs choses à la fois (63)	42 %
J'ai une meilleure concentration (60)	40 %
Je suis sociable (53)	35 %
J'ai plus d'endurance physique (58)	38 %
J'arrive à mieux planifier (51)	34 %
Je peux me sentir impatiente (13)	9 %
Je suis plus directe (11)	7 %

Ressentis lors des journées suivant leur menstruation	% de choix sélectionnés
Je sens un peu plus de stress ou d'anxiété (7)	5 %
Je suis intransigeante (5)	3 %

N = 151 répondantes

Ce sont 78 % qui ressentent un regain d'énergie, 59 % une augmentation de la libido, 45 % se sentent plus enthousiastes, 42 % sont confiantes, 42 % arrivent à faire plusieurs choses à la fois, et 40 % ont une meilleure concentration. Aussi, 35 % déclarent être sociables et 34 % arrivent à mieux planifier. Moins de 9 % se sentent impatientes (8,6 %), plus directes (7 %), plus stressées ou anxieuses (5 %) et intransigeantes (3 %).

Commentaires

Au total, 24 réponses ont été transmises concernant les autres ressentis vécus lors des journées suivant les menstruations. Plusieurs femmes soulignent que c'est le « bonheur ». Elles se sentent revivre, libérées d'une charge, de bonne humeur, libres, belles, fortes, confiantes en leurs capacités, ont un surplus d'énergie et sont bien dans leur corps. Il est aussi nommé que ce surplus d'énergie peut amener une sorte d'éparpillement, où la concentration est moindre.

Pour d'autres, différents maux physiques se poursuivent selon la réalité de chacune :

- *J'ai une migraine tout de suite après les règles;*
- *Je me sens soulagée, mais j'appréhende la suite parce que j'ai souvent des pertes brunâtres inexplicables n'importe quand;*
- *J'ai de gros aphtes (abcès) qui me pousse dans la bouche dès la fin des menstruations. Ma gynéco croit que c'est la chute drastique d'oestrogène qui cause leur apparition;*
- *Tension et douleur dans le cou, migraine;*
- *Parfois c'est un peu comme si le sperm se poursuit. Je prends alors des phytohormones;*
- *Le fait de reprendre le contraceptif au contraire me crée une baisse d'appétit et je suis plus fatiguée.*

3.9.1 JOURNÉES SUIVANT LES MENSTRUATIONS ET TRAVAIL

Il a été demandé aux participantes d'identifier si elles sentent que les jours qui suivent les menstruations ont une influence (ou n'a pas déjà influencé, si elles ne travaillaient pas au moment de remplir le sondage) sur leur manière d'être au travail.

Influence des jours <u>suivant</u> les menstruations et travail	% de femmes
Non (180)	51 %
Je n'ai jamais remarqué (87)	24 %
Oui (89)	25 %

Voici les ressentis sélectionnés par les 89 femmes :

Journées <u>suivant</u> les menstruations et travail	% des femmes
Je suis motivée (59)	66 %
Je suis concentrée (54)	61 %
Je me sens claire mentalement (53)	60 %
Je suis performante (53)	60 %
Je suis confiante (50)	56 %
Je rattrape mes dossiers en retard (45)	50 %
Je suis déterminée (42)	47 %
J'ai une vision précise des choses à faire (42)	47 %
Je suis plus exigeante avec moi (17)	19 %

N = 89 répondantes

Ainsi, 66 % des répondantes se sentent motivées et 60 % des répondantes se sentent plus performantes, concentrées, claires mentalement et confiantes. De plus, 50 % rattrapent leurs dossiers en retard à ce moment, 47 % ont une vision plus précise des choses à faire et se disent plus déterminées. Et 19 % affirment être plus exigeantes avec elles au cours de cette période.

Commentaires

Neuf autres réponses ont été fournies par les participantes concernant les autres ressentis lors des journées après leurs menstruations en lien avec leur manière d'être au travail :

- *Je me sens moins stressée et plus perdue;*
- *Je me sens plus d'attaque! Je suis meilleure pour défendre une idée ou pour m'exprimer sur un dossier;*
- *Performante et enthousiaste;*
- *J'ai le goût de travailler physiquement;*
- *Moins amorphe, pente qui remonte;*
- *Je peux enfin me concentrer entièrement à bien faire mon travail;*
- *Je parle plus. Manger du sucré.*

3.9.2 JOURNÉES SUIVANT LES MENSTRUATIONS ET RELATIONS

Ensuite, les répondantes devaient indiquer si les journées suivant les menstruations ont une influence sur leur façon d'être en relation (partenaire de vie, enfant(s), ami.e(s), etc.).

Influence des journées <u>suivant</u> les menstruations sur les relations	% de femmes
Non (164)	46 %
Je n'ai jamais remarqué (68)	19 %
Oui (124)	35 %

Voici la fréquence des ressentis particuliers nommés par les 124 femmes qui perçoivent une différence à ce moment du cycle :

Influence des jours <u>suivant</u> les menstruations et manière d'être en relation	Jamais	À l'occasion	Souvent	Toujours	NSP ¹⁶
J'ai envie de voir des gens	3 %	26 %	61 %	6 %	4 %
J'ai envie de faire plus d'activités	3 %	15 %	68 %	11 %	3 %
Je recherche le contact avec les autres	7 %	31 %	49 %	6 %	7 %
Je suis moins patiente avec mon enfant ou mes enfants	42 %	22 %	5 %	2 %	29 %
Je suis moins patiente avec ma ou mon partenaire de vie	52 %	29 %	6 %	2 %	11 %
J'ai plus de libido	3 %	22 %	46 %	27 %	2 %
Je me sens plus proche de ma ou mon partenaire de vie	1 %	22 %	47 %	22 %	8 %

N = 124 répondantes

Ce sont 79 % qui ont toujours ou souvent envie de faire plus d'activités et 67 % qui ont toujours ou souvent envie de voir des gens. Aussi, 49 % recherchent souvent le contact avec les autres et 31 % le font à l'occasion.

Des 124 répondantes, 52 % ne manquent jamais de patience avec leur partenaire au cours de cette période et 42 % témoignent qu'elles ne sont jamais impatientes avec leurs enfants. De plus, 31 % se sentent moins patientes à l'occasion avec leurs enfants ou avec leur conjoint ou conjointe. Aussi, 73 % ont toujours ou souvent plus de libido. Et 47 % se sentent souvent proches de leur partenaire alors qu'il en est toujours ainsi pour 22 % d'entre elles.

Commentaires

Quatre commentaires ont été partagés en lien avec le vécu des journées suivant les menstruations (manière d'être en relation, trucs développés, etc.).

- *J'aimerais rester dans cet état;*
- *Ma motivation est surtout dans le travail...;*
- *Plus de libido. Cela influence la libido de mon partenaire;*
- *Je remarque une perte de poids.*

Question d'approfondissement

Il y a des différences dans les relations avec le partenaire tout au long du cycle pour plusieurs femmes. Est-ce que cela est reconnu et discuté ouvertement dans le couple? Si oui, comment cela est-il réalisé et vécu? Sinon, quelles en sont les raisons qui limitent la communication à ce sujet?

¹⁶ NSP = ne s'applique pas

3.10 VÉCU DE L'OVULATION

Les répondantes ont été invitées à indiquer si elles avaient des ressentis particuliers lors de leur ovulation.

Ressentis particulier lors de l'ovulation	% de femmes
Non (66)	19 %
Je n'ai jamais remarqué (64)	18 %
Oui (226)	63 %

Voici le pourcentage des répondantes qui ont sélectionné les différents ressentis :

Ressentis liés à l'ovulation	% de réponses
J'ai un pincement à l'un des ovaires (158)	70 %
J'ai de petites crampes (103)	46 %
J'ai la migraine ou mal à la tête (53)	23 %
Je me sens pleine d'énergie (48)	21 %
Je me sens sociable (44)	19 %
J'ai de grosses crampes (41)	18 %
Je sens une baisse d'énergie (37)	16 %
J'ai des pertes sanguines (29)	13 %
Je suis plus centrée sur les autres (19)	8 %

N = 226 répondantes

Outre le pincement à l'un des ovaires qui est ressenti par 70 % des répondantes, 46 % soulignent qu'elles ont de petites crampes. Aussi, 23 % ont la migraine ou un mal de tête et 21 % se sentent pleines d'énergie. De plus, 19 % se sentent sociables, 18 % ont de grosses crampes et 16 % ont une baisse d'énergie. Enfin, 13 % ont des pertes sanguines et 8 % se sentent plus centrées sur les autres.

Commentaires sur les ressentis de l'ovulation

Au total, 76 commentaires ont été formulés concernant les autres ressentis liés à l'ovulation. Plusieurs commentaires font référence à l'augmentation de la libido et des pertes vaginales. De plus, alors que certaines se sentent plus attirantes et débordantes d'énergie (créatives, plus confiantes et endurantes), d'autres ont des maux physiques divers, dont des douleurs aux seins (gorgés, lourds ou différents degrés de sensibilité). Voici d'autres ressentis liés à l'ovulation :

- *Les crampes d'ovulation arrivent généralement 1 cycle sur deux. J'ai déjà fait des kystes ovulatoires, c'est pire quand je fais moins d'exercice et c'est revenue en force depuis que j'ai eu mon enfant (le seul);*
- *Je suis ballonnée;*
- *Ça pousse comme si j'allais accoucher;*
- *C'est difficile l'ovulation avec les années avant c'était une belle période mais maintenant c'est douloureux;*

- Douleurs diffuses;
- Constipation;
- Beaucoup mal au ventre et sentiment de pression.

Le fait d'être plus sensible, émue, est également partagé, tout comme le fait de sentir plus d'anxiété, de stress, d'irritabilité et d'agressivité, allant jusqu'à des crises d'angoisse.

Commentaires généraux sur la période ovulatoire

Environ 20 autres commentaires ont été formulés quant à l'ovulation (manière d'être en relation, d'être au travail, des trucs développés pour les maux, etc.). Quelques constats sont énoncés tels que la facilité à s'exprimer dans cette période, l'augmentation de la créativité, la présence d'une multitude d'idées et l'aptitude à amorcer plein de projets.

Le fait d'avoir de la difficulté à savoir quand l'ovulation apparaît est partagé, tout comme une qui souligne « Je n'ai pas eu de menstruation depuis plusieurs années étant donné que je prends des contraceptifs en continue ». L'ovulation peut d'ailleurs amener à sentir un état de bien-être particulier, comme le démontre le témoignage suivant : « Je deviens incroyablement maternelle! J'ai envie de refaire des enfants, c'est terrible. Je suis plus patiente avec les miens d'ailleurs. (1x 4 ans et 2x 3 ans) Suite à ma grossesse de jumelles non identiques et quelques échos, on sait que je double ovule "régulièrement". »

Enfin, voici quelques autres manières dont les femmes vivent leur ovulation et certains trucs partagés :

- *Onguent/crème des "mauvaises herbes" fait des miracles pour les crampes à l'ovulation aussi bien que pour les menstruations;*
- *Normalement, les douleurs durent 4-6h, 2 Advil sont suffisants;*
- *un peu de chaleur;*
- *Les bains chauds m'aident bcp;*
- *Je ne me sens pas en forme plus de 10 jours par mois;*
- *Cela sert de repère dans le mois pour la date de mes règles qui seront 2 semaines après, à un ou deux jours près.*

3.11 APPRÉCIATION DU CYCLE

Les répondantes étaient invitées à partager leur appréciation de leur cycle. Voici ce qu'elles apprécient le moins :

Aspects que les femmes apprécient moins	Pourcentage de sélection par les femmes
Les douleurs (236)	66 %
Les changements d'humeur (225)	63 %
La fatigue (217)	61 %
Les menstruations	56 %
Les changements d'énergie (171)	48 %

Aspects que les femmes apprécient moins	Pourcentage de sélection par les femmes
La sensibilité (128)	36 %
La charge mentale liée à la gestion des menstruations (116)	33 %
La charge mentale liée à la gestion des symptômes (107)	30 %
Aucun (10)	9 %
Autre (2)	1 %

N = 356 répondantes

De ces répondantes, 66 % apprécient moins les douleurs, 63 % les changements d'humeur, 61 % la fatigue, 56 % les menstruations et 48 % les changements d'énergie. Ce sont 36 % qui apprécient moins la sensibilité, 33 % la charge mentale venant avec la gestion des menstruations et 30 % la charge mentale qui vient avec la gestion des symptômes. De plus, 9 % n'identifient aucun aspect moins apprécié. D'autres éléments qui sont moins appréciés ont été nommés par 52 répondantes (voir annexe 5).

Aspects que les femmes apprécient plus	Pourcentage de sélection par les femmes
Le pouvoir d'enfanter (181)	51 %
Pouvoir vivre la grossesse (154)	43 %
Les informations qu'il me donne sur moi (81)	23 %
Le rythme qu'il suggère (50)	14 %
Son association avec la lune, l'environnement naturel (46)	13 %
L'introspection qu'il permet (40)	11 %
La sensibilité (31)	9 %
Aucun (113)	32 %

N = 356 répondantes

Ce sont 51 % qui apprécient le fait de pouvoir enfanter et 43 % de pouvoir vivre la grossesse. Aussi, 32 % n'apprécient aucun aspect du cycle et 23 % apprécient les informations que le cycle leur donne. Des répondantes, 14 % apprécient le rythme qu'il suggère, 13 % son association avec la lune et l'environnement naturel, 11 % l'introspection qu'il permet et 9 % la sensibilité qui y est associée. Ce sont 25 réponses qui ont été transmises concernant les autres éléments qui sont appréciés du cycle (voir annexe 6).

Les femmes apprécient moins leur cycle qu'elles ne l'apprécient

Au total, 32 % n'apprécient aucun aspect de leur cycle et 9 % n'ont aucun aspect qu'elles apprécient moins.

3.12 CONNAISSANCES SUR LE CYCLE ET COMMENTAIRES GÉNÉRAUX

Observations

Ce sont 67 % des répondantes (237 répondantes) qui observent leur cycle. De ce nombre, 67 % déclarent s'observer avec une application virtuelle. Aussi, 22 % utilisent des outils pour noter manuellement les observations et 4 % utilisent un thermomètre en lien avec leurs observations (plus d'un choix était possible).

Environ 30 réponses ont été données dans la section « Autre ». La plupart concernent le fait que les femmes sont à l'écoute de leurs symptômes et ressentis, de façon générale ou précise, comme l'observation de l'ovulation, de la glaire et du col, et ce, sans avoir un outil précis pour le faire. La montre intelligente fait partie de ce qui est utilisé, tout comme les tests ou les bâtonnets d'ovulation et la symptothermie. Il est également nommé que l'observation peut se faire aisément lorsqu'il y a une régularité du cycle puisque les ressentis peuvent être similaires au jour près.

Connaissances des quatre phases

Comme le cycle est constitué de quatre moments distincts, il a été demandé aux femmes si elles les connaissent.

Connaissances des quatre phases du cycle	% des femmes
Non	37 %
Je connais les grandes lignes mais je ne connais pas les effets sur moi	29 %
Je connais les grandes lignes et je suis consciente des effets sur moi	34 %

Ce sont donc 66 % des répondantes qui ne connaissent pas les quatre phases du cycle ou leurs effets sur elles.

Périménopause

Ce sont 68 % qui connaissent les grandes lignes de la périménopause (communément appelée préménopause) et ses symptômes, 21 % pas du tout et 11 % connaissent très bien le sujet. D'autre part, 23 % des répondantes déclarent être en périménopause alors que 15 % ne le savent pas.

Troubles liés au cycle

Degré de connaissances sur :	Aucun	Faible	Modéré	Élevé
Endométriose	18 %	37 %	33 %	12 %
Syndrome du choc toxique (SCT)	25 %	32 %	32 %	11 %
Trouble dysphorique prémenstruel (TDPM)	52 %	28 %	16 %	4 %
Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)	27 %	37 %	29 %	7 %

Entre 75 % et 80 % des répondantes n'ont aucune ou une faible connaissance du trouble dysphorique prémenstruel (TDPM) et du syndrome des ovaires polykystiques (SOP). De

plus, environ 55 % des répondantes n'ont aucune ou une faible connaissance liée l'endométriose et au syndrome du choc toxique (SCT).

Question d'approfondissement

Certaines données existent sur la fréquence de l'endométriose, le SCT, le TDPM ou le SOPK. Toutefois, étant donné que plusieurs femmes manquent de connaissances associées aux différents maux, que certaines femmes n'osent pas parler de leurs symptômes, que d'autres ne se sentent pas écouter, comment s'assurer que ces statistiques sont les bonnes?

Perturbateurs endocriniens

Les répondantes devaient indiquer si elles connaissaient les perturbateurs endocriniens et leurs impacts sur la santé et le bien-être des femmes.

Connaissez-vous les perturbateurs endocriniens et leurs impacts sur la santé des femmes?	Pourcentage
Pas du tout (133)	37 %
J'en ai entendu parler mais je ne sais pas trop c'est quoi (119)	33 %
Oui, je connais les grandes lignes (90)	25 %
Oui, je connais très bien (13)	4 %
Autre (1)	-

N = 356 répondantes

Au total, 70 % des répondantes n'ont jamais entendu parler des perturbateurs endocriniens ou en ont déjà entendu parler sans trop savoir ce que c'est.

Participation à un atelier d'information et commentaires généraux sur le cycle

Ce sont 48 % des répondantes (171 femmes) sont intéressées à participer à un atelier pour discuter des résultats obtenus et pour approfondir certains sujets liés au cycle féminin, ce qui indique encore l'intérêt des femmes à avoir plus d'informations. Enfin, les 55 commentaires généraux sont présentés à l'annexe 7.

4. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS DU SONDAGE POUR LES FEMMES MÉNOPAUSÉES

Le sondage vise à documenter les informations et les connaissances sur le vécu et les besoins des femmes ménopausées, soit les femmes n'ayant plus de cycle menstruel depuis un an et plus ou ayant une ménopause médicale ou chirurgicale (hystérectomie, ovariectomie, etc.), et ce, dans le but de documenter la réflexion concernant les prochaines actions à mener pour le bien-être féminin.

Le questionnaire comportait cinq sections et était constitué de 36 questions. En plus des informations sur leur profil, les questions portaient sur le vécu de leur cycle, l'accompagnement lié à la ménopause (utilisation de produits naturels, de médicaments, consultations professionnelles, etc.), le vécu de leur ménopause et quelques questions supplémentaires.

Ce sont 106 femmes qui ont répondu aux sondages (101 répondantes par le sondage virtuel et cinq répondantes par sondage papier). Deux autres questionnaires ont été exclus vu l'absence de réponses à plusieurs questions. Les commentaires n'ont pas fait l'objet de correction et sont présentés tels qu'inscrits au sondage.

4.1 PROFIL DES RÉPONDANTES

Ce sont 41 % des femmes qui proviennent de Rouyn-Noranda, 22 % qui viennent de l'Abitibi, 19 % de l'Abitibi-Ouest, 9 % du Témiscamingue et 8 % de la Vallée-de-l'Or. La majorité des répondantes est âgée de 54 ans et plus. Voici la répartition des participantes selon les tranches d'âge :

Catégorie d'âge	% de femmes
Moins de 40 ans	6 %
40 à 45 ans	7 %
46 à 53 ans	26 %
54 à 60 ans	33 %
61 ans et plus	34 %

N = 106 répondantes

4.2 VÉCU DU CYCLE

Ce sont 59 % des répondantes qui ont vécu négativement ou très négativement l'année ou les années précédant leur ménopause. Ce vécu a été positif ou très positif pour 20 % d'entre elles alors qu'il a été neutre pour 28 % des participantes.

Au total, 54 % des répondantes ont consulté des professionnels en lien avec leur cycle (les répondantes pouvaient sélectionner plus d'un choix). De plus, 30 % ont consulté un médecin, 27 % ont consulté leur médecin/infirmière de famille, et environ 8 % ont

consulté d'autres professionnel.les (ostéopathe (7 %), acuponcteur.trice (9 %), intervenant.e psychosocial.e (8 %)). Une répondante a consulté en herboristerie et trois répondantes en naturopathie. D'autres spécialités ont été ajoutées, soit en médecine spécialisée en hormonothérapie substitutive (HTS) bio-identique, gynécologie et psychiatrie.

Question d'approfondissement

Une meilleure connaissance des effets de la périménopause et des moyens pour en diminuer les effets indésirables pourrait possiblement aider les femmes à mieux vivre les années précédant leur ménopause. Comment favoriser cette connaissance?

4.3 MESURES COMPLÉMENTAIRES LIÉES À LA MÉNOPAUSE

Ce sont 37 % des répondantes (39 femmes) qui utilisent des mesures complémentaires pour vivre leur ménopause (médicaments, tisanes, etc.). Aussi, 72 % d'entre elles font souvent ou chaque jour de l'activité physique. De plus, 58 % vont souvent ou chaque jour privilégier l'alimentation et 59 % les suppléments. L'hormonothérapie bio-identique est utilisée chaque jour par 43 % des répondantes alors que l'hormonothérapie classique est utilisée par 23 % (tableau présenté à l'annexe 8).

Différentes autres mesures complémentaires ont été nommées, soit : la testostérone en gel, le gel hydratant Gynatrof (en pharmacie), l'huile d'onagre essentielle, le Vagifem pour la sécheresse vaginale, un traitement non hormonal vaginal, bien s'alimenter, une bonne hygiène de sommeil et des anti-dépresseurs. Voici quelques commentaires qui permettent de mieux comprendre la réalité de certaines femmes concernant les mesures complémentaires et l'accompagnement :

- *Difficulté avec hormonothérapie donc devrait être mieux suivi et personnalisé;*
- *Je prends des anovulants en continu pour abaisser les variations hormonales depuis 1 an;*
- *Rééducation périnéale suite à des problématiques de sécheresse et de douleurs vaginales au moment de la ménopause et dans l'année la précédent. Prise de sang au 3 mois au privé pour évaluer mon dosage.*

4.3.1 ACCOMPAGNEMENT ET CONSULTATION PROFESSIONNELLE

Ce sont 32 % des répondantes (34 femmes) qui consultent un.e professionnel.le en lien avec leur ménopause. Environ de 70 % à 85 % des femmes consultent leur médecin/infirmière de famille à l'occasion ou souvent. L'intervenant.e psychosocial.e est consulté à l'occasion ou souvent par 33 % des répondantes et 18 % des répondantes consultent à l'occasion ou souvent en naturopathie et en ostéopathie. L'acupuncture est utilisée à l'occasion par 15 % des répondantes (tableau présenté à l'annexe 9).

Voici les autres professionnels consultés par huit participantes : gynécologue (quatre répondantes) massothérapeute, psychiatre, infirmière praticienne, nutritionniste et physiothérapeute en rééducation périnéale. Il serait intéressant d'en apprendre plus sur les différents types de service et les raisons qui amènent les femmes à les consulter.

4.3.2 INTÉRÊT À EN APPRENDRE DAVANTAGE

Ce sont 67 % des répondantes qui ont un intérêt, de moyen à élevé, à en apprendre davantage sur l'alimentation, et 49 % ont le même niveau d'intérêt (moyen à élevé) pour les suppléments (vitamines, etc.), 46 % pour la médecine alternative et 44 % pour l'hormonothérapie bio-identique.

Intérêt à en apprendre davantage	Aucun intérêt	Intérêt faible	Intérêt moyen	Intérêt élevé
Tisanes	43 %	18 %	22 %	17 %
Suppléments (vitamines, etc.)	32 %	19 %	27 %	22 %
Alimentation	20 %	13 %	31 %	36 %
Médecine alternative (naturopathie, ostéopathie, etc.)	36 %	18 %	20 %	26 %
Hormonothérapie classique	64 %	18 %	9 %	9 %
Hormonothérapie bio-identique	43 %	13 %	18 %	26 %
Traitement hormonal local (traitement vaginal avec œstrogènes)	56 %	16 %	12 %	16 %

N = 106 répondantes

Il est donc possible de conclure qu'il y a des besoins en termes d'informations concernant les moyens possibles d'accompagnement liés à la ménopause.

4.4 VÉCU GÉNÉRAL LIÉ À LA MÉNOPAUSE

Le tableau suivant démontre les résultats obtenus concernant certains énoncés sur la ménopause.

Énoncé	Oui	Parfois	Non	NSP
Il est facile de parler de mes ressentis liés à ma ménopause	64 %	17 %	10 %	8 %
Il est facile de parler à mon médecin de mes ressentis liés à ma ménopause	63 %	15 %	11 %	11 %
Je suis à l'aise avec ma ménopause	67 %	18 %	9 %	6 %
J'ose parler des traitements alternatifs à mon médecin	45 %	17 %	19 %	19 %
Je me sens bien informée sur tout ce qui implique la ménopause	41 %	30 %	22 %	7 %

Énoncé	Oui	Parfois	Non	NSP
J'ai fait des recherches par moi-même pour obtenir des réponses à mes questions	44 %	26 %	19 %	11 %
Mes symptômes sont ignorés par mes proches et les professionnelles de la santé, vu qu'ils font partie de la vie d'une femme	10 %	31%	36 %	23 %
Toutes les difficultés sont attribuées à la ménopause	12 %	25 %	45 %	18 %

N = 106 répondantes

Au total, 17 % déclarent qu'il est parfois facile de parler de leurs ressentis à leur médecin alors que 10 % affirment qu'il n'est pas facile de parler de leurs ressentis à leur médecin. Aussi, 19 % n'osent pas parler des traitements alternatifs avec leur médecin et 17 % d'entre elles vont parfois oser. Ce sont 22 % qui ne se sentent pas bien informées sur la ménopause et 30 % qui se sentent parfois bien informées. De plus, 44% des répondantes font leurs recherches elles-mêmes pour obtenir des réponses à leurs questions et 26 % effectuent parfois des recherches pour les mêmes fins. Aussi, 31 % des répondantes soulignent que leurs symptômes sont parfois ignorés par leurs proches et les professionnels de la santé, vu qu'ils font partie de la vie d'une femme. Enfin, 25 % déclarent que toutes les difficultés sont parfois attribuées à la ménopause.

4.5 EXPRESSION DES BESOINS LIÉS À LA MÉNOPAUSE

Les répondantes avaient le choix de répondre à la question suivante : « Si vous ressentez des besoins en lien avec votre ménopause, qu'est-ce qui pourrait vous aider à y répondre selon vous? », et 57 réponses ont été partagées.

Plusieurs femmes souhaitent avoir plus d'informations sur la ménopause et ses impacts en sachant ce qui est « normal » de vivre avant, pendant et après la ménopause. De plus, l'obtention de plus d'informations sur les alternatives naturelles et sur l'ensemble des moyens qui peuvent aider à vivre cette période est partagée. En ce sens, des suggestions sont émises afin d'aider à ce que cette information soit facilement accessible (assistance téléphonique, conférences par un.e expert.e, ateliers, etc.). Il y a également le besoin d'échange avec d'autres femmes qui est transmis.

Il est également nommé l'importance que des changements soient effectués en matière de formation des professionnel.les de la santé (médecins, pharmacien.nes, infirmier.ères, travailleur et travailleuse social.e) afin que cette réalité soit mieux connue et qu'ils ou qu'elles puissent être aptes à lire les résultats sanguins et suggérer des traitements plus adaptés aux besoins de chaque femme. Dans le même ordre d'idées, avoir davantage d'écoute et d'ouverture de leur part est nommé :

- *Hormones bio identiques, les médecins sont frileux de nous les prescrire;*
- *Plus d'ouverture de mon médecin de famille, qu'elle soit mieux informée question d'avoir un suivi adéquat, une meilleure compréhension;*

- *Un médecin à l'écoute;*
- *Discuter sans se faire interrompre ou dire que c'est normal;*
- *Le peu de fois où je les ai manifestés à mon médecin, ma perception de la réponse reçue est qu'il n'y a rien à faire sauf endurer;*
- *Avoir des médecins plus ouverts aux différentes alternatives (un jour peut-être lol).*

Il est également noté que certains services de santé liés à la ménopause, tels l'accès à l'hormonothérapie, devraient être couverts par l'assurance maladie.

Dans le but d'obtenir une meilleure connaissance et compréhension des particularités féminines, il est suggéré que des recherches supplémentaires sur la femme soient réalisées. Enfin, l'importance de parler davantage de la ménopause et de ses spécificités est soulevée.

4.6 ARRIVÉE DE LA MÉNOPAUSE

L'arrivée de la ménopause est liée, pour 58 % des répondantes, à un changement vers une autre phase de vie. Et 52 % des répondantes l'associent à une libération du cycle menstruelle. Aussi, 23 % l'associent à la vieillesse et 21 % à la transformation de la féminité.

À quoi avez-vous associé l'arrivée de la ménopause?	Pourcentage de sélection
À un changement vers une autre phase de vie (62)	58 %
À la libération du cycle menstruel (55)	52 %
À la vieillesse (24)	23 %
À la transformation de la féminité (22)	21 %
À une nouvelle liberté dans la vie sexuelle (12)	11 %
À une limitation dans la vie sexuelle (12)	11 %
Au deuil du cycle menstruel (9)	8 %
À rien de particulier (9)	8 %
À la fin de la féminité (2)	2 %
Autre (16)	15 %

N = 106 répondantes

Ce sont 44 % des répondantes qui ont vécu plus facilement ou très facilement l'arrivée de la ménopause et 38 % l'ont vécu difficilement ou très difficilement.

L'arrivée de la ménopause a été vécue :	Pourcentage de sélection
Très facilement (26)	25 %
Facilement (20)	19 %
Neutre (19)	18 %
Difficilement (27)	25 %
Très difficilement (14)	13 %

N = 106 répondantes

Voici les principales raisons soulignées quant à ce qui a rendu difficile le vécu des 38 % des répondantes concernées.

Raisons qui ont rendu le vécu difficile	Pourcentage de sélection
L'arrivée de symptômes (32)	76 %
La perte de libido (19)	46 %
Le sentiment de perte de qualité de vie (15)	37 %
Les impacts sur le couple (14)	34 %
Ne pas savoir quoi faire pour mieux vivre cette phase (12)	29 %
Les changements dans la vie sexuelle (10)	24 %
Je ne m'y attendais pas (7)	17 %
La présence du cancer (4)	10 %
Le deuil de ma féminité (3)	7 %
Le deuil du cycle menstruel (2)	5 %
Autre (14)	34 %

N = 41 répondantes

Ce sont 76 % qui affirment que c'est l'arrivée des symptômes qui a rendu difficile le vécu de la ménopause, 46 % qui l'associent à la perte de libido, 36 % au sentiment de perte de qualité de vie et 34 % aux impacts sur le couple. Aussi, 29 % témoignent que c'est plutôt de ne pas savoir quoi faire pour mieux vivre cette phase, 24 % le lient aux changements dans la vie sexuelle et 17 % au fait de ne pas s'y attendre.

Question d'approfondissement

Comment peut-on soutenir les femmes dans leur transition vers la ménopause?

4.7 RESSENTIS LIÉS À LA MÉNOPAUSE

Les répondantes devaient cocher le ou les ressentis qui correspondaient à leur réalité en tant que femme ménopausée.

Ressenti	Pourcentage de sélection
Manque de concentration	44 %
Irritabilité	40 %
Impatience	34 %
Impression de brouillard mental	32 %
Anxiété	26 %
Lâcher-prise	21 %
Légèreté	19 %
Sentiment d'impuissance	14 %

Ressenti	Pourcentage de sélection
Sentiment d'injustice	14 %
Zénitude	13 %
Colère	12 %
Dépression	9 %
Appréhension	8 %
Créativité	6 %
Peur	5 %
Autre	19 %

N = 106 répondantes

Au total, 44 % des répondantes associent la ménopause au manque de concentration, 40 % à l'irritabilité, 34 % à l'impatience, 32 % à une impression de brouillard mental et 26 % à l'anxiété. Aussi, 21 % le lient au lâcher-prise, 19 % à la légèreté, 14 % aux sentiments d'injustice et d'impuissance et 13 % à la colère. Enfin, 9 % l'associent à la dépression, 8 % à l'appréhension, 6 % à la créativité et 5 % à la peur.

Pour ce qui est des changements physiques, lorsque l'on combine les résultats obtenus pour les réponses « souvent » et « toujours », 62 % ont des problèmes de sommeil, 50 % ont une baisse ou une absence de libido, 44 % ont des bouffées de chaleur, 40 % les associent aux sueurs nocturnes et 41 % à la transpiration.

Changement physique	Jamais	À l'occasion	Souvent	Toujours	NSP
Bouffées de chaleur	15 %	36 %	31 %	14 %	4 %
Sueurs nocturnes	20 %	36 %	23 %	17 %	4 %
Transpiration	26 %	41 %	19 %	7 %	7 %
Palpitations	42 %	32 %	16 %	5 %	5 %
Changements corporels	12 %	39 %	27 %	13 %	8 %
Baisse ou absence de libido	12 %	30 %	31 %	19 %	8 %
Augmentation de la libido	57 %	22 %	7 %	1 %	13 %
Sécheresse vaginale	27 %	28 %	17 %	22 %	6 %
Ostéoporose	45 %	16 %	5 %	10 %	24 %
Problème de sommeil	10 %	24 %	37 %	25 %	4 %

N = 106 répondantes

Commentaires sur les changements émotionnel, physique ou psychologique

Ce sont 48 femmes qui ont émis des commentaires concernant la question suivante : « Vivez-vous d'autres changements sur les plans émotionnel, physique ou psychologique? »

À ceci, l'insécurité, l'augmentation de l'anxiété (anxiété de sommeil également), la fatigue, la remise en question, la chute de cheveux ainsi que les élans émotionnels ou l'émotivité sont nommés. De plus, il est intéressant de voir que pour certaines, il y a moins de productivité alors que pour d'autres, la fatigue diminue, l'énergie est plus grande et l'implication ainsi que l'action se poursuivent.

Voici quelques exemples de témoignages qui donnent un autre aperçu de ce qui est vécu, notamment sur le plan musculaire :

- *Perte de mémoire, plus agitée (sursaute), crampes aux jambes;*
- *Douleurs musculaire et articulaires, douleur ventre (genre menstruel sans menstruation), fatigue, sentiment de nervosité pratiquement constant;*
- *Douleurs musculo squelettiques intenses et fréquentes particulièrement lorsqu'il fait froid sans avoir froid. (Bas du dos L5-S1, hanches, cuisses extérieures jusqu'aux genoux.) Tendinites coudes et épaules et douleurs à la nuque;*
- *J'ai eu beaucoup de douleurs physiques au début de la ménopause, articulations, muscles, céphalées +++ Nausées. Mais la fin des menstruations m'a libéré de douleurs menstruelles et de hauts et de bas au niveau au niveau des émotions. C'est un grand soulagement.*

Questions d'approfondissement

Est-ce que ce type de symptômes et de douleurs est uniquement la cause de la ménopause? Qu'est-ce qui fait qu'ils apparaissent? Ces questions demeurent également pour les autres types de symptômes, tels que les suivants.

En ce sens, voici d'autres témoignages en lien avec la santé mentale et la banalisation qui peut être vécue :

- *Problèmes de santé mental exacerbée (exemple: mon anxiété, phobies sociales, brouillard mental, perte de mémoire, dépression etc) et aussi physique exemple: diagnostic de fibromyalgie, perte de cheveux, calvitie, barbe qui pousse, sécheresse vaginale et atrophie vaginale, coup de chaleurs extrêmes etc... et finalement perte d'emploi (arrêt de travail prolongé) et séparation, deuil;*
- *Sentiment général de mal être, dépression, agressivité, manque de compréhension de la part du médecin et des autres personnes de mon entourage. Banalisation de la situation;*
- *La prise de poids et surtout la difficulté à perdre les kilos en trop. Humeur un peu dépressive. Douleurs articulaires assez généralisées. Vessie hyper active et pertes urinaires;*
- *On sent le vieillissement qui s'installe par la peau, les douleurs articulaires, mais tout est plus facile que les 10-15 ans précédents la ménopause où on ne sait pas ni ne comprend ce qui se vit! On se fait investiguer pour maints problèmes sans penser qu'il s'agit de la pré-ménopause!;*

- *Odeurs vaginales nauséabondes malgré le fait que je me lave fréquemment. Les symptômes ci-dessus sont en partie réglés ou très diminués grâce aux hormones.*

Hormonothérapie

Certaines saluent la prise d'hormones qui a eu un effet positif sur plusieurs aspects pour elles :

- *Sans hormonothérapie j'avais toujours un sentiment de tristesse. J'ai tenté d'y mettre fin, mais rapidement ce symptôme est revenu. J'ai repris l'hormonothérapie immédiatement;*
- *Ces symptômes ont apparu environ 5 ans avant la ménopause et ont atteint le plafond la dernière année avant la prise des hormones. J'avais perdu 14 livres, je ne pouvais plus manger. Mon organisme ne gardait plus les nutriments. On voyait mes os. Ma peau avait terriblement amincie. Je ne dormais quasiment plus. J'étais à fleur de peau. Difficulté à me concentrer au travail. Hyper nerveuse et très anxieuse. J'avais constamment la diarrhée. Mal aux articulations. Relation de couple très difficile et pas de patience avec tous les autres. Je ne me reconnaissais plus. C'était très déstabilisant et épouvantant;*
- *Pendant la périménopause, c'était l'enfer émotionnellement - humeurs, physiquement- douleurs fibromyalgie augmentées, psychologiquement- anxiété, pensées suicidaires. J'ai alors compris que les spm avaient joué un rôle important dans ma santé mentale tout au long de ma vie. L'impression de devenir folle. Plusieurs mauvais diagnostics. Beaucoup plus "stable " depuis la prise d'hormones bio identiques et la fin de la périménopause;*
- *Ayant eu beaucoup de chaleurs, sueurs, etc., je dois prendre des hormones depuis plusieurs années. À plusieurs reprises, j'ai essayé de les arrêter, sans succès car tous les symptômes recommencent immédiatement;*
- *Avec la prise d'hormones, les symptômes sont beaucoup moins présents. Cependant, il y a tout de même une sensation de "perdre" plutôt que de "gagner" quelque chose. Comme je suis plutôt jeune pour être ménopausée, j'ai une impression de vieillir plus rapidement que les autres. Ma perception de mon corps change, je me regarde avec un regard vieillissant... Par moment j'ai une sensation d'être condamnée à être seule et privée de ma vitalité (du moins celle à laquelle j'étais habituée);*
- *Trouver un médecin qui vous écoute et qui propose immédiatement les hormones bio identique pour prévenir la pré ménopause. Si on attend, les relations se détériorent rapidement sans que la personne concernée se comprenne elle-même. La dépression n'est jamais loin.*

Par ailleurs, la ménopause peut aussi être vécue de manière agréable comme en témoigne cette participante :

- *Je suis fière de réclamer la sagesse que j'ai acquise. J'ai d'ailleurs laissé tomber les teintures et je porte avec fierté mes cheveux poivre et sel. Je me sens toujours jeune et souhaite m'amuser aussi longtemps que je le pourrai.*

Il y a diverses manières de vivre la ménopause, et il importe de connaître toutes les réalités pour mieux accompagner les femmes dans cette étape de leur vie. En ce sens, certaines ont partagé leurs trucs qui les aident ou les ont aidées.

- *Bien manger varié, le moins de produit transformé possible;*
- *Moins de sucre;*
- *Activité physique, hormonothérapie;*
- *Essayer d'être positif souvent;*
- *Prendre soin de ma santé, activité physique, prendre du magnésium;*
- *Toujours rester positive et m'informer;*
- *Méditation;*
- *Plus d'activités physiques et alimentation plus saine;*
- *Changer mon alimentation donc moins de bouffée de chaleur.*

Enfin, une participante nomme la chance qu'elle a eu d'obtenir une prescription d'hormones par sa médecin et regrette que ses filles doivent aller au privé pour obtenir ce même service.

4.7.1 MÉNopause ET TRAVAIL

Ce sont 28 % des répondantes qui déclarent que la ménopause influence leur manière d'être au travail alors que 33 % des répondantes y répondent négativement. Et 39 % ne travaillent pas ou ne travaillent plus. Voici les éléments qui ont été choisis par 28 % des répondantes qui perçoivent une influence de leur ménopause sur la manière d'être au travail :

Influence de la ménopause au travail	% de sélection
Ma mémoire fait défaut, je prends plus de notes pour ne rien oublier (23)	77 %
Je me sens plus fatiguée et moins efficace (21)	70 %
Le manque de concentration (ou le brouillard mental) ralentit ma productivité (21)	70 %
Les bouffées de chaleur me gênent au travail (12)	40 %
Mes symptômes physiques nuisent à mon plaisir au travail et me rendent anxieuse (10)	33 %
Je fais comme si de rien n'était (5)	17 %
Je ne parle pas de mes symptômes pour éviter le jugement des autres (4)	13 %
Je me sens plus performante (1)	3 %
Autre (6)	20 %

N = 30 répondantes

Ce sont 77 % des femmes qui déclarent que leur mémoire fait défaut, 70 % qui se sentent plus fatiguées, moins efficaces et dont le manque de concentration ralentit leur productivité. Aussi, 40 % déclarent que les bouffées de chaleur les gênent au travail et 33 % que les symptômes physiques peuvent nuire à leur plaisir au travail et engendrer de l'anxiété. De plus, 17 % vont faire comme si de rien n'était, 13 % n'en parlent pas pour éviter le jugement, et une participante se sent plus performante. Il est donc possible de constater que le tiers des répondantes ressent davantage une influence négative que positive de la ménopause sur leur travail.

Commentaires sur la ménopause et manière d'être au travail

Au total, 22 répondantes ont formulé d'autres commentaires concernant la ménopause et la manière d'être au travail (trucs développés, etc.). Différents témoignages permettent de voir ce qui amène un soulagement pour les femmes au travail :

- *Je bénéficie d'une grande flexibilité pour mon horaire de travail et je suis en télétravail;*
- *J'enseigne le yoga sur chaise 2x 15 min. par semaine. Aide pour la concentration, calme l'esprit et favorise la cohésion d'équipe;*
- *J'ai eu l'hystérectomie complète il y a 2 mois après des saignements abondants depuis mars 2022. Soulagement total depuis;*
- *La prise d'hormones à améliorer ma qualité de vie et efficacité au travail étant donné la disparition des bouffées de chaleur;*
- *Nouvelle hygiène de vie qui a fait disparaître la plupart des symptômes. Évite la consommation d'alcool, réduction des aliments transformés, des mauvais gras et sucre, activité physique 4x semaine. Très bons résultats;*
- *Dormir dans une pièce TRES froide Moins de chaleurs et adapter l'alimentation*
- *Je prends beaucoup de notes au cas où j'oublierais;*
- *J'ai besoin d'avoir un ventilateur et de contrôler la température de mon bureau parce que j'ai souvent chaud;*
- *Je tâche d'être moins exigeante envers moi-même... Je profite de l'horaire variable pour me laisser plus d'espace quand je me sens fatiguée.*

Question d'approfondissement

Est-ce que l'hygiène de vie (couper le sucre et le gras, beaucoup d'activité physique, etc.) permet de s'assurer que la ménopause sera bien vécue, ou pas nécessairement?

Ce qui représente encore un défi

- *J'ai du prendre un congé maladie, j'ai eu des épisodes de colère, d'impatience. Congé de 7 mois, qui n'est pas encore terminé;*
- *Je ne peux plus travailler en partie à cause que mon docteur de famille et les professionnels de santé ne sont pas capable d'adapter un traitement individuel, pour moi qui me convient par manque de formation et de connaissances par rapport aux problèmes reliés à la ménopause et la santé des Femmes;*

- *L'irritabilité est à contrôler au travail aussi;*
- *L'impatience que j'aie influence mes relations professionnelles;*
- *à avoir l'heure juste de mon médecin tant que je n'ai pas passé le sacro-saint cap du « 1 an » 😞.*

Une participante partage son expérience :

- *Je dois dire que je suis entrée en ménopause après 15 ans de stérilet Mirena. Je n'avais déjà plus de règle. Comme je n'ai pas de chaleur (ni vraiment de symptômes particuliers), c'est seulement le non-retour des règles après le retrait de mon stérilet qui m'a informé sur mon état.*

Enfin, une femme témoigne de l'arrêt de ses règles à la suite du décès de son fils, et qu'il « serait intéressant d'avoir de la documentation pour la ménopause en lien avec le choc émotionnel ».

4.7.2 MÉNopause ET PARTENAIRE DE VIE

Ce sont 42 % des répondantes qui affirment que la ménopause influence leur relation avec leur partenaire de vie, 42 % affirment que non, et 15 % n'ont pas de partenaire de vie. C'est donc 44 participantes qui ont expliqué en quoi la ménopause influence leur relation.

Impacts de la perte de libido

La perte de libido et la sécheresse vaginale, qui entraînent de la douleur lors des moments intimes, influencent la relation avec le ou la partenaire de vie pour plusieurs femmes. Voici quelques témoignages en ce sens :

- *Influençait sur les rapports sexuels et m'a quitté depuis. Je ne voulais plus de rapports sexuels ça me créait de la douleur et je n'y avait pas beaucoup d'intérêt;*
- *Nous n'avons pas la même température (dans mes épisodes de chaleurs), sécheresse vaginale modifie la dynamique dans l'intimité;*
- *Diminue de façon importante les rapprochements car active les chaleurs;*
- *Libido nulle avec parfois douleur lors de la pénétration, mais conjoint compréhensif et doux;*
- *En partie à cause des divers problèmes de santé physiques et mentaux exacerbés dû aux symptômes de pré-ménopause et ménopause maintenant, nous n'étions plus en mesure d'avoir des relations sexuelles du tout donc mon partenaire est parti!*
- *Relations sexuelles douloureuses;*
- *Impatience, perte de libido. Je l'aime mais je me sens moins proche de lui;*
- *Absence de libido Heureusement mon conjoint est très compréhensif.*

La diversité des changements

La variation de l'humeur, l'agressivité, l'impatience et l'irritabilité peuvent conduire à plus de conflits et sont également nommées comme des éléments qui influencent la relation. D'autre part, comme témoigné, il n'est pas toujours évident de voir ce qui provient de la

ménopause et ce qui fait simplement partie de ce qui est vécu de manière générale dans la vie :

- *Je ne sais pas si l'on doit attribuer ça à la ménopause mais il me fatigue, je le supporte difficilement;*
- *Difficile de départager si c'est la ménopause ou le simple vieillissement! La sécheresse vaginale fut un problème que j'ai réglé avec l'anneau d'œstrogènes. Nous avons tous les deux moins de libido. C'est une des raisons qui m'incitent à prendre les hormones bio-identiques, pour être attirante pour lui. Peut-être que je fais fausse route!*

Enfin, ce commentaire permet de comprendre les différents aspects qui peuvent interagir ensemble et influencer la manière de vivre la ménopause :

- *Je ne sais pas comment répondre à ces questions. Une ménopause contrôlée est très agréable à vivre. Non contrôlée, c'est invivable! Cependant, rien n'est parfait. Je préfère n'être plus au travail car, même contrôlée, les bonnes nuits ne sont pas toutes au rendez-vous. Les stress demeurent difficiles à gérer. Je recherche la paix de l'esprit, les bonnes relations, j'évite les conflits. J'écoute les nouvelles moins souvent, etc. Je choisis qui je vois, quoi je vois et quoi je lis et je n'oublie jamais mes hormones. Je demeure très sensible aux changements.*

4.7.3 MÉNOPAUSE ET AUTRES RELATIONS

Ce sont 19 % des répondantes qui perçoivent une influence de la ménopause sur leur relation avec les collègues, les enfants ou les amis.es. Il y a 18 femmes qui ont commenté la manière dont la ménopause influence leurs autres relations.

La diminution de la patience et de la tolérance, qui peut être notamment due au manque de sommeil, l'irritabilité, l'impatience et l'émotivité sont des éléments qui sont nommés. Voici d'autres éléments de réponses qui ont été partagés :

- *Mes problèmes de santé physiques et mentaux sont exacerbés depuis ma pré-ménopause et maintenant ma ménopause (dépression, anxiété, phobie sociale etc... donc j'ai changé et je n'ai plus beaucoup d'énergie pour entretenir des relations avec qui que ce soit!;*
- *Remettre les rencontres car me sens fatiguée ou anxieuse;*
- *Conflit personnel avec les autres, difficultés à gérer mon stress, mes réactions;*
- *J'ai des enfants adolescents et nous vivons tous les 3 des changements. Je ne me sens pas à la hauteur;*
- *Comme je suis jeune pour être ménopausée, je n'ai pas vraiment beaucoup d'amie (1 seule) qui vit la même chose que moi. Ça crée une sensation de décalage et je ne me sens pas comprise par mes amies qui sont encore menstruées. C'est une tout autre expérience physique et psychologique. Plusieurs discussions ont généré de la frustration. Je continue tout de même d'en parler parce que je me dis que quand*

elles seront rendues là, elles en sauront un peu plus sur les problématiques rencontrées.

Commentaires supplémentaires sur l'influence de la ménopause sur votre manière d'être en relation (trucs développés, etc.).

Ce sont 87 commentaires qui ont été partagés concernant l'influence de la ménopause sur la manière d'être en relation (trucs développés, etc.). Alors que pour certaines, la ménopause amène « plus de bons moments », de « calme » et de « lâcher-prise » ou « d'humeur plus stable », pour d'autres, cette période est synonyme de plus de défis :

- *Je garde toute mes meilleurs moments de meilleure énergie pour passer du bon temps avec ma fille et mes vieux parents et je prends soin de moi et je consulte des professionnels même si je trouve qu'ils manquent d'informations pour m'aider. Je vais à des ateliers au Centre de Femmes du Témiscamingue chaque semaine pour entrer en relation avec d'autres Femmes et pouvoir discuter en toute liberté de nos problèmes de Femmes! Et je prend des marches dans la nature quand je file assez bien!;*
- *Très difficile, je m'isole, c'est le moyen que j'ai trouvé;*
- *Dire aux nouveaux collègues que je suis franche;et directe. Pas fâchée pour autant;*
- *La peau qui devient moins belle, perte estime;*
- *Mon corps a changé je ne veux plus me montrer nue;*
- *Le rapport aux hommes est différents en raison des problèmes de baisse de libido. Comme je suis nouvellement célibataire, c'est comme si je ne savais pas comment aborder le sujet avec une nouvelle relation.*

Comme nommé précédemment, il n'est pas clair pour certaines si la ménopause crée certains effets ou si cela est dû à une phase de vie. D'autre part, l'acceptation ne se vit pas de la même façon :

- *L'acceptation se fait assez bien. En fait, ce n'ai pas la ménopause en soi, simplement le phénomène du vieillissement;*
- *Sentiment de honte car c'est arrivé trop tôt;*
- *Je n'ai vraiment pas eu de problème;*
- *On s'accepte mieux;*
- *Comme plusieurs femmes vivent de grande et difficile transformation durant la pré ou la ménopause, je me suis toujours sentie un peu à part et presque mal à l'aise d'avoir une transition simple et facile vers la ménopause. Je n'ai pas beaucoup parlé de cette simplicité d'ailleurs.*

4.8 APPRÉCIATION DE LA MÉNOPAUSE ET COMMENTAIRES GÉNÉRAUX

Les répondantes devaient choisir les aspects qu'elles apprécient moins de leur ménopause. Voici leurs réponses :

Aspect que les femmes apprécient moins	Pourcentage de sélection par les femmes
Les bouffées de chaleur (47)	44 %
Les changements d'humeur (47)	44 %
La fatigue (47)	44 %
Les pertes de mémoire (44)	41 %
La baisse de libido (44)	41 %
Le manque de concentration (43)	41 %
La sécheresse vaginale (35)	33 %
La sensibilité (24)	23 %
La charge mentale liée à la gestion des symptômes (12)	11 %
Aucun (14)	13 %

N = 106 répondantes

À noter que certaines femmes plus âgées peuvent ne pas se reconnaître dans ces choix, comme expliqué par cette répondante : « Je n'associe pas une moins grande résistance à la fatigue ou au stress à la ménopause mais à mon âge de 75 ans. » Les autres commentaires quant aux aspects moins appréciés de la ménopause sont présentés à l'annexe 10.

Voici ce que les répondantes apprécient de leur ménopause :

Aspects que les femmes apprécient	% de sélection par les femmes
L'absence des règles (85)	80 %
L'absence des symptômes désagréables liés aux menstruations (48)	45 %
L'absence de SPM (36)	34 %
L'absence de gestion contraceptive (33)	31 %
J'accepte que mon corps change (24)	23 %
Je m'accepte (21)	20 %
J'ai adopté de meilleures habitudes de vie (19)	18 %
Je prends davantage soin de moi (15)	14 %
L'état de zénitude (11)	10 %
Aucun (10)	9 %

N = 106 répondantes

Les autres commentaires quant aux aspects appréciés de la ménopause sont présentés à l'annexe 11.

Commentaires généraux – Fin du questionnaire

Au total, 44 % des répondantes souhaitent participer à une rencontre afin d'approfondir les sujets en lien avec le cycle féminin. Les 50 commentaires généraux sont présentés à l'annexe 12.

5. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS DES GROUPES DE RENCONTRE ET DE L'EXPÉRIENCE D'OBSERVATION POUR LES FEMMES MENSTRUÉES

En plus de documenter les informations et les connaissances sur le vécu et les besoins des femmes menstruées concernant leur cycle, les groupes de discussion avaient pour objectif d'évaluer les effets de l'observation et la transmission de savoirs sur la manière dont les femmes ont de vivre leur cycle et l'influence de celui-ci dans leur vie.

5.1 MÉTHODOLOGIE

Les dix participantes ont été séparées en deux groupes. Chacun des deux groupes a participé à deux rencontres de discussion (d'une durée de quatre heures chacune). La première rencontre de discussion a eu lieu les 13 et 14 janvier 2024, selon le groupe. C'est par l'entremise de questionnaires et d'échanges que les femmes ont été sondées sur le vécu initial de leurs menstruations (et le vécu de cette réalité avec leur famille, avec leurs amis.es et à l'école), sur leur vécu actuel de leur cycle ainsi que sur d'autres éléments reliés au cycle menstruel (contraception, produits féminins, médicaments, produits naturels, suivis avec un professionnel, etc.). Ces questions visaient principalement à soutenir l'élaboration des réponses présentées dans le cadre du sondage pour les femmes menstruées. C'est lors de cette rencontre qu'une méthode et un outil d'observation ont été présentés aux participantes afin qu'elles soient en mesure de s'observer sur une période de douze semaines.

Après une période d'environ six semaines d'observation, un atelier virtuel de 90 minutes a été réalisé afin de présenter certaines informations sur le cycle menstruel. Les informations sur le contenu de cet atelier sont décrites à la section appropriée.

La deuxième rencontre de discussion a eu lieu le 20 ou le 21 avril 2024, où les participantes ont finalisé la synthèse des observations effectuées lors des 12 semaines précédentes.

5.1.1 PARTICIPANTES

C'est par l'entremise d'une publicité partagée sur les réseaux sociaux que les femmes ont souligné leur intérêt à participer à la recherche. Parmi la liste des douze participantes qui étaient disponibles aux dates préétablis pour les rencontres, dix femmes de l'Abitibi-Témiscamingue ont été sélectionnées au hasard selon trois critères. D'abord selon l'âge afin d'avoir deux participantes par tranche d'âge (soit 25-30 ans, 31 à 35 ans, 36 à 40 ans et 41 à 45 ans), ensuite par la présence ou non d'anovulants (afin d'obtenir un nombre égal dans les deux catégories) et enfin, par la provenance territoriale (2/territoire). Il n'a toutefois pas été possible d'obtenir un éventail aussi étendu de participantes.

Le groupe de participantes a donc été formé de deux femmes âgées de 25 à 30 ans, deux femmes âgées de 31 à 35 ans, quatre femmes âgées de 36 à 40 ans et une femme âgée de 41 à 45 ans. Une femme avait de l'endométriose (prenant une pilule pour réguler ses menstruations), une avait un stérilet avec hormones, et les autres participantes avaient un

cycle sans contraception hormonale. Une participante n'a pas pu assister à la première rencontre de discussion, ce qui a diminué le nombre de participantes à neuf femmes. Quatre femmes venaient de Rouyn-Noranda, trois de la MRC d'Abitibi, une de la MRC de la Vallée-de-l'Or et une de la MRC d'Abitibi-Ouest.

5.2 VÉCU DES PREMIÈRES MENSTRUATIONS

L'analyse du discours associé aux rencontres de groupe ne faisait pas partie des objectifs initiaux de la recherche. Néanmoins, certains aspects soulevés permettent de donner voix à la manière dont le cycle a été accueilli et soutenu par leur entourage. C'est dans cette optique que certains éléments de ces rencontres sont ici présentés.

Alors que des félicitations pouvaient être partagées lors des premières menstruations des participantes à l'effet qu'elles étaient maintenant des femmes, peu de discussions ont été réalisées par la suite avec les parents. Deux d'entre elles nomment les mises en garde concernant les garçons, discussions qui sont restées, dans leur souvenir, assez larges.

À la suite des premières menstruations, elles nomment toutes qu'il n'y a jamais eu d'échanges sur le sujet dans la famille. L'ouverture des mères à répondre aux questions était généralement présente - bien que non utilisée par gêne ou absence de besoin - mais aucune discussion avec les pères n'a fait partie de leur expérience.

À maintes reprises, et pour tous contextes confondus (à la maison, à l'école, etc.), les femmes nommaient à quel point il était important que rien ne paraisse lors des menstruations. Une des conclusions des discussions soulève à quel point les femmes souffrent en silence, et ce, depuis longtemps. Ces partages mettent en lumière l'importance que peut avoir l'environnement sur le vécu des menstruations et la pertinence d'approfondir nos connaissances quant à la manière dont les menstruations sont vécues dès le plus jeune âge.

5.3 EFFETS DE L'OBSERVATION ET DE LA TRANSMISSION DES SAVOIRS

Afin d'avoir un aperçu général de l'effet de l'observation et la transmission des savoirs sur la manière dont les femmes vivent leur cycle et leur vie, les femmes étaient questionnées au début et à la fin de l'expérience. Elles devaient qualifier leur degré de connaissances quant au fonctionnement du cycle, ses répercussions (son influence sur leur santé, leur énergie et leurs humeurs) et ses bénéfices (l'ensemble des effets bénéfiques que le cycle peut avoir dans leur vie). Elles devaient effectuer un choix entre les réponses suivantes « Je n'ai pas de connaissances », « J'ai peu de connaissances », « J'ai de bonnes connaissances » et « Je m'y connais vraiment beaucoup ».

Degré de connaissances	J'ai de bonnes connaissances/ Je m'y connais vraiment beaucoup	
	AVANT	APRÈS
Fonctionnement du cycle	67 %	100 %
Ses répercussions (influence sur la santé, l'énergie, l'humeur)	67 %	100 %
Ses bénéfices (sur l'ensemble des effets bénéfiques que le cycle peut avoir dans la vie)	22 %	78 %

Le pourcentage de répondantes qui déclarait avoir de bonnes connaissances ou s'y connaître vraiment beaucoup quant au fonctionnement du cycle et ses répercussions (sur leur santé, énergie et humeurs) est passé de 67 % à 100 %. Pour ce qui des bénéfices que le cycle peut avoir dans la vie, le pourcentage de répondantes qui jugeaient avoir de bonnes connaissances ou s'y connaître vraiment beaucoup est passé de 22 % à 78 %. Il y a donc eu une évolution du degré de connaissances quant au fonctionnement du cycle, à ses répercussions et ses bénéfices.

Les deux participantes qui ont témoigné avoir peu de connaissances sur les effets bénéfiques à la fin de la démarche sont celles avec l'endométriose et le stérilet avec hormones. Il peut être plus difficile pour ces participantes de voir les bienfaits du cycle, considérant la présence d'autres hormones et les douleurs étant associées à l'endométriose. Voici les commentaires qui en disent un peu plus sur le positionnement de ces deux femmes :

- *J'aimerais beaucoup parler à des spécialistes pour approfondir mes connaissances sur le cycle menstruel et avoir plusieurs points de vue sur ce que dit la science. (femme ayant de l'endométriose);*
- *Il y a encore pleins de choses à apprendre! J'ai le goût d'approfondir encore le tout par la lecture et en continuant de suivre mon cycle. (femme ayant un stérilet avec hormones).*

Voici les autres commentaires qui ont été émis concernant le degré de connaissances :

- *On ne peut pas être au bout de nos connaissances donc il y en aura toujours à apprendre! Mais vraiment plus outillé qu'il y a 3 mois ! Belle connaissance de soi d'acquis. Merciii;*
- *J'espère que davantage de femmes auront accès à ces informations, car ça a beaucoup changé ma perspective sur les règles. Je suis plus dans la gratitude et l'acceptation que dans la lutte et la colère.;*
- *Je me sens beaucoup plus consciente et en contact avec la réalité de mon cycle. Je ressens une auto-compassion envers moi-même et ma nature cyclique (que je ne ressentais pas auparavant). Merci !!;*

- *Malgré le fait que j'ai l'impression d'avoir fait un bon de géant dans mes connaissances, je sais qu'il me reste énormément à apprendre;*
- *Mes connaissances se sont approfondies, particulièrement sur mon propre cycle et ce que ça implique en termes d'énergie, d'humeur et de ressentis. Avoir une synthèse sur 3 mois donne une très bonne idée et j'ai envie d'en savoir encore plus;*
- *J'ai bien hâte d'en savoir plus : herboriste, cycle lunaire, les saisons, la nutrition, l'exercice selon le cycle, etc. J'ai hâte d'en apprendre plus sur l'impact qu'aura la pilule contraceptive sur mon cycle et ses symptômes;*
- *J'observe davantage mes moments d'impatience et émotions dans mon cycle. Je continuerai à étudier mon cycle mais ça a été très intéressant d'en parler avec d'autres.*

Dans le même sens, les femmes ont grandement apprécié pouvoir discuter ensemble des thématiques et de leur réalité. Le fait de pouvoir se reconnaître « l'une dans l'autre » a permis notamment de créer un sentiment de normalité et une forme de réconfort.

5.4 VÉCU DU CYCLE EN DÉBUT DE DÉMARCHE

Les participantes devaient notamment spécifier si elles ressentaient des maux physiques et des différentes variations (du point de vue énergétique, émotionnel, etc.) durant leur cycle. Elles devaient également indiquer si elles remarquaient une influence de leur cycle sur leur manière d'être en relation (avec la famille, leur partenaire de vie, leurs enfants, etc.), leur manière d'être au travail, ce qu'elles aimaient et n'aimaient pas de leur cycle ainsi que les tabous qu'elles percevaient.

De façon générale, il est possible de constater que chacune des participantes connaissait certains des changements physiques, émotionnels et énergétiques liés à son cycle ainsi que l'influence de celui-ci sur sa manière d'être au travail et avec son entourage. Il est d'ailleurs troublant de voir à quel point la douleur fait partie de l'expérience de la majorité d'entre elles; il n'est donc pas étonnant, dans ce contexte, que les femmes témoignent de l'influence du cycle dans leur relation et au travail (témoignages présentés à l'annexe 13).

De plus, même si plusieurs des participantes ont de grandes douleurs physiques au cours de cette période, elles sont souvent amenées à devoir poursuivre un rythme égal d'action. Entraînée par les exigences professionnelles ou personnelles (teintées par notre « culture sociétale » qui valorise l'action et la performance), la gestion de la douleur au travail amène des fluctuations émotionnelles et énergétiques qui sont à prendre sérieusement en considération.

- *Puisque mon niveau d'énergie est faible, cela rend mes activités de la vie quotidienne et domestique plus pénibles et plus difficiles à accomplir. Au travail, je pallie avec café, médication et déni;*

- *plus fatigué au travail donc on double l'assiduité des tylenols/advil. Moins fonctionnel pour le travail demandé, moins d'écoute;*
- *Lors des règles, je suis moins productive. Je pourrais dormir davantage et j'ai de la difficulté à donner mon rendement habituel (je prends du retard);*
- *On n'a pas nécessairement congé quand ça arrive; super grosse journée quand ça arrive, conférence de presse (rire). Ben c'est ça, faut vivre avec. Tylenol, advil, c'est mes amies. Je ne suis pas mal à l'aise d'en prendre parce que c'est comme ça que je survie; (témoignage verbal et non écrit dans le questionnaire);*
- *Menstruée et même parfois en ovulation, je ne suis plus fonctionnelle. Je n'arrive pas à faire mon ménage, à cuisiner... Être debout devient très difficile. Et j'ai déjà manqué du travail tellement les douleurs étaient intenses. (...) Idéalement, j'aimerais ne jamais travailler durant mes menstruations.*

Comme précédemment nommé, il est nécessaire que les femmes puissent bénéficier de l'ensemble des connaissances et des moyens possibles au soulagement de la douleur, ce qui inclut également la compréhension de ce qui la génère. Cela dit, il serait intéressant d'approfondir les différents éléments partagés par les participantes puisqu'ils permettent de mettre en lumière la complexité de ce qui est vécu en lien avec le cycle (p. ex. : tabous, niveau de confiance selon le moment du cycle, etc.). Ces partages sont présentés à l'annexe 13.

5.5 EFFETS DE L'OBSERVATION SUR DOUZE SEMAINES

Les participantes ont été invitées à prendre cinq minutes par jour, sur une période de douze semaines, pour noter leurs observations afin de ressortir les grandes lignes de ce qu'elles ont vécu sur les plans physique, énergétique, émotionnel, mental et relationnel. Elles étaient également invitées à observer d'autres éléments si elles le souhaitaient, selon le temps qu'elles voulaient y allouer (communication avec les autres, habitudes au cours de la journée, rêves, sexualité, etc.). À la fin de cette période d'observation, elles devaient réaliser un cercle de synthèse afin d'effectuer un résumé de leurs observations. Cette synthèse avait pour but de les aider à comprendre leur fonctionnement cyclique mensuel.

L'ensemble des participantes ont déclaré avoir grandement apprécié cette expérience et que celle-ci était porteuse de connaissances pour elle. Voici les témoignages en ce sens :

- *Moi ça a été vraiment vraiment super positif. Ça m'obligeait à prendre ce moment, le soir avant de me coucher, où je me recentre sur moi, sur ce que j'ai vécu, sur comment j'ai vécu ma journée et pourquoi elle a été positive ou bof. Ça m'a permis aussi de relativiser. Des fois, on se tape sur la tête : je suis comme ci ou comme ça, ou je ne fais pas assez ceci ou cela. En le voyant de manière très très concrètement, c'est plus facile de dire finalement peut-être que j'exagère un ti-peu là;*
- *J'ai trouvé ça enrichissant, vraiment. Je ne suis pas très bonne d'habitude à faire quelque chose de quotidien (...) définitivement, je pense que c'était vraiment bien*

- de faire ça. Ça a répondu à certaines de mes questions par rapport à mon cycle et d'autres choses que ça confirme. Je pense que toutes les femmes devraient faire ça;*
- *Moi aussi vraiment super positif. J'ai aimé ça. Ce n'est pas une force on dirait de faire des synthèses. (...) Je trouve que d'écrire les choses, ça m'aide. Je ne serais pas capable de faire une synthèse dans le vide comme ça. Alors c'était vraiment aidant. Et aussi de me rendre compte, (...) tabarouette que j'en fais des affaires. Les rencontres, les réunions, le travail le soir. Ok, je comprends que je peux être fatiguée. Juste ça de prendre à chaque jour un petit moment, comme un bilan de sa journée, ça aide. Et des fois aussi de prendre le temps avec comment je me sens. Parce que sinon, on dirait qu'on va à travers notre vie et dire, je suis peut-être préoccupé mais je ne l'aurais pas remarqué, je ne me serais pas connecté. Parce qu'on ne se connecte pas toujours aux émotions. C'est sûr que ça me donne envie de poursuivre et voir les patterns, le cycle, faire le lien avec les hormones. Plein de chose que j'ai envie d'approfondir. Faque super intéressant;*
 - *Même si je n'ai pas réussi à faire ma synthèse, je trouve ça quand même positif. Oui ça permet d'avoir un moment de pause (...). J'observe un peu plus mon discours interne; je l'ai vu qu'il y a des moments plus positifs et d'autres négatifs. Ça aide à voir comment on fonctionne, de quelle façon. (...) je trouve ça intéressant parce que ça m'oblige à m'observer. Je me sentais pas si impatiente mais ça me permet de le voir un peu plus. Oui il y a des moments où je suis plus impatience, plus irritable, je réagis un peu plus dans certaines périodes. (...) Mais j'observe que ça fait partie du tout. (...) Il y a des choses que j'avais pas porter attention avant mes règles, comme des fois ça passent un peu moins (les limites sont plus clairs). Je trouve ça positif. Et proche de l'ovulation, je trouve que j'ai plus d'énergie;*
 - *Je pense que c'est hyper payant pour le restant de mes jours. Juste en apprentissage sur moi-même. Je pense qu'on n'en apprend jamais assez sur soi-même et plus on apprend sur nous-même, plus on peut croire en nous-même et savoir l'étendu de nos facultés.*

Ce qui a été facilitant pour plusieurs d'entre elles était lié au fait que c'était un « devoir ». Bien qu'elles eussent toute une motivation à le faire pour elles-mêmes, plusieurs ont nommé qu'elles auraient possiblement été moins assidues si elles l'avaient fait sans un « cadre extérieur ». Ceci laisse entrevoir que l'accompagnement est facilitant pour soutenir les femmes dans cette démarche d'exploration intérieure.

Même si ce fut un défi pour elles de consigner leurs observations sur la période donnée, elles souhaitent toutes continuer à s'observer afin notamment de mieux situer l'influence potentielle des éléments circonstanciels qui peuvent influencer la prise de note.

Même si elles avaient une liste de questions d'inspiration, plusieurs ont nommé qu'elles n'étaient pas certaines d'observer les bons éléments. En ce sens, un suivi individuel auprès des femmes permettrait de s'assurer que les femmes se sentent confortables avec leur méthode d'observation et les outils donnés.

5.5.1 RÉALISATIONS LIÉES AUX QUATRE PHASES ET LES SOURCES D'AIDE

Concernant les réalisations liées à chacune des phases (menstruelles, les jours suivant les menstruations, l'ovulation, prémenstruelle), la majorité des participantes a fait des réalisations particulières grâce à leurs observations. Pour la plupart d'entre elles, une des réalisations réside dans la prise de conscience de la présence de symptômes bien particuliers à des moments précis du cycle (diarrhée lors des menstruations, migraine ou mal de tête, impatience, etc.) et elles étaient étonnées par la récurrence mensuelle.

En voyant la récurrence de leur vécu, cette observation cyclique donne accès à une autre forme de connaissance de soi. Effectivement, elle permet des réalisations et des prises de conscience sur des aspects qui restent habituellement inconnues, tapies dans l'ombre, lorsque l'on ne prend pas conscience de l'ampleur du mouvement cyclique ni de ses effets. Il est d'ailleurs fascinant de voir à quel point l'observation peut aider à mettre le doigt sur certains aspects qui alourdissent leur vécu et que cette prise de conscience peut être, dans certains cas, suffisant pour les aider. De plus, leurs partages ont permis d'ouvrir la porte aux solutions qui pourraient les aider à vivre autrement certaines phases. Ces témoignages peuvent également être utilisés comme « matériel de base » pour susciter des discussions et approfondir les réflexions quant à ce qui peut être réalisé pour que les femmes se sentent plus soutenues dans leur réalité. Ces partages sont présentés à l'annexe 14.

5.5.2 POURQUOI ELLES LE RECOMMANDENT?

L'ensemble des participantes recommande cette pratique pour diverses raisons. Au-delà des connaissances qu'elles ont acquises sur leur cycle, elles nomment une meilleure compréhension et connaissance d'elles-mêmes, le développement de l'intelligence émotionnelle et une meilleure acceptation d'elles-mêmes. Voici quelques témoignages en ce sens :

- *Ça l'aiderait (les femmes) à mieux se comprendre. Peut-être des fois, à éviter des frustrations, des questionnements face à soi-même, face à notre efficacité, productivité. Je pense que ce serait positif pour les femmes de voir à quel point ça peut avoir un impact sur elle;*
- *On devrait recommander à toutes les femmes de faire ça. On pourrait toute se dire, écoute je suis dans tel moment (rires). Je trouve que ça pourrait être super pour aider à se comprendre; je suis dans mon high pas toi on va essayer de s'ajuster. Je pense que de se connecter avec ses émotions, c'est pas tant valorisé socialement. Les femmes ont le droit d'être triste, les hommes ont le droit d'être en colère. On n'a des émotions qu'on a un peu le droit (d'exprimer) dans la vie et toutes les autres, c'est pas tant bien. Je trouve qu'on va exprimer les choses des fois, comme j'étais vraiment pas contente mais non dans le fond, j'étais triste. Juste pour ça, d'avoir une meilleure intelligence émotionnelle, et éventuellement relationnelle. Je pense*

- que c'est intéressant. Les émotions sont partout, notre niveau d'énergie, tout ça fait ce qui on est dans le fond. On deviendrait juste des meilleures personnes;*
- *Oui pour la connaissance de soi. Ça permet aussi pour toi, si tu as des sujets difficiles à aborder, de voir qu'à ces moments là, je ne le ferais pas. Je vais attendre cette période-là. Ça permet de choisir les choses plus importantes, de trouver les bons timings pour que ça passe mieux;*
 - *Et oui, je le recommanderais pour la connaissance de soi, plus d'amour de soi, plus d'acceptation, pour nous, pour transmettre à nos filles;*
 - *Je pense que ça pourrait être un outil pour les femmes, ça pourrait les aider. Quand tu connais ton cycle, tu vois ce que tu peux faire en conséquence de...;*
 - *Je pense que toutes les femmes devraient le faire, d'avoir à s'analyser pour le réaliser.*

Cette discussion a également amené des réalisations sur les effets du manque d'information et du tabou dans leur vie :

Participante 1 : *C'est quand qu'on nous a expliqué dans la vie qu'on avait un cycle menstruel. Moi je ne me suis jamais fait expliquer ça. Ma propre mère était curieuse et elle me disait « Tu pourras me donner des infos. » pis elle arrive à la ménopause. Heille, c'est fou pareille là, toute sa vie, toute notre vie, on le sait pas. Faque ça me ... je trouve ça flabberghastant. De dire qu'on ne se connaît pas. Pis au final on est toute pareille mais on est toute unique. On vit toute des chutes d'hormones. (...) Moi j'ai 27 ans et je suis comme eeuuh. Comment ça on réalise ça à cet âge-là ?*

Participante 2 : *Je réalise en fait qu'on est plein de femmes... bon on est 4 ici, à ne pas être tant en contact avec ce qui se passe. Des fois, on avait les grandes lignes mais pas de même là!*

Participante 3 : *Des grandes lignes erronées.*

Participante 2 : *Oui c'est ça (des grandes lignes erronées). Avec tous les tabous.*

5.5.2.1 Sensibiliser les jeunes

Plusieurs ont nommé le fait qu'il devrait y avoir des ateliers offerts aux jeunes sur ce sujet et qu'un outil d'observation, ainsi qu'un accompagnement pour bien les guider, pourraient également être intéressants à leur offrir. De plus, informer davantage les jeunes hommes sur ce qui est vraiment vécu par les femmes pourrait les aider à adopter une attitude plus soutenante envers les jeunes filles et femmes :

- *Pour que les gars réalisent aussi, ça serait bien d'avoir un témoignage de femmes qui dit « quand je suis menstruée, je suis de même pis je me sens aussi démunie là-dedans » (...) Moi j'étais assumée (quand j'ai parlé) avec les deux adolescents. Je*

suis sûre que ça a semé une graine, du genre « c'est vrai que ça n'a pas l'air super cool, je vais peut-être être plus chill avec (elles). » »

5.5.3 QU'EST-CE QUI RESSORT DE LEUR CERCLE DE SYNTHÈSE?

Quatre participantes n'ont pas pu finir leur cercle de synthèse lors de la rencontre finale puisqu'elles n'ont pas été en mesure de réaliser l'exercice préalable à la dernière rencontre. Néanmoins, la synthèse a permis à la majorité d'approfondir leurs réalisations et leur intérêt à s'observer. Leurs témoignages permettent aussi de constater la diversité de ce qui peut être vécu à la suite de ce type de processus :

- *Je suis cyclique ! Si jamais j'avais un doute, c'est clair que je suis cyclique. On voit que c'est pas toujours égal;*
- *J'ai un sentiment de tristesse. Je regarde ça et je vois beaucoup de tristesse... J'essaie de voir pourquoi parce que chez nous, en général, ça va bien. Mais, je sais pas, ça me fait de la peine de voir ça. Peut-être le côté caché, si c'est pas là, on ne s'y attarde pas, il existe comme pas.(...) On a toutes des défis quotidiens auxquels ont fait face, et de voir ça, je vois que ça a un lien avec ça. J'ai comme une espèce de frustration peut-être face à mon cycle comme « tu me rends la vie un peu difficile ». T'sé la fatigue faut que je combatte ça parce que j'ai des jeunes enfants, j'ai le travail. Ça ajoute une lourdeur au quotidien, ça serait le fun qui n'existe pas. J'ai le contrôle sur me coucher plus tôt, mais pas sur la qualité du sommeil nécessairement ou certaines choses comme ça. (À défaut de ne pas savoir quoi faire d'autre, cette participante a débuté la pilule dans le but d'éliminer ses migraines. Elle a témoigné de sa déception de « perdre » son cycle naturel);*
- *Quand je faisais l'exercice, je notais mes besoins – beaucoup de choses qui reviennent fréquemment. Hâte de voir s'il y a des moments où c'est plus présent que d'autres;*
- *Ça donne envie de continuer l'observation et de faire des bilans : qu'est-ce que ce cycle m'a apporté, observer le dernier mois et le trimestre;*
- *J'ai quasiment envie d'enlever mon stérilet pour voir ce qui se passe pour vrai;*
- *J'ai le goût d'aller plus loin, d'en savoir plus. J'ai envie qu'on refasse une rencontre comme aujourd'hui. J'aurai pu regarder plus de trucs, être plus focus et je me suis dis, c'est à retravaillé, c'est à faire plus de corrélation avec les phases, avec tout finalement. J'ai une soif d'apprendre, de voir;*
- *Dans la même optique, j'aimerais continuer de pouvoir analyser pour que ce soit encore plus claire, je dirais parce qu'il y a des mois qui viennent brouiller un peu. J'aimerais continuer, ça me donne envie de continuer;*
- *Je me sens plus conscience. C'est sûr que je sens que je me connais plus, je comprends plus là. Des petites affaires que je savais, mais pas autant. Pas avec un recul autant important, il y a beaucoup d'informations et ça se suit. C'est fascinant. C'est sûr que ça donne envie de « monitorer » pour en savoir plus.*

5.6 ATELIER D'INFORMATIONS

L'atelier d'information d'une durée de 90 minutes offert en ligne aux participantes portait sur le fonctionnement hormonal du cycle, les possibles sources de déséquilibre hormonal,

les quatre phases du cycle ainsi que les raisons liées aux bénéfices du cycle. Les informations partagées ont été inspirées par le document « Vivre ses règles autrement »¹⁷ ainsi que par une formation offerte par Mélanie Roy sur le cycle menstruel et la périménopause.

À la suite de cet atelier, toutes les femmes ont déclaré avoir apprécié l'ensemble des informations transmises. Elles ont toutes appris ou approfondi leurs connaissances et souhaitent également en apprendre davantage. Voici l'ensemble de leur évaluation, les réponses ont été préservées telles qu'inscrites.

Qu'est-ce que tu as appris et qui devrait être mieux connu selon toi?	Qu'est-ce que tu savais déjà?	Qu'est-ce qui t'a apparu superflu, non nécessaire?	Que retiens-tu pour toi?	Y a-t-il des éléments manquants qui pourraient bonifier la présentation?
Périménopause, cause/facteurs de la douleur	Les saisons, les hormones	Rien	Continuer à être à l'écoute de mon cycle, confirmation	Nous n'avons pas parlé de sexualité?
Les 4 phases du cycle; l'impact sur nos humeurs, états d'être et physique et comment mieux nous accompagner à travers ces phases. Le fonctionnement des hormones. En quoi le cycle est bénéfique (grosse découverte).	Le fonctionnement des hormones, mais je crois qu'il serait quand même utile que cela soit plus connu.	Rien. Tout était très intéressant.	Comment mieux vivre et accueillir chaque phase de mon cycle.	Accès à un document de référence pour revoir les notions abordées.
L'alimentation, l'exercice peut avoir une influence sur les douleurs menstruelles.	Je dois prendre plus soin de moi (ralentir) quand je suis dans la période de menstruation.	Rien mais comme je suis fatiguée et j'ai eu de la misère à suivre comme je suis au début de mes périodes.	Des adaptations sont peut-être plus faciles si je veux avoir moins de douleurs menstruelles.	Rien

¹⁷ Réseau québécois d'action pour la santé des femmes. *Vivre ces règles autrement. Un guide pour des menstruations positives et en santé.* <https://rqasf.qc.ca/campagnerouge/wp-content/uploads/2021/10/Vivre-ses-regles-autrement.pdf> (consulté en janvier 2024).

Qu'est-ce que tu as appris et qui devrait être mieux connu selon toi?	Qu'est-ce que tu savais déjà?	Qu'est-ce qui t'a apparu superflu, non nécessaire?	Que retiens-tu pour toi?	Y a-t-il des éléments manquants qui pourraient bonifier la présentation?
Quelle hormone apporte quel genre d'énergie. Et aussi ce que chaque phase du cycle peut apporter comme avantages.	Je savais que chaque phase est différente, mais je n'avais jamais remarqué à quel point et ce que contenait chaque phase. Je ne l'ai pas encore bien documenté sur moi-même non plus, je n'ai pas tout remarqué de mes "symptômes" à chaque phase.	Rien, tout était très intéressant	Que je dois mieux m'observer en lien avec mon cycle, de façon à pouvoir comprendre, prévoir et accepter ce qui change.	Encore plus de détails sur ce que font les hormones, tous les effets de la progestérone et de l'œstrogène
Tout! Ces informations devraient être enseignées à l'école.	Que la société n'est pas consciente des effets sur notre corps, notre mental... et que c'est exigeant.	Rien	J'ai pris des notes que je vais relire. Pérимénopause. Les aliments à éliminer 2 semaines avant nos menstruations. Et +++. Me reconnecter quand je m'éloigne de moi-même.	Vite comme ça j'ai le cerveau un peu flou hihi.
Tout, mais le rythme infradien et le fait que nous manquons d'énergie	Pas rien de spécial, mais je savais des trucs sans vraiment les savoir. Je ne sais pas trop comment le nommer. Sté je savais la fluctuation d'énergie mais	Rien, tout était intéressant	De prendre soin de moi et d'être moins intense quand je me tape sur la tête.	C'est très complet, mais un peu rapide et c'est beaucoup d'info pour une soirée

Qu'est-ce que tu as appris et qui devrait être mieux connu selon toi?	Qu'est-ce que tu savais déjà?	Qu'est-ce qui t'a apparu superflu, non nécessaire?	Que retiens-tu pour toi?	Y a-t-il des éléments manquants qui pourraient bonifier la présentation?
sans vraiment le savoir.				
Meilleure connaissance des 4 phases. Les symptômes Pérимénopause. Je vais creuser ça plus certain !				Exemples ou habitudes à avoir (alimentaire ou activités) pour chaque phase
Tout l'monde devrait être mis au courant.	Les PMS sont un déséquilibre hormonal	Rien, toute était super pertinent !	Importance de s'observer et s'écouter.	
J'ai appris plus profondément ou spécifique les différentes phases du cycle et les stratégies à mettre en place pour vivre mieux ce cycle. Toutes les femmes et les employeurs devraient en tenir compte dans leur planification.	Que les phases existaient avec chacune leur force / défi sans pouvoir les distinguer.	Difficile à dire, c'était beaucoup d'informations.	Les phases et comment les utiliser.	J'en aurais parlé plus longtemps, mais ça aurait été trop long en soirée comme ça.
Je connaissais les bases de tous les sujets, mais j'ai apprécié d'aller plus en profondeur sur l'impact du cycle menstruel sur le quotidien. Je voyais vraiment les menstruations et les SPM comme une période difficile, de lutte, de souffrance, et j'aime l'idée de percevoir ce moment comme une période de repos, d'introspection et de	Je savais que le cycle influence notre énergie et notre performance au travail/au niveau du ménage, mais pas en profondeur.	Le côté plus spirituel ou lié à l'alimentation ne me rejoint pas vraiment. Je préfère les preuves très scientifiques, très concrètes, malgré l'imperfection des recherches scientifiques.	Je vais observer davantage mon cycle et son influence sur mon ressenti... Et tenter de me respecter un peu plus, sachant que c'est normal d'être plus "mollo" parfois.	J'aurais aimé qu'on parle des femmes qui deviennent dépressives et parfois même suicidaires à certains moments de leur cycle menstruel. J'ai aussi remarqué que plusieurs questions restaient sans réponse : j'aurais vraiment aimé qu'un.e spécialiste du cycle menstruel

Qu'est-ce que tu as appris et qui devrait être mieux connu selon toi?	Qu'est-ce que tu savais déjà?	Qu'est-ce qui t'a apparu superflu, non nécessaire?	Que retiens-tu pour toi?	Y a-t-il des éléments manquants qui pourraient bonifier la présentation?
réflexion. J'ai aussi quelques questionnements liés à la périménopause, je pense qu'on aurait pu aller un peu plus loin.				soit invité pour apporter des clarifications au besoin.

Environ huit semaines après cet atelier, il leur a été demandé si les informations partagées avaient eu un effet sur leurs observations ou leur façon de vivre leur cycle. Seulement une participante a répondu par l'affirmative en spécifiant que cela lui a permis de porter plus attention à ces maux physiques (p. ex. : inconfort et douleurs mis sur une échelle de 10 pour pouvoir comparer au fil des journées). Elle s'est « rendu compte que ça vaut la peine d'y porter plus attention ». Il y a donc des améliorations à effectuer afin de s'assurer que ce qu'elles retiennent à la suite de l'atelier puisse « s'enraciner » davantage dans leur vie (p. ex. : adaptations pour moins de douleurs menstruelles, prendre soin de soi, relire ses notes, etc.).

Il leur a également été demandé si elles étaient retournées sur le site pour consulter les documents mis à leur disposition. Bien que plusieurs voulaient retourner consulter la présentation et les documents, la plupart a oublié qu'elles avaient accès à ces informations. Trois des participantes ont partagé sur ce sujet, notamment pour souligner ce qui peut les aider à faciliter l'intégration des nouvelles connaissances :

- **Participante 1** : *Je suis allée revoir et j'ai imprimé quelques articles en me disant quand je vais avoir 3 minutes, je vais juste avoir à feuilleter. J'aimais bien l'espèce de présentation par saison. (...) Je veux les relire, me remettre dedans. Je veux essayer de me les approprier. Ça va faire partie de mes moments à moi, de moi, pour moi;*
- **Participante 2** : *J'ai vraiment aimé la présentation. Je l'aurais peut-être pris en personne. J'aurais été peut-être plus focus. En parler sur place parce que ça mérite d'être intégré complètement. C'est du bon contenu là. Je suis retournée et après, j'ai passé à autre chose. J'ai comme oublié. Je me souviens sur le moment, j'ai vraiment apprécié, assimilée et je me suis dit c'est sûr qu'il faut que je relise ça à tête reposée après. C'était vraiment intéressant. J'aimerais ça le relire et je trouve que ça fait juste compléter toutes les analyses qu'on a fait durant les derniers mois;*
- **Participante 3** : *Je pense que moi aussi j'aurais aimé ça en présentiel... et peut-être plus long. On n'a pas beaucoup de temps dans la vie mais j'aurais pu passer une journée ou une demi-journée à parler de ça. Je suis retournée voir et j'ai regardé le*

PDF que tu nous as envoyé.¹⁸ Je n'ai pas fini là mais je me sentais des fois coupable (petit rire) par rapport aux perturbateurs endocriniens, l'alimentation pis toute, j'étais comme, psychologiquement, je ne suis pas prête à embarquer là-dedans. Il y a un bout de moi qui se sentait coupable de ne pas m'en occuper.

Ceci met en lumière la pertinence de mieux définir la formule à utiliser pour transmettre les informations afin de laisser un espace pour accueillir les réactions que ces informations peuvent susciter (mentalement, émotionnellement, etc.) et s'assurer de faciliter l'intégration des nouvelles connaissances et réalisations. La participante 3 poursuit sur sa lancée et permet de donner voix à la synergie de ce qui peut être ressenti dans le cadre de notre société :

- *Juste lotto méno, les hormones bio-identique, juste ça au début, je viens comme en criss. On parle à quel point la femme a été a bafoué pis écrasé à cause du fait qu'elle était menstruée. Ça, ça me met en osti! C'est dur parce qu'au début, tu nous pitchais tout ça (les informations pendant l'atelier) pis je devenais comme gonflé à bloc, en beau maudit, pis en même temps je me sentais en colère contre moi-même, coupable parce que je m'en occupe pas. On parlait de la féminité... moi c'était limite je me sentais valorisé dans le fait que je peux faire pareil comme un gars. (...) Là-dedans je me sens plus coupable parce que j'étais menstruée là pis c'est pas grave, je vais faire mon sport comme si je l'étais pas pour être pareil qu'un gars. Il y a donc une partie de moi qui est en colère, qui se sent coupable et ce n'est pas de ta faute, c'est pas de ma faute, c'est la faute de tout le monde, et de personne. Il y a des choses que c'est des biais cognitifs qu'on a depuis l'infini là. Faque y'a des choses à défaire. Je me dis, si ta recherche peut aider... Juste comme quand il parlait de la médicalisation dans le pdf. C'est vrai, ont tombe menstruée et tout de suite ils nous veulent nous régler notre cycle pour contrôler des choses. Ils ne nous disent pas vraiment ce qui se passe avec ça. Les conséquences que tu peux avoir. Moi ça m'est arrivé avec la patch. J'étais en train de faire une dépression. (Le médecin a dit) « Ben là, ça fait pas trois mois, il faut que tu endure 3 mois. » Ouais, ben tu comprends pas ma souffrance. Je n'ai pas d'autres options parce que je ne voulais plus prendre la pilule, j'étais écœurée. On en parle entre femmes un peu mais on est toutes des « innocentes », ce n'est pas péjoratif là. On ne se connaît toute pas, pis après on n'est pas capable de faire face à un professionnel qui dans le fond est aussi ignorant que nous, au bout de la ligne. Quand tu arrives avec tes affaires plus ou moins ignorances, ben dépendamment du professionnel de la santé que tu vas pogner il va te croire soit crissement folle ou il va se sentir menacé. Excuse ça sort, je ne pensais pas que ça allait sortir de même;*
- *C'est le but (rires collectif);*
- *Ça m'a fait du bien le groupe pour ça, parce que je me suis rendu compte que ce n'était pas juste moi là, on est toute pareille. Et ça, ça me met de la colère en même temps. C'est positif pareille là notre expérience.*

¹⁸ *Vivre ces règles autrement. Un guide pour des menstruations positives et en santé.*

<https://rqasf.qc.ca/campagnerouge/wp-content/uploads/2021/10/Vivre-ses-regles-autrement.pdf>

Il est capital de comprendre qu'il y a de multiples conséquences au dénigrement des menstruations; cela revient à dénigrer la nature même de la femme, ce qui a évidemment de multiples répercussions pour la santé et le bien-être des femmes.

6. CONSTATS ET RECOMMANDATIONS

Cette recherche témoigne des effets divers et complexes du cycle dans la vie des femmes et du fait qu'elles vivent cette réalité souvent seules et en silence. Un grand pourcentage de femmes effectue des recherches pour trouver réponse à leurs questions. Néanmoins, la qualité des informations trouvées peut être difficile à valider et à appliquer pour chacune des femmes, étant donné leurs particularités personnelles. Il n'est donc pas surprenant que les femmes souhaitent avoir accès à de l'accompagnement spécialisé et davantage d'informations sur le cycle et sur la ménopause.

D'ailleurs, il y a tellement de bienfaits à la connaissance du cycle, que ce soit quant à son fonctionnement, ses répercussions ou ses bénéfices. Rappelons en ce sens qu'un groupe de chercheurs perçoit le cycle féminin comme le 5^e signe vital puisqu'il pourrait permettre de détecter plusieurs conditions de santé, autant du point de vue gynécologique que systémique, et de mieux comprendre la santé reproductive et les besoins en santé tout au long de la vie des femmes.¹⁹

Que ce soit par la transmission d'informations, l'éducation, l'accompagnement ou la recherche, il y a un besoin urgent en termes de connaissances et de soutien. Il est plus que temps de mettre un terme au silence associé au cycle et reconnaître son importance pour favoriser la santé et le bien-être des femmes. Il est primordial de définir les bases nécessaires à une éducation sur le sujet et d'une prise en compte des particularités individuelles et spécifiques à la santé cyclique des femmes dans les accompagnements et les suivis de santé.

Les constats et les recommandations ci-dessous ont été formulés grâce aux résultats obtenus dans les sondages (avec environ 875 commentaires) et par l'expérience du groupe qui a participé à la démarche sur 14 semaines. Une liste de questions générales émanant des résultats est également présentée dans cette section. Comme il y a beaucoup à faire afin de répondre aux répercussions d'une société qui a négligé le cycle pendant trop longtemps, il est nécessaire d'encourager les actions qui permettront de redonner les lettres de noblesse à la vie cyclique.

DÉVELOPPER UNE RÉFLEXION STRATÉGIQUE LIÉE AU CYCLE

Plusieurs problématiques sont nommées quant au vécu cyclique, et ce, à différents niveaux et dans divers domaines, que ce soit par rapport à la santé individuelle (physique, mentale, émotionnelle), au système de santé, à l'éducation, au monde professionnel, etc. De surcroît, différentes informations et pratiques sont à développer pour soutenir une amélioration du vécu du cycle et favoriser un environnement - une société - qui facilite ce vécu (p. ex. : l'accès à moindre coût aux différents traitements et accompagnements liés

¹⁹Sweeney C. Havard T.H. Chan School of Public Health partners with the National Institutes of Health and Apple for Women's Health Study (10 septembre 2019). <https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/harvard-apple-nih-study/> Consulté en mars 2023)

au cycle, le congé menstruel, la formation des spécialistes, la diminution des perturbateurs endocriniens, l'éducation au cycle dans les milieux éducatifs et professionnels, etc.).

De fait, il serait judicieux de définir les enjeux prioritaires qui se doivent d'être pris en considération afin de s'assurer que les actions menées seront bel et bien efficaces et pérennes pour la santé et le bien-être féminin. Pour ce faire, diverses personnes qui œuvrent au sein de différents milieux (santé, éducation, communautaire, carcéral, entrepreneurial, etc.) pourraient se réunir pour approfondir les réflexions qui se doivent d'être effectuées sur le cycle.

INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Voici quelques pistes en lien avec ce qui devrait être véhiculé comme informations aux femmes :

- Les phases et les effets du cycle menstruel (sur l'humeur, l'état mental, les effets normaux ou anormaux, etc.);
- Les pratiques qui peuvent agir sur les effets indésirables du cycle (p. ex. : l'alimentation, l'exercice physique, etc.);
- Les effets de la périménopause et les méthodes pour mieux vivre cette période;
- Les effets de la ménopause, ce qui est « normal » de vivre avant, pendant et après la ménopause ainsi que l'ensemble des moyens pour mieux vivre cette période;
- Une description des maladies liées au cycle tels l'endométriose, le syndrome du choc toxique (SCT), le trouble dysphorique prémenstruel (TDPM) et le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK);
- Les différents types de méthodes contraceptives qui semblent moins connus, tels la symptothermie, l'implant contraceptif, le diaphragme, la contraception masculine (pilule, etc.) et le stérilet sans hormones;
- Plus d'informations sur la contraception masculine (diffuser également aux hommes).

Comme nommé précédemment, les informations transmises lors de l'atelier sur le cycle ont été jugées pertinentes et nécessaires. Néanmoins, peu de femmes ont pu intégrer leurs apprentissages et leurs réalisations par la suite. Il importe donc d'approfondir les réflexions quant à la formule de présentation afin de soutenir l'intégration de ces informations.

Favoriser l'observation cyclique

Comme avancé par certains chercheurs²⁰ et intervenants en santé et bien-être des femmes²¹, prendre l'habitude le plus tôt possible d'observer son cycle et son corps est

²⁰ Sweeney C. Harvard T.H. Chan School of Public Health partners with the National Institutes of Health and Apple for Women's Health Study (10 septembre 2019). <https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/harvard-apple-nih-study/> Consulté en mars 2023)

²¹ « D'ailleurs, il est important d'apprendre le plus tôt possible à bien connaître son corps pour pouvoir observer les premiers signes d'irrégularités selon vos cycles. Pour celles qui ont divers troubles de fertilité (Syndrome des ovaires polykystiques [SOPK], endométriose, etc.), il est encore plus important de différencier

important pour reconnaître les signes d'irrégularités du cycle et pour favoriser la santé et le bien-être des femmes en général. Par conséquent, soutenir l'observation individuelle des femmes est une précieuse avenue pour qu'elles puissent écouter les informations que leur cycle leur transmet.

Le groupe de femmes dans cette recherche témoigne que l'observation quotidienne sur une période minimale de trois mois, accompagnée de l'exercice de synthèse, leur a permis d'approfondir leur propre compréhension d'elles-mêmes et de mieux comprendre la manière dont leur cycle influence leur manière de se sentir avec elles-mêmes et dans d'autres sphères de vie. Comme un accompagnement personnalisé et un soutien avec la synthèse des observations représentent des clés de réussite à cet effet, il est suggéré d'offrir ce service aux femmes intéressées à approfondir leurs connaissances des effets de leur cycle sur elles et dans leur vie.

Les groupes de discussion ont aussi permis de voir que le partage du vécu de leur cycle est une forme de transmission d'informations qui est pertinente à poursuivre et à approfondir. Effectivement, les échanges peuvent aider à normaliser le vécu de chacune, à ce qu'elles se sentent moins seule, à générer une forme de réconfort et à inspirer de nouvelles pratiques. Ces groupes de discussion permettent la présence de conditions aidantes à l'assimilation de nouvelles perceptions et d'informations sur le cycle.

ÉDUCATION GÉNÉRALE

- Sensibiliser les plus jeunes à la réalité cyclique et offrir l'observation aux jeunes femmes à partir d'un âge qui facilite la compréhension de leur cycle;
- Trouver des moyens de mettre fin à la banalisation des symptômes;
- Sensibiliser les professionnels en santé à l'importance de leur écoute pour que le bien-être des femmes et d'œuvrer à ce que leur accompagnement soit plus complet quant à la contraception (autres options que les méthodes hormonales).
- Responsabiliser les hommes quant à la contraception – ce n'est pas qu'une « affaire » féminine.
- Comprendre les différentes formes de productivité au travail. Effectivement, vivre en harmonie avec son cycle signifie qu'il y a certains jours où la productivité ne sera pas toujours la même et que cela ne peut pas être toujours égal, « linéaire ». Lorsque l'énergie revient après les menstruations, une plus grande charge de travail s'effectue naturellement. Le reconnaître permettrait possiblement aux femmes d'aborder leur vie professionnelle avec plus de bienveillance pour elle-même.

les signes reliés à une condition particulière et les signes révélateurs d'une préménopause. » RQASF (20 juin 2023). *Préménopause et ménopause : où s'arrête l'une, où commence l'autre.* <https://rqasf.gc.ca/menopause/blogue-notes/premenopause-menopause-postmenopause/> (consulté en décembre 2023)

AVOIR DES MODÈLES POSITIFS

Plusieurs trucs ont été donnés pour vivre, avec plus d'harmonie, les différentes phases du cycle menstruel ou de la ménopause. Ces informations permettent de voir ce qui fonctionne pour certaines femmes et pourraient possiblement inspirer d'autres femmes à vivre leur cycle autrement.

ACCOMPAGNEMENT

De la médecine à l'intervention psychosociale, en passant par l'acupuncture et l'herboristerie, il reste encore beaucoup à connaître quant aux méthodes et aux pratiques qui peuvent favoriser la santé et le bien-être cycliques des femmes.

Il y a aussi lieu de se questionner sur les moyens à mettre en place pour soutenir l'accessibilité à des experts qui sont en mesure d'expliquer les impacts des variations hormonales et les différents traitements existants, selon les particularités individuelles. D'ailleurs, comme il est difficile d'avoir des ressources spécialisées et un accompagnement individualisé, il est probable que la formation de la main-d'œuvre qualifiée dans le domaine ne soit pas suffisante. En ce sens, il serait pertinent de s'assurer de l'intégration des nouvelles connaissances liées au cycle (incluant périménopause et ménopause) auprès des intervenants de la santé ainsi que de voir s'il y a de « nouveaux créneaux » de professionnels de la santé à former en lien avec le cycle (p. ex. : infirmière spécialisée en santé hormonale).

RECHERCHE

Plusieurs femmes témoignent dans cette recherche qu'elles ont vécu beaucoup d'effets négatifs liés à la contraception. Comme les prescriptions de méthodes contraceptives avec hormones se font quasiment automatiquement, il y a lieu d'avoir des recherches récentes sur les effets secondaires des méthodes contraceptives sur le corps et le moral des femmes, ainsi que les risques et les complications associés.

D'autre part, en tenant compte du fait que certaines femmes n'osent pas parler de leurs symptômes, que d'autres ne se sentent pas écoutées et qu'il y a un manque de connaissances associées aux différentes maladies (l'endométriose, le SCT, le TDPM ou le SOPK), comment savoir si les statistiques actuelles concernant ces maladies et symptômes sont justes? Il est essentiel de poursuivre les recherches liées à ces maladies ainsi qu'à examiner la cause des différentes sources et intensités de douleurs liées au cycle. Enfin, toutes recherches visant à obtenir une meilleure connaissance et compréhension des particularités féminines sont à encourager.

IMPACT DE L'ÉDUCATION À LA VIE CYCLIQUE

Il serait pertinent d'offrir une éducation à la vie cyclique aux femmes, incluant des informations essentielles liées au cycle et des pratiques qui permettent de mieux le vivre, et d'observer les impacts que cette éducation peut avoir notamment sur leur estime de soi, leur confiance en elles, leur harmonie relationnelle et leur épanouissement professionnel.

CONGÉ MENSTRUEL

Les discussions s’amorcent sur le congé menstruel, et ce sujet apparaît comme mitigé. Qu’est-ce qui fait qu’il y a de la résistance autour de la question (perception d’abus potentiel, peur du jugement des collègues, etc.)? Il serait intéressant de connaître le « discours », les pensées racines, qui animent le pour et le contre de cette possibilité qui, rappelons-le, vise l’amélioration du bien-être des femmes.

QUESTIONNEMENTS

De nombreux questionnements liés à la vie cyclique émanent de cette recherche. Voici une liste de ces questions afin d’aider à poursuivre les réflexions et recherches autour des différents sujets couverts par cette étude.

Cycle menstruel
Est-ce qu’il y a des raisons qui expliquent l’irrégularité des cycles menstruels?
Y a-t-il d’autres moyens que les hormones « artificielles » (pilule, stérilet, etc.) qui permettent de réguler le cycle?
Est-ce bon pour la santé de ne pas avoir de règles hormonales?
Qu’est-ce qui génère la différence d’intensité des symptômes vécus par les femmes (qui vont de souffrants à légers)?
Comment expliquer l’arrêt des menstruations à la suite d’un choc émotionnel (p. ex. : le deuil d’un enfant)?
Phase prémenstruelle
Qu’est-ce qui nous amène à vouloir manger plus (plus gras, plus sucré, etc.)?
Qu’est-ce qui crée l’augmentation des « malaises » comme le TDAH et la sclérose en plaques?
Qu’est-ce qui crée les différents bouleversements (l’irritabilité, l’impatience, être à fleur de peau, grande fatigue, manque de concentration, etc.) et les symptômes de détresse psychologique (idées suicidaires, etc.)? À l’inverse, qu’est-ce qui fait que certaines femmes se sentent plus efficaces, créatives et focalisées?
Certaines nomment le fait qu’elles se sentent plus affirmées et assumées au cours de cette période. Comme il n’est souvent pas habituel que les femmes soient fermes et directes (qualité d’être souvent mal perçu chez une femme), il est intéressant de voir que socialement parlant, cette période est jugée comme si la femme avait un problème. Et si ce qu’elles ressentaient était plutôt écouté et accueilli, autant par la femme que par son entourage, est-ce que cette période serait mieux vécue?
Phase menstruelle
Qu’est-ce qui crée la constipation ou la diarrhée, les douleurs dans le dos et des douleurs lombaires qui irradient dans les jambes?

Qu'est-ce qui génère plus de fatigue, les maux de tête ou migraine, l'anxiété, etc., lors de la phase menstruelle? À l'inverse, qu'est-ce qui permet aux femmes de bien vivre cette phase (autant intérieurement qu'au travail ou dans les relations)?
Phase ovulatoire
Qu'est-ce qui peut créer l'augmentation du stress, de l'anxiété ou des variations émotionnelles avant l'ovulation?
Qu'est-ce qui explique un senti similaire entre les phases prémenstruelle et ovulatoire (envie de manger, mal dans les jambes et dans le dos, etc.)?
Est-ce qu'une ovulation douloureuse est signe d'un dérèglement ou d'un problème de santé? Pourquoi certaines ne sentent pas leur ovulation?
Outre pour la fécondité, y a-t-il d'autres bénéfices à reconnaître son ovulation (p. ex. : liens à faire avec la santé générale)?
Autres phases du cycle menstruel
Qu'est-ce qui cause les migraines et les maux de tête lors des différentes phases du cycle? Est-ce qu'il y a différentes causes possibles lorsque les migraines ou les maux de tête sont ressentis lors de la période prémenstruelle, la phase menstruelle ou pré-ovulatoire?
Contraception
Quel est l'impact d'un contraceptif avec hormones avec le « niveau » de la protéine S? Est-ce dangereux? Si oui, comment s'assurer que cela soit mieux connu?
Ménopause
Est-ce que l'hygiène de vie (couper le sucre et le gras, beaucoup d'activité physique, etc.) permet de s'assurer que la ménopause sera bien vécue, ou il y a d'autres facteurs à considérer? Quel est l'ensemble des éléments essentiels qui permettent de vivre une ménopause (et préménopause) plus « douce »?
Le type de vécu lors de la périménopause influence-t-il le vécu de la ménopause?
Quels sont les moyens qui peuvent aider les femmes qui ont des difficultés quant à leur mémoire, à leur niveau d'énergie, à leur concentration, etc.?
Qu'est-ce qui cause la variation et l'intensité des symptômes (humeur dépressive, perte de cheveux, douleurs musculaires, etc.) à la ménopause?
Comment peut-on soutenir les femmes dans leur transition vers la ménopause?
Concernant les difficultés avec l'hormonothérapie, comment soutenir un meilleur suivi personnalisé? Qu'est-ce que cela nécessite? Quels sont les coûts associés? Pourquoi n'est-ce pas gratuit?

Questions générales

De quelle manière peut-on s'assurer d'avoir des informations justes et claires sur la périménopause?

Comment les différents spécialistes (acupuncteur.es, ostéopathes, herboristes, naturopathes, etc.) peuvent aider à mieux vivre les différentes phases du cycle féminin, incluant la ménopause? Pourquoi sont-ils consultés et pourquoi ne le sont-ils pas?

Il y a des différences dans les relations de couple tout au long du cycle pour plusieurs femmes. Est-ce que cela est reconnu et discuté ouvertement dans le couple? Si oui, comment cela est-il vécu? Sinon, quelles en sont les raisons qui limitent la communication à ce sujet?

Une meilleure connaissance des effets de la périménopause et des moyens pour en diminuer les effets indésirables pourrait possiblement aider les femmes à mieux vivre les années précédant leur ménopause. Comment peut-on favoriser cette connaissance et soutenir les femmes à ce niveau?

Concevoir le cycle de manière holistique, où les symptômes ne sont pas considérés comme une pathologie à part, mais comme faisant partie d'un tout à considérer, n'est-il pas une approche essentielle à appliquer afin d'améliorer la santé et le bien-être général des femmes?

7. CONCLUSION

Les hormones exercent une grande influence sur la manière dont les femmes se vivent, vivent leurs relations et leur travail. Qu'il soit maudit ou béni, il y a un éventail complexe lié au vécu cyclique. Socialement tacite, ce vécu est tabou; même si c'est grâce à lui que l'on existe.

Il est évident que la banalisation des impacts et des symptômes liés au cycle perpétue des cycles de douleurs et de méconnaissance; cycle qui est pourtant fondamental pour la santé et le bien-être des femmes. De surcroît, cette banalisation amène une incapacité à définir ce qui est le mieux adapté pour chacune des femmes et peut aller jusqu'à entraîner un manque de vigilance quant aux problèmes de santé que vivent les femmes.

« L'absence » de reconnaissance, d'accueil et d'informations liés au cycle – présent depuis des centaines, voire des milliers d'années – a un impact profond sur la manière dont les femmes sont en mesure de reconnaître leur propre fonctionnement. La plupart de celles-ci sont tellement habituées (lire également ici *conditionnée*) à fonctionner avec un rythme élevé de travail et de vie qu'elles en perdent le contact avec leur réalité intérieure.

Bien que ce rythme d'actions élevé puisse être plaisant, il n'est pas et ne devrait pas être le seul. D'ailleurs, en considérant que ce rythme a été créé pour satisfaire les exigences de l'ère industrielle et de la performance au travail il y a plus de cent ans, il y a lieu de se questionner sur la pertinence de sa perpétuité. Est-ce que notre rythme de vie actuel aide au bon fonctionnement de la société aujourd'hui? Est-ce que notre rythme de vie aide au maintien et à l'amélioration de la santé en général?

La réponse aux multitudes de questions et aux besoins préalablement nommés doit être au cœur des actions à entreprendre pour la santé et le bien-être des femmes. C'est d'œuvrer aussi à diminuer le nombre de femmes qui s'associent à ce témoignage : « Je me sens comme si ce que je vis n'a pas d'importance. »

LISTE DES RESSOURCES

Fondation Alberta Women's Health. (2022). Étude : les tabous au sujet de la ménopause et des règles limiteraient l'accès aux soins. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1953425/endometriose-sante-femme-maladie-uterus-soins>

(consulté en janvier 2024)

Fontaine, E., Doudenkova, V., Doudenkova, E. (2021). Résultats de l'enquête « Portrait du vécu des menstruations au Québec ». Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF). https://rqasf.qc.ca/campagnerouge/wp-content/uploads/2021/10/Enquete-Menstruations_FINAL.pdf

(consulté en mai 2024)

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF - 20 juin 2023). *Préménopause et ménopause : où s'arrête l'une, où commence l'autre.*

<https://rqasf.qc.ca/menopause/blogue-notes/premenopause-menopause-postmenopause/> (consulté en décembre 2023)

Sihem Gadi (29 mars 2023). L'endométriose, une maladie méconnue et délaissée

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1967136/gynecologie-endometriose-douleurs-temoignages-maladie> (consulté en septembre 2023)

Sweeney C. Havard T.H. Chan School of Public Health partners with the National Institutes of Health and Apple for Women's Health Study (10 septembre 2019).

<https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/harvard-apple-nih-study/> (consulté en mars 2023)

ANNEXE 1

TYPES DE MÉTHODES CONTRACEPTIVES ET INTÉRÊT POUR INFORMATIONS

Intérêt pour avoir de l'information sur les méthodes contraceptives :	Pourcentage de femmes intéressées
Symptothermie (91)	26 %
Implant contraceptif (50)	14 %
Diaphragme (39)	11 %
Stérilet sans hormones (en cuivre) (35)	10 %
Méthode du calendrier (35)	10 %
Ligature des trompes (33)	9 %
Contraceptif injectable (par un.e professionnel.le) (30)	8 %
Stérilet avec hormones (24)	7 %
Anneau contraceptif (23)	6 %
Pilule contraceptive (20)	6 %
Timbre contraceptif (19)	5 %
Condom interne (19)	5 %
Condom externe (5)	1 %

N=170 répondantes

ANNEXE 2

MESURES D'ACCOMPAGNEMENT

"Méditation, exercices de respiration, ostéopathie, onguents "
"Naproxen" (6), "Naproxen sans ordonnance", naproxen (prescrit par mon médecin)
"Il y a beaucoup d'activité que je ne fais pas lors de mes phases ou que j'accroche la pratique lors d'autre phrase "
"Je suis soloparentale, l'activité physique est malheureusement la chose que j'ai du couper dans mes priorités et je ressens cette effet sur mon ovulation et sur mes menstruations. Avant d'avoir mon enfant, l'activité physique était souvent, voir quotidienne."
"Demerol pour gérer les crises d'endométriose lors des règles "
"Acupuncture "
"Prendre un bain "
"Médicament pour baisser l'intensité des saignements, bas de compression pour diminuer l'effet jambes lourdes inconfortables"
"Acupuncture, Osteopathie"
"Marijane pour soulager"
"J'utilise un tens pour mes maux de ventre liés aux menstruations"
"Massage, prendre du temps pour soi, observations suivi du cycle sur clue"
"J'utilise une application qui m'aide à suivre mon cycle menstruel (même si celui ci est instable)"
"Médicament pour diminuer le flux menstruel"
"Teinture mère (plante macérée dans l'alcool) effet d'une tisane, "Teinture de millepertuis et de mélisse"
"Massage du ventre, baume ventre, bandage, respiration, ralentir "
"Du repos et exprimer ce qui a besoins d'être dit"
"J'ai réalisé que de me masturber, lorsque mes crampes menstruelles commençaient, réduisait ma douleur et semblait réduire aussi l'intensité du mal et la durée. C'est assez inhabituel, mais l'idée m'est venue d'une émission où une médecin (personnage) proposait la masturbation pour réduire les douleurs liées aux contractions avant un accouchement. "
"Emtec"
"Onguent pour soulager"
"Huile essentielle"
"CikloKapron pour les saignements abondants"
"Vitex par A Vogel", « Vitex »
"méditations"
"Médication multiples pour les migraines de fin de cycles (menstruelles)"
"Bain chaud "
"Hormonothérapie pour pre ménopause "
"Je souffre d'endométriose alors il a le froid, les bains chauds, le repos. Médication pour le trouble de l'humeur, anxiété et dépression. Je ne suis pas menstruée depuis 8

mois. Je n'ai plus de relations sexuelles. Réduire les activités...Ostéopathie, massothérapie. "

"Phytohormone lorsque je sens que mon cycle sera particulier "

"J'ai une crème fait pas les mauvaises herbes(merveilleuse compagnie qui fait des produits sains pour la vie de tous les jours fait à base de peu et de bons ingrédients) que je mets sur mon ventre quand j'ai des douleurs"

"Yoga"

ANNEXE 3

COMMENTAIRES EN LIEN AVEC LE VÉCU DE LA PÉRIODE

PRÉMENSTRUELLE

Trucs développés pour vous-mêmes, pour les relations, etc.

"J'essaie d'être consciente de mon cycle pour être plus tolérante envers moi et les autres."

"C'est juste des migraines. Tout le reste est on"

"Je suis dans ma bulle parce que je ressens trop les gens. C'est comme si mon spm accentue mon tad "

"Je suis une personne qui a grandi en internalisant sa colère, donc en phase prémenstruelle, je n'éclate pas ou je n'exprime pas de colère comme telle mais je suis irritable et beaucoup plus "bête" ou "sec". En fait, cette phase là fait juste soustraire mon filtre habituelle et laisse passer plus facilement les frustrations que je vies. Je peux considérer que la nature fait bien les choses dans ce cas là, ahah! Elle me permet de m'exprimer. "

"Je dois éviter toutes prises de décision parce que c'est une période où je laisserais tout tomber: mari, enfants, maison, travail..."

"Beaucoup de trucs pour diminuer l'anxiété, car c'est ce qui me gêne le plus la vie (exercices pour le nerf vague, moins d'alcool, vivre le moment présent)."

"-Faire de la méditation et des respirations.-Demander de l'affection à mon conjoint (qu'il me gêne avec des câlins et des bisous).-Mettre des pochettes chaudes dans la zone qui fait mal. "

"La colère s'exprime par des cris"

"J'ai pris la décision qu'il y avait certains sujets que je ne devais pas aborder pendant certaines phases de mon cycle parce que je ne suis pas dans mon état normal et que je suis très sensible à ce moment là, ce qui peut m'amener à ne pas réagir comme je le voudrais. J'ai aussi décidé suite aux conseils de ma psychologue de prendre plus soin de moi lors de mes périodes prémenstruelles étant donné que j'ai moins d'énergie et que je suis plus irritable. "

"Quand je doute ou que je remarque un changement majeur dans mon attitude général, je regarde mon application de suivi menstruel pour voir dans quel phase je me situe "

"J'ai la grande chance d'avoir un partenaire très compréhensif et qui me soutient, il laisse couler quand je m'en prends à lui ... Alors souvent avant de faire une réflexion je me force à me convaincre que c'est les hormones, et je réfléchis à c'était quand la dernière fois qu'il a fait cette chose qui m'énerve, comment j'y avais réagit, et pourquoi ça m'énerve aujourd'hui ..."

"C'est ma période : j'ai raison ! "

"Symptôme physique, urine souvent et j'ai moins de retenu 2-3 jours avant le déclenchement de mon cycle"

"Lorsque la tension monte, je nomme à mon conjoint que je suis dans mes SPM et cela explique l'intensité de la tension et le simple fait de le nommer nous calme tous les deux (et parfois même, on en ri)."

"Prendre aucune décision importante "
"Déjà d'en prendre conscience m'aide à gérer mes humeurs un peu mieux."
"M'isoler "
"Lorsque je me rend compte que cela pourrait être du à mon cycle je le nomme pour que mon conjoint sache que je suis plus fragile."
"...J'en parle et mon entourage comprend ;) Et de se connaître aide à dédramatiser !"
"Je deviens une toute autre personne et je n'aime pas du tout ce que je suis lors de mes syndromes prémenstruel."
"Je nomme les choses. Je dis comment je me sens. Ça change tout."
"méditation"
"sobserver et reconnaître les 1er signes et se dire que c'est comme ça pour ajd"
"Je sais que c'est temporaire, alors je relativise mes pensées dramatiques. J'avertis mon entourage de ce qui se passe."
"Tout tout a fait vrai question 22!"
"Les symptômes sont moins incommodants qu'à l'adolescence ou début vingtaine"
"Pouvoir associé les symptômes à mon cycle m'a enlever beaucoup de culpabilité et me permet de me repositionner dans mon défi. "
"Baisse de libido. Même mon conjoint a moins envi durant cette période. Besoin de manger aliment ferreux. Exemple : brocoli foie"
"Je traque mon cycle, donc je sais que je suis en SPM, donc je me le rappelle et je me dis que si cette pensée est encore présente dans une semaine, je ferai quelque chose avec cela. En spm, je ne me regarde pas trop longtemps dans le miroir, car je sais que je ne me trouve pas attirante. Ça se règle par la suite."
"Je fais de l'exercice pour avoir des hormones "
"Être transparente, mais aussi prendre du recul avant de réagir et se rappeler que le TDPM peut avoir des répercussions négatives sur mes perceptions "
"J'ai vécu 15 années en dépression majeure..."
"Lors de ces moments, mon conjoint remarque souvent avant moi que je serai menstruée bientôt... c'est fâchant, mais en même temps, il sait que je suis plus à fleur de peau et autres..."
"La prise des anovulants ont réduit l'intensité des SPM"
"J'ai déjà pris des supplément de contrôle de l'oestrogène et cela diminuait énormément mes symptômes. Cependant, je ne peux plus les prendre à cause d'une autre médication et cela paraît énormément."
"Le fait de prendre conscience que je suis dans mes SPM m'aide déjà à mieux le vivre, car je réalise que mes symptômes ont une raison d'être..."

ANNEXE 4

AUTRES QUALIFICATIFS CONCERNANT VOTRE RELATION À VOS MENSTRUATIONS

"Pour moi, c'est un mal nécessaire. "
"C'est juste de la gestion technique pour ne pas se salir, etc. "
"Résignation"
"Appréhension "
"Moins j'en ai mieux je me porte."
"M'indique que mon corps fonctionne bien, c'est une routine rassurante"
"je n'ai pas de relation. je m'en fou. si je pourrais l'être 3jours jale n'aurais rien à dire"
"je nai pas de menstruation avec sterilet et pas beaucoup dinconfort je suis bien"
"Elle me rendent la vie difficile c'est l'enfer"
"A mon âge j'ai juste hâte que ça finisse"
"tristesse=infertilité"
"L'inconfort est vraiment le principal sentiment. C'est beaucoup de gestion car elles sont longues et abondantes. J'aimerais pouvoir utiliser des moyens plus naturelles, mais ça me fait vivre de l'inconfort ou du stress que ça déborde. "
"Je me sens privilégié d'être maman! "
"Neutralisé maintenant que j'ai eu tous mes enfants. Avant, je vénérerais mes lunes ! Je suis consciente de la chance que j'ai d'avoir des menstruations."
"Je trouve ça triste, voire choquant d'avoir une seule semaine par mois où je suis top. "
"Lourd, "
"Amour et haine, impuissante, perte de contrôle "
"Limitant"
"Je me sens victime de mes règles."
"Contente d'avoir un cycle"
"douloureuse"
"Soulagement, fin spm"
"Je m'en fou un peu, on a pas le choix!! À part que c'est dégueu et que ça fait beaucoup trop de déchets dans la vie"
"À bouté "
"Gestion ! Une tâche supplémentaire à mon horaire."
"Je trouve cela normal (ça fait partie de la vie d'une femme), donc je suis en mode "go with the flow" et pas de stress."
"appréhension"
"Elkes sont handicapantes"
"Tristesse en période de conception"
"Injustice. Répétitif. 380x dans une vie."
"Passage obligé "
"Non"
"Ark, absence de plaisir, lourdeur, pas bien, pas d'énergie "
"empuissancement individuel"

"En fait elles sont trop rapprochées et longue... J'ai souvent l'impression que ça me pourrit la vie (fardeau) et que cela m'empêche souvent de me sentir libre."
"Indifférence, un peu plus de gestion pour l'hygiène "
"Embêtée "
"Les menstruations c'est normal. Malheureuse, pour moi, elle handicape ma vie. J'aimerais pouvoir ne plus jamais avoir de menstruations pour avoir la chance de vivre normalement et non em foction de celle-ci. "
"Mal nécessaire À partir du moment où la douleur est gérée et le saignement moins abondant, pas de quoi en faire tout un plat"
"Sentiment d'appréhension (concernant les douleurs à venir, la perte de productivité (quand j'ai de grosses crampes, je dois rester alitée), la gestion de ma coupe menstruelle (ne pas oublier de la vider régulièrement OU prévoir un endroit avec un évier pour la rincer avant de la réintroduire)."
"Je suis sur la fin, ça ne me dérangeait pas d'en avoir tant que c'était une fois par mois et non pendant 2 ou 3 semaines. Le fait d'en avoir fait vieillir moins vite également."
"Limitant et contraignant parfois "
"J'ai hâte que ce soit terminé "
"un mal nécessaire"
"Exaspération"
"J'en l'ai plus de menstruations depuis près de 25 ans"
"c'est normal mais achalant"
"L'enfer "
"Douleur +++ "
"Impression d'être "obligée" de vivre cette période là "
"Passage obligé"
"Méconnaissance "
"Indifférence "
"non"
"Complicées"
"Je trouve que c'est un paquet de trouble. En même temps, leur survenue à intervalle régulier à quelque chose de rassurant p/r à mon état de santé ou en contexte de contraception"
"Je me sent généralement neutre mais quelque fois je suis très productive"
"Par le fait d'avoir des défis particuliers, que mes enjeux n'ont jamais été contrôlés et que je n'avais pas de suivi adéquat, j'ai toujours eu une relation négative avec mes menstruations. Elles sont assurément associées aux migraines, aux vomissement, aux hémorragies/ débordements de sang partout, aux douleurs physiques, etc. "
"Un bon nettoyage de l'intérieur "
"hâte de ne plus en avoir!"
"Normal. Je l'accueille. "
"Plate et redondant"
"Je les déteste"
"Me permet de savoir que je ne suis pas enceinte (la famille est fini) "

"Peur: j'ai des saignements intenses qui ont déjà fait en sorte que je perd connaissance et aussi peur parce que je ne sais jamais dans quel état je vais sortir de cette période du cycle"
"Avant d'avoir le stérilet, j'avais trop de douleur, de la fatigue, faiblesse et nausées. Jusqu'à devoir prendre des jours de congés au travail. Donc sentiments d'être improductive, handicapée."
"Reconnaissance "
"Je dirais que je « subis » mes menstruations, je m'en passerai bien!"
"Mal nécessaire maintenant que j'ai eu mes enfants"
"Elles m'ont souvent gênées par le passé. Honteuse de ne pas pouvoir utiliser des tampons, mais plus aujourd'hui. On parle de plus en plus des spm."
"Désagréments, malaise et nuisance"
"douleur"
"Fatalité ou resilience"
"Aucun"
"Sentiment d'opportunité d'être en connexion/communication avec mon corps. Sentiment d'être prêt qu'elles arrêtent maintenant que c'est certain que je n'aurai plus d'enfant. Sentiment que j'aimerais décider moi-même quand elles arrêteront."
"Naturel"
"Je suis toujours très heureuse que mes menstrue ce pointe car mon spm lâche a ce moment, mais je suis inconfortable surtout la première journée ou j'ai très mal au ventre et que je saigne beaucoup, ça me gosse vraiment beaucoup quand je déborde parce que je me salis , mais ça ne me dégoûte pas c'est normal!! Je suis dégoûtée par contre des produits chimiques dans les produits sanitaires!"
"Je suis contente et reconnaissante du don de la fertilité, mais c'est quand même tout un aria à gérer. Surtout si on veut minimiser son impact écologique. Merci à la cup, avant bébés et aux culottes menstruelles post bébé! Le côté tabou dans notre société: lire ça n'intéresse pas la moitié de la population, me donne l'impression qu'on vit ça seule chacune de notre côté. Tout le contraire d'une grossesse où les gens, des inconnus, ont envie de nous flatter le ventre... c'est étrange ce revirement qui intéresse soudainement tout le monde! Comme quoi la société s'intéresse aux utérus des femmes seulement pour faire des enfants, pas avant, pas pour contrôler les naissances et encore moins une fois que la femme ne peut plus enfanter! Je souhaiterais sentir et voir une reprise de ce pouvoir aux mains des femmes, une liberté de célébrer le tout, mais j'ignore comment insufler, même pour moi, ce sentiment."
"Sentiment d'inquiétude de déborder car les règles sont super abondantes "
"Sentiment d'échec (suivi en fertilité depuis 2 ans pour infertilité secondaire, après avoir eu 4 enfants)"
"J'ai le sentiment que c'est nécessaire...car puisque je ne veux plus d'enfant, j'ai l'impression de les endurer jusqu'à ce que ma ménopause arrive. Cependant, cela reste que c'est important lorsque l'on veut avoir sa famille et donner la vie."
"Complication de la routine quotidienne (charge mentale pour penser à apporter des serviettes et tampons par exemple)"
"Plutôt neutre"

ANNEXE 5

ASPECTS DES MENSTRUATIONS INFLUENÇANT LA MANIÈRE D'ÊTRE AU TRAVAIL

"Impatiente" (2)
"Douleur intense je perds parfois conscience donc manque régulièrement du travail"
"Définitivement fatiguée"
"Je suis plus flexible (relaxine), donc plus fragile au bas du dos. Donc je n'enseigne pas le même niveau d'intensité en yoga."
"Dans la phase pré-menstruel, j'essaie de finir moins tard de travailler et de davantage réduire le stress pour favoriser la progestérone. "
"Je prendrais 2 jours maladies chaque mois si je le pouvais tellement mon cerveau ne fonctionne plus durant mon début de règle et que tout relâche!"
"Un flux trop abondant est difficile à gérer selon le contexte d'un travail sur le terrain, sur un chantier, etc. Il faut parfois annuler une sortie."
"Je suis vraiment fatiguée et émotive."
"Douleurs incapacitantes jour 1"
"Visuellement j'ai l'air malade, mon patron me demande à chaque fois si je ne vais pas faire un malaise ou quoi"
"Je m'habille en noir et j'évite la station debout le jour 2."
"Je prend des "collations" chocolatés à l'occasion au bureau, sans culpabilité."
"Anxiété liée à la protection suffisante/risque de débordement vu le flux important (mon record est de plus de 30 ml en 20 minutes) "
"Je dois prévoir les moments où changer mes protections, peur de déborder, inquiète sur l'abondance des menstruations"
"Les saignements abondants influence si je participe à certaines activités ou pas"
"Aller plus souvent aux toilettes qui apporte moins de concentration"
"J'essaie le plus possible de travailler seul et de gérer mon temps en fonction de mon énergie. De plus comme je saigne vraiment beaucoup, pendant deux jour je dois avoir la liberté d'aller au 30 min. environ au toilette pour vider ma diva cup... la nuit au moins 3 fois, mon sommeil est moins réparateur..."
"J'ai fini par faire le choix de travailler à la maison. "
"Mon attention est plus sur mes douleurs menstruel, ça va me ralenti. "
"moins tolérante envers mes collègues"
"C'est beaucoup de stress et de planification, étant facteur a pied et saignant abondamment, il n'y a pas de toilette a tous les coins de rue pour pouvoir me changer en cas de besoin. Ca devient très stressant pour moi. "
"moins confortable dans mon corps, dans mes déplacements, etc.."
"Je perds beaucoup d'énergie à gérer mon flux abondant et ses conséquences."
"J'ai moins de patience"
"Comme j'ai des menstruations abondantes, il m'arrive d'angoisser au travail, de peur que les saignements débordent de ma serviette sanitaire."

"Surtout jour 1 et 2, je suis un peu incommodée par les crampes et rapidement agacée par l'odeur (je ne peux pas changer mes protections aussi souvent que je le souhaiterais)"
"Je suis plus productive "
"Mes saignements hémorragiques m'ont longtemps limités puisque je déborde constamment malgré les couches d'incontinence. Au printemps passé, j'ai manqué 5 semaines de travail puisque j'étais en anémie. Je me sentais complètement invalide. J'ai pu reprendre suite aux injections de fer, entre autre. "
"Plus calme. Parle moins."
"J'ai parfois de fortes crampes qui me déconcentrent"
"Mal au ventre donc je m'assoie plus"
"Je ne peux plus avoir d'emploi à l'extérieur à cause de l'endométriose. Jamais pu travailler plus de 21h. Je choisis à nouveau le travail autonome. J'ai demandé une rente d'invalidité."
"Plus faible (difficultés à faire des choses dont j'ai l'habitude)"
"Aucun autre"
"J'aimerais avoir le loisir de prendre congé sans que ce soit toute une affaire. Je me sens emprisonnée par le travail/je ressens de l'injustice de ne pouvoir prendre congé sans avoir à justifier."
"La première journée est difficile dû à la douleur dans mon ventre et mon dos et travaillant dans un milieu masculin, j'ai pas toujours accès à des toilettes et/ou des poubelles pour jeter mes protections, si j'oublie mes protections j'ai personne pour me dépanner..."
"Je me sens moins pimpante, plus fatiguée."
"Je dois aller me changer aux heures "
"Migraine ou maux de ventre "
"Moins confortable"

ANNEXE 6

ASPECTS MOINS APPRÉCIÉS DU CYCLE

Tacher les culottes vu que c'est imprévisible "
"La migraine "
"Les commentaires de certains: bons elle est choqué elle doit être menstrué (et que c'est vraiment le cas!) "
"Les spm"
"l'augmentation de la faim enflure au ventre "
"Les maux de tête importants lors des règles"
"Tout de mourir, crise panique, vouloir tout sacrer là"
"L'anxiété durant les spm"
"Le nombre de jours de menstruation (6-7) vs un cycle court de 21 jours... ça revient souvent et ça dure longtemps "
"Les variations dans la quantité du sommeil."
"Je n'ai jamais remarqué si mon cycle influence quoi que ce soit dans ma vie"
"L'abondance des saignement."
"On dirait parfois que je deviens une autre personne ...je raisonne différemment "
"nausée, migraines"
"Voir les commentaires sur les menstruations déjà nommés plus haut "
"En fertilité, ne pas être enceinte"
"Avant le depo provera, je n'ai jamais eu un cycle régulier, j'ai d'ailleurs dû prendre des hormones en capsule pour les déclencher. Alors je dirais, le fait de ne pas être régulière. "
"Migraine "
"Toute"
"L'intensité du flux "
"Migraine "
"Mon cycle a toujours été régulier et depuis 1 an se dérègle. J'aime pas cette période de pre ménopause (probablement)"
"menstruations trop longues (plus de 10 jours) surtout que j'étais tjrs régulière avec 7 jours de menstruations et un cycle de 30 jours"
"Mon cycle est TRÈS irrégulier, donc impossible à prévoir (sauf lorsque les spm commencent)"
"Les couts des menstruations, tampoms, serviettes, culottes menstruelles.."
"Ne jamais savoir a quoi m'attendre. Les migraines qui apparaissent régulièrement parce que je suis exténuée et qui m'invalide une fois de retour à la maison. "
"l'irrégularité "
"La charge mentale liée a l'infertilité"
"Épisodes dépressifs"
"spm mal de tête retentions d'eau seins douloureux baisse de libidos une semaine avant et desfois plus long si le cycle est plus de 30 jours"
"Mes règles durent 14 jours depuis mon stérilet de cuivre il y a un an! Je suis tannée."

"J en ai pas "
"aucun"
"L'imprévisibilité, l'odeur, la diminution de mes activités sexuelles, les tâches dans mes sous-vêtements "
"Par rapport aux menstruations, je trouve les coupes menstruelles et les tampons inconfortables (j'en ai essayé plein), les serviettes sont dégueulasses.... je suis surtout incommodée par l'aspect "protection""
"Le flot et l'anxiété de faire des fuites. Le manque de sommeil lors des premiers 48 avec un flot abondant lorsque je bouge la nuit..."
"Pour concevoir un enfant... La charge mentale de bien connaître son cycle et de savoir quand tu es fertile s'est lourd"
"L'anémie m'amène à des vertige lors de mes menstruations "
"irregularité pour planifier vacances/voyage"
"J'ai appris à aimer chaque phase."
"L'imprévisibilité "
"Fibromyalgie, endométriose. Cependant, je suis une personne très créatives."
"Mes règles étaient vraiment trop longues, d'où l'arrêt des menstruations via dépôt lupron."
"L'impatience "
"Les variations de l'appetit. Avoir tres faim juste avant les menstruations puis beaucoup moins apres pendant une semaine"
"Aucun "
"La charge économique, surtout si on a des filles."
"Migraine "
"J'ai souvent l'impression que ma vie est géré par mes cycles, car tout varie à cause des variations des hormones (énergie, humeur, libido, douleurs...) et surtout que j'ai une tendance à faire des infections donc cela joue sur ma relation avec mon conjoint."
"L'abondance qui varie avec l'âge et qui me préoccupe étant dans un processus bébé. "

ANNEXE 7

ASPECTS APPRÉCIÉS DU CYCLE

La force et l'énergie suite aux menstruations."
"Oui pour avoir eu des enfants. Mais après non. "
"Je n'aime vraiment pas mes menstruations "
"Je suis dans ma semaine à la pleine lune "
"Le pouvoir d'enfanter, plus jeune, était présent"
"Je n'ai pas de cycle naturel présentement étant donné que je prends la pilule en continue"
"Sensible de nature, je n'associe pas les choix de réponses précédentes à mon cycle."
"Le fait qu'il soit cyclique. Ça avance naturellement."
"Comme je suis irrégulière j'ai l'impression que c'est un indicateur sur l'alignement et sur le déséquilibre dans ma vie"
"Pendant mon SPM je ne me laisse pas marcher sur les pieds. Je suis plus affirmée."
"J'aime le sentiment naturel que ça procure. Dans l'ordre des choses, c'est normal de vivre ce type de cycle et il faut que le gars rejette le sang 1X mois. C'est naturel. "
"Tout"
"Toute"
"Qu'il prend toute la place."
"Il me permet de savoir que la ménopause n'est pas encore arrivée (avant je prenais une contraception qui engendrait l'absence de menstruation)"
"D'être prise avec ça après avoir eu mes enfants"
"Bon succès dans vos recherches totalement nécessaires"
"rien"
"Empowerment Il permet de mieux me connaître et d'accompagner/éclairer d'autres femmes sur leur propre cycle dont elles ne sont pas consciente. "
"La période ovulatoire"
"Maintenant que j'ai eu mes enfants, je n'apprécie pas grand chose de mon cycle sauf les brefs pauses qu'il peut m'offrir de mon TDPM"
"La créativité. "

ANNEXE 8

COMMENTAIRES GÉNÉRAUX – FEMMES MENSTRUÉES

J'ai dépassé la date limite du 1e avril, mais je serais super intéressée à participer, car je "deal" avec l'absence de règle, le stress associé à l'infertilité et le SOPK à tous les jours. Je souhaite en parler."
"J'aimerais en savoir davantage ! "
"Merci pour vos recherches! "
"C'est vraiment en lien avec la ménopause que j'ai complété le questionnaire. Merci "
"J'aimerais un consultation mais je suis enceinte pour l'instant donc je ne pourrais pas suivre mes symptômes et les changements de douleurs si traitements!"
"Bravo pour votre initiative. "
"Je suis présentement au Costa Rica, le meilleur moyen de me rejoindre est par courriel ou par messenger : Justine Marie Désormeau"
"Beaucoup de questions forts pertinentes qui m'amène sur de nouvelle piste de réflexion à fouiller :) "
"Non merci! "
"Merci pour la recherche ❤️"
"Bien intéressée !! "
"Si le gouvernement prévoit juste des toilettes non genré il y aura un problème pour les femmes avec saignements abondants car dans ce genre de toilettes il n'y a pas de lavabo pour se nettoyer les mains entre les changements de tampons."
"Je suis emballée par ta recherche! J'espère avoir l'occasion d'apprendre avec toi!"
"La thématique m'intéresse beaucoup, car j'ai arrêté la pilule en septembre dernier et cela a amené beaucoup de changements dans mon cycle. Nous essayons d'avoir un bébé moi et mon conjoint et cela m'amène à comprendre d'autres aspects de mon cycle et je trouve que c'est tellement important. On devrait avoir une meilleure connaissance de son cycle avant de commencer le processus d'avoir des enfants. "
"J'aurais tendance à participer si la rencontre peut se faire aussi en virtuel. "
"Super questionnaire! J'adore parler du cycle féminin."
"J'ai écrit un texte qui relate mon parcours compliqué et solitaire face à mon désir d'hystérectomie et de stérilité, si jamais vous êtes intéressés. Il fait une dizaine de pages. J'ai 25 ans, et j'ai un rêve depuis que j'ai des menstruations : faire sortir cet uterus de mon corps, cette chose horrible qui est ma plus grande souffrance, et qui ne me permet rien d'autre que de créer un enfant dont je ne veux pas. "
"Bien intéressant "
"Mes douleurs à l'ovulation et lors des 2 premiers jours des menstruations ont débuté après mon 2e accouchement, au retour des règles, 6 mois après l'accouchement. Avant, je n'avais aucun symptôme, aucune douleur. Seulement des règles abondantes."
"Mes menstruations sont de plus en plus espacées. Je saute des mois 🤔 Bravo pour votre recherche "
"Merci pour cette recherche 🙏 !"
"Je réalise qu'il y a plein de sujets auxquels je n'avais jamais pris le temps de réfléchir "

"J'observe de plus en plus de récurrences dans mes cycles et accorde moins d'importance au sentiment négatif passager .. je sais que l'équilibre reviendra après "
"Informer de plus en plus les femmes seraient excellent. Aussi pour les jeunes filles qui doivent apprendre comment travail leur corps"
"Mes cycles menstruel sont très irrégulier et ils sont parfois anormalement long (30-50 jours) plus souvent je suis dans les 40 jours."
"Ça coûte cher la contraception, les menstruations en temps, en énergie et financièrement "
"diagnostiquée par un psychiatre Dysphorie hormonale chaque dérangement hormonal lié a des depressions donc une majeure: suite a la prise de contraception annovulant suite a mes deux enfants après arrêt d'allaitement. "
"Dans mon cas, avec le syndrome des ovaires polykystiques, j'ai suivi un traitement en acupuncture pour rétablir mon cycle menstruel, vers la mi-vingtaine, avec la prise de metformine. Au départ, le metformine était surtout pour assurer l'ovulation, puisque je souhaitais devenir enceinte. Mais j'ai continué à le prendre par la suite pour maintenir un cycle régulier. J'aurais aimé en savoir davantage sur le sujet, ainsi que sur les hormones bio-identiques. Est-ce possible de prendre ces hormones avec le SOP pour stabiliser le cycle et en réduire les impacts sur l'ensemble du corps (pilosité, poids, humeur, sécheresse vaginale...). Et qu'en est-il en péri-ménopause? Outre le suivi « médical/médicaments », on m'a peut guidée à ce sujet. D'autant plus que mon taux de fer était bas et ce n'est qu'en péri-ménopause qu'on m'a traitée pour ça. En fait, c'est l'hormonothérapie qui a fait diminuer l'abondance des saignements qui a permis de rétablir un taux de fer adéquat."
"Ce qui est le plus difficile, c'est lorsque le système de santé ne semble pas s'intéresser à nos symptômes. Je me suis sentie invalidé dans ce que je vivais."
"Merci"
"Je me ferai opérer dans quelques semaines pour une hysteroscopie et un curetage afin de voir s'il y a quelque chose d'anormal car mon cycle, malgré les anovulants, est très irrégulier et court."
"Bravo de documenter le cycle menstruel. Je trouves le sondage très bien fait. En espérant que les résultats seront partager largement pour être utilisés dans le milieu! "
"Beau questionnaire! Très complet!"
"Si possible d'assister à distance (via zoom ou teams) se serait l'idéal pour moi 💜"
"Presence de fibrome uterin"
"Merci pour cette ouverture."
"Je suis enseignante de biologie au cegep si ça peut aider 😊"
"Très bonne idée de sondage, vous devriez en parler davantage "
"Ça prend plus d'étude et de changement dans le monde de la menstruation!"
"Bravo!"

ANNEXE 9

TABLEAU DES MESURES COMPLÉMENTAIRES LIÉES À LA MÉNOPAUSE

Mesures complémentaires liées à la ménopause	Jamais	À l'occasion	Souvent	Chaque jour
Activité physique régulière	5 %	23 %	36 %	36 %
Alimentation	28 %	13 %	25 %	33 %
Suppléments (vitamines, etc.)	33 %	8 %	18 %	41 %
Hormonothérapie classique	74 %	3 %	-	23 %
Hormonothérapie bio-identique	44 %	5 %	8 %	43 %
Traitement hormonal local (traitement vaginal avec oestrogène)	72 %	3 %	15 %	10 %
Tisanes	69 %	18 %	-	13 %

N= 39 répondantes

ANNEXE 10

TABLEAU DES PROFESSIONNEL.LES CONSULTÉ.ES

LORS DE LA MÉNOPAUSE

Professionnel.les consulté.es	Jamais	À l'occasion	Souvent	NSP
Ostéopathe	79 %	15 %	3 %	3 %
Acupuncteur.e	65 %	6 %	-	29 %
Naturopathe	73 %	15 %	3 %	9 %
Herboriste	79 %	12 %	-	9 %
Médecin/infirmier.ère de famille	29 %	56 %	12 %	3 %
Médecin	9 %	67 %	18 %	6 %
Intervenant.e psychosocial.e (travailleur ou travailleuse social.e, psychologue, etc.)	59 %	23 %	12 %	6 %

N= 34 répondantes

ANNEXE 11

ASPECTS MOINS APPRÉCIÉS DE LA MÉNOPAUSE

la perte des up de créativité et de libido du cycle,
les douleurs musculo squelettiques (NB Avant l'HTS bioidentique)
perte de cheveux et douleurs,
la difficulté à contrôler mon poids
douleurs musculaires
sueurs nocturnes
douleurs au niveau sexuel
les réveils nocturnes
le brouillard mental
Je ne sais pas ce que je serais devenue dans les hormones bio identiques. C'est moi qui a dû les demander car on ne prenait pas en considération le fait que je ne pouvais plus manger. La gynécologue ne prenait au sérieux que les bouffées de chaleur que je trouvais bcp plus facile à gérer que ma perte de poids.
L'atrophie vaginale et les problèmes de santé mentaux exacerbés (dépression, anxiété, phobie sociale etc et la fibromyalgie! Et le fait de ne pas savoir si je vais pouvoir aller mieux un jour et avoir la possibilité d'avoir une vie amoureuse un jour!

ANNEXE 12

ASPECTS APPRÉCIÉS DE LA MÉNOPAUSE

J'ai appris beaucoup sur le vécu de la femme avec cette expérience
C'est peut-être la vieillesse mais je suis à une étape de ma vie où je me sens pleinement en possession de celle-ci.
Je continue d'améliorer mes habitudes de vie

ANNEXE 13

COMMENTAIRES GÉNÉRAUX – FEMMES MÉNOPAUSÉES

"J'ai un homme comme médecin et je ne suis pas à l'aise de discuter de cette problématique avec lui."
"J'ai répondu selon ma condition actuelle. Certaines réponses auraient été différentes s'il les questions visaient également le passé..."
"Non, mais merci de votre implication "
"J'espère que ça contribuera à améliorer les services offerts aux femmes de tous les âges."
"Ça serait vraiment merveilleux si le système de santé et la communauté scientifique s'intéressait plus et mieux aux Femmes et à leur santé et à tout ce qu'elles vivent en général et pourrait mieux les aider et cela gratuitement ! "
"Je m'assume très bien telle que je suis et je suis fière de la femme que je suis devenue. Mon petit côté rebelle fait en sorte que je ne veux surtout pas me faire imposer quoi que ce soit par une société qui ne jure que par la jeunesse éternelle. La mienne, elle est dans mon coeur, pas dans la couleur de mes cheveux!"
"Mon questionnaire n'est pas tout-à-fait représentatif puisque je ne suis pas tout-à-fait en ménopause. On m'a brûlé le'endomètre donc je n'ai plus de règles. J'ai des symptômes de ménopause sans l'être complètement. J'ai toujours le SPM chaque mois ou presque."
"La prise d'hormones bio-identique m'a redonné une qualité de vie que j'avais totalement perdue, ayant vécu tous les symptômes possibles. L'arrêt de travail, la prise d'hormones, la reprise d'activités physiques très actives, me font sentir en forme comme si j'avais 25-30 ans, avec mes 63 :-)"
"Plus d'ouverture et de compréhension de la part des médecins ou référer à un spécialiste."
"C'est une très bonne idée que d'en parler davantage, et d'être re mieux outillé pour la vivre 😊"
"J'espère que les médecins arrêteront de proposer des anti dépresseurs et autres aux femmes en pré ménopauses. "
"J'ai 74 ans. Donc, peut-être préférez-vous de plus jeunes participantes."
"Bio-identique non accepté par mon médecin "
"Très beau formulaire. Très bien fait et facile à compléter. Bravo!!"
"Merci pour votre implication au niveau de la santé des femmes! "
"Merci d'avoir créé ce sondage 😊"
"Ça devrait être plus facile d'avoir accès aux hormones de synthèse afin de mieux prévenir les cancers chez la femme. Même lorsque je prenais des pilules contraceptives, mes menstruations étaient tout aussi abondantes et douloureuses. Merci de prendre connaissance de mes réponses et commentaires!"
"Merci de faire ce travail!"
"Ménopause induite a xause de traitement de radiothérapie pour traité un cancer du co de l'utérus.Donc soudaine du jour au lendemain."
"Merci pour ce questionnaire très pertinent. Cessons de souffrir en silence!"

"J ai bien aimé faire le sondage cela m a fait prendre conscience que dans lfond bien des choses ont changé autant dans mon corps que dans ma tête "

"Super sondage! Hâte de connaître les résultats! Bravo pour cette initiative essentielle pour améliorer la vie des femmes"

"Je trouve vraiment génial cette initiative pq je pense que nous ne parlerons jamais assez de tous ces symptômes et difficultés reliés à cette transformation de nos corps de femmes ... les échanges et l'entraide entre nous peuvent être un moyen extraordinaire de faire changer les choses et d'avoir des données probantes pour des recherches et des \$\$ disponibles pour améliorer nos connaissances, la prévention, la formation aux femmes et aux hommes ... afin de changer le monde !! :)"

"Merci de travailler sur ce sujet qui nous touche toutes et pendant lequel ont se sent pourtant seule!"

ANNEXE 14

VÉCU PERSONNEL LIÉ AU CYCLE

Les participantes devaient notamment répondre à différentes questions sur le vécu de leur cycle. Elles devaient spécifier si elles ressentait des maux physiques ainsi que différentes variations aux niveaux énergétiques, émotionnelles et de confiance durant leur cycle. Elles devaient également indiquer si elles remarquaient une influence de leur cycle au niveau de leur manière d'être en relation (avec la famille, leur partenaire de vie, leurs enfants, etc.) et d'être au travail, ce qu'elles aimaient et n'aimaient pas ainsi que les tabous qu'elles percevaient.

Participante A :

Maux physiques : Faibles élancements avant le déclenchement des saignements, puis 2 ou 3 de très fortes crampes.

Variations énergiques : Lors des menstruations, moins d'énergie et de résistance, somnolence

Variations émotionnelles : La semaine avant les saignements, je suis plus impatiente et irritable, parfois plus émotive. Ce n'est pas extrême mais les gens qui vivent avec moi peuvent s'en rendre compte. Ma tolérance pour certains comportements dérangeants est vraiment diminuée.

Niveau de confiance : Je n'ai pas remarqué de façon précise. Il m'arrive d'avoir des variations de confiance en moi, mais je n'ai jamais fait le lien.

Influence dans ta façon d'être en relation : Oui car c'est avec les gens les plus proches que ma patience diminue le plus. Les conflits entre mes enfants m'insupportent lors de mes SPM. Mon partenaire va plus facilement me taper sur les nerfs.

Influence dans ta façon d'être au travail : À part lors des douleurs menstruelles, je parviens assez bien à contrôler mon humeur au travail ou avec des gens moins proches.

Autre chose : Je pense que je gagnerais à faire plus de liens entre les moments de mon cycle et mon état physique et mental. Je verrais peut-être des choses, niveau d'énergie ou confiance, qui sont plus cycliques que je ne le pense.

Ce que tu aimes : Rien vraiment, mais je suis heureuse d'être une femme et d'avoir pu concevoir, porter et accoucher mes enfants

Ce que tu n'aimes pas : Les douleurs, le manque d'énergie, le fait de devoir faire des choses malgré l'inconfort (travail par exemple)/Mon cycle est court alors ça revient très souvent/ Tâcher les draps, les vêtements.

Qu'est-ce qui fait partie des tabous selon toi? Voir, sentir, parler du sang ou des tâches. Par exemple, aller faire pipi la nuit et laisser du sang dans la toilette ou transporter une serviette usagée vers la poubelle. Beaucoup de dégoût, surtout des garçons/hommes. Pour certaines personnes, juste le fait de mentionner que ça existe. Les mots comme « caillots ». Manquer une activité ou du travail peut être très mal perçu. Commencer les règles lors de relations sexuelles, je vais avoir tendance à m'excuser comme si j'étais responsable.

Participante B

Maux physiques : Crampes durant l'ovulation, inflammation dans le bas du ventre, la 1^e et 2^e journée, douleur au périnée 1^e ou 2^e journée, migraine 1^e jour

Variations énergiques : Grande fatigue au début (jour 1-3)

Variations émotionnelles : Sentiments négatifs la semaine avant mes règles (sentiments d'insécurité, de ne pas être à la hauteur, complexe physique), émotions démesurés (pleurs, colère), sauts d'humeur

Niveau de confiance : La semaine avant mes règles, j'ai tendance à prendre les choses personnels (attaques, critiques). Je me sens mis de côté, je me sens nul, j'ai l'impression de ne rien réussir. Je suis susceptible. Je me sens laide (je n'aime pas mon reflet dans le miroir, je me critique beaucoup)

Influence dans ta façon d'être en relation : Oui! Beaucoup plus de disputes avec mon conjoint. Mes SPM causaient des semaines très tendues dans notre maison. J'ai appris à identifier les signes et à gérer la situation, ce qui évite beaucoup de disputes maintenant.

Influence dans ta façon d'être au travail : Mes SPM causent beaucoup d'insécurité face à mes compétences au travail. Je me sens nul, inutile. La semaine de mes règles, j'ai l'impression d'être moins concentré et plus lente à accomplir mes tâches.

Autre chose : J'apprivoise de plus en plus mon cycle et je trouve des outils pour m'aider à mieux le gérer et l'accepter.

Ce que tu aimes : J'aime écouter mon corps et m'adapter à son rythme, je réalise où j'en suis dans mon cycle (ex : ovulation = plus productive, menstruation = au ralentie)

Ce que tu n'aimes pas : Je n'aime pas certains effets que ça apporte, tel que migraines, émotions négatives (insécurités, complexes, etc.). Je n'aime pas me sentir mal propre (pertes odorantes)

Qu'est-ce qui fait partie des tabous selon toi? J'ai l'impression qu'on parle beaucoup du cycle et des menstruations comme étant quelque chose d'interne, mais l'idée du sang, des pertes et des odeurs peuvent être vue comme dégoûtant.

Participante C

Maux physiques : Douleur menstruelle. Adolescente, ça commençait lors des règles pour moins de 12h. Maintenant, ça commence souvent 12-24 heures avant les règles et dur souvent au moins 48h parfois 72h. Les 2 premières journées sont les pires. Si je ne prends pas de médicaments et tisane de framboisiers, je peux aller jusqu'à vomir et avoir la diarrhée (je dois prendre médication et me coucher pour pouvoir être de nouveau fonctionnel)

Variations énergiques : Lors des règles, je suis moins productive. Je pourrais dormir davantage et j'ai de la difficulté à donner mon rendement habituel (je prends du retard).

Variations émotionnelles : Non ressenti

Niveau de confiance : Je suis souvent hésitante avec moi-même suite à mon expérience de vie. Je réapprends à me faire confiance mais souvent je doute de moi. Je ne sais malheureusement pas si le tout varie selon où je suis dans mon cycle.

Influence dans ta façon d'être en relation : Non observé, sauf que lors des 1^e journées de mes règles, j'évite de voir du monde en plus de mon travail. Mon chum sait que je suis plus mollo dans cette période.

Influence dans ta façon d'être au travail : Je suis moins productive au travail, lors des règles. Plus de difficulté à écouter et faire mes notes car mon attention est partagée avec mes douleurs

Autre chose : Je suis en attente d'une évaluation gynécologique pour vérifier si je ne fais pas d'endométriose. J'ai besoin de beaucoup d'ibuprofènes et acétaminophène et tisane de framboisier pour soulager mes douleurs lors de mes règles.

Ce que tu aimes : rien

Ce que tu n'aimes pas : douleur, fatigue lors des règles, manque de productivité

Qu'est-ce qui fait partie des tabous selon toi? sexualité, menstruation, féminité/corps de la femme, douleurs menstruelles – doit faire comme si ça n'existe pas

Participant D

Maux physiques : Fatigue extrême 3-4 jours avant et 2-3 jours pendant les menstruations. Mal de ventre intense à modérer 24h avant et parfois jusqu'à deux jours après le début des menstruations. Parfois mal de tête. Peux sèche, mais je ne sais pas si c'est le cycle ou à cause de l'hiver et du chauffage. Je suis ballonné 24h avant les menstruations jusqu'à la fin (je prends jusqu'à 5 lbs).

Variations énergiques : Cette fatigue (réponse Q1 : fatigue extrême) entraîne souvent un peu d'irritation ou d'impatience

Variations émotionnelles : Depuis septembre (ou peut-être la dernière année), oui. Je suis plus impatiente, probablement en rapport avec la fatigue. C'est vraiment nouveau de quelques mois.

Niveau de confiance : Je ne pense pas que ça change, c'est pas mal toujours pareil.

Influence dans ta façon d'être en relation : Avec la famille ou mon chum non, je ne pense pas que ça change ou du moins, je ne m'en suis pas rendue compte.

Influence dans ta façon d'être au travail : Peut-être un peu. Je suis moins patiente lors de moment où la pression est grande et la dernière année à été très mouvementé au travail. Et le tout empire quand je ne dors pas bien (et là, j'ai pas encore identifié si c'est relier ou pas à mon cycle) ou que je suis juste épuisé dans le début des menstruations.

Autre chose : Avec l'application c'est sympathique mais un peu « freakant » d'essayer de suivre tous les symptômes et étapes du cycle. J'analyse tout en me demandant si c'est relier ou pas. J'en viens à me dire que la société est de plus en plus planifiée ou nous dit de l'être, il n'y a plus beaucoup de place pour l'improviste ou les surprises (bonnes ou mauvaises). Est-ce que c'est si grave de pas savoir tout ce qui se passe dans son cycle ou de quand on va être mensturé.

Ce que tu aimes : Bonne question, je crois que ça toujours été une bonne nouvelle d'être mensturé puisque je ne voulais pas être enceinte.

Ce que tu n'aimes pas : Les menstruations (saignements, odeurs, serviettes/tampons) et ballonnements

Qu'est-ce qui fait partie des tabous selon toi? On dirait que c'est gênant, qu'il ne faut pas que ça paraisse. Personne en parle vraiment ouvertement et ado à part me dire que ça veut dire que je ne suis pas enceinte, on ne m'a pas dit grand-chose. Tout tourne autour du désir de procréation, que je n'ai jamais eu.

Participant E

Maux physiques : La 1^e journée de flux abondant, je ressens une genre de grosse pression me « sortir du vagin ». Debout c'est trop douloureux. Je dois ralentir mes activités durant mes menstruations parce que je ressens beaucoup de fatigue (même gros épuisement). Mal de ventre plus bas du dos pendant les saignements. Mal de tête pratiquement chaque

mois pendant le cycle dans ma journée abondante. Parfois migraine (avec aura) pendant mon ovulation. Et l'ovulation est douloureuse. Pincement +++

Variations énergiques : Les jours avant mes menstruations sont plus faibles en énergie et les jours pendant ressemble plus à un épuisement du corps. Difficile de planifier des activités ou juste la routine quotidienne.

Variations émotionnelles : Oui! Humeur très variable pendant mon cycle. De l'impatience vers la colère ou la grande tristesse. Des remises en question existentielles perte de patience, à fleur de peau en prémenstruelle

Niveau de confiance : Énormément, tout dépend de comment je me sens. Certaines journées je peux atteindre tous mes objectifs et être fière. D'autres c'est tout l'inverse.

Influence dans ta façon d'être en relation : Oui, tous les mois il y a des répercussions. Mes humeurs changent donc la patience que j'ai envers mon partenaire ou mes enfants varie beaucoup. Lors de remise en question de mon couple ou ma vie aussi.

Influence dans ta façon d'être au travail : Oui, plus fatigué au travail donc on double l'assiduité des tylenols/advil. Moins fonctionnel pour le travail demandé, moins d'écoute.

Autre chose : Je me rends compte que nous sommes constamment en combat, nous les femmes. Nous portons le poids des préjugés de la société patriarcal sur nos épaules au quotidien. Les personnes non menstruées ne peuvent pas comprendre tous ces changements hormonaux que nous vivons. Et les jugements sur les menstruations sont dérangeants. Pourquoi c'est un tabou ?! C'est naturel, cyclique, depuis la nuit des temps. Jadis, il y avait des tentes rouges c'était souligné et honoré comme passage.

Ce que tu aimes : J'aime quand les saignements cessent. Je retrouve enfin mon énergie et ma bonne humeur. J'aime que le cycle soit relié au cycle lunaire.

Ce que tu n'aimes pas : L'instabilité de mon cycle. La partie du cycle qui revient chaque mois qui me cause des débalancements d'humeur, de la douleur, des maux de tête, une fatigue intense. L'impression de me vider de tout mon corps aussitôt debout.

Qu'est-ce qui fait partie des tabous selon toi? SPM +++ , le sang tel quel (entendu récemment dans un podcast une jeune adolescente, son chum ne voulait pas qu'elle jette ses tampons dans sa poubelle parce que c'était « sale », « dégueulasse » pour lui. Elle se demandait s'il avait « raison »).

Participante F

Maux physiques : À l'ovulation : crampes unilatérales vives, mais qui ne durant pas longtemps (moins de 24h). Avant les menstruations : (plus ou moins 1 semaine avant) ; douleurs aIn du bas ventre, douleurs aIn lombraire/dorsal, fatigue qui augmente. Pendant les menstruations : Douleurs intenses aIn du bas du ventre et aIn lombaire qui peut irradier aIn dorsal ou dans les jambes. Fatigue importante. Parfois (environ 1 cycle sur 2) maux de tête et/ou migraine.

Variations énergiques : La semaine précédant mes menstruations, je sens mon niveau d'énergie baisser graduellement. La semaine de mes menstruations, je suis complètement vidée d'énergie. Durant ces 2 périodes, toutes activités de la vie quotidienne ou domestique sont plus énergivore qu'à l'habitude.

Variations émotionnelles : Oui, la semaine précédent mes menstruations, mon humeur est labile avec une tendance à l'irritabilité et à l'impatience. Je suis très facilement exaspérée et je n'ai aucune tolérance envers les autres. La semaine de mes menstruations, j'ai plutôt

tendance à être émotive, sensible et fragile. J'ai la larme à l'œil facilement tout en gardant un seuil(?) de tolérance minimale (un peu d'irritabilité).

Niveau de confiance : Ma confiance et mon discours intérieur sont plutôt en « chute libre » la semaine avant et pendant mes menstruations. Cela m'affecte à chaque fois de me voir autant impactée (symptôme et humeur) par les fluctuations hormonales de mon cycle.

Influence dans ta façon d'être en relation : Cela va un peu avec mes changements d'humeur dans le sens où je suis moins patiente avec mes enfants, mon conjoint et ma famille avant mes menstruations. J'ai aussi tendance à avoir besoin de plus de proximité avec mon conjoint durant mes règles.

Influence dans ta façon d'être au travail : Plutôt au quotidien, avant et durant mes règles. Puisque mon niveau d'énergie est faible, cela rend mes activités de la vie quotidienne et domestique plus pénibles et plus difficiles à accomplir. Au travail, je pallie avec café, médication et déni.

Autre chose : J'ai actuellement un cycle très régulier (28 jours) depuis l'arrêt de la contraception. Il est donc plus facile d'anticiper et de reconnaître le déroulement de mon cycle et les « phénomènes » qui s'y rattachent. J'aimerais toutefois mieux reconnaître le reste de mon cycle (autre que la semaine avant et pendant mes menstruations).

Ce que tu aimes : honnêtement, rien du tout

Ce que tu n'aimes pas : Tous les symptômes qui viennent avant et pendant les menstruations. Ils sont très très intenses et difficiles à apaiser. La douleur est également très prenante et peut même m'empêcher de réaliser mes activités quotidiennes.

Qu'est-ce qui fait partie des tabous selon toi? Tout ce qui concerne les impacts sur l'humeur. La contraception peut également représenter un tabou pour certaines personnes. Je ne suis pas certaine d'en connaître d'autres... les menstruations (selon les familles, la culture)

Participante G (ayant un stérilet avec hormones)

Maux physiques : Mal de dos très intense qui va à avoir de la misère à rester debout et à faire mes activités de façon normale. Parfois aucune position confortable ce qui occasionne des pertes de concentrations tout est focussé sur la gestion de la douleur. Mal de tête à l'occasion. J'avoue que je n'ai pas toujours fait le lien entre certains symptômes et mon cycle. La discussion avec le groupe m'ouvre les yeux ou me rend curieuse d'y regarder de plus près.

Variations énergiques : La semaine précédant mes menstruations, je sens mon niveau d'énergie baisser graduellement. La semaine de mes menstruations, je suis complètement vidée d'énergie. Durant ces 2 périodes, toutes activités de la vie quotidienne ou domestique sont plus énergivores qu'à l'habitude.

Variations émotionnelles : Oui, juste avant les menstruations dépression : je voulais lâcher mes études. En ce moment, je vis un syndrome de l'imposteur x 1000 durant cette période. Je me trouve grosse, incompétente, inefficace, très négative et je me « tape » dessus (psychologiquement parlant). Après vient le moment où je me trouve adéquate, belle, mince, énergique et efficace. Je suis de bonne humeur.

Niveau de confiance : Oui, j'ai entrecoupé avec la question d'avant mais je me trouve incompétente et pas bonne proche des menstruations. C'est ce qui est le plus marquant dans mon cycle. Je suis plus sensible à la critique et me retourne rapidement contre moi-même et ma confiance même si ce n'est pas toujours relié.

Influence dans ta façon d'être en relation : Oui. Je suis moins patiente avec mon entourage. Je suis plus colérique et sensible. La mère courte. Au contraire. Quand je suis dans une période plus « up » je suis colleuse, ouverte et patiente.

Influence dans ta façon d'être au travail : Oui. Je me sens plus perdue, moins efficace plus sensible à l'anxiété. Je me sens dépassée par ce qui arrive au travail. C'est souvent le moment où je m'organise avec des listes de choses à faire et que je veux améliorer mon organisation. D'autres moments, je me sens en contrôle, efficace et productive.

Autre chose : Ces variations d'émotions/caractère/estime sont éprouvantes et me demande de l'énergie. Je trouve ça dur à gérer et je ne l'associe pas toujours à mon cycle. C'est une des raisons pourquoi je participe à l'étude. Je ne parle pas non plus des symptômes physiques qui y sont rattachés et que je ne connais pas.

Ce que tu aimes : Pas grand-chose je dirais le fait qu'il m'a permis d'avoir des enfants. Je sais qu'il me donne de l'énergie et de la créativité mais je ne suis pas assez à l'écoute de mon cycle pour en faire le lien pleinement.

Ce que tu n'aimes pas : Les petites dépressions/négativité, baisse d'énergie associé. L'inconfort des menstruations et le fait que ce soit « inconfortable » pour les autres. Malgré que je sois une femme, c'est une partie de notre féminité que j'arrive difficilement à accepter. Invalidant.

Qu'est-ce qui fait partie des tabous selon toi? La variation d'humeur, le saignement, l'incapacité qu'ont certaines femmes à travailler en autre durant leur menstruation.

Participante H :

Maux physiques : Douleur aigue à l'ovulation au ventre souvent d'un côté ou de l'autre plus souvent moins tolérante que les règles, durent quelques heures seulement. Douleur douce à tolérable pendant les règles au jour 1 seulement du ventre mais qui irradie au bas du dos, cuisse. Mal de tête souvent un jour avant les règles et au jour 1. Jour 5 aussi. Parfois à l'ovulation.

Variations énergiques : Quelques jours avant les règles plus de fatigue... fatigue plus plus jour 1-3.... Fatigue qui revient au jour 18 environ...

Variations émotionnelles : Jour 18-24 : plus de doute, moins d'inspiration, moins de confiance, bcp de remise en question.... émotion plus intense, plus aigue un peu , moins de patience avec les enfants. Jour 1-2: Plus émotive, léthargique...moins de motivation, je vois tout comme une montagne Jour 3-11: plus de joie, de sociabilité, de créativité, plus éparpillée.... Jour 11-18: plus ancrée, plus calme, plus confiante...

Niveau de confiance : haha! oui j'ai mis ça dans l'émotion...désolé!

Influence dans ta façon d'être en relation : Oui clairement que ma libido est intimement liée à mon cycle, mon désir, mais aussi ma sensualité... Ma patience aussi est cyclique, donc je planifie pas d'aller au Toukiparc un jour 22 ou jour 1 disons....je deviens aussi plus sensible au cri, pleurs, odeurs... Je planifie également mes sorties entres amies au moment de mon cycle que j'ai le plus d'énergie et que je sais que j'aurai envie de veiller et d'être volubile. Mon prochain partenaire de vie devra être en mesure de m'accueillir à travers ma cyclicité, parce qu'elle fait partie de moi... seulement depuis cet été que j'ose renoncer à des activités en famille ou autres lors de mon jour 1-2... et ça l'a crée un peu d'incompréhension mais je me choisis et j'en suis fière et pour mes fille aussi, je veux leur enseigner que c'est ok de dire non, d'en faire moins et de s'offrir des moments de selfcare et de repos quand notre corps nous en demande!

Influence dans ta façon d'être au travail : Oui, j'enseigne toujours des cours de yoga adapté avec mon cycle et mon énergie du moment, j'enseigne aussi aux femmes d'être plus à l'écoute de ça au lieu de toujours vouloir être dans la performance... je laisse de l'espace dans mon horaire pour pouvoir écouter mon corps et ses besoins du moment. Donc plus d'espace près de mes règles, moins de gros activité en famille, plus de slow et de doux....Je priorise le fait de prendre soin de moi, de connecter avec la nature quelques fois semaines....

Autre chose C'est un cadeau d'être à l'écoute de son cycle et de vivre selon son rythme!

Ce que tu aimes : L'utiliser pour encore mieux prendre soin de moi, récolter mon sang et l'offrir aux plantes, l'utiliser pour me sentir encore plus en alignement et dans mon essence. À chaque cycle, c'est un renouveau... L'utiliser pour émettre des intentions et les revoir de cycle en cycle. Observer mes petites morts et ce que j'apprend à laisser aller aussi d'un cycle à l'autre. Voir aussi que des choses reviennent exactement au même jour d'un cycle à l'autre. C'est beau et fascinant

Ce que tu n'aimes pas : aucune réponse

Qu'est-ce qui fait partie des tabous selon toi? Pour la société, beaucoup trop de choses encore malheureusement... De pouvoir parler ouvertement de ça sans gênes, de mieux accompagner nos jeunes filles, leur enseigner à s'observer, à connaître leur cycle et à l'utiliser au lieu de l'étouffer avec la médication, leur apprendre la symptothermie, les célébrer sous forme de rituel, accompagner les parents à mieux accompagner leur jeune fille...à normaliser l'humeur, l'énergie, la libido, la sociabilité, la performance, qui fluctuent à travers le cycle, à peut-être même leur enseigner les bienfaits des plantes, de l'alimentation cyclique, des pratiques de selfcare... heureusement les culottes menstruelles, serviettes lavables et les cups semblent être un peu plus mainstream.... mais peut-être que je me trompe aussi!

Participant I (vivant avec l'endométriose)

Maux physiques : Je ressens de grandes douleurs au ventre pendant l'ovulation et les menstruations. Je peux aussi avoir mal au dos et être constipée. À cela s'ajoute le côté psychologique, qui est très affecté dans ces périodes également.

Variations énergiques : Je trouve que j'ai moins d'énergie lors de mes menstruations, sans doute pendant l'ovulation aussi. C'est dur à dire, j'ai toujours assez peu d'Énergie. J'aurais tendance à dire que la douleur me « brûle », je me sens moins capable de vaquer à mes activités quotidiennes.

Variations émotionnelles : Je vis énormément de tristesse juste avant mes menstruations, je deviens irritable aussi. Avant de prendre la pilule, j'avais aussi des idées suicidaires par moments. Ma vision des situations que je vis est faussée, j'ai l'impression un peu paranoïaque que tout le monde est contre moi, que personne ne m'aime. C'est assez dur à vivre, même si je relativise en me disant que c'est à cause des hormones.

Niveau de confiance : excellente question, je n'ai pas remarqué.

Influence dans ta façon d'être en relation : L'irritabilité peut parfois provoquer des conflits pour des situations qui ne me dérangent pas ou peu normalement, notamment avec mon mari. Aussi, l'humeur plus dépressive et les lourdeurs font en sorte que j'ai besoin de plus de soutien. Je demande de l'aide à mon mari pour le côté plus « physique » (m'apporter des médicaments, me faire un massage, etc.), tandis que je me repose sur mes amies et

lui pour le côté émotionnel. Je dois tout de même dire que je me confie un peu moins dans cette période, car je ne peux pas m'empêcher de me dire que mes émotions sont faussées, qu'elles ne sont pas tout-à-fait « vrai », que je ne dois pas m'en faire.

Influence dans ta façon d'être au travail : Absolument. Menstruée et même parfois en ovulation, je ne suis plus fonctionnelle. Je n'arrive pas à faire mon ménage, à cuisiner... Être debout devient très difficile. Et j'ai déjà manqué du travail tellement les douleurs étaient intenses. Mon humeur dépressive me fait souvent manquer du travail, donc ça a sans doute déjà influencé ma présence aussi (que ce soit physiquement, en étant absente, ou en n'arrivant pas à me concentrer sur mes tâches). Idéalement, j'aimerais ne jamais travailler durant mes menstruations.

Autre chose : J'ai oublié de mentionner, durant le dernier bloc de discussion, avoir vu dans l'émission Sexplora que des études montrent que la masturbation permet de mieux gérer les douleurs pendant les menstruations. Je ne suis pas fan de menstruation. Alors j'ai voulu tester les plaisirs en couple pour gérer la douleur, mais mon mari n'était pas trop à l'aise avec l'idée d'avoir des rapports sans désir forcément, bien que je sente que ça aide un peu. Cependant, j'essaye un autre « moyen » : c'est de contracter/décontracter le bas du ventre (faire des exercices pelviens, comme les femmes enceintes). Je trouve que ça aide, sans doute parce que je me concentre sur autre chose, lors de crampes légères ou moyennes.

Ce que tu aimes : Depuis que je prends Yasmine en continu, je n'ai presque jamais besoin de serviette (j'utilise des lavables depuis le Cégep, alors ça ne me coûte absolument rien).

Ce que tu n'aimes pas : Presque tout... Autant en ovulation qu'en menstruation, je ressens des douleurs parfois insupportables. Je ressens le besoin de le cacher, je ne sais pas pourquoi, sauf à mon mari. J'ai commencé à en parler plus depuis que j'ai réalisé que mon entourage proche ne se rend pas compte à quel point je souffrais. Mais voilà, j'ai terriblement mal, environ aux deux/trois semaines. Et les impacts sur mon humeur sont difficiles. Avant de prendre Yasmine, durant mes SPM, j'avais juste envie de mourir. Aujourd'hui, j'ai de gros « down » quand même, mais c'est moins pire.

Qu'est-ce qui fait partie des tabous selon toi? J'évitais pendant longtemps, de parler des douleurs à qui que ce soit, à part mon marié. Je commence à m'ouvrir un peu plus à ce sujet maintenant. Je crois que c'est un poids énorme d'essayer de cacher la douleur que je vis et que je n'ai pas à avoir honte, même si c'est difficile à déconstruire. Je ne parle qu'avec mes amies très proches de sujets qui me semblent plus « gênants » comme les caillots dans le sang ou ce genre de choses. Par contre, si j'ai besoin de quelque chose, c'est vraiment vers mon mari que je me tourne naturellement. Je pense important de mentionner, cependant, que cette ouverture sur le cycle féminin, je ne l'avais pas avec d'autres partenaires amoureux avant mon mari. Pas parce que je ne voulais pas en parler, mais à cause de leur manière de recevoir l'information. Les menstruations, c'était toujours vu comme honteux, sale, tabou. Heureusement, j'ai la chance d'avoir rencontré une personne qui ne juge pas ce que je dis et qui est même intéressé à en apprendre plus, qui veut comprendre comment je vis mes règles, qu'est-ce que c'est concrètement, et leur impact sur ma vie.

ANNEXE 15

LES RÉALISATIONS LIÉES AUX QUATRE PHASES ET LES SOURCES D'AIDE

— EXTRAITS DE VERBATIMS

Voici les partages selon les phases ainsi que ce qu'elles pensent qui pourraient être aidant pour elle dans chacun d'entre elles.

PHASE MENSTRUELLE

- *J'ai écrit pas de patience, fatigue, misérable. Plusieurs émotions en une journée. (...) C'est quelque chose que je savais déjà mais en même temps je me disais est-ce quelque chose de collectif (que toutes les femmes vivent)? Finalement oui. J'en avais déjà parlé avec d'autres femmes mais je me disais c'est peut-être un « adon ». Mais là, ce n'est pas un « adon » avec ce que j'apprends aujourd'hui. C'est fou de savoir qu'il se passe quelque chose, c'est normal dans le fond. Toute bouge à l'intérieur. Je trouve ça fascinant.*
- *Ce qui m'a le plus surpris c'est autant dans l'émotion c'est fragile, sensible, triste mais dans mes relations ce qui revient souvent c'est la douceur, plus de patience et ça se maintient quand même tout le long. C'était les mêmes qui revenaient même si je n'ai pas d'énergie, que je suis fatiguée et que je suis fragile, je suis plus douce et calme avec les autres. C'est ça que j'ai remarqué de plus. C'est sûr diarrhée, ballonnement, que je n'avais pas pris conscience. Ça revenait souvent les deux mêmes journées, c'est comme une découverte. Ça tu vois j'ai trouvé ça intéressant, au jour 4 je n'ai rien noté, comme si c'était une transition.*
- *C'est toutes des choses dont j'avais conscience mais je le vois plus. C'est lourd, manque d'énergie, on dirait que je suis toujours fatiguée. Moment où je suis fatiguée, d'autres où je suis en forme mais tombe fatiguée ensuite. Hein, qu'est-ce que c'est ça. (...) ça m'a fait réaliser que je suis un peu plus impatiente que je pensais. Tantôt, on parlait de masque. Je m'oblige beaucoup à être très performante ce qui fait en sorte que je deviens très fatiguée et j'ai de la misère à me reposer. Je me rends compte qu'il faut que je m'oblige à me coucher tôt et à l'accepter. Mais comme je ne me repose pas assez, ben la fatigue reste un peu dans les autres périodes.*
- *J'ai observé que j'ai des maux de tête dans les 2 premiers jours. (...) Pour la fatigue, c'est quelque chose que je ne savais pas, jour 1 et 2 je suis fatiguée mais c'est relatif et c'est vraiment le jour 3 que je prends mon pic de fatigue. Je ne sais pas si c'est parce que je n'ai pas assez ralenti les jours 1 et 2 et que mon corps me dit là ok relaxe. J'ai aussi observé que j'ai moins d'appétit au début du cycle qu'en fin de cycle.*
- *Ce qui me surprend un peu plus, le discours intérieur est positif dans cette phase-là. Et la migraine les 3 premiers jours.*

QU'EST-CE QUI POURRAIT LES AIDER DANS CETTE PHASE ?

- *Mais en sachant ça, je pense que je peux enligner plus mes journées (...). Les rendez-vous, tout ça, essayer d'y aller avec le cycle. D'être plus à l'écoute du cycle dans nos activités quotidiennes. Avec de jeunes enfants ce n'est pas toujours possible (rires). (...) Plus de repos évidemment, être plus attentif à ce qui se passe dans notre corps dans ces moments-là. Plus écouter notre corps quand on est fatiguée... T'sé à un moment donné, c'était à Pâques, on a eu une journée familiale, brunch et tout. J'étais dans la cuisine pendant 3h, deboutte, j'étais pu capable. J'aurais pu déléguer un petit peu mais à la place j'ai pris des advil. Faut qu'on le fasse, faut qu'on soit productif c'est aujourd'hui que ça se passe, on va pas le faire demain parce que je suis menstruée. Mais en même temps, je trouve que c'est quand même... en tout cas... on finit cette journée-là, on est plus a pic et là, finalement on n'a plus tendance à se pogner avec mon chum si je suis bête ou moins patiente. Ça joue sur les autres aussi. Les autres faut qu'ils s'adaptent aussi ;*
- *Des congés. (rires. Autre femme qui dit « j'y pense à chaque fois »). Je fais des blagues mais mon chum le sait, il l'a remarqué avant moi. Il me demande quand je vais être menstruée et dit « ça va bien aller, tu vas pouvoir te reposer ». Ça le rassure quand il voit que je deviens crinqué et que je fais du ménage, il sait qu'il en reste pas long avant que je redevienne plus douce et que je veule me coller. Juste ce soutien peut être aidant.*
 - *Autre chose peut t'aider ? « Honnêtement, je ne sais pas. C'est pas si pire là. Quand je regarde ça de même (le cercle synthèse), c'est moins pire on dirait que quand on le vit ;*
- *Je pense que ce qui m'aide c'est de ne pas trop m'obliger à faire des affaires. Comme on se disait, on n'a pas nécessairement congé quand ça arrive ; super grosse journée quand ça arrive, conférence de presse (rire). Ben c'est ça, faut vivre avec. Je reste sur mon divan et je fais pitié. Mes enfants font comme, « tu fais pitié » et je suis comme « merci ! » (...) Je pense que c'est d'essayer juste de s'écouter dans ses besoins quand c'est possible. On ne peut pas tout le temps. Et sinon, les pilules sont très très aidantes. Tylenol, advil, c'est mes amies. Je ne suis pas mal à l'aise d'en prenne parce que c'est comme ça que je survie ;*
- *Si ce n'était pas de douleur (endométriose), ce serait plus facile à accueillir, cette fatigue-là, cet état plus mollo. Mais c'est sûr que d'avoir mal, c'est difficile de voir cette période-là positivement mais quand je réussi à gérer la douleur, c'est quand même un bon prétexte on va dire, pour se reposer. Ou plutôt c'est notre corps qui nous dit « ok là il est temps de te reposer. Et j'ai la chance d'avoir un environnement assez compréhensif (ex : peut dire à son chum et coloc qu'elle ne fera pas la vaisselle) ;*
- *Je me donne le droit vraiment de ralentir autant que possible ces journées-là;*

PHASE PRÉ-OVULATOIRE

- *C'est là que je suis le plus fatiguée et mon discours interne plus négatif, plus d'anxiété et de stress. Plus difficile cette phase là pour moi. Ce n'était pas connu.*
- *J'ai comme une montée d'énergie, de bonne humeur et tout d'un coup j'ai des journées où j'ai 4-5 émotions différentes - préoccupée, triste, irritable – toute dans la même journée juste avant l'ovulation. Toute me fait plus réagir.*
- *Je suis joyeuse mais tout en vivant de la honte à travers, c'est comme les deux extrêmes dans cette période-là on dirait. Je me trouve plus positive, bizarrement j'ai écrit mal de tête, je ne sais pas si ça a un lien.*
- *Je manque de fer on dirait, j'ai encore mal à la tête dans cette période. Je suis sociale et ma patience revient. Positive, énergie et envie de parler au monde. Bonne période. Le post menstruation ça va bien mais juste avant l'ovulation, ça dégénère*
- *C'est ma phase préférée aussi, j'ai plus d'énergie, je suis focus, je suis ancrée. On dirait que je ne suis jamais fatiguée, je peux tout faire. Tout le temps le jour 7, j'ai écrit énergie qui augmente. Je ne savais pas que c'était comme une horloge. Ce que j'écris souvent c'est que j'ai des projets. J'ai plein de projets. Je les « start pas toute là mais c'est fluide, mon mental est clair, épuré, je suis organisée. Tandis qu'avant, je n'ai pas l'énergie pour le faire. Là on dirait que l'énergie suit et le mental suit. Ce que j'ai remarqué de particulier est sur une période de 4 jours, c'est des rêves très vifs. Ça revient souvent au début de cette phase-là. C'est intéressant. J'ai remarqué dans mes relations, je suis plus affirmée, je mets plus mes limites. Chose que quand je suis plus dans la douceur et le moins d'énergie, je vais plus plier. Mais là je suis comme ferme. La confiance est là. J'ai noté ma libido aussi de faible, moyen et élevé et là elle augmente. C'est intéressant aussi.*
- *Belle énergie mais plus éparpillée. Moins focus je commence plein de chose mais je ne les finis pas. Je suis plus out going, je planifie plein de chose. Avant l'ovulation, des maux de tête qui m'annonce que ça s'en vient.*
- *Phase avec beaucoup plus d'énergie, plus de bonne humeur. Je me start plein de projet mais je n'ai pas l'énergie pour tout après alors ça a des répercussions si j'en fais trop à la fois.*

Observations générales effectuées avec un stérilet avec hormones dans une montée d'énergie

Ça ne va vraiment pas pendant un bout et un autre bout où ça va vraiment bien. Il y a des petits pics entre chaque qu'on n'est pas sûr si c'est circonstanciel ou pas. Mais c'est là que je serais prête à conquérir le monde, il n'a rien qui m'arrête. Probablement qu'il faut que je m'arrête parce que c'est une phase où je vais avoir tendance à dire oui et quand ça va être le temps de réaliser, je vais être dans ma phase aaah, j'ai ben trop de juste, j'ai trop dit oui. Mais sinon, je me sens force, je suis à l'aise avec ma constitution corporelle et l'autre phase « je suis grosse, je fais juste manger, c'est de la marde ma vie. Mais dans cette phase je suis souvent reconnaissante du corps que j'ai, il est fort, puissant, il m'aide. Je me sens bien dedans.

QU'EST-CE QUI POURRAIT LES AIDER DANS CETTE PHASE :

- *En le sachant, en étant consciente je pense que c'est d'avoir des paroles plus douces envers soi-même. Pour la fatigue, je pense que ce serait de ralentir un peu le rythme. Comme, au travail j'ai peut-être moins de contrôle mais ça serait peut-être de prévoir moins d'activités, planifier moins de chose, mettre moins de charge, qui sont moins essentiel dans le quotidien.*
- *Je pense que c'est de continuer cela, de bien dormir et faire attention. Mais sinon, je ne sais pas tant. Je suis curieuse de savoir si c'est les événements ou c'est ma réaction aux événements.*
- *De le savoir, d'en prendre conscience que l'auto sabotage arrive après une coupe de journée que ça va bien. De le savoir, ça permet l'espèce de contrôle de soi et aussi de continuer l'analyse à la maison.*

OVULATION ET JOURS SUIVANTS

- *Lendemain de l'ovulation, je suis plus irritable. Et après plus ancrée, présente et état de bien-être. Je me sens productive et j'ai de la libido.*
- *Sommeil meilleure, moins de fatigue et pas de migraine. Concentration bonne. Rien noté sur motivation ou énergie – donc stable. Je pense que c'est ma meilleure phase parce que je suis mieux.*
- *Beaucoup de bonne humeur, beaucoup de « ça va bien » mais beaucoup de moment d'irritabilités et moment de fatigue quand même. C'est comme bizarre, plein d'énergie et là je dors pas bien. Ça ne me semble pas tant logique on va voir avec le temps si c'est un pattern ou non.*
- *Je le sais que j'ovule je suis plusieurs jours à avoir de libido mais le reste du temps, j'y pense même pas. Moi j'ai un trouble alimentaire et dans cette période c'est la débandade, vraiment. À fleur de peau, je ne suis pas vraiment sociable, pas envie de parler avec personne. Je suis fragile avec des rechutes d'alcool. J'ai marqué : « trop lourd, charge mentale, 3 enfants », je l'ai marqué souvent ça. Je trouve ça dure d'avoir des enfants et dans cette période-là, on dirait que c'est pire. La journée que j'ovule, j'ai les mêmes sensations, on dirait que je vais être menstruée. J'ai des pincements dans le bas du ventre et des fois j'ai mal dans les jambes, dans le ventre et dans le bas du dos.*

PHASE PRÉMENSTRUELLE

- *Dans toutes mes cercles, je suis en remise en question de ma vie, je suis vraiment réactive, j'ai des émotions fortes, de l'anxiété, beaucoup d'anxiété. C'est la progestérone comme tu disais et ensuite c'est l'oestrogène ou je me sens sereine, confiance, calme intérieur et je me ressens productive et enracinée. Et après, le SPM arrive et là j'ai des réactions exagérées, j'haie mon chum... Ça revient. C'est comme s'il y a 3 phases après l'ovulation. (...) Ce qui me surprend c'est que ça revienne à chaque mois, c'est la chose qui me surprend. Et que ce soit dans le même ordre tout le temps. Que vraiment après l'ovulation, l'anxiété arrive, après up je me sens*

groundée et après ça, j'haïe mon chum. Des fois c'est pas à la journée près mais c'est vraiment dans le cycle. Ça, ça me surprend vraiment!

- Heureuse tannée, heureuse-écoeurée. TDAH dans le tapi. C'est tout un ou toute l'autre, c'est vraiment intense ! Soit très très joyeuse ou très très dark side, ça peut être dans n'importe quelle émotion.
- Je la vois moi aussi la différence. Et moi aussi il y a une pointe d'anxiété. Après l'ovulation, jour 18, 21, avant les SPM. Comme insécurité, anxiété, j'ai aussi marqué beaucoup d'éparpillement. Avant, je suis comme groundée, énergisée et là on dirait que je me vois m'éparpiller pis je me tape sur les nerfs. Pis là je me tape sur la tête, c'est comme un cercle vicieux, un peu. Pis j'ai mon espèce de 2 jours de neutre, trois fois dans le mois je suis neutre, neutre, neutre. Toujours aux mêmes journées. Ça revient au jour 7, jour 17 et jours 23-24. Après, je deviens toujours en criss. Et fringale aussi que j'ai remarqué plus vers la fin. Envie d'espace seule, besoin d'espace, qui revenait souvent, irritable. Comme le mental est surchargé, c'est pas là que je vais commencer mes projets. (...)
- Je fais des rêves vraiment intense. Je me sens plus anxieuse. C'est moins fluide pour moi autant de parler autant que de guider autant tout ce que je fais. Plus de doute, de questionnements, remise en question, je me trouve moins belle, et beaucoup plus d'impatience et d'irritabilité envers mes enfants. Fatigue énorme mais j'ai remarqué qu'une journée avant mes règles, je suis comme correct. Ça je ne savais pas
- Le fait d'être partagé dans mes émotions je trouve ça intéressant. Je m'étais jamais attardé à ça. La phase 1 et 2 c'est la fatigue qui recommence, pour m'aider ça serait de prévenir, vu que la qualité du sommeil est moins bonne peut-être que c'est ça qui va m'aider.
- Je le vois au début je suis pleine d'énergie, je suis extravertie et vers la fin, la fatigue revient et l'introversion revient. (...) J'avais l'impression qu'une semaine, 5 jours ou 3 jours avant mes menstruations, j'étais super irritable. Mais je vois pas ce pattern sur les 3 mois. Des fois je me disais, je suis SPM mais l je réalise ben non, je me suis dis ça il y a deux semaine, ça par rapport. Faque finalement je pense que ça pas tant rapport. J'étais sûr que c'était bien claire.
- Le monde me gosse mais je ne veux pas être toute seule. Plein d'envie contradictoire, je ne me comprends pas trop. J'ai tendance à me taper sur la tête, je devrais en faire plus et en même temps juste envie de faire mes petites affaires. C'est une période où je suis super créative. C'est le meilleur moment pour écrire ou dessiner parce qu'il en ressort plein plein plein de chose. Alors qu'à d'autres moments, si j'essaie, faut que je me pousse dans le dos – ce qui est faisable aussi – mais il y a plus un flow artistique (...), il n'y a plus rien qui existe à part ce que je fais. (...) Je suis plus capable de réfléchir un peu mais je vois aussi que ce n'est pas la meilleure phase pour prendre des grandes décisions, j'ai tendance à être un peu impulsive alors que je ne le suis pas vraiment. C'est pertinent à savoir...
- ce que j'ai noté : mal de tête, lourde, stressée, irritable. Il y a quand même des émotions négatives. Je portais pas tant attention à ça avant. Genre « Les SPM ça existent pas tant », j'essayais de me convaincre de ça mais je me rends compte que l'émotion est un peu plus présente dans cette période là

Observations générales effectuées avec un stérilet avec hormones dans une descente d'énergie

J'ai des phases mélangées mais c'est aussi l'insécurité qui embarque, je me remets tout le temps en question sur ma capacité à faire, à être bonne au travail, bonne à la maison. Des fois je suis une mauvaise mère, une mauvaise travailleuse, une mauvaise toute, une mauvaise « personne ». Je ne suis pas une méchante personne là (...). Ça a à toujours été dans ma vie faque ça, ça a ressorti encore. C'est la gestion de tout ça là alors souvent je me fais des listes (petits rires). Je me sens overwhelmed un peu.

QU'EST-CE QUI PEUT T'AIDER DANS CETTE PHASE?

- *Déjà de le réaliser, je pense que c'est quand même un bon boutte. Et après d'essayer de mettre des mécanismes. Je suis en processus de reconnexion avec le féminin aussi. Prendre plus de temps pour moi (...) C'est des trucs comme ça que je veux réintégrer un peu plus dans ma vie : de dire j'ai une émotion, je vis quelque chose d'énorme, ben je vais dans mon atelier et je fais de la couture, de la peinture, je fais un bricolage quelque conque. Je ne fais pas de la comptabilité, je ne fais pas de ménage, du dressage de chien ou du dressage de chum – des fois ça fait ça aussi (rire). De prendre plus de temps pour mon nombril»*
- *On dirait que ça m'aide à mettre tout sur papier pour que ça arrête d'être là. Je lis aussi sur le stress humain. Il y a une façons de déstressé le cerveau et c'est des choses qui, comme du deep work, être dans une phase où le temps disparaît et vous êtes juste dans votre tâche. Probablement que ça t'arrive quand tu fais ton bricolage, ou quand on fait un casse-tête ou dessiner. Alors j'essaie d'intégrer ça, ou de la lecture. Avec les enfants et tout c'est pas évident mais j'essaie toujours de me garder un petit moment. Mais, je suis quasiment rendu à me dire que je vais me mettre un little reminder, pop up qui te dis « C'est normal que tu sentes insécure, tu es dans cette phase là. On le sait mais on ne le sait pas, on dirait qu'on l'oublie à chaque mois. « Voyons cibole qu'est-ce qui se passe. Quand on a un conjoint attentif ou une amie qui dit « coup dont, ce serait pas bientôt le moment... » Et ça m'aide beaucoup et en fait, ça me fait chier. Mais c'est ça qui se passe. Mais t'sé quand qu'on se faisait dire au secondaire « coup dont, vas-tu être menstrué ? Ouiii... » (un « aaaaah » collectif ici). Il y a comme un côté péjoratif dans notre histoire. Des fois, c'est dit dans la bienveillance mais des fois tu le reçois quand même comme « Osti... »*
- *Autre participante : Y'a comme un traumatisme là...*
- *Ouais! Ouais... des fois je me dis que je devrais faire un rappelle dans mon calendrier qui fait « tu dois être dans une passe qui va pas c'est normal. » Je pense que ça m'aiderait. Un petit mot d'amour qui pop à chaque mois (rire). Je t'aime, tu es capable. Ça serait facile un petit pop up dans outlook qui nous apparait...*
- *Respirer je pense et me rappeler que c'est une phase. Accueillir. Mais j'accueille moins bien mettons que mon enfant vomi et que c'est une gastro, je vais moins bien l'accueillir que si je suis dans une autre phase de mon cycle. Mais ça fait partie de la vie.*

- *Mais là je me demande si avec la motivation, je ne me lance pas dans des projets comme du ménage qui fait que je me couche tard, ou que je veux lire un livre. M'observer plus là-dessous. « Peut-être mon pic d'énergie qui fait que je prends des habitudes moins saines, je sais pas trop, ou qui peuvent me nuire à long terme et que je vais « crasher après ».*
- *D'être créative, ça me fait évacuer et ça me les fais vivre aussi au lieu de faire semblant qu'ils sont pas là. Ex : ce n'est pas justifier d'être en colère pour ça. Non, je suis en colère, je l'écris ou je le dessine une fois que j'ai vraiment vécu l'émotion, que je l'ai transmise sur papier, là après je me sens mieux.*
- *C'est aussi à moi à nommer mes besoins. Je convaincs les autres de le faire, faudrait que je le fasse aussi. C'est à moi à me prendre en charge et à dire ce dont j'ai besoin.*