Stéphane Docoche

LA MÉNOPAUSE

Comprendre son corps pour traverser cette étape avec confiance

Collection *Autour du vivant*

Stéphane Docoche

La Ménopause

Comprendre son corps pour traverser cette étape avec confiance

© Stéphane Docoche, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1731-8

Librinova

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

La ménopause ne commence pas par un problème.

Elle commence par un changement.

Et ce changement mérite d'être compris, pas combattu.

NOTE DE L'AUTEUR

Ce livre est né d'une observation simple.

Au fil des années, dans ma pratique de chiropracteur, j'ai accompagné de nombreuses femmes à différents moments de leur vie.

Elles ne viennent pas forcément me consulter pour parler de ménopause.

Elles viennent pour leur corps.

Pour une tension, une gêne, une fatigue, une récupération devenue différente, un sommeil moins stable, parfois simplement avec cette sensation que leur corps ne répond plus tout à fait comme avant.

Et au fil des consultations, des échanges autour du corps, de ses réactions et de ses changements, cette période de la vie peut naturellement apparaître dans la conversation.

Sans entrer dans l'intimité de chacune.

Sans chercher à interpréter leur histoire.

Simplement parce que le corps change, et que ces changements soulèvent parfois des questions.

C'est de là qu'est née l'envie d'écrire ce livre.

Je sais aussi qu'un homme qui choisit d'écrire sur la ménopause peut surprendre, voire susciter quelques réserves.

Et je le comprends.

Je ne cherche pas à te raconter ce que tu ressens ni à définir ce que tu vis.

Cette expérience t'appartient.

Mon intention est simplement de t'aider à mieux comprendre ce qui peut

changer dans ton corps, à rendre certains de ses signaux plus lisibles et à trouver de nouveaux repères lorsque son rythme change.

C’est là que se situe ma place dans ce livre.

Et puisque le vivant aime rappeler que personne n’échappe complètement aux transitions, l’andropause aura peut-être, elle aussi, son livre un jour.

Je n’ai pas voulu écrire un traité médical.

Je n’ai pas voulu non plus réduire la ménopause à une succession de symptômes.

J’ai voulu faire ce que j’essaie de faire depuis longtemps dans mon travail :

observer,

expliquer simplement,

relier ce qui peut l’être,

et aider à regarder le corps avec un peu moins d’inquiétude et un peu plus de compréhension.

Les informations proposées dans ces pages ont une vocation pédagogique et informative.

Elles ne constituent ni un avis médical, ni un diagnostic, ni une prescription, et ne remplacent pas une consultation, un traitement ou un suivi auprès d’un professionnel de santé qualifié.

Chaque femme est différente.

La périménopause et la ménopause peuvent se manifester de nombreuses façons, et un symptôme ne doit jamais être automatiquement attribué aux changements hormonaux.

Lorsqu’un symptôme est nouveau, important, persistant, inhabituel ou inquiétant, il est essentiel d’en parler à un professionnel de santé afin d’en rechercher la cause et de bénéficier d’un accompagnement adapté.

Les gestes, exercices et pistes proposés dans ce livre sont des repères

généraux.

Ils ne constituent pas un protocole et doivent être adaptés à la situation, à l'état de santé et aux besoins de chacune.

Les situations évoquées au fil des pages ne sont pas la retranscription de consultations particulières.

Elles sont inspirées d'observations générales, de situations rencontrées au cours de ma pratique et de thèmes qui peuvent revenir dans les échanges.

Lorsque des exemples sont utilisés, certains éléments peuvent avoir été modifiés, regroupés ou recomposés afin qu'aucune personne ne puisse être reconnue.

Les prénoms éventuellement utilisés sont fictifs.

Les paroles rapportées ne doivent pas être comprises comme la reproduction mot pour mot d'un échange confidentiel. Elles servent à donner une forme concrète à des situations, des questions ou des ressentis que plusieurs femmes peuvent rencontrer.

Ce livre ne raconte donc l'histoire de personne en particulier.

Il cherche simplement à rendre plus compréhensible une période que chaque femme traverse à sa manière.

Son intention reste la même du début à la fin :

t'aider à mieux comprendre ce qui peut changer,

à reconnaître certains signaux de ton corps,

à savoir quand demander un avis professionnel,

et à avancer avec ton corps plutôt que contre lui.

Parce que comprendre son corps ne signifie pas tout expliquer par lui.

Cela signifie apprendre à mieux lire ses réactions, ses besoins, ses limites et ses changements.

Avec attention.

Avec discernement.

Et, autant que possible, avec confiance.

Stéphane Docoche

Chiropracteur

PRÉFACE

Un corps qui change, une autre façon de l'écouter

La transition vers la ménopause ne commence pas toujours par une grande annonce.

Elle peut s'installer discrètement.

Un sommeil qui devient plus léger.

Des réveils plus fréquents.

Une chaleur qui monte sans prévenir.

Une fatigue inhabituelle.

Une émotion qui arrive plus vite.

Un corps qui réagit autrement, alors qu'on continue pourtant à vivre « comme avant ».

Au cabinet, j'entends souvent cette phrase :

« Je n'ai rien changé, et pourtant tout est différent. »

Les femmes ne viennent pas toujours me parler de ménopause en premier.

Elles parlent de leur corps.

D'une tension nouvelle.

D'un sommeil devenu imprévisible.

D'une énergie qui ne répond plus de la même manière.

D'un cœur qu'elles sentent davantage.

D'un corps qu'elles reconnaissent encore, mais qu'elles ne comprennent plus

tout à fait.

Et derrière ces sensations revient souvent la même question :

« Qu'est-ce qui m'arrive ? »

Cette question mérite mieux qu'une réponse rapide.

Parce que la ménopause ne se résume pas à l'arrêt des règles.

Elle est précédée d'une transition, la périménopause, qui peut commencer plusieurs années auparavant et toucher de nombreux aspects du quotidien :

le sommeil,

la température,

l'humeur,

l'énergie,

le métabolisme,

la peau,

les muscles,

les os,

la sexualité,

la concentration,

la récupération.

Toutes les femmes ne vivent pas ces changements de la même façon.

Certaines traversent cette période avec peu de symptômes.

D'autres ont l'impression que plusieurs repères bougent en même temps.

Et lorsque l'on ne comprend pas ce qui se passe, l'inquiétude peut arriver vite.

Puis, parfois, la lutte.