



Dans ma trentaine, je jonglais avec l'idée d'écrire un essai sur le SPM (syndrome prémenstruel). Déjà, le mystère des hormones me taraudait l'esprit. Mal en point trois semaines sur quatre, j'étais pour ainsi dire bien dans ma peau une semaine par mois seulement!

**L**a semaine d'ovulation me faisait gonfler au point que même mes vêtements mous me collaient à la peau. La semaine avant mes menstruations, je passais **mes nerfs** sur quiconque se trouvait sur mon passage. Il m'arrivait de balancer les cadeaux venant d'un être cher par la fenêtre simplement parce qu'il ne rendait pas mes appels (heureusement que les téléphones intelligents n'existaient pas à l'époque, car je suis certaine que l'on m'aurait collé une amende pour harcèlement). Je voyais la vie en noir, n'y trouvant rien d'intéressant. La **descente aux enfers**, quoi!

Et la fameuse semaine rouge, que dire, sinon que je me sentais aussi sexy et en

forme qu'une baleine qui accouche! Mais quand ma semaine dite «normale» arrivait, le champagne coulait à flots! Je sortais mes plus **beaux atours** pour me pavaner dans les boîtes parisiennes et profitais de nuits

*Ce passage de ma vie m'a débarrassée de boulets aux pieds.*

endiablées jusqu'à ce que ma coupe soit trop pleine.

Je parlais souvent de ce phénomène à mes copines pour tâter le terrain, à

Par Mirella Di Blasio

savoir si j'étais la seule qui éprouvais des symptômes émotionnels et physiques si affligeants. J'avoue que parfois il y avait une **petite gêne** de leur part... Comme quoi, même entre femmes, on peut être pudiques lorsqu'il s'agit de nos fluctuations hormonales...

À la préménopause, j'en ai eu carrément marre de mes hormones en folie, alors j'ai décidé de soulever la question avec franchise et beaucoup d'autodérision. Fini l'omerta sur ce sujet, que trop peu de femmes osent aborder par peur

de passer pour des hystériques ou des «vieilles filles»!

Quand j'ai appris qu'il n'existait pas moins de **35 symptômes** (et que j'en avais

coché 30), je me suis dit que je n'étais certainement pas la seule à vivre ce calvaire. J'ai commencé à répertorier mes états d'âme, un symptôme à la fois.

Dans mon cas, celui qui m'a donné le plus de fil à retordre a été les crises d'angoisse. Certes, ce symptôme ne m'était pas inconnu, car il avait pourri ma vie dans la vingtaine. Je croyais toutefois que c'était chose du passé... Or, voilà que sans crier gare, il surgissait à tout moment de la semaine! L'anxiété s'est fait sentir avant que je comprenne que j'étais en préménopause.

À la mi-quarantaine, un jour, j'étais en pleine réunion avec un client quand j'ai subitement eu de la **difficulté à respirer**. Ma cage thoracique oppressée, mes mains moites et une perte de concentration m'ont demandé tout mon sang-froid pour quitter la réunion avec aplomb, direction la salle de bain.

La peur de faire un infarctus m'a traversé l'esprit. En arrivant aux toilettes, je me suis agrippée au lavabo et me suis regardée dans le miroir en essayant de calmer ma respiration, car à ce moment-là, les palpitations battaient à pleine cadence.

Mes yeux m'ont semblé vitreux, et je croyais que j'allais tomber dans les pommes. Quelle triste fin de vie, ai-je pensé: mourir dans la salle de bain d'un immeuble au centre-ville! Ce n'est pas comme ça que j'avais envisagé ma mort...

Bref, après avoir aspergé mon visage d'eau fraîche et avoir respiré comme pour faire des vocalises, je suis parvenue à mettre fin à la crise. Je suis retournée à la réunion un peu chancelante, mais au moins, j'étais en vie!

**Ces crises** ont ponctué mon quotidien pendant quelques années. C'était assez déstabilisant, voire handicapant, car elles surgissaient de nulle part. Avec le temps, j'ai appris à les **apprivoiser**. Et quand elles étaient trop intenses, ou quand je me sentais particulièrement vulnérable – comme dans un avion –, des petits granules faisaient l'affaire.

Il n'y a rien à comprendre à ce symptôme. En parlant à mon entourage, j'ai découvert que plusieurs de mes amies

avaient également souffert de crises d'angoisse, mais n'osaient pas en parler. Est-ce parce que c'est encore **tabou**? Je crois que l'ensemble des symptômes de la préménopause est un sujet délicat. On commence enfin à en parler, et il était grand temps!

Ce passage de ma vie m'a permis de faire un grand ménage et m'a débarrassée de boulets aux pieds. Force est de constater qu'en faisant un arrêt sur image pendant quelques années pour analyser mes symptômes, je me suis libérée de vieilles casseroles que je traînais depuis longtemps!



Vous avez aimé la plume de Mirella? Procurez-vous son livre, *Préménopause – Guide de survie pour rester zen*, publié aux éditions Éditio.



Mirella Di Blasio