

Ceci est
mon temps

Élise Thiébaut

Ceci est mon temps

Ménopause, andropause
et autres aventures climatiques

Préface de TITIOU LECOQ

AU DIABLE VAUVERT

De la même autrice

CECI EST MON SANG. *Petite histoire des règles,
de celles qui les ont et de ceux qui les font,*

La Découverte, 2017, 2019

LES RÈGLES, QUELLE AVENTURE, avec Mirion Malle,

La ville brûle, 2017, 2023

LES FANTÔMES DE L'INTERNATIONALE, avec Edmond

Baudoin, La ville brûle, 2019

MES ANCÊTRES LES GAULOISES. *Une autobiographie
de la France,* La Découverte, 2019, Presse Pocket,

2021

TOUT SUR LE ROUGE, Des femmes – Antoinette Fouque,

2019

L'AMAZONE VERTE. *Le roman de Françoise d'Eaubonne,*

Leduc Charleston, 2021, Points, 2023

AU BONHEUR DES VULVES. *Le manuel antidouleur qui en*

a entre les jambes, avec Camille Tallet, Leduc.s, 2021

LES ÉCOFÉMINISMES, Un texte à soi, 2022

VIERGES ! *La folle histoire de la virginité,*

avec Elléa Bird, Le Lombard, 2024

CHAUDES : *la folle histoire de la ménopause,*

avec Elléa Bird, Le Lombard, 2026

ISBN: 979-10-307-0594-2

© Éditions Au diable vauvert, 2024, 2026

Au diable vauvert

www.audiable.com

« L'esprit de la vallée ne meurt pas.
Là réside la femelle obscure ;
dans l'huis de la femelle obscure
réside la racine de l'univers.
Subtil et ininterrompu, il paraît durer ;
sa fonction ne s'épuise jamais. »

Tao-tö King

Préface

Il y a des livres qui vous retournent la tête, celui-ci en fait partie.

Je dois vous avouer d'emblée quelque chose. Je l'attendais avec impatience. Je savais qu'Élise travaillait dessus. Elle me racontait ses avancées, ses découvertes, ses réflexions personnelles. Je la voyais comme une guide, une exploratrice qui était partie défricher une terre inconnue.

Un soir, elle débarquerait chez moi en tenue d'Indiana Jones, elle ferait de la place sur la table de la salle à manger et, avec un sourire rayonnant, elle étalerait une carte en me disant « Regarde ! Ici c'est la jungle de la périménopause, une fois que tu l'as franchie, tu arrives dans la vallée de la ménopause. »

À 17 ans, je m'étais extasiée sur la carte du tendre. À 40, c'était un autre genre de topographie qui m'intéressait.

Et pourquoi cette expédition devait-elle être menée par Élise Thiébaud ?

Pour une raison fort simple, ma foi.

Élise Thiébaud pourrait écrire sur le sujet qui m'intéresse le moins au monde – sans doute le tiercé – elle parviendrait à le rendre captivant à mes yeux.

Elle a un don.

Sans doute ce qu'on appelle le talent.

C'est une conteuse hors pair. Dans un écheveau de faits, elle arrive à trouver la bonne porte d'entrée, à nous prendre par la main et à nous raconter cette histoire comme personne d'autre ne le ferait.

C'est une styliste folle. Je suis convaincue que si elle avait été un homme, tout le monde la connaîtrait pour sa plume dont les critiques se délecteraient à longueur d'articles. Il se trouve qu'elle a eu le mauvais goût non seulement d'être une femme mais en plus d'écrire à partir de ce point de vue sur des sujets comme les règles ou leur interruption.

Et enfin, elle est une des autrices les plus drôles que j'ai lues. (Je m'inclus dedans.)

Dans *Ceci est mon temps*, on retrouve toutes ces qualités. Elle y mêle le savoir rigoureux, à la fois historique et médical, et le récit de son expérience personnelle. Cet entrelacement, à mes yeux, est l'une des forces des grands essais féministes. Savoir doser le va-et-vient entre l'expérience universelle et nos vies personnelles.

Dans ce livre, elle nous parle également des hommes. Et comme il se trouve que j'en connais quelques-uns, ça m'a également bouleversée d'apprendre que la moitié d'entre eux traversaient ce

qu'on appelle encore trop rarement l'andropause. Évidemment, j'ai ricané en lisant qu'au début du 20^e siècle, en France, des hommes se sont fait greffer des couilles de singes pour continuer de bander dur à 70 ans. Et en même temps, Élise parvient à nous émouvoir avec le monologue d'un homme vieillissant qui décrit la souffrance de ces transformations, le constat de n'être plus vraiment un homme.

Mais en le relisant – maintenant que je ne suis plus surprise par toutes les informations qu'elle apporte – ce que je retiens avant tout de ce texte, c'est qu'il s'agit d'un hymne à la liberté qui, comme elle l'écrit, « se façonne hors des normes, c'est même à ça qu'on la reconnaît ».

Ce livre est un guide pour devenir un dragon.

Titiou Lecoq

Prologue

C'est sans doute la première fois dans l'histoire de l'humanité que nous sommes 8,3 milliards sur Terre, la première fois que nous vivons aussi longtemps, la première fois enfin que nous sommes aussi nombreuses à atteindre la ménopause.

En 2026, on comptait environ 4 milliards de personnes nées avec un utérus, et parmi elles près d'un milliard étaient ménopausées.

Un milliard, ça fait quand même un sacré nombre.

Un milliard, c'est ce que réclament les féministes pour lutter contre les violences conjugales.

Un milliard, c'est ce que le collectif L'Affaire du siècle demande au gouvernement français, condamné par le Conseil d'État – la plus haute instance politique en France – pour inaction climatique, afin de parer au plus pressé : isoler les bâtiments, développer des transports qui émettent moins de CO², transformer l'agriculture...

Un milliard, ou même deux, ça ne représente pas grand-chose par rapport au budget de l'État, qui était en 2026 de 458 milliards et des brouettes. Mais il paraît que l'argent magique n'existe pas – ma grand-mère, qui aimait jouer au poker ou à la roulette, n'aurait pas du tout été d'accord avec cette assertion.

Mon espérance de vie est de 85,9 ans ; si j'étais un mâle, elle serait de 80,2 ans. Porter des ovocytes à maturation conserve, produire des spermatozoïdes fatigue. Nous sommes 17 millions en France à être ménopausées ; enfin non, pas dix-sept : 34. Parce que les hommes aussi traversent cette épreuve, même s'ils continuent mystérieusement de produire du sperme, en restant potentiellement fertiles jusqu'à la fin de leur vie.

On a de plus en plus chaud, la Terre a de plus en plus mal. À ce rythme, la révolution écologique n'est même plus une option. Et elle commencera par celles qui ont fait notre humanité, depuis les temps les plus anciens du monde : les personnes ménopausées, enfin libérées du tabou menstruel et des injonctions à la féminité. Et peut-être même les personnes andropausées, qui aspirent plus souvent qu'on le dit à se libérer des injonctions à la masculinité dont nous mourons toutes et tous aujourd'hui, quel que soit notre genre, notre fortune ou, même, notre espèce.

Bienvenue dans le temps qui remplacera les sangs.

1. Et l'homme créa la ménopause

La ménopause a été inventée en 1816 par Charles-Paul-Louis de Gardanne, un médecin français qui s'inquiétait de voir les femelles de l'espèce arrêter définitivement de saigner chaque mois sans mot savant à leur disposition pour désigner cette catastrophe. Dans son ouvrage intitulé *Avis aux femmes qui entrent dans l'âge critique*, il explique comment il a composé ce terme aujourd'hui connu dans le monde entier à partir du grec ancien « *menes* » pour « menstrues » et « *pausie* » pour « arrêt ». Dans la seconde édition publiée en 1821, il simplifie « *menespausie* » en « ménopause ». Désormais, grâce à ce fervent royaliste né en 1788, juste avant la Révolution française, les femmes sauront à quoi s'en tenir quand elles ne seront plus aptes à la reproduction. Adieu « âge critique », « hiver des femmes », « retour d'âge » ou « âge du retour ».

On ne parlera plus de « verte vieillesse », de « déclin de l'âge » ou – carrément – de « mort du sexe ». La formule de La Rochefoucauld sur la vieillesse qui serait « l'enfer des femmes », faisant de la cessation des règles son antichambre, est battue à plate couture par ce néologisme un peu trompeur puisqu'il s'agit non d'une pause, mais d'un arrêt définitif des règles. Qu'importe : enfin, on tient un nom de maladie.

Peu d'espèces connaissent les menstruations – les grands singes, quelques rongeurs, la chauve-souris –, encore moins connaissent la ménopause. En dehors de l'espèce humaine, on ne l'observe que chez certains cétacés, en particulier l'orque, qui vit en tribu matriarcale, mais aussi le béluga et le narval, ainsi que certains chimpanzés. Chez les humaines, la ménopause n'a cependant été que faiblement étudiée au fil des siècles. Non parce que l'espérance de vie n'aurait pas permis de l'observer. Les personnes qui avaient la chance de survivre à leur enfance (la mortalité infantile étant encore, aux XVIII^e et XIX^e siècles, énorme) avaient une longévité de 70 ans en moyenne. Elles connaissaient donc la ménopause, mais le stigmate était si fort qu'on n'en parlait pas, ou peu, et toujours de façon désobligeante. Vieillir, pour une femme, était davantage considéré comme une faute que comme un phénomène naturel.

Cet animal qui vit en moi

C'est en 1670 que le médecin et anatomiste Reinier de Graaf découvre, grâce à l'invention du

microscope, l'existence des follicules primaires, aussi appelés ovocytes ou ovules. Sept ans plus tard, le Néerlandais Antonie van Leeuwenhoek identifie les spermatozoïdes. Cette double découverte donne lieu à une terrible controverse scientifique sur les rôles respectifs de ces différents gamètes. D'un côté, les ovistes pensent que le futur bébé est déjà contenu dans l'ovocyte, et que le spermatozoïde ne sert qu'à le réveiller. De l'autre, les animalculistes pensent que les spermatozoïdes contiennent un minuscule corps humain (appelé homoncule), l'ovocyte ne servant qu'à le nourrir. Il fallut encore un bon siècle pour arriver à comprendre que chaque gamète contenait la moitié du patrimoine génétique nécessaire à la conception et en 1920, le gynécologue japonais Ogino établit avec certitude que l'ovulation ne se produisait qu'une fois par cycle, sur une durée de quarante-huit heures environ. C'est à partir de cette découverte et de l'observation selon laquelle la température montait jusqu'à atteindre un pic ovulatoire, avant de chuter brusquement, qu'il mit au point la méthode qui porte son nom. Pensée comme un moyen de favoriser la procréation, elle a aussi été célèbre comme méthode anticonceptionnelle, en dépit d'une efficacité relative, à laquelle de nombreuses personnes de ma génération, nées dans les années 1960, doivent la vie.

Bien que les ovaires soient en première ligne du processus procréatif, Charles de Gardanne tient à rappeler en exergue la citation du grand médecin alchimiste de la Renaissance, Jean-Baptiste van

Helmont: « *Propter solum uterum mulier est id quod est.* » Autrement dit: « *À cause de son utérus seul, la femme est ce qu'elle est.* » C'est la version longue de la célèbre citation d'Hippocrate, qui disait déjà il y a 2500 ans: « *Toute la femme est dans son utérus* » (je vous fais grâce des versions latine et grecque). Ce dernier affirmait aussi qu'on perdait à chaque cycle un demi-litre de sang, alors qu'on n'atteint le plus souvent que le volume d'une tasse à café, et comparait cet organe à « *un animal vivant dans un autre animal* ». Le grand médecin grec pensait en effet que l'utérus pouvait se balader dans le corps et parfois nous monter au cerveau, expliquant les manifestations d'hystérie propres, selon les Grecs, aux femelles de l'espèce. Il prêtait à ce qui fut notre premier nid des intentions et même une avidité particulière pour la procréation, un peu comme une bête sauvage qu'il fallait satisfaire. La ménopause correspondait à la mort de cette bête, ou du moins à son agonie, signalée par de multiples symptômes indiquant l'approche de la décrépitude. Or, qu'elle vienne à petits pas ou en panzer, la décrépitude n'est pas de ces invitées qu'on accueille avec plaisir au seuil du grand âge. Une légère patine, d'accord. Quelques lézardes ici ou là, des grincements de porte et le souffle chaud d'un fantôme familial passent encore. Mais la décrépitude, d'après moi, ne devrait être réservée qu'aux murs, et non aux mûres.

À part une citation latine à sa sauce, Jean-Baptiste van Helmont n'a rien apporté de neuf en deux mille ans sur le chapitre de la vie utérine, mais on lui doit

la découverte du gaz carbonique et du suc dans la digestion (merci beaucoup). Comme tout alchimiste qui se respecte, il visait la pierre philosophale : transformer le plomb en or. Après de nombreux essais peu concluants, il se contenta d'appeler son fils unique François-Mercure et publia une méthode permettant de créer une souris : il suffisait selon lui de bourrer un bocal d'excréments et de vieux chiffons dans l'obscurité et d'attendre vingt et un jours l'éclosion de l'animal. Je n'ai pas eu le loisir de tenter l'expérience, et après avoir cherché en vain des excréments et des chiffons, je me suis aperçue que je préférerais créer un chat plutôt qu'une souris.

Cette anecdote montre la fascination des médecins – tous des hommes – pour la procréation, dont ils cherchent perpétuellement à s'approprier les mystères. L'utérus, au cœur de toutes leurs spéculations, est l'organe maître, au détriment des ovaires pourtant largement impliqués dans le processus de la génération, puisque ce sont eux qui contiennent, dès la naissance, les gamètes sexuels reproductifs. Le sang menstruel est encore vu comme un dérèglement propre à la femme, lié à son tempérament défini comme « humide et pléthorique ». Suivant la théorie des humeurs, on pense qu'elle produit un excès de sang qu'il lui faut évacuer chaque mois. Et cet excès, par définition, est toxique. Il faut saigner la femme à tout bout de champ, y compris en lui collant des sangsues sur la vulve ou sur l'anus – je ne sais si la chose doit faire envie ou bien peur. George Sand parle des saignées qu'on lui a administrées quand elle

entrait dans la verte vieillesse, alors que le sang absent était censé, selon ses médecins, envahir sa poitrine.

De nombreuses croyances sur les propriétés néfastes du sang menstruel prospèrent encore au XIX^e siècle, alors que les médecins se prennent littéralement de passion pour les règles et leur corollaire, le fameux « âge critique », déplorant tous qu'aucun traité ne se soit encore penché sérieusement sur ces épisodes délicats de la vie féminine. La vision qu'ils en offrent marquera pour longtemps la médecine et la gynécologie modernes, qui font du destin biologique féminin une sorte de débilité : « *Ce n'est qu'à travers mille tourments d'esprit et de corps qu'une jeune fille parvient à la puberté ; mariée ensuite, à peine entrevoit-elle la douce espérance de devenir mère que ce plaisir est troublé par les incommodités de la grossesse, remplacées bientôt par les douleurs de l'enfantement et par les maux que les couches lui suscitent. [...] À la disparition des règles, de grands dangers précèdent, accompagnent, suivent la cessation de cette fonction, et c'est peut-être ce qui a donné lieu à la dénomination d'âge critique. Ainsi, par un sort bien affligeant et bien malheureux, sans doute, ce sexe destiné à faire le bonheur de l'homme, trouve dans le bienfait de la reproduction, les principales causes de sa perte* », écrit ainsi Charles de Gardanne.

Je suis bien entendu ravi que mon sexe soit destiné à faire le bonheur de l'homme, y compris au détriment du mien et en me vouant à ma propre perte, mais je me demande pourquoi il a fallu attendre si longtemps pour se rendre compte de ces « grands

dangers », dont la description ne put que terrifier – et continue de le faire aujourd’hui encore. Et pour cause. Les spécialistes du XIX^e décrivent avec un luxe de détails effrayants des érysipèles, tumeurs purulentes, fièvres et vomissements qui font ressembler la ménopause à un genre de scarlatine nauséabonde, sans aborder clairement les sujets comme les bouffées de chaleur, la sécheresse vaginale, les troubles articulaires qui peuvent accompagner ce passage et ne sont pas mortels. Seule la sage-femme Virginie Messenger tente en 1859 dans son *Guide pratique de l’âge critique* de formuler quelques remarques de bon sens, mais elle respecte l’usage consistant à terrifier sous prétexte de rassurer. Pour convaincre les femmes de leur propre infériorité, la propagande sexiste est de tous temps passée par ce genre de subterfuge.

La maladie des femmes libres

On peut néanmoins se demander pourquoi le XIX^e siècle est si propice à la pathologisation du retour d’âge. En 2019, la chercheuse Cécile Charlap, dans *La Fabrique de la ménopause*, montre que ce phénomène relève de la construction sociale, remarquant même que le mot n’existe pas au Japon, où l’on appelle « *konenki* » le passage progressif vers la vieillesse, quel que soit le genre auquel on appartient. Il existe cependant un terme, « *konenki shengai* », qui désigne les troubles survenant alors chez les femmes qui ont eu une vie supposée dissolue ou égoïste,

et que l'on dit punies par la Nature, tandis que les femmes soumises seraient épargnées ou, plus vraisemblablement, silencieuses quant à leurs ressentis.

Bien que la valeur des femmes soit souvent indexée à leur fertilité et chute logiquement à la ménopause pour ce motif dans de nombreuses sociétés, l'arrêt des règles permet parfois d'accéder à un statut meilleur. Dans le peuple indien mohave, la femme ménopausée est délivrée des travaux pénibles et a des amours épanouies avec des hommes plus jeunes qu'elles, dont elle pourrait être la grand-mère – il semble que le désir des corps féminins âgés ne se perde pas dans ces cultures, où l'expérience sexuelle et affective est valorisée. Chez les Piegans du Canada, on devient ainsi une « femme au cœur d'homme », autorisée à entonner des chants virils, et personne ne s'avise de considérer qu'on est exposée à un « grave danger » parce qu'on a cessé d'avoir ses règles. Si l'idée d'entonner des chants virils est évidemment séduisante, elle ne répond pas à la question de savoir pourquoi un phénomène naturel a pu être présenté comme une telle catastrophe pour mes arrière-grands-mères, qui étaient les contemporaines de Gardanne et de Messenger. Parce qu'elles étaient courtisanes, elles étaient particulièrement visées par les traités médicaux de leur époque. Prônant le calme, la tempérance et, surtout, l'abstinence sexuelle, médecins et sages-femmes n'avaient pas de mots assez durs pour condamner l'activité érotique passée et, surtout, persistante des femmes, dans les troubles de la ménopause : à les lire, on aurait pu croire que mes aïeules risquaient de perdre leur

matrice au moindre mouvement brusque, ou d'exhaler des humeurs putrides à chaque éternuement, et cela uniquement parce qu'elles avaient eu la cuisse légère. D'après les manuels du XIX^e, elles étaient censées mourir les premières en raison de leur penchant pour le stupre, qui les exposait soi-disant à souffrir plus que les autres de descentes d'organes, syphilis et cancers de la matrice, sans oublier la phtisie et les apoplexies.

Pour les simples mortelles qui avaient gardé leurs fesses des excès en tous genres (mais qui en subissaient les conséquences puisque leur mari passait souvent du bordel au lit conjugal), les perspectives n'étaient pas beaucoup plus joyeuses: « *Le tempérament change, la constitution se détériore, l'abdomen se grossit, perd son poli, les traces de la maternité forment des stigmates qui altèrent plus ou moins la peau qui les recouvre, le cou s'amaigrit, les mamelles devenues inutiles sont longues et pendantes, les altérations des formes se multiplient, les clavicules forment une saillie désagréable, la taille perd de son élégance, et les mouvements commencent à devenir plus difficiles* », écrivait ainsi Gilbert Guyot en 1817, cité par la chercheuse Annick Tillier dans un article de 2005 sur la ménopause¹, avant de poursuivre: « *Lorsque la mort du sexe est consommée, les femmes n'offrent plus dans leur existence aucun événement, aucune fonction qui exige une direction particulière des facultés et des moyens de la vie: les agitations du cœur et de l'esprit cessent de leur être nécessaires en cessant de leur*

1. Annick Tillier, « Un âge critique. La ménopause sous le regard des médecins des XVIII^e et XIX^e siècles », *Clio*, 21 | 2005.

être utiles; elles doivent se borner à arrêter le bonheur et à l'empêcher de fuir, en se livrant en paix aux affections durables et aux vertus domestiques. »

Même si l'expression « se borner à arrêter le bonheur » prête à sourire, on voit bien de quoi il s'agit : contrôler le comportement, et par là le corps des femmes, c'est les priver de toute autonomie, de toute existence en dehors de la sphère reproductive.

Le ^{xix}e siècle est la période historique où le thème des menstruations et de la ménopause enflamme les esprits. Selon Annick Tillier, près de deux cents thèses sont alors publiées sur le sujet. Elles commencent presque toujours par « Avis » ou « Conseils » aux femmes, de la part de personnes qui à l'évidence n'y connaissent et n'y comprennent pas grand-chose, mais qui en sont sûres.

Le premier à ouvrir le feu est un médecin anglais, John Fothergill, qui publie dès 1776 un article traduit en français en 1788 sous le titre *Conseils aux femmes de 45 à 50 ans sur la conduite à tenir lors de la cessation des règles*. La formulation est édifiante : il s'agit de dire aux femmes, non pas ce qui leur arrive, mais ce qu'elles doivent en faire. Et pour obtenir leur écoute, on les terrorise avec des descriptifs apocalyptiques du retour d'âge et des prescriptions alimentaires et vestimentaires innombrables pour, soi-disant, préserver leur santé : il faut se garder du chaud et du froid, porter des sous-vêtements confortables, manger léger le soir, limiter les excitants et bien sûr éviter les fards et les teintures capillaires. Il faut être en mouvement, mais ne pas faire de sport. On peut se promener, mais on doit éviter les randonnées. S'il faut bien dormir, il ne

faut pas non plus mollir dans un lit trop confortable. Et sous aucun prétexte les femmes ménopausées ne doivent faire de la balançoire, probablement parce qu'elle évoque, par son doux va-et-vient, l'activité sexuelle, elle-même fermement déconseillée.

Ce déluge de recommandations parfois contradictoires est toujours le mode opératoire des magazines féminins : nous bombarder d'injonctions pour nous empêcher d'écouter notre corps et de penser par nous-mêmes, ce qui fait de nous des personnes et, surtout, des consommatrices soumises. La « ménagère de moins de 50 ans », qui était le cœur de cible des publicitaires, bascule après cet âge dans un autre registre : il s'agit de lui vendre l'éternelle jeunesse, en la persuadant que sa valeur est désormais plus basse que jamais sur ce que Virginie Despentes appelle « le marché à la bonne meuf ».

Quant à son caractère, Freud lui taille à son tour des croupières en 1913 : *« Une fois que les femmes ont perdu leurs fonctions génitales, écrit-il, leur caractère subit souvent un changement particulier. Elles deviennent querelleuses, contrariantes, dictatoriales, dépitées, mesquines ; c'est-à-dire qu'elles exhibent les traits typiques d'un sadisme érotique-anal, traits qu'elles ne possédaient pas auparavant. »*

L'âge du retour

Le terme de « retour d'âge » faisait pourtant référence à un phénomène moins triste : délivrées du