

GUYLAINE GUAY

DAME MATURE

Réflexion comico-dramatique
d'une **périménopausée**
velue et moite



Libre  Expression

De la même auteure

C'est bon d'être moi, Éditions Libre Expression,
2015.

Deux garçons à la mère, Éditions Libre Expression,
2014.

*En mémoire de ma sœur, France.
Intense comme la tempête, belle comme l'averse,
son cœur, le tonnerre, et l'éclair dans ses yeux.
1973-2016*

*En mémoire de mon père, André,
parti rejoindre sa plus jeune fille
peu de temps après le décès de celle-ci.
En formidables artistes qu'ils étaient,
je les imagine à l'aube,
complices comme dans la vie,
peindre à quatre mains
d'encore plus beaux leviers de soleil.
1942-2017*

*À ma chère mère, courageuse et résiliente Nicole,
on va bien prendre soin de nous, d'accord?*

Je t'aime

XXX

SOMMAIRE

Avant-avant-propos	15
Avant-propos – Pourquoi ce livre?	17
Avertissement n°1	21
Avertissement n°2	22
Avertissement n°3	23
Avertissement n°4	24

PREMIÈRE PARTIE

Chronologie d'une femme	27
1. Bébé fille	29
2. Mes premières règles... et pas celles avec des centimètres dessus	31
3. Monstruée	37
4. Procréer, accoucher, être tétanisée	41
5. Pis?	45
6. Ménopause droit devant	47
7. C'est quoi, la ménopause?	51

DEUXIÈME PARTIE

8. Le parcours de la combattante	65
9. Mauvais poil	67
10. Rétendue d'eau	71

11. La mèche courte	73
12. Qui a encore monté le chauffage?	77
13. La <i>shop</i> est fermée	81
14. À l'automne, les feuilles tombent, mes seins aussi	85
15. Femme-citerne	89
16. Périménopause et sexualité	93
17. Entrevue avec mon conjoint	95
18. Je suis glande maintenant	105
19. Dérèglement de comptes	107

TROISIÈME PARTIE

20. La lumière au bout du vagin	111
21. États de grasse	113
22. Bouboule à l'école	117
23. Bon quarantième, ma Guylaine!!!	125
24. Sacrée journée	131
25. Vive la ménopausée moderne!	135
26. Les avantages de ne plus être jeune ..	137
27. Gaine et dégainé	141
28. Vulnérabilité <i>is my new little black dress</i> .	143
29. Manger ses émotions, c'est pas bon, mais c'est si bon!	147
30. La ménopausée en société	153
31. Le privilège de vieillir	159
32. À mon petit papa d'amour	165
33. Je, me, ménopause	169
Chanson d'amour pour une ménopausée ..	175
Conclusion	177
Remerciements	181

AVANT-AVANT-PROPOS

Bonjour, mon nom est Guylaine Guay. C'est moi, la périménopausée velue et moite sur la couverture. Les ronds de *swing* sous les aisselles sont miens aussi.

Tout d'abord, merci d'avoir choisi mon livre. Il y en a tant de si bons qui n'attendent que d'être lus, je me sens réellement choyée d'être entre vos mains en ce moment. Elles sont donc douces, vos mains, en plus ! Si, à tout hasard, ce livre devait finir en ressource première pour allumer votre feu de foyer, sachez qu'il aura été un privilège pour moi d'avoir pu être, en quelque sorte, l'étincelle de votre flamme.

Pour faire court, disons que les deux années que je viens de passer ont été, sans l'ombre d'un doute, fortes en émotions. Les pires de ma vie, pour être honnête. Oui, commençons dans la pleine franchise, si vous le voulez bien. Tissons des liens solides. Je m'ouvre.

Mes deux dernières années en vrac.

- Décès de ma jeune sœur d'un cancer du sein.
- Hypothyroïdie aiguë.
- Blessure à une jambe.
- Orthèses plantaires.
- Foyers progressifs.
- Gain de 20 livres dû à mon hyperthyroïdie.
- Gain de 10 livres dû aux 657 litres de crème glacée ingérés en période de deuil.
- Gain de 8 livres supplémentaires dû à la tristesse liée au gain de 30 livres.
- Maladie et décès de mon père.
- Périclimesopuse.
- Autre gain de 6 livres dû à la périclimesopuse.

À force de prendre des livres, j'ai décidé d'en écrire un.

Sans prétention, voici le fruit, le légume, le produit laitier et la protéine de mes entrailles de création.

Bonne lecture!

Guylaine Guay

XXX

P.-S. – Ce livre est écrit en plus gros caractères pour accommoder les *madames* comme moi qui ne voient plus clair.

AVANT-PROPOS

POURQUOI CE LIVRE ?

2 août 2017, 7 h 56. Je suis assise à la gare. J'attends mon train pour Québec. Je pars pour sept jours en retraite d'écriture. C'est en retraite que je travaille le plus. J'ai besoin de cet éloignement volontaire pour me rapprocher de mon propos. Écrire chez moi est presque chose impossible, il y a toujours une brassée de blanc qui me courtise, une émission enregistrée qui aimerait donc se faire regarder ou une fringale à combler. J'aimerais écrire chez moi, dans la douceur ou le chaos de mon foyer, mais je n'y arrive tout simplement pas. Trop de monde, pas assez de moi. Ça en prend, du silence, pour faire naître des mots, pour moi en tout cas.

Dans ma valise, mon ordinateur, quelques vêtements, mais pas trop, car de toute façon je porterai tous les jours à peu près la même chose, à part bien évidemment un slip frais.

C'est Word qui me propose le mot «slip» en synonyme de «bobettes». Mon «slip» à moi est un caleçon style grand-mère, beige, qui pourrait servir de housse à barbecue tellement il est grand et *lousse*, mais bon, je ne suis pas *ostineuse* et j'accepte la proposition de Word.

Dans mes effets personnels, une brosse pour démêler mes cheveux. Toujours. Je suis déjà partie en retraite sans brosse et je l'ai amèrement regretté. Quand on a une crinière comme la mienne qui fait un nœud à chaque coup de vent, on ne veut pas aller écrire sans elle. La brosse ou la brousse. Avis aux auteurs frisés. Au fond de ma valise, une trousse de premiers soins. Je ne voyageais pas avec une telle trousse auparavant, mais en vieillissant, mes petites frousses ont besoin d'une petite trousse.

Avis aux auteurs hypocondriaques.

J'attends toujours mon train. Une dame dans la cinquantaine s'assoit en face de moi. Élégante, elle porte une jolie robe rouge. Soudainement, son visage et son cou empruntent l'écarlate de sa tenue et des gouttelettes de sueur perlent à l'orée de sa chevelure. D'un geste brusque, elle sort de son grand sac à main un éventail qu'elle agite de façon très dynamique devant son visage et sa nuque en nage. *Fucking hormones*, me lance-t-elle en tentant de chuchoter, sans grand succès. *I've gained 30 pounds*

this year and I've lost my sanity... and my husband. Excuse my poor language, it's the fucking hormones!!!!

J'ai acquiescé : je savais tellement de quoi elle parlait, le divorce en moins, mais 44 livres en plus. On a échangé un sourire complice. J'ai failli lui faire part que je m'en allais justement écrire un livre sur les *fucking hormones*, mais je me suis contentée de la regarder remuer son éventail comme s'il n'y avait pas de « lendemain hormonal ». Moi qui crois aux signes, elle venait de me dire, sans rien me dire, que je devais mettre sur papier ma réflexion de périménopausée velue et moite. Je me suis mise à avoir un peu chaud aussi. Écrire là-dessus allait être très personnel et révélateur. Qu'à cela ne tienne, j'allais emprisonner ces changements émotifs, physiques et climatiques dans des chapitres bien serrés. Quitte à avoir très chaud.

Solidarité envers toutes mes consœurs qui suent, qui prennent du poids, qui sont irritables, qui perdent leurs cheveux pour regagner le triple en poils faciaux, qui ont un plancher pelvien fragile, qui perdent la face et leur visage, qui doivent continuer à avoir une vie normale dans laquelle elles ne se reconnaissent presque plus et qui doivent affronter le regard de l'autre. Pour tout ça et bien plus encore, le silence n'est plus une option.

Je ne brûle pas mon soutien-gorge pour une cause, j'en porte un plus confortable.

Fratrie hormonale sur le déclin, ce livre est pour vous. Pour nous.

En voiture!

Rassurez-vous, mesdames, mon livre est plein de fraîcheur!;)

AVERTISSEMENT N° 1

Si vous êtes un homme et que vous vous apprêtez à lire ce livre, bravo à vous.

Vous prenez assurément votre rôle d'accompagnement d'une femme en périménopause très au sérieux et c'est tout à votre honneur.

Peut-être êtes-vous dépassé par ces brusques changements observés chez votre jadis tendre épouse ?

**IMAGINEZ POUR NOUS QUI LE VIVONS
AU QUOTIDIEN!!!!!!**

Mais merci quand même d'essayer de comprendre ces multiples bouleversements, et bonne lecture.

AVERTISSEMENT N° 2

Si tu es un enfant et que tu ne sais pas encore lire, voici un pictogramme d'une femme en périménopause. Si elle devient rouge et que de la fumée lui sort des oreilles, éloigne-toi.

Voici un croquis de « mamie-dragon ».



AVERTISSEMENT N° 3

Si vous êtes une femme entre dix-huit et quarante-quatre ans, ouvrez votre esprit et votre cœur aux changements à venir. Embrassez ce temps qui passe, mais surtout PROFITEZ de vos belles années. Appréciez cette chance d'avoir encore un corps ferme, une humeur stable, un thermomètre intérieur toujours fonctionnel et des seins beaux comme des mangues fraîches.

À quarante-cinq ans, c'est fini.

Bonne lecture quand même.

AVERTISSEMENT N° 4

Chères périménopausées adorées, ce livre est une réflexion très personnelle. Aucune solution miraculeuse à vos symptômes n'apparaîtra sous vos yeux au fil des pages.

J'ai choisi de très peu parler d'hormonothérapie parce que je ne suis tout simplement pas spécialiste en la matière et qu'il existe déjà de nombreux ouvrages sur le sujet.

Par contre, je parle beaucoup de mon plancher pelvien. Lui, je le connais.

Non, il n'y a plus d'avertissements.

**NE PLUS ÊTRE JEUNE, C'EST LA VIE.
ET LA VIE, C'EST MAINTENANT.
VIVE LA MÉNOPAUSÉE MODERNE !**

Dans ce récit personnel où se côtoient de savoureuses histoires et une chronologie hormonale du parcours féminin, Guylaine Guay aborde un sujet plutôt tabou ou, encore, tourné en dérision: la ménopause! Quand on naît femme, les étapes de la vie hormonale sont nombreuses: la puberté, la période reproductive, la préménopause et celle dans laquelle l'auteure baigne présentement, la périménopause ou, dans ses mots, «l'apocalypse hormonale»! *Dame mature* est une réflexion tantôt drôle, tantôt profonde, mais toujours tendre, sur ce moment charnière qui apporte son lot de changements physiques, émotifs et climatiques. Ce récit, bien qu'enveloppé d'une bonne couche d'humour, est empreint d'amour et d'anecdotes «à la Guylou»!

GUYLAINE GUAY est animatrice, conférencière, comédienne et diplômée de l'École nationale de l'humour. Elle est une chroniqueuse chouchou de l'émission *Marina* à Radio-Canada. Après la publication de son récit à succès *Deux garçons à la mère*, elle est devenue la marraine de la Fondation Véro & Louis, dont la mission est de construire et administrer des maisons pouvant accueillir, de façon permanente, des personnes âgées de plus de vingt et un ans vivant avec un trouble du spectre de l'autisme. *Dame mature* est son troisième récit.