

LA MÉNOPAUSE MASCULINE : RÉALITÉ OU FICTION?

Adapté d'un article rédigé par Miriam Webber, conseiller régional adjoint, région du Pacifique, Santé de la Fonction publique, Santé et Bien-être social Canada.

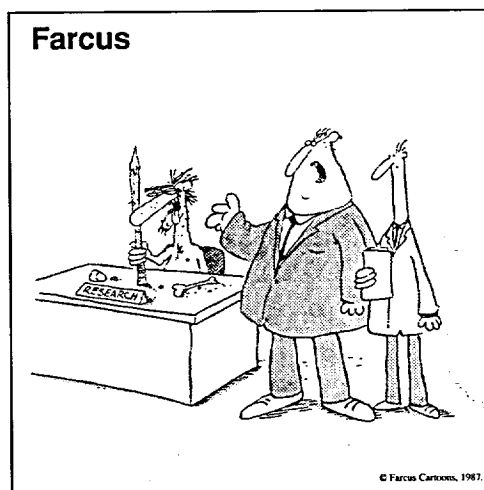
Il y a un certain temps que l'on se demande si, à la maturité, les hommes traversent une crise d'identité assez grave dont les effets sont très semblables à ceux de la ménopause féminine.

DÉFINITION :

Le terme "climatérique" est tiré du mot grec KLIMAKTER, qui signifie un changement majeur. Il semble que, pour la plupart des hommes, les changements soient d'ordre émotionnel et psychologique, plus que physique : ils peuvent être extrêmement perturbés tout en éprouvant des doutes sérieux sur la validité même de leur existence.

QUE SE PASSE-T-IL?

En un mot, sur le plan psychologique, c'est une période où l'on fait le point. Après l'étape qui précède l'âge mûr et qui est très active et compétitive car il s'agit, pour l'adulte, d'"arriver", de fonder un foyer et d'établir un ensemble de valeurs sur lesquelles asseoir son existence, tout se retrouve remis en question. Ce sentiment de "je m'en foutisme" devient tout à coup très prononcé, comme d'ailleurs le doute qui inspire certains hommes à se demander, "cela en valait-il la peine" et "est-ce bien là ce que je veux?" Beaucoup d'entre eux s'étaient lancés davantage dans cette période très active de leur vie parce qu'il s'agissait de faire ce que l'on attendait d'eux qu'autre chose, alors que l'examen de conscience auquel ils se livrent maintenant prend souvent la forme de la recherche d'objectifs correspondant mieux à leurs aspirations profondes.



Nous retournons aux sources.

SYMPTÔMES

Il arrive fréquemment que les hommes se sentent déprimés, anxieux; ils commencent à avoir mal un peu partout, se mettent à trop boire et à abuser des drogues. Ils ont parfois un comportement qui ne correspond pas à leur caractère et "font", comme on le dit, "les idiots".

Ils arrivent souvent alors d'examiner de très près leurs rapports avec les autres. Si ces rapports ont été décevants ou insuffisants, il leur arrive parfois d'éprouver un sentiment écrasant de solitude, d'isolement et de déséquilibre.

QUELLES SONT LES VICTIMES?

Bien que les candidats les plus probables soient les hommes de 35 à 45 ans, il convient de noter que certains ont de très fortes réactions alors que d'autres n'éprouvent absolument aucun symptôme.

La "crise de la maturité" peut survenir même lorsqu'un homme a atteint ses objectifs et que sa vie sentimentale a été heureuse. Il existe cependant souvent un écart entre ce qu'il croyait attendre de la vie et ce qu'il désire effectivement. Cette crise peut durer de deux à trois ans. Un homme la vit dans la mesure où il remet en question son existence et éprouve en lui-même l'action de forces puissantes qui le poussent à modifier ou à transformer complètement cette existence.

AVANTAGES

Tout n'est cependant pas absolument négatif au cours de cette période. Cet effort d'introspection peut libérer une énergie et un désir d'engagement qui donneront beaucoup plus de sens à sa vie professionnelle et aux relations humaines qu'il entretient. La crise de la maturité porte en elle le germe d'une maturation émotionnelle d'où naîtra une personnalité plus stable. Comme c'est le cas de toutes les crises, "à quelque chose malheur est bon."

Cette crise devrait être temporaire. Nota : Si la dépression et l'anxiété persistent, faites appel à des conseils professionnels.

Pour de plus amples renseignements, veuillez prendre contact avec Brenda Abud-Lapierre, Coordonnatrice-conseillère du PAE (613) 992-6167, ou Marjorie Caverly, conseillère du PAE, (613) 992-1641, pièce BT-106, derrière le Crush Lobby, édifice Lester B. Pearson.