

*Intervenants*

**Bénédicte Flieller, sophrologue,  
Marie Herriot, gynécologue,  
Claude Rivet, psychanalyste,  
Marie-Hélène Thellier, plasticienne.**

*Public*

**Femmes ... et hommes  
concernés par la question.**

Les deux sessions se dérouleront au  
Centre Inter Ages  
Rue de la Combe  
04220 SAINTE-TULLE

*Participation*  
85 € pour la session

*Modalités d'inscription*  
Accueil du Centre Social Municipal  
Avenue de la République  
04220 Sainte-Tulle

**Session 1 :**

**le samedi de 14 h à 17 h :**

10 octobre 2009 - 17 octobre 2009  
7 novembre 2009 - 14 novembre 2009

**Session 2 :**

**week-end** du 8 et 9 mai 2010  
de 9 à 12 h et de 14 h à 17 h

*Coordination, renseignements*

Sécolène Default  
Centre Inter-Ages  
Rue de la Combe  
04220 Sainte-Tulle

Tel: **04.92.78.20.17**

Courriel : [centre.interages@wanadoo.fr](mailto:centre.interages@wanadoo.fr)

Pour en savoir plus, consultez notre site internet

[www.centresocial-sainte-tulle.fr](http://www.centresocial-sainte-tulle.fr)

## **ET SI NOUS FAISONS UNE MÉMO PAUSE**



**Intervenants :**

**Bénédicte Flieller, sophrologue  
Marie Herriot, gynécologue  
Claude Rivet, psychanalyste  
Marie-Hélène Thellier, plasticienne**

**Centre Social Municipal  
Sainte-Tulle**

# DE LA PROCREATION À LA CREATION : ET SI NOUS FAISONS UNE MENO - PAUSE ?

---

**L**a ménopause, est un moment important dans la vie des femmes, mais aussi des hommes, période de transition qui ouvre des questions, qui amène parfois, désarroi, incompréhension, conflits avec l'autre ... Cependant une fois passé ce cap chacun et chacune pourront découvrir une autre façon de vivre sa position féminine ou masculine. Ainsi à cette représentation d'un vécu comme une fin douloureuse, nous choisirons d'ouvrir la question vers d'autres voies/voix possibles, un autre discours. Car les représentations sociales actuelles autour de cette période l'associaient au vieillissement, comme si fécondité/maternité et féminité étaient indissociables. Y'a t il une évolution ? Pour les femmes, ce moment de passage vers un autre rapport au corps et à un nouveau statut féminin, sont accompagnées il est vrai de modifications importantes mais diverses et différentes selon les individus, de manifestations à la fois physiologiques, psychiques et sociales. A ces expressions du corps peuvent se mêler un vécu psychique déstabilisant, des inquiétudes, des angoisses, angoisse du vieillissement, angoisse de perte, et parfois sentiment dépressif, instabilité de l'humeur, baisse de la

libido, perturbations du sommeil. Tous ces symptômes rendent les relations aux autres difficiles ou différentes et affectent particulièrement le conjugo et la relation au conjoint ou au compagnon. Cette période de vie coïncide aussi souvent avec le départ des enfants du milieu familial, fin de la maternité, advenue du statut de grands-parents, remaniements importants psychiques, physiques, et sociaux, parfois professionnels impliquent une perte des repères habituels mais qui sont aussi l'occasion d'un nouveau départ à inventer.

**N**ous vous proposons d'interroger ensemble ce passage du temps de la fécondité du corps, à celui de la création d'une autre représentation de la féminité, de la masculinité et du corps sexué. Durant quatre séances, une gynécologue, une plasticienne, une sophrologue et une psychanalyste vous proposent un temps de pause, pour parler, échanger sur votre expérience, votre vécu, temps de paroles alternant dans un tissage avec des séquences créatives où nous proposons d'oser jouer avec cette transforma-

tion corporelle et sociale pour la symboliser dans une production artistique, dans la réalisation d'une figuration personnelle créative. Nous vous proposerons également de découvrir des outils simples de relaxation adaptés et facilement réutilisables au quotidien. Cette relaxation issue de la sophrologie, vous fera découvrir des exercices de respiration, des visualisations et des inductions positives en lien avec cette période de transition qu'est la ménopause. Ces moments permettront aux participants de trouver, de dynamiser leurs ressources et leurs potentiels créatifs et constructifs. A partir de ces temps de travail psychique, corporel et créatif, nous vous inviterons à laisser émerger les multiples figures de la féminité et de la masculinité, et la vôtre en particulier, figures qui prendront forme dans une réalisation plastique particulière à chacune et chacun.