THE CATALYST

Allô, Judy? C’est moi, Margaret… en milieu de vie

Judy Blume a transmis à des générations de jeunes femmes tout ce qu’elles devaient savoir au sujet de la puberté, des menstruations et des premiers émois amoureux.

By: Suzanne Westover | Posted: February 17, 2026

Allô Dieu? C’est moi, Margaret *a été le guide drôle et bienveillant qui nous a aidées à traverser le champ miné de notre adolescence.*

Mais au mitan de la vie? On est seules.

De *Mad Men* à *American Beauty*, la crise du milieu de la vie chez les hommes est une obsession culturelle, assortie de voitures sport, d’adultère et de questionnements existentiels.

Prenez mon père, par exemple. À l’aube de sa soixantaine, il s’est acheté une Mustang GT noire décapotable, belle mais peu pratique, un coupé offrant un espace minuscule pour les jambes. Nous avions encore notre chien, et mes parents partaient régulièrement faire de longues balades en voiture. Ma mère se rappelle encore les constantes secousses, si fortes qu’elle devait vérifier toutes les cinq minutes si ses plombages tenaient toujours.

Bien qu’il se conformait au stéréotype de la crise existentielle masculine, la réalité est un peu plus rude.

Le milieu de la vie peut correspondre à une période de réflexion où nos objectifs non atteints apparaissent et nos rôles changent. Mon père venait de prendre sa retraite, mais son travail était le cœur de son identité. Ses enfants étaient grands. Il a commencé à passer des remarques (pas très constructives) sur le ménage de ma mère. En rétrospective, la voiture matérialisait des sentiments de perte et de deuil qu’il n’arrivait pas à verbaliser.

Étant donné que les hommes ont été conditionnés à exprimer leur détresse – par des accès de colère, en camouflant la dépression derrière le travail compulsif – il n’est pas étonnant qu’une personne s’identifiant comme homme cherche à soulager son inconfort en milieu de vie par un achat important.

Une voiture rapide est comme une nouvelle impulsion dans la vie. Problème résolu… ou pas tout à fait.

Êtes-vous une femme de plus de 45 ans? Passez-moi l’efface.

L’équivalent féminin ne se trouve pas aussi facilement.

Ada Calhoun propose cette description dans son ouvrage de référence *Why We Can’t Sleep: Women’s New Midlife Crisis* :

De l’extérieur, rien ne semble clocher. Certaines femmes peuvent écluser une bouteille de vin en regardant la télé seule, prendre des produits alimentaires au CBD ou pleurer tous les après-midi en allant chercher les enfants à l’école. D’autres se réveillent au milieu de la nuit et restent étendues, les yeux fixés au plafond. Il n’existe toujours aucune super production cinématographique sur une femme qui soupire derrière son volant.

La société a la vilaine habitude de littéralement effacer les femmes d’un certain âge du discours public.
Je pense ici à Lisa LaFlamme, l’estimable cheffe d’antenne de CTV qui a adopté des boucles argentées naturelles durant la pandémie, avant de disparaître des ondes peu après.

Je pense ici à Lisa LaFlamme, l’estimable cheffe d’antenne de CTV qui a adopté des boucles argentées naturelles durant la pandémie, avant de disparaître des ondes peu après.

Aux États-Unis, une poursuite contre l’entreprise médiatique Meredith Corporation a mis en lumière l’écart d’âge entre les hommes et les femmes aux programmes d’informations télévisées. Calhoun écrit : « En cinq ans, l’entreprise a retiré sept présentatrices âgées en moyenne de 46,8 ans pour les remplacer par des femmes plus jeunes, à l’âge moyen de 38,1 ans. Les présentateurs masculins sont restés en moyenne dix ans plus vieux que leurs homologues féminines.

Faut-il y voir une relation de cause à effet? À vous de juger.

En plus, comme femmes, nous avons été éduquées à intérioriser nos émotions.

Vous arrivez ici, à la
mi-parcours de votre vie. Vous n’avez aucune idée comment vous avez abouti ici, mais vous vous retrouvez soudain face à la cinquantaine. Quand vous vous retournez pour contempler les années passées, vous entrevoyez les fantômes des autres vies que vous auriez pu avoir. Toutes vos maisons sont hantées par la personne que vous auriez pu être.

-Hilary Mantel, Giving up the Ghost

Donc si nous ne voyons jamais notre reflet et nos crises montrées au grand jour, nous risquons de croire que nous n’avons pas besoin de soutien psychologique ou que nous n’en méritons pas.

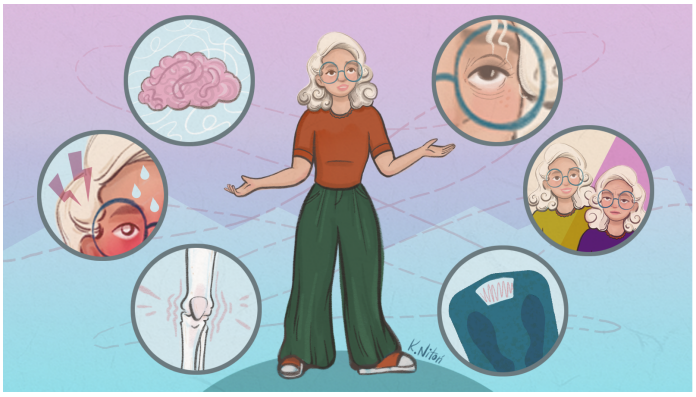
« La crise de milieu de vie d’une femme d’âge moyen pose un problème dramaturgique, estime Calhoun. Les crises des femmes sont souvent plus silencieuses que celles des hommes. Il arrive qu’une femme pose un geste spectaculaire, mais le plus souvent, elle dissimule sa souffrance derrière son travail et les soins qu’elle prodigue. »

La question n’est pas de savoir si nous ruminons à ce moment charnière naturel, où le passé est aussi long que l’avenir.

Évidemment que nous nous questionnons. C’est une période de la vie où on se demande s’il est trop tard pour démarrer une entreprise, divorcer, se marier, quitter un emploi, écrire un roman, voyager dans des pays lointains ou repartir à neuf. Mais le concept Mange, prie aime, ça fonctionne seulement s’il y a quelqu’un derrière pour surveiller les enfants et promener le chien.

Autrement dit : Y aurait-il autre chose pour moi?

Ces questionnements deviennent préoccupants lorsqu'ils ne sont plus une introspection ordinaire, mais une réelle détresse psychologique, même si cette détresse est tellement silencieuse que nous sommes la seule à l'entendre.



La tempête parfaite… sans bouée de sauvetage

Un nouveau rapport national, le *Rapport sur la santé mentale des femmes*, préparé par GreenShield en collaboration avec Recherche en santé mentale Canada, révèle l'étendue de cette crise silencieuse.

Près de la moitié des femmes canadiennes vivent une anxiété accrue en raison des tensions politiques et économiques. (Rien d'étonnant!)

Cette augmentation de l'anxiété est amplifiée chez celles qui traversent en plus la périménopause, cette prime obtenue à mi-parcours de la vie marquée par une chute abrupte d'œstrogène, une hormone qui régule tout, de l'humeur aux fonctions cognitives en passant par le sommeil et la température corporelle.

Les bouffées de chaleur, ça vous dit quelque chose? Celles qui l'ont vécu comprendront.

Lorsque votre taux d'œstrogène s'effondre, cela peut entraîner de l'anxiété, la dépression, un brouillard mental, des troubles du sommeil, sans parler de la perte de densité osseuse et du risque accru de maladies cardiaques. Puisque ce changement dramatique est incontournable, on pourrait croire que beaucoup de femmes sont préparées au choc.

Le témoignage de Jessica Yaffe, dans son essai intitulé « Once I hit my 40s, I had no idea what was going on with my body » (Lorsque j'ai atteint la quarantaine, je ne comprenais pas ce qui arrivait à mon corps), paru le 13 janvier 2025 dans le *Globe and Mail*, ne va pas dans ce sens. « Je pensais souffrir de lupus. Je pensais avoir un cancer de l'œsophage. Je pensais être atteinte de polyarthrite rhumatoïde. Je pensais perdre la tête. Mais non… c'était simplement cette bonne vieille ménopause.

Lorsque nous étions adolescentes, beaucoup d'entre nous se référaient à *Allô Dieu? C'est moi, Margaret*, mais les dix millions de femmes en milieu de vie qui sont aux prises avec cette réalité au Canada ne peuvent compter sur les conseils d'aucune Judy Blume. Plus de la moitié sont mal préparées à la ménopause, et 60 p. 100 ignorent que la dépression et les problèmes de mémoire y sont fréquemment associés.

Ajoutez à cela la pression incessante de la société pour paraître jeune, et vous obtiendrez une population qui ne se reconnaît pas dans la réalité qui lui est reflétée et qui manque de reconnaissance et de soutien.

Dans *Why We Can’t Sleep*, Calhoun explore les obstacles propres aux femmes de la génération X (nées entre 1965 et 1980), qui ont grandi avec la croyance qu’elles pouvaient « tout avoir ». À la lumière d’entrevues réalisées avec plus de 200 femmes, elle révèle que bon nombre d’entre elles se sentent épuisées, dépassées et sous-employées, écrasées par le coût du logement, les dettes de cartes de crédit et la stagnation de leur carrière.

Les femmes de la génération X ont reçu une promesse d’égalité, mais ont hérité d’un monde qui n’a pas changé pour réaliser cette promesse. Elles ont fait leur entrée sur le marché du travail alors que l’économie tournait au ralenti, et on leur a dit de prendre leur place – merci Sheryl Sandberg – alors que les soutiens structurels comme les services de garde abordable et l’équité salariale ne sont jamais matérialisés.

Si vous vous sentez désorientée et insatisfaite, vous n’êtes pas seule.

Coincées entre deux feux

Pour beaucoup d’entre nous, cet exercice d’équilibriste hormonal arrive à un moment de la vie où nos parents vieillissent alors que nous avons encore de jeunes enfants à charge.

Ma fille vient d’avoir 14 ans, et ma mère, veuve, a 87 ans. Entre les montagnes russes de l’adolescence et la lutte contre l’âgisme, je me bats sur deux fronts. Et trop souvent, c’est ma propre santé mentale qui passe au second plan.

Je ne suis pas seule. Une étude de Statistique Canada publiée en 2024 a révélé que 86 p. 100 des personnes aidantes de la « génération sandwich » affirmaient que leurs responsabilités avaient des répercussions sur leur santé, les femmes étant plus susceptibles de vivre du stress, de l’anxiété et de l’épuisement. Parmi les 5 p. 100 pour qui la ménopause coïncidait avec ce double rôle de proche aidante, 93 p. 100 ont signalé des effets négatifs sur leur santé, et 41 p. 100 ont déclaré éprouver des difficultés financières.

Les statistiques montrent que 35 p. 100 des femmes âgées de 45 à 64 ans déclarent présenter des symptômes de dépression ou d’anxiété, particulièrement lors de grandes transitions de vie.

Ces circonstances épuisent rapidement les ressources internes, laissant les personnes aidantes femmes et non binaires avec des réserves de résilience entièrement à sec.

Le milieu de travail offre peu de répit. Les trois quarts des femmes actives estiment que leur employeur est soit peu soutenant, soit incertain quant à la façon de les aider à gérer la ménopause.

Le coût économique est vertigineux : la Fondation canadienne de la ménopause estime l’impact économique annuel à 3,5 milliards de dollars, dont 237 millions en pertes de productivité et 3,3 milliards en revenus perdus en raison de la réduction des heures de travail, de la baisse de salaire ou du retrait complet du marché du travail.

L’heure de l’apéro, à toute heure

Quand l’angoisse professionnelle, les bouleversements hormonaux et la remise en question identitaire se conjuguent, il existe, au milieu de la vie, un risque que certaines personnes se tournent vers des substances pour engourdir des émotions envahissantes. Rien d’étonnant à ce qu’on trouve des tabliers, des chaussettes ou des affiches encadrées proclamant qu’il est l’heure de déboucher une bouteille.

Mais l'humour perd de sa légèreté quand on sait que la consommation de substances chez les femmes est souvent insidieuse. Alors que les hommes ont tendance à consommer de façon plus sociale et visible, les femmes sont plus susceptibles d'anesthésier leurs émotions ou de dissimuler leur consommation afin de se conformer aux normes sociales. La pente vers une dépendance « fonctionnelle » peut être rapide et glissante, et des problèmes sérieux peuvent se cacher derrière une façade brillante de réussite.

Des chiffres qui témoignent des inégalités

Les problèmes de santé mentale au milieu de la vie touchent toutes les femmes, mais pas de manière égale. Neuf pour cent des femmes qui s'identifient comme 2SLGBTQI+ et 8 p. 100 des femmes racisées ont déclaré avoir eu besoin de services de santé mentale sans y avoir accès – soit près du double des taux observés chez leurs pairs non 2SLGBTQI+ et non racisés.

Pour les femmes noires, les obstacles sont encore plus marqués. L'enquête *Voix sans écho*, première enquête nationale canadienne sur la santé axée sur les femmes et les filles noires, menée par le Black Women's Institute for Health, a révélé que les répondantes étaient mal diagnostiquées et exclues sous prétexte qu'elles étaient « trop fonctionnelles » pour recevoir des soins.

La pression de devoir paraître fortes a entraîné des retards dans l'accès aux soins et un isolement accru. Comme le souligne le rapport de l'enquête : « Lorsque l'on s'attend à ce que les femmes noires endurent la souffrance en silence, on leur refuse un soutien et des interventions qui pourraient leur sauver la vie. »

Pas de Mustang pour vous!

En quoi consiste concrètement le soutien au milieu de la vie?

Il suppose de reconnaître que les grandes transitions de vie s'accompagnent naturellement de questionnements et d'ajustements progressifs. Une crise, en revanche, se manifeste par une détresse persistante, une atteinte au fonctionnement ou des stratégies d'adaptation nuisibles.

Il implique de comprendre que l'intense introspection des femmes n'est pas l'hystérie qu'on y voyait autrefois. Il constitue une réponse légitime à de profonds bouleversements biologiques, sociaux et identitaires qui surviennent simultanément.

Pour mettre en place ce soutien, il faut adopter des politiques de travail inclusives à l'égard de la ménopause; élaborer des ressources en santé mentale accessibles et abordables, adaptées aux différentes étapes de la vie; et intégrer la santé hormonale aux soins en santé mentale.

Lorsqu'on brise le silence entourant la ménopause et les problèmes de santé mentale au milieu de la vie, les femmes n'ont plus à affronter ces obstacles en se sentant invisibles et seules.

Pour ma part, j'adorerais voir un long métrage mettant en vedette, disons, une Kerry Washington naviguant la monotonie du milieu de sa vie, soupirant en regardant par une fenêtre striée de pluie. (Shonda Rhimes, je te lance le défi!)

Avec le recul, la Mustang de mon père incarnait une tentative de renouer avec la jeunesse, la liberté et l'aventure avant que le temps ne manque. Mais un retour à la jeunesse ou à la fécondité n'est pas ce dont les femmes et les personnes non binaires ont besoin à la mi-parcours de leur vie. (Personnellement, je n'ai aucune intention de courir acheter une poussette haut de

gamme pour la frime. D'ailleurs, mon Goldendoodle se rebellerait.)

Ce dont nous avons réellement besoin, c'est d'être vues, soutenues et dotées des ressources nécessaires pour traverser l'une des transitions les plus exigeantes de la vie, sans être réduites au silence par la stigmatisation ni contraintes de nous automédicamenter pour tenir le coup.

La société a dit à notre génération de femmes que nous pouvions tout avoir. Et si on commençait par l'essentiel?

Où trouver du soutien et une communauté de femmes?

Le **Programme gratuit de santé mentale pour les femmes de GreenShield** offre une thérapie virtuelle adaptée sur le plan culturel et tenant compte des traumatismes, avec un jumelage personnalisé selon la culture, la race, la langue et la religion. Plus de 120 000 femmes ont eu recours à ces services. greenshield.ca/fr-ca

Le programme **Mothering Minds**, du Black Women's Institute for Health, offre un soutien complet et culturellement adapté aux mères noires, en mettant l'accent sur les liens entre pairs et l'ancrage communautaire. *bwhealthinstitute.com*

La **Fondation canadienne de la ménopause** œuvre à combler les lacunes en matière de connaissances sur la ménopause, à améliorer l'accès aux soins et à favoriser des milieux de travail inclusifs à l'égard de la ménopause. *https://fondationcanadiennedelamenopause.ca/*

Respite4ALL (SE Health et GreenShield) soutient les personnes proches aidantes actives sur le marché du travail, en particulier celles issues de communautés en quête d'équité, grâce à des services de répit et à du counseling gratuit en santé mentale. *lignesantechamplain.ca*

La **Commission de la santé mentale du Canada** a réuni des ressources, par province et territoire, pour soutenir la santé mentale des personnes proches aidantes. Ressources pour les aidants – Commission de la santé mentale du Canada

Le guide de la **Commission de la santé mentale du Canada** intitulé Où obtenir des soins de santé mentale aborde les principales questions pour vous aider à vous orienter parmi les options publiques et privées offertes au Canada.

Ressources :

- [1] Rapport sur la santé mentale des femmes 2025
- [2] Rapport sur la santé mentale des femmes 2025
- [3] Addiction in Women in Canada: Prevalence, Causes, and Treatment Options – Mental Illness Awareness For Women
- Encadré : The Startling Reality of Women's Mental Health in Canada (New Statistics Revealed) – Health & Wellness Canada
- [4] 2025 Women's Mental Health Report

Auteure: Suzanne Westover

Une écrivaine d'Ottawa, ancienne rédactrice de discours et gestionnaire des communications à la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC). Casanière, toujours le nez dans un livre, elle prépare un excellent pain au citron (certains diraient qu'elle fait des merveilles en un seul mets) et aime regarder des films avec son époux et sa fille de 14 ans. Le temps que Suzanne a

passé à la CSMC a renforcé son intérêt envers la santé mentale, et elle continue d’apprendre toute sa vie sur le sujet.

Illustrations par : Sunny Street Creative

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca