

suivi mes instructions avec un enthousiasme sincère, et l'exercice est devenu une forme de thérapie révélant leur vérité profonde.

Les racines de leurs problèmes ont refait surface, parfois simplement évoquées par un mot ou un geste, ou émergées naturellement. Sous mes yeux, chacune a libéré des charges émotionnelles plus ou moins intenses. Exceptionnel est ce qui les définit le mieux. Les guider dans leur intimité a été pour moi une expérience féministe extraordinaire, une véritable jubilation. J'ai exploré leur vie avec un plaisir inouï. Nous avons revisité leurs histoires, de l'enfance à l'adolescence jusqu'à la maturité, avec une franchise remarquable, une totale confiance et un lâcher-prise exceptionnel. Leur discours, à la fois mesuré et spontané, est réfléchi, sincère et pesé avec soin.

Ensemble, nous avons démêlé les liens, les émotions accumulées, et percé les secrets de leurs histoires personnelles cachées. Certains récits évoquent des romans ou des sagas familiales, racontant les histoires de femmes et d'hommes, de couples vieillissant ensemble ou séparément. Ces témoignages rares, touchants et uniques révèlent des vécus authentiques, sans embellir ni déformer la réalité.

Chaque bonheur ou drame exposé sans crainte de critiques ou de jugements a servi à la fois leurs intérêts et les miens. Fidèles à leurs vérités intérieures et à leur véritable nature, chacune repartait avec « un sac allégé », un fardeau en moins. Ce sont leurs mots, pas les miens.

Je vous invite à plonger dans l'univers fascinant et mystérieux de ces femmes qui ont osé défier les conventions. À travers des récits inspirants et des témoignages sincères, vous découvrirez comment elles affrontent les défis et les adversités avec une grâce et un humour remarquables, malgré le passage du temps. Leurs témoignages sont édifiants, rassurants, drôles et puissants,

Sylviane Thomasse

dévoilant une soif de vivre et d'aimer. Ils expriment leur sexualité avec une liberté et une admirable franchise.

*« L'âge ne vous protège pas des dangers de l'amour.
Mais l'amour, dans une certaine mesure, vous protège
des dangers de l'âge. »*

Jeanne Moreau

La bonne surprise est que ces femmes réalisent que leur sexualité d'avant cinquante ans étaient très pauvres, que la machine fonctionne, chez certaines, encore mieux qu'à trente ans. Qu'elles n'ont pas exploré le dixième de leur potentiel sexuel et veulent se dépasser.

Les clichés de femmes ménopausées terrassées par la baisse de libido, sont bien loin de la réalité. Ce sont de fausses vérités qui ont pour but de les déstabiliser. Il ne s'agit que d'un passage, un nouveau cycle qui n'altère ni leur féminité ni leur désir sexuel, souvent plus fort que celui de leurs partenaires masculins, qui se sentent impuissants avant même de l'être, terrifiés par cette éventualité. Si le corps vieillit, les désirs ne vieillissent pas, et l'amour d'aimer persiste.

Mais il est temps d'en finir avec les préjugés et de dénoncer la honte dont on entoure cette période de la vie des femmes. Les critiques peu flatteuses doivent cesser.

On peut être tenue pour vieille, et demeurer vorace de la vie et de l'amour. Quel que soit l'âge, vouloir plaire, l'envie et le besoin d'emboîtement, d'enveloppement, la fusion des corps sont toujours présents.

La sexualité des personnes âgées, pourtant réelle et active, est un sujet qui reste tabou entaché de mythes et de contre-vérités. C'est pourtant loin d'être une désolation. Dans l'imaginaire collectif, une grand-mère ne fait pas l'amour. C'est un tabou. Si elle enfreint cette règle, elle ressent de la culpabilité sous le regard de ceux qui n'osent pas et de ses proches pour qui la sexualité des personnes âgées est inconcevable.

Les hommes subissent, eux aussi, la crise de la cinquantaine, où le muscle comme la performance sexuelle, riment avec virilité.

L'andropause, similaire à la ménopause chez les femmes, est une étape de la vie masculine accompagnée de multiples symptômes indicateurs de performances physiques en déclin qui peuvent

sembler insurmontables. En effet, les hommes ne sont pas épargnés par la diminution de la production de l'hormone mâle, la testostérone qui entraîne la baisse de la libido, même si celle-ci est variable d'un individu à l'autre

Bien que le désir persiste, les premiers signes préoccupants d'un dysfonctionnement se manifestent par des problèmes tels qu'une diminution du désir, des difficultés érectiles, et des pannes sexuelles. Ces problèmes peuvent avoir un impact important sur la relation avec leur partenaire et susciter des doutes sur leur virilité. Les conséquences psychologiques peuvent être profondément dévastatrices. Contrairement à d'autres domaines où les hommes sont moins soumis aux pressions sociales que les femmes, la sphère de la sexualité constitue une exception.

Pour apaiser leurs inquiétudes sur une baisse de libido, certains hommes cherchent à se rassurer en ayant des relations avec des partenaires plus jeunes. La sexualité ne devrait pas se limiter à la pénétration ou à l'éjaculation ; d'autres aspects méritent également d'être explorés. L'amour devrait être en mesure de se suffire à lui-même.

Écoutons maintenant les témoignages de ces héroïnes de leur propre vie. Laissez-vous emporter par la magie des mots, et des émotions. Préparez-vous à être émerveillés, irrités, bouleversés et profondément inspirés par elles. Êtes-vous prêts à les rejoindre ?

nelle, comme le besoin de tout savoir jusqu'au moindre détail.

Louise se souvient du choc de la révélation par son enfant, qui a provoqué un arrêt brutal de ses règles et précipité une ménopause précoce et inattendue. Sa santé physique et mentale a été gravement affectée. Sa seconde fille, Laurence, éclaboussée par la vérité, a également subi une détérioration de son état physique et psychologique tandis qu'Adélaïde sombrait dans la mélancolie et la névrose.

L'émotion la submerge en évoquant l'inceste et la tentative de suicide de sa fille qu'elle a soutenue à chaque étape, l'aidant à naviguer entre démarches administratives et soins psychiatriques. La bataille pour la guérison est encore loin d'être remportée.

Louise – Quelle suite à donner à cette calamité ? Quelle en sera l'issue ? Nous avançons ensemble avec une blessure ouverte et cette honte qui nous habite quotidiennement.

La mère et la fille ont uni leurs efforts pour affronter la figure paternelle, ce qui les a encore rapprochées. Le père a imploré le pardon, malgré la nature odieuse et irréparable de son acte. En vain ! Quelque chose était définitivement terminé. L'ombre de l'inceste plane sur chaque réunion familiale. Les discussions, les face-à-face insupportables, les regards évitants, les reproches verbaux et les réactions violentes entrecoupées de silences accablants affectent la vie de chacun.

Louise – Je vais te faire un aveu, un secret jamais révélé. Vers l'âge de cinquante ans, j'ai fait la rencontre d'un jeune homme de quinze ans mon cadet. Roméo. Une relation que je n'assumais pas du fait de notre différence d'âge. Nous nous sommes aimés passionnément. J'ai entretenu cet amour passionnel, secrètement,

le cœur battant. Je fondais d'amour pour Roméo qui s'est montré très amoureux de moi. C'était le printemps, la saison des amoureux, avec une température idéale pour s'aimer, toutes les conditions réunies : les chants des oiseaux, le soleil, et le parfum des fleurs. C'était ce que je qualifierais d'un amour vrai. Authentique ! Seulement, je me suis confrontée à mes propres limites en considérant que je lui volais des années de sa jeunesse. Cette culpabilité m'a poussée à me séparer de lui. Je me suis sacrifiée. Quelle stupidité au final ! Cette aventure particulière a ravi mon cœur de femme. Hélas, la vie nous a séparés. Roméo est mort prématurément d'une méningite fulgurante à l'âge de trente-cinq ans. La mort me l'a enlevé. Je me suis retrouvée en état de choc, perdue, incapable de comprendre ce qui m'arrivait. Dans un déni total, il m'était impossible d'accepter son départ précipité.

Plongées au cœur d'un drame d'une brutalité inouïe, nous sommes restées silencieuses. Une ombre a assombri son visage, son sourire s'est éteint, sa voix a changé, et ses larmes ont jailli. Elle m'a entraînée dans le tourbillon de sa peine encore vive.

Louise – La soudaine disparition de Roméo a créé un vide insurmontable dans ma vie. Abyssale ! Sa mort précoce m'a effondrée et laissée inconsolable. Chaque jour était enveloppé d'une tristesse profonde, et son absence a laissé un creux douloureux que même le temps n'a pas atténué. Les souvenirs de moments partagés demeurent, et la réalité de sa perte est une blessure qui persiste encore à ce jour. Face à un tel drame, il n'existe plus de différence d'âge, plus d'artifices, ni de faux semblants, l'amour règne en maître pour l'éternité qui restera à jamais dans mon cœur comme un cadeau. Mon chagrin a été immense. J'ai déversé un torrent de larmes, qui une fois ternies, ont laissé une grande place à la douleur incommensurable à l'in-

Marthe – La déchéance physique, ce n'est pas pour moi. Je ne désespère pas de revivre une passion amoureuse car je ne souffre d'aucune entrave à réaliser ce rêve. Je désire aimer et être aimée en retour. Baiser comme à vingt ans, car j'en ai toujours envie. Je me projette dans l'avenir avec un partenaire sexuel qui va satisfaire mes besoins. Je suis restée une assoiffée de vie et d'amour.

Je dissimule mon étonnement pour ne pas la contrarier et l'empêcher de poursuivre son discours délicieux, que je savoure chaque minute à ses côtés.

Marthe – Je manque de partenaires. Même un cadre idyllique peut être un enfer quand on est seule. Alors que curieusement, j'aime ça être seule. Oui, je sais c'est contradictoire ! À mon âge, il faut les travailler longtemps au corps pour arriver à un résultat satisfaisant. Et encore, ils ne tiennent pas toujours la distance ! La peur de perdre à jamais leur virilité a un impact considérable sur leur mental, leur moral et donc leur érection. Et quand ça marche, après l'amour, souvent, ils s'endorment épuisés alors que moi, je suis insatisfaite. Ce n'est pas intéressant, tu sais ! Bon, tu ne répètes pas ça à personne, c'est entre nous !

Je cache ma surprise face à ses révélations spontanées et franches. Marthe glousse comme une adolescente. Nos échanges sont ponctués de rires. J'avais sous-estimé sa véritable nature.

Marthe – Bon, tu sais à mon âge, j'ai quatre-vingt-trois ans, je sais que le temps n'est pas mon allié, et que la course contre la montre est engagée. Donc, allons-y ! Je t'écoute. C'est quoi ta première question ? Faut que je te dise, mon premier amour, je l'ai rencontré à vingt ans, une parenthèse enchantée qui a souffert

de manques en tout genre. Je travaillais à cette époque là comme secrétaire dactylo. Un métier qui ne se fait plus. Comment ça s'appelle aujourd'hui ? Manager, assistante ? Maintenant, tout le monde fait de l'informatique ou des métiers comme influenceur, coach, et j'en passe. Mais à quoi ça sert, tout ça ? Ce sont des métiers du paraître ! Ils n'ont plus l'amour du métier, de nos jours. Moi, j'aimais mon travail. Bien considérée, je m'estimais bien payée.

Pour ce qui était de ma vie de femmes, je peux dire que j'ai bien vécu. Il n'y avait pas la pilule à mon époque, mais j'en ai bien profité. On se débrouillait, comme on dit. La contraception a été une révolution extraordinaire. La pilule a libéré les femmes, les a émancipées. Cette petite pastille prise en charge par l'état semblant inoffensive avait un pouvoir énorme sur la vie future des femmes. Sur la société. Quelle libération ! La liberté sexuelle, le pouvoir de disposer de son corps comme on l'entend semblait inaccessible à notre époque et voila que, une petite pilule est venue nous libérer de charges mentales, de soucis et d'angoisses considérables. C'était incroyable ! Les femmes avaient enfin la maîtrise de leur sexualité. Alors, tout devenait possible, les filles pouvaient prétendre être égales des hommes dans ce domaine sans se soucier d'une grossesse non désirée. Transgresser les règles sans peur. La liberté sexuelle a changé la vie des jeunes filles, ont fait évoluer les mentalités et les comportements. Pour les garçons aussi c'était un changement extraordinaire. Libérés des risques de grossesses non désirées de leurs petites amies, leurs responsabilités n'étaient plus entièrement engagées.

Il est important de souligner, qu'auparavant, les femmes se suicidaient faute de pouvoir se faire avorter. Elles vivaient dans la peur du jugement des autres, de leurs parents, des conséquences sur leur réputation. De plus, elles risquaient le rejet de tous, parents, amis, famille ou la mort en cas d'avortement clan-

destin. L'arrivée de la pilule contraceptive, en libérant le corps des femmes a considérablement facilité leur quotidien. Leur esprit s'est libéré, ouvrant ainsi la porte à des divertissements qu'elles n'osaient pas s'accorder auparavant. C'était une mutation, une révolution bien plus qu'une simple évolution. La pratique du sport, une meilleure hygiène de vie, et les soins apportés au corps sont devenus des habitudes essentielles, apportant un plaisir épanouissant. Quelle délivrance !

ST – Parle moi de tes parents ?

Marthe – Ma mère était mauvaise, ce n'était pas une bonne personne. Elle n'était pas un modèle de mère. Elle ne m'a rien apporté, ni amour, ni affections, ni complicités. Nos rapports n'étaient pas bons. Je devais me confronter aux traditions, aux usages et aux règles de la maison sans rechigner. Nous avions des valeurs à cette époque-là auxquelles on se conformait. Mon père m'adorait, elle était jalouse, sans doute ! Mon papa est décédé jeune, hélas. Son décès m'a fait si mal. Anéantie, je crois que je ne m'en suis jamais totalement remise de sa disparition. J'adorais mon père. Il était beau, élégant, il aimait danser. Issu d'une famille aisée, il était d'une grande élégance. Il avait de la classe mon père !

Son visage a blêmi. Je perçois ses émotions. Après un court silence, Marthe reprend le cours de la conversation.

Marthe – Modérée dans tout sauf en amour, je l'avoue, belle et rebelle, j'avais un certain succès auprès des garçons que je refusais de « porter ». Indépendante, j'estimais que j'avais assez de moi à m'occuper. Une rencontre, cependant, va changer mon destin. En ce qui me concerne, fonder une famille puis procréer

se sont imposés à moi comme une règle commune à toutes les femmes. Materner n'était pas dans mes projets de vie mais quand l'enfant est là, il faut assumer. Mon mari m'a quittée quand il a su que j'étais enceinte. J'ai donc porté l'enfant d'un homme lâche et sans courage. J'ai nourri mon enfant au sein, l'ai élevé jusqu'à l'âge adulte en l'absence du père. Ça n'a pas été facile tous les jours. Tu vois, si à l'époque j'avais bénéficié d'une contraception, ça ne serait pas arrivé ! En même temps, c'eut été dommage non ? Mon fils, je l'aime, je l'ai élevé, seule. Petit, il était mignon avec ses yeux bleus. Son père ne s'en est jamais occupé. Ensuite est survenu l'héritage de mes parents, marqué par des intérêts divergents, des conflits, et des mesquineries qui ont creusé la brouille en famille. Déshéritée en partie, j'ai survécu à ce que je considère comme un vol, mais la douleur de la trahison persiste. Toute ma vie, j'ai cherché à retrouver mon fils, qui s'est éloigné de moi, manipulé par les siens.

Marthe affiche une opinion parfois sévère sur le monde, la société et les gens. Elle dérive délicieusement, de temps en temps, ce qui contribue à son originalité.

ST – Quel rôle tenais-tu dans ton foyer ?

Marthe – Ma « mission de vie » a été de travailler, de me marier et d'élever mon enfant. Je n'aime pas cette idée de mission, de rôle à tenir. Qui a décidé qu'il en serait ainsi pour moi et de quel droit, au nom de quelles règles ? On a une vie, point ! Comme tu vois je me suis abandonnée aux règles que la société des hommes m'a imposées. J'ai été mère et j'ai assumé mon rôle. « Maternelle » n'est pas le mot qui me définirait le plus. Le pouvoir de procréer ne doit pas être un devoir, ni une obligation, mais une opportunité de concevoir un enfant, de donner la vie. Ce qui change tout ! Je refusais que ma place dans la société soit