

Ces femmes qui larguent leur mari à la ménopause

Par **Elise Legrand**

En Belgique, l'âge médian lors d'un divorce avoisine les 45 ans. Un cap qui coïncide généralement avec les premiers symptômes de la ménopause, source de profonds questionnements chez les femmes.


La sentence est tombée en pleine nuit. Le radio-réveil affichait 3h42 quand Isabelle, excédée par les ronflements saccadés de son époux, entérinait sa décision. «Demain, je m'en vais pour de bon.» La rhonchopathie chronique de Marc ne constituait naturellement pas l'unique motif de rupture conjugale. Il y avait d'abord eu son manque d'investissement dans les tâches ménagères. Puis son apathie grandissante hors de ses obligations professionnelles. Et, enfin, la baisse (avant la disparition totale) de désir sexuel à son égard. Assez pour faire voler en éclats 17 années de vie commune.

Comme Isabelle, 51 ans, les femmes seraient de plus en plus nombreuses à initier une séparation à l'âge de la ménopause. A tel point que la tendance porte désormais un nom: le «méo-divorce». En Belgique, l'âge médian lors de la rupture d'un contrat de mariage ne cesse de reculer. De 44,78 ans en 2017, il est passé à 45,27 ans en 2024, selon les dernières données de Statbel. Soit le début officiel de la ménopause, comprise scientifiquement entre 45 et 55 ans. Sur les 19.883 divorces enregistrés en 2024, plus de 16% (3.263) concernaient d'ailleurs des couples âgés entre 45 et 54 ans. Auxquels s'ajoutaient quelque 1.783 divorces (8,9%) dans lesquels l'un des deux ex-partenaires (généralement la femme) appartenait à la catégorie des 45-54 ans, et l'autre (souvent l'homme), à celle des 55-64 ans.

Quatre niveaux

Les «méo-divorces» empiètent ainsi partiellement sur la catégorie des «divorces gris» (après 50 ans), également en progression constante en Belgique, mais leur nature diffère. Les premiers restant davantage influencés par les profonds bouleversements traversés par la gent féminine à cet âge, notamment en matière hormonale. En effet, dès la périménopause (entre 40 et 45 ans), la progestérone diminue, pouvant causer des troubles du sommeil, de l'anxiété ou de l'irritabilité. Les œstrogènes, qui jouent un rôle dans le cycle menstruel, l'énergie, la sexualité ou la régulation du stress, fluctuent également, avant de chuter drastiquement. Une baisse généralement associée à des bouffées de chaleur et une perte de libido.

Mais la ménopause «n'est pas seulement un événement hormonal, rappelle Evelyne Dillenseger, thérapeute de couple, sexologue et psychanalyste. C'est une période de transition existentielle, qui modifie l'ensemble de l'appareil psychique.» Ce moment charnière est ainsi marqué par des changements de quatre ordres, résume Annemieke Dubois, psychologue de formation et fondatrice de l'agence de *match-making* Jade & Jules: physiques (prise de poids, perte d'énergie), émotionnels (sauts d'humeur, perte de patience), sexuels (baisse de désir) et identitaires. «Ce dernier point est très important, insiste Annemieke Dubois. La femme va se poser des questions sur la trajectoire qu'elle veut donner au restant de sa vie. Alors qu'elle a tiré le char émotionnel et logistique de sa famille pendant des années, en étant à la fois une bonne mère, une épouse idéale et une travailleuse modèle, elle va se demander si elle est encore prête à autant de sacrifices.



«La ménopause agit comme un agent catalyseur ou révélateur d'une union qui était déjà fragile.»



Ce qu'elle tolérait jusqu'alors ne sera peut-être plus autant supporté.»

Emancipation

Un questionnement qui intervient parallèlement à d'autres bouleversements. «La cinquantaine, c'est l'âge où les enfants quittent le nid familial et où les parents se retrouvent à nouveau seuls, parfois sans avoir grand-chose à se raconter», observe Annemieke Dubois. «C'est aussi un moment d'émancipation pour les femmes, qui sont déjà bien installées dans leur maturité psychique, mais qui ont aussi atteint une certaine indépendance financière, qui remettent dès lors en question le besoin d'avoir un homme dans leur vie», complète Evelyne Dillenseger.

Selon Annemieke Dubois, l'émergence du «méno-divorce» remonte d'ailleurs à la fin du XX^e siècle, lorsque les femmes ont commencé à acquérir une véritable stabilité financière. «Avant cela, divorcer n'était pas vraiment une option, ni sur le plan économique ni sur les plans religieux et sociétal, avance la *matchmakeuse*, pour qui le «méno-divorce» s'apparente dès lors à un «concept nouveau, mais qui dépeint une réalité plus ancienne».

En raison de cette série de changements simultanés, la ménopause représente un véritable «moment de vérité» pour le couple, forcé de se réinventer pour continuer à fonctionner, estime Evelyne Dillenseger. La ménopause agit ainsi souvent comme un agent «catalyseur»

ou «révélateur» d'une union déjà fragile, sans être le seul facteur de rupture. «Les hormones ne sont pas souvent la cause de l'incendie, mais elles jettent de l'huile sur le feu», résume Annemieke Dubois.

Sensibilisation

Une situation de crise que le couple peine parfois à appréhender, souvent par manque de communication. Mais également par manque de ressources. D'après une étude britannique menée en 2022 sur plus d'un millier de femmes divorcées, à peine 14% des sondées affirmaient avoir évoqué la problématique de la ménopause auprès de médiateurs extérieurs (auprès de leur notaire, par exemple), alors que 73% d'entre elles reconnaissaient que cette transition hormonale avait certainement contribué à leur divorce. «Même si le sujet est moins tabou que par le passé, il reste un grand travail de sensibilisation à mener dans l'opinion publique pour sensibiliser aux effets de la ménopause, estime Evelyne Dillenseger. A la fois pour que les femmes ne soient pas effrayées par ce bouleversement et puissent solliciter l'aide adéquate (hormonothérapie, soutien psychologique, etc.), mais aussi pour que les hommes réalisent l'ampleur du processus et puissent réagir en conséquence.»

En prenant conscience de ces facteurs, le couple pourra éviter de regretter sa décision a posteriori, estime Annemieke Dubois. «La femme doit vraiment oser s'interroger sur les motifs qui sous-tendent sa volonté de divorcer, insiste la psychologue de formation. N'aime-t-elle réellement plus son mari, ou fait-elle les frais d'un épuisement physique et émotionnel qui la bousille (elle et son couple) depuis des mois?» Un questionnement qui permettra de poser un choix (réellement) éclairé. ●

GETTY