

A woman with long, wavy grey hair is sitting in a garden, surrounded by green foliage. She is wearing a light-colored, long-sleeved button-down shirt. The background is softly blurred, showing more plants and trees. The overall tone is calm and natural.

Check-list : Où en suis-je dans ma ménopause ?

Faites le point sur vos symptômes, votre énergie et votre bien-être.

HYPNORKA

LES ESSENTIELS

CRÉE PAR LAURENCE CARLO GUILLOUX, ACCOMPAGNATRICE EN MIEUX-ÊTRE

La ménopause : une étape naturelle de votre vie

La ménopause est un passage inévitable dans la vie de toute femme, qui survient généralement entre 45 et 55 ans. Elle marque la fin des cycles menstruels et s'accompagne d'une transformation hormonale profonde, principalement liée à la diminution des œstrogènes et de la progestérone. Ce n'est pas une maladie — c'est une transition naturelle, un nouveau chapitre qui mérite d'être traversé avec douceur, information et bienveillance envers soi-même.

Cette check-list a été conçue pour vous aider à faire le point, sereinement et sans jugement, sur ce que vous vivez au quotidien. Elle vous permettra d'identifier les domaines dans lesquels vous vous sentez bien, et ceux où quelques ajustements pourraient améliorer sensiblement votre qualité de vie. Parce que chaque femme vit la ménopause de façon unique, il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse — seulement votre vérité, à l'instant présent.

Prenez le temps de répondre honnêtement à chacune des questions. Installez-vous confortablement, dans un moment qui vous appartient. Ce bilan est un cadeau que vous vous faites à vous-même.



Important : Cette check-list est un outil de réflexion personnelle. Elle ne remplace en aucun cas un avis médical. Si vous avez des inquiétudes concernant votre santé, consultez votre médecin ou gynécologue.

Mes symptômes physiques

Le corps parle. Parfois doucement, parfois avec insistance. Cochez les cases qui correspondent à ce que vous ressentez **régulièrement ou fréquemment** depuis plusieurs semaines.

Bouffées de chaleur & température

- ☐ Bouffées de chaleur
- ☐ Sueurs nocturnes
- ☐ Palpitations
- ☐ Maux de tête fréquents

Corps & confort

- ☐ Douleurs articulaires
- ☐ Sécheresse cutanée
- ☐ Sécheresse intime
- ☐ Prise de poids inexpliquée

Énergie & vitalité

- ☐ Fatigue persistante
- ☐ Baisse d'énergie au quotidien
- ☐ Troubles du sommeil
- ☐ Difficulté à récupérer après l'effort

Mon score physique

Comptez le nombre de cases cochées dans cette rubrique et notez-le ici.

Mon total : _____ / 12

Ce chiffre vous sera utile pour l'interprétation en page 7.

Mon équilibre émotionnel

La ménopause ne touche pas seulement le corps — elle peut également influencer votre paysage émotionnel intérieur. Les fluctuations hormonales ont un impact direct sur l'humeur, la concentration et la perception de soi. Ces ressentis sont **entièrement légitimes** et vécus par de très nombreuses femmes.

Humeur & émotions

- ☐ Irritabilité plus fréquente qu'avant
- ☐ Anxiété ou sentiment d'inquiétude
- ☐ Hypersensibilité émotionnelle
- ☐ Sautes d'humeur inexplicables

Motivation & confiance

- ☐ Baisse de motivation générale
- ☐ Perte de confiance en soi
- ☐ Sentiment de ne plus être soi-même
- ☐ Retrait social ou envie d'isolement

Clarté mentale

- ☐ Difficultés de concentration
- ☐ Brouillard mental (brain fog)
- ☐ Trous de mémoire plus fréquents
- ☐ Difficulté à gérer le stress

Rappelez-vous : cocher beaucoup de cases n'est pas un signe d'échec. C'est simplement une invitation à prendre soin de vous avec encore plus de tendresse et d'attention.

Mon quotidien & mes habitudes

Au-delà des symptômes, votre qualité de vie dépend aussi de vos habitudes quotidiennes, de votre environnement et de la façon dont vous prenez soin de vous. Cette rubrique vous invite à regarder votre vie avec bienveillance et sans autocritique. Cochez les affirmations qui vous correspondent **la plupart du temps**.



Prendre soin de moi

- ☐ Je prends régulièrement du temps pour moi
- ☐ Je m'accorde des moments de détente
- ☐ Je pratique une activité qui me fait du bien



Mouvement & corps

- ☐ Je pratique une activité physique régulière
- ☐ Mon alimentation est globalement équilibrée
- ☐ Je m'hydrate suffisamment chaque jour



Repos & récupération

- ☐ Je dors suffisamment (7 à 8 heures)
- ☐ J'ai un rituel du soir apaisant
- ☐ Je respecte mes besoins de repos



Soutien & accompagnement

- ☐ Je demande de l'aide lorsque c'est nécessaire
- ☐ Je me sens écoutée et comprise
- ☐ Je connais les solutions qui peuvent m'aider

Mon bilan global

Prenez un moment pour rassembler vos réponses des trois rubriques précédentes. Comptez le nombre total de cases cochées dans les sections "symptômes physiques" et "équilibre émotionnel", puis notez le nombre d'habitudes bénéfiques que vous avez identifiées.

Faites votre total

Rubrique	Mon score	Total possible
Symptômes physiques	___	/ 12
Équilibre émotionnel	___	/ 12
Total symptômes	___	/ 24
Habitudes bénéfiques	___	/ 12

Un moment de douceur

Quel que soit votre score, vous avez eu le courage et la lucidité de faire ce bilan. C'est déjà un premier pas magnifique vers une meilleure compréhension de vous-même.

Rendez-vous à la page suivante pour interpréter vos résultats.

Comprendre vos résultats

Voici une grille d'interprétation simple et bienveillante, basée sur votre nombre total de symptômes cochés (score sur 24). Elle est indicative — elle ne juge pas, elle oriente.

Moins de 8 cases cochées — Votre équilibre semble relativement préservé

Vous traversez cette période avec une certaine sérénité. Quelques inconforts ponctuels sont présents, mais ils n'impactent pas encore significativement votre quotidien. C'est le bon moment pour **mettre en place de bonnes habitudes préventives** : nutrition, mouvement, gestion du stress. Continuez à vous écouter avec bienveillance.

Entre 8 et 16 cases cochées — Quelques ajustements peuvent tout changer

Vous ressentez l'impact de la ménopause dans votre vie quotidienne, et certains symptômes commencent à peser. Bonne nouvelle : **des ajustements ciblés** dans votre alimentation, votre rythme de vie ou votre gestion émotionnelle peuvent apporter des améliorations notables. Vous n'êtes pas seule dans cette traversée — un accompagnement doux peut faire toute la différence.

Plus de 16 cases cochées — Il est temps de vous faire accompagner

Votre corps et votre esprit envoient des signaux clairs qu'ils ont besoin de soutien. Ce n'est pas une faiblesse — c'est une sagesse.

Vous méritez un accompagnement personnalisé pour retrouver énergie, sérénité et vitalité. Consultez votre médecin et explorez les solutions d'accompagnement holistique disponibles pour vous.

  Quel que soit votre score, il ne définit pas qui vous êtes. Il est simplement un point de départ pour avancer vers une meilleure qualité de vie.

Cinq leviers pour retrouver votre élan

La ménopause ne se subit pas — elle s'apprivoise. Voici cinq domaines essentiels sur lesquels agir pour améliorer votre qualité de vie, de façon naturelle et progressive. Chaque petit pas compte.

Le sommeil

Un sommeil de qualité est la pierre angulaire de votre bien-être. Établissez un rituel du soir apaisant : tisane, lecture, respiration lente. Limitez les écrans après 21h et maintenez une température fraîche dans votre chambre.

L'alimentation

Privilégiez les aliments riches en phyto-œstrogènes (lin, soja, légumineuses), les oméga-3 et les légumes crucifères. Réduisez l'alcool, le sucre raffiné et le café qui peuvent aggraver les bouffées de chaleur.

Le mouvement

30 minutes de marche quotidienne suffisent à transformer votre énergie, votre humeur et votre densité osseuse. Yoga, natation, danse — choisissez ce qui vous fait vibrer plutôt que ce qui vous pèse.

La gestion du stress

La cohérence cardiaque, la méditation, l'hypnose et la respiration abdominale sont des outils puissants et accessibles. Pratiquez 5 minutes par jour pour commencer — l'effet est souvent immédiat sur le système nerveux.

L'accompagnement personnalisé

Vous n'avez pas à traverser cette période seule. Un accompagnement spécialisé — qu'il soit médical, naturopathique ou en hypnothérapie — peut vous aider à retrouver un équilibre profond et durable, adapté à votre unicité.

Pour aller plus loin avec Hypnorka

Vous avez fait le premier pas en prenant le temps de faire ce bilan. Bravo — c'est un geste de bienveillance envers vous-même. Si vous souhaitez maintenant être **accompagnée de façon personnalisée** dans cette transition, Hypnorka est là pour vous.

Le programme RenaiSSens

RENaISSens est un accompagnement holistique conçu spécialement pour les femmes traversant la ménopause. Il combine hypnothérapie, techniques de gestion du stress, guidance nutritionnelle et soutien émotionnel pour vous aider à :

- Réduire les bouffées de chaleur et les insomnies
- Retrouver clarté mentale et concentration
- Renforcer votre confiance en vous
- Renouer avec votre énergie naturelle
- Traverser cette période avec sérénité et vitalité

Chaque parcours est unique, conçu sur mesure selon vos besoins, votre rythme et vos aspirations.

Vous souhaitez aller plus loin ?

Scannez le QR code ci-dessous pour découvrir les accompagnements Hypnorka et le programme REnaiSSens.

[QR Code]

Ou rendez-vous directement sur notre site pour réserver votre séance découverte offerte.

HYPNORKA.FR

« La ménopause n'est pas une fin — c'est une renaissance. Un moment pour vous réinventer, vous réaligner et vous choisir, peut-être pour la première fois vraiment. »

— Laurence

Vous méritez de vous sentir bien — dans votre corps et dans votre vie.

Ce guide vous appartient. Revenez-y aussi souvent que vous en avez besoin. Partagez-le avec une amie, une sœur, une collègue qui traverse la même période. Ensemble, on traverse mieux.

Rappel

Ce document est un outil de réflexion personnelle. Il ne remplace pas un avis médical professionnel.

Créé avec soin

Ce guide a été élaboré par Laurence Carlo Guilloux pour vous offrir un premier espace de reconnexion à vous-même.

Hypnorka

Accompagnement holistique pour les femmes en transition.
Programme RenaiSSens — parce que vous méritez de renaître à vous-même.



Hypnorka — Tous droits réservés — Document offert gratuitement dans le cadre du programme

