

FICHE CONSEILS

Comment soutenir les personnes ménopausées dans votre entreprise ?

Parlez à notre équipe experte en bien-être



Lorsque l'on se penche sur les statistiques, on constate que les défis au travail ne manquent pas pour les personnes ménopausées. De l'inégalité salariale à la lutte contre la misogynie, en passant par les nombreux obstacles à surmonter pour progresser dans leur carrière, rien ne leur est épargné. C'est une source de mécontentement et de frustration. Qui plus est, pour les personnes souffrant de postménopause et de périménopause, les difficultés au travail ne font que s'accroître.

Un problème mondial grandissant

La ménopause frappe une grande partie de la planète, les estimations suggérant que d'ici 2030, un quart de la population féminine mondiale sera ménopausée. En dépit de ce constat, les personnes qui traversent cette période difficile souffrent d'un manque inquiétant de soutien et de compréhension. Bien que la ménopause se manifeste principalement chez les femmes, il est indubitable que la manière dont elle est vécue et perçue peut varier en fonction d'autres caractéristiques protégées, telles que :

- L'âge
- L'invalidité
- L'identité de genre
- L'origine ethnique
- L'appartenance religieuse
- L'orientation sexuelle
- L'état matrimonial et d'union civile

Force est de constater que, pour de nombreuses raisons, les expériences individuelles de la ménopause peuvent être très différentes d'une personne à l'autre.

Les hommes transgenres, les personnes non binaires et les personnes intersexes peuvent également souffrir de ménopause.

Par ailleurs, les femmes transgenres peuvent éprouver des symptômes de ménopause lorsqu'elles commencent une hormonothérapie substitutive et que les hormones sont adaptées, administrées ou cessent de l'être, notamment avant et après les interventions chirurgicales et les procédures tout au long du processus de transition.





Les symptômes de la ménopause :

 Difficultés à se concentrer

 Augmentation du stress

 Productivité en berne

 Douleurs débilantes

 Bouffées de chaleur

 Troubles du sommeil

Ce que vous devez savoir



65 %

des personnes interrogées affirment être moins à même de se concentrer



85 %

affirment être plus stressées



52 %

disent qu'elles se sentent moins patientes avec les client(e)s et les collègues



59 %

des femmes actives des 45 à 55 ans souffrant de symptômes de la ménopause déclarent que cela leur porte préjudice au travail

1

Voici comment vous pouvez soutenir les personnes ménopausées au travail :

Permettre des échanges ouverts et honnêtes

Il est essentiel d'offrir une oreille attentive aux personnes qui s'ouvrent à vous, d'autant plus que cela vous permettra d'identifier plus facilement le soutien dont elles ont besoin. Les personnes ménopausées perdent confiance en elles et éprouvent parfois des difficultés à aborder les problèmes auxquels elles se heurtent et à en discuter. Et la tâche est d'autant plus ardue si elles sont confrontées à quelqu'un dont les connaissances sur la ménopause sont limitées, voire inexistantes.

Le fait de bien connaître les symptômes et l'éventail des aides disponibles au sein de l'entreprise vous permettra également d'aborder le sujet avec plus d'assurance. Lors de vos échanges, faites preuve d'empathie et évitez d'être gêné(e) par le problème et par les sentiments de la personne affectée.



2

Mettre en place une gestion au cas par cas des performances

La ménopause est souvent à l'origine d'une baisse de productivité. Des symptômes tels que des difficultés à se concentrer, une humeur maussade et un sommeil perturbé peuvent avoir des répercussions sur le rendement quotidien au travail. Selon les chiffres, [les pertes de productivité annuelles liées à la ménopause peuvent s'élever à plus de 113 milliards de livres sterling.](#) Dans certains cas, ces symptômes peuvent se prolonger des années durant. Il est donc essentiel de mettre en place une structure qui aide à comprendre et à explorer les moyens permettant aux personnes ménopausées d'exploiter pleinement leur potentiel.

Les entretiens d'évaluation ne doivent pas se limiter à une unique entrevue annuelle. Ils sont d'autant plus efficaces lorsqu'ils sont proactifs, informels et fondés sur des échanges et des retours d'information réguliers et constructifs. L'établissement d'une relation de confiance favorisant un dialogue à double sens est en cela un impératif. Il vous faut créer un espace où vous pourrez aborder ensemble les racines des problèmes et fixer des objectifs réalisables.



3

Les aménagements actuellement mis en place sur le lieu de travail, tels que le travail flexible, ne sont pas toujours proposés à toutes et tous. Les personnes ménopausées font face à une multitude de symptômes qui peuvent compliquer le respect d'un emploi du temps rigide. [Les chiffres ont montré que 31 %](#) des personnes ménopausées souhaiteraient pouvoir bénéficier d'un emploi du temps souple. Les troubles du sommeil et la perte de concentration découlant de la ménopause peuvent avoir une incidence considérable sur la manière de travailler. En offrant à une personne la possibilité d'évoluer dans un cadre convenu qui lui donne la souplesse nécessaire pour gérer ses symptômes tout en lui permettant d'atteindre ses objectifs, on crée une situation mutuellement bénéfique pour elle et l'entreprise.

Selon une étude du groupe privé BUPA, près d'un million de femmes ont été contraintes de quitter leur lieu de travail sous l'effet de symptômes de la ménopause. Plus précisément, en raison du manque de soutien sur le lieu de travail, elles tentent de gérer leurs symptômes et de faire face à un processus qui, bien que naturel, s'avère souvent éprouvant.



Because health is personal™

Accompagnez les personnes ménopausées dans votre entreprise en leur proposant un programme de santé et de bien-être qui leur apporte le bon soutien, au bon moment.

Contactez-nous

Pour en savoir plus, rendez-vous sur personifyhealth.com/global/fr
Retrouvez-nous sur [facebook](#) | [twitter](#) | [linkedin](#)



~personify™
HEALTH