

ANGEL LUCIEN

LA CRISE

*de la quarantaine, de la cinquantaine...
peu importe.*

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042522957

Dépôt légal : février 2026

*Ce livre s'adresse à toutes les femmes qui pensent vivre
la Crise !*

*À celles qui ont la trentaine et vont la vivre
prochainement !*

*À celles qui ont la quarantaine ou la cinquantaine et qui
sont en plein dedans !*

*Et à toutes celles qui veulent juste un peu les
comprendre et les écouter, sans les juger...*

Préface

Je m'appelle Angel Lucien et j'ai 45 ans. Je suis née le 24 mars 1979 dans un village de Normandie. Je suis assistante dentaire, métier très prenant psychologiquement et pourtant j'aime ce métier ou j'aide les autres. J'ai vécu la Crise de la quarantaine et en écrivant cet ouvrage, je marque définitivement la fin de celle-ci. Aujourd'hui le 21 juin 2024, jour de l'été, jour du soleil, date très symbolique pour moi car je suis une personne solaire, calme et ultra positive. En fait, j'ai perdu mon papa d'un cancer généralisé 10 jours avant mes 7 ans, le 14 mars 1986 et depuis ce jour je pense qu'il est le soleil, il m'éclaire, il me voit, me protège et il illumine chaque jour de ma vie. J'ai décidé d'écrire cet ouvrage, après avoir reçu un message de ma grande sœur Daphné qui traverse actuellement la Crise de la cinquantaine. Elle a 53 ans et 6 ans après moi, elle vit la même chose, elle a les mêmes symptômes, comme si celle-ci était une maladie. C'est un appel au secours, elle ne me demande jamais de l'appeler, on se voit deux fois dans l'année, mais là, je me suis dit : je dois lui tendre la main, faire un pas vers elle. J'ai eu un déclic et c'est pourquoi je vais vous faire part de mon expérience. Si ce livre peut m'aider à finaliser ma Crise, aider Daphné à entamer la sienne, alors il peut aussi aider d'autres femmes... Ce livre s'adresse plus particulièrement à celles qui n'ont pas encore 40 ans, qui sont dans la quarantaine ou dans la cinquantaine, peu importe... l'âge n'est pas important, ce qui compte c'est le ressenti, le vécu, les émotions. Ce livre n'est pas une solution, une clé miracle à tous vos problèmes, la résolution de cette fameuse Crise, mais peut-être celui-ci vous aidera à comprendre ce qui vous arrive, à mettre un mot sur ce bouleversement que

personne ne peut comprendre à part vous, La Crise. Tout au long, de mon livre, je la nommerai ainsi... Je commencerai par vous décrire ma situation il y a tout juste 6 ans...

Introduction

J'étais une femme heureuse et comblée sur tous les plans. J'étais mariée (depuis l'été 2006) à Sony, gentil, courageux, généreux et qui m'aimait sincèrement. D'ailleurs je l'aimais moi aussi sincèrement. Il est Antillais et très bel homme. Je précise que nous avons une vie sexuelle épanouie, vraiment. Nous nous sommes rencontrés au travail, comme beaucoup de couples, j'avais à peine 20 ans et lui 24. Il était cuisinier et moi serveuse. En 2018, il y a 6 ans, il était cuisinier dans un restaurant, mais en parallèle voulait utiliser ses heures de DIF pour se reconvertir en passant le permis poids lourd (pourtant il n'aime pas trop conduire). Moi, j'étais en pleine formation (contrat de professionnalisation), afin de devenir assistante dentaire, après avoir subi un licenciement économique dans le commerce (j'étais responsable d'une petite boutique de décoration). Disons que nous gagnions notre vie normalement, je dirais que nous faisons partie de la classe moyenne. Notre plus belle réussite, ce sont nos 4 enfants, Alice 16 ans, Nathan 9 ans, Louis 6 ans et demi et Tom 2 ans. Je suis comblée, j'ai toujours voulu 4 enfants. Ne me demandez pas pourquoi, j'adore les chiffres pairs. On a une passion commune « les voyages » et pour cela, nous nous sommes beaucoup privés. Pas de resto, peu de sorties en famille car à 6... et pas de week-end en amoureux. C'est le prix à payer pour faire des beaux voyages. Nous sommes allés 4 fois aux Antilles dans la famille de mon mari. Nous avons eu une belle lune de miel aux Seychelles, nous avons fait un trek à dos de chameaux dans le désert marocain, une croisière en amoureux sur la Méditerranée... Il y a aussi eu des voyages pendant et après la Crise : un safari au Kenya, un séjour de 10 jours en plein New York et un road trip en camping-car (5300 km pour

faire le tour de l'Espagne et du Portugal en 3 semaines). Nous sommes aussi propriétaires de notre maison à la campagne sur un grand terrain de 1500 m². Ah oui j'oubliais, nous avons un chat, il a 6 ans. Je pense que je vous ai bien détaillé notre vie aux moments des faits, au moment où la Crise va faire surface.

Partie 1 : Mon histoire

Chapitre 1 : La vie parfaite

Je pensais avoir la vie parfaite, avoir tout réussi, autant sentimentalement que professionnellement. Et surtout, je me sentais bien, heureuse, et pourtant, un événement quelconque va tout changer à jamais dans ma vie. Nous sommes en octobre 2018, et je viens tout juste de subir une conisation avec des cellules précancéreuses stade 3. J'ai toujours eu peur du cancer, c'est ma pire peur, celle de mourir d'une maladie trop forte pour nous. C'est la maladie qui a emporté mon père et c'est sûrement pour ça qu'elle me fait si peur. J'ai besoin de me changer les idées et je reçois un appel de ma grande sœur Daphné, vous savez, celle qui est actuellement en Crise. Elle me propose de venir passer Halloween chez elle avec mes 3 fils, car Alice est aux États-Unis chez sa correspondante pour quinze jours et mon mari travaille. Oui, depuis quelque temps, il travaille presque tous les samedis soir dans une discothèque qui fait dîner dansant. Ça met un peu de beurre dans les épinards comme diraient les anciens. Je ne fais pas grand-chose pour moi, je gère tellement de choses avec une main de maître que je me suis oubliée, enfin ça je vais le comprendre plus tard. Je dois travailler du lundi au jeudi dans un cabinet dentaire, aller en formation tous les samedis et le reste du temps, je dois faire réviser mon mari pour la sienne. Sans compter tout ce que ma vie de maman de 4 enfants demande : gérer les courses, le ménage, le jardinage, le linge, la vaisselle... Et aussi, les rendez-vous de tout le monde, les activités des enfants. Sans parler des petits détails, comme fermer les portes de placards qui sont restées ouvertes, ramasser les chaussettes sales qui traînent par terre, aligner les télécommandes, oui j'ai quelques Tocs aussi, qui du coup m'épuisent sans que je m'en rende compte.