



Gaëlle
Renard

**AU SECOURS,
J'AI 40 ANS !**

(DEPUIS 4 ANS)

ROMAN


CHARLESTON

« Un roman à offrir à celles qui approchent des 40 ans et à celles qui ont passé le cap. »

Sophie Adriansen, du blog *Sophielit*

« C'est le livre qui nous donne envie d'avoir 40 ans ! »

Marlène Schiappa, du blog *Maman travaille*

On dit que 40 ans, c'est le nouveau 30. Certes, mais c'est quoi avoir 40 ans pour une femme aujourd'hui ? Un livre désopilant sur vous, les jeunes quarantenaires, mais aussi un peu sur vos hommes (l'ancien et le nouveau), votre belle-mère (ou ex), vos copines qui s'appellent toutes Véronique ou Virginie... Sans oublier vos enfants qui grandissent, votre banquier, votre cher patron, votre panier à provisions, votre miroir, votre estime de vous-même, votre crème de jour... Et la question qui taraude l'héroïne : et si je faisais un dernier bébé pour la route ?

**DRÔLE ET SENSIBLE, UN LIVRE QUI DRESSE
LE PORTRAIT D'UNE GÉNÉRATION DE FEMMES,
ET DE TOUTES LES FEMMES.**

Longtemps chroniqueuse dans l'émission *Les Maternelles* sur France 5, **Gaëlle Renard** est journaliste et blogueuse, et collabore aujourd'hui à diverses revues et émissions. Elle est aussi maman de deux garçons, divorcée, re-en couple, et a 40 ans (depuis 4 ans). Elle est déjà l'auteur des best-sellers *Au secours ! Elle veut des fraises* et *Au secours, je suis maman !* (Leduc.s Éditions).

7,50 € Prix TTC France

ISBN : 978-2-36812-141-2



9 782368 121412

Texte intégral



www.editionscharleston.fr

AU SECOURS,
J'AI 40 ANS
(DEPUIS 4 ANS...)

Gaëlle Renard

AU SECOURS,
J'AI 40 ANS
(DEPUIS 4 ANS)...


CHARLESTON

© Charleston, une marque des éditions Leduc.s, 2017
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
contact@editionscharleston.fr
www.editionscharleston.fr
ISBN : 978-2-36812-141-2

Maquette : Patrick Leleux PAO

Pour suivre notre actualité, rejoignez-nous sur la page Facebook :
www.facebook.com/Editions.Charleston et sur Twitter @LillyCharleston

À Thomas, mon homme, mon Sweet Tom

40 ANS, DEPUIS 4 ANS

J'ai 40 ans. Ne me demandez pas comment ça s'est fait, je n'ai rien vu venir !
Je suis née,
j'ai mis une robe dos nu pour l'anniversaire de mariage de Tante Joëlle,
j'ai obtenu mon triton à la piscine de Châteaulin,
j'ai embrassé Lydéric Fauquembergues (sans la langue mais c'était quand même dégoûtant),
j'ai trouvé un métier,
je me suis mariée (pas avec Lydéric Fauquembergues),
j'ai fait deux enfants et...
paf, j'ai eu 40 ans ! Dans les dents.

En fait, pour être honnête, cela fait 4 ans que j'ai 40 ans. Non, je n'ai pas 44 ans, ne me faites pas dire n'importe quoi ! J'ai juste 40 ans.

Depuis 4 ans.

C'est très sournois, le temps. Un jour, je me suis dit : « Tiens, j'ai 39 ans trois quarts, c'est marrant ! » Et puis, et puis, pareil : la vie. J'ai surveillé un bain, gagné trois sous et demi, cherché un maillot pour l'été, décidé de remettre celui acheté au Cap Ferret, divorcé, et... et me voici. Moi, Véronique Colier. Ex-madame Mathyn.

Nationalité : française.

Yeux : marron.

Âge : 40 ans.

Et quelques.

40 ans, c'est le nouveau 30, ai-je lu (ai-je lu ?) dans *Marie-Claire*. Le problème, c'est que 50 n'est pas le nouveau 40. Non, j'ai vérifié. Même dans *Marie-France* (le *Marie-Claire* des femmes matures), ils ne disent pas que 50 et 40 c'est kif-kif. Qu'on se rassure : le camel remplace bien le beige, le violine tient bien lieu de bordeaux, mais le 40 ne se substitue pas au 50. Et ça, c'est ballot. Car le problème, c'est qu'on a vite fait, mine de rien, d'attraper 40 et 10 ans...

En attendant, kiffons comme des guedins notre quarantaine rugissante ! J'en fais trop ?

Parce que 40 ans, c'est l'apogée de la féminité. Je le pense, vous le pensez, *Marie-Claire* le pense, et même le magazine *Elle* se demande si 40 ans ne serait pas un « must have »...

Il n'en demeure pas moins que 40 ans, c'est le milieu de la vie, le moment où l'on passe dans la partie gauche de l'horloge, le 21 juin de l'existence, l'acmé (non juvénile) à partir duquel on commence

à réduire les minutes de soleil. Après 40 ans, on n'est plus belle, non Monsieur, non, on n'est plus belle... On est « encore » belle. Et puis, et puis... on « reste belle » jusqu'au jour où on « l'a été ».

À 80 ans, en ce qui me concerne, je poserai un point final à ma vie de séductrice. J'en aurai fini de chercher à séduire jusqu'aux chiens et aux réverbères. Sur l'autel de la féminité, je m'engage à déposer crèmes et pince à épiler. À 80 ans, mes chéris, Mémé Véro se laissera aller !

Oui, je serai une vieille qui pique, mes petits-enfants refuseront de m'embrasser, je dirai des saloperies sur tout le monde et on me pardonnera. J'ai hâte !

Quoique...

Lorsque je vois ma charismatique Maman qui (ne le dites à personne) vieillit au prorata de moi avec tant de joliesse, il n'est pas impossible que je déclare dans quelques années (avec peut-être, c'est légitime, un brin de sénilité) :

80 ans, c'est le nouveau 20 ! Non mais !

40 ans... Ah, 40 ans... L'âge d'Andie MacDowell, Isabelle Adjani, Sharon Stone, Juliette Binoche, Sandrine Bonnaire, Julie Delpy, Sophie Marceau, Charlotte Gainsbourg, Monica Bellucci, Vanessa Paradis... Qu'elles aient un peu moins, ou beaucoup plus, toutes ces femmes-FEMMES représentent et représenteront à jamais LA femme de 40 ans.

40 ans, c'est, à tout jamais, l'âge de Romy Schneider.

C'est aussi l'âge de Simone Veil lorsque, éblouissante d'intelligence, d'élégance et de féminité, elle

monte les marches de l'Assemblée. Et c'est l'âge qu'elle gardait à mes yeux le jour où elle a rejoint son fauteuil d'Immortelle.

Mes 40 ans à moi ne seront pas gravés dans la pierre, juste griffonnés sur des cahiers, des bouts de nappe, et des carnets. J'y mets pêle-mêle et tête-bêche

mes rires et mes rides (pardon mes ridules d'expression),

ma dérision et mon indécision,

ma nostalgie et mon euphorie,

mes matins chiffonnés et mes jours lumineux.

Un jour, je me suis dit que « ces petites chroniques quotidiennes d'une femme ayant la quarantaine » racontaient une histoire... Une histoire que je me suis amusée à écrire, enfin à ré-écrire. Un pied dans le réel, un pied dans l'imaginaire, j'ai parfois fait le grand écart... Enfin, pas si grand que ça. Parce qu'il faut bien le dire : on est un peu moins souple à 40 ans.

Et quelques.

**IL Y A UN ÂGE POUR
SE RACONTER SANS
TROP DE MENSONGES :
LA QUARANTAINE.
AVANT, ON ENJOLIVE.
APRÈS, ON RADOTE.**

Jean-Claude Andro

LA CRISE DE LA QUARANTAINE

16 heures, RDV docteur.

Docteur, j'ai attrapé la crise de la quarantaine. Moi qui ai une santé de fer ! Moi qui suis passée à travers toutes les épidémies !

J'ai ramassé des choses aussi liquides qu'odorantes et lancé des lessives en pleine nuit. En brave petite abeille, j'ai butiné un milliard de baisers salés sur des petits fronts trempés de fièvre.

J'ai aspiré de la morve purulente à grands coups de mouche-bébé. Sans filtre.

J'ai sucé des tétines qui tenaient plus de l'arme bactériologique que de la Chupa Chups.

Et... rien.

Pas un seul rhumounet, pas une seule barbouillade, à peine une allergie au début de l'hiver en allant chercher les doudounes à la cave... C'est bien simple, je me faisais penser à Caroline Ingalls : tou-

jours alerte, même dans la tempête ! Plus résistante que Caroline même, car si je me souviens bien, elle avait réussi à se choper un début de septicémie toute seule dans la chaumière alors que la famille était partie à la foire.

Moi, tous mes vaccins étaient à jour, je pouvais me piquer à n'importe quelle vieille quenouille sans même un petit ouille. « Allez au salon de l'Agriculture, mes chéris, le tétanos ne passera pas par moi, je vous le dis ! »

Et voilà que, bêtement, je me serais chopé une crise de la quarantaine... Une crise carabinée, qui plus est !

J'ai un peu farfouillé sur le Net. Faut pas ? C'est anxiogène ? Je sais. Mais c'est aussi très instructif, faut juste en prendre et en laisser. Sans Internet, par exemple, je n'aurais jamais découvert le « balai du boucher » contre les crises d'hémorroïdes. Le problème, c'est que mon mari n'a pas voulu entendre parler. Oui, c'est vrai, j'aurais peut-être dû lui dire que ce n'était qu'un nom de plante...

Bref. Sur la Toile, j'ai déniché un tas d'explications sur le coup de Calgon de la quarantaine, dont le nom scientifique, Docteur, serait « la crise de milieu de vie ». Ah bon, vous le saviez ? Ah ! vous voyez ! Vous aussi vous allez sur le Net !

Alors, par exemple, j'ai trouvé sur le site de *Femme Actuelle*...

Comment ça, c'est un journal pour vieilles, *Femme Actuelle* ? Pas du tout ! La preuve, ils ont un site. *Notre Temps* aussi ? Là n'est pas la question. Bon, je vous ai imprimé la page, et là, regardez, je vous le lis :

La crise de la quarantaine commence par une période de doute et d'intense désorientation. Les psychologues situent ce moment charnière entre 35 et 55 ans.

Donc, vous serez d'accord avec moi : je fais une crise précoce !

Moi qui ai tout eu sur le tard : mon premier jean, mes premières règles, mon premier soutien-gorge, mon premier orgasme... Et je ne vous parle même pas de ma crise d'adolescence qui vient à peine de se terminer ! Vous serez d'accord avec moi : c'est quand même un petit peu ballot.

Alors, du côté des symptômes, ils décrivent, attendez... Ah ! voilà :

... une sensation d'étouffer, de la frustration, des pensées morbides et de la colère.

Eh ben, croyez-moi si vous voulez, mais c'est exactement ça que j'ai !

Oh ça va, hein, laissez-moi parler ! Je poursuis :

Concernant les femmes, on parle souvent de crise du nid vide. Après s'être investies corps et âme dans l'éducation de leurs enfants, elles ont parfois du mal à gérer leur départ.

Pardon ? Moui, ce n'est pas faux ce que vous dites : le second vient seulement de rentrer au CP, ça ne vide pas le nid tant que cela. Ça le soulage, même, je dirais...

Quoi qu'il en soit, je continue :

Les femmes se sentent inutiles et peuvent aller jusqu'à remettre leur couple en question.

Que dites-vous ? Et si c'était les problèmes de couple qui créaient la crise et non pas la crise qui engendrait les problèmes de couple ? Vous avez lu

ça où ? Non, parce que Madame Actuelle, là, elle dit bien que ça vient de moi :

Votre conjoint devient votre bouc émissaire. Survient alors un isolement physique qui vous fait perdre votre appétit sexuel, votre envie de communiquer et de partager.

Ça, j'avoue, c'est faux, j'ai très envie de communiquer mes frustrations, mes pensées morbides et ma colère. Mais mon mari ne m'écoute pas. Comme pour le « balai du boucher », voilà ! Exactement !

Du coup, ils disent, là, oui, là, au milieu, juste après la pub pour IKEA, regardez, ils écrivent :

Si votre compagnon ne vous écoute pas et ne vous comprend pas, réagissez et consultez quelqu'un.

Donc, voilà. Je vous consulte. Alors, on fait quoi ?

**LA CRISE
DE LA QUARANTAINE
PEUT AVOIR DES AVANTAGES.
LES GENS SE SURPASSENT
SOUVENT EN TEMPS DE CRISE.**

Thomas B. Reverdy

LA CRISE DE LA QUARANTAINE

(+ 1 JOUR)

Demander à Aïcha les coordonnées de son médecin (et de son cours de Power Plate).

Aller voir un psy ? Avec tout ce que j'ai à faire ? Moi, je voulais juste une petite pilule qui change le noir en rose. J'y suis déjà passée chez le Dr Toctoc, mais à force de soulever toutes les pierres du chemin pour voir ce qu'il y avait en dessous, j'avais le sentiment de ne pas avancer beaucoup. En encore, à l'époque, je n'avais pas d'enfants... Et pas d'homme... Juste un boulot... Que j'adorais... Pourquoi est-ce que j'allais chez le psy, à cette période, au fait ?

Toujours est-il qu'il m'est difficile aujourd'hui de me contempler le nombril alors que j'ai à peine le temps de me le nettoyer ! À moins que... Je viens

de m'inscrire au Power Plate pour me refaire des muscles : 10 séances de 30 minutes et t'as la ligne des fesses qui se remet à sourire, m'a promis ma copine Aïcha. Ça existe, le Power Psy ?

« Vous voulez des antidépresseurs... Hum, comme votre frère... », m'a dit le médecin hier, avec son petit air de « j'fais des piges à *Psychologie magazine* ». M'a énervée. Il sait quoi de ma vie, lui ? Il sait quoi de la vie d'une femme ? D'une femme Actuelle ? Je préfère encore retourner sur le site, tiens ! Alors, où en étais-je ?

Il faut voir le côté positif de cette crise. Reprenez contact avec vos désirs et avancez dans la vie, mais sans mettre votre partenaire de côté.

Voilà ! C'est bien ça ! J'm'en vais lui faire un potage aux endives ce soir, à mon partenaire, tiens. Il va être drôlement content.

Pour certaines, cela consistera à repartir à zéro en amour...

Oh ? On peut ? Qui qui veut repartir à zéro avec moi ?

Vivre dans un pays nouveau...

D'accord, mais pas plus loin qu'Issy-les-Moulineaux !

Ou changer de job...

Pompière ? Championne de tennis ? Chef d'orchestre ?

Consacrez-vous à ce que vous aimez. Profitez de la vie...

Profiter de la vie ! Demander à quelqu'un qui va mal de profiter de la vie équivaut à exiger d'un amputé qu'il se remette à marcher... Allez, fainasse,

avance, t'as tout pour toi. T'as pas de jambes ? Ok, c'est vrai. Ben marche avec les bras !

Reprenez vos études ou inscrivez-vous à ce cours de dessin dont vous avez toujours rêvé !

Ça marche aussi avec le scrapbooking ? Je me demande si ces conseils tiennent vraiment la route.

Ça y est : je doute. C'est peut-être pas mal, l'idée du Dr Maboul, finalement.

CONSEILLER CONJUGAL ?

Cadeau de fête des Pères : trouver idée...

Pour la fête des Mères, j'ai reçu :

- un dessin de fusée, de la part de Nino
- un collier en pâte Fimo pailletée, de la part de Téo
- un pull en cachemire, une paire de boucles d'oreilles, un trench, et un ordinateur portable, de la part de mon époux bien-aimé.

Ou plutôt « bien-aimé quand même »...

Je ne suis pas sûre, mais il semblerait que mon mari se soit aperçu que les choses n'allaient pas très bien depuis quelque temps...

Et quand je dis les choses, je parle de notre couple, parce qu'apparemment, du côté de nos finances, ça roule. Enfin j'ose espérer, parce qu'autrement, avec tous ces achats, on est dans de sales draps...

Je me souviens qu'à 10 ans, j'ai traversé une période très angoissée. La vie, les oiseaux et la mort, tout me paralysait. Maman, un peu désemparée (et beaucoup fauchée) m'avait offert une grande pochette de feutres et un album de coloriage : les aventures de Porky Pig et Daffy Duck... Je les avais si bien mis en couleur qu'à la fin, mon rose et mon noir avaient rendu l'âme. Je parle des feutres, évidemment. Quoique, si on veut trouver des symboles... Toujours est-il que, consciencieusement, sans dépasser, j'avais mis des frontières à mon mal-être... C'est drôle, parce que depuis que Tonton est décédé, Tante Joëlle s'est mise au coloriage elle aussi. Et c'est moi qui lui ai offert son album : des dessins japonais. Oui, je me suis dit que Porky et Daffy, pour une veuve, c'était déplacé...

Bref, il y a 30 ans, ma mère me donnait des feutres. Aujourd'hui, mon mari m'offre un ordinateur. Sans logiciel de coloriage. Non. J'ai cherché. Oui, je sais, je ne suis qu'une sale enfant gâtée. Mais si je n'ai aucun bord à suivre, comment vais-je le circonscrire, ce mal de nous que j'ai ?

— Tu veux qu'on aille voir quelqu'un ? a-t-il lancé l'autre soir.

J'ai eu envie de dire : « Ah bon ? Qui ça ? » Mais ça n'aurait pas été gentil.

Mon mari fait partie de ces gens pour qui les mots psy, analyse, thérapie, et travail sur soi, sont aussi tabous que sexe, flouze et caca. Chez ces gens-là, Monsieur, on ne va pas « au sychiatre », non Monsieur. Chez ces gens-là, on « va voir quelqu'un ». Ou « on va voir un médecin ». Ou alors, mais dans les grands moments d'impudeur, en toute fin de soirée,

quand on est un peu bourrés, on dit qu'« on se fait suivre ». Quand j'ai fait mon burn-out post-partum (j'adore l'idée de mélanger le latin et l'anglais), j'ai pris des antidépresseurs. Mon mari appelait ça « mes trucs », ou plutôt, mes « trucs, là ».

— Tu prends encore tes trucs, là ?

Voilà pourquoi je trouve très courageux de sa part de me proposer d'aller voir un thérap... d'aller voir quelqu'un.

Le problème, c'est que j'ai un peu l'impression que la thérapie de couple est à l'homme d'aujourd'hui ce que la machine à laver était au mari des années soixante : une promesse, un symbole pour tout arranger, une façon de dire : tu vois bien que j'en fais, des efforts !!!!

— Bon, propose-moi une liste de « médecins » et je choisirai.

Bien Monsieur le Directeur. J'ai donc fait une liste : un thérapeute mâle, trois thérapeutes femelles.

On a pris le mâle.

39 ANS TROIS QUARTS

Week-end en solo ! Ménage et comptes.

Il y a eu ce matin où je me suis regardée dans le miroir. Ce matin où j'ai réalisé que j'avais 39 ans trois quarts. Un âge que, de toute façon, j'avais bien l'intention de garder quelque temps, quelle que soit la façon dont les Babyloniens avaient un jour décidé de diviser l'année. Je chantais en me lavant les dents : « Babylone, Babylone tu déconnes... »

Je me disais que, finalement, je les aimais bien, moi, mes presque 40 ans. Ma mère le dit depuis toujours (enfin, depuis ses 40 ans) : « À la quarantaine, la femme est une Reine. » Oui, Maman est un peu la Marie Krynska du Nord-Pas-de-Calais.

Moi, jusqu'alors, je pensais qu'à 40 ans, on était juste... vieille. Mais l'amie dans la glace me disait tout le contraire. Oui, je la trouvais touchante, cette

femme : la peau du visage comme duvetée, avec ces petits coups de plume autour des yeux lorsqu'elle était gaie... Et ces deux guillemets qui se glissaient entre ses sourcils dès qu'elle était triste ou un peu contrariée... Et ces parenthèses qui commençaient à lui encadrer la bouche... Moi qui ai toujours aimé les histoires très ponctuées...

Ses seins étaient plus lourds, moins arrogants, des petites rivières nacrées y racontaient ses maternités. Son ventre était plus tendre, plus accueillant, elle aurait aimé que quelqu'un vienne encore y poser la tête tendrement. Ou même, allez, passionnément !

Et le sexe... Ce sexe qui, par deux fois, s'était ouvert, déchiré, pour lui faire perdre à jamais son égoïsme et sa sérénité, elle avait envie d'en comprendre un peu mieux les subtilités...

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Au secours, j'ai 40 ans !

Gaëlle Renard



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à notre newsletter et recevez des **bonus**, **invitations** et
autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !


CHARLESTON