

Par les créateurs de **TOPITO**

AUDE TESSERE et NOSTRO

GUIDE DE SURVIE QUAND TU AS

30 ANS



80 LISTES
POUR PASSER LE CAP
DE LA TRENTAINE...

 **TUT-TUT**

80 listes pour passer le cap de la trentaine...

8 bonnes raisons d'acheter ce livre (et de le lire avant vos 40 ans)

1. Il a été écrit par des trentenaires et des presque trentenaires, donc tout est vrai.
2. Vous pourrez le filer plus tard à votre gosse en lui disant « Tout ce que tu dois savoir est là. Tout. ».
3. Vous le tenez déjà dans les mains, ce serait con de le reposer, franchement.
4. Vous pourriez le voler, c'est sûr, mais c'est pas un truc de trentenaire responsable ça...
5. Vous allez avoir 30 ans et vous le vivez mal : on va vous aider.
6. Vous avez déjà 30 ans et vous le vivez bien : on va vous faire marrer.
7. Si vous le brûlez dans une clairière une nuit de pleine lune, ça fera du feu normalement.
8. Cobain, Hendrix et Morrison ne l'ont pas lu, on a vu ce que ça a donné pour eux la trentaine...

**LA TRENTAINE VOUS DONNE ENVIE DE MOURIR ?
NE BOUGEZ PAS, ON S'OCCUPE DE TOUT. ET ON VA MÊME
ESSAYER D'ÊTRE DRÔLE.**

Nostromo (Nostro pour les intimes) est membre de la secte Topito.com au sein de laquelle il œuvre depuis 2012. Passionné de black metal et de catch, il se démarque par sa taille hors du commun lui ayant permis de décrocher le poste tant convoité de « changeur d'ampoule officiel ». **Aude Tessere** a 25 ans depuis 5 ans. Du coup, quand on lui a proposé d'écrire un livre sur la trentaine, elle n'a pas bien compris de quoi il s'agissait. Mais comme elle est très sympathique, on a décidé de lui laisser sa chance. Dans ce livre, elle n'a écrit que les virgules.

9,90 euros

Prix TTC France

ISBN 978-2-36704-170-4



9 782367 041704

illustration : pacco

design : bernard amiard



RAYON : HUMOUR

GUIDE DE **SURVIE**

QUAND TU AS

30 ANS

DANS LA MÊME COLLECTION

Guide de survie de la future maman, Marie Thuillier, 2017.

Guide de survie des jeunes retraités, Marie-Pascale et Hervé Anseaume, 2016

Guide de survie des jeunes grands-parents, Marie Thuillier, Marie-Pascale et Hervé Anseaume, 2015

Guide de survie en open-space, Pétronille, 2014

Guide de survie du jeune papa, Laurent Moreau, 2014

Guide de survie de la jeune maman, Marie Thuillier, 2014

Tut-tut est une marque des éditions Leduc.s.

Découvrez la totalité du catalogue Leduc.s et achetez directement les ouvrages qui vous intéressent sur le site :

www.editionsleduc.com

Maquette : Émilie Guillemin

Illustrations : Pacco

© 2017 Tut-tut, une marque des éditions Leduc.s

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 978-2-36704-170-4

AUDE TESSERE ET NOSTRO

GUIDE DE SURVIE

QUAND TU AS

30 ANS



SOMMAIRE

10 CHOSES À SAVOIR AVANT DE LIRE CE LIVRE	7
30 ANS, ÇA Y EST	9
QUOTIDIEN	37
AMOUR	61
ENFANTS.....	83
LOISIRS	101
NOSTALGIE.....	115

DEVENIR PROPRIÉTAIRE	131
BOULOT ET ADMINISTRATION	145
CONCLUSION : LE PETIT QUIZ DU BON TRENTENAIRE.....	157

10 CHOSES À SAVOIR AVANT DE LIRE CE LIVRE

- 1.** La personne qui vous a offert ce livre ne savait pas comment marquer le coup pour vos 30 ans, et c'est à cinq minutes de vous rejoindre qu'elle est tombée sur ce bijou. Plutôt pauvre mais généreuse de cœur, elle sait combien le cap est difficile à franchir. Vous avez entre les mains un guide précieux, utile, drôle, et thérapeutique.
- 2.** Si vous vous êtes procuré ce livre seul(e), ça veut dire que vous, ça ne va pas trop. Et que vous flippez sévère à l'idée d'avoir 30 ans (ou depuis que vous les avez). Mais nous allons vous aider.
- 3.** Les auteurs ont beaucoup bu lors de la rédaction, parce qu'écrire sur la trentaine n'a fait que remuer le couteau dans la grosse plaie de leur vieillesse prématurée.

- 4.** Ce livre s'adresse aux filles comme aux garçons, alors pour tout le monde se sente concerné, parce que personne n'échappe aux 30 ans, les auteurs parlent aussi bien de règles que de slip. Un peu de « elle », un peu de « il ».
- 5.** Les auteurs ont hésité à vous tutoyer lors de l'écriture, histoire d'insuffler un vent de fraîcheur sur vos 30 ans, mais finalement non.
- 6.** Le jour où les auteurs ont écrit cette introduction, le risque de pluie selon l'iPhone était de 10 % et l'indice UV de 0.
- 7.** Il est important de lire certaines listes avec second degré, sinon votre vie pourrait vriller.
- 8.** Aude Tessere a roulé sa première pelle à 14 ans sur les L5, mais Nostromo ne veut pas révéler l'âge de son premier rapport sexuel.
- 9.** Vous êtes quelqu'un de bien.
- 10.** Le saviez-vous ? Une fois dans sa coquille, l'escargot a l'anus au-dessus de la tête.

30 ANS, ÇA Y EST

10 phrases à répondre quand on vous dit « ça y est, t'es vieux »

1. Je suis pas vieux, j'ai de l'expérience
2. Je suis pas vieille, je suis mûre
3. Je suis pas vieux, p'tit con
4. Je suis pas vieille, j'ai roulé ma bosse
5. Je suis pas vieux, je suis sorti mardi soir
6. Je suis pas vieille, sale jeune
7. Je suis pas vieux, j'ai Snapchat
8. Je suis pas vieille, mes parents sont vivants
9. Je suis pas vieux, je dab
10. Je suis pas vieille, j'ai les tétons qui regardent droit devant

14 bonnes raisons de fêter vos 30 ans

1. Vous allez finir bourré et vous aimez bien ça
2. Vous avez repéré des enceintes à 500 euros
3. Et vous avez des amis riches
4. Mamie va sortir le chéquier (même si vous ne l'invitez pas)
5. La prochaine dizaine, ce sont les 40 ans
6. Vous allez entendre 19 fois dans la soirée « Tu ne les fais pas »
7. C'est un bon prétexte pour inviter votre ex et la pécho
8. Avant d'arrêter de fumer, vous allez pouvoir fumer
9. Vous n'avez rien à faire samedi prochain
10. Vous adorez être le centre de l'attention
11. Vous pourrez choisir toute la musique
12. Vous ne voulez pas rester seul pour passer le cap
13. Vous ne vous marierez jamais, c'est toujours ça de fiesta
14. Ou bien vous venez de divorcer, c'est toujours ça de fiesta

Les 2 bonnes raisons de ne pas les fêter

1. Vous n'avez pas d'amis
2. Vous aurez toujours 29 ans

9 trucs qui arrivent toujours le jour de son anniversaire

1. Vous recevez un message d'un numéro que vous ne connaissez pas

Arrive un SMS d'un numéro non enregistré qui vous souhaite un joyeux anniversaire. Très souvent en anglais avec plein de points d'exclamation : « Happy Birthday !!! » Dans le doute, vous répondez merci.

2. Quelqu'un vous demande : « T'es né à quelle heure ? »

On s'en fout, mais il y a toujours quelqu'un que ça travaille et qui, selon votre réponse, vous souhaitera votre anniversaire ou s'exclamera : « Ah bah, j'attends un peu alors, t'es pas encore né(e) ! »

3. Un gros lourd bousille votre mur Facebook

Un petit rigolo poste sur votre mur une photo qu'il trouve très drôle, par exemple un cliché de Casimir ou des gros boobs. Vous likez parce que vous êtes poli.

4. Votre première surprise au réveil est un mail de la SNCF

Alors que vous êtes dans la hâte de découvrir qui pense à vous, votre boîte de réception est vide. Cependant la SNCF vous a écrit, ELLE, et vous propose une réduction de 1 euro sur votre prochain billet de train.

5. Un mec content vous écrit à minuit

« Je suis le premier !!! » Cette personne appartient à une espèce rare : celle des gens toujours contents. En général, c'est cette même personne qui arrivera en avance à votre soirée d'anniversaire en vous disant : « Tiens, je t'ai fait une quiche au thon ».

6. Votre mère vous envoie une photo de vous bébé

Chaque année, c'est la même, la seule de vous bébé qu'elle a dans son téléphone portable. Elle ajoute un petit « Le temps passe !!! Il y a 30 ans, je donnais tout et j'ai mis au monde ce gros bébé ! »

7. Votre grand-père vous appelle la veille (du coup, c'est un truc qui vous arrive la veille)

Ça fait un mois qu'il pense à votre anniversaire. Il est tellement heureux de vous appeler qu'il craque avant.

8. Un vieux pote vous envoie un message inutile sur Facebook

Il y a toujours ce mec que vous n'avez pas vu depuis dix piges qui trouve ça cool de vous souhaiter votre anniversaire parce que Facebook le lui suggère. Du coup, il vous demande : « Sinon, tu deviens quoi ? » C'est juste la question la plus emmerdante du monde.

9. Vous attendez un signe de vie de votre ex

Si vous venez de vous faire larguer, vous avez espoir qu'il ou elle revienne. Parce que c'est votre jour. Mais il ne se passe rien. Pour vous consoler, vous vous répétez que ce n'est pas votre dernier anniversaire (enfin dans la mesure du possible).

10 trucs pires que de vous réveiller et d'avoir 30 ans

1. Vous réveiller et avoir 40 ans
2. Vous réveiller mais ne pas savoir avec qui
3. Regarder et découvrir que c'est votre ex ou sa mère, ou son père
4. Vous réveiller avec deux jambes en bois et trois poussins qui vous suivent partout
5. Vous réveiller avec une méchante gueule de bois et pas de paracétamol
6. Vous réveiller vegan
7. Avec un gros tartare à côté de vous
8. Vous réveiller en poirier
9. Vous réveiller très con
10. Ne pas vous réveiller

15 trucs qui vous semblent dater d'hier, mais c'était « y a plus de dix ans en fait »

1. La coupe du monde 98
2. Votre nom sur les listes de résultat du baccalauréat
3. Vos premiers poils pubiens
4. Le bug de l'an 2000
5. La mort de Lady Di
6. Les Furby
7. La saga Harry Potter
8. Votre rupture avec Camille en 4e B
9. *Titanic* au cinoche
10. Votre mère enceinte de votre frère
11. Les Courjault
12. Le lancement de la TNT
13. Windows XP
14. La cigarette dans les bars
15. À QUOI ÇA SERT D'AVOIR DES VÊTEMENTS SI ON PEUT RIEN FAIRE DEDANS

Top 13 des personnes qui prouvent que le temps s'est arrêté, vous pouvez vous détendre

1. Arsène Wenger
2. Michel Drucker
3. Anne Roumanoff
4. Jean-Pierre Foucault
5. Jean-Pierre Pernaut
6. Évelyne Dhéliat
7. Alain Souchon
8. Et son compère Voulzy
9. Adamo
10. Monsieur Simon, votre voisin du 4e
11. Geneviève de Fontenay
12. Daniel Auteuil
13. Mimie Mathy

11 moments où vous allez encore répondre « 29 ans »

1. En plein *chat* Tinder, parce que vous avez peur de ne plus avoir l'air fraîche
2. Ou au choix, devant cette femme mûre qui aime croquer les petits jeunes
3. À ce médecin du travail qui vous demande si vous fumez beaucoup
4. À votre grand-mère, parce qu'elle a un peu Alzheimer, il ne faut pas la perturber
5. À votre stagiaire, pour ne pas vous sentir trop vieux
6. À la SNCF, des fois que sur un malentendu
7. Quand on vous demande combien font 30 moins 1
8. Quand vous oubliez
9. Quand vous voulez vous faire des amis jeunes
10. Quand Décathlon fait - 20 % sur les accessoires de pêche pour les moins de 30 ans
11. Quand on vous demande combien vous avez pris pour cette sombre histoire de triple homicide, mais bon en même temps, c'était pas de votre faute

8 questions auxquelles vous aurez envie de répondre ta gueule le jour de vos 30 ans

1. Alors, ça fait quoi d'avoir 30 ans ?
2. Bientôt des gamins ?
3. Tu vas fêter ça j'espère ?
4. C'est pour quand le mariage ?
5. Tu fais une petite crise de la trentaine ?
6. Tu sais qu'à 30 ans on vit les meilleures années de sa vie ?
7. Pas trop fatigué ?
8. Qu'est-ce que ça te change ?

8 Michel que vous avez vu mourir

1. Michel Serrault
2. Michel Lis
3. Michel Berger
4. Michel Debré
5. Michel Delpech
6. Michel Galabru
7. Michel Rocard
8. Michel Jackson

Et les 4 Michel que vous verrez mourir (enfin, on espère pour vous)

1. Michel Sardou
2. Michel Polnareff
3. Michel Drucker
4. Michel Hallyday

10 preuves que vous devenez hypocondriaque

1. Quand vous êtes essoufflé au bout de 6 étages, vous prenez votre pouls
2. Vous commencez à manger sain depuis que vous avez entendu qu'un cancer sur deux naîtrait de la malbouffe
3. Vous prenez rendez-vous chez le médecin pour une otite au cas où ce serait une tumeur de l'oreille
4. Vous consultez davantage Doctissimo que Youporn
5. Vous buvez du déca « au moins le week-end »
6. Vous demandez plus de trois avis médicaux par symptôme
7. Vous avez augmenté votre forfait mutuelle
8. Dès qu'on vous parle d'une maladie, vous avez les symptômes
9. Vous flippez quand ça sent le pain grillé*
10. Vous répétez que non, vous n'êtes pas hypocondriaque

* Allez voir sur Google.

10 trucs qui viennent de fêter leurs 30 ans, comme vous

1. L'élection du réformiste Roh Tae-woo comme président de la Corée du Sud avec 37 % des voix
2. *Bad* de Michael Jackson
3. La mort de Dalida
4. *Full Metal Jacket*
5. Le vaccin contre la bilharziose
6. Le premier tome de *Watchmen* par Alan Moore
7. Le lancement de Windows 2
8. La naissance d'Hatem Ben Arfa
9. La perte de vie sociale de tes parents
10. Les Air Jordan 2 Low « Chicago » en cuir blanc et cuir texturé croco

8 preuves que votre corps n'a plus 20 ans

1. Les gens ont arrêté de vous faire remarquer vos nouveaux cheveux blancs

C'est le pire, ils se sont habitués à vos tempes grisonnantes et ça ne les surprend plus. Va falloir assumer le poivre et sel, vous n'avez plus le choix.

2. Ceux qui vous parlent de vos cheveux vous font remarquer que vous en avez moins

Ils vous parlent de vos « golfes », de votre « cal », et vous pensez de plus en plus à tout raser mais bon, vous vous accrochez encore un peu, on verra à 40 ans.

3. Vos lendemains de soirées se sont transformés en long labyrinthe de douleurs et de gémissements

Vos gueules de bois ayant décidé de se mettre à soulever de la fonte et de vous lasser la gueule pendant 24 heures, vous avez mis au point des systèmes : pas plus de 3 pintes, plus de mélanges, interdiction de prendre des shots. Le plus dur, c'est de s'y tenir.

4. Vous avez des petites douleurs qui apparaissent de temps en temps

Un jour, c'est l'épaule qui vous rappelle son existence, le lendemain le dos, puis un craquement dans le genou. Vous sentez que la machine commence à se gripper.

5. Vous avez repéré une ride quand vous souriez et vous êtes à 2 doigts d'acheter une crème exprès

C'est pas fait, mais autant prendre ça en main assez tôt.

6. Vous vous êtes coincé un truc en déménageant un pote

Jusqu'à maintenant, s'il y avait de la pizza et de la bière à la clé, vous étiez le premier à participer, mais aujourd'hui les déménagements de potes vous les évitez comme la peste. Si vous ne pouvez pas y échapper, vous portez 2 ou 3 coussins discrètement pour ne pas réveiller votre petite douleur.

7. Vous avez découvert des spécialités de médecine que vous ignoriez totalement

Chiropracteur, ostéo, urinothérapeute, luminopuncteur, vous commencez à élargir un peu votre panel. Dans 10 ans, vous pourrez même cocher la case « le gastro-entérologue qui m'a fait ma première coloscopie ».

8. Y'a des trucs qui pendent plus qu'avant

Chacun ses zones, mais vous commencez à remarquer que la gravité ne vous a pas oublié. Ce n'est que le début... que le début...

10 chiffres à connaître pour mesurer vos 30 ans

1. Vous avez passé 946 707 780 secondes sur Terre
2. Vous avez prononcé 2 453 229 fois le mot « raclette »
3. Vous avez passé 130 jours aux toilettes
4. Vous avez passé 10 ans de votre vie endormi
5. Vous avez oublié 1 fois votre téléphone dans un taxi (bravo Morray)
6. Vous avez respiré 252 000 000 de fois
7. Vous avez 210 ans en âge chien, c'est énorme
8. Vous avez vu 603 456 fois Michel Drucker à la TV
9. Vous avez émis 11 tonnes de CO₂ rien qu'en respirant
10. Vous avez produit 21 900 litres de salive, de quoi remplir 21 900 bouteilles d'un litre

10 études rassurantes sur les trentenaires

1. Selon une étude, les trentenaires sont la cible privilégiée des entreprises.
2. Selon une étude, la majorité des grandes découvertes sont faites par des trentenaires.
3. Selon une étude, les jeux vidéo sont bons pour la santé des trentenaires.
4. Selon une étude, avoir un enfant pendant la trentaine augmente les chances qu'il soit intelligent. (Chez les quadras, cela augmente juste les chances qu'il soit gros.)
5. Selon une étude, l'âge le plus heureux de la vie est 33 ans. (C'est sans doute pour ça que Jésus est ressuscité.)
6. Selon une étude, les Anglais préfèrent les femmes âgées de 35 ans.
7. Selon une étude, un mec mort à 33 ans aurait réussi à revenir à la vie, preuve que la trentaine a du bon.
8. Selon une étude, malheureusement, les trentenaires sont les plus touchés par la solitude.
9. Mais bon, selon une étude, la moitié des études racontent de la merde.
10. Donc selon une étude, la seule bonne chose à faire maintenant est de tourner cette page.

10 bonnes résolutions que vous allez prendre

Vu que celles du nouvel an, on ne les tient jamais, vous vous êtes dit qu'à 30 ans vous alliez faire un effort et vous avez pris 10 bonnes résolutions (ça ne marchera pas).

1. Arrêter de fumer

Parce que là, ça y est, on est dans le dur. Vous avez compté depuis combien de temps vous fumiez et ça vous a fait un choc. Et puis avec le « problème » du **point 5**, vous allez être obligé de toute façon.

2. Vous mettre au sport

Vous avez tout le matos, vous avez la motivation, c'est sûr, vous allez courir tous les dimanches et personne ne pourra vous en empêcher. Sauf cette semaine, parce qu'il fait un peu froid. Et puis la semaine prochaine, vous avez les 30 ans d'un pote donc bon... Allez, le mois prochain, vous vous lancez, c'est sûr.

3. Ne plus JAMAIS être à découvert

Vous vous êtes bien amusé pendant la vingtaine, vous parlez plus souvent à votre banquière qu'à votre daronne, mais tout ça va changer. C'est simple, il vous suffit de pas trop faire chauffer la CB quand vous sortez, de ne pas trop acheter de fringues, d'éviter les dépenses inutiles... Ouais bon, c'est pas gagné.

4. Reprendre votre hobby, celui que vous avez arrêté « par manque de temps »

Guitare, dessin, skate, maquettes de trains, football, jardinage, élevage d'escargots de bourgogne, vous avez décidé de reconnecter avec le « vous » d'il y a 10 ou 15 ans. Histoire de ne pas vous perdre totalement de vue et de vous recentrer sur qui vous êtes vraiment. Mais avant vous avez 12 séries à terminer sur Netflix.

5. Faire des gosses

Vous ne savez pas quand ni comment, mais vous êtes à peu près sûr que ça va devoir se jouer dans cette décennie. C'est comme ça que tout doit se passer normalement. Et si vous en croyez le nombre de photos de gosses sur votre frigo, vos potes ont déjà commencé sans vous, les fumiers.

6. Voir vos parents plus souvent

Bien tenté celui-là, même si vous vous dites la même chose depuis que vous avez quitté le foyer familial. Pourtant cette fois c'est sûr, vous allez vous y tenir et leur rendre visite au moins une fois par semaine. Bon peut-être une fois par mois mais vous les appellerez au moins 3 fois par semaine. Bon peut-être moins, mais c'est pas de votre faute, vous êtes bien trop occupé à faire du sport.

7. Vivre slow

Parce que ça va cinq minutes de passer sa vie à courir partout, vous décidez que désormais, les choses se feront tranquillement. Mais en plus de la *slow life*, vous

qui êtes super tendance, vous optez pour le *slow sex* (plus de préliminaires), le *slow food* (on prend conscience de ce qu'on avale, bien assis à table, en consommant intelligent), le *slow business* (travailler mieux, pas forcément moins), et on en passe.

8. Écrire un roman

Vous y pensez depuis toujours, parce que vous sentez bien que sous vos doigts, les mots attendent d'être jetés. Vous en avez des choses à dire, il ne vous reste qu'à organiser vos pensées et écrire chaque soir, avec un petit verre, dans une ambiance tamisée.

9. Vous inscrire sur un site de rencontre

Vous l'avez crié en soirée des dizaines fois : si à 30 ans j'ai personne, je m'inscris ! Une deadline imposée par vos soins, par instinct de survie. Au départ, vous étiez contre l'idée, aujourd'hui vous savez qu'elle peut vous sauver la mise.

10. Faire un kilomètre en sautant sur un ballon (comme Phoebe)

Parce que vous et les bonnes résolutions, ça fait deux, votre seul objectif est le même que Phoebe qui s'est promis depuis toujours de faire un kilomètre sur un gros ballon de gym qui rebondit. Départ au Central Perk, et que ça saute, encore. Amusez-vous bien, vous serez si fier.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Guide de survie quand tu as 30 ans

Aude Tessere et Nostro



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Tut-Tut et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

