

MARIE THUILLIER
ILLUSTRATIONS DE PACCO & CAROLINE GAUJOUR

GUIDE DE SURVIE DE LA JEUNE MAMAN

Édition collector
par

TOPITO



*(Avec des vrais
morceaux de mère
indigne dedans !)*

Ce livre a
déjà sauvé
près de
**30 000
MAMANS**

L E D U C . S
H U M O U R

Dis donc, t'avais pas juré que "toi vivante, cet enfant n'aurait jamais de totote ni de petits pots" ?

Tout ce que j'ai dit quand j'avais encore un périnée ne pourra être retenu contre moi.



ILS EN PARLENT !

4 BONNES RAISONS D'ACHETER CE LIVRE :

- ✓ Parce que vous avez sans doute déjà plein de livres sérieux sur la grossesse, et que vous détendre fera du bien aussi à votre périnée.
- ✓ Parce que vous êtes déjà maman, et que vous n'avez pas le temps de lire autre chose que des listes.
- ✓ Parce que du coup la liste de courses, ça y est, vous la connaissez par cœur.
- ✓ Parce que ça fait du bien de comprendre qu'on est (presque) toutes pareilles.



Une écriture dense et riche,
une petite révolution dans la littérature.

Simone de Beauvoir

Faut peut-être pas exagérer non plus Simone.

Laurent Ruquier

Oui bon disons juste que je me suis bien marrée.

Simone de Beauvoir, encore

Mais quand est-ce que tu cherches
un travail digne de ce nom ?

Le père de l'auteure



Marie Thuillier est poisson ascendant scorpion, droitrière, blonde, et également maman (enfin, elle essaie). Après des études chères et inutiles, qui lui ont néanmoins permis de quitter ses parents, elle se consacre aujourd'hui, à faire des listes, écrire des livres et sentir l'odeur de la colle.

Pacco est auteur de bandes dessinées et notamment de *Daddy Cool* (éditions Delcourt). Il est suivi par plus de 100 000 personnes sur les réseaux sociaux.

Caroline Gaujour est illustratrice et blogeuse. Depuis 2016, elle fait découvrir son quotidien à Istanbul sur son blog *La vie d'expat' en dessin* !

15,90 euros
Prix TTC France

ISBN : 978-2-36704-256-5

Rayons : MATERNITÉ,
PUÉRICULTURE,
HUMOUR



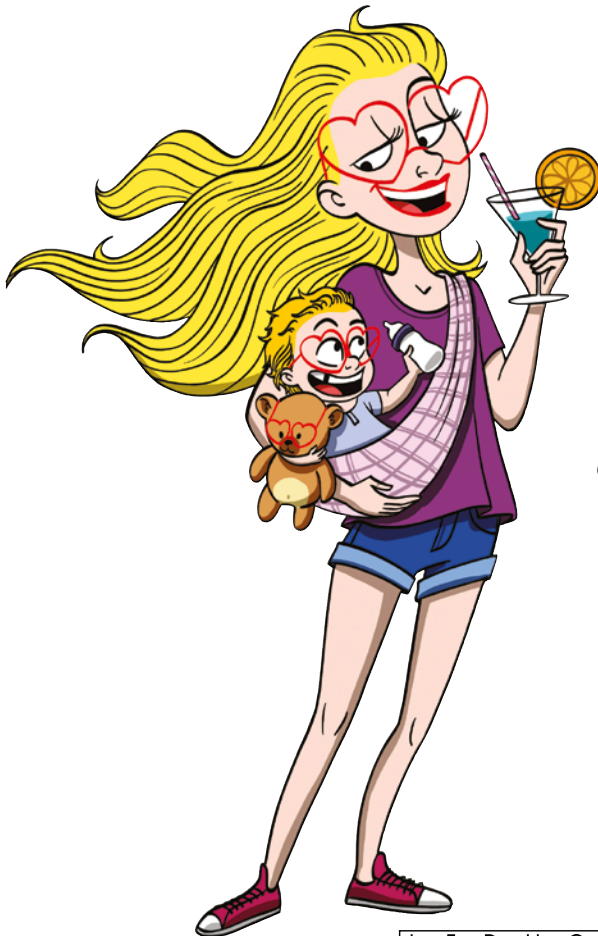
9 782367 042565

MARIE THUILLIER
ILLUSTRATIONS DE PACCO & CAROLINE GAUJOUR

GUIDE DE SURVIE
DE LA
JEUNE MAMAN

Édition collector
par

TOPITO



*(Avec des vrais morceaux
de mère indigne dedans !)*

L E D U C . S
H U M O U R

À mon père et ma mère, sans qui l'écriture
de ce livre aurait été compromise.

À leurs parents respectifs, sans qui l'existence de
mes propres parents aurait été compromise.

Aux grands-parents de mes parents,
sans qui tout ça tout ça.

À mon équipe de stylistes et de maquilleurs,
qui travaille dans l'ombre, merci les gars.

À la petite fille blonde qui m'appelle
« Maman », me ressemble si peu
mais tellement à l'enfant dont je rêvais.

Sommaire

Vous et la grossesse	7
Vous, lui, la naissance et sa première année	43
Vous et votre bébé, de 1 à 3 ans	73
Vous et votre enfant qui a déjà plus de trois ans	97
Et après	120

« Maman, quand je sera grande tu pourras m'aider pour que j'écrive un livre, aussi ? Ça parlera d'une petite fille qui se faisait gronder de faire des choses toute seule, parce que sa maman voulait pas comprendre qu'elle n'était plus un bébé. »

INTRO

10 choses à savoir avant de lire ce livre

- 1.** La personne qui vous l'a offert est quelqu'un de chouette et de pragmatique, puisqu'il (ou elle) a compris qu'en tant que mère (ou presque) vous n'avez (ou n'aurez bientôt) plus le temps de lire autre chose que des listes.
- 2.** Si c'est vous qui vous l'êtes acheté, vous êtes quelqu'un de chouette, pragmatique, enthousiaste, jovial, curieux, tolérant, perspicace, avec les cheveux brillants, la peau douce, et désormais un ouvrage indispensable dans votre bibliothèque.
- 3.** La capitale de l'Australie n'est pas Sydney ni Melbourne mais Canberra.
- 4.** Les listes qui suivent ont toutes été approuvées par au moins deux mamans, mais pas toujours par la brigade du bon goût.
- 5.** Pour parler de l'enfant à venir, nous avons choisi de faire varier l'emploi du « il » et du « elle » parce qu'on ne connaît pas le sexe, que c'était compliqué de faire deux guides distincts, et aussi parce que ça aurait été lourd et fastidieux de préciser à chaque fois « il (ou elle) ».
- 6.** Il (ou elle) est important de lire certaines de ces listes au deuxième degré, il (ou elle) n'est pas dit qu'elles vous seront toutes extrêmement utiles mais il (ou elle) est prévu que le cas échéant, il (ou elle) s'affiche sur votre visage rayonnant quelque chose de l'ordre du sourire, dont il (ou elle) ne faut pas minimiser l'importance non plus.
- 7.** Vous avez vu, c'est lourd et fastidieux.
- 8.** L'auteur de cet ouvrage a depuis été internée parce qu'elle ne parlait désormais plus qu'en listes, et dans sa chambre blanche continue d'en établir sur :
8.1 : Ce qu'elle aurait pu ajouter en intro. 8.2 : Les gens qui sont venus la voir. 8.3 : Ceux qui ne sont pas venus. 8.4 : Les objets qui contiennent la lettre « e ». 8.5 : Ce qu'elle aurait fait de sa vie si son livre avait été un best-seller mondial.
- 9.** On dit « UN pétale », « UN abîme », « UN ovule », mais « UNE échappatoire », « UNE espèce », « UNE équivoque ».
- 10.** Vous en avez de la chance d'être au tout début, pas tant de ce livre (quoique), mais de cette incroyable aventure de maman, qui durera grosso modo jusqu'à votre dernier jour.



**VOUS
ET LA
GROSSESSE**

TOP 3 DES CONSEILS LES PLUS IMPORTANTS DU CHAPITRE,

pour que même si vous n'aimez pas la suite du livre votre achat soit largement rentabilisé

1. VOUS PRÉPARER AU PLUS SENSIBLE DES SUJETS DE LA GROSSESSE.

Le sujet reste encore tabou. Honte, peur du rejet, chantage, les causes sont nombreuses et les statistiques difficiles à établir. Mais doucement, malgré tout, la parole se libère et le rideau se lève sur un phénomène inquiétant. Les futures mères sortent peu à peu de leur mutisme et certaines osent faire la lumière sur une attitude qui dérange : « MAIS TU VAS ARRÊTER DE ME TOUCHER LE VENTRE SANS ME DEMANDER, BORDEL ? » C'est un fait, tout se passe comme si à l'instant même où il a été fécondé, votre ventre était entré dans le domaine de la propriété publique. Ne vous formalisez pas, c'est affectueux. Mais agaçant. Mais affectueux. Il s'agit pour ces mains qui vous tripotent de vous montrer leur implication et leur bienveillance à votre égard. Une chance qu'on ne porte pas les bébés dans les seins, notez bien. En guise de désapprobation, vous pouvez, au choix :

- Reculer d'un pas.
- Proposer un toucher vaginal, tant qu'à faire.
- Toucher le sexe de votre interlocuteur avec le même naturel qu'il vient de vous toucher le ventre.

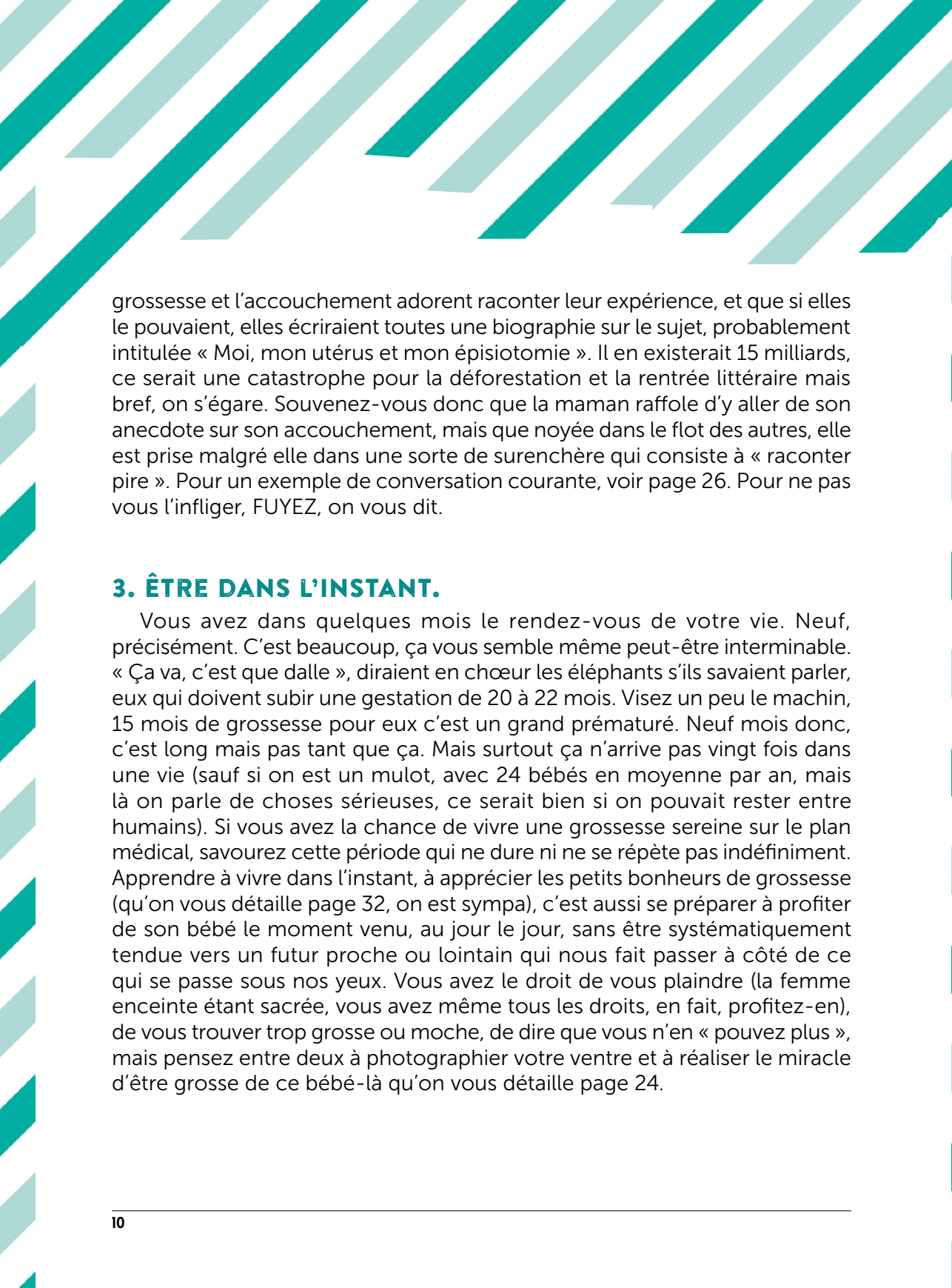
2. NE JAMAIS ÉCOUTER LES COPINES QUI COMMENCENT LEURS PHRASES PAR « JE NE DEVRAIS PAS TE RACONTER ÇA MAIS... ».

Fuyez. Loin, en courant, en poussant des cris s'il le faut, en vous bouchant les oreilles avec vos doigts tout en chantant très fort comme quand vous aviez 4 ans 1/2 et que vous vouliez signifier à l'un de vos proches que vous vous en tamponniez sérieusement le coquillard de ce qu'il vous racontait. C'est cruel peut-être, en même temps pardon mais elles l'ont cherché, est-ce que vous rentrez dans des toilettes quand quelqu'un vous dit « À ta place je n'irais VRAIMENT pas » ? Il faut savoir que les femmes ayant connu la

La prochaine personne
qui me touche le ventre
sans autorisation ... je
la dénonce.

C'est pas moi,
c'est elle ...





grossesse et l'accouchement adorent raconter leur expérience, et que si elles le pouvaient, elles écriraient toutes une biographie sur le sujet, probablement intitulée « Moi, mon utérus et mon épisiotomie ». Il en existerait 15 milliards, ce serait une catastrophe pour la déforestation et la rentrée littéraire mais bref, on s'égare. Souvenez-vous donc que la maman raffole d'y aller de son anecdote sur son accouchement, mais que noyée dans le flot des autres, elle est prise malgré elle dans une sorte de surenchère qui consiste à « raconter pire ». Pour un exemple de conversation courante, voir page 26. Pour ne pas vous l'infliger, FUYEZ, on vous dit.

3. ÊTRE DANS L'INSTANT.

Vous avez dans quelques mois le rendez-vous de votre vie. Neuf, précisément. C'est beaucoup, ça vous semble même peut-être interminable. « Ça va, c'est que dalle », diraient en chœur les éléphants s'ils savaient parler, eux qui doivent subir une gestation de 20 à 22 mois. Visez un peu le machin, 15 mois de grossesse pour eux c'est un grand prématuré. Neuf mois donc, c'est long mais pas tant que ça. Mais surtout ça n'arrive pas vingt fois dans une vie (sauf si on est un mulot, avec 24 bébés en moyenne par an, mais là on parle de choses sérieuses, ce serait bien si on pouvait rester entre humains). Si vous avez la chance de vivre une grossesse sereine sur le plan médical, savourez cette période qui ne dure ni ne se répète pas indéfiniment. Apprendre à vivre dans l'instant, à apprécier les petits bonheurs de grossesse (qu'on vous détaille page 32, on est sympa), c'est aussi se préparer à profiter de son bébé le moment venu, au jour le jour, sans être systématiquement tendue vers un futur proche ou lointain qui nous fait passer à côté de ce qui se passe sous nos yeux. Vous avez le droit de vous plaindre (la femme enceinte étant sacrée, vous avez même tous les droits, en fait, profitez-en), de vous trouver trop grosse ou moche, de dire que vous n'en « pouvez plus », mais pensez entre deux à photographier votre ventre et à réaliser le miracle d'être grosse de ce bébé-là qu'on vous détaille page 24.

10 PHRASES

à ne pas lui dire pour lui annoncer que vous êtes enceinte

1. « Tu vas être père. Ou beau-père, je ne sais pas encore. »
2. « On va être parents. Mais ne t'inquiète pas, maman est d'accord pour emménager à la maison. »
3. « Bah dans deux mois, mamour ! Je suis désolée, j'étais sûre que je t'en avais parlé ! »
4. « Tu sais, l'autre soir, on a bien fait de se faire un dîner romantique... Peut-être moins un after au club libertin. »
5. « Je t'ai déjà dit que sur son lit de mort j'ai juré à mon grand-père d'appeler mon enfant comme lui ? Bah je te présente René). »
6. « Bien sûr qu'on peut tomber enceinte juste en s'appelant au téléphone, qu'est-ce que tu peux être méfiant depuis que tu bosses à l'étranger ! »
7. « Mais non je ne suis pas stérile, c'était une blague ! »
8. « Mon premier symptôme ça a été ma libido, j'en parlais encore à ton père hier, ça fait trois semaines que j'ai envie d'un gang bang. »
9. « Tu t'en sors bien, je commençais à me poser des questions sur notre couple. »
10. « À partir de maintenant, j'aimerais que tu m'appelles « maman ». »

16 TRUCS

que vous auriez dû faire avant

1. PARTIR AU SKI. Prendre des bosses et des risques, tomber à plat ventre en faisant l'étoile dans la neige, vous balancer dans le télésiège à l'arrêt en chantant « quand te reverrai-je pays merveilleux » comme si vous étiez la première à le faire, finir la journée sur un pichet de vin chaud et une raclette avec du fromage au lait cru. Pendant neuf mois, c'est nient. Après, c'est différent. Ça a des skis qu'il faut porter et des cours à payer, ça perd ses gants et son bonnet, ça vous donne envie de faire attention à vous et de montrer l'exemple, ça a le bout du nez tout rouge et ça se lève tôt, ou ça reste chez votre belle-mère, et ça vous fait culpabiliser à mort.

2. TESTER ENFIN VOTRE VIBROMASSEUR. Pendant la grossesse, il vous fera flipper. Après, il a toutes les chances de vous bloquer, surtout s'il ressemble à s'y méprendre au canard avec lequel joue votre bébé dans le bain.

3. PRENDRE UNE BONNE CUITE LA VEILLE, parce que maintenant c'est trop tard avant un certain temps. Une de celles où, la tête au-dessus de la cuvette et les cheveux maintenus par une main qu'on ne reconnaît pas (celle de notre mec, en fait), on jure que l'alcool, plus jamais, la fête, plus jamais, et que si on survit à cette soirée, on s'installe dans le Larzac pour cultiver des haricots commerce équitable et boire du lait à même le pis de la chèvre bio.

4. ESSAYER LES DROGUES DURES avant d'être enceinte et maman (le Nutella, ça ne compte pas) (sauf si c'est en intraveineuse).

5. PASSER DEVANT UN MAGASIN DE JOUETS ou de vêtements pour enfants sans y être paranormalement happée à l'insu de votre plein gré.

J'aurais dû fumer cette
dernière clope avant !

Et apprendre à m'aimer en
bikini !

Maintenant c'est trop
taaaard !

Ga va être
comme ça
toute la
grossesse ?



6. FUMER UNE CARTOUCHE DE CIGARETTES JUSTE AVANT DE PROCRÉER.

Surtout pas électrique, surtout pas light, en coupant le filtre éventuellement, pour tousser fort et avoir au réveil une haleine de cendrier, pour toutes les clopes que vous ne fumerez pas pendant neuf mois, toutes celles que vous fumerez dehors dans le froid après l'accouchement, et toutes celles que vous ne fumerez plus une fois qu'il aura l'âge de vous supplier d'arrêter.

7. MANGER UN STEAK CRU. Même si vous n'aimez pas ça. Simplement parce que pendant neuf mois vous n'y aurez pas droit si vous n'êtes pas immunisée contre la toxo (sinon, rendez-vous page 29 pour plein de bonnes nouvelles !), et que c'est comme Johnny Deep et le sommeil, moins on peut, plus on veut.

8. PRENDRE DES PHOTOS DE VOTRE-CORPS-DE-JEUNE-FILLE-QUI-N'A-ENCORE-JAMAIS-EU-D'ENFANT. Oui, parce qu'on ne vous a peut-être pas encore dit mais... Non, rien.

9. ASSURER À VOTRE MÈRE QUE VOUS ÊTES ENCORE VIERGE pour lui faire croire une dernière fois que vous êtes toujours son tout petit bébé, et que ses efforts en matière d'éducation – vous faire porter des robes à smocks jusqu'à vos 14 ans – ont payé.

10. VOUS OFFRIR UNE ORGIE DE SUSHIS.

11. VOUS OFFRIR UNE ORGIE TOUT COURT.

12. REPOSER CE SAC en soldes (mais hors de prix) (mais en soldes) (mais hors de prix).

13. CHERCHER UNE PLACE EN CRÈCHE. Le moment idéal pour espérer en dégouter une étant celui où vous avez eu vos premières règles.

14. VOUS MARIER POUR FAIRE PLAISIR À VOTRE GRAND-MÈRE.

Maintenant, vous n'avez plus qu'à espérer qu'elle croie à la Sainte Vierge. (Et qu'elle n'insiste pas pour que vous appeliez votre enfant Jésus.)

15. PRÉVENIR VOTRE EX que vous vouliez un enfant pour qu'il ait le temps de s'y faire. Surtout si vous l'avez largué hier.

16. ÊTRE INSOUCIANTE ET INCONSCIENTE. Prendre des risques sans réfléchir aux conséquences, la jouer perso, ne penser à rien, parfois, ni à personne d'autre que vous. Maintenant c'est trop tard, et votre insouciance sera définitivement expulsée à peu près au même moment que votre placenta. La bonne nouvelle, c'est que c'est encore mieux comme ça, finalement.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Guide de survie de la jeune maman

Edition augmentée

Marie Thuillier



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 !