

Jessica CYMERMAN

Illustrations de STOMIE BUSY

# VIEILLE, AIGRIE ET TOUJOURS SEULE

ET  
ALORS?



MON PROGRAMME EN 21 JOURS  
POUR BIEN RATER SA VIE

LEDUC   
HUMOUR

Maigrir en 21 jours ? Faire de votre enfant un génie  
de lecture en 21 jours ? Trouver votre point G en 21 jours ?  
Rencontrer l'amour en 21 jours ? Se faire des amis en 21 jours ?

Une ribambelle de théories (**FOIREUSES**) pour devenir  
la meilleure version de soi-même... **SAUF** qu'il y en a marre  
de ces mantras, de ces diktats et de ces concepts de développement  
personnel qui nous disent quoi manger, comment dormir,  
se réveiller, réussir sa vie de couple, éduquer ses gosses...

**MOI**, Jessica (un peu d'égoïsme s'il vous plaît),  
je suis une nana banale avec une vie moyenne et, franchement,  
je ne m'en porte pas plus mal. Ce livre, c'est mon moment  
de gloire. J'ai donc décidé de vous livrer **MON** antiguide  
du bien-être en 21 jours et de vous donner les clés  
pour tout foirer.

**LE** guide pour rester vous-même, en pire, en mieux,  
mais surtout celle que vous **VOULEZ ÊTRE** !



**Jessica CYMERMAN** est maman de quatre enfants et d'un chien, journaliste,  
podcasteuse et autrice d'une trentaine d'ouvrages. Elle partage des billets d'humeur  
drôlissimes sur son blog Serialmother.fr. Après avoir décortiqué les diktats des  
réseaux sociaux à travers *Manger du gluten, boire de l'alcool & baiser le premier  
soir* (Leduc humour), elle s'attaque désormais au développement (im)personnel avec  
humour et clairvoyance.

**Juliette MERCIER**, alias @stomiebusy, est illustratrice. Elle est l'autrice des bandes  
dessinées *Ma Crohn de vie* et *#Coupleparfait... ou pas!* (Leduc graphic). C'est la  
seconde fois qu'elle accompagne les aventures de Jessica avec des illustrations drôles  
et au plus proche de notre réalité !

**16 euros**

Prix TTC France

ISBN : 978-2-36704-314-2



editionsleduc.com  
**LEDUC** ↗  
**HUMOUR**



Rayon : Humour

Jessica CYMERMAN

Illustrations de STOMIE BUSY

# VIEILLE, AIGRIE ET TOUJOURS SEULE



MON PROGRAMME EN 21 JOURS  
POUR BIEN RATER SA VIE

LEDUC  
HUMOUR

Leduc Humour est une marque des éditions Leduc. Découvrez la totalité du catalogue Leduc et achetez directement les ouvrages qui vous intéressent sur le site :

**[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Retrouvez toute l'actualité Leduc Humour sur les réseaux sociaux



**Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Préparation de copie : Clémentine Sanchez

Correction : Anne-Lise Martin

Création graphique et mise en page : Antartik

Design de couverture : Antartik

Illustrations : Stomie Busy

© 2024, Leduc Humour, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-36704-314-2

**« Connais-toi toi-même. »**

Socrate

**« J'ai mangé trop d'problèmes,  
donc j'en chie des solutions. »**

VQ2PQ, Maître Gims

**« "Le moi intérieur". Tu regardes à l'intérieur de toi  
et tu deviens *aware of your own body*. »**

Jean-Claude Van Damme

# INTRODUCTION

C'était un dimanche, jour coincé entre un samedi festif et un lundi de reprise, jour qui, de l'avis de tous, fiche le cafard. Surtout le soir...

Je zonais sur Instagram, je faisais des zooms sur les photos de mes amis (les vrais et les virtuels), quand plusieurs fenêtres publicitaires apparemment ciblées me sont apparues.

Maigrir en 21 jours? Arrêter de fumer en 21 jours? Faire de votre enfant un génie de la lecture en 21 jours? Trouver votre point G en 21 jours? Rencontrer l'amour en 21 jours? Se faire des amis en 21 jours? 21 jours pour faire le ménage dans sa conscience (WTF) ou 21 jours pour carrément changer de vie?

À ce rythme-là, en 21 jours, on me donnait le sentiment que je pouvais devenir belle, mince, musclée, riche, heureuse, amoureuse et talentueuse...

Or, moi, je n'étais pas tout ça, j'étais « banale », pas forcément intéressante, pas forcément belle, ni mince ni grosse, ni cultivée ni pas. Bref, ma vie était « moyenne », donc plutôt ratée que réussie (voir le verre à moitié vide, mon mantra).

Pourquoi 21 jours, me suis-je demandé tout en zappant sur le JT de France 2 et sur Laurent Delahousse qui est super beau gosse et qui redonne à nos dimanches soir une saveur joyeuse.

Après une enquête que même ChatGPT m'envie, j'ai lu que 21 jours, c'est le temps de cicatrisation constaté par un chirurgien esthétique dans les années 1950. De là a découlé cette théorie (foireuse) que **TOUT** se règle en 21 jours. Aha. Aha. Aha.

Personnellement, ça fait 44 ans, soit 16 060 jours, que je tente de me mettre au sport et... ça n'a pas pris.

En continuant à surfer sur Internet, comme pour me persuader que le dimanche soir c'est naze (Laurent Delahousse ayant décidé de rentrer chez lui plutôt que d'animer ma soirée jusque tard dans la nuit), je suis tombée sur de nombreux livres pour développer le moi qui est en moi, ou le toi qui est en toi ou, pire, le toi qui est en moi : *Le Pouvoir du moment présent, Tout se joue avant 8 heures, Tout se joue avant 6 ans, La Clé de votre énergie, La Magie du rangement, L'Éducation positive, Méditer jour après jour, Oser se parler, Miracle Morning, Une vie sans sucre, Rencontrer son moi intérieur, Avoir des orgasmes régulièrement.*

Et puis j'ai ri. Ça m'arrive de rire seule, ce qui est assez formidable et me fait passer pour une folle.

Toutes ces théories pour aller vers soi, tout changer en 21 jours, devenir le meilleur de soi-même, n'allaient visiblement pas du tout dans le même sens que mes pieds et mon cerveau.

Étais-je dans le déni? Étais-je juste une femme qui en a ras le bol de ces supposés traités de vie?

Ils disent qu'en 21 jours tout peut changer?

Chiche!

Voici mon antiguide du bien-être qui, en 21 jours, vous donnera les clés pour **TOUT** foirer. Parce qu'en foirage de vie, je m'y connais, je suis la **BOSS**, la **QUEEN**.

Même pas peur de le dire, même pas peur de le vivre, même pas mal : je suis un cas social, un kassoce, comme disent les jeunes que je ne suis plus. Jamais trop trouvé l'amour, ce concept flou, jamais trop trouvé le boulot de mes rêves (jamais eu de rêves...), jamais trop eu d'amis, jamais trop eu le corps de Cindy Crawford... Bref, suivez-moi pour plus de conseils foireux sur une vie imparfaite!

**P.-S. : N'oubliez jamais que... le chemin du bonheur est mouillé sous la pluie.**





(J'ai bien compris que 21 jours, c'est pour chaque sujet, hein, **MAIS** comme nous sommes dans un livre de mal-être, le contraire du bien-être, et de mal-pensance, le contraire de la bien-pensance, et que c'est surtout **MON** livre donc je fais ce que **JE VEUX**, j'accorderai un jour à chacun des 21 sujets qui m'interpellent. Je pense que ces sujets peuvent aussi vous interpeller. Et puis si ce n'est pas le cas, vous pourrez revendre ce livre sur un site Internet, l'offrir à vos ennemis, le mettre comme objet de déco dans vos toilettes.)

# PLAN

**« Vous devez y croire. Il n’y a aucune raison d’avoir un plan B car il vous détournera du plan A. »**

**Will Smith**

|          |   |    |
|----------|---|----|
| <b>1</b> | Comment louper sa venue au monde.....                           | 11 |
| <b>2</b> | Comment être l’enfant le moins aimé de la fratrie.....          | 15 |
| <b>3</b> | Comment être la personne la moins populaire<br>(du monde) ..... | 20 |
| <b>4</b> | Comment rater ses études .....                                  | 25 |
| <b>5</b> | Comment trouver un job de merde.....                            | 30 |
| <b>6</b> | Comment se faire détester de ses collègues .....                | 35 |
| <b>7</b> | Comment ne pas se faire d’amis.....                             | 39 |
| <b>8</b> | Comment ne jamais trouver l’amour.....                          | 45 |
| <b>9</b> | Comment être une vieille fille.....                             | 50 |

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 10 | Comment être un mauvais coup.....                       | 55  |
| 11 | Comment foirer sa grossesse<br>et son accouchement..... | 61  |
| 12 | Comment mal élever son enfant (avant 6 ans).....        | 68  |
| 13 | Comment avoir une maison mal rangée .....               | 73  |
| 14 | Comment mal dormir la nuit.....                         | 80  |
| 15 | Comment ne jamais faire de sport.....                   | 85  |
| 16 | Comment ne pas aimer lire .....                         | 91  |
| 17 | Comment rater son divorce.....                          | 97  |
| 18 | Comment trouver la haine intérieure .....               | 104 |
| 19 | Comment manger gras et sucré pour bien grossir .....    | 110 |
| 20 | Comment assumer ses rides<br>et ses cheveux blancs..... | 117 |
| 21 | Comment louper sa mort.....                             | 124 |



1

COMMENT  
LOUPER  
SA VENUE  
AU MONDE

« J'ai pas d'mandé à v'nir au monde  
J'voudrais seulement qu'on m'fiche la paix. »

« **Complainte de la serveuse automate** », *Starmania*

**Luc Plamondon, Michel Berger**

Imaginez... Fermez les yeux... Respirez profondément... Souvenez-vous... Vous êtes sortie du ventre de votre mère.

Allez, un petit effort, ce n'était pas il y a **SI** longtemps... Votre mère n'en pouvait plus de ce poids lourd niché au creux de ses reins et bam... et bam... elle vous a propulsée dehors.

Dans un livre merveilleux de développement personnel, on vous dirait que tout part de là, que la position que vous aviez dans le ventre maternel est celle qui va déterminer votre vie, que si vous vous allongez en position fœtale sur votre matelas en fibres de coco bio en écoutant la playlist « Je médite donc je suis », vous retrouvez l'enfant intérieure qui est en vous.

Que les choses soient claires : c'est non. Le jour où votre daronne a daigné vous libérer de ses entrailles, vous étiez recouverte de placenta, de sang, de morve et parfois pire... Lorsque vous êtes venue au monde avec vos yeux repliés sur eux-mêmes comme Mike Tyson après un combat de boxe, avec vos mains recroquevillées sur elles-mêmes, avec vos cheveux poisseux et votre cordon tombant comme les seins de votre mère, vous étiez laide.

Oui, oui, c'est la vie, toussa, mais c'est pas réjouissant de venir au monde. C'est la confrontation au stress, à la douleur, au laid, à la déception d'être une fille quand maman et papa voulaient un garçon (et l'inverse).

Plus tard, à l'âge adulte, certains vous demanderont comment s'est passé l'accouchement de votre mère pour expliquer votre rapport aux autres et, prenant un air grave et pincé lorsque vous annoncerez que vous êtes née par césarienne, ils vous regarderont avec mépris en marmonnant : « Ah, c'est donc ça, tu n'as pas traversé le couloir de la vie, c'est pour cela que tu es dans une posture vengeresse. » WTF.

On vous mentira, on vous dira que votre naissance fut merveilleuse, splendide, rare, inouïe, magique, que ce soir-là, il y eut un rayon de lumière envoyé par les étoiles ou un arc-en-ciel au moment de votre premier cri. On vous ment.

N'essayez pas de revivre ce moment, de revivre cette naissance en vous plongeant dans votre être intérieur pour, soi-disant, mieux aborder le futur.

Personne ne vous le dira alors je le fais : vous êtes mieux dehors que dedans.



UNE... UNE ÉPONGE ?!

AH NON ! UNE ÉPONGE SPÉCIALE  
CHIOTTES, S'IL TE PLAÎT !

TU ME PRENDS POUR QUI ?



2

COMMENT  
ÊTRE  
L'ENFANT  
LE MOINS  
AIMÉ DE  
LA FRATRIE