

VIOLETTE JOFFRE ET RONAN DANIEL

# GUIDE DE SURVIE

## QUAND TU AS 40 ANS

*100 listes pour vous aider  
à passer le cap*



 TUT-TUT

# GUIDE DE SURVIE

## QUAND TU AS 40 ANS

### *6 bonnes raisons d'acheter ce livre :*

- 1 C'est écrit gros, on a pensé à votre début de presbytie.
- 2 Il coûte le prix d'un saucisson et demi, et vous avez du cholestérol.
- 3 Si d'aventure il est au programme du bac de français de vos enfants, vous l'aurez déjà sous la main.
- 4 Il a déjà des super-notes sur Amazon, étant donné qu'on les a mises nous-mêmes.
- 5 S'il est adapté au cinéma, vous pourrez dire « Mouais... j'ai préféré le bouquin... »
- 6 Vous le lirez nonchalamment dans des lieux publics quand vous aurez 50 ans pour passer pour un petit jeune (bien joué).

**Violette Joffre** aime Jacques Chirac, les Bounty au chocolat noir et regarder les moissonneuses-batteuses dans les champs l'été. Petite, elle a connu l'ampoule de Claude François mais n'a pas poursuivi ses études en génie électrique. Depuis, elle a écrit le *Guide de survie avec un ado* (chef-d'œuvre du XXI<sup>e</sup> siècle).

Artisan de la liste depuis plusieurs années au sein du site Topito, référence mondiale en la matière, **Ronan Daniel** s'est malencontreusement retrouvé quadra du jour au lendemain et a décidé de s'autoproclamer spécialiste de la question.

ISBN : 978-2-36704-209-1



9,90€  
Prix TTC France

design : Claude Combacau  
RAYON : HUMOUR



# **GUIDE DE SURVIE**

**QUAND TU AS**

**40 ANS**

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

Maquette : Émilie Guillemin

Illustrations : Pacco

© 2018 Tut-Tut, une marque des éditions Leduc.s

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 978-2-36704-209-1

**Violette Joffre**

**Ronan Daniel**

# **GUIDE DE SURVIE**

**QUAND TU AS**

# **40 ANS**





# INTRODUCTION

Quand on lui parlait de son quarantième anniversaire, un grand penseur disait (il nous semble que c'était Adriana Karembeu) : « À partir de 40 ans, on descend la colline. » En attaquant l'ouvrage que vous tenez dans les mains, petit veinard, nous avons pour ambition de souligner à quel point les descentes sont plus sympas que les montées, et vous pouvez nous croire puisqu'on est presque aussi experts en vélo qu'en vie de quadragénaire. Bon, il est très possible qu'on vous encourage également à faire un ou deux examens médicaux, mais globalement, la lecture de ce volume devrait au moins vous rassurer sur le quarantième anniversaire : on passe (presque) tous par là, et globalement, on en est tous au même point.

De toute façon, vous avez collé une crotte de nez page 44, et vous ne pourrez pas vous faire rembourser (les consignes sont très claires à ce sujet). Donc vous êtes bon pour le lire, même en diagonale. Essayez de le finir avant vos 50 ans, après, vous serez largué.



**PARTIE 1**

**40 ANS,  
*voilà on y est***



***La phrase qui résume  
ce chapitre  
(comme ça, c'est fait !) :***

« Quarante ans est un âge terrible. Car c'est l'âge où nous devenons ce que nous sommes. »

Charles Péguy



# 10 personnes qui vous ont peut-être offert ce livre

1. Cette personne que vous avez invitée à votre anniversaire mais qui ignore tout de vous à part le fait que vous fêtez vos 40 ans. Et qui du coup a pris un cadeau en rapport avec cette information.
2. Un vieux sage de 41 ans qui vous a dit : « Lis ça, ça m'a beaucoup servi à l'époque. »
3. Vos enfants, avec l'argent de poche que vous leur avez donné le matin même.
4. Votre grand-mère qui elle-même le tenait de sa grand-mère, et qui vous a dit : « Tu es prêt(e) à savoir... »
5. Quelqu'un qui trouve que vous ne lisez pas assez (faites un effort, merde).
6. Vos collègues quand vous avez été viré pour être remplacé par un jeune moins cher.
7. Un pote de 39 ans qui compte bien vous le piquer dans les prochains mois.
8. Un membre de votre famille qui faisait des courses et qui a ajouté ça à ses achats parce que le magasin ne prenait pas la carte en dessous de 15 euros (ça arrive).
9. L'un des auteurs de ce livre, parce qu'ils en ont pas mal à écouler.
10. Vous-même, parce qu'on ne peut compter sur personne.

# 10 bonnes raisons de fêter vos 40 ans

1. Vos potes viendront avec un cru millésimé. Pas de la Jenlain.
2. Car vous avez des amis riches.
3. La prochaine dizaine, vous serez limite en préretraite.
4. Si ça se trouve vous allez recevoir une Rolex.
5. Vous êtes divorcé.
6. Et vous ne savez plus comment on fait pour rencontrer des meufs.
7. Ça vous fera une bonne occasion de draguer sans trop d'efforts.
8. Vous allez pouvoir danser sur New Order.
9. La voisine du dessous n'est jamais là.
10. Ce n'est pas parce que vous ne les fêtez pas que vous allez rester à 39 ans (mais bien tenté quand même).

# 20 signes qui montrent que vous avez 40 ans (et quelques)

1. Vous vous appelez Christelle, Véronique ou Nathalie.
2. Vous vous êtes inscrit à la fac sur un Minitel.
3. Vous avez roulé votre première pelle sur *Still Loving You* de Scorpions.
4. Vous mettez trois jours à vous remettre d'une soirée arrosée.
5. Quand vous vous regardez dans un miroir vous ressemblez de plus en plus à votre mère.
6. Vous avez porté un jean neige.
7. Vous aviez (avez ?) une adresse Caramail...
8. Vous avez regardé *L'Île aux enfants*, forcément, de toute façon il n'y avait que ça.
9. Vous avez pris deux kilos (trois ?) sans rien changer du tout à votre mode de vie.
10. Vous jouez encore à Candy Crush.
11. Et vous achetez régulièrement des sucettes pour casser ces putains de bonbons (oui, oui, on vous voit).
12. Vous passez plus de 40 minutes à retoucher vos selfies avant de les poster sur Instagram.

- 13.** Vous éloignez votre portable d'environ 50 centimètres pour pouvoir lire un SMS.
- 14.** Vous en êtes à votre troisième séance d'acide hyaluronique.
- 15.** Petit, votre maman vous emmenait faire des courses chez Continent.
- 16.** Vous avez eu un Bac A ou C.
- 17.** Vous avez une préférence entre Croque-Vacances et Récré A2.
- 18.** (Ou alors, vous venez de dire : « Mais comment on peut mettre Récré A2 et Croque-Vacances dans la même phrase ? Qui sont les branquignols qui ont écrit ce torchon ? »)
- 19.** Vous avez renoncé à revoir vos abdominaux.
- 20.** Vous répondez « pareillement » quand on vous dit « bonne journée ».

# 11 symptômes de votre crise de la quarantaine

1. Vous obligez vos enfants à vous appeler par votre prénom.
2. Vous avez acheté un jean skinny taille haute. Et vous le portez au bureau.
3. Vous avez 38 ans depuis 5 ans.
4. Vous avez envie de larguer ce boulot de merde pour devenir ébéniste dans le Perche.
5. Vous regardez les seins de la standardiste plus de six fois par jour.
6. Vous vous êtes inscrite au yoga.
7. Vous dites de plus en plus souvent, après deux ou trois (ou quatre) verres de trop que vous finirez seul avec vos deux chats.
8. Votre budget cosméto atteint désormais le PIB du Burundi.
9. Vous avez enfin révélé à votre père que c'est un gros beauf.
10. Et à votre mère que sa comtoise au-dessus de la table à manger, c'est plus possible.
11. Vous multipliez les tatouages alors que vous avez toujours trouvé ça vulgaire.

# 11 trucs que vous allez arrêter immédiatement

*Maintenant que vous avez 40 balais...*

1. Le squash (c'est un coup à y rester).
2. Les grosses cuites (et les gueules de bois qui vont avec).
3. Votre groupe de rock (ça ressemble à rien, mettez-vous au jazz).
4. Les coups de main pour les déménagements (on ne vous amadouera plus avec un pack de bières).
5. Les auberges de jeunesse (ouais, là il est grand temps).
6. Dormir dans ta bagnole (même si vous avez un break désormais).
7. Les rave parties (d'ailleurs, ça n'existe plus).
8. Les séries pour ado (ça risque de devenir bizarre).
9. Les références à vos études (ça n'impressionne plus personne).
10. Gruger dans le métro (vous allez vous faire mal en enjambant le portique).
11. Les bastons dans les bars (vous n'auriez jamais dû commencer, d'ailleurs).

MAMAN,  
T'ES SÛRE  
QUE ÇA VA P...  
T'ES TOUTE  
PÂLE.

OUI, BEN  
JE REPRENDS  
JUSTE UN PEU  
MON SOUFFLE,  
TU PERMETS !!!



# 12 trucs cultes qui viennent de fêter leurs 40 ans

*Eux aussi...*

1. Le Centre Pompidou
2. Le journal *Libération*
3. *Le Chanteur* de Daniel Balavoine
4. Afida Turner
5. Cochonou
6. La mort de Dalida
7. France Info
8. *La Fièvre du samedi soir*
9. Le mariage de vos parents
10. La cafetière électrique Moulinex
11. La victoire de Marie Myriam au concours de l'Eurovision avec *L'Oiseau et l'Enfant*
12. Le magazine *J'aime lire*

# 10 réponses à « Alors, c'est pas trop dur, 40 ans ? »

1. Pas du tout, j'ai encore un boulevard avant la ménopause.
2. J'ai encore plein de cheveux, t'as vu ?
3. Non, je porte encore les jeans de mes 18 ans (en desserrant le premier bouton ; ok, le deuxième aussi).
4. Ta gueule.
5. Je me fais encore vachement draguer, tu sais ! (Sur Tinder.)
6. Je ne t'entends pas bien, je passe sous un tunnel.
7. Depuis que je me suis mise au yoga, j'ai perdu dix ans. Je ne vois donc pas de quoi tu parles.
8. J'ai arrêté de compter... Tout ça n'a pas vraiment de sens, et on va tous mourir, tu sais... Oui, toi aussi.
9. C'est toi, la quarantaine. Oui, je sais que ça n'a aucun sens, mais je m'en fous.
10. Non, je viens d'épouser une de mes étudiantes.

# 10 personnes qui s'approchent aussi du cap

*Si vous avez 40 ans, ils ne doivent pas en être loin eux non plus, c'est mathématique...*

1. L'actrice qui jouait *Punky Brewster*, *Soleil Moon Frye*, qui depuis a eu une réduction mammaire et quatre enfants.
2. Les gamins de *Kris Kross*, qui mettaient leurs frocs à l'envers.  
Enfin, pas tous, puisqu'il y en a un qui a fait une overdose à 34 ans.
3. Lolita Séchan, la fille de Renaud, celle qui avait « une couche-culotte avec des bonbecks dedans ».  
Et bien elle s'approche tranquillement de la quarantaine en écrivant des livres pour enfants.
4. Les *Goonies* dans leur ensemble (oui... même les *Goonies*).
5. Annette de *Premiers baisers*.
6. Chico et Roberta.  
Chico est aujourd'hui pasteur d'une église protestante et Roberta est vétérinaire. Et non, ils ne sont pas ensemble...

- 7.** Félicien de *Loft story 2*.
- 8.** Melody, qui chantait « y'a pas que les grands qui s'aiment ». Aux dernières nouvelles, elle vend du prêt-à-porter en Belgique et ça va bien.
- 9.** Casimir.
- 10.** Le gamin qui vous terrorisait en grande section, celui qui semblait défier l'autorité et qui n'aurait pas hésité une seconde à vous tirer les cheveux si vous l'aviez contrarié.  
Aujourd'hui, il a la quarantaine, il est divorcé et étouffé par les dettes. Ses gamins ne veulent plus le voir et il vient de perdre son permis après un énième contrôle positif à l'alcootest. En tout cas, ça vous convient bien cette histoire.

# **5 sports dans lesquels vous n'êtes pas un « vétéran »**

*Pas encore du moins.*

1. Le parachutisme (50 ans et plus).
2. Le tir à l'arc (50 à 59 ans, après on est « super vétéran », et ça c'est cool).
3. La pétanque (60 ans et plus, à 40 ans t'es un gamin).
4. Les échecs (60 ans, ouais, on ratisse large au niveau « sports »).
5. L'athlétisme (qui a rebaptisé la catégorie « vétérans » en « masters »... malin).

# **1 raison scientifique d'arrêter les boîtes de nuit**

1. Une étude menée par l'entreprise anglaise Currys PC World démontre que l'âge limite pour aller se déhancher en club serait de... 37 ans.

Et oui, à partir de cet âge, l'envie de sortir en boîte diminue.

29 % des personnes interrogées redoutent la gueule de bois du lendemain, 6 % trouvent le prix des soirées exorbitantes, 22 % ne veulent pas se mettre sur leur 31, 12 % ont la flemme de trouver une baby-sitter ou encore 21 % ne veulent pas payer un taxi ou un Uber.

Heureusement qu'il y a Netflix hein, les feignasses !

# **10 choses à ne pas faire à la vue de votre premier cheveu blanc**

- 1.** L'arracher. Il repoussera en se multipliant comme les marcheurs blancs sur Jon Snow.
- 2.** Pleurer. Vous n'avez plus 5 ans. La preuve...
- 3.** Le colorier avec le feutre noir de Minouche, 7 ans. Vous allez en mettre plein la taie d'oreiller.
- 4.** Engueuler votre mère parce qu'il paraît que c'est génétique. Elle ne mérite pas ça.
- 5.** Hurler. Parce que la peur n'évite pas le danger.
- 6.** Le poster sur Instagram. Vous perdrez tous vos followers dans l'heure, Internet n'aime pas les vieux.
- 7.** Rigoler. Parce que ça n'est pas drôle (vous verrez).
- 8.** Acheter une couleur à l'arrache chez Leclerc (on vous aura prévenu).
- 9.** Souscrire une convention obsèques.
- 10.** Faire comme si de rien n'était. La réalité - avoir une tête de Père/Mère Noël - vous rattrapera un jour ou l'autre.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Les perles des urgences

Philippe de Boërio



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 !

