

Jessica CYMERMAN  
Illustrations de **STOMIE BUSY**

**Manger** DU **GLUTEN**  
**BOIRE** DE L'**ALCOOL**  
& **BAISER**  
le premier soir



LA VIE  
SUR INSTA  
VS  
LA VRAIE  
VIE

# Manger DU GLUTEN BOIRE DE L'ALCOOL & BAISER le premier soir

Sans cesse connectés, nous suivons des comptes Instagram food bio et sans gluten, des pages de conseils en éducation positive, des « J'aime le sport, c'est ma vie », des bookista qui ont apparemment tout lu, des personnes qui nous expliquent que le bonheur passe par la méditation à 5 h du matin...

Dans la vraie vie on adore la food porn, on met nos gosses devant la télé quand on a besoin de silence, on fait trois squats et on se jette sur le canapé, on se réveille la tête de travers, un filet de bave sur le menton.

Tel un journal intime, suivez Jessica durant une année, de ses bonnes résolutions du mois de janvier (#vieinstagrammable), au moment où elle dit « Fuck », 16 jours plus tard. Sa rébellion 2.0 l'amène à rester elle-même, à ne pas faire semblant d'avoir une vie parfaite. Elle n'a pas gagné 10 000 followers, mais elle est heureuse, et c'est l'essentiel. Parce que c'est la VRAIE vie qui prime !

#IRLestlaVraieVie

#FuckLesDiktats

#fatigue2.0

#OnVeutDuVrai

#BordellsLife

**JESSICA CYMERMAN**, maman de quatre enfants, est blogueuse, journaliste, podcasteuse et auteure d'une vingtaine d'ouvrages. Elle partage des billets d'humeur drôlissimes sur son blog Serialmother.fr.

**JULIETTE MERCIER**, alias @stomiebusy, est illustratrice et professeure d'arts appliqués. Elle est l'autrice de la bande dessinée *Ma Crohn de vie* (Leduc Graphic).

Rayon : humour  
16 € Prix TTC France  
ISBN : 978-2-36704-288-6

editionsleduc.com

**LEDUC**  
HUMOUR



*Manger* DU **GLUTEN**  
**BOIRE** DE L'**ALCOOL**  
& **BAISER**  
*le premier soir*

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 et correction : Anne-Lise Martin  
Création graphique et mise en page : Marthe Oréal  
Design de couverture : Marthe Oréal  
Illustrations : Stomie Busy

© 2021 Leduc Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 978-2-36704-288-6

Jessica CYMERMAN  
Illustrations de STOMIE BUSY

*Manger* DU **GLUTEN**  
**BOIRE** DE L'**ALCOOL**  
& **BAISER**  
*le premier soir*



## Sommaire

<b>JANVIER</b> .....	<b>P. 13</b>
<b>FÉVRIER</b> .....	<b>P. 28</b>
<b>MARS</b> .....	<b>P. 46</b>
<b>AVRIL</b> .....	<b>P. 65</b>
<b>MAI</b> .....	<b>P. 72</b>
<b>JUIN</b> .....	<b>P. 81</b>
<b>JUILLET</b> .....	<b>P. 89</b>
<b>AOÛT</b> .....	<b>P. 95</b>
<b>SEPTEMBRE</b> .....	<b>P. 97</b>
<b>OCTOBRE</b> .....	<b>P. 106</b>
<b>NOVEMBRE</b> .....	<b>P. 111</b>
<b>DÉCEMBRE</b> .....	<b>P. 116</b>
<b>L'HEURE DU BILAN</b> ...	<b>P. 123</b>



*I don't know why people are so keen to put the details  
of their private life in public; they forget that invisibility  
is a superpower.*

Banksy

*Je te partage ma vie, au lieu de la vivre  
Tu me partages la vie des autres pour me divertir  
Je ne regarde plus le ciel depuis que tu m'as pris  
Mes yeux dans tes applis, baby.*

Soprano, « Mon précieux »



C'est arrivé précisément un matin où, vers 7 heures, en ouvrant Instagram, je suis tombée nez à nez avec la photo d'une fille que je suis (que je *follow* hein parce que je suis qui je suis : « *I am what I am/ And what I am need no excuses* »).

Sur la photo, on pouvait voir des fruits, des céréales, un jus de fruits apparemment pressé et elle avec ses deux enfants en position yoga que j'appelle « tête à l'envers et jambes en l'air ». Les hashtags qui suivaient cette photo : **#mangerbio #mangersain #réveilbonheur #matincalin #mykidsarebetterthanyours #tuescequetumanges #yogaforever #cheriestausport #lovemylife**

À ce moment-là, j'étais moi-même en train de préparer un biberon bourré de céréales (pas bien) pour mon fils de 4 ans, je portais un jogging troué appartenant à mon mari, j'avais des cernes violets, je cherchais pour ma fille les brioches toutes faites par le supermarché. Tout cela en nettoyant avec une lingette pas bio les fesses du dernier, en criant après mon ado « lèèèèèève-toi » et en filant un os de poulet au chien.

Si quelqu'un avait pris la scène en photo, elle aurait été suivie de hashtags comme : **#putaindemerde #suisnaze #briochesgluten #abaslesport #fuckmykids #monmecdort**

C'est là que tout a commencé dans mon cerveau qui va plus vite parfois que je ne le pense.

J'me suis dit (je me parle à moi-même, ainsi j'ai toujours une amie avec moi) : ras le bol de la dictature du bio, du sans gluten, du yoga, de ta gueule parfaite sur les réseaux sociaux, des jolies filles qui le savent, du diktat des enfants modèles et de la pédagogie toujours positive, des « faut pas boire, pas fumer sous peine de rides », des « une fille BIEN ne fait pas ça », des « hein quoi comment, tu manges du GLUTEN ? ».

Pendant un an j'allais faire le contraire des autres. J'allais rester moi, ne pas tenter de devenir quelqu'un d'autre, continuer de manger du gluten, de boire de l'alcool et de ne pas juger les filles (et les garçons) qui baisent le premier soir.

Et de ne surtout pas faire semblant d'avoir une vie parfaite. Car qui a une vie parfaite hein ?

J'allais m'abonner à encore plus de pages de nanas/influenceuses/blogueuses/*it girls*, acheter encore plus de livres censés aider les gens à trouver le chemin de leur vie.

Et je ferais exactement le contraire de tout cela.

Je continuerais à être moi, à faire des excès, à ne pas me prendre trop au sérieux, à rire fort, à manger des frites, à roter parfois, à aller à l'école des enfants en pyjama, à ne pas faire de yoga et à ne pas manger uniquement bio.

LEEEEEEVE-TOI !!!!



🗨 #putaindemerde #suisnaze #briochesgluten #abaslesport #fuckmykids #mønmeçdört



# Janvier

## 1<sup>ER</sup> JANVIER

En général, qui dit 1<sup>er</sup> janvier dit « on prend des bonnes résolutions ».

Depuis que je suis en âge de prendre des décisions – je situe ça vers 3 ans –, je me dis chaque 1<sup>er</sup> janvier que je vais :

- FAIRE DU SPORT
- MANGER MIEUX
- ARRÊTER DE FUMER (MÊME SI JE NE FUME PAS, C'EST TOUJOURS BIEN)
- NE PLUS JAMAIS CRITIQUER PERSONNE (ON DIT BITCHER, JE CROIS)
- ÉCRIRE UN ROMAN
- PRENDRE DES COURS DE PIANO ET DE CHANT
- NE PLUS JAMAIS HAUSSER LE TON AVEC MON MEC ET ENCORE MOINS AVEC MES ENFANTS
- MANGER MOINS DE VIANDE
- FAIRE UNE DÉTOX DES RÉSEAUX SOCIAUX
- DIRE AUX GENS QUE J'AIME QUE JE LES AIME, MAIS GENRE TOUT LE TEMPS
- APPRENDRE À DESSINER
- APPRENDRE À CUISINER
- APPRENDRE L'ESPAGNOL
- ET L'ARABE ANCIEN
- ET AUSSI L'HÉBREU
- ET LE CHINOIS
- FAIRE UN TREK AVEC MES MEILLEURES AMIES
- AVOIR DES ORGASMES TOUS LES SOIRS AVEC MON MEC
- LIRE PLUS DE ROMANS

- **ALLER AU MUSÉE AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE**
- **DRESSER MON CHIEN**
- **DEVENIR AMIE AVEC ÉDOUARD BAER**
- **ALLER AU THÉÂTRE SANS CESSÉ**
- **FAIRE DU THÉÂTRE**
- **OU DE L'IMPRO**
- **NAGER DANS L'EAU GLACIALE**
- **RIRE D'UN RIRE FRANC TROIS FOIS PAR JOUR**
- **NE JAMAIS PLUS ENVIER LE CORPS DE GISELE BÜNDCHEN**
- **NI LE CERVEAU DE MICHELLE OBAMA**
- **APPRENDRE À DANSER**
- **OSER DIRE AUX GENS QU'ILS ONT TORT**
- **BOIRE DU JUS DE CÉLÉRI FRAIS CHAQUE MATIN**
- **ME METTRE AU YOGA AUSSI, TIENS !**

Et puis comme la liste est trop longue, je décide de ne rien faire. C'est comme ça chaque année.

Et chaque année je souris, je fais semblant que je mange bio, je fais semblant que j'ai commencé le yoga, que mes enfants veulent aller à Harvard (oui, même à 3 ans), je fais trois bonnes actions en donnant des fringues trop petites aux enfants démunis et 30 euros aux Restos du cœur, je vais voir l'expo que tout le monde va voir en me prenant en photo devant et en la postant sur Insta, je fais une story avec un jus de légumes qui sous-entend que je mange sainement, je fais aussi une photo de mes quatre enfants dans la forêt, ce qui veut dire « mes enfants s'entendent bien et on aime la nature aussi ».

Bref... je tente hein. Tout le mois de janvier (bon OK, toute la première semaine de janvier) j'essaie... je m'abonne à des comptes de meufs qui savent se lever à 5 heures pour méditer avant de faire du yoga à 5 h 22 face à la lucarne parisienne.

**#yogamonamour #parisestmagique #méditerRendHeureuse #dutempspourmoi**

Je m'abonne aussi à des comptes de nanas qui savent faire des jus de céleri dingues et qui ne boivent que ça pour se régénérer l'esprit et le corps, avant de partir en retraite silencieuse dans les Cévennes sans mari (car leur « chéri » est fabuleux, il garde les enfants).

**#celeriForLife #celeriCheri #jepensedoncjeCeleri  
#monMARilsTheBEst**

Je m'abonne aussi à des comptes de sportives au ventre plat et aux fesses rebondies qui te soulèvent leurs jumeaux de 3 mois et 4,200 kilos en guise d'haltères. Sur les photos les bébés semblent sourire, la maman semble n'avoir jamais accouché, son périnée semble neuf, ses nuits semblent formidables, ses tablettes de chocolat sont visibles.

**#TwinsDamour #sportIsLife #NoPainNoGain**

Je m'abonne aussi à des comptes de mamans aux vies parfaites, qui militent pour la pédagogie positive et mettent des mantras partout, jusque sur les couches de leurs bébés. Ces mamans sont sublimes, ont des enfants trilingues à 3 ans, leurs maris sont des sosies de Brad (Pitt, pas Brad Dupont), elles sont chaque jour à la sortie de l'école, elles savent aider leurs enfants à faire leurs devoirs (même les théorèmes de valeurs intermédiaires), les gosses savent skier à 18 mois, ils sont polis, beaux. Le grand est délégué tandis que la petite vient de rentrer à l'Opéra de Paris à 5 ans à peine. Le petit dernier a fait ses nuits à 3 semaines, sait déjà parler à 8 mois, va sur le pot à 9 mois et sait marcher à 10 mois. Non, il ne sait pas marcher... il court même ! Et pas n'importe comment hein ! Non, l'enfant de 10 mois fait du saut en obstacles au club de sport !

**#mesEnfantsMaVie #mesEnfantsLesGenies  
#positiveAttitude #neJAMAISsenerver #croireAuBonheur**

Je m'abonne aussi à des comptes de meufs qui lisent. Mais pas un livre en été, non. Elles lisent 1 livre par jour. Elles dévorent les livres comme moi je dévore la tablette de Crunch. Elles appellent les auteurs par les prénoms. Même les morts ! « J'ai adoré ce livre

