

**RAPHAËLLE LA MAMAN**  
AVEC LA PARTICIPATION EXCEPTIONNELLE DE  
BAGGY DESSINE, BEN LE GOAT, ETHAN DIBO ET DAN

# En thérapie *familiale*

La famille  
aux 10 millions  
d'abonnés



Quelle aventure, d'avoir des enfants ! Depuis plus de vingt-trois ans, je suis l'heureuse maman de quatre garçons (oui, quatre !) : Samuel, mon aîné, les jumeaux Ben et Ethan, et mon petit dernier, Dan. Être maman, c'est une affaire de chaque instant – inutile de chercher la notice, il faut improviser ! Entre les fous rires, les moments de tendresse et les galères du quotidien, embarquez dans notre joyeux bazar familial !

Dans ce livre, j'ai eu envie de partager mon expérience sans filtre, mes anecdotes les plus folles, mes conseils et mes astuces pour survivre au quotidien de parent, et surtout beaucoup de *good vibes* ! Évidemment, mes garçons ont aussi voulu y mettre leur grain de folie, en intervenant à la moindre occasion ! De la grossesse aux vacances en famille, en passant par l'école et les premiers amours, ce livre c'est vraiment nous : drôle, tendre et (parfois) un peu chaotique. Ce livre, c'est également vous : si vous êtes parent, futur parent ou juste curieux, bienvenue dans notre tribu, où vous vous sentirez compris et accompagné !



Sur les réseaux sociaux, **Raphaëlle (@raphaellelamaman)** partage avec authenticité son quotidien avec ses 1,5 million de *followers* cumulés sur Instagram, YouTube et TikTok ! À 54 ans, elle livre sa vraie vie de mère de garçons, avec humour, franchise et énergie. Résultat : une communauté fidèle qui se reconnaît dans son franc-parler et sa tendresse brute. Raphaëlle parle vrai. Elle rit fort. Elle râle aussi. Elle vit la parentalité à fond... et ça fait du bien.

**16 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3621-3



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



Illustrations : Nathalie Jomard  
Rayons : Parentalité, Humour

RAPHAËLLE LA MAMAN

AVEC LA PARTICIPATION EXCEPTIONNELLE DE  
BAGGY DESSINE, BEN LE GOAT, ETHAN DIBO ET DAN

En thérapie  
*familiale*



LEDUC ↗

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](http://bit.ly/newsletterleduc).

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et 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 avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon!

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Avec la collaboration de Marion Jagu

Conseil éditorial : Françoise Smadja

Préparation de copie : Audrey Peuportier

Relecture : Camille Le Dain

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Antartik

Illustrations : Nathalie Jomard

© 2025, Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3621-3

# Sommaire

Introduction .....	5
<b>Partie 1 : Le quotidien avec des ados, entre chaos et éclats de rire .....</b>	<b>9</b>
1. L'alimentation, entre fast-food et légumes oubliés .....	11
2. Hygiène et look, le grand débat .....	21
3. Une autre vision du rangement .....	27
4. Les écrans, meilleurs amis ou pires ennemis ? .....	37
5. L'école, un jour à la fois .....	47
<b>Partie 2 : Moments forts et crises existentielles .....</b>	<b>57</b>
6. Ma famille, mon combat .....	59
7. Les vacances, paradis ou enfer ? .....	69
8. Famille de cœur, famille de sang .....	79
9. Embrouilles, clashes et sujets qui fâchent .....	87
<b>Partie 3 : Entre femme et mère, trouver l'équilibre .....</b>	<b>97</b>
10. Mon corps dans tous ses états .....	99
11. 100 % mode .....	111
12. Et la romance, dans tout ça ? .....	119
Conclusion .....	125



# Introduction

Tu galères avec tes enfants ? Laisse-moi te dire un truc : du jour où ils squattent ton utérus jusqu'à celui où tu quitteras cette terre... ils vont t'emmerder (par don. Enfin non, pas pardon). Depuis plus de vingt-trois ans, je suis l'heureuse maman de quatre garçons. Ils sont, de loin, mon plus gros tourment, mais également ma plus belle réussite. Au point qu'à l'âge de 52 ans, quand l'un d'eux m'a lancé « Ce serait sympa que tu fasses une petite vidéo », j'ai parlé spontanément de ma vie de mère survoltée. Pourtant, j'ai eu mille autres aventures : agente de voyage, commerçante, *make-up artist*, créatrice de bijoux, avant de devenir créatrice de contenu et influenceuse, puis d'écrire ce livre. Dans ces pages, tu vas trouver mon témoignage sans filtre, bourré de vécu, de tuyaux, de dérapages et surtout de résilience à base de rouge à lèvres.

Le quotidien avec des enfants, c'est un grand huit sans ceinture de sécurité. À travers ce bouquin, on va traverser la course d'obstacles des repas (et survivre au foutu « Maman, on mange quoi ? »), plonger dans les eaux troubles de l'hygiène corporelle (des poux aux coupes improbables des ados), lutter contre le chaos ménager (ou te raconter pourquoi j'ai mis des calbutes dans des cartables), apprivoiser les écrans (place aux dossiers de notre famille d'influenceurs) et frémir devant l'école (sache que la CPE m'a tellement convoquée qu'elle est devenue une amie).

**Punchline : Avoir des enfants, c'est être dans la merde, littéralement. Éclaboussée par les couches qui débordent. Puis par des torrents de problèmes et de bêtises.**

Pour obtenir cette parentalité explosive, j'ai dû mener de nombreux combats. Trois de mes enfants sont des miracles, nés d'un parcours PMA, d'une attente de six ans entre faux espoirs et tables d'opération. Et ça a marché. Un premier garçon, Samuel. Puis deux d'un coup : des jumeaux. Puis... le divorce. Clap de fin sur le conte de fées. Je me suis retrouvée trois ans en solo sur le ring, avec mes gants de boxe et mes cernes en guise de maquillage, à bouffer des pâtes au seum le

30 du mois. Et pourtant... Il est arrivé. Lui. Le mec. Celui qui m'a regardée avec mes valises, mes mômes, et qui a dit : « Vas-y, on tente. » Et moi ? J'ai répondu : « Pourquoi pas un p'tit dernier ? Soyons fous, mélangeons nos linges sales, nos éducations opposées et nos traumatismes, ça va rouler tout seul. » Toutes ces batailles, de mes FIV à ma famille recomposée, je les livre ici.

Mais tu sais quoi ? À chaque galère, j'ai trouvé une solution. À chaque crise, une astuce. À chaque soupir, une dose d'humour et parfois... un soupçon de vice (on n'apprend pas le vice à un tournevis). Alors oui, c'est pas facile. Mais on peut s'en sortir, sans s'oublier complètement. Car la parentalité, ce n'est qu'une facette (certes très voyante) de notre personnalité. Je suis maman, mais je reste femme à 200 %. Des traces de gloss aux cicatrices des césariennes, de la première goutte de sang à la ménopause, de mes jeans d'ado à mes craquages Vinted, de l'époque des slows à mon deuxième mariage, je vais t'ouvrir mon cœur. On va rire, on va pleurer (un peu), on va s'entraider. Et surtout, on va y arriver. Ensemble.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, laisse-moi te présenter mes quatre garçons, ma plus grande fierté, qui vont aussi prendre la parole dans ce livre. Impossible de les empêcher de me dire mes quatre vérités !



## *Le grain de sel des garçons*

Alors, on l'arrête tout de suite. Nous aussi, elle nous a rendus fous. Maman est la personne la plus forte qu'on ait jamais connue, mais également la plus reloue. Vous pouvez nous croire. C'est pourquoi nous partagerons nos astuces pour la gérer.

### *Samuel*

#### **L'aîné, hyperactif, TDAH et champion des casse-bonbons.**

Les 17 kilos que j'ai « gagnés » lorsque j'étais enceinte de lui m'ont avertie : il allait occuper une place immense dans ma vie. Mais, avant même de naître, il a commencé à me prendre la tête. Sam ne voulait pas sortir de mon bide. Il a fallu aller le chercher par césarienne. Une vraie moule collée à son rocher !

Assez bon à l'école, mais claqué en sport. Il a perdu 24-0 son premier match de foot... de redoublant. Ses rêves de devenir attaquant du PSG et de marquer un triplé en finale de la Ligue des champions se sont envolés. Puis il a découvert son domaine d'excellence : le dessin. On a tous un saltimbanque dans la famille. Chez nous, c'est lui. Mais on ne savait pas que sa vocation changerait nos vies à jamais.



## Ethan

**Le deuxième (deux minutes avant Ben, son jumeau), toujours souriant, mais constamment dans la lune.**

Le premier problème qu'il m'a apporté ? Il est né, mais il ne respirait pas... TIP TOP !

Pas très bon élève, mais grand joueur de PlayStation. Son talent caché ? Se briser tous les os du corps à chaque sortie. On a une carte de fidélité à l'hôpital du coin. Et son second talent ? Tomber amoureux dès qu'une fille lui dit bonjour, ce qui m'a valu un *date* au Flunch quand il avait 6 ans.



## Benjamin

**Le troisième, le plus bagarreur, le plus grand cœur et le plus timide.**

Il est arrivé en braillant, avant de me faire une caresse à l'épaule, suivie d'un beau caca. C'est dire si la vie allait me chier dessus... Petit gabarit à la naissance, mais gros dossier par la suite. C'est le boss pour donner des fous rires à toute la famille. Et, surtout, le seul qui cartonne au foot... Il a même gagné la coupe de Normandie avec son équipe. MON FILS, JE SUIS FIÈRE DE TOI !



## Dan

**Le dernier (ouf), notre soleil, bon à l'école, pénible à la maison.**

Dan, c'est la glu de la famille. Au sens propre, comme au figuré. Il est toujours fourré dans les pattes de l'un de nous. En train de compter des cartes Pokémons ou de piquer un goûter. Mais il partage aussi tout ce qu'il a, même les vieux Lego mâchouillés. On fond devant tant de générosité.

Ne me demandez pas pourquoi il est roux, ni pourquoi c'est ENCORE un garçon. Le destin m'a bien fait comprendre que j'allais être la seule à faire pipi assise à la maison pendant les vingt-cinq prochaines années... et à baisser l'abattant des W.-C.



## PARTIE 1

*Le quotidien  
avec des ados,  
entre chaos  
et éclats de rire*



## CHAPITRE 1

# *L'alimentation, entre fast-food et légumes oubliés*

# La guerre des repas, encore des pâtes ?

Pas de mytho ! Même si tu kiffes cuisiner (comme moi), préparer les repas pour tes enfants, ça exige plus de stratégies militaires que de talents culinaires.

Avant de choisir le menu, apprends à connaître tes adversaires sur le bout des doigts. Chez moi, il y a l'aîné qui aime le fromage, mais pas les légumes. Celui qui déteste les fruits, sauf le melon et la pastèque. Et celui qui aime tout, lui il ne pose pas de souci. Et le plus petit ? Il ne finit jamais son assiette, sauf si on mange... des pâtes ! C'est le plat miracle qui réunit toute la famille.

Linguines à la sauce tomate, spaghetti, tortillas, grand plat de lasagnes... Avec ces incontournables, la paix est garantie. Et tu peux facilement y cacher des légumes, ni vu ni connu.

## Mes pâtes à la sauce tomate



**Temps de préparation : 5 min**



**Temps de cuisson : 1 h environ**



**Ingrédients : 2 boîtes de sauce tomate, 3 c. à s. d'huile d'olive, un peu de basilic, 1 petit morceau de fromage de chèvre, 500 g de pâtes, 200 g de comté râpé**

Verse la sauce tomate dans une casserole. Ajoute l'huile d'olive, le basilic pour la fraîcheur, puis le fromage de chèvre coulant. Laisse mijoter à feu doux durant 1 h environ. Remue et surveille de temps à autre.

Porte une grande casserole d'eau à ébullition. Plonge les pâtes de ton choix dans l'eau bouillante. Pour le temps de cuisson, c'est le paquet qui te le dira. Quand c'est fini, égoutte les pâtes rapidement, jette-les dans un saladier, remue et couvre.

Dès que la sauce est prête, verse-la sur les pâtes et parsème le tout de comté.

***Tips : à l'étape 1, ajoute un peu d'eau dans les boîtes de sauce tomate pour récupérer le fond. Secoue en chantant (faux) et verse le tout dans la casserole.***



## Le grain de sel des garçons

### La meilleure excuse pour ne pas manger de légumes

Les excuses en béton armé (ou absurdes et drôles) pour éviter de manger des légumes.

Exemples :

- Se changer en pro de la nutrition : « Manger des carottes crues avant de dormir, ça génère des endorphines enzymatiques qui empêchent de réguler mon cycle de sommeil. »
- Devenir très empathique : « Je ne peux pas manger ce poireau, il souffre, tu sais. »
- Aller au plus simple quand la verdure arrive sur la table : « Ah, j'ai siii mal au ventre. »
- Ni vu ni connu : « Les quoi ? Je ne vois pas de légumes. »
- Appâter les parents : « Mamounette, et si on commandait plutôt une bonne pizza ? »

Pour me remonter le moral devant le frigo, j'ai une formule magique : « Si c'est moi qui cuisine, c'est moi qui décide. » Mon plat, mes goûts ! Je déteste la crème crue, les rivières de beurre, les laitages trop gras et aqueux... Rien que d'y penser, j'ai la nausée. Alors, vite, changeons de sujet !

### Astuce

Pour ne pas cuisiner la tête dans la poubelle, garde l'emballage des aliments jusqu'à la FIN de ta recette. Ça t'évitera de rechercher quatre fois le temps de cuisson, entre les épluchures et les boulettes d'essuie-tout. Impossible que je sois la seule dans ce cas. Si ?

Quand le repas est prêt, place à l'action ! L'objectif : diriger les enfants vers la salle à manger. Comme je suis de nature optimiste, je tente toujours de les appeler une fois, deux fois, dix fois... Rien à faire. C'est à croire que leurs oreilles passent en mode avion dès que je crie les mots « à table ». Je n'ai qu'une envie : défoncer leurs portes façon Rambo. Mais je me contente de monter « gentiment » les chercher dans leurs piaules.



## Le grain de sel des garçons

### Snap snack

La vérité, c'est qu'elle monte même plus nous chercher pour le repas, elle a compris la technique. Elle nous envoie un Snap du plat : « À table ! »

Heureusement, j'ai de la chance dans ma galère. Une fois qu'ils sont là, mes garçons mettent la table (presque) automatiquement. Ils sont hyper-polis, hyper-gentils, mais surtout, ils s'empressent de se prendre les meilleurs couverts et le plus grand verre. Les crises de jalousie peuvent démarrer pour un rien... et se terminer en bataille de bouffe.

### Astuce

N'hésite pas à faire manger les petits et les grands à des heures différentes. Eh oui, un gamin de 10 ans, ça peut clasher avec un adulte de 23 ans ! Ensuite, tu devras faire de la médiation devant ton assiette pleine, pendant que ton ventre gargouille.

## Manger en famille, c'est sacré !

Faire la cuisine à ses enfants, c'est comme tenir un restaurant moyennement bon, sans être payé, et en recevant chaque jour les mêmes habitués. Pire : ces habitués se prennent pour des journalistes gastronomiques. Ils te notent sur 5 étoiles en live, avec leurs commentaires sans filtre.

Malgré tout, c'est le moment que je préfère. Attention, j'aimerais bien qu'ils ravalent leurs critiques, mais jamais qu'ils se taisent. On parle tous et, parfois, tous en même temps, on rigole à fond, on débat, on échange, on resserre nos liens. Pour rien au monde je ne raterais ces instants de partage.

### *Règle d'or*

Pas de téléphone à table quand on dîne tous ensemble.

### *Astuce*

Dès le petit déjeuner, demande à tes enfants comment ils vont. Les repas, c'est une parenthèse privilégiée pour mieux les connaître. Tu le sais, ils changent à toute vitesse ! Fais au mieux, en profitant tout autant des cafés en paix. Je t'assure, tu les as bien mérités.

Bon, c'est vrai qu'à table, personne n'entend Samuel quand il dévore un plat qu'il aime : il mange hyper vite, à grandes bouchées. Il n'a aucun mal à engloutir un double burger, c'est le burger qui a du mal avec lui...

C'est vrai aussi que Dan ne tient pas en place. Il gigote, il se lève, il revient, il picore, puis il s'en va sans finir son assiette et sans débarrasser (mais ses frères ne manquent pas de le rappeler à l'ordre). Une pièce de théâtre de l'entrée au dessert. Son père et moi, on a lâché l'affaire. Mais mes grands, ça les énerve : « T'as perdu ton aura, Maman ! » « T'as plus de charisme ! » « Avec nous, c'était l'armée ! » Ils oublient que c'est mon quatrième enfant, et que j'ai besoin de souffler. Mais je suis soulagée de voir mes aînés prendre la relève en transmettant à Dan la « politesse de la table », même s'ils oublient que je leur ai tout appris. Et je n'ai pas fait du si mauvais travail.

## Regle d'or

Si tu as des ados, fixe un repas en famille par semaine. Ta maison va forcément se changer en hôtel car chacun aura ses horaires, ses activités, ses potes, ses petits copains ou petites copines. Ce repas vous permettra de tous vous retrouver dans votre cocon. Chez nous, c'est le vendredi soir. L'occasion de se régaler avec les plats que mes garçons préfèrent.



## Le grain de sel des garçons

*Trop c'est trop*

Elle veut tellement nous faire plaisir que si on aime un plat, elle va le faire 500 fois en une semaine jusqu'à ce qu'on n'en puisse plus !

## Le goût de mon enfance

Certains plats me mettent les larmes aux yeux. Je ne parle pas de ceux bourrés d'oignons (quoique), mais des recettes qui me transportent en enfance. Elles n'ont rien de diététique, mais elles sont remplies de joie.

Il y a d'abord le burger de mon papa. Des oignons caramélisés mélangés à la viande hachée, des petits cornichons qui croustillent, du ketchup, de la mayo, un régal ! Quand j'étais petite, mon père adorait nous préparer ce plat. C'était sa manière à lui de partager ses souvenirs de petit garçon. À l'âge de 10 ans, il a dû partir vivre à New York, sans parler un mot d'anglais. Quand il est revenu, en 1945, il ne parlait plus un mot de français. Mais il avait rapporté, dans ses valises, la culture américaine.

Impossible de parler des saveurs de mon enfance sans évoquer mamie Laura. Avec mon grand-père, elle voulait toujours nous faire plaisir. Ma sœur Judith et moi, nous étions leurs « petites poupées ». Mamie Laura, qui venait des pays de l'Est, nous concoctait des plats réconfortants, avec des ingrédients hyper-simples. Je prépare encore ses *latkes*, des galettes de patates râpées ou

ses petites pâtes aux oignons. Aujourd’hui, ce sont aussi les plats préférés de mes fils. Merci, mamie Laura !

Parfois, je cuisine aussi des chichis, ces beignets striés qu’on mangeait en été. Ma maman nous en prenait un chaque matin. On les dégustait directement à la plage, les pieds dans le sable, les yeux sur la mer. C’était chaud, sucré et bien gras : le paradis !

## Mes recettes à l’arrache

Mes quatre gamins n’aiment pas que les pâtes. Ils adorent aussi les sushis, les hot-dogs, les salades César ou encore certains plats de mon enfance. Mais, dans une famille nombreuse, impossible d’innover chaque jour. Mon conseil pour survivre : définir une quinzaine de recettes fiables et les faire varier selon les stocks. Voici mon top 3 pour les urgences :

### les gnocchis express au pesto



**Temps de préparation : 2 à 5 min**



**Temps de cuisson : 8 min environ**



**Ingrédients : 1 pot de pesto, de l’huile d’olive, 1 ou 2 paquets de gnocchis frais**

Vide le pot de pesto directement dans le saladier. T’as pas le temps de le faire réchauffer, assume ! Ajoute un peu d’huile d’olive au pif et réserve.

Ouvre les paquets de gnocchis. Eux, t’es obligé de les cuire. Remplis une casserole d’eau, fais-la bouillir et verses-y les gnocchis. Dès qu’ils remontent à la surface, égoutte-les, puis transvase-les dans le saladier. Remue délicatement. Et voilà ! Pas une minute de perdue.

***Tips : à l’étape 2, place un couvercle sur la casserole pour que l’eau commence à bouillir bien plus vite.***

## les pâtes (presque) de la femme



**Temps de préparation : 10 min**



**Temps de cuisson : 15 à 20 min**



**Ingrédients : de l'huile d'olive, 400 g de tomates cerises, 2 gousses d'ail, de l'origan séché, du sel et du poivre, 300 g de feta, 500 g de pâtes, du parmesan râpé, du basilic (facultatif)**

Préchauffe le four à 180 °C.

Dans un grand plat, verse de l'huile d'olive à bloc.

Coupe les tomates cerises en deux (c'est l'étape la plus pénible, promis). Mets-les dans le plat avec l'ail pelé, saupoudre d'origan, poivre et sale à ton goût. Fais un trou au centre pour placer la feta. Enfourne pendant 15 min.

Pas de temps à perdre : porte une grande casserole d'eau à ébullition et verses-y les pâtes. Fais-les cuire 2 min de moins que ce qu'indique le paquet. Égoutte-les en gardant un peu de jus de cuisson.

Sors le plat du four, ajoute le jus de cuisson des pâtes, remue à fond, ajoute les pâtes, remue encore, saupoudre de parmesan, remue toujours et... c'est bon !

**Tips : la touche so chic ? Des feuilles de basilic sur le plat.**

## Le hot-dog « plus simple tu meurs »



**Temps de préparation : 2 à 5 min (même pas)**



**Temps de cuisson : 2 min**



**Ingrédients : des saucisses, des pains à hot-dogs, de la mayonnaise à hot-dogs, du ketchup, de la mayonnaise, des oignons crispy, des tranches de cheddar (facultatif)**

Chauffe les saucisses au micro-ondes en suivant les consignes de l'emballage.

Ouvre les pains dans le sens de la longueur et glisse-les dans le grille-pain. Pas besoin de te le dire : quand ça saute, c'est prêt.

Nappe les pains avec la mayo à hot-dogs, places-y les saucisses. Maintiens le tout fermé avec ta main, ajoute du ketchup en dessinant des zigzags sur la saucisse, un trait de mayonnaise, puis des oignons crispy. N'attends pas pour déguster !

***Tips : si t'as la dalle, ajoute une tranche de cheddar.***

## Maman, j'ai faim !

Mes gosses, ce sont des bouffe-tout. Quand ils ont la dalle, ils ravagent les placards en laissant derrière eux un champ de miettes et de paquets vides. En même temps, si l'un d'eux prononce la phrase « Maman, j'ai faim », il obtient une réponse automatique : « T'as faim ? Mange un fruit. » Oui, ce n'est pas très gourmand, mais leurs assiettes vont déborder à l'heure du repas quand la mienne sera (presque) vide. La périénopause ne me fait pas de cadeau... Et mes enfants non plus. Ils me disent souvent : « Maman, t'es encore en train de manger des graines ? » L'amour vache, c'est aussi une recette de famille.

### ***Anecdote : La tarte aux fraises de Bouddha***

Un mercredi, j'apprends que je dois me débrouiller seule avec mon fils Samuel, qui vient tout juste d'avoir 5 ans. Pas le choix, je l'emmène au boulot avec moi. Mon petit sous le bras, je me rends dans Paris, chez des commerçants bouddhistes. À l'entrée du magasin, il y a une belle statue de Bouddha, entourée des offrandes du matin. De l'encens, des gâteaux et... une énorme tarte aux fraises. Je me tourne pendant une minute pour faire mes achats, puis je me retourne vers Samuel. Gêñance : alors que l'encens brûle encore, mon Samuel ravage la tarte aux fraises.



J'ai envie de devenir invisible, mais avec mon gamin tartiné de fruits et de crème pâtissière, impossible. Qu'est-ce que je fais ? Je m'excuse mille fois auprès des commerçants, bien sûr, puis on dévalise une boulangerie. Chouquettes, croissants aux amandes, macarons, le stock ! Je reviens offrir tout ça à Bouddha, en demandant de nouveau pardon. Voilà comment mon gosse de 5 ans m'a mis la plus grosse honte de ma vie.

## CHAPITRE 2

# Hygiène et look, *le grand débat*

# Se laver, un concept abstrait ?

Imagine : pas un bruit dans ta maison, pas un gamin qui gueule ou qui rebondit sur les murs. Peut-être que ta famille a été kidnappée ? Tant mieux, tu peux te relaxer. C'est le moment de te faire couler un bon bain. Tu allumes des bougies, tu alignes religieusement tes savons favoris, tu es prêt à rentrer en communion avec les déesses des huiles hydratantes et des soins exfoliants. Puis tu ouvres les robinets et là... TU HURLES. Les salauds ! Tes ados ont encore vidé le ballon d'eau chaude. Il te reste un jet glacial, aussi agréable qu'une épilation au laser. C'est le prix à payer pour les avoir saoulés, année après année, afin qu'ils daignent se laver.

Je reviens de loin. D'une époque où je me maquillais en express – en retard pour le boulot – pendant que mes mini-monstres badigeonnaient le carrelage avec mes crèmes. Tout ça pour qu'ils refusent de prendre une douche, le soir... C'était le temps des négos interminables autour du bain.

## Pause zen

Pour éviter de crier sur tes enfants à l'heure du bain, rien de plus simple. Inspire profondément. Compte jusqu'à 4. Expire. Recommence... T'y as cru ? Bien sûr que je n'ai pas de méthode. C'est ingérable, des gamins qui ne veulent pas se débarbouiller. Moi, je sortais de ces moments avec les nerfs à vif et les cordes vocales en feu. Un cours intensif d'opéra, sans personne pour me tendre une cuillère de miel.

Quand ils sont devenus assez grands pour se laver seuls, ils se sont transformés en maîtres de la ruse. Les bougres faisaient semblant de se shampouiner les cheveux : ils les humidifiaient légèrement, façon pschitt pour plante verte, et ils retournaient jouer avec un sourire d'ange. Sauf quand ils avaient décidé de faire des travaux, en transformant la salle de bains en parc aquatique... Attention, ça ne voulait pas dire que leur peau avait touché le savon. Ma vérif ultime pour savoir s'ils étaient propres ? Sentir sous leurs bras. Oui, comme avec les vieux tee-shirts.

## Astuce

Je ne connais qu'une technique pour que trois enfants turbulents se brossent les dents : le poteau. Tu restes à côté, les yeux braqués sur le

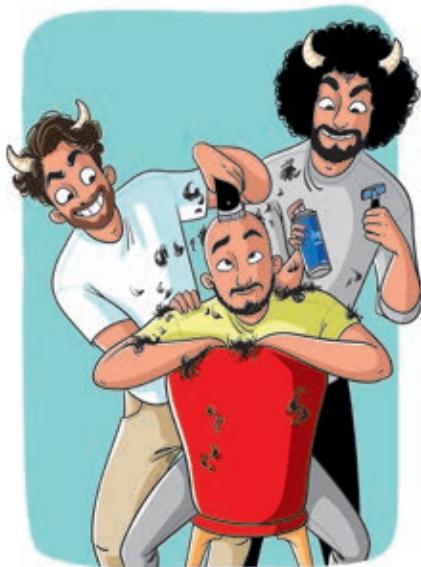
sablier, jusqu'à ce que le dernier grain soit tombé. C'est le seul truc qui marchait avec Samuel, Ethan et Ben. Heureusement, mon dernier ne négocie jamais avec moi (mais quand je tourne le dos, c'est une autre histoire). Tout ce qui était difficile avec mes grands est facile avec Dan, et inversement. Comme quoi, tous les enfants sont différents, et aucun n'est livré avec son mode d'emploi.



## *Le grain de sel des garçons*

### *La plus grosse bêtise dans la salle de bains*

Un jour où on s'ennuyait, on a décidé de raser la tête d'Ethan. C'était plutôt marrant, jusqu'à ce que Maman le découvre, horrifiée : « On dirait qu'il sort de prison ! »



Maintenant, mes trois grands squattent la salle de bains pendant des heures. Ils croupissent sous l'eau jusqu'à avoir la peau fripée. Ils remplissent la pièce de vapeur, comme s'ils tenaient un hammam. Ils dispersent des cadavres de gel douche et de shampoing dans le bac. Au sol, il y a des serviettes en boule qui poussent, dans l'air un parfum de marécage et des vêtements qui ne connaîtront plus jamais une armoire. Les miroirs sont constellés de dentifrice, au point qu'il faut plisser les yeux pour voir son reflet. Alors, dès que j'ai pu, je me suis payé un (gros) luxe : mes gamins ont leur propre salle de bains, et c'est l'aide-ménagère (bénie soit-elle) qui entre dans ce septième cercle de l'enfer. Moi, je n'y pose plus un orteil.

#### **Message de service**

À tous ceux qui vendent des déos : arrêtez de dire que l'effet dure quarante-huit heures, ça me sauverait la vie. Tout le monde y croit, même



si les tee-shirts s'imbibent aussi vite qu'un mouchoir en pleine pandémie. Et dans le métro, ça pique, ça pique même grave ! Si vous ne changez rien, je vous souhaite de vous faire écrabouiller sur la barre du milieu, un jour de canicule, les narines au niveau de dix aisselles de mecs qui sortent du marathon ou du local poubelle. C'est ma *morning routine* de l'été.

## Les looks improbables des ados

Je suis un peu styliste dans l'âme, et carrément *fashion victim* (cette expression est déjà dépassée ? Ne dis rien. Vive le déni). J'ai géré les tenues de mes enfants jusqu'à la fin du CM2. Les couleurs étaient assorties, les coupes maîtrisées, les tailles ajustées. Après la rentrée au collège, les looks de mes garçons sont devenus difficiles à regarder, sauf les yeux fermés. Il y a des jogging portés à mi-mollet qu'il vaut mieux oublier.



### Le grain de sel des garçons

*Oh, la menteuse !*

C'est complètement faux, on a commencé à être stylés quand on a pu choisir nous-mêmes nos vêtements. Maman avait des goûts douteux, même si on admet que la période « jogging remonté » n'était pas très glorieuse.

**Punchline : C'est l'hiver. Il pèle sa grand-mère. Au moins - 40 °C. Et l'idée de génie de ton gamin ? Sortir le cou à l'air, offert aux quatre vents. S'il te dit « T'inquiète, Maman, il va faire bon aujourd'hui ! », réplique : « Quand t'auras la crève et que tu nous gonfleras, on verra s'il faisait bon hier ! »**

Mais, soyons sympas : qui ne s'est pas cherché à l'adolescence ? À cet âge, on tente d'exprimer sa personnalité, sans devenir la victime de la cour de récré. On expérimente des fringues du plus mauvais goût, sans aucun second degré. On galère à associer les styles, tout en étant ultra-sensible. Que peut-on faire pour aider nos ados ? Appeler un *personal shopper* à la rescouisse ? Non. On doit suivre nos gamins pour qu'ils se sentent bien : respecter leurs goûts, sans leur foutre la pression. C'est ainsi qu'on leur donnera confiance en eux.

La preuve que ça marche ? Je leur ai transmis le virus de la mode. De Samuel à Dan, ils sont piqués. Maintenant, avec mes quatre garçons, on partage des virées shopping, on épingle Vinterd comme des fous, on cherche la pièce surprise en friperie, on s'offre des shootings photo ensemble, on assortit parfois nos looks pour les soirées, et c'est que du bonheur.

### Astuce

Comment ne plus perdre de thunes dans les chaussettes ? Tu prends les mêmes pour tous tes gamins, dans une couleur simple (le noir et le blanc, ça marche bien). Pas de fantaisie, sinon tu cours vers les emmerdes avec des chaussettes jamais portées et des paires impossibles à reconstituer. Tu me remercieras plus tard, quand tu auras dit adieu au cimetière des chaussettes solitaires.



### Le grain de sel des garçons

#### Les chaussettes rayées

Maman adorait nous acheter des tonnes de chaussettes rayées... Elle disait que c'était parce qu'elles étaient vendues en pack et donc que leur prix était moins cher. Mais nous, on connaît la terrible vérité : elle nous prenait pour ses prisonniers. S'il y avait eu des bracelets électroniques en lot, elle nous les aurait mis au pied !

## Coupe de cheveux et poux en série

Trois garçons + des tignasses de Raiponce = un budget coiffeur qui fait fondre ton compte en banque, surtout quand t'es parent célibataire. Alors, lorsque Samuel, Ethan et Ben étaient petits, j'avais deux possibilités : 1. Relever mes manches pour leur couper les cheveux moi-même. Pas cher et pratique, mais le résultat n'était jamais le même, et je me faisais engueuler. 2. Aller chez le coiffeur à l'arrache, le coiffeur à 10 balles. Un peu plus coûteux, mais les reproches étaient dirigés vers une autre cible. Tu vois, je n'ai pas trouvé de formule magique.