

**TOPITO**  
LE ROI DU CÔTÉ TOP

LAURENT MOREAU

# GUIDE DE SURVIE DU JEUNE PAPA

(PARCE QUE C'EST PAS GAGNÉ D'AVANCE LES MECS !)

**NOUVELLE  
ÉDITION**  
INCLUS : UN CAHIER  
D'EXERCICES  
DU PAPA

**80 LISTES**  
PAS TOUTES SUPER UTILES  
MAIS UN PEU QUAND MÊME



 **TUT-TUT**

10 bonnes raisons d'acheter ce livre et de le lire (en plus) :

1. C'est écrit gros. Et ça fera au moins un livre que vous aurez fini.
2. Vous l'avez déjà à moitié lu dans le magasin, soyez honnête.
3. Vous pourrez le transmettre à votre enfant plus tard en lui disant : « Tiens, ça a changé ma vie. »
4. Vous ne pouvez pas le télécharger gratuitement. Et le recopier à la main, c'est super-long.
5. Le voler, ça ne serait pas le meilleur exemple d'éducation pour le petit.
6. Il peut faire dessous-de-plat si vraiment vous n'avez rien d'autre.
7. Il a été écrit par un des chics types de Topito.com.
8. C'est moins cher qu'un iPad. Même un iPad mini.
9. L'auteur a aussi des enfants et il faut que tout ce petit monde mange à sa faim.
10. (Bonus) En vrai, c'est un porte-bonheur : gloire, fortune, et retour d'affection.

Laurent Moreau est un spécialiste autoproclamé de la petite enfance. Il distille ses conseils dans le monde entier, au Japon notamment. Ou du moins ne devrait pas tarder à le faire. Il est aussi et surtout le père de 6 000 listes environ et l'un des fondateurs de Topito.com, un site incontournable du Web français qui trie, liste et classe tous les sujets qui lui passent par la tête depuis six ans. Oui c'est ça, comme de parfaits psychopathes.

**9,90 euros**

Prix TTC France

ISBN 978-2-36704-044-8

illustration : pacco

design : bernard amiard



RAYON LIBRAIRIE : HUMOUR, FAMILLE

LAURENT MOREAU

# GUIDE DE SURVIE DU JEUNE PAPA

(PARCE QUE C'EST PAS GAGNÉ D'AVANCE LES MECS !)



## Dans la même collection

*Guide de survie de la jeune maman*, Marie Thuiller

Inscrivez-vous à la newsletter Tut-Tut  
et recevez des blagues inédites  
et des infos insolites :



***<http://tut-tut.fr/newsletter>***  
et abonnez-vous à notre page Facebook  
***<http://www.facebook.com/EditionsTutTut>***

Illustrations : Pacco

Corrections : Anne-Lise Martin

© 2014, éditions Tut-tut, une marque des éditions Leduc.s

17 rue du Regard

75006 Paris - France

info@tut-tut.fr

ISBN : 978-2-36704-044-8

Achevé d'imprimer par Novoprint

Dépôt légal : avril 2014

*Imprimé en Espagne*

*À Elsa, sans qui il aurait été impossible d'écrire un livre sur les  
papas*

*À Nino, mon premier penseur*

*À Jules, mon deuxième intrépide*

*À Maradona, sans qui rien de tout ça n'aurait eu de sens*

*« No, I'm your father... »*

Dark Vador

*« Tu as fait de beaux rêves mon fils ?*

*- Oui*

*- Tu t'en rappelles ?*

*- Non... Et toi, papa, tu te rappelles de mes rêves ? »*

Nino

*« Oh yes you can kick me*

*And you can butt me*

*And you can break my spine*

*but you won't change the way I feel*

*Cause I love you »*

The Smiths

*« J'aurais peut-être dû commencer par là »*

Françoise Dolto

## **CE QU'ON TROUVERA dans ce livre tout neuf**

Comme l'indique le titre sur la couverture (on ne vous prend pas en traître), vous allez pouvoir vous délecter de quelques listes, bien senties pour la plupart, sur le fait d'être papa ou de le devenir un peu plus tous les jours. Dans l'ordre...

VOUS ET LA GROSSESSE.....	9
VOUS ET L'ARRIVÉE DE L'ENFANT ROI.....	43
UN INTERLUDE (LA PAUSE KIT-KAT).....	77
VOUS ET LA PATERNITÉ DE 1 À 3 ANS.....	81
VOUS ET UN ENFANT QUI GRANDIT TROP VITE.....	111
PETIT CAHIER D'EXERCICES.....	161
VOUS ET VOS LISTES.....	179

Et plein d'autres choses encore\*, dont un top 10 qui n'a rien à voir avec ce livre et qui s'est caché quelque part...

\* Technique marketing de « teaser », niveau 2, pour susciter l'intérêt du consommateur, lue dans « La publicité, c'est pas si compliqué finalement, c'est même un peu con ».

## LE TRUC À LIRE AVANT

*« Je compris tout de suite que le monde entier serait à jamais bouleversé par la découverte que je venais de faire. »*

Disons-le clairement : cette phrase n'a rien à voir avec le reste qui va suivre, mais avouons quand même que pour commencer un livre, ça en impose un peu.

Vous tenez donc dans les mains un livre qui parle de « listes » et de « papa ».

Faire des listes d'abord, parce que depuis quelques années pour moi, c'est un peu devenu une sorte de drogue. Avec quelques avantages évidents parce que c'est moins cher que le crack, par exemple. Faire des listes, tout le temps, partout, peut avoir quelque chose de rassurant, c'est mettre un peu d'ordre dans le chaos, c'est se donner l'impression de garder ou de reprendre le contrôle. Surtout chez les manico-dépressifs, admettons. C'est surtout un exercice assez drôle, à partir du moment où vous vous essayez à des listes un peu plus funky que les listes de courses (beurre, yaourts, légumes, trucs à manger pour la semaine, PQ...).

Devenir papa ensuite. Un truc à la fois effrayant, tétanisant, angoissant et en même temps euphorisant, dynamisant, tellement excitant, et plein d'autres mots savants en « ant ». Face à l'inconnu(e), même s'il ne mesure que 50 centimètres pour 3,4 kilos, on ne sait pas toujours comment se comporter. C'est nouveau, ça crie et ça ne réagit pas comme on voudrait quand on hurle « stop » ou « ne touche pas à cette bouteille, c'est un grand cru ». D'autant qu'à l'arrivée d'un enfant dans la famille, il n'y en a souvent que pour lui et pour la mère. Vu le travail

incroyable qu'elle accomplit, ça n'est pas immérité non plus. Le papa n'est trop souvent là que pour les photos et se fera en plus engueuler quand elles sont floues.

Mais pour nous aussi les papas, accueillir un petit bout de truc dans notre vie est un truc spécial. Un moment qui donne envie de parler, d'exprimer ce qu'on ressent, pour tenter de comprendre ce qui nous échappe. Et nous, on n'a pas l'émission « Les Maternelles » pour ça. Alors on cherche, on tâtonne. On rate. On feuillette des bouquins sérieux sur le sujet, qui nous prennent pour des jambons. Nous, on propose surtout d'en rire.

Pour devenir naturellement papa, progressivement, il faut surtout s'en accorder le temps et apprendre ce nouveau rôle, un peu tous les jours, comme on fait ses gammes. Au fond, être papa, ça pourrait être un truc tellement écrasant et responsabilisant qu'il faut mieux essayer de le faire en se marrant...

Avec ce livre et ces listes, maintenant vous n'aurez plus aucune excuse pour ne pas apparaître comme le père le plus cool, le plus décontracté et le plus efficace de tout le square à côté de chez vous. Ça pourrait même faire des envieuses.

NB : dans le livre il est souvent fait mention d'un « il » laissant entendre que ces listes ne s'appliquent qu'aux petits garçons. La plupart fonctionnent aussi pour les papas de petites filles. Il s'agit surtout de faciliter la lecture pour éviter d'écrire « il/elle » chaque fois.



# **VOUS ET LA GROSSESSE**

## **11 CHOSES** à ne surtout pas dire quand elle vous apprend qu'elle est enceinte

*Ça serait dommage de gâcher les premiers instants, alors faites un effort, contrôlez-vous...*

- 1.** « *Quel est le salaud qui t'a fait ça ? Dis-moi, que je lui pète la gueule. »*
- 2.** « *T'es vraiment sûre ? Sûre, sûre ? Tu veux pas qu'on vérifie ensemble, la technique c'est pas trop ton truc. »*
- 3.** « *Ça peut pas être moi, j'ai simulé. »*
- 4.** « *Ça serait déplacé de te dire que je vais pas pouvoir rester ? »*
- 5.** « *Ah merde, comment tu vas faire ? »*
- 6.** « *Attends, faut que j'appelle ma mère pour savoir ce qu'elle en pense. »*
- 7.** « *Tu pouvais pas attendre la mi-temps pour me dire ça ? »*
- 8.** « *Dis-moi que c'est pas une fille, dis-moi que c'est pas une fille... »*
- 9.** « *OK, et toi, tu m'offres quoi ? »*
- 10.** « *T'as eu ce que tu voulais. Donc je vais m'acheter un écran géant. »*
- 11.** « *Bon, je peux te le dire maintenant, c'est pas mon premier. »*

## **30 VRAIES** bonnes raisons d'avoir des enfants

*Derrière les discours un peu convenus, il y a d'autres bonnes raisons de devenir papa. Celles qu'on retiendra plus facilement...*

- 1.** Gagner 11 jours de paternité au boulot alors que vous n'êtes même pas sûr que l'enfant soit de vous.
- 2.** Ne plus faire la queue au supermarché ou pour un taxi pendant quelques années.
- 3.** Pouvoir pleurer en public juste en montrant votre enfant du doigt et en disant « *c'est mon fils* », sans qu'on vous traite de lopette.
- 4.** Enfin pouvoir pousser la porte d'un gynéco, le grand mystère.
- 5.** Se promener avec un enfant dans les bras, c'est s'assurer un grand sourire féminin tous les 10 mètres (attention, le retour à la réalité sans l'enfant peut être perturbant).
- 6.** Découvrir le monde merveilleux, mais un brin complexe, des allocations familiales.
- 7.** Vous assurer personnellement une retraite alors que le système actuel bat clairement de l'aile.
- 8.** Pouvoir barrer l'une trois choses essentielles à faire dans sa vie dans votre liste. Il ne vous reste plus qu'à planter un arbre et écrire un livre et la boucle est bouclée.
- 9.** Pouvoir donner des ordres à quelqu'un.
- 10.** Il y aura bientôt quelqu'un pour vous apporter le petit déj au lit.
- 11.** Avoir une bonne excuse pour vous remettre aux jeux vidéo.

- 12.** Si c'est un garçon, d'ici une vingtaine d'années il y aura sûrement de jolies jeunes filles à la maison.
- 13.** Si c'est une fille, d'ici une vingtaine d'années il y aura sûrement de jolies jeunes filles à la maison.
- 14.** Vous éviter un grand nombre de dîners pourris en prétextant une maladie soudaine chez l'enfant.
- 15.** Enfin pouvoir imiter Dark Vador en vrai et dire : « *Je suis ton père.* » Ne cherchez pas forcément à l'appeler Luke pour autant, surtout si c'est une fille.
- 16.** Pouvoir officiellement refaire un album Panini et échanger des doubles avec d'autres papas le samedi au bord du terrain.
- 17.** La sieste refera une irruption brutale dans votre vie, pour votre plus grand bonheur.
- 18.** Connaître la joie des parfums et de la cravate offerts le jour de la fête des Pères.
- 19.** Il va enfin y avoir quelqu'un de moins intelligent que vous à la maison. Pouvoir vous retaper plein de vieux dessins animés à la télé « *pour être avec lui* ».
- 20.** Avoir le droit de grossir comme la maman, on trouve ça mignon une couvade.
- 21.** Pouvoir la quitter, elle a eu ce qu'elle voulait.
- 22.** Pouvoir vous retaper tous les épisodes des « Soprano » pendant les nuits des premiers mois.
- 23.** Voir toutes les copines de votre femme venir parler « nichons & contractions » en toute liberté devant vous.

- 24.** Avoir enfin un point commun avec Brad Pitt.
- 25.** Comblent votre frustration de ne jamais avoir eu de Tamagochi.
- 26.** Améliorer votre niveau de minigolf pendant vos nombreux séjours à venir à Center Parcs.
- 27.** Relativiser les problèmes de mercato de l'OM ou le changement d'entraîneur du PSG.
- 28.** Découvrir les joies de la vie de sherpa à chaque sortie.
- 29.** Offrir à votre petit(e) le « domaine des possibles » : c'est-à-dire le plus beau des cadeaux, celui d'avoir le choix de devenir ce qu'il voudra être...

# **12 EXPRESSIONS** à éviter (du moins devant votre femme), et même pour déconner

*Vous apprendrez au cours de ces 9 mois qu'une femme enceinte est un petit être susceptible, capable de se foutre en rogne comme vous n'auriez jamais imaginé si vous la contrariez. Alors ne le faites pas quand vous parlez de son nouvel « état ». Elle aura bien l'occasion de vous pourrir la vie sur un autre sujet de toute façon. On ne dit pas...*

- 1.** Elle est pleine
- 2.** Elle est en cloque
- 3.** Elle a un polichinelle dans le tiroir
- 4.** Elle s'est fait engrosser
- 5.** Elle va bientôt mettre bas
- 6.** Elle attend un Kinder Surprise
- 7.** Elle est gravide
- 8.** Elle a passé une commande
- 9.** Elle a une brioche au four
- 10.** Elle est dans l'infanterie
- 11.** Elle est mère de son arrondissement
- 12.** Elle a une côtelette dans le buffet

# 11 RAISONS évidentes de préférer que ce soit une fille

*Les garçons, c'est le mal en short. Vive les petites filles.*

1. La danse classique, ça se fait à l'abri et au chaud. L'hiver, on y est bien mieux qu'autour d'un terrain de foot boueux.
2. Vous pourrez toujours lui dire sur à peu près tout : « Ça, tu sais, tu devrais demander à ta mère, c'est pas un truc de garçon, ça. »
3. Vous pourrez aussi le dire à votre femme : « C'est ta fille. Si ça avait été un garçon comme prévu, j'aurais géré, là c'est pour toi. »
4. Vous ferez moins d'allers et retours à l'hôpital pour des bras cassés.
5. Votre femme a enfin trouvé un autre partenaire de shopping que vous.
6. Vous savez que c'est votre chance ultime d'enfin comprendre quelque chose aux femmes.
7. Vous pensez que vous saurez déjouer les plans machiavéliques de ses futurs petits copains.
8. Les risques de vous faire squatter votre console de jeux diminuent.
9. On fait toujours des erreurs avec le premier. Vous serez meilleur avec le garçon qui suivra.
10. Vous aurez le droit à des câlins jusqu'à 12 ans. À peu près.
11. Enfin quelqu'un qui va vous dire qu'elle vous trouve beau.  
En le pensant, en plus.

# 10 RAISONS évidentes de préférer que ce soit un garçon

*Les filles, c'est la sournoiserie en robe. Vive les petits garçons.*

1. Ça vous fera une bonne excuse pour regarder le foot :  
« *C'est pas pour moi, c'est pour le petit, tu sais.* »
2. Pour la première fois de votre vie, vous aurez enfin quelqu'un que vous pourrez battre à la bagarre.
3. Vous n'avez jamais su quoi faire avec une Barbie dans les mains à part lui arracher la tête.
4. Vous n'aurez pas à lui mentir sur la vraie nature des mecs.
5. Quitte à le revoir 100 fois, vous préférez connaître *Toy Story* par cœur plutôt que *La Princesse et la Grenouille*.
6. Vous pourrez lui raconter des tonnes de souvenirs de foot ou de judo. Sur la danse classique moins, bizarrement.
7. Vous allez pouvoir réexpliquer tout *Star Wars* à quelqu'un que ça intéresse.
8. Vous préférez qu'il ait droit à 30 % de jouets en plus à la crèche à compétence égale. Pas de parité non plus chez gamins.
9. Ça vous évitera d'en faire absolument un deuxième pour avoir un petit mec.
10. Quand il sera plus grand, vous pourrez toujours régler un problème en lui disant « *allez, allez* » et en lui tapant dans le dos. Ou en lui proposant une bière. C'est plus simple.

# **17 PHRASES** que vous entendrez immanquablement, avant

*Vous venez de l'annoncer. Et juste après la grande accolade ou la claque dans le dos viennent les premiers commentaires. Acerbes. Mais gentils. Mais acerbes.*

- 1.** « *Profite, hein !* »
- 2.** « *Va falloir que tu trouves un travail...* »
- 3.** « *Va falloir que tu changes de voiture.* »
- 4.** « *Va falloir que t'arrêtes tes conneries...* »
- 5.** « *T'es sûr qu'il est de toi (ah, ah) ?* »
- 6.** « *Bienvenue au club.* »
- 7.** « *9 mois d'emmerdes. Enfin 18 ans. Mais bravo.* »
- 8.** « *Il était temps, dis donc.* »
- 9.** « *Ça y est, elle a commencé à vomir ?* »
- 10.** « *Vous allez déménager ?* »
- 11.** « *Allez, c'est quoi le prénom ?* »
- 12.** « *C'est pour quand ? Ah, ce sera un Verseau. C'est bien. C'est pas Lion, mais c'est bien.* »
- 13.** « *T'as pas fini d'en chier, mon vieux...* »
- 14.** « *Papa ? Toi ?* »
- 15.** « *Vous avez tout ce qu'il vous faut ?* »
- 16.** « *C'est un garçon, j'espère.* »
- 17.** « *Félicitations. Et bon courage.* »

## **13 TRUCS** à savoir pour se dire que la grossesse, c'est que du bonheur mais surtout pour nous

*Porter un enfant, c'est un don du ciel, on est d'accord. C'est beaucoup de plaisir, de joies, d'allégresse. Et c'est aussi une longue litanie de petits dérangements considérables. Quand on les connaît, on fait plus gaffe. Une grossesse, c'est aussi...*

- 1.** Des vertiges. Et pas seulement quand tu fais cuire une andouillette ou que tu ouvres ton sac de sport.
- 2.** Des nausées. Matinales ou pas d'ailleurs.
- 3.** Des hémorroïdes. Plein. Alors qu'une seule suffirait.
- 4.** De nouveaux dégoûts. Du chat, de l'odeur de votre parfum.
- 5.** Du diabète gestationnel. N'essayez pas un jeu de mot avec gestationnel. Même pas.
- 6.** Encore des nausées. Voir plus haut.
- 7.** Des envies de trucs, mais on ne sait pas exactement quoi. Fonctionne souvent en binôme avec une grande nervosité. Et donc une frustration. Et donc attention à vous.
- 8.** L'impossibilité de se soigner avec le moindre médicament. Ah si, du Doliprane. Même pour le palu, oui.
- 9.** De nouvelles peurs. D'avoir mal. D'avoir peur. D'être seule. De ne pas être à la hauteur.
- 10.** Une grande fatigue. Une fatigue pour deux, mais dans un seul corps.

- 11.** Des remarques désobligeantes au boulot, « *mais oh, c'est pour rire* ». Avant de ne pas retrouver le même travail qu'avant, tiens, mais « *oh, c'est pour rire aussi* ».
- 12.** Un corps qui fait ce qu'il veut. C'est du moins l'impression qu'il donne.
- 13.** Faire tout le temps pipi, même des fois quand elle ne veut pas, juste en toussant. C'était donc ça...

*Une fois qu'on sait tout ça, on fait moins les malins les mecs.*

## 9 FILMS à ne pas regarder juste avant une échographie pour commencer sereinement

Se rendre à la première échographie en toute confiance, c'est important. Alors s'éviter quelques films un brin stressants avant d'entendre un cœur qui bat très (très) vite, c'est mieux.

1. *Alien la résurrection* : forcément on cherchera des ressemblances.
2. *Rencontre du troisième type* : les premiers instants de communication, ça compte.
3. *Rosemary's Baby* : le monde est moins dangereux qu'on ne le dit.
4. *Damien, la malédiction* : ce qu'il pourrait devenir.
5. *Elephant* : ce qu'il pourrait devenir (part 2), en ayant mal grandi.
6. *La guerre est déclarée* : le pire n'est pas forcément à venir.
7. *Elephant Man* : et s'il est moche ce gosse ?
8. N'importe quel film catastrophe un peu stressant : optez plutôt pour *Plus belle la vie* en ce moment. OK, ça sonne faux, mais ça repose.
9. Le film de 3<sup>e</sup> qui fait peur à toutes les gamines, et même à vous, jeune père : le film sur le futur accouchement (oui, la suite logique après l'échographie) ne devrait pas forcément vous mettre en confiance.

# LOCATION DVD

ON VA LES  
PRENDRE UN  
PAR UN ET VOUS  
ALLER TOUS ME  
LES RACONTER...

...JE NE VEUX  
COURIR AUCUN  
RISQUE.



## **11 PHRASES** à éviter pendant une échographie

*Quand on stresse à la première écho (ouais, après on dit « écho » pour les initiés), il nous arrive de dire n'importe quoi. Il y a certaines limites à ne pas dépasser : c'est mieux si vous voulez que madame vous permette encore de reconnaître l'enfant un peu plus tard.*

- 1.** « *J'ai peur. On y va ?* »
- 2.** « *Il est pas en HD votre écran là, docteur ? Si ? C'est pas super net, hein ?* »
- 3.** « *Je vais faire un procès à Durex direct.* »
- 4.** « *Mouais... Je suis pas encore hyper convaincu. J'ai combien de jours pour me décider ?* »
- 5.** « *Je suis garé en double file, je vous laisse gérer, d'accord ? Adieu.* »
- 6.** « *Il a tes yeux. Et tes mains palmées.* »
- 7.** « *Vous avez pas d'autres chaînes ? La TNT, c'est pas fait pour les chiens, docteur.* »
- 8.** « *C'est pas une fille, hein ? Docteur, c'est pas une fille ?* »
- 9.** « *Et là, il nous voit lui ?* »
- 10.** « *Il a l'air hyperactif, non ?* »
- 11.** « *Tout ça pour ça...* »

## **12 CHOSES** à faire d'urgence si on vous apprend que ce sont des jumeaux

*Avoir un enfant, c'est bien. En avoir 2 d'un coup, ça se discute. Une étude basée sur des centaines d'observations (enfin au moins 2 ou 3) vous donne quelques précieux conseils si on vous apprend d'un coup que vous allez être papa-papa.*

- 1.** Partir. Loin. Puis revenir, quand même, pour 2 bonnes raisons.
- 2.** Paniquer, un peu. Se dire « *pourquoi moi* » en se cognant la tête pendant 4 minutes.
- 3.** Retourner chez Ikea pour tout reprendre en double.
- 4.** Acheter des actions chez Pampers en sachant que les ventes de couches vont exploser. Oui, c'est un délit d'initié, mais à la guerre comme à la guerre.
- 5.** Reprendre la liste des prénoms que vous aviez jetée pour en trouver un deuxième.
- 6.** Prendre rendez-vous avec son banquier. D'urgence. Commencer par ça, tiens.
- 7.** Préparer un faire-part larmoyant dans lequel vous faites un appel aux dons au 36 39 à la fondation Vous-Même.
- 8.** Relativiser : ça aurait pu être des triplés.
- 9.** Tirer un trait sur les 3 années qui viennent et reporter toutes les prochaines soirées foot après la Coupe du monde 2016.

- 10.** Se faire faire une vasectomie pour ne pas risquer un peu plus.
- 11.** Positiver : vous n'aurez peut-être plus « à remettre ça » d'ici quelques années. Oui, c'est comme ça qu'on appelle le deuxième parfois.
- 12.** Réaliser enfin que le cumul des mandats en politique, c'est effectivement n'importe quoi.

# 10 CHIFFRES insolites de la paternité

*Être papa, c'est d'abord une expérience unique, c'est vrai. Mais c'est aussi un petit résumé statistique, une suite de petits chiffres qu'on retiendra après coup.*

## 1. 332

Comme le nombre de SMS que vous envoyez 2 heures après l'accouchement pour annoncer la nouvelle. Soit 2 fois tout le répertoire de votre téléphone, pour être bien sûr que tout le monde le reçoive.

## 2. 0,5

Comme le nombre de rapports sexuels effectifs pendant les 4 premiers mois de grossesse.

## 3. 120

Comme le nombre de rapports sexuels espérés pendant les 4 premiers mois de grossesse.

## 4. 3

Comme le nombre d'heures que l'on arrive à dormir d'affilée les 3 premiers mois (pour les plus chanceux d'entre nous).

## 5. 18

Comme le nombre de fois où vous devrez trouver une pharmacie ouverte vers 23 heures pour racheter du Doliprane 1<sup>er</sup> âge.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Guide de survie jeune papa, nouvelle édition**  
Laurent Moreau



J'achète ce livre

Merci de votre confiance, à bientôt !

