

AUDREY LOUBENS

GUIDE DE SURVIE

QUAND TU ES

UNE MÈRE AU BORD DE LA CRISE DE NERFS

100 listes pour ne pas péter un câble



 TUT-TUT

GUIDE DE SURVIE

QUAND TU ES

UNE MÈRE AU BORD DE LA CRISE DE NERFS

7 bonnes raisons d'acheter ce livre :

- 1 Vous pouvez faire semblant de le lire pour ne pas entendre l'appel désespéré de votre enfant qui finira bien par appeler... papa.
- 2 C'est toujours moins cher que le dernier *Lego Star Wars*.
- 3 Vous pourrez le lire à vos enfants le soir, pour une fois vous choisirez l'histoire.
- 4 Vous vous sentirez (enfin) comprise.
- 5 Vous pourrez le conseiller à vos copines mamans qui vivent le même combat que vous.
- 6 Vous pouvez l'emporter au parc, lire un Top, voir l'enfant tomber, lire un Top, voir l'enfant se relever...
- 7 Vous y trouverez toutes les astuces pour être une mère imparfaite ET épanouie, qui ne crie (presque) jamais sur son enfant parfaitement parfait.

Audrey Loubens est une jeune (n'en doutez jamais) maman. Elle gère ses deux enfants (un par bras), son chéri, son chien, et son job comme elle peut, ce n'est pas si mal ! Journaliste, elle a fait ses armes dans la presse féminine et parentale et a été rédactrice en chef du magazine *Mum fatale*. Ses blogs *mum-fatale.fr* et *happy-grossesse.com* ont déjà séduit plus de 10 000 fans.

ISBN : 978-2-36704-212-1



9 782367 042121

9,90€
Prix TTC France

Design : Claude Combacau
RAYON : HUMOUR, FAMILLE



AUDREY LOUBENS

GUIDE DE SURVIE
QUAND TU ES UNE MÈRE
AU BORD
DE LA CRISE
DE NERFS



DANS LA MÊME COLLECTION

Guide de survie quand tu es nul en anglais, Anaëlle Sorignet, 2017

Guide de survie avec un ado, Violette Joffre, 2017

Guide de survie quand tu ne supportes pas les enfants, Stéphane Rose, 2017

Guide de survie quand tu as 30 ans, Aude Tessere et Nostro, 2017

Guide de survie du couple, François Jouffa & Frédéric Pouhier, 2017

Guide de survie de la cinquantaine, Marie-Pascale et Hervé Anseaume, 2017

Guide de survie de la future maman, Marie Thuillier, 2017

Guide de survie avec un chat, Frédéric Pouhier et Susie Jouffa, 2016

Guide de survie des jeunes retraités, Marie-Pascale et Hervé Anseaume, 2016

Guide de survie des jeunes grands-parents, Marie-Pascale et Hervé Anseaume & Marie Thuillier, 2015

Guide de survie du jeune papa, Laurent Moreau, 2014

Guide de survie de la jeune maman, Marie Thuillier, 2014

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

Maquette : Émilie Guillemin

Illustrations : Pacco

© 2017 Tut-tut, une marque des éditions Leduc.s

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 978-2-36704-212-1

SOMMAIRE

AU BORD DE LA CRISE DE NERFS.....	5
MÈRE INDIGNE	61
SOYONS PRAGMATIQUES.....	97
WONDERMUM.....	133
REMERCIEMENTS.....	156
ÉPILOGUE.....	157

AU BORD DE LA CRISE DE NERFS

14 hontes que vous mettent les gosses en public

Il paraît que la vérité sort de la bouche des enfants, en fait ce sont surtout des réflexions brutes de décoffrage exprimées à n'importe qui et de façon totalement imprévisible mais toujours très fort !

1. « Maman, tu sens mauvais de la bouche. »
2. « Pourquoi il est gros le monsieur ? » En pointant du doigt, pour bien montrer.
3. « Maman aussi elle a de la moustache. »
4. « NON, JE NE VEUX PAS LUI TÉLÉPHONER. » Alors que papy a déjà décroché bien sûr...
5. « Maman aussi a un canard dans sa douche. Le sien est mieux, il vibre ! »
6. « Elle est enceinte la vieille dame ? »
7. À la piscine municipale : « Maman, je suis en train de faire pipi. Tu crois qu'il va devenir rouge ? »
8. « Les pétous de maman sentent plus mauvais que ceux de papa. »
9. « On boit l'apéro ? »
10. « Elle pique mamie, je ne veux pas lui faire de bisou. » Heureusement que mamie est sourde...



- 11.** « Aujourd'hui, maman saigne de la zézette. »
- 12.** « Qu'est-ce qu'elle est moche la dame ! »
- 13.** « Il crie fort le bébé. Ça me casse les oreilles. »
- 14.** « Ma maman, et ben, elle t'aime pas. »

7 mamans exaspérantes de bon matin

Le rituel du dépôt d'enfant chaque matin devant le portail de l'école peut se révéler éprouvant. Surtout quand on tombe régulièrement sur des mères au comportement au mieux intrigant, au pire insupportable. Voici une sélection des spécimens les plus horripilants :

1. La mère qui reste stationnée sur le passage piéton en plein milieu de la route en attendant que sa progéniture daigne franchir ce satané portail.
2. La mère qui hurle tellement fort sur ses gosses qu'on est à deux doigts de faire un signalement aux services sociaux.
3. La mère qui se la pète, ultra bien fringuée, coiffée, maquillée et qui a des triplées.
4. La mère en retard qui vous fonce dedans et trépigne devant la grille fermée en appuyant frénétiquement sur la sonnette tout en déclamant un chapelet d'excuses dont tout le monde se fiche.
5. La mère qui cherche à créer un lien social avec vous alors que vous, vous n'avez pas besoin d'une nouvelle amie.
6. La mère qui engueule la maîtresse/le maître parce que forcément, c'est de sa faute.

7. La mère qui fayotte des heures avec la maîtresse/le maître alors que vous aimeriez bien poser une toute petite question.

19 étapes clés pour vaincre les poux

Votre enfant se gratouille, vous le fouillez, l'épouillez et découvrez... DES POUX ! Enfer et crotte de pou, votre vie défile devant vos yeux, vous croyez votre dernière heure venue et vous surréagissez à peine :

1. Vous paniquez.
2. Vous vous grattez.
3. Vous achetez un shampoing anti-poux. Problème : tout le monde agonise à part les poux.
4. Vous testez toutes les méthodes naturelles : bicarbonate de soude, étouffement sous huile et vinaigre, huiles essentielles de lavande, épouillages pendant des heures...
5. Vous lavez TOUT : draps, couette, vêtements, couvertures, taies, culottes...
6. Vous retirez un pou de votre tête à vous, oui la vôtre, et manquez de vomir/vous évanouir/tomber dans le coma/mourir.
7. Vous testez toutes les méthodes possibles, imaginables, scientifiques et ésotériques sur votre propre tête.
8. Votre mec chauve se moque.
9. Vous appliquez toutes les méthodes sur le chat, le chien, tout ce sur quoi un pou peut vivre. Seul le poisson rouge y échappe.

- 10.** De désespoir, vous reniez vos enfants.
- 11.** Vous ne vous laissez pas abattre et décidez d'étudier l'ennemi afin de découvrir une faille : vous devenez une experte en poux et lentes, connus aussi sous le nom de *pediculus humanus* de l'ordre des *phthiraptera*.
- 12.** Vous établissez des limites de survie entre chaque membre de la famille : personne ne s'approche, ne se touche, ne s'embrasse.
- 13.** Vous signalez la présence des poux à la maîtresse, en expliquant bien que c'est la faute de Marie, c'est sûr vous l'avez vue se gratter trois jours avant.
- 14.** Vous passez en mode survie, le pou met 15 jours à se reproduire, c'est le temps qu'il vous reste pour les éradiquer TOUS. Le compte à rebours a commencé.
- 15.** Vous vous grattez.
- 16.** Vous décidez de vous faire une couleur, ça tue tous les poux. Et puis vous avez toujours rêvé d'être blonde.
- 17.** Vous hésitez à faire une couleur aux enfants, vous ne comprenez toujours pas ce qui vous retient.
- 18.** Vous devenez hypermétrope à force de traquer la petite bête dans les cheveux de vos enfants.
- 19.** Vous avez vaincu ces sales fils de poutes !

11 superpouvoirs qu'ont les enfants

Plus forts que des super-héros, les enfants sont surprenants, incroyables, magiques. Et s'ils venaient d'une autre planète ?

1. Ils portent des masques.

Les enfants adorent se déguiser et cacher leur véritable identité.

2. Ils ont une ouïe surdéveloppée.

Inutile d'espérer croquer un carré de chocolat ou gober un bonbec en douce, le moindre froissement de papier et ils apparaissent comme par magie.

3. Ils se transforment en monstres verts quand ils sont énervés.

Ne niez pas, votre enfant a déjà fait au moins une fois une p***** de colère, grognant et dévastant tout sur son passage.

4. Ils ont un radar intégré.

Quelle que soit son activité du moment, l'enfant vous hurlera systématiquement « Maaaaaan, t'es oùùùù », dès que vous aurez posé vos fesses sur la cuvette des toilettes.

5. Ils peuvent devenir invisibles.

Mettre le couvert, débarrasser, ranger ses jouets ou faire ses devoirs sont autant de moments pendant lesquels l'enfant endosse sa cape d'invisibilité.

6. Ils possèdent la super-vitesse.

Souvent en commun avec l'ouïe surdéveloppée, leur vitesse de déplacement augmente quand ils sentent un bonbon.

7. Ils savent se téléporter.

Vous avez à peine cligné des yeux que l'enfant n'est plus à vos côtés au rayon fromage, mais six rayons plus loin à mater les poissons morts.

8. Ils peuvent grimper aux murs.

L'infâme couche de gras/sucre/bave/terre/substance extraterrestre... qui recouvre leurs mains accroche n'importe quelle surface.

9. Ils peuvent briser le verre à distance.

Leur voix stridente peut atteindre une fréquence tellement élevée que les chiens eux-mêmes se mettent à fuir. Le verre n'y résiste pas, ni même le cristal.

10. La super-détection.

Ils sont capables de dénicher une particule élémentaire de chou-fleur pourtant noyée dans un gratin de pâtes.

11. Ils ont tous un point faible.

Agitez devant eux un brocoli, une feuille de salade ou du foie de veau (à adapter en fonction des goûts de l'enfant), et les voilà couchés à terre, hurlant et implorant que l'on éloigne ça au plus vite.

12 phrases totalement inutiles

Il ne sert absolument à rien de les prononcer, elles ne sont suivies d'aucun effet... D'après un sondage absolument pas scientifique auprès de 1 452 mamans au bord de la crise de nerfs, voici le top 12 des phrases/expressions/mots parfaitement inefficaces.

1. Range ta chambre.

Ou comment découvrir toutes les nuances du mot « ranger ».

2. Ne touche pas.

Forcément, il touche.

3. Ne saute pas dans les flaques.

Pourtant, c'est tellement drôle d'avoir les chaussures trempées.

4. Repose ce jouet tout de suite.

TOUT DE SUIIIIIITE.

5. Va faire tes devoirs.

Comment ça, tu n'as pas de devoirs ?

6. Ne saute pas sur le canapé.

Pas sur l'accoudoir non plus.

7. On dessine sur une feuille.

Non, le mur blanc n'est pas une feuille.

- 8.** À table/On mange/Le repas est servi.
- 9.** Tire la chasse d'eau.
Oui, après pipi aussi.
- 10.** Va te brosser les dents.
Avec du dentifrice, c'est mieux.
- 11.** On y va.
TOUT DE SUITE !
- 12.** Non.
Non. Non. NON. NON. J'ai dit NOOOOON.

9 bonnes raisons de péter les plombs

Hurler, crier, jurer comme un charretier, taper du pied et gesticuler dans tous les sens ne sont pas réservés aux colériques ni aux enfants frustrés. Bonne nouvelle : piquer une grosse colère peut avoir de nombreuses vertus. Découvrez vite lesquelles.

1. C'est bon pour la santé.

Exprimer sa mauvaise humeur diminue les risques de développer des maladies cardio-vasculaires, des troubles rénaux ou encore de l'hypertension.

2. Ça faire rire les enfants.

Vous aussi vous avez remarqué ? Plus on s'énerve, plus ils rigolent. Qu'est-ce qu'on se marre !

3. Ça leur casse les oreilles.

Vengeance. Le cri de la maman à bout l'emporte sur le cri de l'enfant contrarié.

4. Montrer nos faiblesses.

Les enfants ont tendance à vouloir ressembler aux parents. Sauf qu'un modèle parfait est décourageant. Vive nos imperfections !

5. Rendre hommage à Patriiick.

« CASSER LAAA VOIIIIIX ». Patrick, on t'aime.

6. Faire que les autres vous estiment plus.

Des scientifiques ont une théorie qui dit que plus les gens sont attractifs plus leurs colères leur rapportent l'estime des autres.

7. Pour vivre vieux.

Une étude allemande révèle que ceux qui se mettent en colère vivent plus longtemps que les autres. Sous réserve que le motif de la colère soit justifié...

8. Se transformer en Hulkette.

Vous avez toujours eu envie d'avoir des superpouvoirs et votre couleur préférée est le vert ? Libérez la créature qui est en vous.

9. Évacuer le stress en criant *Fuck it!*

L'anglais John Parkin, fondateur de la *Fuck it Therapy*, est formel. Hurler en groupe « *Fuck it* » (« rien à foutre ») provoque une montée d'adrénaline qui permet d'évacuer le stress. Variante : « Putain de bordel de merde », mais c'est plus long à dire.

10 signes avant-coureurs d'une nuit pourrie

Il y a des signes qui ne trompent pas, ne vous leurrez pas...

1. L'enfant a bu deux grands verres d'eau juste avant de se coucher. Pas sûr que la vessie tienne...
2. Vous avez vu un moustique dans la chambre des petits mais impossible de le retrouver. Pourtant il est là, quelque part, prêt à dégainer sa trompe et bzzzzziter dans les oreilles de vos enfants.
3. Votre enfant a 40 de fièvre.
4. Un moustique est posé au plafond de votre chambre, mais vous n'arrivez pas à le toucher avec votre oreiller.
5. Le chien est mort ce matin.
6. Votre enfant a la goutte au nez alors qu'il ne subborde pas de dorbir avec le nez bouché.
7. La maîtresse a lu une histoire de loup et les dernières paroles de votre enfant avant d'éteindre la lumière sont « Mais ça existe les loups ? Ils peuvent rentrer dans notre maison ? »
8. Votre enfant s'est fracassé par terre et a un énorme bobo au bras qui lui fait atrocement mal dès qu'il effleure le drap.

- 9.** Vous avez découvert un petit bouton rouge au niveau de son cou. Puis un deuxième sur le bras. Puis quatre autres dans le creux du genou. Et votre enfant n'a pas encore eu la varicelle.
- 10.** Votre enfant n'a rien mangé au dîner. Ça sent la fringale nocturne !

12 réflexions qu'on se fait toutes chez le pédiatre

Qu'il s'agisse d'une urgence, d'un rappel de vaccin, du premier rendez-vous du matin ou du dernier du soir, ces interminables minutes d'attente dans le cabinet du pédiatre sont de grands moments de réflexion.

1. C'est si compliqué d'être à l'heure ?
2. Oh punaise, encore 42 personnes devant nous.
3. M****e, y a plus de chaise.
4. Beurk, il a de la morve qui lui descend dans le cou celui-là.
5. Oh mon Dieu, il m'a toussé dessus.
6. Je n'ose imaginer tous les microbes qui doivent grouiller sur ce jouet.
7. « Lâche ça tout de suite ! » Rapport aux microbes du point précédent.
8. Il nous soûle un peu à tousser/renifler/chouiner celui-là.
9. C'est quoi ces hurlements derrière la porte ?
10. Si j'aurais su j'aurais pas venu : même ordonnance que la dernière fois, à savoir paracétamol et pulvérisateur nasal, la combinaison gagnante.
11. Quoi, il n'est pas super doué/en avance/précoce mon gosse ?
12. Comment ça se fait que le médecin ne soit jamais malade en touchant autant de gamins contagieux chaque jour, même pas une petite gastro de temps en temps ?

Le rituel du matin

Y a des matins tous les matins !

7 h 15 : Le réveil sonne.

7 h 20 : Le réveil re-sonne.

7 h 22 : Vous pénétrez dans l'ancre de votre enfant.

7 h 22 min 30 s : Vous vous éclatez le pied sur un p***** de jouet.

7 h 24 : Vous tentez de réveiller votre enfant.

7 h 32 : Vous vous habillez, croyant naïvement que votre enfant en fait de même.

7 h 34 : En préparant le petit-déj', vous comprenez que votre enfant n'est même pas levé.

7 h 34 min 30 s : Vous paniquez et lui intimez l'ordre de se lever MAINTENANT.

7 h 34 min 45 s : Vous esquivez une mini-main qui tente de vous repousser.

7 h 35 : Aux grands maux les grands remèdes, vous ouvrez les volets.

7 h 35 min 1 s : Votre enfant hurle car cela lui brûle la rétine.

7 h 38 : Miracle, votre enfant se lève.

7 h 44 : Assis à la table, votre enfant se rendort.

7 h 45 : Votre patience déjà bien entamée, vous tentez l'habillage du nain.

7 h 46 : « Naan j'ai trop froid », « Naan ce pantalon est moche », « Naan ça me gêne là tu ne vois pas ?! »

7 h 47 : Vous sortez respirer un grand coup.

7 h 48 : L'enfant se vêt. Alléluia.

7 h 50 : L'enfant se déshabille car, finalement, il veut mettre autre chose.

8 h 00 : Au bord de la crise de nerfs, vous l'invitez à mettre des chaussettes.

8 h 02 : Vous ressortez respirer un grand coup.

8 h 10 : Vous lui mettez les chaussettes/chaussures de force et regrettez que les tongs soient interdites à l'école.

8 h 13 : Vous jetez l'enfant dans son siège auto.

8 h 13 min 30 s : Vous vous déboîtez l'épaule en l'accrochant.

8 h 14 : Vous y croyez, c'est encore jouable.

8 h 21 : Freinage d'urgence, créneau incroyable, vous vous garez devant l'école.

8 h 21 min 30 s : Décrochage des ceintures et extraction de l'enfant.

8 h 22 : L'enfant atteint le portail.

8 h 22 min 30 s : Avec le sentiment du devoir accompli, vous essuyez les gouttes de sueur de votre front et souhaitez une bonne journée à votre enfant. Vous étiez super large en fait !

14 dangers du supermarché, l'enfer sur terre parentale

En attendant qu'on ouvre des garderies de supermarché, nous n'avons pas le choix, il faut se coltiner les enfants pendant les courses. Sauf que :

1. Les caddies ne sont pas grillagés assez haut. L'enfant dépasse, ses bras aussi, ses mains aussi.
2. Les caddies ne sont pas assez grands pour y faire rentrer les enfants et les courses.
3. Le rayon bonbons est placé à côté de celui des gâteaux, lui-même à côté des petits-déj'. Et on s'étonne de grossir !
4. Les chewing-gums sont trop visibles aux caisses, les enfants peuvent les voir.
5. Il y a toujours de l'attente aux caisses, là où s'exposent toutes les confiseries bien tentantes pour les petits. Et les grands...
6. Pire qu'à IKEA, impossible d'atteindre les rayons de nourriture sans suivre un parcours semi-imposé longeant les jouets, les livres, les DVD. Et autant de « J'veux ça » !
7. « Non », « non », « non », « toujours non », « encore non », ça donne l'impression de revivre la phase du « non » des 2-3 ans. Dont on n'est pas du tout nostalgique !

- 8.** Il y a des passages secrets entre le rayon « yaourt » et le rayon « céréales », que seuls les enfants peuvent franchir en moins d'une seconde mais uniquement quand le parent ne regarde pas.
- 9.** Il y a toujours des gens qui rencontrent d'autres gens et qui papotent des heures en plein milieu de l'allée, devant le chocolat dessert 70 %, par paquet de cinq plaquettes, que vous convoitez.
- 10.** L'enfant part toujours dans une direction différente de celle souhaitée et il marche plus vite que le caddie ne roule.
- 11.** L'enfant veut absolument ouvrir le paquet de gâteaux que vous n'avez pas encore payé.
- 12.** L'enfant maladroit peut faire s'effondrer tout le rayon « pâtes » en ne prenant qu'un seul paquet.
- 13.** La gestion de la frustration a ses limites, avec sa multitude de tentations le risque de crise est non nul.
- 14.** « Le petit Théo perdu par son indigne de mère l'attend à l'accueil du magasin. Merci de venir le récupérer rapidement et de ne pas en profiter pour terminer les courses tranquillement. »

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Guide de survie quand tu es une mère au bord de la crise de nerfs

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 !

