

JESSICA CYMERMAN
ALIAS **SERIAL MOTHER**



40 ANS

**C'ÉTAIT
VIEUX AVANT !**

la Serial Mother,
près de
90 000 followers
sur facebook

**AMIS, AMOURS, EMMERDES : LE MODE D'EMPLOI
DE LA CRISE DE MILIEU DE VIE**

 **TUT.TUT**

Tu sais que tu as 40 ans car :



- Tu n'as pas l'air d'avoir 18 ans.
- Tu n'as pas non plus l'air d'en avoir 60.
- Tu danses la Macarena comme personne.
- Quand ta nièce t'a parlé de Snapchat, tu pensais que c'était le nom de son chat.
- Tu ne parles plus la même langue que les jeunes : avant tu faisais la *java*, maintenant ils sont *déter* à *s'enjailler*. T'es pas *swag*...

Journaliste, blogueuse et maman de quatre enfants, Jessica Cymerman est la créatrice du blog Serial Mother. Elle est également l'auteure de plusieurs livres. Elle a collaboré à la création de la chaîne Youtube Mam's et au site Internet Yoopies. Elle signe **40 ans c'était vieux avant !**, assez largement autobiographique.

« Lorsque vers 13 ans tu as vu *La Boum*, tu ÉTAIS Sophie Marceau. Tu connaissais tes premiers flirts, tes premiers mensonges, tes premiers “Naaaaan, mais vous pouvez pas comprendre”. Devenue mère et quarantenaire, tu as revu ce film avec ta fille. Et là : DRAME. La vieille, c'est toi. Tu es passée de Sophie Marceau à Brigitte Fossey en aussi peu de temps qu'il faut à Cyril (Lignac, *of course*) pour monter une mayonnaise. »

ISBN : 978-2-36704-247-3



15 euros

Prix TTC France

Rayons : LITTÉRATURE
HUMOUR



40 ANS
C'ÉTAIT
VIEUX AVANT !

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

Correction : Audrey Peuportier
Conception et réalisation graphiques : Stéphanie Aguado
Photographie de couverture : Nicolas Kalogeropoulos
© 2019 Tut-tut, une marque des éditions Leduc.s
29, boulevard Raspail
75007 Paris - France
978-2-36704-247-3

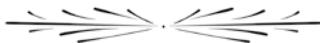
JESSICA CYMERMAN
ALIAS **SERIAL MOTHER**

40 ANS
C'ÉTAIT
VIEUX AVANT !



« Une femme ne devient intéressante que lorsqu'elle a plus de 40 ans. »
Coco Chanel

sommaire



INTRO	13
-------------	----

PARTIE 1

WOW, 40 ANS ! DÉJÀ ? SÉRIEUSEMENT ?	17
--	----



Savoir si on a 40 ans.....	19
Au secours j'ai 40 ans, je fais quoi ?	22
Les signes qui distinguent une femme de 40 ans d'une autre	23
Quiz : Avez-vous 40 ans ?	26
Est-on vieille à 40 ans ?	31
Liste des people qui sont mieux à 40 ans qu'avant	32
Comment fêter dignement mes 40 ans ?.....	34
Comment camoufler une ride discretos ?	37
Comment camoufler un (ou mille) cheveu(x) blanc(s) discretos ?.....	39
Peut-on avoir 40 ans et en paraître 30 ?.....	41
Quiz : Suis-je plus vieille que mes enfants ?	42
Est-ce grave d'avoir 40 ans ?	44
Mais alors, qu'est ce qui est grave à 40 ans ?	45
48 bonnes raisons d'avoir 40 ans !.....	46

PARTIE 2

BILAN : OÙ EN SUIS-JE DE MA VIE ?	57
--	----



Mon boulot me plaît-il ?.....	59
Quiz : Dois-je travailler ou plutôt démissionner ?	62
Est-ce possible de reprendre ses études à 40 ans ?	65
On n'est pas sérieux quand on a... 40 ans !.....	67

Et mon couple ?	68
Quiz : Êtes-vous une salope de 40 ans ?	69
Doit-on quitter son mec qu'on n'aime plus à 40 ans ?	72
Faut-il renoncer à sa vie sexuelle à 40 ans ?	74
Faut-il absolument avoir des enfants à 40 ans ?	75
Comment fait-on les bébés à 40 ans ?	76
Être mère d'ado à 40 ans	78
Être mère d'un bébé à 40 ans	79
Quiz : Votre enfant est-il plus vieux que vous ?	80
Cinq expressions à connaître pour avoir l'air d'avoir 20 ans	82
Liste des dix chansons que tu connais par cœur et qui prouvent que tu as 40 ans	84
Est-ce que c'était mieux avant, quand j'avais 30 ans ?	85

PARTIE 3

QUE DOIS-JE ATTENDRE DE MES 40 ANS ?	87
---	----



Physiquement ça se passe comment ?	89
Quiz : Le bonheur est-il possible à 40 ans ?	90
Dix produits dont on a besoin à 40 ans (et dont on se passerait bien) ! ..	92
Dix produits dont on n'a plus besoin à 40 ans (et tant mieux) !	93
J'ai testé : la crème antirides	95
Suis-je vieille ou jeune ?	97
Quiz : Puis-je porter un trikini à 40 ans ?	99
Faut-il se faire percer les oreilles à 40 ans ?	101
Faut-il être amie avec son enfant sur Facebook quand on a 40 ans ? ...	103
Puis-je tout assumer à 40 ans (fringues, corps, sexe) ?	104
Faut-il mentir sur son âge ?	105
Oui mais...	106
Quiz : Ai-je l'air plus jeune ?	107

À propos de la cougar	110
Quiz : Vais-je enfin oser ?	111
La vie commence à 40 ans. Vraiment ?	113
Quiz : Qui est cette femme ?	114
Les faux pas de la femme de 40 ans	116
Wait... mes enfants sont plus vieux que moi !	117
Aznavour, Johnny et les autres	118
Quiz : 30 ans, 40 ans ou les deux ?	119
Et la charge mentale dans tout ça ?	122
Comment reconnaître une femme de 40 ans ?	124
S'y retrouver dans les acronymes des femmes de 40 ans	126
Quiz : Ces stars ont-elles plus ou moins de 40 ans ?	127
Jeune et Jolie versus Vieille et Moche !!!	128
Cinquante bonnes raisons d'avoir 40 ans, la suite !	130
Le phénomène <i>La Boum</i>	133
Quiz : Faut-il mettre du rouge à lèvres et des talons parce qu'on a 40 ans ?	135
Pour ou contre : avoir 40 ans	138
Faut-il se vanter d'avoir 40 ans ?	139
40 comme	140
Quiz : 30 ans, 40 ans ou les deux ?	141
Dix trucs qui prouvent que la vie est (encore plus) belle à 40 ans	142
Comment la femme de 40 ans est vue	143
En route vers les 50 ans	144
Dois-je sauter la case 40 ans pour en avoir 50 immédiatement ?	145
De la difficulté de se rendre compte qu'on est plus près de 50 ans que des 28	146
Des femmes sublimes de plus 50 ans	146
Vais-je mourir bientôt ?	147
Courrier des lecteurs	148
Ce que les femmes de 40 ans ne veulent surtout pas révéler	150
Peut-on encore parler verlan à 40 ans ?	153

À quoi ressemblent VRAIMENT nos 40 ans	154
Dix choses que je vais arrêter de faire à 40 ans.....	156
Les étés de nos 40 ans	158
Quel parfum à 40 ans ?	159
La mort on y pense ou pas ?	161
Le prénom.....	162
Liste des quarante choses à faire à 40 ans.....	163
Conversation de femmes de 40 ans.....	165
Nos idoles d'avant versus les idoles des jeunes d'aujourd'hui	166
Quand on me dit que j'ai l'air plus jeune (mais que ça me vexé, en fait).....	167
Les ami(e)s de 40 ans.....	168
Le Club Dorothée	169
Ta mère elle est jeune !.....	170
Pause sur ta ménopause	171
Et on se bouge le cul !!!!	172
Je t'invite chez moi	173
Moyenne	174
Non, mais ce rêve !.....	175
Peut-on chanter du Maître Gims à 40 ans ?	176
Confidences.....	177
Ce jean témoin.....	178
Lire <i>Voici</i> et mourir	179
Avoir 40 ans c'est un peu rentrer en adolescence, non ? (siiiii)	180
Devenir belle à 20, 30 ou 40 ans.....	182
Je m'aime un peu, beaucoup, À LA FOLIE	183
Dix choses que la femme de 40 ans que je suis voudrait dire à la jeune femme de 20 ans que j'étais	184
Dix réactions quand tu découvres que tu as 40 ans.....	185
Grand-mère ?	186
Confidences.....	187
Et finalement, 40 ans en quarante-et-un adjectif	188

Intro



Jusqu'au 13 octobre 1994 à 14 h 34, les femmes de 40 ans étaient considérées comme « vieilles », de « seconde main », « sans intérêt ».

Jusqu'au 13 octobre 1994 à 14 h 34, la blague préférée des hommes était « Tu sais ce qui vieillit le plus chez un homme ? Non ? Sa femme ! » avec des rires bien gras derrière.

Jusqu'au 13 octobre 1994 à 14 h 34, une femme de 40 ans était quasi en fin de parcours, voire en fin de vie.

Jusqu'au 13 octobre 1994 à 14 h 34, à 40 ans une femme était quasi une grand-mère.

Mais tout a changé ce jour-là. Ou le jour d'avant. Ou celui d'après. Ou même un jour d'une autre année, mais vers les années 90 tout de même. Oh ça va, ne soyez pas à cheval sur les dates. C'est *sooooooooooooo* dépassé ça (le cheval ET les dates).

Donc, depuis le 13 octobre 1994 (gardons cette date, l'auteure ici présente aime bien cette date, mais n'a aucune explication rationnelle à donner sur ce kif-là), tout a changé.

Non seulement la femme de 40 ans est jeune, mais elle est dans le plus bel âge de sa vie, elle est bonne, elle est désirable, elle a la vie devant elle, elle peut faire des enfants, divorcer, quitter son mari, avoir des orgasmes, se

marier, se remarier, changer de boulot, décider de manger bio ou de faire du yoga, se mettre à la bière, à la diète ou au vin rouge.

Tout ça sans être jugée comme une gamine de 20 ans, sans être jalousée comme une jeune femme de 30 ans.

La femme de 40 ans, c'est d'la bombe bébé.

*PS : bon OK, parfois à 40 ans on a le blues,
mais oh, c'est NORMAL.*

Voyage en terre connue chez les femmes de 40 ans (ou pas tout à fait ou déjà).

Lorsque j'ai raconté autour de moi que j'allais écrire un livre sur les femmes de 40 ans, mais qui semblent en avoir 30 parce que bon — faut pas déconner, on est jeunes à 40 ans —, j'ai dû faire face à différentes réactions que je suis heureuse, chère lectrice, de te retranscrire.

♡ *Ma mère* : « Évidemment que c'est hyper jeune 40 ans... Si tu savais ! Le plus bel âge ! Tu pourras demander à ton éditrice si ta mère peut écrire un bouquin sur les femmes de 70 ans qui en paraissent 50 ? Bah non, je suis pas auteure, oh ça va Madame-qui-se-la-pète. Je te rappelle que je suis celle qui t'a sortie de ses entrailles, donc sans MOI rien ne serait arrivé. Non mais l'autre, avec ses livres de jeunes... je rêve. »

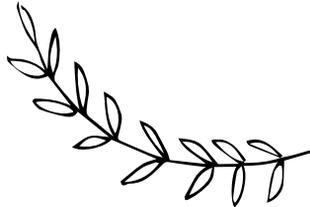
♡ *Mon mari* : « C'est marrant ce besoin que vous avez, les femmes, de vous persuader que vous êtes jeunes. T'as 40 ans, assume. C'est pas grave, moi je t'aime quarante fois plus. Non mais sérieux, est-ce qu'on fait tout un truc des 40 ans des mecs ?! »

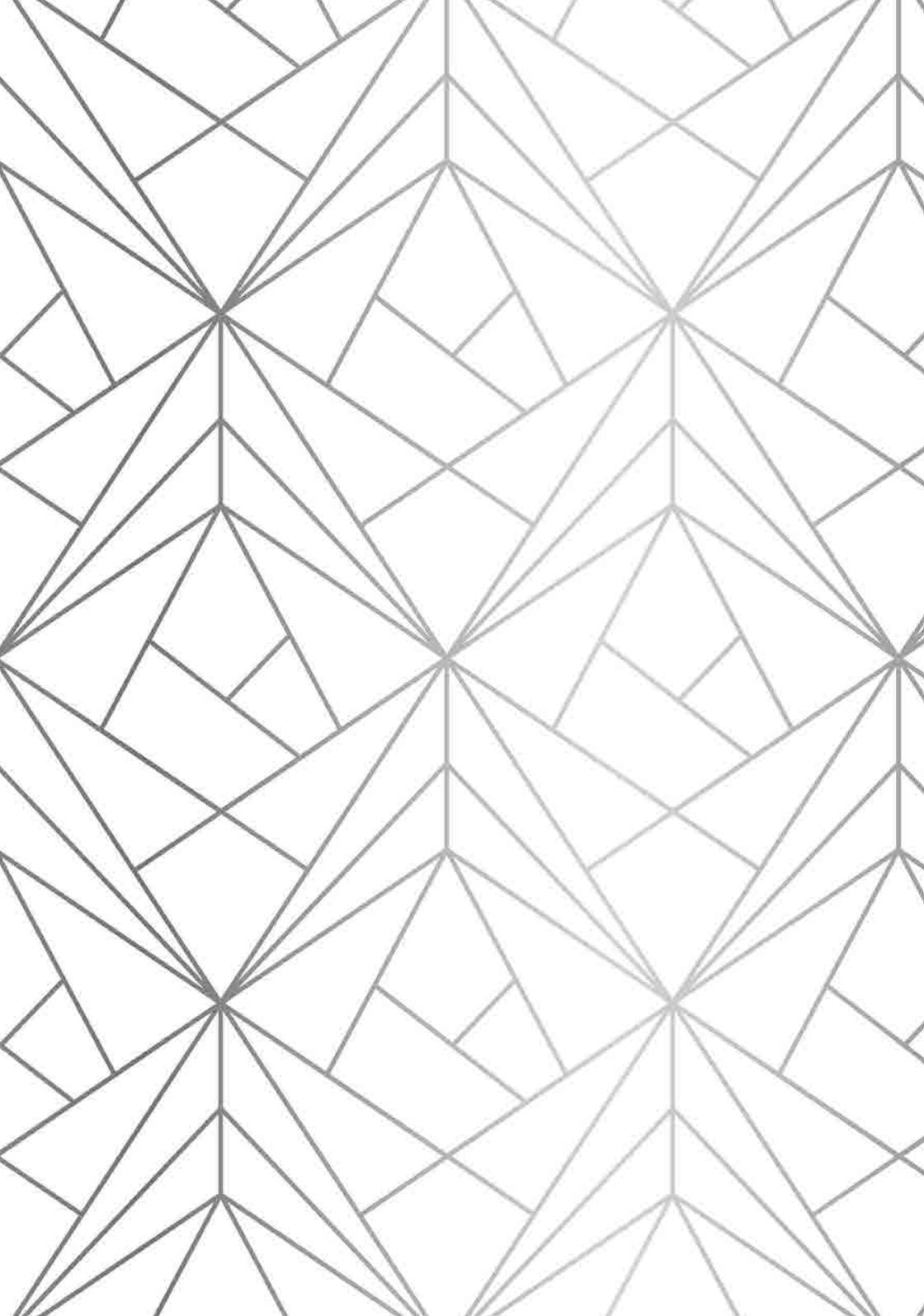
♡ *Mes meilleures amies* : « Bah ouais ma biche, on est jeunes !!! Youhouuuuu ! Non, mais tu vas pas raconter tout tout tout, si ? Hein ? Non, mais la fois où j'ai eu envie de quitter mon mec pour le voisin et de vendre mes enfants sur Internet aussi ? Bon, en tout cas pas la fois où j'ai mis du Botox dans mon thé vert, hein ? Ah, et SURTOUT ne parle pas du club des mamans de 40 ans qui sont encore bonnes, OK ? Promis, promis ? »

♡ *Mes enfants* : « Non, mais Maman... va falloir assumer ton âge. On t'aime même avec tes deux rides. Enfin... tes vingt-huit rides ! Ah. »

♡ *Ma voisine méchante* : « Et donc, c'est votre métier d'écrire des livres idiots sur les femmes qui n'assument pas de vieillir sous couvert de jeunisme ? Et des gens vont acheter ça ? »

Ça résume bien, je crois, ce que signifie avoir 40 ans aujourd'hui pour une femme. Un peu de jalousie, d'aigreur, de joie, de scandale, d'enfantillages. Et d'amour (et de cul, bordel) !





Partie 1



**WOW, 40 ANS !
DÉJÀ ?
SÉRIEUSEMENT ?**



A

chaque âge ses plaisirs, à chaque âge ses désirs.

Le temps file. À 10 ans on se trouve grande, à 20 ans on se trouve libre, à 30 ans on se trouve prête.

À 40 ans on se trouve grande + libre + prête.

Mais attention, ce n'est pas parce que sur l'état civil que votre mère/père a déposé à votre naissance, il y a une date, que ça prouve quoi que ce soit. C'est chelou d'avoir 40 ans si vite, si jeune, si tôt.

Alors avant de poursuivre, soyons sûres de votre âge, de votre passé, de votre avenir. Non mais oh !!!

Savoir si on a 40 ans



Donc un jour une amie vous téléphone à minuit et alors que vous dormez profondément depuis deux heures, elle hurle : « Joyeux anniversaire ma poulette !!!!!!! Yésssss, t'as 40 ans ! »

OK, alors posons-nous sur la scène décrite ci-dessus et analysons-la — oui, comme une étude de texte de *Madame Bovary* en terminale.

« Donc un jour, une amie vous téléphone à minuit... »

Une première question se pose ici : Qu'est-ce qu'une amie ? Une amie, c'est quelqu'un que tu aimes d'amour et qui t'aime d'amour, mais qui n'a pas envie de coucher avec toi. Sinon, c'est plus une amie, c'est un plan cul.

Et donc, comme on ne couche pas avec ses amies et qu'on ne devient pas amie avec son plan cul, bah une amie ça reste une amie (comme ceci est confus, ceci fera l'objet d'un autre livre).

Une amie, c'est quelqu'un qui t'aime avec tes qualités et tes défauts, quelqu'un que tu ne vois pas forcément tous les jours, mais qui est là quand il faut, sans jamais te juger (ou presque, parce que faut pas déconner avec ce truc de « je ne te juge pas ». Moi, parfois, je juge).

Ensuite, ton amie t'appelle à minuit. Faut VRAIMENT qu'elle ait une bonne raison. Et pourquoi le téléphone n'est pas en « mode avion » ? Et pourquoi elle appelle si tard ? Et si ça se trouve elle est à l'étranger, elle a besoin d'aide. Comme à la télé. Elle s'est fait arrêter par la police indonésienne en possession de drogue qu'un ami lui avait glissée dans son soutien-gorge (OK, un ami proche). Si ça se trouve elle a juste fini de regarder Ruquier à la télé ? Ah bah non, on est lundi. Si ça se trouve elle a perdu les clés de chez elle. Si ça se trouve elle est bourrée ?

« ... alors que vous dormez profondément depuis deux heures... »

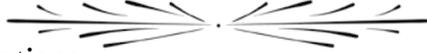
Sachant qu'il est minuit, que douze moins deux ça fait dix et que 10 heures du soir c'est 22 heures en langue aztèque du Sud, vous dormiez depuis 22 heures. C'est si tôt. Mais vous n'êtes plus si jeune (on y reviendra, c'est l'objet de ce livre) ! 22 heures c'est bien, ça permet une nuit jolie. Ou pas. Enfin, ça dépend de l'heure du réveil. Si à minuit on dort « profondément », c'est que la phase du sommeil profond est enclenchée et qu'en termes de rêves érotiques, on est bien.

« ... elle hurle : "Joyeux annivvvvvvvv ma poulette !!!!!!! Yésssss, t'as 40 ans !" »

Première question : Pourquoi les gens hurlent dans le téléphone ? Ça ajoute quoi ? Bon OK, on avait des boules Quies dans les oreilles, mais elle, de l'autre côté, elle le savait pas... À moins qu'elle aussi, le soir, elle en porte et qu'elle se soit donc dit qu'il fallait crier. Non, mais ça tient pas la route, elle crie tout le temps celle-là. On dirait ma grand-mère (paix à son âme) qui criait dans le mauvais trou du combiné (oui, à mon époque d'enfant j'avais le combiné, ce qui laisse présager que je n'ai pas 12 ans).

Donc je dors, l'autre elle me dérange pour en plus hurler. Tu parles d'une amie...

Au secours j'ai 40 ans, je fais quoi ?



Plusieurs options.

♡ *Le suicide.* C'est radical, mais ça permet aux autres de garder une image de toi jeune et fraîche. Certaines ont testé genre Marilyn Monroe (ah bah si, c'est un suicide, je le sais, j'étais là). Cependant le suicide, c'est triste.

♡ *La fuite.* Moins radical que le suicide, mais pas idiot. Loin, personne ne saura si vous avez 30, 40 ou 89 ans. On vous conseille l'Asie. Comme ça.

♡ *Le loto.* Vieille mais riche, tout passe mieux. Pour gagner il faut jouer : 100 % des perdants ont tenté leur chance.

♡ *Le Botox.* Oui, mais certaines sont restées figées, un peu trop figées. Alors figée ou ridée, à vous de choisir (oui, la vie est une suite de choix).

♡ *Le voile intégral.* Du coup on ne vous voit plus. Alors les rides, les kilos, la tronche ridée... pas de souci. Mais il va faire chaud et en plus c'est interdit par la loi, alors...

♡ *J'assume.* Bah oui quoi, 40 ans meuf, c'est si jeune que je ne vois vraiment pas le souçaï (je parle comme Ophélaï si je veux. Celles qui savent, sauront).

« Je ne vieillis pas, je mûris. »

Femme de 45 ans qui a des convictions ou
abricot trop mûr.

Les signes qui distinguent une femme de 40 ans d'une autre



Rien ne ressemble plus à une femme de 40 ans qu'une femme de 40 ans. Ou pas.

Il y a des femmes de 40 ans qui en paraissent 30, des femmes de 40 ans qui en paraissent 50, il y a les botoxées, les naturelles, les maquillées, les apprêtées, les baba cool, les « j'veux pas vieillir », les kiffeuses de talons, les sans soutif...

Mais alors dans tout ça, comment on reconnaît VRAIMENT une femme de 40 ans (40 ce peut être un peu plus ou un peu moins, on n'est pas à trente-six mois près) ?

Je t'entends te demander pourquoi c'est important cette question. Après tout, te dis-tu : « Qu'est-ce que ça peut faire de savoir si l'autre a 40 ans ? »

Mais c'est essentiel ! On ne parle pas de la même façon à une personne de 30 ans ou de 50 ans qu'à une personne de 40 ans.

Exemple n° 1 :

Ton enfant vient de rentrer en sixième, tu as des doutes, des angoisses et tu veux en parler avec la nana assise à côté de toi au café. Elle a l'air sympa, elle sirote verre de rosé (à 11 h 22, c'est bon signe) et elle semble posséder des enfants étant donné son âge. Bah justement ! Patatras, elle n'a que 28 ans ! Toi, tu lui demandes si l'entrée en sixième de ses enfants s'est bien passée et elle, elle te lance un regard qui veut dire : « Oh, t'as pas vu mes seins qui tiennent sans soutif ? T'as pas vu mon cul rebondi de jeune fille ? T'as pas vu ma tronche, en fait ? J'ai 28 ans ! » Dans un sourire *fake*, elle répond qu'elle a eu son bac dix ans avant et que les rides qu'elle a au coin des yeux sont celles du bonheur. OUPS.

Exemple n° 2 :

T'es en soirée et les anglais débarquent. Pas les mêmes qu'en 45, hein (blague de vieux, bonjour...) ?

Donc tu n'as pas prévu le truc. Tu aperçois une femme, tu sautes sur elle « T'as pas un tampon steup ? » avec un air gêné.

La nana te toise, lève les yeux au ciel et rétorque d'un ton limite désagréable : « J'ai 52 ans, je suis ménopausée, je le vis super mal, alors bon merci bien la blague ! » Tu as beau essayer de te rattraper avec des : « Mais vous faites si jeune, c'est pour ça que... enfin, vous avez l'air d'avoir 42 ans, vraiment... c'est fou... c'est quoi votre secret, alors ? Et la ménopause, c'est si *hard* que ça ? » Elle détourne le regard et les talons et toi tu es seule et ton problème n'est pas réglé (jeu de mots de vieux bis).

**Donc maintenant qu'on sait pourquoi
c'est important, voici vingt signes
qui ne trompent pas pour reconnaître
une femme d'environ 40 ans.**

- Elle n'a pas l'air d'avoir 18 ans.
- Elle n'a pas non plus l'air d'en avoir 60.
- Elle a quelques cheveux blancs.
- Elle a quelques rides, oh pas trop, mais un peu.
- Elle assume sa tenue quelle qu'elle soit.
- Elle porte un parfum qui la définit (*versus* le parfum de jeune fille qui sent les chiottes ou le parfum de « vieille » qui donne mal au crâne).
- Elle est assez facile d'accès parce que ni trop timide ni trop sûre d'elle.

- ❑ Elle connaît les chansons de George Michael.
- ❑ Elle connaît la chorégraphie de *La Lambada*.
- ❑ Elle dit « Raiders » quand elle mange un Twix.
- ❑ Elle a deux ou trois amies qui ont divorcé.
- ❑ Elle parle de Justin Bieber en disant qu'il est jeune.
- ❑ Et d'Adjani en disant qu'elle est vieille.
- ❑ Elle dit « cinéma cinéma tchi tcha ».
- ❑ Elle trouve Édouard Baer plus sexy que Zac Efron.
- ❑ Elle a des photos d'enfants (les siens) en fond d'écran.
- ❑ Elle apprécie un verre de rosé plutôt qu'un Coca light.
- ❑ Elle n'a pas honte de dire ce qu'elle pense.
- ❑ Elle n'a pas honte non plus d'avoir trois poils sous les aisselles.
- ❑ Elle a l'air serein.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



40 ans, c'était vieux avant !

Jessica Cymerman



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 !

