

Nicolas Kalogeropoulos

# GUIDE DE SURVIE

## du futur papa



LE D U C . S  
H U M O U R

## 5 preuves que ce livre est pour vous :

- 1 On vous l'a offert pour vous annoncer que... vous allez être papa !  
**SURPRISE !**
- 2 Dans quelques mois, vous assisterez à l'accouchement et vous aimeriez ne pas vous évanouir (ce n'est pas gagné).
- 3 Vous avez hâte de connaître toutes les premières fois de la vie d'un papa (premier « areuh », premier pas, première nuit complète...).
- 4 Vous pourrez rentrer plus tôt du boulot sans passer pour un fumiste.
- 5 Vous y trouverez toutes les astuces pour être un père aimant, attentif et... totalement imparfait.

**DÉCOUVREZ LES BONS (ET MOINS BONS) CONSEILS  
QUI VOUS SAUVERONT LA MISE AVANT, PENDANT  
ET APRÈS LA NAISSANCE DE VOTRE ENFANT.**

**Nicolas Kalogeropoulos** est comme vous : il a l'ADN du geek, fait des trucs que personne ne comprend et sait se servir des deux télécommandes de la TV. Mais c'est aussi un super-papa de deux enfants et auteur de *Toi le futur papa geek* et *Guide de survie du geek*.

Retrouvez-le sur son blog : [www.monpapaestungeek.fr](http://www.monpapaestungeek.fr)

ISBN 978-2-36704-258-9



**9,90 euros**

Prix TTC France

Illustration de couverture : Pacco  
RAYON : Parentalité, Famille



**GUIDE DE SURVIE  
DU  
FUTUR PAPA**

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS TUT-TUT :

*Guide de survie du geek*, 2018.

*Toi, le futur papa geek*, 2016.

Leduc.s Humour 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](http://www.editionsleduc.com)

Retrouvez toute l'actualité Leduc.s Humour  
sur les réseaux sociaux



Correction et relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Émilie Guillemin

Design de couverture : Le Petit Atelier

Illustrations : Pacco

© 2020, éditions Leduc.s Humour,  
une marque des éditions Leduc.s

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris

ISBN : 978-2-36704-258-9

NICOLAS KALOGEROPOULOS

# **GUIDE DE SURVIE DU FUTUR PAPA**

L E D U C . S  
H U M O U R



# INTRO

Je ne suis pas dupe. Je sais très bien que si vous lisez ce livre, c'est qu'on vous l'aura offert. Plus précisément que votre copine/femme vous l'aura offert, et cela peut vouloir dire un certain nombre de choses :

1. Surprise, vous allez être papa ! Dans ce cas, soyez assuré de mes chaleureuses félicitations !
2. Vous êtes déjà au courant, la grossesse est en court. Du coup, c'est un message du type : « Bon, mon chéri, il va falloir que tu commences à t'intéresser au sujet, hein ? LOL. » Mais c'est pas LOL du tout. Vous êtes même carrément dans la mouise si vous ne lisez pas ce livre, on vous surveille.
3. Le projet n'est pas encore mis en route, mais on veut vous faire comprendre qu'être papa ce n'est pas si pire.
4. Ou alors, ce sont vos potes qui vous ont offert ce livre en disant : « Tiens, voilà ton calvaire qui commence ! » Merci les gars.

Enfin, quelle qu'en soit la raison, vous voilà avec mon livre dans les mains, alors... autant le lire, non ? Car, sous couvert d'humour, ce guide va essayer de vous instruire (un peu), de vous faire rire (si possible) et de vous rassurer (beaucoup) sur les différentes échéances à venir. Il faut reconnaître que devenir père, c'est flippant.

Il existe un certain nombre de peurs universelles dans lesquelles on peut tous se reconnaître facilement : mourir, se prendre un élastique dans les yeux, se sentir rejeté par la personne qu'on aime, arriver tout nu au travail, et donc devenir

père. Pourquoi ? En voilà une bonne question ! Les hommes ont la trouille de créer une descendance et ce ne sont pas les excuses qui manquent (plus ou moins bidon, il faut bien l'avouer) :

1. Parce qu'une fois qu'on a des enfants, la fête est finie.
2. Parce que c'est passer du stade de jeune homme à celui de daron.
3. Parce que cela implique de prendre des responsabilités.
4. Parce qu'on ne peut plus faire la teuf sans penser au lendemain.
5. Parce qu'un enfant, ça braille et c'est incompréhensible.
6. Et plein d'autres trucs.

Je ne dis pas qu'il n'existe pas des hommes bien sous tous rapports qui ne ressentent pas le besoin, à un certain moment, d'avoir des enfants. Au contraire, ça arrive. Mais en général, ça arrive bien plus tard que les femmes.

Alors voilà ce qu'on va faire. Vous allez lire ce livre, vous y apprendrez probablement un truc ou deux, mais surtout vous allez vous détendre en riant de vous-même et de tous les autres hommes (moi le premier) qui sont passés par ces phases de questionnements, de doutes, et de crises de flippe aiguë. Et après ? Tout ira bien. Probablement.

**PARTIE 1**

# **LA CONCEPTION**

# 9 preuves que vous n'êtes peut-être pas encore tout à fait prêt à devenir père.

*Les femmes sont bien plus matures que les hommes au même âge. Elles ont de l'avance sur tout, et quand la question fatidique « Chéri, et si on faisait un bébé ? » arrive, l'homme peut avoir une légère tendance à paniquer. Voici quelques éléments pour savoir si vous êtes prêt... ou pas.*

1. Vous tournez de l'œil chaque fois que vous voyez une goutte de sang.
2. Vous êtes vous-même un grand enfant qui ne sait rien faire de ses dix doigts. Ce qui fait que votre femme aurait directement deux enfants, dont l'un serait le père de l'autre.
3. Il vous arrive d'avoir tellement de vaisselle en retard que vous considérez sérieusement tout jeter et ne plus jamais cuisiner. #DeliverooForLife
4. Vous faites la teuf tous les soirs jusqu'à 3 heures du matin avec votre bande de « bitos ».
5. Vous n'êtes déjà pas foutu de déclarer vos impôts, de penser à l'anniversaire de vos parents ou de prendre trois secondes pour répondre à un Doodle, alors élever un enfant, ça vous paraît totalement disproportionné !
6. Quand on vous a mis un nouveau-né dans les bras, la pensée qui vous a traversé la tête est que ce machin

venait tout juste de traverser l'intérieur du vagin de votre belle-sœur. #Beurk

7. Vous ne ramassez déjà pas les déjections de votre chien dans la rue, alors une couche, faut pas déconner !
8. La vision d'un homme qui pousse un landau dans la rue vous donne des sueurs froides.
9. Mais bon, sinon, vu que vous lisez ce livre c'est que de toute façon, *a priori*, le projet est en cours, alors autant s'y faire...

# 9 infos utiles sur la conception.

*Je ne vais pas vous faire un dessin, vous savez comment on fait un enfant. Si vous êtes en galère, il existe plein de documentaires sur le sujet sur Internet. Mais ce que vous ne savez peut-être pas, c'est qu'en fait ce n'est pas si facile de réussir à féconder un ovule. Voici quelques infos intéressantes.*

1. La durée de vie d'un ovule est de douze heures, période pendant laquelle il doit être fécondé. C'est court !
2. Les spermatozoïdes, eux, peuvent vivre entre deux et cinq jours dans l'utérus. En clair, ils attendent bien sagement que l'ovule arrive avant de sonner la charge. #Banzaï
3. L'homme, étant porteur des chromosomes X et Y, est le seul à déterminer le sexe de l'enfant.
4. Mais n'allez pas croire que vous pouvez influencer sur le sujet en vous nouant un testicule, ou autre concept farfelu.
5. Ne blâmez pas vos petits soldats si votre partenaire ne tombe pas tout de suite enceinte, il faut en moyenne entre six et douze mois pour que ça fonctionne !
6. Et tout dépend également de l'âge de madame, puisqu'à trente ans vous avez 66 % de chances de réussite, et seulement 40 % dix ans plus tard.
7. Quali plus que quanti : préférez un rapport tous les deux jours, plutôt que faire l'amour comme un bonobo. Votre sperme sera plus concentré et plus efficace !

8. Missionnaire, levrette, triangle lumineux ou cheval infernal (oui, ça existe), aucune pose n'est plus efficace qu'une autre, alors faites-vous plaisir.
9. Enfin, à condition que les petits soldats partent dans le bon trou...

# 10 bonnes raisons de devenir parent.

*D'un point de vue de non-parent, on peut avoir du mal à se dire qu'il y a des avantages à avoir des enfants. Et pourtant, c'est vrai ! Bien sûr, la fatigue extrême et le stress qu'il arrive quelque chose à votre progéniture peuvent vous donner l'impression que la vie est un long tunnel sombre. Alors voici de quoi vous donner de l'espoir. Enfin, j'espère.*

1. Vous avez transmis vos gènes. Vous avez accompli votre part du marché dans cette grande aventure qu'est la vie. Bravo ! #HighFive #VousPouvezMaintenantMourir
2. Vous connaîtrez enfin le sens du mot fierté. Pour le moindre exploit parfaitement insignifiant, vous serez plus fier qu'un footballeur quand il gagne la coupe du monde.
3. Vous n'aurez aucun mal à vous endormir. En revanche, faire une nuit complète ou vous sentir reposé, non. Mais s'endormir, aucun problème. Partout. Tout le temps.
4. Vous apprécierez enfin un vrai moment de calme et de silence.
5. Vous développerez de réelles compétences pour le *multitasking* et la concentration en milieu bruyant. #SkillsDeParents

6. Vous entrerez dans le club très sélect des parents, ce qui vous permettra d'avoir plein de nouveaux sujets de conversation avec vos comembres qui seront les seuls à vraiment vous comprendre.
7. Vous réaliserez enfin ce par quoi vos propres parents sont passés, et comment vous leur avez mis la misère.
8. Vous deviendrez très rapidement insensible à toutes sortes de fluides corporels visqueux, dégueu et puants.
9. Vous apprendrez une nouvelle langue, celle de votre enfant. Ce n'est pas très utile en dehors du cercle familial, et vous serez le traducteur officiel, mais bon, ça compte.
10. Vous serez shooté aux hormones (enfin surtout les femmes, mais vous aussi) et vous découvrirez la puissance du sentiment d'amour qu'on peut ressentir pour ses enfants.

# 9 bonnes raisons de rester sans enfant.

*Pour être tout à fait honnête, il existe des raisons de ne pas faire d'enfant. Est-ce que ce sont de « bonnes » raisons ? Je vous laisse juger.*

1. Vous aimez votre pouvoir d'achat et vous aimeriez le conserver.
2. Vous aimez partir en voyage à l'arrache à l'autre bout du monde avec un simple sac à dos.
3. D'ailleurs, vous aimez partir simplement en dehors des vacances scolaires.
4. Vous adorez votre studio parisien de 18 m<sup>2</sup> en plein cœur de la vie nocturne, et l'idée d'aller en banlieue vous angoisse.
5. Comme vous avez un sens civique hors du commun, vous adorez payer des impôts plein pot et l'idée d'avoir une ou deux demi-parts vous révulse.
6. Vous avez déjà un chat, c'est presque pareil.
7. Vous vous sentez responsable du déclin du monde et vous ne voulez pas ajouter à la surpopulation.
8. Vous êtes très narcissique et vous avez l'impression que faire un enfant va vous voler la vedette !
9. De toute façon vous êtes de mauvaise foi, donc n'importe quelle raison est bonne.

# 9 trucs qu'on vous dira tant que vous n'aurez pas d'enfant.

*Il faut reconnaître que les parents sont des êtres facilement condescendants, surtout vis-à-vis des « moldus » qui n'ont pas encore d'enfant. Nous avons tendance à créer une séparation psychologique sur la base du principe : « Non, mais tu peux pas comprendre. » Voici certaines des choses que nous avons l'habitude de dire. #Pardon*

1. « Tu vas voir, quand tu auras un enfant, ça sera plus jamais pareil. »
2. « Ah, t'as un enfant ? Cool ! Mais attends d'en avoir deux pour comprendre. »
3. « Oh, t'as deux enfants ? Trop mignon ! La vie était tellement plus simple quand on en avait que deux. »  
#TuPeuxPasTest
4. « Non, mais tu peux pas savoir à quel point je suis HEUREUX ! »
5. « On m'avait prévenu que ça allait changer ma vie, mais j'avais pas compris avant que Théo soit né. Tu vas voir, hein. Mais bon, tu peux pas comprendre. »
6. « Regarde, ça c'est un dessin de ma fille. C'est fou, hein ? Je sais, elle est vraiment douée. »

7. « T'as fait quoi ce week-end ? Non, parce que nous on est allés au parc, aux bébés nageurs, puis on a vu un spectacle de Guignol, après on a fait des gâteaux, c'était GÉ-NIAL ! »
8. « Cette nuit, c'était l'enfer. J'ai dû changer une couche de caca immonde. Écoute, j'avais jamais vu ça. Tu veux voir une photo ? » #Cacastrophe
9. « Tu crois être fatigué ? Mais attends d'avoir un enfant, tu comprendras ta douleur. » #MonopoleDeLaFatigue

# 5 légendes urbaines qui circulent sur la vie AVANT les enfants.

*À force de parler avec les autres parents, il nous arrive parfois aux oreilles des histoires incroyables. Ce ne sont que fadaïses et carabistouilles ! Il ne faut pas y prêter attention, mais par acquit de conscience, en voici malgré tout quelques-unes.*

1. **Salles obscures** : il paraît qu'il existe un endroit où on peut aller voir un film sans être interrompu toutes les dix minutes ni s'écrouler de fatigue dès le générique. D'après la légende, cela s'appellerait le cinéma. Certains parents disent y être déjà allés. C'est dur à croire.
2. **Petit coin** : autre légende, il se dit qu'avant d'être parent, il est possible d'avoir du temps pour soi, même aux toilettes. Voire qu'on peut y rester une heure complète sans jamais voir une petite tête débarquer pour demander qu'on lui lise une histoire ou qu'on lui répare un jouet cassé ! Calomnie !
3. **Dormir** : les personnes sans enfant ne sont qu'une bande de gros feignants irresponsables. Comment expliquer autrement qu'ils prétendent se coucher tard et se lever à midi ?! À moins d'avoir un poil dans la main, comment pourrait-on accepter de vivre des journées aussi courtes ? Alors que quand on se fait réveiller à 6 heures, on a plein de temps pour faire le ménage, les courses, le linge, et s'occuper du bébé...

4. **Conversation** : mais de quoi parlent les non-parents ? Nous autres, les seuls sujets de conversation qui nous viennent à l'esprit sont nos enfants, les maladies, râler à propos de la poussette ou du prix des couches, et de temps en temps on accepte d'aborder le thème des enfants des autres. De quoi est-ce qu'on pouvait bien parler avant ?
5. **Allez hop !** : un jour, quelqu'un m'a dit qu'il était parti en vacances au dernier moment, du jour au lendemain, comme ça, hop, sur un coup de tête. Mais sérieusement, qui peut partir sans avoir à passer par une logistique militaire impliquant au moins dix personnes, 2,5 t de matériel de puériculture inutiles, 30 m<sup>3</sup> de couches et d'affaires de change, un planning détaillé jour par jour des repas et des billets d'avion ou de train achetés huit mois à l'avance pour limiter les frais. Hein, qui ?!

# 10 trucs à ne pas dire à une femme qui n'a pas réussi à faire d'enfant ce mois-ci.

*Vous, l'homme, vous avez beau être très concerné par le sujet bébé, vous ne le prenez certainement pas autant à cœur que votre femme. Et chaque mois qui passe sans qu'elle ne tombe enceinte peut être vécu comme un véritable traumatisme, surtout si elle a dépassé les trente-cinq ans. Alors, faites-vous une faveur, et évitez les phrases suivantes.*

1. « Ben alors, t'as l'utérus en panne ou quoi ? »
2. « Ah bon, t'es pas enceinte ? Pourtant ma cousine est tombée enceinte du premier coup. »
3. « Quoi ? Toujours pas ? Mais je me donne à fond, moi. Tu pourrais faire un effort. »
4. « T'es sûre que tu prends bien soin de mes spermatozoïdes ? »
5. « C'est peut-être ton régime alimentaire... tu pèses combien en ce moment ? »
6. « Tu sais, j'ai lu que chaque mois qui passe après trente-cinq ans, c'est 3 % de chance en moins pour une femme de tomber enceinte. » (Ce chiffre est faux !)
7. « T'es sérieuse ? Mais j'étais sûr que tu avais déjà commencé à grossir pourtant. »

8. « T'es pas stérile ? Parce que c'est certain que ça vient pas de moi. »
9. « Non, mais bon, on peut toujours adopter un enfant... ou un chat. »
10. « Ma mère avait peut-être raison à ton propos finalement... »

# 10 mauvaises manières de réagir à l'annonce de la grossesse.

*Entre la théorie de vouloir faire un enfant, et la réalité de la grossesse, il y a une vraie différence. Nous, les hommes, on compte pas mal sur le fait que ça va prendre un peu de temps avant que ça marche. Mais quand le test est positif, c'est normal d'avoir peur. Alors, évitez le scénario suivant.*

1. Avoir une crise de panique.
2. Avoir très chaud.
3. Avoir très froid.
4. Vomir.
5. S'évanouir.
6. Se réveiller en pleurant.
7. Vomir encore.
8. Dire à voix haute : « Mais putain, qu'est-ce qui m'a pris ? »
9. Faire sa valise.
10. S'enfuir sans laisser d'adresse.

# 10 pensées parasites qui tuent l'amour.

*L'homme qui veut faire un enfant doit se mentaliser. Il doit rester concentré sur l'objectif, sur la cible à atteindre. Mais ce n'est pas facile ! Il faut souvent faire l'amour, on peut se fatiguer, se déconcentrer. Alors, voici quelques pensées parasites à chasser pendant que vous faites l'amour, pour bien rester dans votre mission jusqu'au bout.*

1. « Je suis en train de faire un enfant. Je suis en train de faire un enfant. Je suis en train de faire un enfant. Putain, mais qu'est-ce qui m'a pris ?! »
2. « Allez, tenez bon les petits, Papa est dans Maman. »
3. « Est-ce que mon père et ma mère faisaient comme ça aussi ? »
4. « Tiens, j'ai pas terminé le dossier Martin. Il faudrait que je bosse encore un peu. »
5. « Ça fait combien de temps que je rame, là ? »
6. « Bon, si c'est un garçon, je proposerais bien Paul. Ouais, c'est chouette Paul. »
7. « Mais si c'est un garçon, il va falloir que je lui apprenne le respect à ce petit con ! »
8. « Tiens, on dirait qu'elle s'est endormie... »
9. « Je ne vais pas paniquer. Je vais être un bon père. J'assume ma décision. Je ne dois pas paniquer ! »
10. « Mais au fait, ça se passe comment l'accouchement ? »

## 9 infos intéressantes à propos du sperme.

*Ce serait mentir que de ne pas reconnaître que l'homme est fier de ses petits soldats. Tellement fier qu'il y pense très souvent ! Mais connaissez-vous réellement le monde étrange et pénétrant (pardon) des spermatozoïdes ? Savez-vous, par exemple, qu'à chaque éjaculation nous en expulsions près de deux cents millions ! Plus de trois fois la population française à chaque coup de semonce. Incroyable, non ?*

1. Animalcules : c'est comme ça qu'Antoni van Leeuwenhoek a baptisé les spermatozoïdes quand il les a découverts en 1677. C'est mignon.
2. La qualité et quantité du sperme est en lien direct avec la nourriture. Plus vous mangez une nourriture riche en antioxydants, vitamine C et oméga-3, plus vous aurez de chance de féconder votre partenaire.
3. Un spermatozoïde, c'est tout petit : 5  $\mu\text{m}$  pour la tête et 50  $\mu\text{m}$  pour le flagelle. En comparaison l'ovule, lui, fait 120  $\mu\text{m}$ .
4. La distance à parcourir entre le vagin et l'utérus est de 10 cm environ. Mais c'est vingt-quatre mille fois plus grand que la taille du petit spermatozoïde. Ramené à l'échelle humaine, cela représente une course de 42 km !
5. Le flagelle sert de propulseur, mais aussi d'antenne directionnelle en captant les signaux chimiques émis par l'ovule. Un GPS en quelque sorte.

6. Les machos ne sont pas plus fertiles que les autres. Malgré une testostérone *a priori* abondante, leurs spermatozoïdes ne sont pas plus efficaces. Bon point pour les autres !
7. Seuls 30 % des spermatozoïdes sont bien formés. Même chez un adulte parfaitement fertile, il y a 70 % des cellules reproductives qui ont des déformations les rendant inopérantes. On comprend mieux les deux cents millions...
8. La chaleur impacte la fertilité. Les testicules n'aiment pas avoir trop chaud, c'est nocif pour le sperme. À tel point qu'un coup de sauna peut vous rendre moins fertile pendant plusieurs mois !
9. L'homme aussi est moins fertile avec le temps. La meilleure période est entre dix-huit et vingt-quatre ans. Après ça, les petits soldats sont moins efficaces.

# 11 trucs qu'on croyait au Moyen Âge sur la conception.

*Je me demande régulièrement comment l'humanité a pu traverser le Moyen Âge. Entre les maladies, le manque d'hygiène, les chasses aux sorcières et les croyances populaires contre-productives, nous avons malgré tout prospéré. Qui l'eût cru ? En tout cas en ce temps-là, on croyait de drôles de choses sur la grossesse.*

1. Jusqu'au <sup>x</sup><sup>e</sup> siècle, la religion interdit tous les plaisirs. Le sexe n'a qu'une fonction de reproduction. En dehors de ça, c'est *NIET* !
2. Dès qu'une femme tombait enceinte, on lui interdisait toute forme de sexualité. Plus rien pendant un an.
3. Boire du sang de lièvre ou de l'urine de mouton était recommandé pour calmer les ardeurs sexuelles. Tu m'étonnes, ça doit calmer d'un peu tout ce genre de remèdes.
4. On recommandait aux femmes d'éviter certains aliments. Une tête de lièvre pouvait provoquer un bec-de-lièvre, une anguille de l'épilepsie, etc.
5. La forme des taches de naissance sur l'enfant évoquait les envies et désirs de la mère pendant la grossesse.
6. Pour se protéger de l'accident du cordon autour du cou du bébé, on recommandait aux femmes de ne pas croiser les jambes ni éternuer ! Pratique... et bonjour la culpabilité.