

LAURENT MOREAU
ILLUSTRATIONS DE QUEEN MAMA & PACCO

GUIDE DE SURVIE DU JEUNE PAPA



*Édition collector
par*

TOPITO

*Déjà plus de 80 000
papas ont survécu
grâce à ce livre !*

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

Pour se plonger dans la vie de papa !



5 BONNES RAISONS D'ACHETER CE LIVRE ET DE LE LIRE (EN PLUS) :

- C'est écrit gros et il y a plein d'illustrations. Et ça fera au moins un livre que vous aurez fini.
- Vous l'avez déjà à moitié lu dans le magasin, soyez honnête.
- Vous pourrez le transmettre à votre enfant plus tard en lui disant : « Tiens, ça a changé ma vie. »
- Vous ne pouvez pas le télécharger gratuitement. (Et le recopier à la main, c'est super long.)
- L'auteur a aussi des enfants, et il faut que tout ce petit monde mange à sa faim.

BONUS : Il peut faire office de dessous-de-plat si vraiment vous n'avez rien d'autre.

Laurent Moreau est l'un des fondateurs de Topito.com. Il trie, liste et classe tous les sujets qui lui passent par la tête. Il ne change pas le monde, mais y participe activement.

Queen Mama est illustratrice et blogueuse, suivie par 100 000 fans sur les réseaux sociaux. Maman de deux garçons, elle croque la vie des parents avec une bonne dose d'humour et de tendresse.

Pacco est auteur de bandes dessinées et notamment de *Daddy Cool* (éditions Delcourt). Il est suivi par plus de 100 000 personnes sur les réseaux sociaux.

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



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

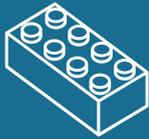
CE QU'ON TROUVERA DANS CE LIVRE TOUT NEUF

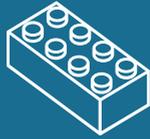
Comme l'indique le titre sur la couverture (on ne vous prend pas en traître), vous allez pouvoir vous délecter de quelques listes, bien senties pour la plupart, sur le fait d'être papa ou de le devenir un peu plus tous les jours. Dans l'ordre...

VOUS ET LA GROSSESSE.....	8
VOUS ET L'ARRIVÉE DE L'ENFANT ROI.....	28
VOUS ET LA PATERNITÉ DE 1 À 3 ANS.....	46
VOUS ET VOTRE ENFANT QUI GRANDIT TROP VITE.....	58
PETIT CAHIER D'EXERCICES.....	82

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 ».





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 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. »



LE MÉMO

LES CHOSES AUXQUELLES ON REPENSE
AVEC NOSTALGIE

Sa première console

Les seins de sa femme
pendant la grossesse

LOCATION DVD

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

...JE NE VEUX
COURIR AUCUN
RISQUE.



LE MÉMO

LA GROSSESSE

Lui



Boire des bières
pour fêter ça

Elle



Nausées Hémorroïdes



Perte
de poids

Diabète

Re-nausées

8 choses à faire

POUR SE DÉBARRASSER DU CHAT AVANT QUE LE BÉBÉ ARRIVE

Toxoplasmose, petites griffes acérées et regard fourbe. Le chat, au contraire de ce que voudrait nous faire croire la secte de ceux qui vénèrent les chats (la SCVC), n'est pas toujours le meilleur ami du nourrisson. Il y a donc quelqu'un de trop dans cette maison...

1. Expliquez-lui calmement, avec des mots simples, qu'il n'a plus sa place ici.

Si les chats sont aussi intelligents qu'on le dit, il ne devrait pas tarder à faire sa valise. Laissez-lui le collier (mais enlevez votre adresse) : donné, c'est donné, et on n'est pas des monstres.

2. Mettez-le en pension chez vos beaux-parents.

On sait bien que cette pension est définitive, mais rien ne sert de lui briser le cœur. D'autant qu'il sera mieux à la campagne.

3. Piéger un faux berceau avec une mine antipersonnel.

Les chats adorent se coucher dans les berceaux. NB : il est préférable d'utiliser cette solution définitive avant que l'enfant n'arrive.

4. Partez tout bonnement en vacances.

Et comme 60 000 personnes chaque année, abandonnez-le lâchement sur une aire d'autoroute en lui donnant 5 euros pour qu'il aille acheter des Twix. Être un bon père, c'est un sacerdoce.

5. Tournez une vidéo où il tombe d'une chaise en chantant du Lady Gaga et faites de lui une star sur Internet.

Entre les demandes d'interviews, les tournées, et la grosse tête qu'il devrait prendre, il ne devrait plus être souvent à la maison.

6. Foutez-le à la porte, mais laissez bien en évidence dans la litière une lettre écrite de sa patte, où il explique qu'il a dû s'exiler d'urgence, étant témoin essentiel d'une affaire en cours.

« Coucou tout le monde ! Méga-surprise : je suis parti en urgence aux USA... »

7. Achetez un chien, genre bête de combat.

OK, vous avez déplacé le problème. Mais on verra quoi faire du chien plus tard.

8. Refilez-le en douce à la « vieille aux chats », qui ne s'en rendra pas compte.

Renseignez-vous autour de vous, il y a toujours une vieille qui vit avec 17 chats pas très loin. Un de plus, un de moins...

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

**Incroyable, ma puce !
Tu as explosé ton record !!!
Tu as vomi 17 fois aujourd'hui !**

Argh...



10 attentions

POURTANT DÉLICIEUSES MAIS À ÉVITER POUR UN DÎNER SURPRISE AUX CHANDELLES

L'intention était bonne. Mais quand madame va devenir maman, on devient sélectif et on ne fonde pas son repas sur les dernières créations vues la veille sur MasterChef. Il y a maintenant une petite liste de « *touche pas à ça, t'es gentille* ».

1. **Une douzaine d'huîtres** fines de claires d'Oléron. Même 6 d'ailleurs.
2. **Un petit tartare de bœuf maison** avec câpres et huile d'olive au basilic. Non, le problème, c'est pas le basilic.
3. **8 sushis thon et saumon.** En gros, tous les menus japonais qui commencent par une lettre (B1, M3...).
4. **Farandole de charcuterie corse.** Ou pas corse. On n'a rien contre les trucs qui viennent des îles d'ailleurs. Plutôt contre le cochon.
5. **Une grosse pièce de bœuf** saignante cuite à cœur avec du gros sel. Elle y aurait presque droit, mais depuis quelques semaines l'odeur la dégoûte. Arf...
6. **Un foie gras poêlé aux pommes.** Ou aux poires. L'oie, c'est le mal.
7. **Un filet d'espadon grillé** à la sauce tomate épicée et à la coriandre. Bonne nouvelle, l'espadon, vous n'en mangiez jamais de toute façon. Mais quand même.
8. **Un plateau de fromages auvergnats** (bleu, mont-d'or, salers...). Oubliez 99 % des autres fromages du reste de la France aussi. Vous me direz, il reste toujours le Saint-Môret.
9. **Une salade** qui ne sortirait pas d'un sac plastique Bonduelle.
10. **Enfin, n'arrosez rien** de tout ça avec un bon verre de châteauneuf-du-pape.

Oui, quand on est papa, pendant 9 mois, à table, on s'emmerde un peu.

LE MÉMO

LES CHOSES À FAIRE DISPARAÎTRE DU FRIGO

Lait cru	✓
Charcuterie	✓
Foie Gras	✓
Champagne	✓
Sushi	✓
Bière	✗

10 choses surprenantes,

MAIS BIEN UTILES QUAND MÊME, SUR UNE LISTE DE NAISSANCE

Fini les 25 bodys trop grands ou trop petits, les 12 peluches « tu-verras-ça-sera-son-doudou », les 3 babycooks, et les « je-t'achèterai-un-truc-plus-tard-tu-dois-déjà-avoir-tout-ce-qu'il-faut » : soyez inventifs sur votre liste de naissance, et pensez d'abord à vous, les parents.

1. **Un thermomètre** (mais pour le vin)
2. **Un écran LCD 22 pouces** (pour regarder les photos en grand)
3. **Un appareil photo** reflex avec un objectif qui tue sa race (pour prendre les photos qu'on regardera en grand plus tard)
4. **Un sextoy** (pour faire chier mamie un peu plus croyante d'année en année)
5. **Un voyage à Rome** (pour s'en remettre)
6. **Un abonnement à Adopteunmec.com** (pour changer, un peu)
7. **Un jacuzzi** (pour baigner le petit, bien sûr)
8. **Un monospace** (pour aller voir les mamies, tu comprends*)
9. **Un test ADN** (pour être sûr)
10. **Une paire de Nike Air Jordan** Édition Limitée en 43 (pour que le petit soit fier de son papa)

* L'info utile : n'importe quel objet/dépense qui « servira à venir voir les mamies plus souvent » sera généralement acheté dans les 3 semaines qui suivent, par les mêmes mamies.



Je crois qu'on est
bon pour la liste
de naissance !

Ah oui ? Tu
en es sûre là ?
Car j'ai un doute !

10 trucs essentiels

DANS LA VALISE DE PATERNITÉ (ET POURQUOI PAS ?)

Dans le dernier mois, on se prépare à courir au plus vite vers la maternité la plus proche, la valise (ou le trousseau) pour maman et le bébé en main. Mais pour nous ? Rien. Pas de valise, pas de T-shirt de rechange, pas de culotte filet. Instaurons donc la valise de paternité : l'égalité, c'est maintenant.

- 1. Un body « je préfère papa » pour le petit :**
c'est dans les premières minutes qu'il faut s'imposer.
- 2. Des trucs à remplir qu'on ne fait que quand on est coincé quelque part :**
comme une déclaration de revenus par exemple.
- 3. Un passeport et du cash en liquide :**
au cas où vous changeriez d'avis.
- 4. Un tuba et des palmes :**
une valise c'est pour les vacances, oui ou non ?
Assumez votre credo de papa humoriste.
- 5. Un docteur Maboul :**
réviser le dernier jour c'est mal, mais on le fait tous.
- 6. Un Opinel :**
pour couper le cordon, forcément.
- 7. Une blouse de docteur :**
pour aller au bout du fantasme de l'infirmière.
- 8. Guerre et Paix :**
24 heures à l'hôpital, ça peut paraître très long quand on a déjà lu les pages « voiles » de *L'Équipe*.
- 9. Un chargeur de téléphone :**
qui c'est qui doit s'y coller pour appeler tout le monde et annoncer la bonne nouvelle ? C'est bibi ! Les corvées, c'est toujours pour les hommes.
- 10. Une boîte de mouchoirs :**
parce qu'on fait les malins comme ça, mais il y a un cœur qui bat derrière ce corps d'athlète.

LE MÉMO

LE NOMBRE DE PHOTOS DANS TON TÉLÉPHONE

Avant la naissance

Après la naissance



9 mois pour devenir papa

LA PETITE HISTOIRE

S'il faut 9 mois pour faire un enfant (et 9 autres pour s'y habituer), il y a bien une raison. Ou même deux. **1/** Le laisser grandir. **2/** Et pour vous, vous faire à cette idée que votre vie va changer. Des fois, ça prend du temps.

Mois 1

Vous venez de l'apprendre en rentrant tard du boulot. Le coup est rude mais vous saviez que ça devait arriver. Vous avez voulu le dire à tout le monde avant d'essayer une première fois les foudres de madame. On attendra donc quelques semaines de plus. Vous ne réalisez pas vraiment davantage, d'autant que le classico OM-PSG approche, vous avez d'autres soucis.

Mois 2

Vous percevez que madame a une légère tendance à se regarder le ventre dans la glace en remontant son T-shirt et vous ne réalisez pas toujours immédiatement pourquoi. Vous lui avez même proposé un apéritif au champagne oubliant le petit Alien qu'elle porte déjà. Pour elle c'est très concret, pour vous c'est surtout une pile de nouveaux catalogues de poussettes qui traînent dans le salon.

Mois 3

Vous avez noté soigneusement et un peu nerveusement la date de l'échographie. Quelques collègues vous demandent si ça va parce qu'on ne dirait pas. Le jour J, vous vous remettez à fumer quelques heures avant. Tout va bien, il a dit. Alors vous aussi, vous le dites à tout le monde, avec différents scenarii. C'est le champagne avant la tempête.

Mois 4

Vous devenez progressivement un peu ayatollah des restrictions alimentaires et vous savez détecter le lait cru à des kilomètres. On ne déconne pas avec ça. Vous découvrez aussi une vie sexuelle très largement compatible avec une grossesse, et bien plus encore. Un peu à l'image du bonnet de soutien-gorge de madame, qui ouvre aussi de nouvelles perspectives et devient quasi mythique.

Mois 5

C'est un garçon, vous êtes ravi. C'est une fille, vous êtes aux anges. En fait vous voulez être papa, c'est tout. Vous entrez doucement dans la zone de bataille du prénom, de celui qui sera trop machin et l'autre qui vous rappelle quelqu'un que vous n'aimez pas. Vous ressentez peu à peu une légère mais insistante pression de madame pour « faire de ce bureau une chambre d'enfant, bordel » (sic).

Mois 6

Vous essayez de la rassurer quand elle croit être une petite baleine, vous lui dites que de toute façon vous adorez les poissons ; elle vous répond que c'est un mammifère, imbécile. Vous trouvez que 9 mois, c'est long. Vous ne ratez pas le premier cours d'accouchement, mais vous êtes en retard et 12 femmes en train de visualiser leur utérus vous dévisagent. Alors vous faites le chien, en bon élève, voilà, soufflez.

