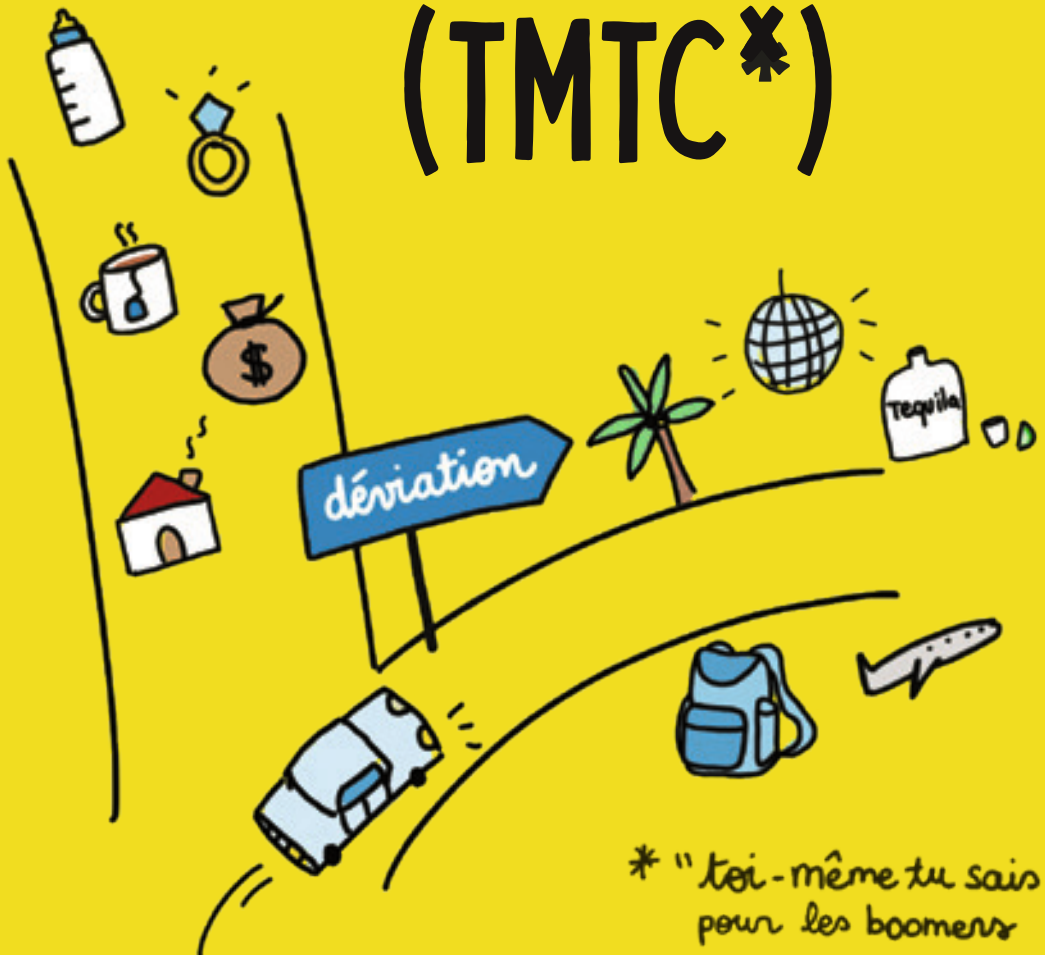


@latrentainetmtc

CHRONIQUES DE LA TRENTAINE

(TMTC*)



* "toi-même tu sais"
pour les boomers



Textes et illustrations : @latrentainetmtc

Direction : Guillaume Pô
Direction éditoriale : Tatiana Delesalle
Édition : Juliette Magro
Préparation de copie : Camille Salomon
Relecture : Laure Bourgeaux et Claire Breton
Direction artistique : Chloé Eve
Création graphique : Caroline Soulères
Mise en pages : Le Studio d'exées
Direction de fabrication : Thierry Dubus
Fabrication : Sonia Romeo

Crédits : tous les émojis : © Shutterstock ; p. 8 (pizza) : © @latrentainetmtc ; pp. 12 et 24 (aspirateur) : © Frankie Angel / Alamy ; pp. 30, 102 et 166 (Josh Hartnett) : © PictureLux / The Hollywood Archive / Alamy ; p. 58 (ponceuse) : © Shutterstock ; p. 82 (Porsche) : © Seen by me / Alamy ; p. 82 (épave) : © DR ; p. 92 (Bescherelle Le coffret de la langue française) : © Hatier 2019 ; p. 101 (plage) : © DR ; p. 113 (boîtes en plastique) : © Shutterstock ; p. 133 (WC) : © DR ; pp. 160 et 163 (Diddl) : © Thomas Goletz ; pp. 172-173 (Nabil Taleb) : © Fabio Anastacio (@fabio_anastacio) et © @vinc4nt ; pp. 172-173 (loutres) : © Shutterstock.

© Mango, Paris, septembre 2021
www.mangoeditions.com
Instagram @mangoeditions

Dépôt légal : septembre 2021
1^{re} édition
N° d'édition : MN27468
ISBN : 978-2-3170-2746-8
Code MDS : MN27468

Achevé d'imprimer en août 2021 par Graphycems en Espagne

Ce livre s'inscrit dans une démarche écoresponsable : il est composé de matériaux issus de forêts bien gérées certifiées FSC® et d'autres sources contrôlées.

Cette certification garantit une empreinte carbone réduite et une gestion raisonnée de la forêt, qui maintient la biodiversité et protège les écosystèmes. Il est imprimé avec des encres à base d'huile végétale, c'est-à-dire fabriquées principalement à partir de matières premières renouvelables, sans huiles minérales et biodégradables.

Il a été imaginé et conçu en France et imprimé en Europe.



SOMMAIRE

Intro	P. 5
LA TRENTAINE	P. 7
LA VIE	P. 31
LE TAF LA CRISE EXISTENTIELLE	P. 49
LE CÉLIBAT	P. 69
<i>DATING LIFE</i>	P. 79
LES RELATIONSHIPS	P. 109
LE SEXE	P. 135
LA MIF'	P. 145
PETIT SHOT DE NOSTALGIE	P. 159
MOT(S) DE LA FIN	P. 169
30 is the new c'est mieux que 20	P. 170
Un BG et des loutres	P. 172
Les vidéos que je te recommande	P. 174
Les collabs	P. 175

CASSDÉDI

À tous les ouins-ouins qui me suivent et lolent avec moi sur les internets*.

À mes gars sûrs, évidemment.

À ma famille aussi, qui comprend pas tout mais me soutient fort.

À tous ceux et toutes celles avec qui j'ai partagé un shot de tequila IRL.

* sauf celles et ceux qui bouffent des pizzas à l'ananas, respectez-vous svp

Hello mon petit pangolin,

Si tu me lis, c'est que tu es probablement dans ta trentaine.

(Si t'as encore 20 ans, c'est beaucoup trop *soon* pour que tu saches tout ce qui va suivre. Prépare un sac en papier, tu risques d'hyperventiler deux ou trois fois.

Si t'as plus de 30 ans, il y a de fortes chances que tu aies acheté ce bouquin pour me faire plaisir. Coucou papa, coucou maman !)

En bon ou bonne trentenaire que tu es, tu as dû t'égosiller sur du Larusso, mater la *Star Ac*, jouer à *Snake* sur ton 3310, connaître les booms et les quarts d'heure américains, te faire briser le cœur *hardcore* minimum une fois et t'es sûrement un peu *fucked up* (j'écoute une bonne chanson de Lomepal là pour me mettre dans l'ambiance).

Parce qu'on va pas se mentir, on est tous et toutes un peu cassées, *full* névroses, « quisuisje-oùvaisje-pourquoijesuislà-dansquelleétagère ».

Je ne suis pas fan de développement personnel.

Donc je ne vais pas te dire que « *30 is the new 20* », que t'es ta *best personne*

ever à 30 ans et qu'il te suffit de quelques respirations en pleine conscience,

de bouffer des graines de chia et d'une séance de yoga pour être au top du top.

Faux. Je te cache pas que tu vas en chier.

Mais bon, si ça peut te rassurer, on est tous et toutes dans le même sac ♥



happy 30



(avoue ma coloc fait les gâteaux
d'anniv les plus stylés)

30 ans, tu fêteras

- des cheveux blancs tu auras
- mais toujours un peu d'acné tu garderas
- la semaine pour te remettre de ta cuite il te faudra
- à Tiktok® rien tu ne comprendras
- dans un bon matelas tu investiras
- en EVJF et mariages ton PEL tu videras
- boire en semaine tu regretteras
- dans ton feed full bébés il y aura
- de ton horloge biologique tout le monde s'enquerra

témoignages



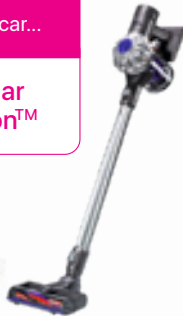
Je crois que je suis grand(e) car...

Écrivez quelque chose...

Je crois que je suis grand(e) car...

Je suis trop excitée par l'achat d'un aspi' Dyson™

cette réponse est revenue SOUVENT... genre vraiment souvent ...



Je crois que je suis grand(e) car...

Le dernier 18-25 ans qui m'a bousculée dans la rue m'a dit « pardon Madame »

euch...

Je crois que je suis grand(e) car...

Je me lève tôt pour « faire des choses de ma journée »... au secours !

→
↑
↑
send help!

Je crois que je suis grand(e) car...

« On a sept mariages cet été. On se voit en octobre plutôt ? »

en 2022 tu as un créneau?

Je crois que je suis grand(e) car...

À minuit : ça vous dirait une p'tite tisane ? Plutôt « nuit calme » ou « ventre léger » ?



Je crois que je suis grand(e) car...

Je suis hyper satisfaite d'avoir du linge de maison assorti et de qualité (j'ai changé putain...)

Je crois que je suis grand(e) car...

Maintenant je sais vraiment
ce que l'expression
« gueule de bois » veut dire

+ Bonus : je mets 3 jours
à m'en remettre
(au moins)

Je crois que je suis grand(e) car...

J'ose exprimer
à mon partenaire ce que
je veux au pieu 😊

🔥 🔥 🔥
ouiiii

Je crois que je suis grand(e) car...

J'écoute France inter tous
les matins et on ne m'y
oblige pas

ADULTHOOD
level 1000

Je crois que je suis grand(e) car...

Je ne comprends plus
la musique des jeunes
et je dis « les jeunes »

« Wejdere » ça te parle ?

Je crois que je suis grand(e) car...

J'ai des plantes et elles ne
meurent plus

(parle pour toi)

Je crois que je suis grand(e) car...

Les stagiaires sont nés
en 2002

Oh wow.

Je crois que je suis grand(e) car...

Je vois bien maintenant que
mes parents n'ont aucune
idée de ce qu'ils font 😊

lol

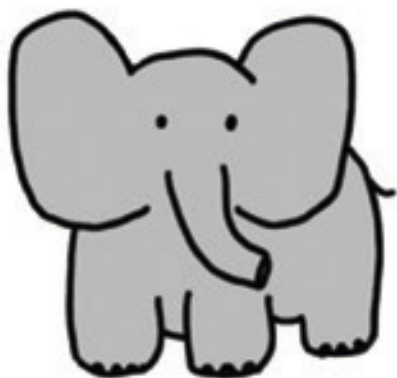
le côté obscur de la trentaine...



- Être hypé par le fait de changer d'éponge pour faire la vaisselle plus efficacement
- Refuser des réunions pour rester en tête à tête avec Netflix®
- S'offrir un Thermomix®
- Demander aux collègues de travail des astuces pour dégraisser le four
- Se prendre de passion pour les bougies parfumées
- Se mettre au batch cooking et trouver ça GÉ-NIAL

- Regarder des tutos
"différentes utilisations
du bicarbonate"
- S'enthousiasmer un peu trop
au rayon Tupperware®
- Commencer à dire
"non mais c'est pas que j'aime pas,
c'est que je digère pas"
- Faire la vaisselle direct après
une soirée
- Arrêter le café après 16 heures
sinon "je vais plus dormir"
- Avoir super hâte d'utiliser un produit
pour détartrer sa machine à laver
- Répondre "j'ai acheté de bonnes consoles"
à la question "t'as fait les soldes?"
- Se mettre au tricot pour "éviter les écrans"
- Claquer 1000 balles dans un matelas

mes soucis



dans ma tête



en vrai

culpabilité

collab' avec l'inouyable
@petitesquine



ce que je me fixe
comme objectifs



ce que j'ai le temps
de faire en 24 heures



ce que je fais



culpabilité
100% made in my tête

Quand j'y repense, tout a commencé avec un Post-it®...

le Post-it®* du "bonheur"



← à cocher pour être heureux askip

* établi par la société et moi-même

ça m'a gavée j'ai gribouillé le mien

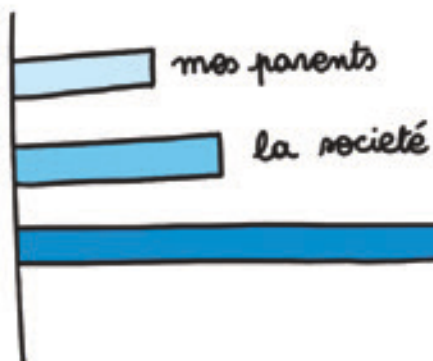


Il va finir à la poubelle
leur Post-it® à la con.



une autre mvp.

jugements sur
mes choix de vie





moi.

3 mois VS 3 ans sur Tinder®

collab @lauramou_

+ 3 mois

tu découvres avec plaisir tous
les célibataires de ta région

tu swipees pendant des heures

tu matches et discutes
pendant des heures

t'es gêné(e) quand tu croises
une connaissance

t'es surpris(e) quand il te ghoste
"Qu'ai-je dit ? Qu'ai-je fait ?
Qui suis-je ? Où vais-je ?"

tu te projettes avec chacun
de tes matchs
"maybe c'est THE ONE"

+ 3 ans

C'est toujours les mêmes
personnes

tu swipees aux toilettes

tu matches et ça te nasule
de discuter

ah tiens ! Il est célib Jean-Michel
Vas-y matchons !

t'es surpris(e) qu'il t'ait pas
ghosté(e) avant

tu te questionnes :
"qui vais-je ken cet été ?"



Le gentil fantôme qui répond pas aux SMS ...

... mais maté tes stories Instagram®



Vue par 217 personnes

dictons sur les ex

(si jamais l'emrie te
prenait d'y retourner)

Classico

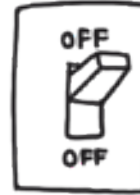
Recoucher avec son ex
c'est comme ravalier son vomi

Déjà vu

Recoucher avec un ex longtemps
après, c'est comme retourner dans
un ancien appartement : la déco a
changé, mais les interrupteurs sont
toujours au même endroit !

la crotte froide

Le syndrome de la crotte froide
(valable avec ton ex, ton *fuckboy*,
whatever) : quand t'es avec
quelqu'un et que ça commence à
être de la merde, eh bah tu te barres
parce que ça pue. Et puis la crotte
refroidit et ça sent moins...
alors t'y retournes... ERREUR !
Parce que c'est toujours
DE LA MERDE ! 😬

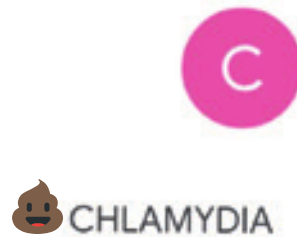
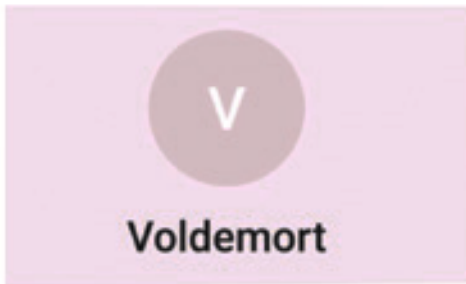


Déchets

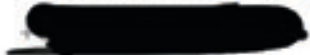
Lorsque tu jettes une poubelle,
tu y retournes pas pour savoir
comment elle va.



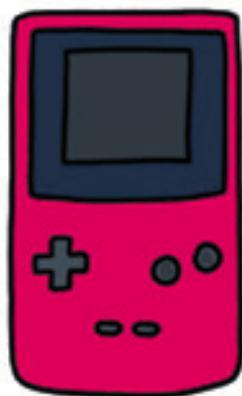
technique pour éviter de
navaler son vomi :
rebaptiser son ex



He Will Never Change



jouets



il fut un temps



maintenant

bingo KIDS des 90s

@latrentainetmc X @nineties.memes

tu utilisais
Encanta® pour
tes exposés

tu t'es mis
une cuite au
Smirnoff Ice®

tu comprends
la question
" orv ? "

tu sais qui
sont Tom-Tom
et Nana

t'as échangé
pogs & billes
à la récré

t'as déjà maté
ton âge au fond
d'un verre Duralux®

tu as appris
la patience
avec le modem
56k

t'as écrit des
lettres sur du
papier Diddl®

tu jouais au
Pinball & démineur
sur Windows 98®

tu connais par
cœur les paroles
de "Mélissa"
des Mintchums

tu sais à quoi
sert une disquette

t'as mis une
semaine pour
télécharger un film
sur eMule

Touin AuSn T'As
demandé de lâcher
des Commzzzz

tu rembobinais
tes VHS pour voir
tes Disney® préf'

t'as joué
à Adibou® ♡

tu sais comment
l'occuper d'un
Tamagotchi®

C'est grave si, à trente ans, on n'a pas le kit *relationship* parfaite, job de rêve, appart et *baby* en route ? Si on se met encore des cuites de l'espace un lundi soir (brillant) quitte à avoir besoin d'une semaine pour s'en remettre ? Si on a envie de tout envoyer bouler et de prendre un aller simple pour le bout du monde ?



Tous et toutes les trentenaires se reconnaîtront dans ce livre adapté du compte Instagram @latrentainetmtc et y trouveront de quoi rire (beaucoup), réfléchir (pas trop quand même) et surtout soulager l'immensité de leur crise existentielle.

MANGØ
Society

www.mangoeditions.com

