

@latrentainetmtc

# CHRONIQUES DE LA TRENTAINE (TMTC\*)

\* "toi-même tu sais"  
pour les boomers



MANGO  
Society

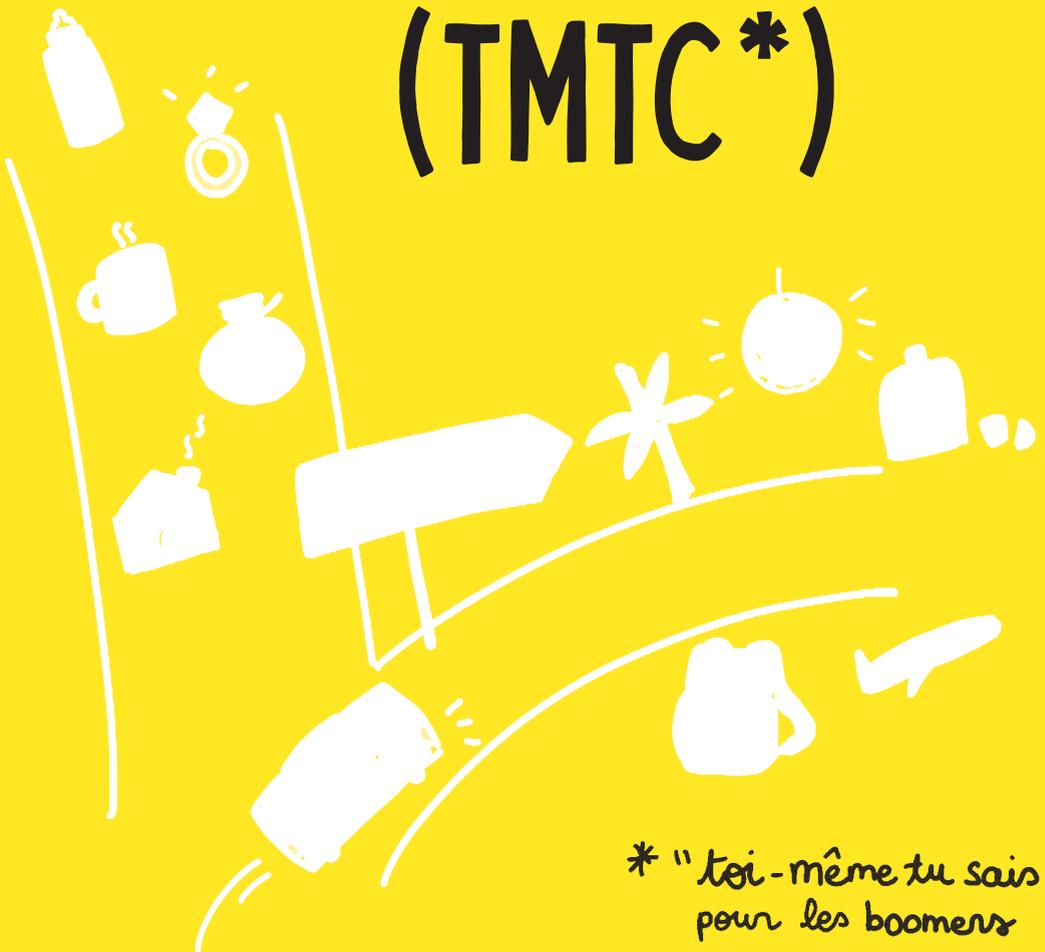
Secrets  
MANGO



@latrentainetmtc

# CHRONIQUES DE LA TRENTAINE

## (TMT<sup>C\*</sup>)

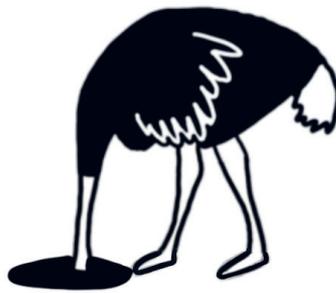


\* "toi-même tu sais"  
pour les boomers

MANGO  
Society

@latrentainetmtc

# CHRONIQUES DE LA TRENTAINE (TMTC\*)



\* "toi-même tu sais"  
pour les boomers

MANGO  
Society



*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* : Marie Guibert

*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, octobre 2022

[www.mangoeditions.com](http://www.mangoeditions.com)

Instagram @mangoeditions

Dépôt légal : octobre 2022

édition collector

N° d'édition : MN22189

ISBN : 978-2-3170-2963-9

Code MDS : N29639

Achevé d'imprimer en Chine en mai 2022

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
<del>LE TAF</del> 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 <del>is the new</del> 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

la trentaine.

happy 30



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

☑ les peils à des endroits chelous



☑ la carte de fidélité chez l'ostéo



☑ les aliments qu'on digère plus

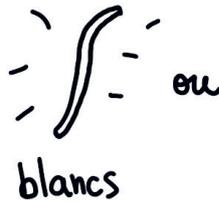


☑ la cure de vitamines



parce que "j'ai besoin d'un truc pour me booster là"

☑ les cheveux



ou



# 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...

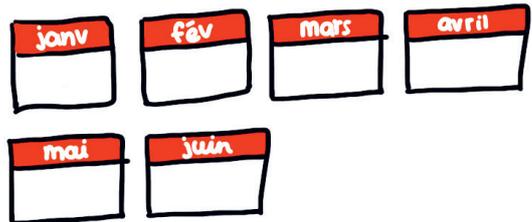
Je suis hyper satisfaite d'avoir du linge de maison assorti et de qualité (j'ai changé putain...)

# les queues de bois

durée de la queue de bois



20 ans



30 ans

Stratégies de trentenaires pour picoler comme jaja

① l'eau, la boîte secrète des trentenaires



② citrate vie



# les trentenaires en vacances être comme...

t'as pris la 50 ?

merci ça va, j'ai bu de  
l'eau hier soir

c'est moche mais  
c'est confortable

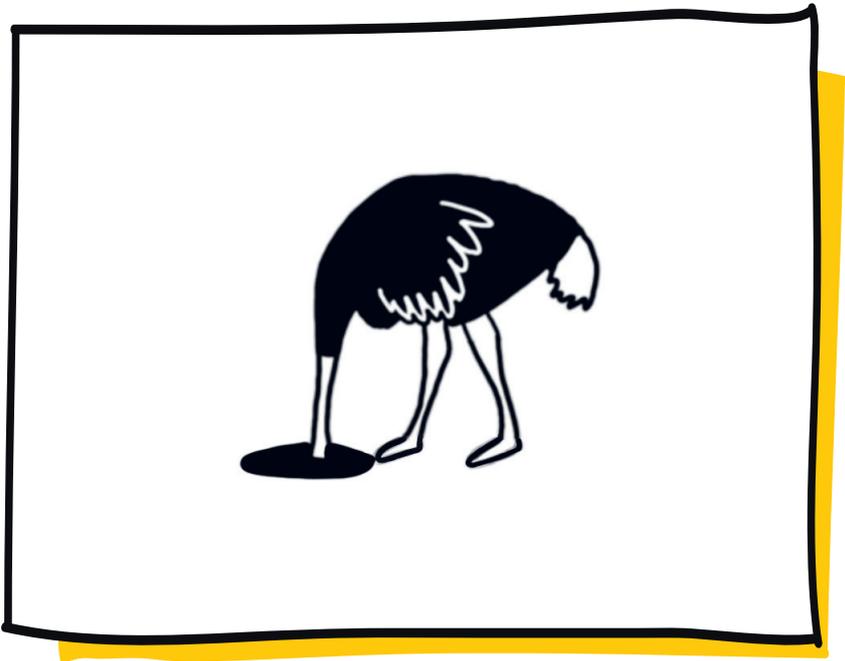
le fond de l'air est froid...

on n'a plus 20 ans

t'as rincé ton maillot ?

sieste puis plage

tu peux me mettre de  
la crème stp ?



# headspace



# vos déclinaisons

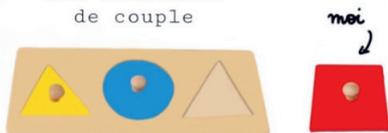
Avoir un job, un mari et des enfants à 30 ans



les repas de famille



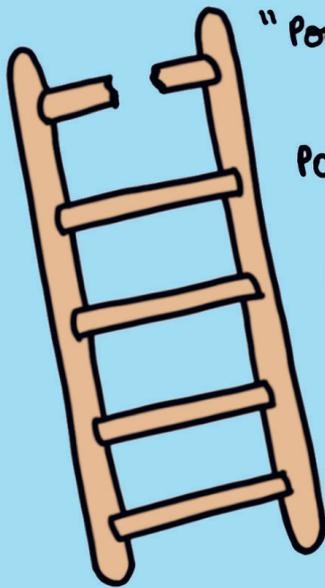
les relations de couple



2 triangles et un rond



# ma carrière



" Pourquoi je fais ça déjà ? "

Poste du tinfu

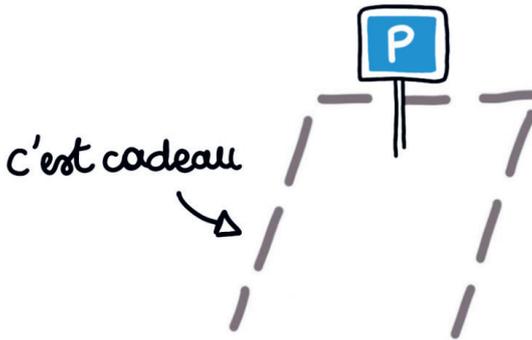
CDI

Stages

Études stylay

" Tiens, et si je plaquais tout pour devenir prof de plongée au Costa Rica ? "

si tu cherches ta place  
dans la vie



Puis je suis devenue illustratrice et j'ai écrit un bouquin. *Easy*.

Nan, je déconne. J'en ai chié. Je me suis posé un milliard de questions existentielles. J'ai hésité à faire de la poterie, devenir prof de yoga, coach de vie, institutrice, guide touristique, décoratrice d'intérieur, monter ma boîte (oui, non, mais OK, de quoi ?), ouvrir un café concept avec un bar de fleurs séchées, une fromagerie, travailler dans l'associatif, pour le *Guide du routard*... J'ai contacté mille personnes *random* sur LinkedIn pour leur poser des questions sur leur taf, fait des tableaux Excel de « pour » et de « contre » pour chaque possibilité et environ autant de crises de panique.

Je suis même partie au Costa Rica pour devenir prof de plongée. Quatre mois à bosser sur un bateau avec comme collègues requins, baleines et raies mantas. Magique... en tant que touriste.

Parce qu'être prof de plongée, ça veut aussi dire être payé 600 dolls par mois pour bosser 6 jours sur 7 et 9 heures par jour, à faire un taf super physique, genre soulever des bouteilles de 2 x 9 kg alors que j'ai 30 ans et mal au dos, ouaich ! Puis faut gérer les adoorables clients ricains...

Et tu vois, en parallèle de tout ce chaos, histoire de rire un peu de cette crise existentielle...

J'ai créé un compte Instagram® où dessiner.  
Drôle la vie, hein ?

# roue de la reconversion

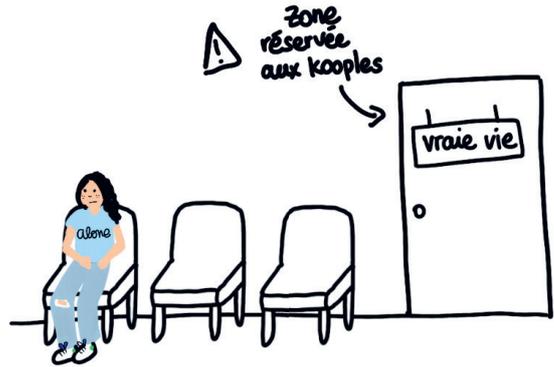


faites tourner la roue pour découvrir ce qui vous attend aujourd'hui !

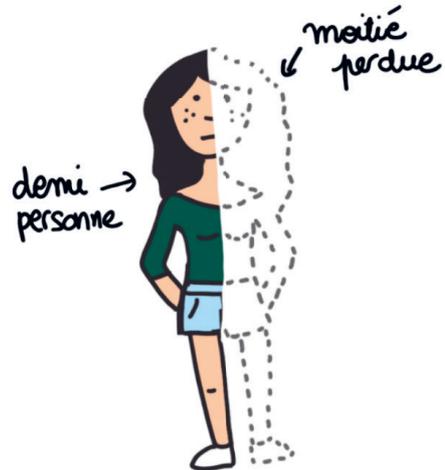
le célibat.

# célibat

C'est marrant, quand t'es célib', on te donne souvent l'impression d'être dans la salle d'attente de la vraie vie ...



Comme si t'avais besoin de rencontrer une autre personne pour être complète.



Mais, à 30 ans, après quelques désillusions et ruptures *hardcore*, tu commences doucement à te rendre compte que, tout comme le père Noël, le prince charmant (idem pour la princesse, hein) n'existe pas.

## ≡ gros mythes ≡



père Noël



petite souris



prince  
charmant

(idem pour la princesse)

Non, désolé, personne ne va débarquer sur son cheval blanc pour venir te sauver de ton métro-boulot-dodo et t'emporter au loin sur une plage des Caraïbes.

personne, jamais :



allez viens bb  
fini le métro-boulot-dodo  
vamos à Mexico !

Et même si tu finis par trouver Charlie, tomber follement *in love* et te marier, y a quand même 45 % de chances qu'un divorce mette fin au « ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants ».

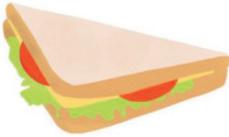
Alors, est-ce qu'on ne prendrait pas le temps de se rencontrer, de se découvrir, de passer de bons moments, de JUSTE PROFITER DE MAINTENANT avant de se mettre une pression de l'espace parce qu'on a 30 ans et qu'il faut absolument LA BONNE PERSONNE ?

Est-ce qu'on n'essayerait pas juste ? Parce que sur un malentendu... La vie c'est quand même bien plus qu'1 h 30 de comédie romantique. Quand les acteurs rentrent chez eux, l'amour, le vrai, il faut le faire durer.

une relationship  
=  
un plat

by mes génies de followers & me

Parce que mes crushs / chopes / dates / PQR / ex  
ils ressemblent quand même vachement à des plats.  
Métaphores non véganes, désolé.



le vieux sandwich  
de rando

T'as tellement faim  
que tout ferait l'affaire...



le McDo®

Plaisir du moment,  
engendre des regrets.



le tiramisu

Plein de promesses  
pour t'envoyer au septième  
ciel, mais le biscuit reste mou.



la raclette

Parce que c'est meilleur  
à plusieurs.



le smoothie au kale

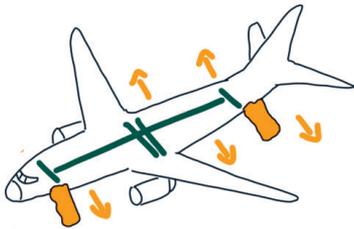
Tu t'es dit que ce serait  
une option *healthy* pour  
une fois... Mais c'est aussi  
dégueu que ça en a l'air.

# safety card

## - DATING -

### emergency exits

En cas de date faux, repérer la sortie de secours la plus proche.



Pour toute peur de l'engagement, pensez à respirer et téléchargez petit Bambou®.



### turbulences



Ranger vos bagages émotionnels pour éviter qu'ils ne vous tombent sur la tronche.



Attachez bien vos ceintures, ça peut durer un moment.



## petite bible des meilleures disquettes

excuses plus ou moins crédibles pour te j ton crush

Je te quitte car tu n'es pas  
ma priorité



Je ne ressens pas l'élan 

Je dois me concentrer  
sur l'éducation de mon chat

Je ne suis pas prêt maintenant.  
Mais attends-moi

J'ai pas les papillons  
dans le ventre...



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](http://www.mangoeditions.com)

