

TOI & MOI

ON S'EXPLIQUE



INTERVIEW
CHARLOTTE
ATTRY,
PRINCESSH
ET BRIGITTE
CARRÈRE



**RENCONTRE
AVEC LES AUTRICES
DE LA COLLECTION,
TOI ET MOI,
ON S'EXPLIQUE.**

**COMMENT LEURS LIVRES
ONT RÉVOLUTIONNÉ
LE REGARD PORTÉ
SUR LES FEMMES**



BAMBOO-12345678

DOSSIER DE PRESSE

Toi & Moi, on s'explique.

Guide de la ménopause | Syndrome du nid vide | Sexualité après 50 ans...

ÉDITO

LA MÉNOPAUSE, TOI ET MOI ON S'EXPLIQUE.



« Un livre sur la
ménopause ?
Vous êtes sûres ? »

TOI ET MOI

Quand Charlotte Attry, Brigitte Carrère et PrincessH nous ont présenté leur projet, qui avait déjà connu une première vie en librairie, ces deux questions nous sont venues spontanément à l'esprit. Des livres sur la ménopause, il en existe. Oui mais voilà, des comme ça, non ! Alors qu'avec un sujet qui concerne la moitié (à peu près) de l'humanité, nous trouvons surtout des guides verbeux, austères (voire les deux à la fois !), les trois autrices nous ont apporté un livre totalement à l'opposé.

À elles trois, elles explorent toutes les facettes de la ménopause dans un guide complet sans chichis et sans tabous. Elles ont interrogé des médecins, des professeurs, des spécialistes, mais aussi des femmes qui racontent simplement leur ménopause. Elles ont (en plus) le talent et l'humour de rendre le tout limpide et sans complexe.

À tel point que nous leur avons demandé de nous fournir un deuxième ouvrage sur un autre sujet qui peut toucher les femmes de plus de 45 ans (mais aussi les hommes, dans ce cas-là) : le sentiment de déprime quand les enfants quittent le domicile familial, autrement appelé le syndrome du nid vide.

Alors, des livres sur ces sujets-là, oui ! On est sûrs ! ■

Olivier Sulpice

SOMMAIRE

UNE P'TITE BIO ?

CHARLOTTE ATTRY, PRINCESSH ET BRIGITTE CARRÈRE

3

4/5

INTERVIEW EXCLUSIVE

DES AUTRICES DE LA COLLECTION TOI ET MOI,
ON S'EXPLIQUE.

L'UNIVERS DE TOI ET MOI, ON S'EXPLIQUE

LES LIVRES | POURQUOI LIRE LA COLLECTION ?

6/7

8

TOUTES LES INFORMATIONS

POUR VOUS PROCURER CE PETIT GUIDE BIEN
PRATIQUE POUR AVANCER DANS SA VIE DE FEMME.



UNE P'TITE BIO ?

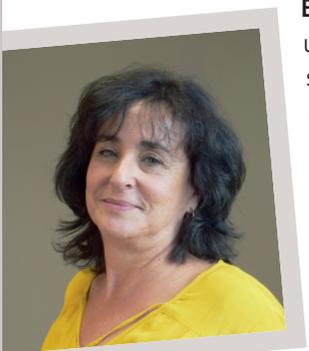
CHARLOTTE ATTRY, PRINCESSH ET BRIGITTE CARRÈRE

Tout d'abord pouvez-vous faire une brève présentation de vous trois ?

CHARLOTTE : Je suis journaliste depuis bientôt 20 ans et j'ai également une formation en psychologie. Mes choix professionnels ont toujours été guidés par mon intérêt pour l'humain. Je me suis ainsi spécialisée dans le reportage de société (magazines TV « *Ça se discute* », « *Reporters* », « *C'est ma Vie* », articles psycho pour « *Le Parisien* » ou « *Julie* »...). J'aime l'Autre et j'aime l'accompagner dans ses challenges de vie, qu'il soit un adulte ou un enfant (j'ai d'ailleurs travaillé longtemps en presse jeunesse, pour Milan par exemple, où j'ai eu la chance de rencontrer Brigitte et PrincessH). Aujourd'hui, je vis aux États-Unis (en Californie) et je continue dans cette voie, grâce à la réalisation de livres. Sinon, je suis une grande gourmande, une curieuse insatiable, une passionnée de photo, j'ai la larme facile et je collectionne les boucles d'oreilles !



BRIGITTE CARRÈRE : Après une formation dans le travail social, j'ai longtemps exercé en tant qu'enseignante en sciences médico-sociales. En parallèle, j'ai commencé à écrire depuis près de 20 ans. Presse, livres, je me suis spécialisée dans les domaines psycho/vie quotidienne et cuisine.



Je conçois et photographie des recettes, rédige des articles pour des magazines, réponds aux courriers des lecteurs-trices... Je suis également l'autrice d'une douzaine de livres de cuisine (dont deux chez Bamboo), d'une série pour enfants et d'un guide pour ados. Ce qui relie toutes ces activités ? La volonté de guider, de conseiller, d'encadrer et de soutenir avec bienveillance.

PRINCESSH : Je suis illustratrice et autrice. Après avoir dessiné toute ma scolarité dans les marges (très étendues) de mes cahiers, j'ai suivi des études de communication et d'illustration à l'École Nationale Supérieure des Beaux-Arts de Lyon. Je travaille pour l'édition, la presse et l'institutionnel. Je suis autrice de plusieurs albums jeunesse et, depuis 2001, de la bande dessinée « *Le Journal de Julie* » pour le magazine *Julie*, chez Milan ; et je dessine beaucoup dans *Okapi*. Depuis 2016, une fois par semaine, j'illustre aussi des sujets de société pour *La Croix*.



« C'est à la société entière de changer de regard ! Et à nous tous de « ménopositiver » ! »

Ce qui me caractérise : tout ce que je dessine contient une histoire, même embryonnaire. Les personnages (réels ou inventés) et la complexité des relations humaines sont ma matière première... et je préfère en rire !

L'INTERVIEW

Comment le projet « toi & moi, on s'explique. » est né ?

Ce projet est né de plusieurs constatations : certains sujets (comme celui de la ménopause) sont moins traités que d'autres, laissant les femmes parfois désarmées lors de périodes sensibles de leur vie. À l'inverse, d'autres sujets tendance sont tellement mis en avant qu'on ne s'y retrouve plus. On avait envie d'offrir des guides à la fois pratiques et ludiques qui fassent le point, dans un cas comme dans l'autre ! Avec de l'information, de la prévention et de l'action. Humour en prime !

La maquette et les propos sont frais et décomplexés, pourquoi tenter cette approche ?

Parce que c'est une manière d'informer plus légère et agréable. Les notions scientifiques, physiques ou psychiques passent mieux ainsi. Ça permet en plus de prendre du recul sur les problématiques traitées et de dire visuellement « On va passer un bon moment ensemble »... Enfin, l'idée étant de briser les clichés et/ou tabous, on a laissé tout complexe à la porte ! La ménopause est une étape inévitable du parcours d'une femme, on en a donc parlé le plus naturellement possible.

Pourquoi avoir ressenti le besoin d'écrire un livre sur la ménopause alors qu'il y en a beaucoup en librairie ? Qu'est-ce que votre livre a que les autres n'ont pas ?

Lorsque nous avons observé l'offre disponible sur le sujet il y a trois ans, nous avons trouvé plusieurs ouvrages intéressants, mais tristounets, avec une image parfois dépassée de la femme de plus de 50 ans, notamment avec des photos qui ne nous plaisaient pas en couverture. J'ai (Charlotte) 40 ans et je n'ai éprouvé aucune envie de les ouvrir pour découvrir ce qui allait m'attendre... Il me manquait un livre véhiculant l'image d'une femme dynamique et engagée dans son bien-être. Un livre qui présente une information complète sur le sujet avec complicité et bonne humeur.

C'est tout à fait ça ! Je ne suis pas grosse !

Je suis thermiquement isolée !

Non, mais ça va ! T'es mince...



« Vieillesse » peut rimer avec « épanouissement » et « ménopause » avec « métamorphose », À 50 ans, 60 ans, 70 ans... »

Non, je suis
juste dessinée
comme ça !

Mais ?... C'est
une réplique de
"Qui veut la peau
de Roger Rabbit ?",
ça ?

C'est ce que l'on a essayé de faire ! Et ce qui nous distingue : la bienveillance et la connivence des propos, l'humour et le second degré (merci aux illustrations parfois hilarantes de PrincessH), le tout, validé par des experts et scientifiques.



Avez-vous d'autres projets en cours ?

Oui ! Un livre sur le syndrome du nid vide, un sentiment de déprime parfois ressenti lorsque les enfants devenus grands quittent le cocon familial. Il s'agit là encore d'une problématique relativement tabou et qui bouscule les repères. Nous allons également accompagner les lectrices avec des décryptages précis, des conseils pratiques et beaucoup d'humour... Puis on espère que d'autres tomes viendront compléter cette collection !

« La maturité n'est pas du tout valorisée dans nos sociétés (associée systématiquement à une non-rentabilité dans le travail, à la diminution du charme/sexe/libido, à la réduction des capacités intellectuelles...). »

Si vous aviez un conseil à donner aux femmes qui vous lisent, quel serait-il ?

En ce qui concerne la ménopause, on conseillerait de positiver au maximum. Il existe des tas de solutions pour lutter contre les symptômes de la ménopause, mais la façon d'anticiper et de vivre cette période reste personnelle et intime. On est donc notre meilleure alliée pour que ça se passe bien.

Ouiiii ! C'est
Jessica Rabbit
qui dit ça !

C'est
mon idole !

Un phare
dans ma
vie !

Citer
Jessica Rabbit,
je me demande si
ça fait très sérieux
dans ce guide ?

Plus on parvient à prendre du recul (c'est une étape inévitable, commune à toutes), mieux on l'accepte. Plus on se concentre sur certains points libérateurs (au-revoir la contraception et le risque de grossesse, bonjour à une sexualité nouvelle et à une période de renouveau...), mieux on le vit ! Et cette attitude est valable pour de nombreux sujets !





LES LIVRES

LA MÉNOPAUSE

Date de sortie : **juin 2020**



La ménopause, sujet tabou par excellence... Dans une société où la jeunesse est reine, elle rappelle tellement que le temps passe ! « Toi et moi, on s'explique. La Ménopause » a été conçu pour briser ce tabou majeur, pour répondre au manque d'information sur cette thématique et soutenir des femmes parfois désemparées. En effet, comme tout sujet tabou, celui-ci s'avère peu décrit et véhicule nombre de clichés et d'idées reçues.

Le guide a été réalisé pour faire évoluer les choses et imaginé par ses autrices comme un mode d'emploi multifacettes. Avec de l'affectif, de l'informatif, du pratique, de l'utile et du futile, du léger, du plus grave... et aussi un peu (beaucoup ?) d'humour. La clé pour relativiser. Et positiver ! De quoi aider les femmes et leurs proches à traverser cette période en toute sérénité !

LE SYNDROME DU NID VIDE

Date de sortie : **sept 2020**

Environ 35 % des parents, en majorité des mères, souffrent d'un fort sentiment d'abandon et de vide lorsque les enfants quittent le domicile familial. « Toi et moi, on s'explique. Le syndrome du nid vide » est le guide idéal pour accompagner ces mamans (et ces papas !) déconcertés par cette nouvelle configuration de la vie familiale. Et comme il est plus facile de gérer ce que l'on comprend bien, ce guide propose des explications claires et complètes sur les mécanismes en place. Il présente ensuite avec humour et bienveillance des solutions astucieuses et des outils pratiques pour y faire face.



POURQUOI LIRE LA COLLECTION TOI ET MOI ON S'EXPLIQUE ?

Des guides informatifs, pratiques, sans complexes, positifs et complices au carrefour de problématiques société et santé.

L'objectif : aider à décrypter et gérer certaines périodes sensibles de nos vies.

Les ouvrages mêlent prévention, actions et solutions, le tout sur un mode ludique.

TOI & MOI
ON S'EXPLIQUE.

Des tests, questionnaires, évaluations, exercices, témoignages, impliquent le lecteur.

L'écriture, directe, interpelle, et ce, sans jugement, ni leçon de morale.



QUE CONTIENNENT CES GUIDES PRATIQUES ?

Des textes appuyés par des illustrations nombreuses, pertinentes et pétillantes, qui schématisent, éclairent, simplifient, dédramatisent ou amusent.

Une enquête journalistique approfondie dont la forme synthétique offre une lecture dynamique, agréable et riche.

La mise en abyme astucieuse du travail des autrices, graphiquement représentées par leurs personnages dessinés et que l'on voit enquêter ou réagir tout au long du livre !

L'humour, au cœur de l'écriture.



L'intervention d'experts à la pointe de leurs spécialités.

Les thématiques qui s'attaquent aux clichés, aux sujets peu/pas assez abordés ou ceux qui, au contraire, le sont trop ! Toujours pour informer, démystifier ou synthétiser.

Le sentiment pour le lecteur d'avoir trouvé une boîte à outils avec des idées motivantes, stimulantes et très concrètement utilisables.



SORTIE
JUN 2020

“Un guide particulièrement bien fait sur un phénomène pas toujours agréable”

LA
QUOTIDIENNE
france.5



“Un livre formidable”
Ali Rebeihi, Grand bien vous fasse.



SORTIE
SEPT. 2020



“Mention spéciale aux illustrations et aux témoignages complices”

PSYCHOLOGIES
MAGAZINE

BAMBOO ÉDITION

plus d'infos sur www.bamboo.fr

Bamboo diffusion

290 route des allogneraies 71850 Charnay-lès-Mâcon
Mail : siege@bamboodiff.fr

Diffusion

France : Bamboo Diffusion - Belgique : Dilibel - Suisse : Diffulivre - Canada : Hachette Canada

Distribution

Hachette