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 RÉUSSISSENT À DÉCRYPTER LES TABOUS...

BAMBOO 123456789

DOSSIER DE PRESSE
Toi & Moi, on s'explique.
Syndrome du nid vide | Guide de la ménopause | Le couple après 50 ans…

BAMBOO ÉDITION

ÉDITO

LE SYNDROME DU NID VIDE, TOI ET MOI ON S'EXPLIQUE.

Charlotte Attry, Brigitte Carrère et PrincessH nous avaient conquis avec leur projet de guide complet sans chichis, sans tabous, sur un sujet peu traité, à savoir la ménopause. Elles ont réussi à créer un livre limpide, sans complexes, bourré d'humour. À tel point qu'avant même de connaître quel serait l'accueil réservé à cet ouvrage, nous leur avons demandé de travailler sur un second ouvrage.

Elles nous ont immédiatement parlé du sentiment de déprime qui touche les femmes (les hommes aussi) quand les enfants quittent le domicile familial. Un sentiment autrement appelé le syndrome du nid vide.

Avec la même volonté d'explorer toutes les facettes du sujet pour mieux l'appréhender, avec le même humour qui permet de dédramatiser les situations, et avec le même désir de PO-SI-TI-VER, Charlotte, Brigitte et PrincessH ont interviewé médecins et spécialistes, elles ont rencontré des femmes confrontées au syndrome du nid vide. Quelques mois plus tard, nous sommes heureux d'avoir pu collaborer avec les trois autrices qui ont une nouvelle fois réussi l'impossible : parler d'un « tabou » avec sérieux et bonne humeur.

La ménopause a remporté un vif succès, tant public que critique. Et nous nourrissons l'espoir qu'il en sera de même pour **Le syndrome du nid vide**. ■

Olivier Sulpice

SOMMAIRE

UNE P'TITE BIO ? 3
CHARLOTTE ATTRY, PRINCESSH ET BRIGITTE CARRÈRE

4/5 INTERVIEW EXCLUSIVE
DES AUTRICES DE LA COLLECTION TOI ET MOI, ON S'EXPLIQUE.

L'UNIVERS DE TOI ET MOI, ON S'EXPLIQUE 6/7
LES LIVRES | POURQUOI LIRE LA COLLECTION ?

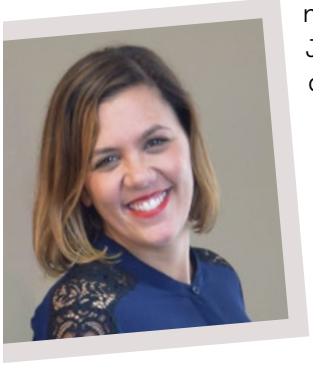
8 TOUTES LES INFORMATIONS
POUR VOUS PROCURER CES PETITS GUIDES BIEN PRATIQUES POUR AVANCER DANS SA VIE DE FEMME.

Photo de couverture © Agnes Moreau | De gauche à droite : Brigitte Carrère, PrincessH et Charlotte Attry

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 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 positiver ! »

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 du nid vide) sont moins traités que d'autres, laissant les femmes parfois désemparées 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 !

Pourquoi avoir voulu écrire un livre sur le « syndrôme du nid vide » ?

Une fois de plus, voilà un sujet dont on parle peu. Combien de parents se sentent déstabilisés par le départ de leurs petits du nid familial ? Beaucoup ! Et certains en souffrent de manière très intense. Mais nombre de ces parents n'osent pas partager leurs états d'âme. Ils le vivent en silence.
Ils n'osent pas en parler parce qu'ils craignent qu'on se moque d'eux, d'être qualifiés de parents qui n'arrivent pas à couper le cordon. On a donc souhaité les libérer avec ce guide et lever le voile sur leur chagrin.

Que va contenir ce guide ?

Il faut savoir que toutes les familles avec enfant(s) passent par cette période de «décohabitation». Elle commence lors du départ du premier enfant et finit après celui du dernier quand ils sont plusieurs. Avec parfois quelques allers-retours au domicile parental, confinement ou autres événements de la vie obligent... L'éloignement est alors ressenti de façon ambivalente, et certains le vivent plus douloureusement que d'autres.

C'est à ces personnes, à ces femmes en particulier, que nous nous adressons pour leur permettre de dépasser sereinement leur malaise.
L'ouvrage éclaire une problématique taboue en informant sur tous les aspects de celle-ci avec précision. L'impact sur l'humeur, sur le stress, sur ses relations avec autrui comme avec ses enfants. On offre des explications, des définitions, des solutions pratiques, des éclairages historiques ou insolites, des témoignages de mamans, des interviews d'experts et beaucoup d'humour ! L'ensemble des textes étant accompagnés d'illustrations pimentées, décalées et pétillantes ! De quoi accompagner cette période avec sérénité !

- INFOS UTILES -

- **35%** de parents, dont une majorité de mères, seraient concernés.
- En France, les jeunes quittent le domicile parental à **23,5 ans** en moyenne.
- Un peu plus tôt pour les filles : **23 ans**.
  Plus tard pour les garçons : **24 ans**.
- Sans surprise, ceux qui restent le plus longtemps sont des étudiants, à **74%**. Et les départs sont quelques fois intermittents : **34%** ont plusieurs résidences en même temps. Une étape vers l'autonomie en quelque sorte.

Avez-vous quelques conseils à donner pour aborder cette séparation ?

D'abord relativiser en gardant en tête que toutes les transitions de la vie comportent leur lot d'angoisses. Un enfant quitte le nid et tout l'équilibre est bouleversé. Rien de plus normal ! Ensuite, si le sentiment de déprime persiste, savoir qu'il existe différents recours qui soulagent et empêchent l'anxiété et la solitude de s'installer. Si on positive, on peut même envisager cette période comme une étape libératrice, comme un renouveau. C'est l'occasion de réinventer son quotidien et de s'interroger sur ses aspirations et ses envies profondes. Une chance !

Essentiel également : anticiper. Mener une vie la plus épanouie possible même lorsque les enfants sont encore là, pour éviter que le vide ne prenne trop de place lorsqu'ils partent.

LES LIVRES

LE SYNDROME DU NID VIDE

Date de sortie : **septembre 2021**

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.

DANS LA MÊME COLLECTION

LA MÉNOPAUSE

Déjà sorti

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, ce sujet 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 !

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.

TOI&MOI
ON S'EXPLIQUE.

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

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 SEPTEMBRE 2021

Prix : 18,50 €

DÉJÀ SORTI

Prix : 18,50 €

"Un guide particulièrement bien fait sur un phénomène pas toujours agréable"

LA QUOTIDIENNE
france 5

"Un livre formidable"
Ali Rebeihi, Grand bien vous fasse.

france inter

"Mention spéciale aux illustrations et aux témoignages complices"

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

Vous pouvez télécharger les communiqués de presse, les biographies des auteurs et les couvertures et planches des albums en haute résolution sur notre centre de presse.
www.bamboo.fr/presse - mot de passe : baobab

BAMBOO ÉDITION
plus d'infos sur www.bamboo.fr

Relations presse

Sophie Caïola
Tél. : +33 (0)3 85 34 67 48
Port. : +33 (0)6 23 99 30 25
s.caiola@bamboo.fr

Nazir Menaa
Tél. : +33 (0)1 40 03 97 50
Port. : +33 (0)6 31 05 01 07
n.menaa@bamboo.fr

Contact presse Belgique

Stéphane Levens
Tél. : +32 (0)4 79 74 95 98
stephanelevens@gmail.com

SORTIE SEPTEMBRE 2021

Prix : 18,50 €

"Un guide particulièrement bien fait sur un phénomène pas toujours agréable"

LA QUOTIDIENNE
france 5

"Un livre formidable"
Ali Rebeihi, Grand bien vous fasse.

france inter

"Mention spéciale aux illustrations et aux témoignages complices"

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

DÉJÀ SORTI

Prix : 18,50 €

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

BAMBOO ÉDITION
plus d'infos sur www.bamboo.fr