

TOI & MOI

ON S'EXPLIQUE



**NOUVEAU
TOME**
LE 29 MAI
EN LIBRAIRIE

LE COUPLE EN CRISE : SENTIMENTS, SEXE ET SÉDUCTION APRÈS 40 ANS

INTERVIEW
CHARLOTTE
ATTRY,
BRIGITTE
CARRÈRE
ET **PRINCESSH**

BAMBOO ÉDITION

RENCONTRE

AVEC LES AUTRICES DE LA COLLECTION

TOI ET MOI,
ON S'EXPLIQUE

CONNAISSEZ VOUS UN SEUL COUPLE QUI NE TRAVERSE PAS DE CRISE ?

ÉDITO

LE COUPLE EN CRISE,
TOI ET MOI, ON S'EXPLIQUE.



TOI ET MOI

Après deux guides (l'un sur la ménopause et l'autre sur le syndrome du nid vide) qui ont su conquérir lecteurs et critiques, Charlotte Attry, Brigitte Carrère et PrincessH n'ont pas mis longtemps à nous proposer un nouveau sujet, avec cette simple question : le couple doit-il fatalement éclater lorsque la relation amoureuse se dégrade ? Connaissant leur humour qui permet de dédramatiser les situations et leur désir de toujours PO-SI-TI-VER, nous savions qu'elles allaient nous proposer un livre limpide et sans complexe.

Si elles traitent, comme à leur habitude, le sujet par le prisme des femmes, cette fois confrontées à la crise du couple après la quarantaine, c'est bien à tout le monde, femmes et hommes, qu'elles s'adressent. Elles n'offrent pas de solution type, mais un ensemble de possibilités, avec, en toile de fond, l'idée que l'amour se dessine dans les compromis quel que soit l'âge.

Nous sommes fiers que Charlotte, Brigitte et PrincessH aient relevé, une nouvelle fois, le défi de proposer un ouvrage pratico-ludique fourmillant d'informations, de suggestions, de conseils d'experts, de témoignages et d'astuces pour aider les lecteurs à cheminer vers le mieux, avec autant de sérénité que possible. ■

Olivier Sulpice

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 : 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 il y a 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... 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. Je dessine également beaucoup dans Okapi. Depuis 2016, une fois par semaine, j'illustre aussi des sujets de société pour *La Croix*. 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 !

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

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 GUIDES BIEN
PRATIQUES POUR AVANCER DANS SA VIE DE FEMME.



L'INTERVIEW

Comment le projet *Toi & moi, on s'explique est né ?*

Charlotte — Il est né de plusieurs constatations : certains sujets (comme celui du nid vide) sont moins traités que d'autres, laissant les femmes (et les hommes !) parfois désespérées 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 ?

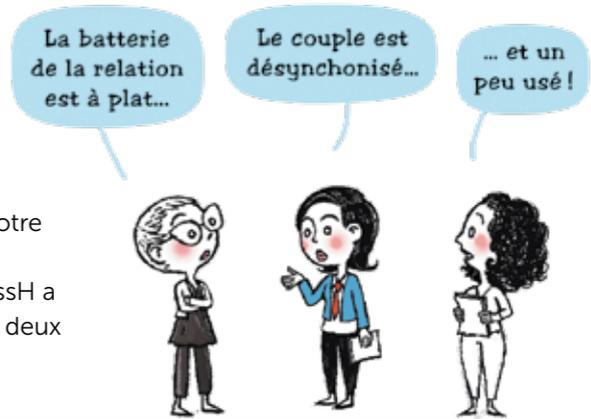
Brigitte — Parce que c'est une manière d'informer plus légère et agréable. Les notions scientifiques, physiques ou psychiques passent mieux ainsi. Ça permet en plus de prendre du recul sur les problématiques traitées et de dire visuellement : « On va passer un bon moment ensemble »... Enfin, l'idée étant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

Pourquoi écrire un livre sur le couple en crise, et plus particulièrement après 40 ans ?

Charlotte — Connaissez-vous un seul couple qui ne traverse pas de crises ? Petites ou grandes... Même Olivier (le patron de Bamboo Édition) nous a raconté que plusieurs couples d'amis autour de lui se séparaient, dont certains étaient ensemble depuis le lycée ! C'est un sujet qui chamboule beaucoup. C'est pourquoi nous avons envie de nous intéresser à l'entité du couple et en particulier aux schémas comportementaux qui mènent aux crises. Notre objectif étant, comme pour les deux premiers guides, d'apporter des explications qui dédramatisent et des conseils qui apaisent. En particulier après 40 ans, âge charnière riche en questionnements : les corps qui changent, la passion qui peut s'essouffler, les envies de renouveau, les enfants plus grands, etc. Il y a quelques tempêtes en perspective...

Comment s'est passée la recherche et la documentation sur un sujet tel que celui-ci ?

Charlotte — Comme avec nos précédents sujets, il y a eu une première phase (très longue !) d'enquête durant laquelle nous avons beaucoup lu, notamment pour resserrer notre angle : le couple, c'est très large ! Il nous a fallu identifier comment aborder les crises de couple de manière pratique et ludique, avec de nombreuses clés de décryptage que l'on souhaitait les plus utiles possibles. Nos recherches nous ont amenées à rencontrer des experts ainsi que des femmes qui nous ont partagé leurs sentiments.



Après avoir recueilli des témoignages et déterminé notre sommaire, nous avons commencé à écrire à quatre mains — celles de Brigitte et Charlotte — puis PrincessH a enchaîné avec les illustrations. Ce livre, c'est presque deux ans de travail !

LA CRISE DE COUPLE SOUS TOUTES LES COUTURES Qu'est-ce qui caractérise une crise (d'une façon générale) ?

- Elle commence par un déchirement brusque qui bouleverse une situation jusqu'alors paisible (même si le ou les problèmes couvaient).
- Elle est théoriquement ponctuelle. On ne parle pas de crise lorsque ça arrive tous les jours.
- Elle s'accompagne d'une perte de sens. Les repères deviennent flous, l'incertitude totale.
- Elle produit souvent des réactions inhabituelles dans la façon de se comporter au niveau social. Par exemple, on entre sans réserve en relation avec des inconnus, on raconte son intimité spontanément.
- Elle déstabilise le quotidien, chamboule les routines, et l'organisation classique s'effondre.
- Elle permet et implique des décisions innovantes, des changements déterminants pour tenter de la gérer.

À qui s'adresse ce guide ?

Brigitte — À toutes ces personnes qui sont en train de réaliser que la relation à deux est loin d'être un long fleuve tranquille : difficultés de communication, problèmes de confiance, soucis de partage des tâches... Et qui ont besoin d'un coup de pouce pour comprendre comment composer avec tout ça pour viser non pas la béatitude absolue, mais une sérénité qui fait du bien.

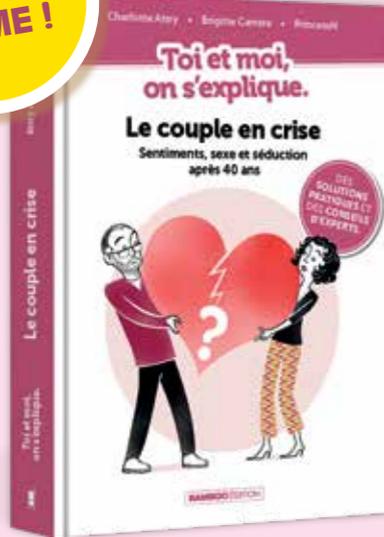
Comme les tomes précédents de la collection, ce guide s'adresse particulièrement aux femmes de plus de 40 ans, mais propose aussi des informations qui peuvent être utiles à tous. Un livre qu'il est donc bon de laisser traîner sur la table de nuit, dans les toilettes, bref, dans ces endroits où on peut le feuilleter en toute tranquillité !





LES LIVRES

NOUVEAU TOME !



LE COUPLE EN CRISE

Date de sortie : 29 mai 2024

Près d'un mariage sur deux se termine par une séparation. Cette constatation a amené les autrices à se pencher sur la question des couples en crise, en particulier après 40 ans : usure des sentiments, départ des enfants, questions existentielles, démon de midi... Les problématiques sont multiples, et les réponses tout autant. Pas de solution type, mais un ensemble de possibilités avec, en toile de fond, l'idée que l'amour se dessine dans les compromis, quel que soit l'âge ! Véritable trousse à outils pratique, avec informations, conseils d'experts, témoignages et astuces, y compris lorsque la rupture semble la solution, ce troisième tome se présente sans jugement et avec bienveillance. Des textes clairs et complets s'accompagnent une nouvelle fois des illustrations subtiles et humoristiques de PrincessH.

DANS LA MÊME COLLECTION

LA MÉNOPAUSE

Disponible en librairie

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, répondre au manque d'information sur cette thématique et soutenir des femmes parfois désespérées. 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 !



LE SYNDROME DU NID VIDE

Disponible en librairie

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 !) déconcertées 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.

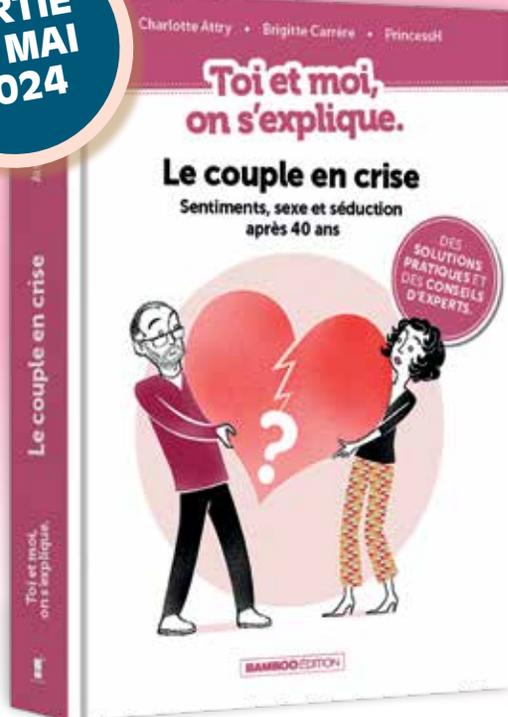


L'intervention d'experts à la pointe de leurs spécialités.

Les thématiques qui s'attaquent aux clichés, aux sujets peu/pas assez abordés ou à 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
29 MAI
2024**



Plus d'infos, des chroniques,
des interviews sur le site :
toietmoionsexplique.com

Pour suivre l'actualité de la collection
et échanger, rendez-vous sur les pages :
[facebook/toietmoi.onsexplique](https://facebook.com/toietmoi.onsexplique)
instagram : [@toi_et_moi_on_sexplique](https://instagram.com/@toi_et_moi_on_sexplique)



ILS ONT PARLÉ DE LA COLLECTION

“Une vraie mine d’informations”

Happy Mon coach
santé & psyché
Bien-être!

“Un livre formidable”

Ali Rebeih, Grand bien vous fasse.



*“Un guide bienveillant truffé de conseils
d’experts et de solutions pratiques”*

Solène Barb

PSYCHOLOGIES
MAGAZINE



BAMBOO ÉDITION

www.bamboo.fr

Relations presse

Aïmma So
Tél. : +33 (0)7 81 14 30 64
a.so@bamboo.fr

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

Contact presse Belgique

Thibaut Fontenoy
Tél. : +32 (0) 499 98 75 84
t.fontenoy@bamboo.fr