



STÉPHANE ROSE

Comment survivre
à une énorme
GUEULE DE BOIS

A clear glass tumbler filled with amber-colored whisky and two large ice cubes. A silver, metallic-looking label with a decorative border is superimposed over the glass. The label has a textured, frost-like background. The glass sits on a light blue reflective surface.

Extrait de la publication

Comment survivre à une énorme gueule de bois

*Dans la même collection
aux Éditions J'ai lu*

LA FEMME PARFAITE EST UNE CONNASSE !

N° 10155

CHERS VOISINS

N° 10156

LES MEILLEURES BLAGUES DE TOTO

N° 10157

ZÉRO POINTÉ

N° 10158

ANTIGUIDE DE SAVOIR-VIVRE

N° 10170

MES PARENTS FONT DES SMS

N° 10239

LES PERLES DE LA PRESSE

N° 10243

FERME-LA ! MON CHÉRI

N° 10244

COMMENT DEVENIR UN NINJA GRATUITEMENT ?

N° 10343

LOL CHATS

N° 10502

LES BOLOSS DES BELLES LETTRES

Extrait de la publication

STÉPHANE
ROSE

Comment survivre
à une énorme
gueule de bois



Collection dirigée par Christophe Absi

*À la France, mon cher et beau pays,
qui surtaxe les cigarettes, pénalise le cannabis, fait
culpabiliser les gourmets à coups de « 5 fruits
et légumes par jour » ou de « mangez moins,
bougez plus ! »... mais qui persiste à nous faire
croire que le vin est bon pour la santé.*

Avertissement

**L'abus d'alcool est
dangereux pour
la santé**

**À consommer
avec modération***

* Sauf peut-être dans les mariages, les anniversaires, les fêtes, les pots entre potes, les petits dîners en amoureux, les apéros en terrasse... Tant que vous ne conduisez pas après, ça va.

Sommaire

Introduction.....	15
Cinq bonnes raisons d'acheter ce livre	16
Tous égaux face à la gueule de bois !.....	18
Dis-moi avec quoi tu te saoules, je te dirai qui tu es.....	19
Le professeur Poivrassé répond à vos questions.....	21
Top 10 des personnalités qui ont l'air complètement bourrées même quand elles sont sobres	22
Ne pas faire n'importe quoi.....	25
Apprendre à se connaître soi-même.....	26
Savoir se positionner sur l'échelle de la soif.....	27
Ami jeune, pars à la découverte de ton propre corps grâce à la gueule de bois.....	28
Liste de prénoms d'enfants dont les parents étaient encore bourrés quand ils les ont déclarés	29
Recette de cocktail vomitif.....	31
Bien choisir son remède anti-gueule de bois	32
Liste d'endroits où il vaut mieux éviter de vomir sous peine de se couvrir de honte.....	35
S'inspirer de la sagesse des grands philosophes.....	36
S'inspirer de la sagesse des proverbes	37
Bien choisir son point de chute.....	38
Et vous, quel est le pire endroit où vous vous êtes réveillé après avoir trop picolé ?.....	39
Liste des requêtes Google récurrentes les lendemains de cuite	41
Le professeur Poivrassé répond à vos questions.....	42
Vérifier qu'on est toujours en vie.....	43
Liste des pires promesses émises en gueule de bois	45
Que faire de son vomi ?.....	46
S'assurer qu'on a vraiment débourré	47
Avez-vous vraiment débourré ?.....	48
Titres à paraître dans la même collection	49

Ne pas sombrer dans l'autodéconsidération	51
Qui sera le plus malade demain matin ?.....	52
Liste des trucs qu'on fait habituellement avant de se coucher sauf que là, puisqu'on est bourré, on se dit :	
« Je ferai ça demain »	53
Lexique des onomatopées d'alcool.....	55
Apprendre à positiver sa gueule de bois.....	56
Top 10 des phrases à ne surtout pas dire au policier qui vous a demandé de souffler dans le ballon alors que vous aviez 2,5 grammes dans le sang sous peine d'aggraver méchamment votre cas.....	57
Liste d'individus nuisibles en situation de gueule de bois.....	59
Le professeur Poivrasse répond à vos questions.....	60
Gérer les réponses aux textos compromettants que vous avez envoyés bourré.....	61
SMS compromettants : ils l'ont vraiment fait.....	62
Faire dès le réveil un tour sur Facebook.....	63
Monsieur et madame ont un fils... Spécial gueule de bois.....	65
Se poser les bonnes questions quand on se réveille aux côtés d'un(e) inconnu(e).....	66
Liste de recours possibles quand on découvre que des photos compromettantes de soi sur Facebook ont déjà été abondamment likées et relayées.....	69
Le professeur Poivrasse répond à vos questions.....	70
Avantages et inconvénients d'être en couple quand on est en gueule de bois.....	71
Les urgences hospitalières : le point de chute des cuites qui ont vraiment mal tourné	72
Quand on boit trop, on est malade	74
Affirmations répandues sur la Picardie qui sont vraiment des grosses idées reçues, mais quand on y va on s'aperçoit que c'est quand même un peu vrai.....	75
Ne pas se fier aux proverbes latins.....	77
Liste de projets qui nous semblent géniaux quand on est bourré, qu'on griffonne sur un bout de papier pour ne pas les oublier, et qu'on relit avec consternation le lendemain en se disant : « Mais c'est quoi cette idée de merde ? ».....	78

Liste des petites phrases énervantes proférées par notre entourage quand on est en gueule de bois.....	79
Le professeur Poivrassé répond à vos questions.....	80
Incroyable mais vrai.....	82
Je me suis réveillé à côté de.....	85
Cuites de tous les records.....	86
Liste de records à tenter.....	88
Décliner poliment les avances sexuelles de votre partenaire.....	90
Avantages et inconvénients d'avoir des enfants quand on est en gueule de bois.....	93
Les phrases clés de la personne sur le point de vomir.....	94
Se faire vomir une bonne fois pour toutes.....	95
Le professeur Poivrassé répond à vos questions.....	97
Coucher bourré... Ils l'ont fait !.....	98
Lettre d'excuse type à envoyer au Trésor public en cas d'impôt impayé pour cause de gueule de bois.....	99
Liste de trucs sur lesquels on est susceptible de marcher un lendemain de grosse teuf organisée chez soi.....	101
Bien choisir l'émission de télé devant laquelle on va comater.....	102
Votre programme télé spécial gueule de bois.....	103
Jeux.....	105
Qui a dit quoi ?.....	106
Profiter de l'excuse « je peux pas, je suis en gueuledeb' » pour reporter tout ce qu'on a à faire.....	108
Bien choisir le DVD devant lequel on va comater.....	110
Films les plus efficaces en gueule de bois.....	111
Profiter de sa gueule de bois pour concevoir une œuvre d'art.....	113
Comment reconnaître un mec en gueule de bois sur Twitter ?.....	114
Cet homme ne connaît pas la gueule de bois.....	115
Lendemain de fête à domicile : l'addition.....	117
Ces trucs qu'on perd quand on est bourré.....	118
Quelle chanson écouter en gueule de bois ?.....	120
Kit pour composer une chanson mélancolique.....	121
Top 3 des pires chansons écrites en gueule de bois.....	123
S'inspirer de la sagesse des poètes.....	124
Associations utiles.....	127

Étiquette à découper et coller sur la housse de son portable avant de partir en soirée	128
Comment savoir qu'il est peut-être temps d'arrêter de boire.....	129
Lettre d'excuse type à envoyer à ses parents pour se désister d'une invitation pour cause de gueule de bois	131
Lettre d'excuse type à scotcher dans le hall d'entrée de votre immeuble pour vous excuser des conséquences de la grosse teuf que vous avez organisée chez vous.....	132
Étiquettes à découper et à coller là où vous rangez vos bouteilles	133
Quand la gueule de bois est une libération.....	135
Lettre d'excuse type à envoyer à son patron pour s'excuser de rater une journée de travail pour cause de gueule de bois	137
Apprendre à camoufler sa gueule de bois	138
De l'art du camouflage vestimentaire en gueule de bois	139
Le professeur poivrassé répond à vos questions	140
Liste de courses anti-rechute.....	141
Le professeur Poivrassé répond à vos questions.....	143
Le professeur Poivrassé répond à vos questions.....	144
Autres types de gueule de bois	145
Êtes-vous un poivrot ?	147
Liste des bobos qu'on se fait quand on est bourré et qu'on découvre le lendemain en se demandant : « Mais comment je me suis fait ça ? »	148
Liste de trucs qu'on se fait tatouer sous l'emprise de l'alcool et qu'on regrette ensuite tout le restant de ses jours	149
Le professeur Poivrassé répond à vos questions.....	150
Avantages de la gueule de bois.....	151
Comment gère-t-on la gueule de bois dans les autres pays ?.....	153
Le professeur Poivrassé répond à vos questions.....	154
Hommage	155
Le répertoire téléphonique du soiffard en gueule de bois	156
Remerciements	157



Introduction

À chaque lendemain de cuite, c'est la même rengaine : vous vous réveillez en grommelant « plus jamais ça », fouillez frénétiquement votre armoire à pharmacie en quête du Doliprane salvateur, contemplez au passage d'un air navré la tronche de zombie que vous renvoie le miroir, jetez un œil inquiet sur l'historique de vos SMS pour voir si vous n'avez pas envoyé le message qu'il ne fallait pas envoyer à votre ex, vérifiez votre compte Facebook en quête de l'hypothétique photo compromettante à effacer, avant de passer la journée à comater devant des documentaires animaliers, bassine à vomi à portée de main, en griffonnant sur un bout de papier une liste de bonnes résolutions censées vous délivrer à jamais des griffes de l'alcool. Sauf qu'une promesse d'alcoolique, par définition, n'est jamais tenue. Alors vous recommencez le week-end qui suit, et parfois le soir même, incapable de résister à l'appel grisant de la fête... Jusqu'à la cuite de trop. La gueule de bois d'anthologie, tellement pénible, douloureuse et humiliante qu'elle en devient insurmontable. Comment y survivre malgré tout ? C'est pour vous y aider que nous avons conçu ce guide. Écrit par un soiffard de compétition et truffé de conseils, exercices, chiffres, témoignages, citations et autres paroles d'experts à consommer sans aucune modération, il vous permettra de repartir du bon pied après la murge de l'année.

Santé !



Cinq bonnes raisons d'acheter ce livre

Chère lectrice, cher lecteur, vous qui feuillotez actuellement ce livre en vous demandant « je l'achète ou pas ? », permettez-moi de m'immiscer dans votre réflexion pour vous signaler que :

1. Ce livre ne coûte que 5 euros : Vous trouverez difficilement un cadeau aussi bon marché. En temps de crise, c'est précieux. Et ce sont toujours 5 euros que vous n'investirez pas dans une bouteille de rouge.

2. Ce livre est rigolo : En temps de crise, synonyme de sinistrose généralisée, se payer une bonne tranche de rire n'a pas de prix (en l'occurrence si, 5 euros, mais bon, c'est une expression, arrêtez de chipoter).

3. Ce livre rend heureux : On y découvre en effet de nombreux conseils pour lutter contre la gueule de bois, donc pour s'en débarrasser plus vite, et donc pour recommencer plus vite à faire la fête, ce dont nous avons bien besoin en temps de crise, synonyme de sinistrose généralisée (oui je sais je me répète, voilà ce qui arrive quand on boit trop).

4. Ce livre soigne : Lutter contre la sinistrose généralisée ne doit pas vous conduire à la cirrhose généralisée. Sans vous faire culpabiliser, ce livre vous donnera donc quelques précieux remèdes pour nettoyer votre organisme de vos excès de boisson.

5. Ce livre est un super cadeau : Vous pouvez en effet l'offrir à quelqu'un qui boit trop (et lui faire gentiment passer le message qu'il devrait freiner un peu sa consommation d'alcool) comme à quelqu'un qui ne boit pas assez (et lui faire gentiment passer le message qu'il serait un peu plus drôle et un peu moins chiant s'il buvait un petit coup).

BREF, UN CADEAU UNIVERSEL !



10344

Composition

FACOMPO

Achevé d'imprimer en Italie

Par GRAFICA VENETA

Le 6 octobre 2013

Dépôt légal : octobre 2013

EAN 9782290070970

L21EPLN001338N001

ÉDITIONS J'AI LU

87, quai Panhard-et-Levassor, 75013 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion

Extrait de la publication