



УДК 159.9.07
ББК 88.3
М34

Mathou
Peurs bleues

Впервые опубликовано во Франции в 2020 г. издательством Delcourt

Перевод с французского *Кирилла Загайнова*

Мату

М34 Всё, что пугает меня до чёртиков / Мату ; [пер. с фр. К. Е. Загайнова]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2025. — 128 с. — (Графический Non Fiction. Psychology).

ISBN 978-5-389-25686-6

Все мы чего-то боимся, но лишь немногим хватает смелости признаться себе (и другим!) в том, что пауки, полеты на самолете или даже тот факт, что наши дети однажды вырастут и станут жить отдельно, пугают нас до чёртиков.

Но нельзя справиться с проблемой, не признав, что она существует, и в этом вам (да и самой себе) поможет Мату — иллюстратор, мама и невероятно тревожный человек! В этой книге она не только делится своими фобиями, наверняка знакомыми и многим из вас, но и предлагает действенные способы борьбы с тревожностью.

Взгляните в лицо своим страхам — и улыбнитесь!

УДК 159.9.07
ББК 88.3

ISBN 978-5-389-25686-6

© Editions Delcourt, 2020
© Загайнов К. Е., перевод на русский язык, 2024
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2025
КоЛибри®

МАТУ

ВСЁ, ЧТО ПУГАЕТ МЕНЯ
ДО ЧЁРТИКОВ

(И МОИ ЛАЙФХАКИ
ДЛЯ ПОБЕДЫ
НАД СТРАХАМИ)



Колibri

ПОТРОГАЙ МОЙ ЛОБ, КАЖЕТСЯ, Я ВЫГОРЕЛА...

А ТОЧНО ЛИ ЭТО ЯБЛОКО БЕЗ ДОБАВОК?

А МЫ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ ЗАПЛАТИЛИ НАЛОГ НА ИМУЩЕСТВО?

Нет, ну ты с ума сошла? В твоих вещах полно эндокринных разрушителей, ты что, хочешь заразить свою дочь раком?

А ЧТО, У НАС БЫЛО ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ?

Кто, черт возьми, съел все вишневое варенье?

А ГДЕ ЖЕ РАНЕЦ?!

А я выписала чек на звуко-визу камеру? ЙОГУРТЫ КОНЧИЛИСЬ.

БОЛЬШАЯ НАГРУЗКА НА РАБОТЕ.

Я ВСЕГО БОЮСЬ, ПРОСТО ВСЕГО НА СВЕТЕ.

Не смей, от этого помнеют. А ТЫ ПРОШЛА СЕГОДНЯ СВОИ 10 000 ШАГОВ?

СМОГУ ЛИ Я НАЙТИ ИДЕЮ ДЛЯ СЛЕДУЮЩЕЙ КНИГИ?

Через 2 недели мне снова лететь на самолете, а я вообще нравлюсь людям?

ЛУЧШЕ ПРОЖИТЬ ВСЕ СЕЙЧАС, ТИХО И БЫСТРО.

Правда ли, что лучшее еще впереди?

ГЛУПОСТИ КАКИЕ, ОЧЕВИДНО ЖЕ, ЧТО ЛУЧШЕЕ УЖЕ ПОЗАДИ,

А ТЫ ДАЖЕ ИМ НЕ ВОСПОЛЬЗОВАЛАСЬ, ПОТОМУ ЧТО

ТРЕВОЖИЛАСЬ ИЗ-ЗА ВСЯКОЙ ЕРУНДЫ.

НЕ ЛОЖИСЬ СПАТЬ ТАК ПОЗДНО.

ПРИНИМАЙ МАГНИЙ, ИНАЧЕ ВЕРНЕТСЯ БЕССОННИЦА.

ДУМАЙ О ХОРОШЕМ, ДАВАЙ.

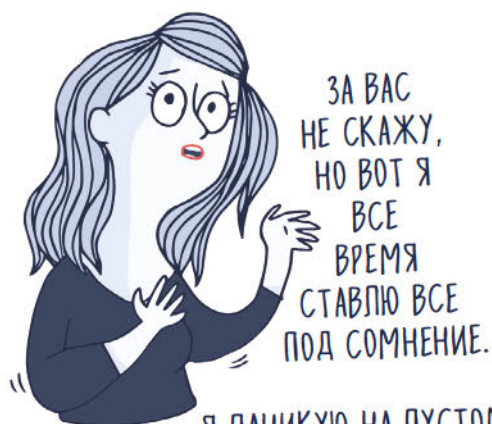
А СЧАСТЬЕ, ГДЕ ОНО? ЗАТКНИСЬ.



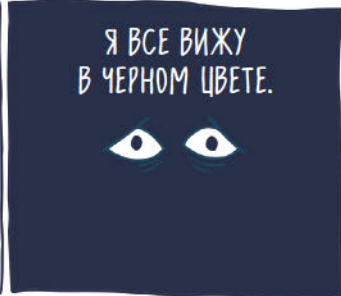


ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ СЕБЯ
В ПРЕДЛОЖЕНИЯХ
НА ПРЕДЫДУЩЕЙ СТРАНИЦЕ,
ТО, БОЮСЬ, ВЫ СТРАДАЕТЕ
ОТ ТОЙ ЖЕ БОЛЕЗНИ,
ЧТО И Я.

ПАНИКЕРСТВА



Я ПАНИКую НА ПУСТОМ МЕСТЕ.

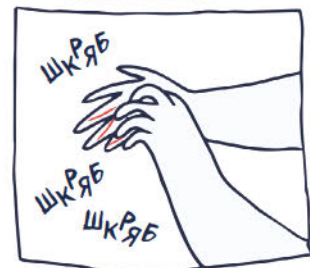


ТРЕВОГА ПЛОХО СКАЗЫВАЕТСЯ НА САМОЧУВСТВИИ.





И ОТ НЕЕ ВСЕ ЧЕШЕТСЯ...



В ОБЩЕМ,
Я РАССКАЖУ ВАМ
О СВОИХ СТРАХАХ
И ТРЕВОГАХ...

МАЛЕНЬКИХ...



А Я
ХОРОШО
ЗАКРЫЛА
МАШИНУ?

БОЛЬШИХ...



Я УМРУУУУ! НЕ МОГУ
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО
ОЩУЩЕНИЯ!

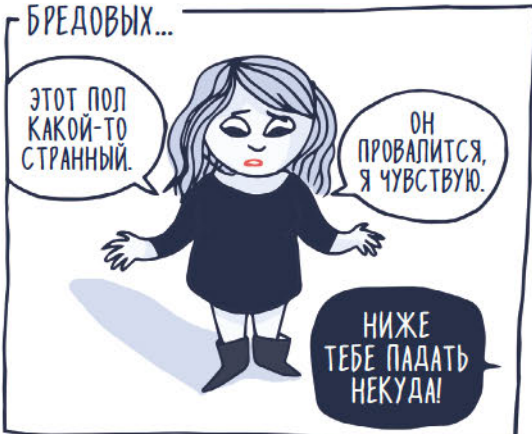
РЕАЛЬНЫХ...



НИКОГДА.

УМОЛЯЮ!

БРЕДОВЫХ...



ЭТОТ ПОЛ
КАКОЙ-ТО
СТРАННЫЙ.

ОН
ПРОВАЛИТСЯ,
Я ЧУВСТВУЮ.

НИЖЕ
ТЕБЕ ПАДАТЬ
НЕКУДА!

ПОТОМУ ЧТО Я УБЕЖДАНА,
ЧТО ВАМ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ
ОТ МЫСЛИ:

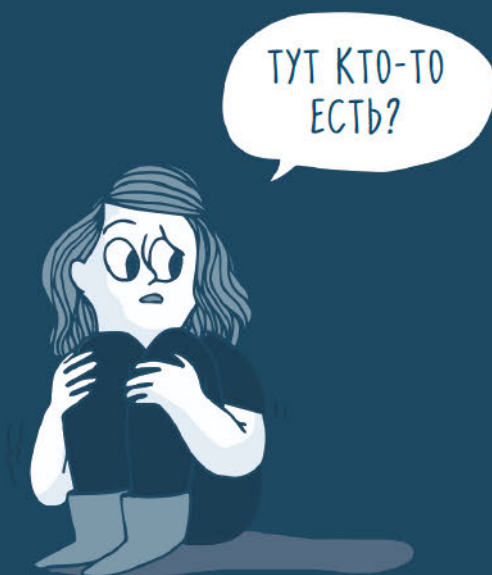
У НАС У ВСЕХ ЕСТЬ
ТРЕВОГИ, БОЛЕЕ
ИЛИ МЕНЕЕ СИЛЬНЫЕ,
БОЛЕЕ ИЛИ МЕНЕЕ
ОБЪЯСНИМЫЕ.



МЫ НЕ
ОДИНУКИ!

(ОБЕЩАЮ.) (ФУХ.)

1.
Я ПОВСЮДУ
ВИЖУ
ЧУДОВИЩ



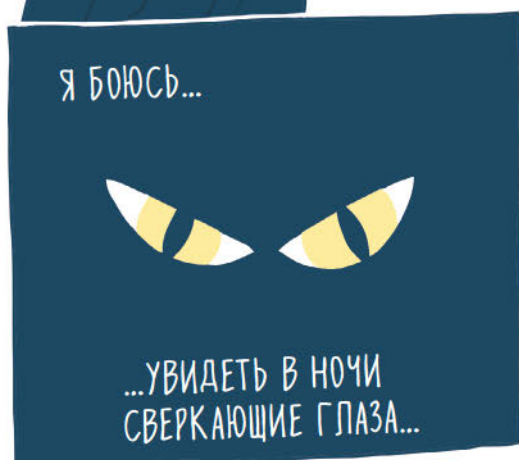


ДА-ДА, МНЕ 36 ЛЕТ,
Я ВЗРОСЛАЯ И ЗНАЮ,
ЧТО ТЕМНОТЫ
БОЯТСЯ
ТОЛЬКО ДЕТИ.

(ТАК ЧТО, НАВЕРНОЕ, Я ЕЩЕ
В КАКОЙ-ТО СТЕПЕНИ РЕБЕНОК.)

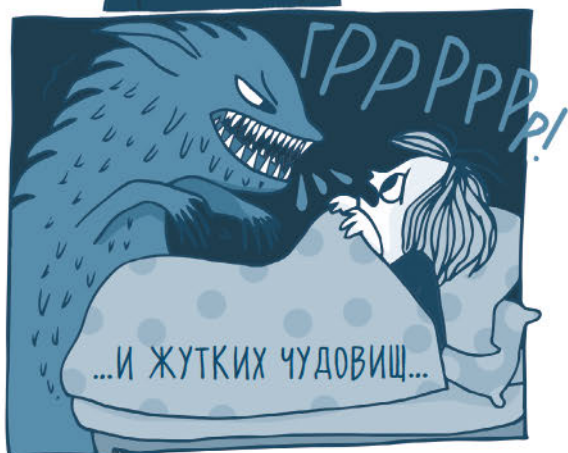


НО, ТЕМ
НЕ МЕНЕЕ,
Я В УЖАСЕ
ОТ НЕЕ.

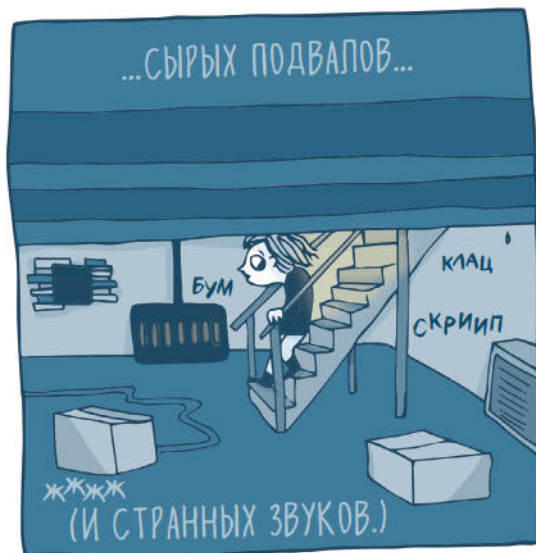


Я БОЮСЬ...

...УВИДЕТЬ В НОЧИ
СВЕРКАЮЩИЕ ГЛАЗА...



...И ЖУТКИХ ЧУДОВИЩ...



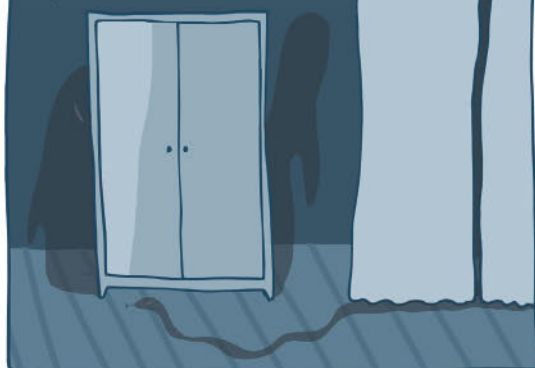
...СЫРЫХ ПОДВАЛОВ...

ЖЖЖЖ
(И СТРАННЫХ ЗВУКОВ.)



...ТЕМНЫХ ЧЕРДАКОВ...

...ЖУТКИХ ТЕНЕЙ
В УГЛАХ КОМНАТ...



ВСЕ, Я ВЫКЛЮЧАЮ!



ЩЕЛК



Я БОЮСЬ НОЧИ КАК ТАКОВОЙ.

МНЕ НЕМНОГО СТЫДНО, ВЕДЬ Я ПОНИМАЮ, ЧТО ЭТО ГЛУПО...

ПОЭТОМУ
Я ПОПРОБОВАЛА ВЫБИТЬ
КЛИН КЛИНОМ, ПУГАЯ
СЕБЯ НАМЕРЕННО!
(НО СТАЛО ТОЛЬКО ХУЖЕ!)

Я ЧИТАЛА СТИВЕНА КИНГА, Ж. К. ГРАНЖЕ,
КОМИКСЫ ПО «ХОДЯЧИМ МЕРТВЕЦАМ»...



Я ПЕРЕСМОТРЕЛА «ИНОПЛАНЕТЯНИНА»,
«ВОЙНУ МИРОВ Z», «Я — ЛЕГЕНДА»,
ВСЕ «ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА»...



НО ПОПЛАТИЛАСЬ
ЗА ЭТО БЕССОН-
НЫМИ НОЧАМИ.

ТАК ЧТО Я БОЛЬШЕ
НЕ СМОТРУ
УЖАСТИКИ.

И СПРАВЛЯЮСЬ
С ЭТИМИ СТРАХАМИ
НЕСКОЛЬКИМИ
СПОСОБАМИ:

НЕ ЗАСЫПАЙ, ПОКА Я НЕ ЗАСНУ,
ХОРОШО? МНЕ НУЖЕН СВЕТ!



ХОРОШО, ЗАСЫПАЙ
СПОКОЙНО!

КОТЬ?
МОЖЕШЬ
ДОЙТИ СО МНОЙ
ДО ТУАЛЕТА?



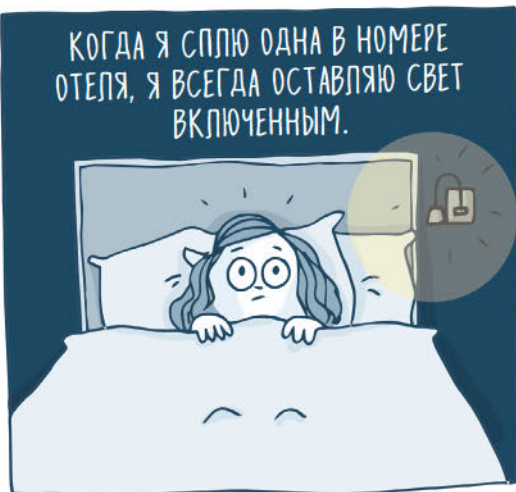
СПА-
СИБО!

БЕЗ ПРОБЛЕМ!



ЕСЛИ
ПОЯВИТСЯ
ДИНОЗАВР,
Я ЗДЕСЬ!

КОГДА Я СПЛЮ ОДНА В НОМЕРЕ
ОТЕЛЯ, Я ВСЕГДА ОСТАВЛЯЮ СВЕТ
ВКЛЮЧЕННЫМ.



ЕЩЕ Я УВЕРЕНА, ЧТО МЕНЯ
ЗАЩИЩАЕТ ОДЕЯЛО.



(ПРЕДСТАВИМ, ЧТО ОНО БРОНИРОВАННОЕ)

ВСЕ ХОРОШО,
ТЕПЕРЬ СО МНОЙ
НЕ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ
НИЧЕГО ПЛОХОГО!

РАБОТАТЬ НАД СВОИМИ СТРАХАМИ МНЕ
ТАКЖЕ ПОМОГАЕТ МОЯ ДОЧЬ.



МАМ, ПОЧЕМУ
ТЫ НЕ ВЫКЛЮЧИШЬ
МОЙ НОЧНИК?

ПРОСТО ТАК.

ТАК ЛУЧШЕ,
РАЗВЕ НЕТ?

ТЫ БОИШЬСЯ?

НУ НЕЕЕЕТ! ЧТО ЭТО
ТЫ ТАКОЕ ВЫДУМАЛА?
ПОРА БАЙНЬКИ,
ДОРОГАЯ!

МАМ, ВСЕ ПРАВДА
ХОРОШО!



Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

Мату

ВСЁ, ЧТО ПУГАЕТ МЕНЯ ДО ЧЁРТИКОВ

Ответственный редактор *М. Исаева*
Художественный редактор *А. Демочкина*
Технический редактор *К. Кочурина*
Корректоры *А. Магрилова, А. Конкина*
Верстка *К. Иванов*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 10.04.2025.
Формат 72×100¹/₁₆. Гарнитура Cornelius. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,97.
Тираж 2000 экз. W-GRP-34659-01-R. Заказ №

Изготовитель:	Өндіруші:
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» – обладатель товарного знака Колибри 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ – Колибри тауар белгісінің иесі 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге 191024, Санкт-Петербург, Херсонская ул., д. 12–14, лит. А Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А Тел. (812) 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru
Отпечатано в России.	Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

