

JODI LIPPER CERINA VINCENT

Devenez une femme irrésistible !



Tout connaître
de l'amour
pour mieux
séduire

LE DUC
EDITIONS

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Frédérique Corre Montagu
Titre de l'édition originale : *How to Love Like a Hot Chick*
Copyright © 2009 by Jodi Lipper and Cerina Vincent

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : © 1998 time tunnel, inc.

© 2011 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-470-3

JODI LIPPER CERINA VINCENT

**Devenez
une femme
irrésistible**

L E D U C . S
E D I T I O N S

À Dan et Ben

Avec tout notre amour

SOMMAIRE

Introduction	9
1. Aimez-vous	11
2. Préparez-vous à aimer	37
3. Cherchez l'amour	61
4. Trouvez l'âme sœur	77
5. Faites-vous aimer	115
6. Parlons d'hommes...	135
7. Love, love, love	155
8. Le retour sur terre	175
Épilogue	199
Décryptage	201
Table des matières	207

Femme irrésistible (*définition*) : c'est une femme sûre d'elle. Elle sait ce qu'elle veut et elle l'obtient. Consciente de ses défauts, elle n'en fait pas une obsession et préfère se dire que peut-être (juste peut-être), ils lui donnent tout son charme. Elle est passionnée. Elle aime la vie. Elle est bien dans sa peau. Elle aime et assume sa vie sexuelle. Pour elle, les autres femmes ne sont pas des ennemies. Elle n'est en compétition qu'avec elle-même afin de toujours faire de son mieux et être toujours au top. Elle est franche, honnête et étonnamment vraie. Elle sait s'amuser. Elle est sexy. On n'a qu'une envie : être à ses côtés pour capter ses bonnes ondes. Elle n'est pas parfaite, mais cela lui va car elle est captivante et irrésistible. Et vous aussi.

INTRODUCTION

QUE VEUT DIRE « DEVENIR UNE FEMME IRRÉSISTIBLE » ?



« Devenir une femme irrésistible » : quel tour de magie peut bien se cacher derrière ce programme ? Il serait plus juste de parler de simple tour de passe-passe, car la première chose à savoir, c'est que vous ÊTES une femme irrésistible. Le problème, c'est que vous l'avez sûrement oublié, quelque part entre ce mufle qui ne vous a jamais rappelée après cet extraordinaire premier rendez-vous et cet ancien amoureux dont la tête faisait un demi-tour complet chaque fois qu'il croisait une blonde. Ou peut-être n'avez-vous jamais eu conscience d'être sexy ! Ce n'est pas dramatique. Nous aussi, nous l'avons oublié à un moment donné. On a passé beaucoup trop de temps à souffrir d'ESB[♥] en fréquentant les mauvais hommes et en pensant qu'on ne méritait pas ceux dont on rêvait. Même si, entre nous, on n'était pas non plus vraiment sûres de ce qu'on voulait réellement ! On était si occupées à essayer d'être parfaites continuellement qu'on a fini par oublier qui on était vraiment. À force de courir après un idéal de beauté (qui n'était pas le nôtre), on a passé beaucoup trop de temps à la gym et zappé bon nombre de soirées pour essayer d'avoir nos huit heures de « sommeil-beauté ». Et quand, parfois, on avait un rencard, on restait concentrées sur nous-mêmes, nous demandant si, oui ou non, on allait se lâcher sur le dessert et nous censurant constamment pour ne pas dire de bêtises. Et vous savez quoi ? Ce n'était pas séduisant.

* Tous les mots suivis de ♥ sont définis dans *Décryptage* (p. 201).

Mais on s'est réveillées un jour, bien décidées à reprendre les choses en main. On a tenté une nouvelle expérience : se dire qu'on était des femmes irrésistibles et qu'on méritait de rencontrer un homme fabuleux qui allait nous apporter les croissants le matin et nous embrasser passionnément contre un mur (pas nécessairement dans cet ordre), avec tout ce qu'il y a entre les deux. Et il s'est passé un truc dingue : nos vies ont littéralement changé du jour au lendemain. Au moment où nous nous sommes dit que nous étions des femmes irrésistibles, tout le monde s'est mis à nous traiter comme telles ! Des hommes taillés comme des bûcherons ont commencé à apparaître – vous savez, le genre de ceux dont on rêvait mais qu'on prenait pour des chimères.

Depuis, on a passé beaucoup de temps seules, *beaucoup* de temps à sortir avec des hommes et (Dieu merci) beaucoup de temps à être amoureuses. Et vous savez quoi ? Tout ça s'accompagne de beaucoup de stress, de pleurs et de prises de tête. Quant aux femmes qui pensent que tout ce stress prend fin le jour où on rencontre le prince charmant, elles se trompent, hélas, car même l'homme de nos rêves finit par nous déconcerter, voire carrément nous agacer. Pas de panique. Nous ne pouvons certes pas trouver un homme à votre place, ni changer celui que vous avez déjà, mais nous pouvons vous rappeler quelque chose de très important et qui va transformer votre vie amoureuse pour toujours : vous êtes une femme irrésistible.

Ensemble, nous allons tordre le cou à votre ESB♥ en vous apprenant à faire ressortir la femme sûre d'elle et sexy qui sommeille en vous. Que vous soyez célibataire, amoureuse, mariée, en couple ou tellement perdue que vous ne savez pas comment vous qualifier, nous allons vous aider à slalomer, dans la joie et la bonne humeur, entre tous les obstacles qui surgiront dans votre vie amoureuse. Et nous allons vous montrer comment les surmonter avec la grâce et le sex-appeal de la femme que vous méritez d'être.

1 AIMEZ-VOUS



Avant d'aborder la dure réalité des relations amoureuses et de l'amour, nous voulons vous parler de célibat. Nous pensons sincèrement que le célibat est l'une des périodes les plus importantes de la vie d'une femme et qu'on devrait donc toutes rester volontairement seules pendant quelque temps. Mais on sait aussi qu'être seule a ses mauvais côtés, comme tout le reste. On sait que pour beaucoup d'entre vous, le célibat rime avec solitude et dépression, et que vous errez comme une âme en peine à vous demander comment trouver quelqu'un, où le trouver et pourquoi vous n'y arrivez pas.

On sait à quel point vous vous torturez avec ça, parce qu'on a fait pareil ! On a eu notre lot de petits amis désinvoltés et de longues relations pénibles, mais on a aussi passé une énorme partie de notre âge d'or♥ à être incroyablement seule et perdue. On a passé des heures à regarder le *Bachelor* et à se plaindre de notre ESB♥. Et il nous a fallu un sacré moment pour comprendre que non seulement, on perdait notre temps, mais qu'on balançait aussi notre ESB♥ à la face de l'univers♥ et que, du coup, on faisait fuir ces messieurs. On a finalement repris confiance en nous et, à force de nous dire qu'on était irrésistible, notre vie de célibataire est vite devenue nettement plus intéressante.

Nous ne voulons pas que vous perdiez autant de temps que nous. Si le célibat vous mine, nous voulons que vous repreniez les choses en main et que vous commenciez à vous comporter comme la femme

irrésistible que vous êtes. Que vous n'ayez jamais eu d'amoureux ou que vous soyez fraîchement divorcée de votre amour de lycée et que vous vous retrouviez célibataire pour la première fois depuis vos 14 ans, nous pouvons vous aider à tirer le meilleur parti de cette phase de votre vie. Nous allons vous montrer un à un tous les points positifs du célibat et vous dire comment en profiter comme une femme irrésistible !

Être seule, ça ne craint pas

Il est temps de vous remuer un peu les fesses. Pour devenir une femme irrésistible, il faut d'abord et avant tout reconnecter vos neurones. Certes, ce n'est pas facile d'être seule dans la société actuelle, mais ce n'est pas une raison pour avoir le moral dans les chaussettes. C'est même complètement ridicule. Arrêtez de penser que le célibat est, par nature, négatif. Arrêtez de penser que vous devez avoir un truc qui cloche pour être encore célibataire. Et surtout, arrêtez de vous dire que votre vie sera ratée tant que vous n'aurez pas rencontré le prince charmant. Être célibataire peut être drôle et enrichissant, et si rien ne va en ce moment pour vous, c'est probablement parce que, à force de voir tout en noir, vous rendez votre vie déprimante. Plus vous serez persuadée que vous ne serez pas heureuse tant que vous n'aurez pas trouvé un homme, moins vous serez heureuse. Et plus vous aurez une tête de pleurote♥, plus l'univers♥ vous maintiendra dans le célibat pour vous donner le temps d'en apprécier et d'en comprendre les joies.

Alors, réagissez et appuyez sur la touche « départ ». Maintenant ! Admettez que si vous êtes célibataire, c'est pour une bonne raison et décidez d'en profiter à fond. Quand vous aurez un petit coup de mou, empêchez-vous de penser aux choses négatives et concentrez-vous sur tous les chouettes aspects du célibat. Arrêtez de compter les semaines, les mois, les années depuis votre dernier rendez-vous ou votre dernière nuit d'amour, arrêtez d'envier les filles que leurs chéris couvrent de cadeaux, arrêtez d'en vouloir à la terre entière et d'être jalouse chaque

fois qu'une de vos amies se fait passer la bague au doigt et dites-vous que c'est votre moment à vous et que vous devez profiter à fond de toute cette liberté. Vous avez des tonnes de facultés, de passions, de créativité en vous. C'est donc le moment de les utiliser au lieu de vous focaliser sur la quête d'un homme (ou d'une femme, on n'est pas sectaires).

Si vous voulez trouver l'âme sœur, aucun problème. C'est normal. C'est OK. On n'y voit pas d'inconvénient. Mais arrêtez de vous dire que vous ne la trouverez jamais et cessez de penser que vous finirez seule, dans une cave humide, entourée de chats. Regardez-vous : vous êtes irrésistible ! Mais si vous passez votre temps à psychoter sur le célibat, à vous plaindre et à choyer votre ESB♥, vous faites le contraire de ce qu'il faudrait faire. Le célibat peut être une phase magique♥ de la vie : il suffit juste d'en décider ainsi. À l'instant où vous vous direz que votre vie n'est pas si nulle que ça, elle changera. Ça peut paraître nunuche de dire ça, mais l'univers♥ nous écoute. Alors tordez le cou à toutes ces idées noires comme celle de la vieille fille à chats, et forcez-vous à vous concentrer sur tous les bons côtés de la vie. Il suffit de changer votre façon de penser pour que tout change, on vous le promet.

Le programme spécial célibat

Nous voulons que vous viviez toutes pleinement votre vie de célibataire. C'est votre âge d'or♥, et c'est le moment ou jamais de faire toutes ces choses dingues et imprévues dont vous rêvez♥ en cachette. Alors, arrêtez de flipper sur le fait que vous portez toujours votre nom de jeune fille. Lancez-vous plutôt à corps perdu dans ce programme pour vivre les expériences que toutes les femmes célibataires doivent vivre.

1^{re} expérience : voyagez seule

Peu importe la forme que ça prend : un week-end au bord d'une piscine ou un été à sarcler la terre dans un kibboutz en Israël, le meilleur moyen de bien se connaître, c'est de partir seule. Et il n'y a rien de plus libérateur que de se retrouver dans un lieu qu'on ne connaît pas et où personne n'a d'idées préconçues sur nous et ignore complètement qu'on a sucé notre pouce jusqu'en CM2. C'est l'occasion ou jamais de vous façonner une nouvelle identité en comprenant qui vous êtes réellement. Alors, la prochaine fois que vous aurez des vacances, au lieu d'aller chez votre maman, allez dans un endroit nouveau et faites connaissance avec votre nouveau moi. Et pensez à en ramener des bouts à la maison !

2^e expérience : voyagez avec vos copines

Même si ça ressemble beaucoup au premier module, c'est une chose complètement différente (et aussi importante) à faire quand on est célibataire. Choisissez un endroit festif et appelez vos copines, votre sœur, votre cousine, vos collègues pour organiser une virée entre filles. Et, par pitié, ne dites pas : « Toutes mes copines sont mariées ou maquées et elles ne voudront pas partir avec moi. » Ne vous restreignez pas♥. Croyez-nous, vos copines veulent passer quelques jours sans leur chéri. Et c'est très sain. Pas la peine de vider votre compte en banque pour ça. Vous pouvez passer une nuit dans un petit hôtel à deux heures de chez vous à arroser dignement la fin de la semaine. Ou économiser quelques deniers pour aller à Barcelone prendre le soleil toute la journée et danser toute la nuit. Quels que soient vos projets, c'est une magnifique occasion de resserrer les liens avec vos amies et de découvrir d'autres facettes de leur personnalité. Ces virées vous feront d'excellents souvenirs pour ces temps lointains où on vous appellera « mamie ». Et n'oubliez pas de prendre des tas de photos de vous pour immortaliser la femme superbe que vous êtes.

3^e expérience : vivez seule

On sait que ça peut paraître impossible, surtout quand on vit dans une ville horriblement chère. Mais si vous pouvez vous le permettre financièrement, nous pensons qu'il est très important de vivre seule au moins une fois dans sa vie. C'est un énorme pas vers la vraie indépendance. Pensez à la fierté que vous aurez en voyant que vous avez réussi à mettre des rideaux ou des pièges à souris seule. Ajoutez à cela l'immense avantage de pouvoir décorer votre espace comme vous l'entendez, et dans lequel vous pourrez vraiment apprendre à vous connaître et savoir ce que vous voulez dans la vie. Promettez-nous au moins de garder cet objectif en tête pour le faire une fois dans votre existence. On est sûres que vous trouverez un moyen de le faire.

4^e expérience : recevez

Organiser une fête est non seulement un grand défi mais c'est aussi le meilleur moyen de célébrer votre nouvelle vision du célibat. Ne laissez pas votre ESB♥ prendre le dessus ne serait-ce qu'une seconde et ne commencez pas à vous dire que ça va être nul et que personne ne viendra. Au contraire, comme toute femme irrésistible qui se respecte, trouvez n'importe quelle excuse pour faire la fête (votre anniversaire, votre nouvel iPad, la Sainte-Cécile, le 14 juillet, etc.), préparez des amuse-gueules rigolos, achetez quelques bouteilles et créez l'événement. Pour marquer le coup, rien ne vaut une soirée chez soi avec les gens qu'on aime. En plus, vous donnerez à vos amis, votre famille et vos collègues une occasion de se détendre, de décompresser et de se régaler ! Leur faire du bien vous fera du bien. Et, on ne sait jamais, peut-être qu'un de vos invités amènera quelqu'un avec qui vous vous éclaterez.

5^e expérience : allez au cinéma seule

Si vous ne l'avez jamais fait, faites-le maintenant. Donnez-vous rendez-vous au ciné ! C'est un acte très sexy car cela implique pas mal de

confiance en soi. Ça peut paraître flippant la première fois, mais vous vous sentirez super bien quand vous en aurez pris l'habitude. Le truc, c'est de ne pas sombrer dans l'ESB♥ en pensant qu'il n'y a personne à côté de vous. Faites-vous plaisir : achetez-vous un petit pot de popcorn ou un sachet de bonbons et savourez le regard (bienveillant, bien sûr) des gens. C'est un bon moyen de vous rappeler que vous n'êtes pas assignée à résidence sous prétexte que vous êtes célibataire. Vous avez le droit de profiter de tous les petits plaisirs de la vie. Et vous en profiterez sans doute plus maintenant que vous êtes seule !

6^e expérience : passez du temps avec votre famille

Sans sombrer dans la morosité, dites-vous que, quel que soit votre âge, vos parents vieillissent aussi. Et personne n'est immortel. Alors, pendant que vous gambadez de-ci de-là, tout heureuse de votre célibat, pensez à consacrer du temps à vos proches. Quand vous serez avec quelqu'un, vous devrez passer du temps avec *sa* famille et donc, moins voir la vôtre, car le temps n'est pas extensible. On finit toujours par regretter de ne pas avoir consacré plus de temps à notre grand-mère, de ne pas avoir plus accroché avec notre belle-sœur, de ne pas avoir plus vu notre cousin préféré ou de ne pas avoir eu davantage de discussions intimes avec notre frère... Alors, avant d'avoir une nouvelle famille à gérer, consacrez du temps à la vôtre.

7^e expérience : cultivez-vous

N'attendez pas d'avoir rencontré un homme pour être la femme que vous voulez être. Commencez maintenant. Prenez des cours du soir pour enfin décrocher votre diplôme ou apprenez l'italien avec, en guise de récompense, un voyage en Italie... Prenez des cours de cuisine, lisez quelques livres d'économie ou inscrivez-vous à des cours d'histoire de l'art à la fac. Bref, consacrez-vous à toutes ces choses qui vous passionnent et prenez le temps de bien les apprendre. Ça fera de vous la plus sexy des femmes. Alors, à vos cahiers !

8^e expérience : achetez un vibromasseur

Grâce au progrès technologique, on n'a plus besoin d'avoir un homme sous la main pour être sexuellement comblée. Alors, bougez-vous les fesses ! Allez dans une boutique spécialisée ou sur un site Web. On peut désormais acheter des sex-toys en toute discrétion, et nous vous encourageons fortement à le faire. C'est quelque chose que toutes les femmes célibataires doivent expérimenter ! Cela vous aidera à garder le sourire pendant votre célibat, à vous empêcher de sombrer dans la dépression, et surtout ça vous aidera à comprendre ce qui vous excite et vous permettra, un jour, de l'expliquer à un homme.

9^e expérience : offrez-vous de jolis sous-vêtements

S'il y a une chose qu'on peut vous promettre, c'est que vous vous sentirez incroyablement sensuelle et vivante quand vous enfilerez des petits dessous en soie ou que vous mettrez un soutien-gorge rouge vif. Et ça, toutes les femmes seules le méritent ! Si vous n'êtes pas fan de froufrous, sachez qu'il existe plein de modèles pratiques mais néanmoins glamour. Mettez un boxer en dentelle et faites-vous les ongles de pieds, seule, dans votre appartement. Torride, non ? Amusez-vous à découvrir de belles marques de lingerie et faites-vous plaisir. Vous vous sentirez tellement plus sexy ! Et quand on se sent plus sexy, on agit de façon plus sexy. Et quand on agit de façon plus sexy, on attire les regards. Bientôt, les hommes se battront pour pouvoir zieuter vos nouveaux achats, et ce sera à vous de décider si oui ou non, ils le méritent.

10^e expérience : ayez une aventure sans lendemain

Certaines d'entre vous trouveront peut-être cela immoral, et si c'est le cas, bien sûr, ne le faites pas. Pour les autres, soyez conscientes des difficultés de cette expérience et de l'impact que ça peut avoir sur vous : vous pouvez vous attacher sans le vouloir, vous refaire une crise d'ESB♥, vous sentir coupables... ou ne pas assumer le côté « prédateur » de la

chose. Mais il suffit de le faire une fois dans sa vie... et quelle fois ! Si l'idée vous amuse, il n'y a aucune raison de ne pas essayer au moins une nuit. Soyez juste prudente, utilisez un préservatif et suivez nos conseils pour les aventures sans lendemain page 128.

Les avantages du célibat

Même si vous enchaînez une à une toutes ces magnifiques expériences de célibataire, on sait que vous aurez parfois du mal à tenir à distance toutes les pensées négatives et déprimantes qui nous assaillent quand on est seules. Voici donc une liste de tout ce qui est drôle et positif dans le célibat. À lire chaque fois que vous avez une petite baisse de moral.

1^{er} avantage du célibat : on dort bien

La plupart des hommes que nous connaissons ronflent comme des locomotives et se trouvent, dans certains cas, trop virils pour mettre les fameuses bandelettes nasales *Douce Nuit*. La plupart des hommes n'arrêtent pas de se tourner et se retourner la nuit, et certains même « jouent des coudes » : combien de fois ne s'est-on pas réveillées avec un coude planté dans la colonne vertébrale ? D'autres s'étalent de toute leur masse dans le lit quand ils ne transpirent pas abondamment dans nos magnifiques draps de coton 500 fils même au pire moment de l'hiver. Certains enfin (gloups !) font la totale. Tout ça pour dire : profitez de votre lit douillet tant que vous le pouvez.

2^e avantage du célibat : on voyage seule

Les voyages sont une autre grande source de conflit dans les couples. La plupart finissent par se hurler dessus à propos de choses aussi importantes que d'accepter ou pas d'être déplacés sur le prochain vol pour gagner quelques euros, de prendre ou pas une assurance pour la voiture

de location, de passer par-ci ou par-là, de manger à telle ou telle heure, etc., etc., etc. Les célibataires, elles, peuvent sauter dans un train et aller à l'autre bout de la France ou décoller quand elles veulent pour la destination de leur choix sans avoir à demander l'avis de quelqu'un.

3^e avantage du célibat : on n'a pas à passer les vacances avec la famille de son conjoint

Surtout s'ils étaient un peu dingues...

4^e avantage du célibat : on économise de l'argent

On n'en a pas forcément conscience quand on est seule, mais être en couple coûte cher car cela entraîne des tas d'obligations qui pompent le compte en banque, comme l'enterrement de vie de jeune fille de sa sœur, les cadeaux de vacances pour sa famille, les dîners en amoureux au restau... Si vous espérez un jour trouver un homme qui paiera pour tout ça, laissez-nous vous rappeler que la crise économique est passée par là. Donc, ouvrez un compte d'épargne maintenant.

5^e avantage du célibat : on a le temps de faire du sport

Quand on travaille à plein temps et qu'on a un homme (et surtout, des enfants), on a du mal à prendre du temps pour soi. Bientôt, vous sécherez votre cours de yoga pour aller dîner avec lui et vous écourterez votre séance de muscu pour rentrer dare-dare à la maison et gérer tout le bazar. Vous devez apprécier de pouvoir prendre des cours de fessiers♥ le soir en semaine ou en matinée le week-end et savourer tous ces moments perso tant que vous en avez.

6^e avantage du célibat : on a la maîtrise de la télécommande

Les hommes semblent être programmés pour non seulement détester tout ce qu'on voudrait regarder, mais aussi péter un câble quand on veut regarder une rediff de *Sex and the City*. Entre nous, la prochaine fois qu'on entend « mais tu l'as déjà vu », on mord. Et, bizarrement, il n'y a rien de plus sacré pour eux que de regarder du sport à la télé. Alors, profitez-en parce que, un jour, vous allez devoir partager la télécommande. Enfer et damnation !

7^e avantage du célibat : on ne risque pas de se faire larguer

Combien de fois faut-il vous répéter qu'on est beaucoup mieux seule que coincée dans une relation foireuse ? Les séparations peuvent être dures, éprouvantes et marquer la fin d'une vie, surtout quand on est en couple depuis longtemps, qu'on a des amis communs, laissé son parfum préféré chez lui et tissé des liens étroits avec sa sœur... Mais, alléluia, vous ne risquez pas de vivre ça... du moins pas pour le moment.

8^e avantage du célibat : les rêves peuvent devenir réalité

C'est le moment ou jamais de réfléchir à ce que vous voulez, quand vous le voulez et comment l'obtenir. Vous êtes libre de tout faire ! Comme vous êtes célibataire, vous pouvez passer tout le temps que vous souhaitez à décider quel genre d'homme vous voulez. Ensuite, il n'y a plus qu'à en faire le portrait-robot et à profiter à fond de la vie en attendant qu'il vienne. Chouette ! (Voir chapitre 2, le module « Construis ton chéri »).

9^e avantage du célibat : on peut faire des tests comparatifs

Entendons-nous bien : nous ne vous encourageons pas à sauter sur le premier venu. Cela dit, c'est quand même le moment ou jamais de coucher avec les hommes qui vous plaisent. Mais ne trompez personne sur vos intentions. Faites en sorte de profiter à fond de votre âge d'or♥ pour pouvoir un jour y repenser en rougissant. Une seule recommandation : utilisez un préservatif.

10^e avantage du célibat : on peut se faire embrasser

À faire avec n'importe qui, du moment qu'il est aussi célibataire. Ça, c'est vraiment sans danger. Alors, profitez-en et éclatez-vous !

11^e avantage du célibat : on a le monopole de la salle de bains

Quelle chance de ne pas avoir à partager sa salle de bains avec un homme (à moins que vous ayez un colocataire). Franchement, quand ils se rasent ils laissent des poils partout dans le lavabo, ils font tomber le fil dentaire dans les WC et le reposent l'air de rien sur l'étagère ou, désolées d'être aussi crues, laissent derrière eux des odeurs vraiment très, très désagréables. Oh ! et on vous jure qu'ils utilisent votre luxueux contour des yeux et votre soin blanchissant pour les dents quand vous n'êtes pas là.

12^e avantage du célibat : on fait des trucs de filles

On a plus de temps pour faire des choses entre filles et, avouez-le, vous vous éclatez à faire des albums photos et autres bricolages fantastiques comme des encadrements... Pas évident de trouver le temps de faire tout ça, de bruncher avec ses copines, de faire du shopping avec sa sœur quand il faut aussi consacrer du temps à son amoureux.

13^e avantage du célibat : on a une vie privée

C'est l'occasion rêvée d'explorer votre corps pour trouver ce que vous aimez, que ce soit avec un homme ou en solo. On ne peut pas être une femme irrésistible si on n'a pas une connaissance intime de son corps et si on ne se sent pas bien dans sa peau. Et puis, nous voulons que vous soyez vraiment *heureuse* d'être célibataire. Alors, fermez la porte de votre chambre et amusez-vous.

14^e avantage du célibat : on ne se prend pas le chou

Vous, au moins, vous n'avez pas quelqu'un qui vous observe sans arrêt et qui se plaint de votre manie de mal refermer les bouteilles d'eau ou de boucher les canalisations avec vos magnifiques cheveux longs. Ça peut être super d'être en couple mais ce n'est jamais parfait. À force de se disputer pour des brouilles (même si c'est sain et tout à fait normal), on peut finir par vraiment, mais alors là vraiment, se lasser.

15^e avantage du célibat : on mange ce qu'on veut

S'il est un sujet sur lequel les couples se disputent fréquemment, c'est celui des repas. Mais la femme irrésistible, sexy et célibataire que vous êtes n'a pas à attendre que son chéri rentre du bureau à 20 h 30 pour manger avec, au final, une méga dispute pour cause de grosse crise d'ISS♥. Et vous ne devez pas non plus vous taper ses longues diatribes sur votre obsession de la bouffe, juste parce que vous voulez dîner au restau avec lui de temps en temps. Vous pouvez aussi faire un repas à base de yaourts si vous en avez envie sans qu'on vous dise que vous faites votre Mary Kate♥. Mangez ce que vous voulez et quand vous le voulez ! Et ça, c'est une liberté qu'on ne savoure pas assez !

Ne vous complaisez pas dans la solitude

La solitude est probablement l'un des pires sentiments de l'humanité. On a tous eu un jour l'impression de n'avoir personne sur qui compter, personne avec qui partager des bons moments, personne qui se soucie de savoir si on se lève ou pas le matin. Même la femme irrésistible la plus sûre d'elle et la plus occupée de la planète a de petits coups de mou, donc pas étonnant que ce soit pire pour les femmes irrésistibles célibataires. Même si vous vous adonnez à fond à toutes vos passions et que vous sortez tous les soirs avec des amis, vous souffrez sans doute de n'avoir personne avec qui faire un câlin ou avec qui glousser au lit. Mais pas question de tomber dans l'auto-lamentation sous prétexte que vous êtes célibataire. On voulait juste vous dire qu'on sait que vous vous sentirez seule parfois et que c'est normal.

D'abord, comprenez que ce sentiment de solitude, qu'on soit célibataire ou pas, est très courant. Ça fait partie de nous. Et toutes les femmes célibataires du monde devraient savoir que leurs consœurs en couple se sentent aussi parfois seules et, dans certains cas, plus encore. Il n'y a en effet rien de plus terrible que de se sentir seule quand on partage la couche de quelqu'un ou qu'on a des tas d'enfants pour nous tenir compagnie. Cela peut vous paraître dingue mais ça ne l'est pas. Toutes les femmes – que ce soit Angelina Jolie avec Brad Pitt et cinq cents adorables bébés ou une femme irrésistible célibataire qui dirige seule une ferme – ont les mêmes émotions et les mêmes doutes. C'est triste mais réconfortant, non ? Vous n'êtes pas la seule à vous sentir seule, donc... vous n'êtes pas seule ! Vous avez la capacité de tordre le cou à votre solitude et d'en faire quelque chose de positif. Regardez autour de vous pour voir qui, parmi vos connaissances ou vos collègues, a l'air seul. Proposez-leur d'aller au cinéma ou d'aller boire un café et prenez soin d'être entourée en permanence de gens avec qui vous pouvez parler. Peut-être qu'au début, ça ne changera pas grand-chose, mais parfois il suffit de prendre les choses en mains pour se sentir revivre. Faites de

vos yeux, ne vous mettez pas la pression et attendez calmement que votre blues prenne de jolies teintes rosées.

Nous voudrions aussi être sûres que vous faites la distinction entre solitude et dépression. Si vous trouvez votre lit froid et vide et que vous avez horreur de rentrer le soir dans un appartement noir et désert ou que vous rêvez de pouvoir regarder *Les Experts* pour la cinquième fois avec quelqu'un, c'est juste une petite crise de solitude. Par contre, si vous ne voulez pas sortir de votre lit, si vous pleurez tout le temps, si vous n'avez plus d'appétit, si vous buvez trop ou si vous vous droguez, c'est sans doute plus grave et ça peut vouloir dire que vous faites une dépression. Si c'est le cas, nous tenons à vous dire ce que n'importe quelle bonne copine vous dirait : faites-vous aider. Vous devez absolument prendre soin de votre petit cœur et de votre esprit délicat. Prenez rendez-vous, puis continuez votre lecture.

Et ne vous apitoyez pas sur vous-même

Même si la solitude vous pèse, vous devez absolument faire croire aux autres que vous êtes une femme irrésistible. Il y a trop de femmes qui traversent la vie avec une tête de pleurote ♥ et qui ne comprennent pas pourquoi elles sont malheureuses. Eh bien, les filles, sachez que si vous agissez comme une loque, l'univers ♥ vous traitera comme telle. En revanche, si vous agissez comme une femme fatale qui prend résolument la vie à bras-le-corps (même si elle a parfois des chutes de moral), l'univers ♥ (et tout le reste) vous verra comme ça. Vous avez vraiment le pouvoir de changer votre vie. Mais pour que les choses changent, il faut changer des choses. Votre principal atout est votre attitude face à la vie. Alors commencez par changer ça !

Faites-nous confiance : on est passées par là. On a gâché des années à être déprimées, en colère et déboussolées. Mais, un matin, on s'est réveillées en comprenant qu'à force de voir tout en noir, on ne voyait pas la beauté et la richesse du monde autour de nous. Et, à partir du

moment où on s'est mises à changer d'attitude, tout a changé. On a compris que, certes on avait des problèmes, mais qu'on avait aussi une vie super, un âge d'or ♥ qu'on avait failli louper et des douzaines d'amants potentiels qu'on ne voyait pas. Si vous êtes seule et que vous en avez tellement marre de vous apitoyer sur vous-même et de pleurer sur votre triste sort, essayez de vous concentrer sur des points positifs et non sur des rêves autodestructeurs ♥. Votre verre de Martini est à moitié rempli, jeune femme, et ce n'est qu'un pauvre verre de Martini, alors pourquoi en faire toute une histoire ? Arrêtez de vous lamenter ! Les autres ne voient pas pourquoi ils devraient vous plaindre, et nous non plus.

Tout ce qu'une femme irrésistible ne doit jamais faire, même par désespoir

Maintenant que vous avez fini de vous lamenter, il va falloir arrêter de faire des choses idiotes pour attirer l'attention. On connaît toutes des filles qui font ça, non ? Genre des copines qui font les pires âneries parce qu'elles sont jalouses de ce que les autres ont et qu'elles veulent le leur prendre. On espère que ce n'est pas votre cas car, si ça l'est, vous êtes tout sauf irrésistible. Cela montre un énorme besoin de se faire remarquer et un total mépris de ce que peuvent ressentir les autres. Si vous persévérez dans cette direction, vous vous enfoncerez davantage dans la solitude et le psychodrame. Donc, si vous vous reconnaissez là-dedans, arrêtez tout de suite ! Et si ça vous rappelle une copine (ou deux), foncez leur acheter un exemplaire de ce livre.

1^{er} grand interdit : draguer des hommes pris

Les femmes irrésistibles, qu'elles soient mariées, en couple ou 100 % célibataires, ne flirtent jamais avec des hommes qui ont une copine ou la bague au doigt. Elles traitent les autres femmes comme leurs égales.

Et il n'y a rien de plus irrespectueux que de faire les yeux doux au chéri d'une autre. Si vous faites ça, c'est que vous êtes en plein ESB♥ et que vous avez un besoin désespéré et écœurant d'attention. Contrairement à ce que vous pensez peut-être, ce n'est pas sans conséquences. Les hommes n'ont pas besoin d'être tentés, d'accord ? ça vous excite peut-être mais ça ne rend service à personne qu'un homme pense à vous quand il est au lit avec sa femme. Si ça vous fait jubiler, c'est que vous êtes immature et que, par désespoir, vous êtes devenue une pathétique briseuse de ménages. Cela vaut aussi pour votre ex. Bien sûr, il vous a appartenu. Et alors ? Il ne vous appartient plus. Fichez-lui la paix et laissez-le avancer. Vous le distrayez et l'empêchez de se consacrer pleinement à sa nouvelle copine. Et vous vous empêchez de vous consacrer pleinement aux autres hommes.

Si vous vous fichez complètement de faire du mal aux autres, on ne vous dira qu'un mot : « karma ». Eh oui, vous vous faites aussi du mal, les filles ! Si votre truc à vous, c'est de draguer les hommes des autres, vous risquez de vous crasher en beauté le jour où vous déciderez de devenir monogame. Et si vous avez plein d'excuses du genre : « Mais sa femme fait chambre à part » ou « Sa copine le traite super mal », c'est que vous êtes complètement stupide. C'est son problème, pas le vôtre. Sortez vos pattes de ce borbier et concentrez-vous sur votre propre vie. Et, par pitié, ne dites pas que vous ne voulez que lui ou que vous l'aimeeeeeeeeeeeeeez. C'est peut-être ce que vous pensez à cet instant présent, mais soit vous le trouverez nettement moins intéressant quand il aura quitté sa femme, soit vous passerez le reste de vos jours à vous demander s'il drague d'autres femmes (et inversement). Donc, si vous continuez à le poursuivre de vos assiduités, vous ne ferez qu'aggraver votre ESB♥. Épargnez-vous ça ! Arrêtez de perdre votre temps avec des hommes qui ne sont pas pour vous.

2^e grand interdit : faire volontairement l'amour avec des hommes dangereux

Si vous vivez un psychodrame permanent et potentiellement dangereux, ce n'est pas le moment de retrousser votre jupe. Si vous le faites, c'est que vous vous sentez « incomplète » ou que vous vous apitoyez sur votre sort. Mais en vous mettant dans ce genre de situations, vous ne ferez que rendre votre vie encore plus misérable. Tant qu'à faire, souvenez-vous aussi qu'il ne faut pas se servir du sexe comme d'un moyen de pression. Allez relire la définition de « femme irrésistible » et arrêtez de vous servir du sexe pour dominer les autres.

Cet interdit implique aussi évidemment de ne pas coucher avec des hommes en couple. Mais ce ne sont pas les seules galipettes dont vous devez vous abstenir. Vous savez exactement ce à quoi nous pensons, les filles. Vous n'avez probablement pas besoin de détails. Mais nous allons vous en donner ! C'est par exemple, faire une gâterie à votre boss pour vous excuser d'avoir loupé une *deadline*, coucher avec votre prof de maths pour avoir une bonne note, vous faire le meilleur pote de votre frère pour vous réconcilier avec lui après une grosse dispute ou laisser un policier vous tripoter pour ne pas avoir d'amende. Cela ne vous permettra en aucun cas de vous sentir mieux. Alors, femmes irrésistibles de tous les pays, ne faites pas ça !

3^e interdit : être odieuse avec vos copines sous prétexte qu'elles ont un chéri

C'est quelque chose que font souvent les femmes quand elles sont jalouses et s'apitoient sur leur sort : elles deviennent aigries, égoïstes et dures envers leurs amies. Ça commence généralement en sixième et, aussi incroyable que cela puisse paraître, ça dure très longtemps. Il y en a toujours une pour être odieuse sous prétexte que sa meilleure amie a un chéri. Alors, à moins que le compagnon de votre copine se comporte mal avec elle, ne balancez pas des gentillesse du genre : « C'est un loser, elle ne devrait pas passer autant de temps avec lui. » Ce ne sont pas vos

affaires et c'est hyper-puéril. Si vous pensez vraiment que le garçon avec qui elle sort est un gros nul, alors agissez comme le ferait toute bonne copine. Laissez-la libre de faire ce qu'elle veut et soyez là le jour où elle atterrira. Plus vous ferez votre jalouse, plus elle s'éloignera de vous et plus elle s'entichera de son nouveau chéri.

S'il la rend heureuse, alors vous devriez être heureuse pour elle. Quand on tombe amoureuse, on ne rêve au début que de tête-à-tête sur l'oreiller. C'est normal. N'en voulez pas à votre amie sous prétexte qu'elle passe plus de temps au lit avec son nouveau chéri qu'à aller boire des smoothies avec vous. Ce n'est pas digne d'une femme irrésistible et, en plus, vous risquez de perdre une copine.

4^e interdit : se plaindre à longueur de temps

Si vous aimez parler d'hommes, de rencards, de ragots et de choses drôles, tout va bien. Mais en revanche, si vous passez votre temps à dire du mal des gens et à vous plaindre parce que ça fait des siècles que personne ne vous a embrassée ou que vous êtes la seule à ne pas être maquée, là c'est plus grave. C'est tout à fait normal de vouloir être avec quelqu'un et c'est tout à fait normal de le dire. Allez, criez-le à la face du monde♥. Mais il y a une grande différence entre dire clairement ce qu'on veut et se plaindre de ne pas l'avoir. Tout va bien. Vous avez tout ce dont vous avez besoin et vous allez bientôt trouver un homme fabuleux avec qui partager tout ça. Arrêtez de dire que la vie est injuste, que tous les hommes que vous rencontrez sont des gros nuls, etc. Cela ne fait que vous entourer d'ondes négatives dont vous aurez du mal à vous débarrasser. Alors, la prochaine fois que vous serez tentée de râler, essayez de dire tout haut : « Je vais bien. Tout va bien. » Vous finirez bientôt par le croire.

5^e interdit : faire semblant d'être lesbienne

Nous espérons que vous finirez toutes par trouver l'amour quelles que soient vos préférences sexuelles. Nous n'avons rien, mais absolument

rien, contre les lesbiennes, en revanche, ce qui nous agace et nous semble être un affront pour les femmes de l'autre bord, c'est quand des filles font semblant d'être gay pour attirer l'attention des hommes. Vous savez parfaitement ce dont on veut parler. Ces filles hétéros qui se saoulent et qui sortent avec d'autres filles pour créer une émeute dans un bar ou qui flirtent avec une fille juste pour rendre un homme jaloux. C'est nul et méchant. Point barre.

Autre mauvaise idée : dire des choses comme « les hommes sont tous des nuls, maintenant je suis lesbienne ! ». Désolées les filles, mais on ne change pas de bord du jour au lendemain. Il faut beaucoup de temps, d'introspection, d'honnêteté et de franchise pour faire son *coming out* et ce genre de va-et-vient incessant entre gay et hétéro est une insulte aux vraies lesbiennes. Alors, soyez honnête avec vous-même, définissez clairement vos objectifs et vous verrez, vous les atteindrez beaucoup plus facilement.

Six cauchemars de célibataire

Nous pensons vraiment qu'il peut être jouissif d'être célibataire. Comme tout n'est pas toujours rose, il y a bien sûr des moments où être seule peut-être minant et difficile. Certains événements sociaux peuvent même faire de la plus confiante des femmes irrésistibles célibataires une loque dotée d'une méga ESB♥. Heureusement (pour vous, pas pour nous) nous sommes passées par toutes ces phases difficiles et nous pouvons vous aider à vous en sortir avec une grâce toute divine.

1^{er} cauchemar : être invitée seule à un mariage

Que faire si vous êtes invitée à un mariage sans qu'on vous propose d'amener quelqu'un ? Avant, chaque fois que cela nous arrivait, ça nous mettait en fureur. On croyait que les jeunes promis nous trouvaient si peu dignes d'intérêt qu'ils ne pensaient même pas qu'on pouvait avoir

quelqu'un et que cette invitation en solo n'était ni plus ni moins une façon de nous punir d'être célibataires. Et devinez quoi ? En fait, ça n'avait rien de personnel. Donc si ça vous arrive, ça n'aura rien de personnel non plus. Quand on organise un mariage, on ne pense pas individuellement aux gens et, donc, on ne les juge pas. Au contraire, on est plutôt contents d'avoir des gens seuls car ça fait toujours ça de moins à payer pour le repas ! Les mariages sont des fêtes onéreuses, compliquées et délicates à organiser. La liste d'invités est élaborée avec autant de soin qu'un œuf Fabergé. Il a sans doute fallu sacrifier une grand-tante ou un voisin pour vous faire une place. Il n'est donc pas question de rayer quelqu'un d'autre de la liste pour que vous puissiez venir avec votre copain gay. Il n'y a donc pas de quoi s'énerver.

Ressaisissez-vous et prenez une décision. Si vous appréciez les futurs mariés, vous devriez avoir envie d'y aller, même seule. Vous êtes une femme irrésistible, que diable ! Vous pouvez très bien survivre à un bain de foule au milieu d'étrangers et vous amuser. C'est l'occasion de vous faire belle, de manger des plats raffinés et de danser. Si vous avez une bonne raison de ne pas vouloir y aller (genre vous détestez secrètement ce collègue qui se marie), alors n'y allez pas. Et basta ! En revanche, n'y allez pas avec quelqu'un qui n'a pas été invité et, par pitié, n'appellez pas la future mariée pour savoir si vous pouvez emmener ce type que vous venez de rencontrer. C'est malpoli, égoïste et ça risque de déplaire beaucoup, mais alors là beaucoup, aux autres invités.

2^e cauchemar : les discussions familiales

On adore toutes nos familles mais, force est de constater que parfois, question lourdinguerie, elles assurent. Allez savoir pourquoi nos grands-mères, tantes et parfois même mères se sentent obligées de nous dire des choses comme : « Pourquoi une jolie fille comme toi n'a pas de petit ami ? Ta cousine Betty vient de se fiancer et elle est plus jeune et moins intelligente que toi ! » ou : « Tout ce que je veux, c'est des arrière-petits-enfants mais pour le moment, aucun de mes petits-enfants n'a envie de se marier... Qu'ai-je fait pour mériter ça ? »

Déjà, soyez assurée que votre grand-mère ne se rend pas compte de l'impact de ce qu'elle dit. Cela doit probablement faire un bail qu'elle n'est plus célibataire et, à l'époque, il était tout à fait normal de s'inquiéter pour les vieilles filles ou de penser qu'elles avaient un problème. Il faut aussi comprendre qu'elle n'essaie pas de vous blesser. C'est juste qu'elle ne sait pas bien communiquer et qu'elle est affreusement has been. Elle vous aime, elle veut vous voir heureuse et, bizarrement, elle pense que la seule façon de l'être, c'est avec un homme.

Évitez surtout de vous disputer avec elle à ce sujet. On ne peut pas changer quatre-vingt-dix ans de morale judéo-chrétienne en un repas de Noël. N'essayez même pas ! En revanche, n'allez pas à un repas de famille sans vous y être préparée ! Arrivez avec un grand sourire et balancez-leur à la figure toutes les bonnes ondes sublimes que vous possédez. Et quand, à un moment, le sujet sera bien sûr abordé, contentez-vous de dire : « Je suis heureuse et épanouie comme ça. J'ai une vie passionnante et bien remplie. Mais le jour où je rencontrerai l'homme de ma vie, vous serez les premiers à le savoir. » Clouage de becs garanti.

3^e cauchemar : les dîners entre couples

Quand on est célibataire et qu'on a un million d'amis seuls, comme nous, c'est super-simple d'avoir un âge d'or ♥ drôle et délirant. Mais être seule peut être top galère quand on est entourée de couples. Pas facile d'assumer d'être la troisième, la cinquième ou la septième roue du carrosse. Dans le genre « ennuyeux et angoissant », il n'y a pas pire. On connaît ça trop bien : la solitude de la célibataire à un brunch, au ciné, à un dîner où on a l'impression de casser l'ambiance rien que par sa présence pathétique et pitoyable.

Mais maintenant que nous sommes de l'autre côté de la barrière, nous comprenons à quel point il est stupide de se sentir de trop avec ses amis mariés. Nous, les femmes casées, adorons passer du temps avec nos copines célibataires. D'ailleurs, sachez que ce n'est pas parce qu'on est en couple qu'on n'aime plus ses amis quelle que soit leur vie. Ce n'est pas évident pour un couple de trouver un autre duo qu'il va vraiment

apprécier et avec lequel il va aimer passer du temps. C'est beaucoup plus facile de trouver une personne qui plaît aux deux et si cette personne c'est vous, tant mieux ! Arrêtez de vous sentir ESB♥ quand vous êtes avec eux. Vous êtes leur amie et ils vous aiment. Alors, profitez d'être avec eux et laissez-les apprécier ces moments passés avec vous.

4^e cauchemar : les fêtes de fin d'année

Les fêtes de fin d'année peuvent déclencher de sacrées crises de cafard qu'on soit seule ou à deux. Il y a trop de tout : trop de stress, trop d'obligations sociales, trop de gâteaux et trop de cadeaux à acheter. Sans parler du fait que les gens deviennent bizarrement sensibles à propos de tout... ce qui n'arrange rien. Résultat : on se sent seule et encore plus déprimée quand on n'a pas quelqu'un à qui tenir la main lors de ces soirées sordides auxquelles on doit assister. Tout serait tellement plus simple si on avait un amoureux, pense-t-on alors. La fête de Noël de la boîte serait tellement plus drôle si on pouvait venir avec un homme qu'on bisouillerait dans un coin toute la nuit ! Mais ce n'est pas nécessairement vrai.

D'abord, quand on a quelqu'un dans sa vie, on voit brusquement le nombre de cadeaux à acheter et de fêtes où aller se multiplier par deux. On sait que si on arrive à traîner notre amoureux à la fiesta annuelle de notre boîte, il va falloir lui renvoyer l'ascenseur et aller aussi à la sienne. Et puis, il va falloir trouver quoi offrir à ses parents, sa peste de sœur, etc. Les fêtes de fin d'année à deux peuvent être encore plus stressantes que seule. Pensez aussi que l'homme de vos rêves♥ peut tout simplement détester aller à ce genre de happenings obligatoires, se plaindre tout le temps et passer la soirée à vous dire qu'il est certain que votre boss rêve de vous culbuter en secret et que tous vos collègues sont nuls et sans intérêt.

Alors arrêtez de vouloir passer la fin de l'année avec quelqu'un et commencez à vous amuser comme la femme irrésistible que vous êtes. Allez aux fêtes qui s'annoncent amusantes et zappez les autres. Lâchez du lest. Vous n'êtes pas obligée d'aller à toutes les fêtes où vous êtes