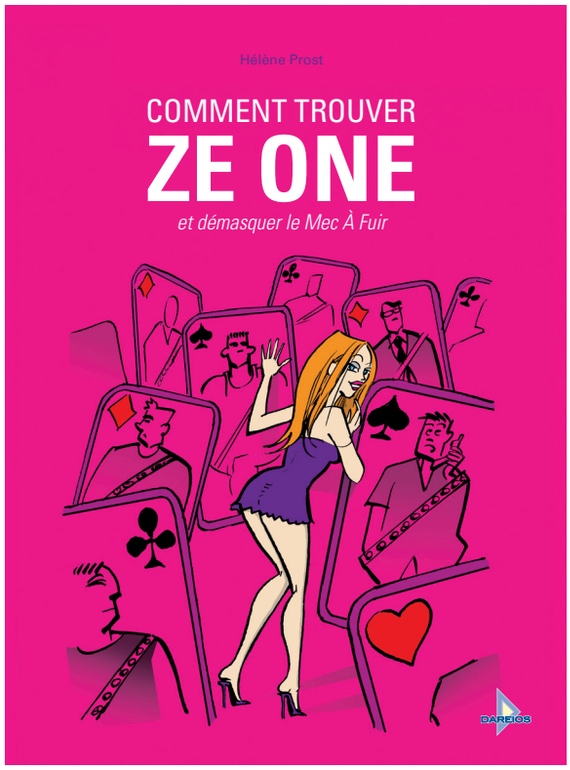
COMMENT TROUVER

ZE ONE

et démasquer le Mec À Fuir



Le guide pratique à l'attention de toutes les femmes qui cherchent l'âme sœur…

Ferrer l'hameçon, tout en sachant éviter le spécimen nuisible ou sans lendemain : le MAF (Mec À Fuir).

L'homme est passé au crible sous toutes les coutures, au propre comme au figuré : son appartement, ses amis, ses vêtements, sa famille…

Les lectrices pourront apprendre à déchiffrer « sa sérénade : le chant du MAF », à déceler « le bon coup ou la cata »…

Une galerie de portraits illustre les différentes typologies de MAF, aidant les femmes à détecter l'indice qui les conduirait droit dans le mur.

Désormais, femme, tu ne seras plus prise au piège par l'Arriviste, le Babouin, le Collectionneur, le Démago, l'Eunuque, le Fou, le Grippe-Sou, le Hot Dog, l'Irresponsable, le Jaloux, le Kyste, le Légume, le Mytho, le Nabab, l'Ordure, le Phobique, le Queutard…

La femme aussi est disséquée dans son comportement, à la lumière de conseils, pour trouver, faire rêver, séduire et surtout conserver son compagnon idéal, le seul : Ze One…

L'objectif : lui suggérer un « plan d'attaque », « Exalter ses atouts féminins, les HYTT (Hype Top Tendance) », « Jouer les BCBG (Bimbo Chic Bien Gaulée) ».

L'AUTEUR

Hélène Prost
Journaliste et romancière de vie

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS

I. L'ABÉCÉDAIRE DU MAF*

l'Arriviste
le Babouin
le Collectionneur
le Démago
l'Eunuque
le Fou
le Grippe-Sou
le Hot-dog
l'Irresponsable
le Jaloux
le Kyste
le Légume
le Mytho
le Nabab
l'Ordure
le Phobique
le Queutard
le Ringard
le Salaud
le Tyran
l'Unilatéral
le Valet
le Wahhabite
l'eXtatique
le Yoyo
ZE ONE

II. SA SÉRÉNADE : DÉCHIFFREZ LE CHANT DU MAF

SON LOOK
pour faire son shopping
ses accessoires
sa démarche, sa nuque

SON MOYEN DE LOCOMOTION
la voiture
la marche à pied, le vélo et les transports en commun

SON APPARTEMENT
son mode de vie
la déco

QUI FAIT SA LESSIVE ET SON REPASSAGE ?
sa lessive
son repassage

SON COMPORTEMENT
en société, en privé
l'écart d'âge

SES OCCUPATIONS
pratique-t-il un sport ?
quel est son dada ?
pour les vacances, quelles sont ses habitudes ?

SES AMIS
fait-il partie d'une bande ?
a-t-il de vraies amies femmes ?
possède-t-il la valeur de l'amitié ?

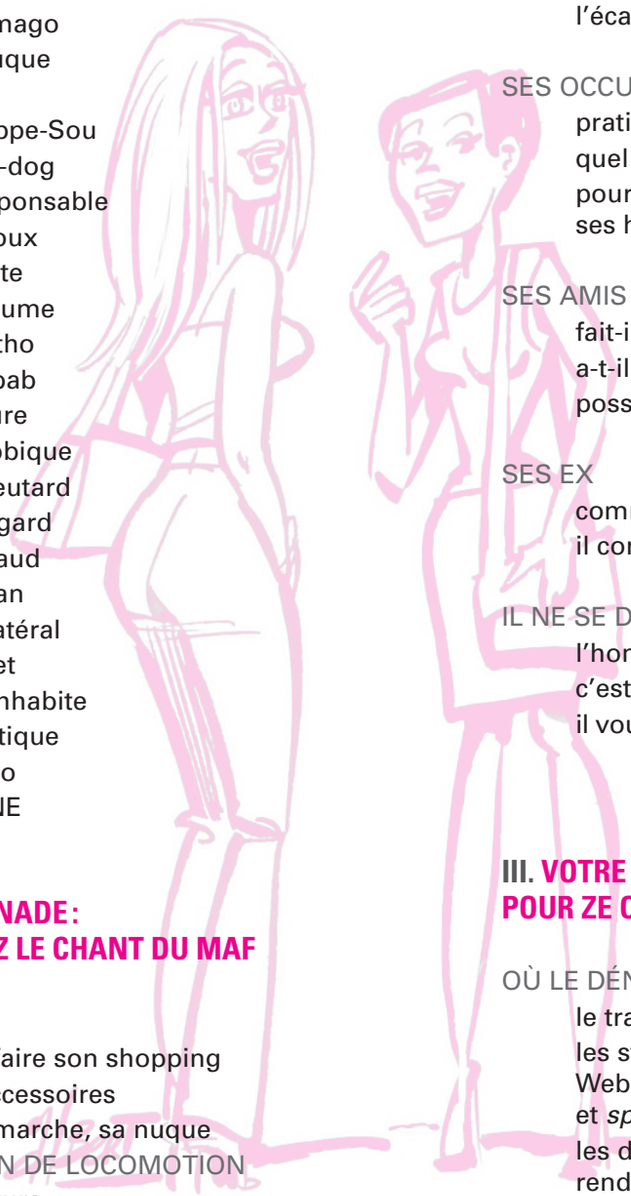
SES EX
comment en parle-t-il ?
il continue à les voir ?

IL NE SE DÉCLARE PAS, POURQUOI ?
l'homme a peur de la femme
c'est un timide qu'il faut rassurer
il vous considère comme une copine

III. VOTRE PLAN D'ATTAQUE POUR ZE ONE

OÙ LE DÉNICHER : 1,2,3… PARTEZ !
le travail
les structures spécialisées : Web, agences matrimoniales et *speed-dating*
les dîners de célibataires et les rendez-vous arrangés par une amie qui vous veut du bien

STOP OU ENCORE
l'homme marié
le divorcé



*MAF : Mec À Fuir

NE PAS LE REBUTER

la GAP (guerre aux poils)
vérifiez vos HOO
(haleine, ongles, oreilles)
stop aux MOC
(mauvaises odeurs corporelles)

EXALTER VOS ATOUTS FÉMININS :
LES HYTT (hype top tendance)

la lingerie : invisible, mais essentielle
votre look : éviter les impairs
et faire les bons choix
les accessoires sexy
maquillage, coiffure et cosmétique

JOUER LES BCBG
(bimbo chic bien gaulée)

l'entretien au quotidien
la bimbo attitude

GEISHA À L'EUROPÉENNE

un maximum d'attentions
la démarche et les bonnes manières
que l'on vous nomme pêchue

VOTRE NID

les sanitaires et la cuisine nickel
zoom sur l'ambiance
votre femme de ménage
prolonge ses congés

BIEN S'ENTOURER

votre mère
tester sa meilleure amie
et le faire-valoir
gicler les ex qui ont vraiment
compté
désigner des étrangers
sur qui vous épancher

LE RAYON CADEAU

vous le connaissez à peine et c'est
son anniversaire : que lui offrir ?
la semaine prochaine, date fatidique :
il prend une année supplémentaire.
Noël approche
vous dînez chez lui pour la première
fois
il vous invite dans sa famille
il vous invite chez des amis à lui
c'est votre anniversaire

DU COTÉ DE LA CHÈRE

il vous propose de choisir votre
premier restaurant
quand le présenter à vos proches ?
vous ratez même un œuf à la coque

L'APPÂTER EN PROFONDEUR

cultiver son autonomie
opter pour l'excentricité
réécrire son enfance

FERRER L'HAMEÇON

le faire parler de lui
le flatter
le rendre jaloux

AMORCER SON DÉSIR
DE CONSTRUIRE

votre passé sentimental
votre situation professionnelle
et votre compte en banque
comment lui suggérer
des projets d'avenir

PRENDRE LES RÊNES DE SA VIE

l'organisation des loisirs
et des week-ends
marquer son territoire
inventer un langage codé
entre vous

FAITES UN PIED DE NEZ
À VOS DOUTES

trop de méfiance peut le lasser
assumer son manque
d'assurance en soi
trouver son garde-fou

EN CAS DE CONFLIT

garder la tête froide et tenter
le quitte ou double
enterrer l'affaire
oser faire le premier pas

ZE ONE EST MÛR À POINT

gare à son impression de s'être
fait manipuler
laissez-le informer son entourage
préparez-vous à organiser
toute la cérémonie
de la poésie

IV. LE BON COUP OU LA CATA

L'IMPUISSANT
- trois indices pourraient vous alerter

L'HOMOSEXUEL
- deux cas de figure
- quelques indices pour le repérer

LE FÉTICHISTE SADO-MASO
- quelques indices

L'OBSÉDÉ SEXUEL
- quelques indices

LE BON COUP
- quelques indices

LA PREMIÈRE FOIS
- vous êtes indisposée
- flattez les cinq sens
- de la poésie

LES IDÉES FAUSSES
- la taille de son sexe
- la frigidité
- le point G

LES DÉRAPAGES
- le préservatif
- l'infidélité
- l'amour à plusieurs

VOS ATOUTS
- la fellation
- la simulation
- la sodomie
- la règle d'art en résumé

V. LA FAMILLE D'ADOPTION : SACHEZ FLAIRER LE MAF

LES ENFANTS
- il est père
- vous êtes mère

SA GENÈSE
- il refuse la réalité, en se protégeant par le déni
- il en a conscience, mais ne conçoit pas l'utilité de se prendre en main
- il en a pleinement conscience

VOTRE BELLE-MÈRE POTENTIELLE
- RAS
- méfiance
- comment l'évincer
- abdiquez

SA SŒUR

SES ANIMAUX DE COMPAGNIE
- quelques classiques du genre

VI. LES CONSEILS DU DOCTEUR BIMBO

- l'ABC (s'Accepter, se Bouger, Choisir)
- refuser le trio infernal (Bourreau, Victime, Sauveteur)
- la méthode des *comme si*

VII. LES TESTO-CHOCS

- connaît-il l'étiquette ?
- est-il apte à l'engagement ?
- un bref bilan de votre code séduction
- êtes-vous prête à vous engager ?
- croquez-vous dans la pomme ?

Diffusion exclusive : PEARSON Education

9 782917 280041