

Programme d'entraînement de survie

Avant-propos	5
Préface	7
Profils types	9
Fiches de premiers secours	21
Pauses Oasis de 15 minutes	55
Marécage des questions relou	73
Culture G	85
Témoignages de survivants	97
Quelle Business Girl êtes-vous ?	119
Remerciements	125
Le GSS de l'Étudiant/e	127

Avant-propos

À qui s'adresse ce guide ?

Toute femme qui n'a pas une seconde à perdre et qui passe ses journées à optimiser son temps se sentira concernée par ce petit livre. Cela inclut celles qui travaillent en entreprise mais aussi celles qui s'occupent exclusivement de leur foyer, qui bossent à domicile ou qui sont simplement engagées dans des activités qui leur plaisent !

Qu'est-ce qu'on y raconte ?

Plein de choses ! On y parle de sexe, mais on traite aussi de bien-être personnel et de santé. Car la sexualité n'est rien sans une vie globale libre et épanouie.

Je peux le prêter à ma maman ?

Oui, évidemment ! Qu'elle ait 30 ou 80 ans, elle pourra apprendre de nouvelles choses sur les sujets dont on parle dans nos pages.

C'est un livre sérieux ?

Oui... et non. Il y a des sujets plus sérieux que d'autres, des pages qui sont là pour vous faire rire, pour vous informer ou pour vous faire réfléchir. À vous d'y trouver ce que vous cherchez.

C'est quoi le sexe ?

On va pas vous faire un dessin. (En fait, si, et on en fait plusieurs même).

Préface

Par **Clémity Jane**, youtubeuse & entrepreneuse sexo.

Je suis une personne, je suis une femme, je suis une partenaire, je suis une entrepreneuse, je suis une « youtubeuse ». Je change de masque, de pensées et de rôle plusieurs fois par jour. Je vis le jour, je vis la nuit. Et je me plais à être tout à la fois.

Malheureusement, je n'ai pas de switch, un interrupteur derrière l'oreille pour passer d'une vie à une autre comme je change de culotte, alors ce n'est pas facile tous les jours... Ce smartphone qui me bipe toutes les 5 minutes pour me rappeler que j'ai du community management à gérer H24 ou presque. Les mails qui arrivent et qui signent peut-être le contrat qui changera tout. Et le temps qui file sans que je le vois passer, sans que je trouve un petit moment pour écrire cette préface. Il y a des choix à faire, des activités à optimiser, et surtout une vie sociale et personnelle à gérer.

Quand tu bosses à ton compte, tu te dois d'être tout le temps dispo, tu n'as pas d'horaire, alors les gens te sollicitent dès qu'ils en ont envie. Si tu rates une opportunité ou si tu ne fais pas les choses à temps, tu prends constamment le risque de perdre de l'argent et tes clients !

Et quand on aspire comme moi à de grandes choses, quand on a l'ambition de devenir **la Self-Made-Woman de demain**, il faut réussir à bien jongler avec tous les aspects. Tous les aspects, ça veut dire ne pas s'oublier soi-même, ne pas tout mettre sur le travail, sinon on finit par s'écrouler !

Tous les aspects ça veut aussi dire s'épanouir dans son corps, dans ses désirs, dans ses plaisirs... donc dans sa sexualité !

Ce guide est le couteau suisse qu'il manquait à la femme ambitieuse que vous êtes, mais aussi à la femme joueuse, passionnée et passionnante qui réside en vous, et qui mérite qu'on lui redonne les clés pour laisser jaillir toute sa force et sa puissance.

L'une est l'alliée de l'autre, c'est ce que mon quotidien m'apprend tous les jours : c'est en s'écoutant qu'on atteint le plus efficacement les objectifs que l'on vise. C'est en s'emplissant de bonheur et de plaisir que l'on pourra redoubler d'énergie puis convaincre, produire, avancer, vaincre.

Certes, c'est aussi un job à plein temps de s'accomplir en tant que femme, de trouver ce qui nous convient le mieux, de se trouver. Mais Flore et Guenièvre savent que vous n'avez pas le temps de trop tâtonner, alors elles ont écrit ce livre pour vous guider !