

PASCAL DE SUTTER,
THIERRY KOTEN, MORGANE FERREIRA,
CAROLINE JOURDAN, GUILLAUME VAN DER MEERSCH

19
CLÉS
POUR
SÉDUIRE
AVEC ÉLÉGANCE

ÉDITIONS
LA BOÎTE À
PANDORE

PASCAL DE SUTTER,
THIERRY KOTEN, MORGANE FERREIRA,
CAROLINE JOURDAN, GUILLAUME VAN DER MEERSCH

19
CLÉS
POUR
SÉDUIRE
AVEC ÉLÉGANCE

ÉDITIONS
LA BOÎTE À
PANDORE

© La Boîte à Pandore

Paris

<http://www.laboiteapandore.fr>

La Boîte à Pandore est sur Facebook. Venez dialoguer avec nos auteurs, visionner leurs vidéos et partager vos impressions de lecture.

ISBN : 978-2-39009-445-6 – EAN : 9782390094456

Toute reproduction ou adaptation d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur.

12 clés
pour séduire

Pascal de Sutter,
Thierry Kotten, Morgane Ferreira,
Caroline Jourdan, Guillaume Van Der Meersch

Drague bas de gamme et séduction haut de gamme

Je vous épargne une introduction qui, je le sais, est rarement lue. Ou alors seulement par les « bons élèves » très studieux. C'est vrai que dans l'idéal je préférerais n'avoir que des lecteurs et des lectrices consciencieux et attentifs. Cependant, j'aime aussi les « moins bons » élèves (qui sont parfois ceux qui réussissent le mieux par la suite) et je choisis d'accepter de vous accueillir tous et toutes, comme vous êtes. Donc, pour les impatient(e)s, je propose de plonger directement dans le vif du sujet dès le premier paragraphe de ce premier chapitre.

Qu'est-ce que la séduction « haut de gamme » ?

Eh bien, c'est tout simplement la façon la plus élégante, la plus respectueuse et la plus opérante de rencontrer la personne qui vous convient pour une rencontre amoureuse et/ou sexuelle.

Je peux aussi définir la séduction haut de gamme par son contraire : la drague bas de gamme.

La drague bas de gamme est constituée d'une série de recettes manipulatoires, qui visent à utiliser l'autre pour assouvir ses besoins personnels. C'est vulgaire, irrespectueux et, en plus, c'est rarement efficace. La séduction haut de gamme ne se mesure pas à la quantité de conquêtes,

mais à la qualité des rencontres. Elle ne vise pas à tromper l'autre par des trucs et des astuces, mais à lui révéler le meilleur de soi-même. Elle ne cherche pas à embobiner l'autre par la manipulation, mais à établir des relations égalitaires qui élèvent chacun et chacune de nous.

Pour remplir à bien cette mission ambitieuse, j'ai rassemblé un collectif d'experts masculins et féminins d'âges et de formations variées. Chaque coauteur(e) a des opinions, des expériences et des compétences différentes. D'ailleurs, je me suis toujours opposé à la pensée unique ou au « prêt-à-penser » que l'on nous impose de plus en plus.

Aussi, même s'il s'agit d'une œuvre collective, je préfère utiliser le « je » plutôt que le « nous ». Car chacun de nous souhaite s'adresser à vous personnellement. Construire un dialogue entre auteur(e) et lecteur/trice. Comme si vous étiez un ami, une amie avec qui nous partageons nos expériences personnelles ainsi que celles de nos patient(e)s, des idées issues de la recherche scientifique et des conseils précis adaptés à vos besoins.

Je n'écris pas un livre qui concernerait des milliers d'hommes et de femmes identiques. Mais je veux m'adresser à chacun de vous dans ce qu'il a d'unique et de spécial. Aussi, vous ne trouverez pas dans ce livre une recette de séduction uniforme, mais tous les ingrédients pour préparer votre propre recette. Je ne vous raconterai pas seulement ce qui a marché pour moi ou pour mes coauteur(e)s (comme le font de nombreux soi-disant experts en séduction). Je vous dirai ce qui fonctionne pour vous. En tenant compte de vos forces et de vos faiblesses, de vos talents et de vos fragilités.

Je ne me comporterai pas avec vous comme un maître sûr de lui qui connaît tout, face à un novice inexpérimenté et naïf. Car j'entretiens, au contraire, un doute permanent, et je crois que chaque humain possède son propre

savoir. Bien que notre équipe d'experts ait accumulé une somme énorme de connaissances sur la séduction, nous n'en avons pas encore pénétré tous les secrets. Je continue à apprendre et je reste très humble au sujet de mon savoir. De plus, vous qui me lisez, vous avez aussi votre propre expérience, vous avez eu vos propres succès et vos propres déconvenues. Et c'est de cela que nous allons nous servir pour vous amener à vous surpasser. À devenir un meilleur séducteur, une meilleure séductrice. Et surtout un meilleur homme, une meilleure femme.

Dès cet instant, je vous donne un élément essentiel pour devenir cette meilleure personne qui fera de merveilleuses rencontres amicales, sensuelles et/ou amoureuses. Le premier point fondamental de la séduction haut de gamme est de cesser de vous comporter en victime. Peut-être me direz-vous que ce n'est pas votre cas ? Possible. Mais cela m'étonnerait, car 99 % des humains se posent régulièrement en « victime », moi y compris. Non, je n'en suis pas fier et pourtant, cela m'est arrivé à plusieurs reprises quand ma vie amoureuse ne fonctionnait pas bien.

Et vous, ne vous arrive-t-il pas quelquefois de goûter aux fruits doux-amers de la victimisation ? « Pourquoi m'a-t-elle laissé tomber alors que j'ai tant fait pour elle ? », « J'ai vraiment pas de chance avec les hommes, je tombe toujours sur des gars avec des problèmes », « Je ne suis pas fait pour le bonheur », « Je suis bien trop grosse et pas assez belle pour plaire aux hommes », « Je n'ai pas une profession assez prestigieuse pour séduire quelqu'un d'un bon niveau », « Je n'ai jamais de chance dans mes rencontres », etc.

Voilà le genre de phrases que mes patients ont souvent énoncées, en se posant en « victime-qui-n'a-pas-de-chance ». Or, si vous séduisez en mode « victime », vous tomberez forcément sur des « sauveurs » ou pire... sur des « bourreaux ». La relation sera biaisée d'avance. Il est donc important de vous discipliner, pour ne plus avoir de pensées ou de comportement

victimaires. Un moyen simple est de vous dire que votre passé (même s'il ne fut pas facile) ne conditionnera pas votre avenir. Et que vous pouvez choisir de vivre un présent (et un avenir) meilleur que votre passé.

Évidemment, dans un premier temps, après une déconvenue, les anciens réflexes d'autoapitoiement reviendront vite. Des pensées telles que « je n'ai vraiment pas de chance... » ou « c'est dur de vivre ça... » vous traverseront l'esprit. Je vais donc vous donner une astuce très efficace. Il suffit d'y ajouter les mots « EN CE MOMENT ».

Si vous dites : « Je n'ai vraiment pas de chance... en ce moment » ou « C'est dur de vivre ça... en ce moment », vous limitez la « pensée victimisante » à un instant dans le temps. Cela laisse une possibilité de changement, d'évolution. Il se pourrait que ce ne soit plus vrai demain.

Car je reconnais volontiers que quand on a très mal au dos (j'ai connu cela récemment), il est difficile d'avoir une pensée très positive du genre « tout va bien, je vais bien ». D'ailleurs, se mentir à soi-même, cela ne fonctionne pas. Mais si je commettais l'erreur de penser que « je suis quelqu'un qui a toujours mal au dos », j'ancrerais cette souffrance dans une période illimitée. Par contre, si je dis que « j'ai très mal au dos en ce moment, mais cela va bientôt aller mieux », je m'ouvre à la possibilité d'une amélioration rapide. Et si, à cette pensée, j'ajoute une action, comme de consulter un spécialiste, mes chances d'aller mieux sont très élevées. Je quitte le statut de victime pour choisir d'emprunter le chemin vers la joie et le bien-être. Je vous invite donc à procéder dès aujourd'hui de cette manière. Chaque fois que vous émettez une pensée défaitiste ou victimaire, ajoutez les mots « en ce moment ».

La deuxième étape est de formuler une affirmation positive sur ce que vous voulez dans la vie. Par exemple, après une rupture douloureuse, vous pouvez vous dire : « Je n'ai pas de chance en amour... en ce moment. » Ensuite, vous pouvez immédiatement ajouter une affirmation sur ce que vous souhaitez : « Mais je vais me relever et rencontrer bientôt la personne géniale qui me convient vraiment, car je suis quelqu'un de bien. » Je vous encourage à énoncer, chaque matin en vous levant, des affirmations positives sur ce que vous voulez vraiment dans la vie.

Voilà déjà deux excellentes habitudes à prendre pour vous lancer dans le beau projet de la séduction haut de gamme. Il y en aura bien d'autres dans ce livre où, avec mes collègues, je serai votre guide, pour vous aider à connaître toutes les subtilités de l'art de la séduction haut de gamme et à mieux les maîtriser. Nous vous expliquerons les principes universels et les spécificités de chaque profil de personnalité. Je sais que si vous me lisez en cet instant, c'est parce que vous avez déjà compris qu'en ce qui concerne la séduction, il n'existe pas de recettes standards qui « marchent à tous les coups » pour tout le monde.

Car vous êtes unique et la personne que vous aimez ou convoitez l'est aussi. Aussi, vous devez utiliser vos talents personnels. Et ne pas vouloir imiter des séducteurs non conformes à votre profil de personnalité. Il serait ridicule de vouloir jouer au séducteur-humoriste si vous n'avez pas le don de faire rire. Grâce à des testings, je vous aiderai à trouver le profil de séducteur qui vous correspond vraiment.

Avec mes collègues et amis, je vous expliquerai, pas à pas, comment surmonter vos faiblesses et augmenter votre potentiel, pour maîtriser l'art de la séduction. Je proposerai des exemples concrets, des anecdotes authentiques et des exercices à mettre en application. Je vous encouragerai à progresser à votre propre rythme.

Je m'adresse à ce qu'il y a de meilleur en vous. Ce livre n'est donc pas un manuel de drague. Il ne s'adresse pas aux hommes qui veulent utiliser les femmes comme des objets sexuels de consommation. De même, il ne concerne pas les femmes qui méprisent les hommes et qui sont désireuses de les manipuler et de les exploiter.

Je m'adresse à votre intelligence émotionnelle. À cette intelligence du cœur qui comprend que l'on ne trouve le bonheur qu'en le prodiguant à autrui. Au moment où je vous écris cette phrase, je suis dans la salle d'attente de la gare de l'aéroport Charles de Gaulle. Je descends d'avion et j'attends mon TGV. Je suis fatigué et je songe à me coucher sur un banc sans rien faire. Mais il y a un piano accessible au public et un voyageur s'y assied pour jouer une magnifique mélodie. Cela me motive pour sortir mon ordinateur de mes bagages et commencer à vous écrire. Cet inconnu joue du piano pour son plaisir, tout en procurant du bonheur aux centaines de voyageurs parfois stressés qui attendent leur train ou leur avion. Il utilise son talent pour apporter un peu de joie, de sérénité aux inconnus du hall de gare. Et je souhaite en faire de même. Mettre mes compétences de docteur en psychologie, de sexologue et d'être humain au service de ceux et celles qui veulent vivre de belles rencontres amoureuses.

Les douze clés de la méthode de Sutter (PDS)

Je vous présente dès maintenant ce que je considère comme les douze principes fondamentaux à appliquer pour améliorer votre pouvoir de séduction haut de gamme. Je l'ai nommée, sans fausse modestie, la méthode « Pascal de Sutter » ou PDS, car elle est le fruit de mes recherches, de mes expériences et de mes réflexions personnelles au cours de ces

quarante dernières années. J'en profite pour vous proposer une distinction utile entre modestie et humilité. Car je pense que dans la séduction, il convient de toujours rester humble, mais surtout de ne jamais être trop modeste. Je vous avoue que, pendant longtemps, je me suis montré bien trop modeste. Mon ami Thierry me le disait souvent : « Pascal, tu es trop modeste, tu te dévalorises trop souvent ». Et c'était, hélas, tout à fait exact. Par contre, au fond de moi, j'avais une forme d'orgueil mal placé. Je n'étais donc certainement pas assez humble. Aujourd'hui, je m'efforce de ne plus être modeste. En l'occurrence, je reconnais publiquement et intérieurement mes qualités (tout comme mes défauts). Je ne joue plus de l'hypocrite « fausse modestie », en minimisant mes talents ou mes succès. Par contre, j'adopte une attitude humble, sans la moindre arrogance. Pour résumer, on peut dire que l'individu modeste se dénigre lui-même, tout en jalouant secrètement les autres. Tandis que la personne humble se trouve géniale, tout en estimant qu'autrui l'est tout autant, dans son genre. Pour un débat plus approfondi à ce sujet, je vous renvoie, en toute humilité, à un psychiatre anglais qui a longuement étudié cette question : Neel Burton.

Voici les douze clés de ma méthode qui vous ouvriront les portes d'aptitudes plus élevées à la séduction haut de gamme. En utilisant ces clés, vous créerez des relations sentimentales plus belles, plus riches et plus épanouissantes pour vous et pour autrui.

1.Lancer des prophéties positives

2.Prendre la pilule rouge

3.Maîtriser les cinq phases de la rencontre amoureuse

4.Savoir ce que l'on veut, méditer et avancer

5.Comprendre les lois du marché de l'amour

6.Séduire respectueusement

7.Surmonter ses peurs

8.Faire grandir son estime de soi

9.Se fixer un objectif de vie amoureuse

10.Pêcher où il y a des poissons

11.Comprendre les spécificités séductrices masculines et féminines

12.Développer son audace

Cela vous semble à première vue un sacré programme à ingérer ? Je vous rassure immédiatement. Vous ne devez pas devenir des expert(e)s de chacune de ces douze clés pour arriver à un résultat magnifique. À vous de

prendre dans ce programme ce qui vous convient, et de laisser de côté ce qui vous inspire moins. Depuis trente ans, je répète aux patients qui me consultent la phrase suivante : « Je vous donnerai toutes les solutions concrètes en ma possession pour améliorer votre situation. Cependant, vous ne devez certainement pas les mettre toutes en œuvre. Si vous n'en appliquez correctement qu'une ou deux, vous ferez déjà des progrès considérables. » C'est aussi vrai pour la méthode PDS. Il y aura même peut-être une seule clé parmi les douze qui changera toute votre existence sentimentale.

Commençons donc par la première.

PREMIÈRE CLÉ : Lancer des prophéties positives

Nous lançons des prophéties chaque jour. Parfois même dès le matin, à l'instant où nous ouvrons les yeux. « Encore une pénible journée de travail qui m'attend avec le dossier Durand » est le genre de pensée-prophétie qui va nous conditionner à vivre une laborieuse journée. La cognition « pénible journée de travail » va conduire à toute une série de comportements et d'émotions rendant la journée effectivement fort pénible. La prophétie du matin s'est réalisée. C'est ce que l'on nomme une prophétie autoréalisatrice. Ce concept (en anglais : self-fulfilling prophecy) a été développé au début du siècle passé par des sociologues, puis démontré avec succès par divers psychologues. Il explique la tendance des humains à vouloir prédire leur avenir en émettant des hypothèses sur ce qui va se passer. Et forcément, dans bien des cas, la prophétie se réalise, qu'elle soit bonne ou mauvaise. Donc, il ne me semble pas idiot de prendre l'habitude de formuler plutôt de bonnes prophéties. Non ?

Exemples de prophéties autoréalisatrices négatives dans le domaine de la séduction : « Je vais me couvrir de ridicule si je l'aborde », ou « De toute manière, il me laissera tomber après avoir couché avec moi » ou encore « Elle est trop bien pour moi et finira par me plaquer ».

Même avant la rencontre, notre cerveau construit déjà des prophéties autoréalisatrices, qu'ensuite nous mettrons inconsciemment en œuvre. Ainsi, j'ai observé de nombreux patients et patientes qui s'autosabotaient dans leurs relations amoureuses pour — sans en avoir conscience — confirmer leur prophétie de départ. Je vous donne un exemple concret :

Lydie est persuadée que les hommes ne pensent qu'à coucher avec elle et qu'ils la laisseront tomber après avoir eu ce qu'ils voulaient. Sa prophétie est : « Aucun homme ne veut s'engager avec moi sur le long terme ». Notons qu'elle s'habille toujours de manière très sexy et attire donc plutôt le genre d'homme qui a envie d'une aventure érotique sans lendemain (= une première façon de réaliser sa prophétie). Cependant, elle séduit Steve qui désire sincèrement une relation à long terme et souhaite se caser. Il est très amoureux d'elle et exprime rapidement son envie de l'épouser. Mais Lydie se méfie. Elle teste régulièrement Steve sur ses intentions. Elle se comporte parfois de manière agressive ou désagréable, pour savoir si, malgré cela, il l'aimera toujours. Steve se montre patient. Lydie lui fait alors des scènes de jalousie s'il regarde d'autres filles ou s'il sort de son côté avec des amis. Elle teste ainsi encore son engagement envers elle. Finalement, Steve n'en peut plus et la quitte. Lydie déclare alors : « Je le savais, Steve ne voulait pas vraiment s'engager avec moi et, une fois encore, un homme m'abandonne ». Son autoprophétie s'est réalisée.

Je vous invite donc à formuler des autoprophéties positives. En voici cinq parmi d'autres :

1. Je vais bientôt rencontrer une personne de qualité que j'aimerai et qui m'aimera.
2. Je suis de plus en plus en plus charmant(e) et une belle rencontre m'attend.
3. Je ne sais pas encore comment, et pourtant je suis certain(e) que je finirai par rencontrer quelqu'un de génial qui me conviendra parfaitement.

4. Cette année, ma vie amoureuse et érotique va prendre un merveilleux départ.

5. Je sens que cette personne va m'apporter beaucoup de bonheur.

L'idéal est d'énoncer volontairement vos propres prophéties au sujet de votre vie sentimentale et érotique. Et d'y songer chaque jour. Je ne peux évidemment pas vous garantir à 100 % qu'elles se réaliseront simplement parce que vous y pensez. Par contre, je peux vous affirmer que 100 % des personnes qui vivent une vie sentimentale réussie ont prophétisé qu'elles pouvaient être heureuses. Tout simplement, parce que les pensées positives attirent les événements positifs. Je vous invite donc à prendre l'habitude chaque matin en vous réveillant de formuler la pensée suivante : « De belles surprises m'attendent aujourd'hui. » Vous ne devez pas me croire sur parole. Cependant, je vous assure que vous serez étonné(e) de constater que, bien souvent, cela fonctionne.

Il faudra évidemment accomplir des actes concrets. Rêver du bonheur en restant dans son lit toute la journée n'est pas d'une grande efficacité. Mes collègues et moi-même, nous allons donc vous présenter des moyens d'action efficaces et (souvent) faciles à mettre en œuvre.

Agir

Voilà le premier pas qui met votre prophétie positive sur le chemin de la réalisation.

Oui, agir.

Ne pas attendre demain ou un jour meilleur, mais agir ici et maintenant, pour avancer vers ce qui sera la plus belle rencontre de votre vie. Et votre action actuelle consiste simplement à lire ce livre. Mais ce n'est pas si « simple ». Car je vous demande de parcourir cet ouvrage d'une manière particulière : sans émettre (trop) de jugement.

Ouverture d'esprit

Pour bien séduire, il convient de faire preuve d'une grande ouverture d'esprit. Celle-ci doit se retrouver dans vos prophéties autoréalisatrices. Si vous dites : « Je veux que Kevin tombe follement amoureux de moi », vous limitez étroitement votre prophétie. D'abord, cela signifie que vous vous fixez sur ce Kevin (donc, votre futur bonheur dépend de lui seul et vous le mettez entre ses mains). Ensuite, votre prophétie se réduit à ce qu'un homme tombe amoureux de vous. Ce qui est loin de garantir le bonheur sur le long terme. Il est préférable que vos prophéties soient plus larges et plus ouvertes au champ du possible.

Car il convient de ne pas préjuger une rencontre. De ne pas immédiatement coller une étiquette à autrui. De ne pas vouloir mettre les gens dans des cases ou dans des catégories spécifiques. De vous ouvrir, avec le moins de

préjugés possible, à ce qui peut advenir dans votre vie, dans une heure ou dans un an.

Pour revenir au concret de l'instant présent, je sais déjà que vous serez parfois en désaccord avec ce qui est écrit par l'un(e) ou l'autre d'entre nous. Certain(e)s d'entre vous trouveront tel propos trop caricatural ou, au contraire, telle autre idée trop nuancée. Tel conseil paraîtra trop simple et tel autre, trop complexe à suivre. Une idée vous semblera trop féministe et une autre trop phallocrate. Je sais que certains me reprocheront de mettre souvent le « e » du féminin entre parenthèses, au lieu d'utiliser la nouvelle écriture inclusive. D'autres auraient préféré que j'écrive tout au masculin pour simplifier la lecture.

Par ailleurs, bien que notre approche de la séduction ait une visée universelle, nous avons choisi nos exemples parmi les Occidentaux/ales hétérosexuel(le)s adultes. Tout simplement, parce que ce sont ceux et celles que nous croisons le plus souvent dans l'exercice de nos professions respectives. Et pourtant, généralement, ce que nous écrivons est aussi valable pour les homosexuel(le)s, les bisexuel(le)s, les transgenres, les grand(e)s, les petit(e)s, les adolescent(e)s, les personnes âgées, celles en situation de handicap, les croyants, les agnostiques, les athées, les Asiatiques, les Africain(e)s, les Océanien(ne)s les Américain(e)s du Nord et du Sud et même les quelques résidents de l'Antarctique. Nous incluons tous les humains. Nous n'ostracisons personne. Nous croyons en l'égalité de toutes les âmes. Nous ne hiérarchisons personne. Nous n'avons aucun préjugé à l'encontre de qui que ce soit. Nous souhaitons à tous les humains de vivre de belles rencontres amoureuses grâce à la séduction haut de gamme.

Certes, nous avons bien conscience que la séduction pour un homosexuel en Arabie saoudite est certainement beaucoup plus compliquée et risquée que pour un Néerlandais hétérosexuel. Il existe donc des différences parfois

considérables. Nous le savons. Cependant, nous estimons aussi qu'il existe un universalisme de l'être humain. Tout comme nous pensons que les droits de l'Homme s'adressent à tous les humains (les femmes comprises), nous admettons que les principes de la séduction haut de gamme sont universels. Et nous croyons profondément en une certaine éthique de la séduction.

Faire ce qui est bien

Pour nous, séduire n'est pas manipuler autrui pour son usage personnel. Ou utiliser des tours de passe-passe pour amener une femme à coucher avec vous. Ou conduire un homme à céder à tous les caprices féminins. Même si ce genre de « trucs » fonctionne parfois, cela ne vous apportera ni la joie ni même de véritable sentiment de plaisir. Au mieux, cela vous procurera une brève impression de victoire. Mais à moins d'être un(e) psychopathe sans scrupules, si vous séduisez l'autre sans empathie ni bienveillance, tôt ou tard vous en ressentirez de l'amertume et de la tristesse.

Je ne vous dis pas cela pour vous faire la morale. Peut-être qu'embobiner une femme ou un homme pour un « coup d'un soir » est une expérience à vivre ? Si l'on met de côté toute considération éthique, un tel acte n'est ni bien ni mal. C'est juste une expérience. La véritable question est de savoir si c'est cela qui vous intéresse. Si c'est une étape importante pour devenir l'homme ou la femme que vous voulez être. Peut-être que oui, peut-être que non. Je n'ai pas la réponse. C'est vous qui l'avez.

Ce que je sais, par contre, c'est que ce n'est pas cela que j'ai envie de vous enseigner. Ce qui nous passionne, mes collègues et moi, c'est l'art de séduire « haut de gamme ». J'entends ce terme dans tous les sens que nous pouvons lui donner. Lancez donc des prophéties autoréalisatrices haut de

gamme. Des rêves qui vous grandissent, qui font de vous une meilleure personne. Et osez rêver grand et beau. Osez croire à l'abondance et au luxe.

La luxury attitude

D'abord, « haut de gamme » donne une idée d'élévation. Tirer votre vie vers le haut, vers ce qui vous élève intellectuellement, émotionnellement et spirituellement. Ensuite, j'assume pleinement que le « haut de gamme » représente aussi, pour mon équipe et moi-même, le luxe, la qualité, la richesse.

Vous comprendrez à la lecture de ce livre que cette dernière notion n'est pas attachée à l'argent ou au statut social. La richesse est avant tout celle du cœur, de l'esprit et de l'âme. Elle guide le choix de se comporter dans la séduction avec raffinement, finesse et élégance. C'est ce que je nomme la « luxury attitude ». Et cela n'a rien à voir avec un chiffre sur un compte en banque.

Ma mission — et celle de chaque membre de notre équipe — est de vous aider à séduire la personne qui vous convient et à qui vous convenez. L'art de séduire la femme qui a envie d'être séduite par vous. L'art de montrer à un homme ce qu'il y a de beau, de grand, de désirable et d'aimable en vous. L'art d'allumer le désir dans le ventre d'une femme et dans la poitrine d'un homme. L'art de provoquer l'émoi dans son cœur. L'art de faire naître le trouble en elle ou lui et de semer une graine d'amour pour vous dans son cœur. Et peu importe que cette femme ou cet homme vous accompagne déjà depuis vingt-cinq ans ou qu'il/elle n'existe encore que dans vos rêves. L'essentiel est de faire le choix de devenir une personne plus séduisante,

plus habile dans l'art subtil et fascinant de la séduction. Voilà ce que je vous propose, voilà ce que vous allez découvrir.

Le « sur-mesure » et le « prêt-à-porter »

Les prophéties que vous lancerez peuvent être très générales ou spécifiques à ce que vous désirez profondément. De même, il y a de nombreuses manières de lire ce type d'ouvrage. Et même si je vous indiquais la meilleure, je ne suis pas certain — vraiment pas du tout — que vous feriez ce que je vous conseille. Alors, autant accepter que chacun et chacune d'entre vous le fera à sa manière. Certains commenceront par la première page et finiront par la dernière. D'autres picoreront ce qui les intéresse au gré des chapitres. Des lectrices (et des lecteurs aussi, mais je n'ai pas envie de commencer toujours par le masculin) prendront attentivement des notes, tandis que d'autres ne suivront aucun des conseils donnés. Ce dont je suis sûr, c'est que chacun(e) y trouvera une information pertinente pour sa propre manière de vivre la séduction haut de gamme. C'est cela que j'appelle le « sur-mesure ».

Je tiens donc à vous faire prendre conscience que la meilleure séduction est celle qui correspond à votre personnalité. Oui, la vôtre. Si l'on vous a raconté que pour séduire, il faut parler beaucoup et que vous êtes un grand taciturne, alors vous vous dites que c'est mal parti pour vous. Or, je vous le dis, ces conseils « généraux », en général — c'est le cas de le dire —, c'est complètement bidon !

Moi, je certifie que vous pouvez devenir un super séducteur haut de gamme en restant silencieux la plupart du temps. Et j'affirme que vous avez le potentiel d'être une femme extrêmement séduisante, même si vous êtes peu

bavarde. L'idée est de ne retenir de ce livre que ce qui vous touche, vous concerne, vous semble pertinent à VOUS. Tout le reste, vous pouvez l'oublier.

Évidemment, vous comprendrez qu'il existe quand même quelques principes de base qui fonctionnent pour tout le monde, peu importe le style de chacun, son sexe ou sa personnalité. Par exemple, veiller à son hygiène corporelle et buccale est un élément basique de la séduction et je le conseille fortement à tout le monde.

Vous allez me dire que ce n'est pas la peine d'acheter un livre sur la séduction pour y trouver un conseil aussi trivial, élémentaire, banal.

Et pourtant, vous verrez dans le chapitre suivant comment un détail — en apparence, insignifiant — peut saboter tous vos efforts de séduction.

DEUXIÈME CLÉ : Prendre la pilule rouge

Dans le célèbre film des Wachowski, « Matrix », le personnage de Morpheus demande au héros de faire un choix entre une pilule bleue et une rouge. S'il opte pour la première, il restera dans ce qu'il a toujours connu. Rien ne changera alors à sa vie. S'il choisit la rouge, il sortira de l'illusion et sera confronté à la réalité.

Si vous souhaitez accéder à la séduction haut de gamme, je crains qu'il ne vous faille choisir la pilule rouge. Si vous préférez la tranquillité de la pilule bleue, vous pouvez quand même poursuivre la lecture de ce livre et passer au chapitre suivant. Cependant, il est évident que vos progrès seront nettement plus marqués et plus rapides si vous avalez la pilule rouge.

Que veut dire « prendre la pilule rouge » ?

Cela signifie tout simplement vous confronter à vos limites actuelles. Ouvrir les yeux sur ce qui vous a empêché jusqu'à présent d'être un(e) séducteur/trice haut de gamme. La pilule rouge va vous déciller les yeux et vous révéler, comme dans un miroir, l'image du séducteur ou de la séductrice que vous êtes en ce moment.

Je vais vous confier un secret intime. Quand j'avais 18 ans, je m'imaginai séduire une femme de rêve que j'aimerais et qui m'aimerait. Mais qui étais-je, moi ? Je me prenais pour un gentil garçon sympathique et je ne

comprenais pas pourquoi j'avais aussi peu de succès auprès des filles qui m'attiraient.

J'avale une petite pilule rouge, et qu'est-ce que je vois ?

Je découvre un garçon effectivement charmant et bourré de bonnes intentions. Mais je vois aussi un jeune homme timide doutant de lui, gringalet et gauche, trop bavard et pas assez tactile, un adolescent retardé manquant d'assertivité et d'assurance. Je vois un jeune homme qui joue au mec, mais qui est plutôt androgyne. Un incompetent de la séduction, qui masque sa lâcheté envers les filles avec des excuses mensongères. Un gamin maladroit dans ses gestes tendres, et proche de la nullité au lit. Voilà ce que je vois.

Autant vous dire que la pilule rouge a eu un arrière-goût un peu amer. Cependant, elle seule permet d'accéder à l'étape d'une juste évaluation de soi-même. Car la vérité est que la plupart des gens se sous-estiment et se surestiment en même temps. Or, la deuxième clé qui ouvre les portes de la séduction haut de gamme consiste à s'estimer à sa juste valeur.

Toutes les personnes que j'ai rencontrées dans ma carrière et qui avaient des problèmes de séduction faisaient preuve d'une tendance à se sous-estimer. Elles n'étaient pas capables de reconnaître leurs qualités. Prendre la pilule rouge signifie donc aussi se connecter à la réalité de ses talents. C'est justement ce que j'exprimais précédemment, en disant qu'il fallait cesser d'être modeste. Soyez fier/fière de celui/celle que vous êtes. Évoquez sans fausse modestie vos talents, vos accomplissements et vos réussites. Le miroir de la pilule rouge doit aussi vous ouvrir les yeux à ce qu'il y a de bon et de beau en vous actuellement. Le problème, c'est que notre éducation

nous pousse à continuellement faire preuve d'une ridicule modestie, ce qui nous conduit à nous diminuer et à nous dénigrer.

Il peut paraître simple de reconnaître ses propres qualités, pourtant c'est vraiment très difficile pour nombre d'entre nous. Car cela heurte de plein fouet tout ce que l'on nous a inculqué à propos de cette fichue modestie. Le plus facile est que cela vienne d'abord d'autrui. Si vos amis vous complimentent, contentez-vous de les remercier et d'accepter le compliment. N'ajoutez pas un commentaire du genre : « Oui, mais tu sais, je n'ai aucun mérite... » ou « C'est vrai, mais en revanche, je ne suis pas bon pour... » Dites simplement : « Merci, cela me fait plaisir ».

L'autre effet de la pilule rouge, c'est de vous ouvrir les yeux sur vos « défauts ». Y compris ceux que vous n'avez jamais voulu regarder réellement. Sur le plan intime ou physique. Il est facile de reconnaître de petits manquements « mignons », comme le fait d'être désordonné ou peu ponctuel. Il est plus compliqué d'avouer de vilains défauts tels que l'égoïsme, la pingrerie, la mythomanie, la médiocrité, la vanité, l'agressivité, l'inculture ou la lâcheté. Et c'est aussi très difficile de découvrir, dans le miroir, nos « défauts » physiques.

Les comportements peu séduisants

J'avais une connaissance qui mettait beaucoup d'énergie à vouloir séduire les femmes. Par contre, il refusait de dépenser de l'argent. S'il invitait au restaurant une personne qui lui plaisait, il l'amenait toujours dans un fastfood bon marché. Il traînait tellement à sortir son portefeuille qu'il arrivait souvent que sa partenaire paye l'addition. Et dans le meilleur des

cas, il proposait « généreusement » de partager la note. Mais pas en parts égales. Car si elle avait pris une boisson (lui consommait l'eau du robinet), il calculait la différence, car il estimait cela plus équitable. Cet homme était intelligent. Il justifiait son comportement radin par toutes sortes de rationalisations en apparence logiques. Il estimait, par exemple, encourager l'émancipation des femmes et respecter leur dignité, en refusant de payer pour elles. Vous avez compris qu'il ne faut pas être un grand expert en séduction pour savoir que l'avarice réduit considérablement les chances de plaire à une autre personne — femme ou homme.

Quand j'ai donné la pilule rouge à cet homme en lui disant : « Ton avarice réduit souvent à néant tes chances de séduire », il s'est braqué et a avancé moult arguments pour nier l'importance de ce défaut et pour justifier son judicieux sens de l'économie. Pourtant, je lui rendais un fier service. En effet, quelques années plus tard, il s'est enfin amélioré sur ce plan et a rencontré une femme avec laquelle il vécut beaucoup de bonheurs.

Regarder en face ses gros défauts permet, d'une part, d'en prendre conscience et, d'autre part, de choisir — ou pas — de travailler à les corriger. Car certains de ces comportements anti-séducteurs (voir le chapitre III) sabotent sérieusement les chances de vivre une belle rencontre.

Où trouver la pilule rouge ?

Ce qui est certain, c'est qu'elle ne se trouve pas en pharmacie. Par contre, des amis sincères peuvent vous la fournir. Il suffit de leur demander : « À ton avis, que pourrais-je améliorer pour être plus séduisant(e) ? Dis-le-moi franchement, tant sur le plan de mes agissements que sur celui de ma

présentation. » Les gens qui vous connaissent bien vous tendront un miroir psychologique et l'effet « pilule rouge » se fera sentir. Il est évident qu'ils pourront avoir des opinions différentes. Parfois, ils se contrediront. Certains estimeront que vous êtes trop lent dans vos approches, d'autres penseront que vous êtes trop rapide. Les uns vous conseilleront de vous habiller de manière plus colorée, et les autres, de façon plus sobre. Peu importe. Ce qui compte, c'est d'être à l'écoute. De ne pas vous défendre ou vous justifier. Juste de laisser infuser l'information. Puis de l'analyser. Si plusieurs personnes qui ne se connaissent pas et qui proviennent de divers horizons pointent le même « problème » chez vous, cela signifie qu'il y a peut-être un fond de vérité.

Je me souviens d'une patiente, Catherine, qui tentait parfois des approches séductrices avec les hommes qui lui plaisaient. Lorsque cela ne fonctionnait pas, elle restait amicale, positive et bienveillante envers ceux qui avaient poliment décliné ses avances. Elle gardait donc une relation collégiale avec tous ceux-ci. Puis, quelque temps plus tard, elle leur demandait : « Pourrais-tu me dire quelle erreur j'ai commise dans la manière dont je t'ai fait comprendre que tu me plaisais ? Je ne te demande pas de me dire pourquoi tu as refusé mes avances, comme, par exemple, "que tu n'étais pas libre ou que je ne te plaisais pas". Mais je voudrais que tu me dises ce qui était plus ou moins maladroit dans ma façon de procéder. »

Catherine recevait ainsi, de ces hommes, des informations très riches en enseignement. C'est comme ça qu'elle apprit qu'elle s'y prenait de manière un peu trop directe. Ou qu'elle les avait effrayés en parlant si vite de son souhait d'avoir des enfants très rapidement. Ou qu'elle leur avait donné l'impression que c'était elle qui séduisait à 100 %, sans laisser de place à la séduction masculine. Certains d'entre eux lui avouèrent même que si elle avait agi plus subtilement, ils auraient sûrement succombé à son charme. Catherine nota bien ces différents commentaires et modifia sa méthode d'approche. Elle ne prit pas toutes ces informations comme des vérités absolues. L'avis de certains hommes contredisait celui des autres. Évidemment, elle n'allait pas non plus complètement changer sa

personnalité pour s'adapter aux opinions de ceux qui n'avaient pas voulu d'elle. Mais lorsqu'une erreur était citée de manière récurrente, cela signifiait qu'elle pouvait modifier un comportement précis sans changer le fond de sa personnalité.

Vous pouvez procéder de la même manière, en posant des questions aux « ex » avec qui vous êtes resté(e) en bons termes. Ce seront des informations très précieuses.

Après avoir avalé et digéré toutes ces pilules rouges, il vous faudra faire un grand tri et former trois groupes.

1.Ce que vous ne pouvez pas changer

Si l'on dit que vous êtes trop petit(e), que vous avez des yeux trop globuleux, que vous êtes trop âgé(e), que vous avez un accent bizarre ou que votre famille est dysfonctionnelle, il n'y a pas grand-chose à faire. Ce qui est intéressant, c'est qu'il y a finalement peu d'éléments impossibles à modifier. Cependant, quand c'est le cas, vous ne pouvez qu'apprendre à vivre avec cette situation d'une manière de plus en plus sereine. Les grands séducteurs/trices ont appris à assumer le plus possible ce qu'ils ne peuvent changer. Ils n'en sont ni fiers ni honteux. Ils acceptent.

2.Ce que vous pouvez changer, mais que vous ne voulez pas changer

C'est votre libre arbitre de décider pour vous (personne d'autre ne doit décider à votre place) ce que vous voulez changer/modifier/améliorer. On peut critiquer votre style vestimentaire et vous pouvez décréter qu'il vous plaît ainsi. Certains peuvent décréter que vous riez trop bruyamment et vous avez le droit de penser que cela fait partie de vous. D'autres peuvent avancer que vous êtes trop extraverti(e) et vous pouvez estimer que cela ne changera pas. Cela reste à tout moment votre décision, votre liberté. Vous déterminez ce que vous souhaitez transformer ou pas dans votre façon d'être et de paraître. Il est à noter que vous pouvez encore changer d'avis ultérieurement. Soit prendre la décision plus tard d'ajuster un comportement. Soit, au contraire, revenir à ce que vous faisiez avant.

3.Ce que vous pouvez changer et décidez de changer

Ce groupe ne doit pas être trop large. Je veux dire par là (et nous en reparlerons) qu'il est particulièrement inefficace de vouloir changer trop d'éléments, trop vite. Ne soyez pas trop ambitieux/se à ce sujet. Opérez quelques changements prudents, puis, quand cela fonctionne bien, prenez d'autres décisions plus radicales ou audacieuses.

Le sujet hyper sensible de l'apparence physique

Nous pouvons accepter relativement facilement les critiques sur certains de nos comportements ou certaines de nos attitudes, mais nous sommes beaucoup plus sensibles sur les commentaires à propos de notre apparence physique. Ne dites pas non, je suis certain que c'est aussi votre cas.

Que penseriez-vous d'une personne qui vous dirait : « Tu sais, ce gros poireau brun avec ses deux poils noirs au coin de ton nez, vraiment, c'est pas joli du tout. Quand vas-tu finir par le faire enlever ? »

Après plus de trente ans d'expérience comme thérapeute et coach, je ne sais toujours pas comment aborder ce sujet avec mes patient(e)s sans les froisser. Si vous connaissez un truc, je suis preneur. Dans ce livre, je vais m'y prendre de la façon suivante pour tenter de ne pas heurter votre sensibilité et agir avec le maximum de délicatesse et de respect : je vais commencer par les hommes et, encore mieux, par moi-même. Là, pas besoin de mettre des gants. Je peux y aller franco.

La vérité, c'est qu'à 18 ans, avec 60 kg pour 1 m 82, je n'étais pas juste mince, j'étais franchement maigre. Limite chétif. Le col de mes chemises flottait autour de mon cou. Et, torse nu, mes côtes saillantes donnaient l'impression que je sortais du goulag. Par ailleurs, j'avais un diastème (espace marqué entre les deux incisives), un nævus mélanocytaire (sorte de grain de beauté épais et brun) sur le menton, ainsi qu'un acrochordon (bout de peau saillant) sous l'aisselle.

Un copain m'a fait avaler la pilule rouge en me disant : « Écoute, Pascal, je pense que t'aurais plus de succès auprès des filles si tu faisais un peu de musculation. Et ce serait bien si tu allais voir un dermatologue pour retirer cette vilaine verrue brune sur le menton. Et c'est quoi, ce truc bizarre que tu as en dessous du bras ? »

Quelle fut ma réaction ?

Vous croyez que je lui ai dit : « Merci de me dire franchement, en face, ce que les autres chuchotent dans mon dos. Je vais voir ce que je peux faire » ? Non, évidemment. Je l'ai mal pris et j'ai répondu sèchement quelque chose du genre : « Je suis comme je suis, je ne vais quand même pas me mettre à la chirurgie esthétique et soulever des haltères comme un crétin pour ressembler à Hulk. D'ailleurs, on m'a dit que c'était mignon d'avoir "les dents du bonheur", et les resserrer coûterait une fortune en orthodontie. Quant à ma soi-disant "verru", c'est dangereux d'enlever les excroissances de peau et cela laisse dans le visage d'horribles cicatrices. Je peux plaire comme je suis. »

La pilule rouge ne passait pas. Elle me restait en travers de la gorge.

Mais plus tard, je me suis fait refaire le sourire pour le prix d'un bon restaurant (fausse croyance sur le coût réel du dentiste). J'ai fait retirer par un médecin, en dix minutes, le nævus sur mon menton et l'acrochordon de mon aisselle. Et sans en conserver la moindre cicatrice visible (fausse croyance sur la dermatologie). Je me suis mis à la musculation et j'ai pris cinq kilos de muscles sans ressembler à un taureau de concours (fausse croyance sur le bodybuilding).

Évidemment, ce ne sont pas ces petits ajustements esthétiques qui m'ont transformé en un irrésistible playboy (que je ne suis d'ailleurs jamais devenu). Cependant, je crois qu'il est cohérent de penser qu'on améliore ses chances de séduire la personne de son choix, si l'on veille à corriger quelques caractéristiques physiques habituellement considérées comme inesthétiques.

Cela dit, j'aurais certainement rencontré l'amour avec un corps de gringalet, un gros bouton brun sur le menton et un espace au milieu de mon sourire.

Simplement, je crois que me sentir plus costaud a augmenté ma confiance en moi, et je pense avoir élargi mes possibilités de rencontre en présentant un visage plus lisse et un corps plus ferme. Il me semble pertinent de tenter de s'améliorer tant sur le plan intellectuel, émotionnel et spirituel que sur le plan physique. Car l'un est le reflet de l'autre. Prendre soin de son corps autant que de son esprit, c'est se respecter soi-même.

Cela étant posé, je suis franchement hostile à la chirurgie esthétique intempestive et tous ses excès. Mais pourquoi se priver d'une petite intervention mineure et raisonnablement onéreuse ?

Je suggère ainsi aux hommes qui ont de très vilaines dents de s'informer auprès de plusieurs dentistes sur le coût d'une amélioration de la couleur et de l'alignement de leur dentition. Car je crois qu'il vaut mieux investir dans un beau sourire que dans la cylindrée du moteur de sa voiture. J'encourage les gros du bide et les maigrichons des pectos à se mettre au sport. J'invite les poilus des épaules à faire un tour chez l'esthéticienne.

J'entends déjà les protestations des militants du « tout naturel ». Ceux qui estiment que l'on doit s'accepter à 100 % tels que l'on est. Je réponds qu'il faut alors aller jusqu'au bout de cette logique. Ne plus rien faire pour une raison purement esthétique. Ce qui veut dire se laisser pousser les poils du nez ou des oreilles, ne plus porter le moindre bijou ou artifice et se vêtir uniquement pour se protéger du froid.

Car nous vivons dans un monde où, parmi toutes les cultures de cette planète, il existe des critères de beauté esthétique variés. Nous ne sommes évidemment pas obligés de les suivre. Chacun peut librement choisir de s'accorder à la mode et aux goûts esthétiques de son époque et de sa culture, ou pas.

Il est cependant plus facile de séduire avec des dents blanches, régulières et une haleine fraîche qu'avec la bouche d'un vieillard du Moyen Âge. C'est une simple question de bon sens. Cela vous paraît évident et pourtant, je vous assure que mes coauteur(e)s et moi-même avons croisé de nombreux célibataires en recherche d'amour. Et nombre de ces hommes n'estimaient pas indispensable de sentir bon, d'utiliser de la soie dentaire et d'avoir une haleine fraîche, pour rencontrer l'âme sœur.

Au moins les femmes sont-elles en général plus attentives à leur hygiène buccale et corporelle. Elles ont cependant aussi quelques difficultés à avaler la pilule rouge, quand il s'agit de leur style vestimentaire ou de leur apparence physique.

Si elles sont championnes pour repérer sur leurs cuisses la cellulite parfois microscopique à laquelle les hommes ne prêtent aucune attention, elles sont quelquefois complètement aveugles à des éléments inesthétiques qui pourtant gâchent leur beauté naturelle. Je ne vais pas y aller par quatre chemins et vous épargner le blabla politiquement correct qui consiste à dire que toutes les femmes sont belles et qu'il ne faut pas écouter ce que les autres disent.

Moi, je dis que toutes les femmes ont le potentiel d'être belles, peu importe leur âge ou leur patrimoine génétique. Cependant, certaines gâchent ce potentiel par négligence ou par un orgueil mal placé.

Ainsi, bien que j'aie croisé des femmes de plus de 90 ans qui étaient fraîches et ravissantes, ou des personnes en situation de handicap grave qui dégageaient énormément de charme, j'ai aussi rencontré, a contrario, des

femmes qui s'enlaidissaient (volontairement ou involontairement). Certaines laissaient une moustache assombrir le dessus de leur lèvre ou des sourcils broussailleux leur procurer un regard ténébreux. D'autres portaient des vêtements dignes de leur grand-mère ou un fond de teint sur le visage plus épais que la banquise du Groenland.

Je ne porte aucun jugement sur un tel choix lorsqu'il s'agit d'une décision consciente. Je trouve cependant triste de s'enlaidir par paresse, par négligence ou par autosabotage. Car je crois profondément que l'on peut consacrer un peu d'énergie à prendre soin de son corps et de son apparence physique. C'est, à mes yeux, une forme de respect, et cela fait partie intégrante de la séduction haut de gamme.

Les bienfaits de la pilule rouge

Connaître nos éventuels « défauts » (je mets ce mot entre guillemets, car tout cela est évidemment subjectif et relatif) permet de choisir d'y remédier (ou pas). Et surtout de se confronter à nos limites et nos faiblesses. Ensuite, cela nous aide à découvrir nos talents et nos points forts.

Car le principe n'est pas de recevoir en pleine figure la liste de nos faiblesses et de s'apitoyer sur notre sort. L'idée de la pilule rouge est — comme dans le film « Matrix » — de perdre nos illusions.

Si l'illusion se trouve parfois dans une surestimation de son pouvoir de séduction, elle est bien plus souvent dans une sous-estimation de son

charme. En avalant la pilule rouge, vous demanderez aussi à vos amis et à vos connaissances de vous dire franchement ce qui vous rend charmant et séduisant, de décrire tout ce qui est beau et bien chez vous, tant sur le plan physique que sur celui des qualités humaines.

Et je vous demande d'accepter ces compliments sincères et authentiques sans la moindre modestie. Ne dites pas : « Oh, mais ça, c'est juste de la chance » ou « Tu exagères, je ne suis pas si bien que cela » ou « Mais pour ça, je n'ai jamais rien fait, c'est juste un don naturel ». Acceptez avec amour de vous-même toutes les qualités qui vous seront attribuées, même si elles vous semblent exagérées ou non méritées. Dites simplement : « Merci de voir tout cela en moi. »

Et sans la moindre modestie, mais avec beaucoup d'humilité, vous allez décider d'encore améliorer tout ce potentiel positif en vous. Car en séduction, il est encore plus efficace de développer ce que l'on fait déjà très bien, plutôt que de vouloir améliorer ce qui est très difficile pour vous. Ainsi, si vous dessinez très bien, mais chantez comme une casserole, je vous suggère plutôt de suivre des cours de peinture que de musique. Mieux vaut être excellent dans un domaine et nul dans un autre, plutôt que de chercher à être moyen (ou médiocre) partout.

Si l'on dit que vous avez un beau sourire, souriez encore plus souvent. Si vous jouez bien de la guitare, prenez encore des leçons pour vous améliorer. Si vos yeux sont envoûtants, apprenez à les mettre encore plus en valeur.

Cet effet de la pilule rouge doit vous faire le plus grand bien. Savourez le plaisir d'entendre toutes ces jolies choses à votre propos. Si vous avez passé le cap de la pilule rouge, alors vous pouvez découvrir la troisième clé : maîtriser les cinq phases de la rencontre amoureuse. Par contre, si vous

n'êtes pas prêt(e) à avaler la pilule rouge ou que vous la digérez mal, je vous suggère de passer directement à la quatrième clé : savoir ce que l'on veut, méditer et avancer. Cette clé propose une approche plus douce et plus spirituelle pour cheminer vers la séduction haut de gamme.

TROISIÈME CLÉ : Maîtriser les cinq phases de la rencontre amoureuse

Cette clé vous permettra de comprendre où se situent vos forces et vos faiblesses dans les cinq phases de l'art de la séduction haut de gamme. Ensuite, vous verrez concrètement comment mieux franchir chaque étape. Si vous me lisez en ce moment, c'est que vous avez compris que la séduction est un art. Elle n'est pas innée, elle s'apprend et se cultive. Et celui ou celle qui maîtrise cet art peut rencontrer d'incroyables succès malgré une situation difficile au départ.

J'ai vécu au Canada près de douze ans et j'y ai rencontré un voisin handicapé de naissance qui ne possédait ni mains ni bras et seulement deux courts moignons de jambes. Et pourtant, cet homme était un grand séducteur qui épousa une blonde ravissante, sexy et intelligente, qui faisait tourner la tête aux autres hommes. J'ai connu une femme laide, pauvre, obèse (et même moustachue !) qui pourtant réussit à se faire aimer follement par un homme tout à fait charmant que de nombreuses femmes convoitaient. Ce ne sont pas des situations qui tiennent juste à la chance et au hasard. Ces deux personnes maîtrisaient très bien certains éléments fondamentaux de la séduction. Elles savaient certainement comment franchir les cinq étapes de la séduction sur le long terme. Sachez qu'il n'est pas nécessaire d'être excellent dans les cinq phases. Il est cependant indispensable de pouvoir un tant soit peu « se débrouiller » pour franchir chacune d'elles. Car, a contrario, j'ai connu un champion de la phase I qui n'arrivait jamais à franchir la phase II et n'arrivait donc pas à construire une relation amoureuse. Précisons que l'ordre de ces phases est celui de la société occidentale contemporaine. En d'autres lieux et à d'autres époques, les phases pouvaient s'agencer différemment.

Phase I : La rencontre « sympathique »

Il s'agit de la capacité qu'un homme ou une femme possède (ou ne possède pas) d'entrer en contact avec un(e) partenaire de prime abord inconnu(e). Certaines personnes n'auront aucune difficulté particulière à approcher quelqu'un, tandis que d'autres rencontrent énormément de problèmes. Si une apparence physique agréable est un avantage non négligeable dans la phase de rencontre (en particulier pour les femmes), la personnalité joue un rôle encore plus important. Par exemple, des individus avec de hauts niveaux « d'agréabilité » et « d'extraversion » (voir approche de personnalité BIG FIVE ou OCEAN) auront plus de facilité à entrer dans la phase I que des individus très introvertis ou avec des niveaux élevés de timidité.

Pour connaître vos compétences dans la phase I, il faut vous demander :

- Est-il facile pour moi d'entrer en contact avec une personne que je ne connais pas ?
- Est-ce que je parle facilement avec de nouvelles personnes lors de soirées entre amis ?
- Est-ce que j'ose adresser la parole à quelqu'un d'inconnu ?
- Est-ce que je me fais aisément des « amis » sur les réseaux sociaux ?

Si vous répondez non à une ou à plusieurs de ces questions, il est probable que vous ayez une difficulté à enclencher une rencontre sympathique avec une personne qui vous plaît. Et même si vous répondez oui à toutes ces questions, il est possible que vous soyez à l'aise en général dans les rencontres, mais que... tout se complique quand une personne vous plaît vraiment. En effet, il existe des gens très sociables qui s'entretiennent facilement avec tout le monde, mais qui perdent tous leurs moyens face à une personne qu'ils trouvent attirante. Si vous êtes dans ce cas, ou si vous éprouvez une timidité plus globale à aborder qui que ce soit, il est important d'en prendre conscience.

Vous pourrez travailler à développer vos talents personnels, pour améliorer votre maîtrise de la phase I de la rencontre. Car si l'on échoue systématiquement à la phase I, on n'ira forcément jamais plus loin... Alors que l'on peut avoir toutes les capacités à vivre une belle relation.

Beaucoup d'échecs sont également liés à une mauvaise conclusion de la phase I. Il arrive que l'on aborde sympathiquement une nouvelle personne et que l'échange se déroule de manière très agréable. Puis, au moment de se quitter, on n'ose pas évoquer la possibilité d'un nouveau rendez-vous. On compte sur la « chance » ou le « hasard » pour se retrouver un jour. Et cela risque de ne jamais se produire. Il faut donc absolument toujours s'assurer que l'on possède le moyen de revoir la personne qui nous plaît ou de pouvoir reprendre contact avec elle. Il existe diverses techniques pour cela.

Une phase I réussie, c'est quoi ?

La phase I est réussie lorsque vous avez établi un contact positif et chaleureux avec une personne que vous ne connaissiez pas préalablement,

et lorsque vous possédez un moyen de la revoir (numéro de téléphone, adresse e-mail, page Facebook, etc.). Si vous pouvez facilement en arriver à ce stade, c'est que, pour vous, la phase I de la rencontre est facile et que sa dynamique est acquise. Et si vous ne parvenez pas à entrer dans une belle relation, c'est que votre difficulté se situe à un autre stade.

Une phase I réussie avec échec de la relation

Si vous demandez une information comme une adresse e-mail ou si vous proposez une prochaine rencontre et que cela vous est refusé, ce n'est pas un échec. Juste une légitime déception.

Règle importante 01 : Considérez toujours un refus comme une déception, mais pas comme un échec. Ma définition de l'échec dans la séduction respectueuse haut de gamme, c'est de ne pas oser. Ne pas avoir osé aborder poliment un bel inconnu ou ne pas avoir osé demander le numéro de téléphone d'une personne avec qui l'on avait discuté sympathiquement. Là, il s'agit clairement d'échecs. Et vous êtes la seule personne en cause. Vous avez échoué par timidité, par maladresse, par manque de stratégie (vous n'y avez pas pensé sur le moment), voire par lâcheté. Par contre, si vous proposez quelque chose et qu'on vous le refuse, ce n'est pas un échec. Vous avez tenté votre chance — respectueusement — et personne n'est à blâmer. Ni la personne qui refuse (c'est son droit) ni vous (vous avez au moins essayé). Nous reviendrons encore sur ce point dans ce livre, car il est fondamental.

Certaines personnes, comme celui que nous nommerons Mike, sont très maladroites pour clore une phase I. Mike sait très bien établir un contact sympathique, il peut même passer toute une soirée à discuter et rire avec

une femme qui lui plaît. Il ne se sent même pas mal à l'aise à l'idée de donner son numéro de téléphone ou de fixer un rendez-vous. Mais, il n'y « pense » jamais. Peut-être même qu'inconsciemment, il s'autosabote. Il s'invente sans doute des histoires telles que : « Une autre occasion de la revoir se présentera » ou « Laissons faire le hasard ». Il rentre chez lui et se dit : « Elle me plaisait beaucoup. C'est une fille géniale. Mais, je n'ai aucun moyen de la recontacter. J'aurais dû penser à lui demander son numéro de téléphone ou à donner le mien. » Et c'est trop tard. Mike a intérêt à mettre en place une stratégie pour se garantir, à chaque fois, un moyen sûr de revoir — potentiellement — la personne. Et pour cela, il est important qu'il s'imagine en train de trouver une solution pour garder le contact. Peut-être même qu'il devrait s'entraîner à donner son numéro de téléphone à des femmes qui ne lui plaisent pas spécialement, juste pour s'exercer à le faire, pour que cela devienne, naturellement, une habitude...

Vous pouvez évidemment analyser les causes du refus. Il est possible que, parfois, vous vous y soyez pris maladroitement. Vous pouvez alors corriger le tir la fois suivante. Il arrive cependant que cela n'ait rien à voir avec vous. La personne convoitée n'était peut-être pas disponible ce jour-là, tout simplement. Et vous n'y pouvez absolument rien. Ou vous n'êtes pas son type. Cela n'a rien à voir avec votre valeur. Une femme peut aimer les hommes machos, alors que vous êtes respectueux, un homme peut préférer les femmes très petites alors que vous êtes grande, etc. On ne peut pas plaire à tout le monde ! Il existe des hommes et des femmes qui ont le talent d'établir facilement un lien sympathique avec un(e) inconnu(e). D'autres pas. Heureusement, cela s'apprend. Et tout le monde peut devenir un(e) très bon(ne) séducteur/trice de la phase I. Mais, on peut être très doué dans la phase I et pourtant vivre de sérieux problèmes de séduction, parce que l'on échoue dans les phases II, III ou IV.

Phase II : Transformer une relation sympathique

en une relation intime

Établir un lien sympathique n'est que la première étape d'une relation amoureuse. Dans la majorité des cas, la rencontre n'ira d'ailleurs pas plus loin que la phase I. On vous a peut-être raconté qu'il existait un super-truc-irrésistible-qui-marche-à-tous-les-coups pour qu'une fille rencontrée dans la rue couche avec vous le premier soir ou qu'un homme tombe à vos pieds à chaque fois. On vous a menti ! Même le plus fort des plus forts de tous les pick-up artists (spécialistes de la drague) ne peut avoir 100 % de succès. Même la femme la plus irrésistible tombera forcément un jour sur un homme qui lui résistera. Certes, il existe des experts de la drague. Des gens qui savent suffisamment bien manipuler autrui pour — souvent — l'amener à faire ce qu'ils veulent. C'est le cas des escrocs qui vendent pratiquement n'importe quoi à n'importe qui. Toutefois, j'ai observé que ces arnaqueurs du sexe et de l'amour sont en général eux-mêmes très malheureux. Même en dehors de toute considération morale ou éthique, ce n'est certainement pas la voie de l'épanouissement sexuel et amoureux. D'ailleurs, les grands psychopathes sont souvent des champions de la drague, car ils n'ont ni scrupule ni sentiment.

Le/la séducteur/trice haut de gamme doit accepter qu'il arrive régulièrement qu'il/elle ne puisse pas passer de la phase I à la phase II. Souvent, cela arrive à cause de toute une série de facteurs indépendants de sa bonne volonté. D'ailleurs, si l'on veut devenir un(e) meilleur(e) séducteur/trice, il est très important d'accepter ce type de déception comme un phénomène normal et banal.

Règle importante 02 : Considérez les déconvenues et les déceptions comme des éléments normaux de l'apprentissage. Tous les grands séducteurs ont connu de nombreux déboires. Les premières fois, cela peut faire mal à l'ego. On peut se sentir triste et déçu. Mais au fur et à mesure, cela

fonctionne comme une vaccination. Chaque revers nous rend un peu plus forts et nous fait progresser. Il ne faut donc pas chercher à éviter les essais et les erreurs. Mais, au contraire, les multiplier.

Le passage de la phase I à une phase II réussie est toujours délicat. En effet, établir un lien à caractère amical peut se faire assez aisément entre un homme et une femme. C'est surtout vrai dans le cadre professionnel. Il existe toujours de bonnes raisons pour être amical avec un ou une collègue. Il est aussi assez facile d'établir une forme d'amitié légère durant les loisirs ou la pratique d'un sport. Cependant, il s'avère beaucoup plus difficile d'entamer un rapprochement plus intime qui distingue une relation amicale d'une relation à caractère amoureux et/ou sexuel.

C'est pour cela que de nombreuses personnes ont tendance à vouloir transformer très vite la relation « sympathique » du début de la rencontre en une relation « amicale ». Au départ de la relation, il y a un champ du possible difficile à distinguer. Quand on aborde respectueusement une personne inconnue, elle se pose forcément des tas de questions. Est-ce qu'il/elle me drague ? Est-ce que c'est juste pour parler, sans intention cachée ? Est-ce qu'il/elle est intéressé(e) par moi ? etc.

Par prudence, on peut être tenté de cacher ses desseins, en disant (par exemple) : « Rassurez-vous, ma démarche envers vous est purement professionnelle » ou « Mes intentions sont exclusivement amicales ». C'est une erreur.

Règle importante 03 : Ne mentez pas sur vos intentions ! Prétendre que la démarche est seulement professionnelle ou amicale, alors que vous êtes très attiré(e) par la personne, est un mensonge. Et démarrer une relation sincère sur le mensonge n'est pas la meilleure approche. De plus, cela vous éloigne

de votre objectif, qui est de faire une rencontre amoureuse ou sexuelle. En effet, si vous masquez vos désirs en voulant être trop rassurant(e), vous pouvez paradoxalement décevoir une personne qui était peut-être aussi attirée par vous. C'est quand même trop bête ! Et même si ce n'est pas le cas, vous égarez cette personne sur vos intentions, ce qui est contre-productif. Si celle ou celui qui vous plaît n'est absolument pas disponible ni intéressé(e) par vous — mais que vous prétendez ne pas l'être non plus — elle risque d'accepter une relation purement amicale/professionnelle qui sera très décevante pour vous. Vous perdez votre temps et le sien aussi. Évidemment, il ne s'agit pas de vous montrer d'emblée trop direct(e). Cela peut effrayer. Il s'agit plutôt de laisser planer une ambiguïté sur vos intentions (par exemple, ne pas donner la raison pour laquelle vous l'invitez au restaurant, mais juste lui proposer le rendez-vous. Ou simplement dire : « Cela me ferait plaisir de voir cette exposition avec vous/toi. » Semez le doute. Et si la personne convoitée vous demande franchement quelles sont vos intentions, il est préférable de rester ambigu. Vous pouvez répondre par exemple : « J'ai envie de mieux vous connaître » ou « J'ai aimé notre dernière conversation et cela me plairait de la poursuivre ». Si l'on vous pousse dans vos retranchements par une question du genre : « Tu n'essayerais pas de me draguer, par hasard ? », il est préférable de ne pas mentir en protestant : « Oh, non alors ! Vraiment pas du tout. Je n'ai qu'une intention purement amicale/professionnelle à ton égard ». Car alors, vous démarrerez la relation sur un malentendu. Mieux vaut plaisanter, en répondant par exemple : « Tu es vraiment charmant(e) et ce serait donc normal que j'aie ce genre d'intention. Cependant, rassure-toi, je ne prendrai pas avec moi un contrat de mariage lors de notre prochain rendez-vous. On ne se connaît pas encore assez. »

Pour augmenter ses chances d'une conclusion heureuse de la phase II, il convient de ne pas exprimer ses intentions trop clairement et de manière précipitée. Comme en disant : « Tu me plais beaucoup et j'aimerais sortir avec toi. » Cela fera fuir une bonne partie des personnes qui, pourtant, seraient potentiellement intéressées par vous. Cependant, il ne faut pas non plus faire trop traîner les choses. Sinon, vous risquez de vous engluer dans ce que les adolescents nomment la Friend-zone.

Nombreux sont ceux et celles qui font durer longtemps la phase I (sympathique) par crainte d'un échec à la phase II (intime). Ils basculent alors dans une phase « amicale » qui risque de se prolonger... éternellement.

Pourquoi certains restent-ils bloqués dans la friend-zone ?

Il existe une explication psychologique très simple : tant que l'on reste au stade « ami », on peut fantasmer sur d'incroyables espoirs amoureux et/ou sexuels. Et ce, en ne prenant pas de risque et en se berçant d'illusions. En clair, on préfère rester dans l'espoir plutôt que d'entrer dans la réalité et de rater la relation. Si l'on conclut la phase II, cela passe ou cela casse... Alors on préfère retarder le moment fatidique. Or, trop tarder est généralement une erreur.

Règle importante 04 : Plus on fait durer la phase I et la phase II, moins on a de chances de construire une relation amoureuse et/ou sexuelle. Le/la partenaire potentiel(le) va se lasser et vous cataloguer comme bon(ne) ami(e). Il/elle éprouvait peut-être au départ de l'attirance pour vous. Mais en faisant durer les choses, ce sentiment se transforme en amitié. Vous devenez comme un frère ou une sœur. Et pour sortir de cet état, cela devient très, très compliqué. Il est donc généralement préférable de ne pas trop attendre avant de conclure la phase II. Certaines personnes peuvent rester bloquées des années au début de la phase II, au stade de l'amitié. Elles sont entrées en contact sympathique, elles ont fait des choses ensemble (sorties, soirées...), et elles en restent là, tout en fantasmant sur la relation possible. Je connais des femmes et des hommes qui construisent des relations

amoureuses et sexuelles imaginaires pendant des années, en pensant à une personne précise, sans jamais oser aller plus loin. Cela leur fait perdre des années de vie amoureuse !

Une phase II réussie, c'est quoi ?

La phase II est conclue avec succès lorsqu'avec l'autre, il y a des mots échangés ou des comportements qui sont d'ordre érotique/sentimental, et plus seulement amical. Cela peut être de se prendre la main, de s'embrasser sur les lèvres, d'échanger des mots amoureux/érotiques (si la relation se fait à distance) ou même de prodiguer des caresses plus intimes. Certains hommes et femmes maîtrisent bien la phase I et II de la rencontre, mais échouent à la phase III, IV ou V.

Phase III : La relation sexuelle

La phase III, c'est la capacité à avoir une sexualité épanouissante et à être à l'aise dans la sensualité avec l'autre. Aujourd'hui, en Occident, on peut vivre une relation sexuelle avant de s'engager dans un contrat de vie à deux. Autrefois, c'était très différent. Il s'agit donc de réussir une intimité sexuelle partagée si l'on souhaite poursuivre une vie amoureuse durable. Certaines personnes n'ont pas de difficultés pour flirter, s'embrasser, mais paniquent totalement lors de la phase III. Elles sont généralement mal à l'aise avec leur corps, souffrent d'un blocage sexuel ou d'une dysfonction sexuelle (trouble érectile, anorgasmie, éjaculation prématurée, douleurs durant les rapports, etc.). Si vous avez une difficulté sexuelle sérieuse, ce serait une bonne idée de consulter un sexologue. Si vous êtes juste un peu

timide ou gêné(e), n'hésitez pas à l'exprimer. Faire part de ses peurs ou de ses limites les fait régresser (comme si on les sortait de sa tête pour les extérioriser). Et l'autre comprend qu'il faut un peu de temps pour s'appriivoiser sexuellement.

Contrairement à ce que l'on voit dans les films, la première fois au lit n'est pas toujours une réussite. On est parfois stressé (surtout si l'on est très amoureux) et mal à l'aise. Il est normal que de nouveaux corps qui se touchent et s'étreignent aient besoin d'un temps d'adaptation. Nous avons chacun nos rythmes, nos préférences, nos peurs, nos goûts et nos dégoûts. La séduction respectueuse consiste justement à avoir la patience de découvrir l'autre (au propre et au figuré !) étape par étape. Il convient d'être à l'écoute de l'autre. De ce qui est exprimé verbalement, mais aussi non verbalement. Si vous voyez que le corps de l'autre se crispe, se referme, marque de la distance, c'est important de poser la question de savoir ce qui se passe. Car l'autre peut ressentir un malaise. N'oublions jamais que tout un chacun a le droit de dire non à n'importe quel moment.

On peut accepter un baiser sur la bouche ainsi que des caresses intimes, et pourtant ne pas souhaiter la pénétration. On comprend qu'il peut être frustrant pour un homme ou pour une femme d'être très excité(e) et de ne pas pouvoir aller « jusqu'au bout ». Et pourtant, c'est justement ce qui fait la différence entre une relation réciproque respectueuse et une agression sexuelle. Le/la séducteur/trice haut de gamme reste à l'écoute de l'autre. Il/elle ose faire des avances audacieuses et, en même temps, accepte les refus ou les demandes d'attendre un peu. De toute façon, un loup affamé incontrôlable ou une louve trop gourmande et insatiable ne sont pas très séduisants. Simplement parce que, pour eux, vous n'êtes qu'un objet servant à assouvir leurs pulsions. Pas une personne avec qui la rencontre sexuelle est belle.

Règle importante 05 : Trouvez la voie du milieu. Il s'agit de ne pas tout donner le premier soir. C'est une erreur (autant pour les femmes que pour les hommes) de vouloir faire étalage de tous ses talents sexuels le premier soir. Cela donne à l'autre la désagréable impression que vous avez beaucoup « d'heures de vol » et qu'il vous est habituel d'avoir une sexualité débridée avec un nouveau partenaire. Cela peut également lui donner le sentiment d'être juste un numéro sur une liste, avec lequel vous souhaitez faire une démonstration de vos talents. Tout le contraire d'une belle rencontre. Il est toujours préférable de distiller lentement vos petites et grandes fantaisies érotiques. Conservez une part de mystère, une forme de réserve, donnez l'impression que vous découvrez de nouveaux horizons sensuels avec votre nouveau/nouvelle partenaire. Personne n'aime avoir la sensation d'être juste le/la suivant(e) sur une longue liste d'expériences sexuelles. A contrario, évitez d'être passif/ve. Osez une touche de fantaisie et d'audace, puis une pointe de réserve et de pudeur. Et même si vous vous sentez malhabile ou peu actif/ve, sachez encourager l'autre par des paroles ou des gestes pour lui donner confiance et signifier ce que vous aimez. La sexualité, ça se vit à deux.

Phase IV : L'engagement affectif durable

La séduction haut de gamme n'a pas pour finalité de collectionner les aventures sexuelles, en accumulant un maximum de conquêtes comme des objets-trophées. Elle vise à instaurer un échange, où il y a de la place pour des sentiments. Certes, ce ne sont pas obligatoirement ceux du « grand amour ». Si l'on peut avoir envie d'une aventure occasionnelle, même dans ce cas, on devrait toujours souhaiter que ce soit une belle rencontre. Et pour cela, il convient de considérer autrui avec respect, en se souciant de ses émotions. La plupart des hommes et des femmes espèrent un jour construire une relation à long terme. Chacun rêve de connaître de beaux et forts sentiments amoureux. Et souhaite que cela dure. Le problème est que les

personnes sont parfois ambivalentes, et nombreuses sont celles qui, consciemment ou non, sabotent la relation plus durable.

Règle importante 06 : Ne dites pas et ne montrez pas le contraire de ce que vous souhaitez ! Certaines femmes pensent (souvent à juste titre) que les hommes ont peur de s'engager dans une vraie relation de couple sur le long terme. Alors, elles jouent aux « indépendantes » qui n'ont besoin de personne et clament qu'elles sont très heureuses toutes seules (alors qu'elles rêvent du grand amour durable). Il n'est guère étonnant qu'ensuite aucun homme ne veuille aller plus loin avec elles. L'homme est plus motivé à se lier sérieusement avec une femme si celle-ci lui donne le sentiment qu'elle a « besoin » de lui, qu'il peut la soutenir et l'encourager. Il se sent alors comme un chevalier prêt à s'engager à long terme avec une précieuse princesse. L'inverse est vrai aussi. Peu de femmes vont vouloir construire une relation sérieuse avec un homme qui joue à fond la carte du célibataire endurci qui n'a besoin de personne. A contrario, vouloir trop vite passer la bague au doigt, se montrer trop pressant, trop envahissant, trop dépendant, trop désespéré d'être seul est évidemment rédhibitoire. On ne prête qu'aux riches ! On ne s'engage pas avec un(e) malheureux/se mendiant(e) de l'amour.

Il convient donc de faire preuve de diplomatie et d'équilibre. L'homme ou la femme doit pouvoir se montrer suffisamment indépendant(e), tout en faisant comprendre à son/sa partenaire qu'il/elle a envie de lui/elle aussi pour avancer. Pouvoir, de manière très subtile, faire passer à l'autre l'idée suivante : « Tu me plais, j'ai envie de construire quelque chose avec toi, mais si tu prends trop de temps ou si tu n'es pas plus intéressé(e) que ça, je m'en remettrai, et j'en trouverai un(e) autre ». Cela ne doit évidemment pas être dit dans ces termes-là, mais cela doit être sous-entendu de diverses façons explicites et implicites. Il n'est jamais bon de montrer à l'autre que vous êtes totalement acquis(e). L'autre doit toujours se dire que s'il hésite trop longtemps, il passera à côté d'une personne formidable comme il y en a peu.

Tout cela se met en place plus facilement avec une bonne estime de soi (voir chapitre VIII). Si vous êtes persuadé(e) d'être quelqu'un de bien qui mérite de vivre une belle relation amoureuse sur le long terme, votre partenaire le sentira. Et cela augmentera vos chances de réussir la phase IV, qui est la capacité à vous engager durablement dans une vraie histoire d'amour. Parce que ce que vous pensez de vous-même se sent et peut attirer... ou repousser. Si vous vous dites : « Je suis nul(le), pourvu qu'il/elle ne s'en rende pas compte », vous avez peu de chance de séduire !

Attention, il existe une grande différence entre estime de soi et affirmation de soi. Ces deux qualités ne vont pas toujours de pair : on peut être timide, réservé(e) et posséder une excellente estime de soi. La réserve correspond alors à un mode de fonctionnement qui nous convient. D'autres personnes sont timides, parce qu'elles n'ont pas une bonne estime d'elles-mêmes. Leur réserve est une manière de chercher à cacher leur manque de confiance en elles. Au contraire, on peut être assuré(e), voire dominant(e), donc faire preuve de beaucoup d'affirmation de soi... et ne pas s'estimer. L'assurance est alors une manière de masquer son manque de confiance en soi.

L'idéal est d'avoir une bonne estime de soi et de savoir s'affirmer suffisamment (mais pas trop pour ne pas écraser l'autre !) C'est le fonctionnement des personnes les plus séduisantes, avec lesquelles on se sent à l'aise, sans se sentir écrasé ni gêné.

Vous réussirez la phase IV quand vous sentez que des personnes qui vous plaisent vraiment sont potentiellement intéressées de vivre avec vous. Cela se produira, lorsque la vie à deux que vous proposez subtilement à l'autre le/la fera rêver. Celui/celle qui vous attire et avec qui vous aimeriez former un couple doit avoir l'impression qu'une relation à long terme avec vous sera intéressante, rassurante, stimulante, passionnante. Il ne s'agit donc pas d'une décision rationnelle, mais d'une sensation émotionnelle. Le secret

réside dans le fait de susciter l'émotion chez l'autre. Lui donner envie de s'engager avec vous, parce que vous êtes quelqu'un de génial.

Phase V : Le renouvellement amoureux

La séduction ne s'arrête pas lorsque le contrat de mariage (ou tout autre engagement durable) est signé. Trop d'hommes et de femmes cessent de se séduire lorsque l'autre semble « acquis ». C'est un phénomène universel que de cesser de convoiter ce qui paraît définitivement à notre portée. Or, justement, si l'on souhaite maintenir une relation amoureuse sur une longue période, il est indispensable de continuer à séduire son/sa partenaire. Régulièrement, il convient de se demander : « Que pourrais-je faire pour le/la re-séduire ? » Sans cela, le lien amoureux s'émousse, la routine et la morosité s'installent et les sentiments diminuent. De nombreuses suggestions concrètes disponibles dans ce livre s'appliquent aussi aux hommes et aux femmes en couple stable depuis plusieurs années. Si vous appliquez ces conseils à votre situation, vous verrez combien la séduction haut de gamme fera du bien à votre lien conjugal et lui donnera une deuxième jeunesse.

Autoanalyse

Posez-vous la question de savoir quelles sont les phases de la séduction qui vous sont faciles et celles qui vous paraissent plus délicates. Cela vous permettra de comprendre peut-être pourquoi vous n'avez pas encore trouvé la « bonne personne ». Vous pourrez ensuite, grâce aux autres points de la

méthode PDS, vous améliorer considérablement dans la phase qui est plus difficile pour vous.

QUATRIÈME CLÉ : Savoir ce que l'on veut, méditer et avancer

Je me nomme Caroline Jourdan, je suis médecin et encore bien d'autres choses. Neuf années d'études m'ont menée au statut de docteur en médecine générale avec une base scientifique rigoureuse. Passionnée, je me suis penchée ensuite sur les diplômes de gynécologie médicale et suivi de grossesse. Je pratique au quotidien la médecine de la femme.

La base scientifique est indispensable. La science a permis de faire grandement avancer la médecine et la santé. Elle a fait reculer les superstitions et les fausses croyances qui maintenaient souvent les hommes et les femmes dans une ignorance néfaste. Cependant, la science n'a pas encore toutes les réponses et ne doit pas devenir une nouvelle forme de religion dogmatique. Selon moi, le corps exprime ce que l'inconscient ne peut dire autrement. Désirant être à l'écoute, je me penche sur l'approfondissement du bien-être et notamment sur la psychosomatique. Je suis en cours de formation dans la pratique de l'hypnose, ainsi que dans celle d'autres médecines parallèles, telles que la sonothérapie ou les constellations familiales.

Mes expériences de vie, notamment celle d'avoir approché quotidiennement la maladie, la mort et la misère, durant mes études, m'ont amenée à accorder de plus en plus de place à la dimension spirituelle de nos existences. Et j'en suis arrivée à la conclusion que spiritualité et rationalité ne sont pas incompatibles, mais qu'elles peuvent même s'enrichir mutuellement. Un certain côté de la spiritualité est tout ce que la science n'a pas encore pu prouver. C'est par des intuitions (qui dans l'apparence ne semblaient pas fondées), ou par des « hasards » (si nous pouvons dire qu'il

en existe un) que de grandes découvertes ont eu lieu, comme celle de la pénicilline par Alexandre Fleming. Cette découverte eut lieu en 1928, lorsque Fleming partit en vacances, en laissant, dans son laboratoire, une boîte de Petri où il faisait pousser des staphylocoques. Lorsqu'il revint travailler, il constata que la culture avait été contaminée par les souches d'un champignon qui avaient arrêté la croissance des bactéries. Fleming venait de découvrir un antibiotique !

Vous avez déjà sûrement vécu ces moments magiques de la vie où vous suivez une intuition et non la raison. Ces moments qui vous mènent à ce qui vous fait vibrer. Une belle histoire d'amour qui est née à votre insu. Qui vous a surpris au coin de la rue. Il en est de même avec la séduction. Nous pouvons nous appuyer sur les études de psychologie sociale, de comportements sociaux, mais aussi sur les aides intérieures que sont nos envies, nos idées, ce que nous sommes. C'est ce que moi je vous propose.

Très jeune, je me laissais guider par mon ressenti pour communiquer. Comme si je comprenais rapidement ce que la personne en face de moi vivait. Je savais ce qu'il fallait dire et quel comportement adopter pour qu'elle se sente bien. Observer, ressentir et comprendre l'autre, savoir s'oublier à cet instant-là et se mettre à sa place. Je comprends à ce jour que c'est une forme de séduction. Je me suis alors posé des questions sur la limite avec la manipulation et sur ma propre identité. Car séduire est une forme de pouvoir. Et c'est aussi une porte ouverte sur l'oubli de la personne que nous sommes réellement. Il est tellement facile de comprendre et d'agir pour obtenir quelque chose. J'ai été éduquée dans ce fonctionnement pour survivre. Où est passée la connaissance de soi ? Jusqu'où vais-je aller pour séduire l'autre (même inconsciemment) ? Quelles sont mes limites ? Oser exprimer qui nous sommes, au risque de ne pas plaire, est aussi important. Quand l'ego et les blessures s'en mêlent, cela peut avoir des conséquences désastreuses. La séduction avec amour et conscience permet de connaître de très belles expériences de vie et des relations humaines profondes. La séduction nous ouvre à ce que nous sommes. L'autre va nous faire voir une partie de nous que personne (pas même nous-mêmes) ne connaît.

La séduction met en relation deux personnes. Si vous lisez ce livre, si vous avez choisi de vous le procurer, c'est que vous êtes prêts à faire une rencontre. Avec quelqu'un qui vous montrera une part de vous-même et vous accompagnera pour un bout de chemin. Je ne sais pas quel détail de la couverture de ce livre a réussi à toucher votre sensibilité. Mais en tout cas, la séduction a opéré. La séduction est un phénomène qui nous accompagne chaque jour de notre vie, malgré nous. Alors, autant en comprendre les mécanismes et choisir d'en apprécier le fonctionnement. Prenez en main votre vie afin de la savourer pleinement et de choisir de réaliser vos rêves plutôt que de subir votre destin.

Ce que j'ai envie de vous transmettre, ce n'est pas « LA » vérité, mais une vérité parmi d'autres, qui a du sens à mes yeux. Une vérité qui m'apporte joie et bonheur. Une vérité qui permet de vivre plus intensément. Je souhaite vous ouvrir à votre propre vérité, à votre propre être. Ouvrir la porte du possible. Oui, oui, oui, c'est possible, oui c'est possible d'être heureux, oui, c'est possible de vibrer en harmonie avec la Vie. Oui, c'est possible de vous sentir vous-même à chaque instant, en accord avec ce que vous êtes profondément.

J'insiste sur l'idée du « moi profond », car il ne s'agit évidemment pas du « moi superficiel » guidé par votre ego ou votre mécanisme de défense. Certaines personnes se contentent de dire : « Je suis comme je suis. » Et ne veulent pas évoluer pour faire émerger le « moi profond ». C'est dommage, car, alors, on ne trouve pas la joie de révéler le meilleur de nous. Par exemple, imaginons que tout le monde s'accorde à dire que vous êtes très avare et que vous-même reconnaissez être particulièrement économe. La pingrerie est un défaut qui, vous en conviendrez, n'est pas particulièrement séduisant. Cela ne signifie pas que vous devez rester ainsi toute votre vie pour vous sentir « vous-même ». Il est évident que si vous n'aimez pas certains de vos comportements, vous pouvez les modifier tout en restant authentique. Probablement votre avarice actuelle provient-elle de votre

éducation, de la peur de manquer de quelque chose ou de croyances erronées. La pingrerie, pour continuer avec cet exemple, ne fait pas partie de votre « moi profond ». Au contraire, ce « moi » aspire certainement à la générosité.

En vous connectant à votre « moi profond » (débarrassé(e) des dérapages de l'ego ou de la prison de vos fausses croyances), vous ferez des rencontres fabuleuses. La séduction commence avec vous-même. Faites votre rencontre, séduisez-vous ! L'amour que vous vous donnez est l'amour que vous recevrez. Vous êtes en relation avec vous-même et ensuite avec autrui.

Pourquoi parler de séduction ? La séduction est une énergie. C'est tout un processus de bien-être qui se met en place. Une énergie qui naît au plus profond de notre être. Primitivement, elle nous pousse, elle nous motive, dans l'instinct de survie et de reproduction. La nier, c'est nier une partie de l'humain que nous sommes. Nous pourrions penser que « séduction = manipulation, ego ». Alors que cet état de séduction est là, au quotidien, même si vous ne vous en rendez pas compte ! Alors, autant y regarder de plus près. C'est l'art d'être en relation avec autrui, que ce soit dans le domaine amoureux, amical, celui des loisirs, des passions, etc. L'art de trouver la clé. La clé pour ouvrir la bonne serrure. Si certains l'utilisent pour assouvir une pulsion, un désir, d'autres avec une intention pure (consciente ou non) permettent une ouverture et une mise en lien plus profonde. La séduction, c'est briser les barrières que l'on érige, c'est enlever le masque de l'autre. Cet état de mise à nu permet l'approfondissement du lien entre deux êtres. Celui qui est séduit est libre de se dévoiler ou pas, de laisser l'autre entrer (ou pas) dans son intimité la plus profonde, que lui-même ne connaît pas.

La séduction est une partie importante de notre vie, elle touche au bien-être et à un plaisir possible que nous pouvons nous offrir. Cette séduction, nous en avons tous le potentiel en nous. Cependant, nombre d'entre nous ne

savent pas encore comment l'utiliser. Aussi leur séduction est-elle parfois faible, maladroite ou inadaptée. L'objectif de ce livre est de vous aider à exprimer votre séduction selon vos propres atouts. Il convient donc d'apprendre à vous connaître un peu mieux chaque jour, afin de séduire et surtout de séduire la bonne personne à un moment clé.

Quel type de relation recherchez-vous ? Devez-vous la définir par sa durée ? Son intensité ? Le nombre de partenaires ? Et pourquoi recherchez-vous une relation ? Peut-être que ce matin vous avez envie de simplement flirter, d'une relation sans lendemain. Peut-être que ce midi, vous aurez envie de quelqu'un de confiance qui vous aime et vous épaulé au quotidien ? Peut-être que ce soir vous sentirez monter en vous le désir de papillonner ? Comment savoir ce que vous souhaitez ?

Ce que vous souhaitez, est-ce ce dont vous avez besoin pour être heureux ? Parfois, ce que l'on désire nous mène à des situations où l'on se retrouve perdu et malheureux, car il s'avère que ce n'est pas ce dont on a besoin. Dans ces cas-là, ce sont souvent les blessures de l'ego qui nous font agir. La base d'un épanouissement dans votre future relation amoureuse part de vous-même. Par exemple, vous convoitez cette part de gâteau au chocolat. Est-ce vraiment ce dont vous avez besoin ? Tout dépend si cette envie provient du besoin de vous remplir de l'amour que vous n'avez pas pu assouvir. Alors manger ce gâteau n'est pas la bonne réponse. Surtout si vous le dévorez avec culpabilité. Il ne comblera pas votre besoin d'amour et vous fera juste grossir. Par contre, si vous désirez ce dessert parce que vous avez faim ou parce que vous avez une simple envie de douceur sucrée, alors manger du gâteau est une excellente idée. Le tout est de le faire en toute conscience et de prendre soin de vous avec amour et sans jugement.

Mettre à jour ce que vous voulez revient à « vous connaître vous-même » tout en vous reconnectant à votre « moi profond », vous saurez quel type de

relation vous souhaitez. Vous imprégner simplement du champ du possible vous ouvrira bien des portes. Cela enclenchera un cercle vertueux d'épanouissement et de rencontres.

En effet, nombre de ratés en séduction et « d'échecs sentimentaux » (je l'écris entre guillemets, car nous verrons dans ce livre que les essais et les erreurs de votre vie sentimentale ne doivent pas être considérés comme des « échecs », mais plutôt comme des « expériences ») sont liés à une méconnaissance de ce que nous voulons vraiment. Ainsi, certains individus — qui veulent simplement satisfaire des pulsions sexuelles — séduisent comme s'ils voulaient rencontrer l'amour de leur vie. Non seulement ces personnes dupent ainsi leur partenaire de séduction, mais ils se mystifient souvent eux-mêmes. Il en résulte rancœur, frustration et déception pour tout le monde.

A contrario, des hommes et des femmes désirent, au fond de leur cœur, vivre une véritable relation amoureuse durable. Et pourtant, ils se comportent en séduction comme s'ils cherchaient une aventure d'un soir.

Certains hommes aspirent à rencontrer une femme sérieuse et fidèle, mais, paradoxalement, ils ne vont séduire que des « bimbos » frivoles. Certaines femmes ne jouent de leurs atouts de charme qu'avec des machos dominateurs, alors qu'elles savent très bien que c'est un homme doux et conciliant qui leur convient vraiment.

Il n'y a aucun mal à vivre des aventures sexuelles multiples ou, au contraire, à chercher le grand amour unique et exclusif. Chacun est libre de vouloir trouver la personne de sa vie ou de succomber à une aventure d'un soir. Cependant, il est essentiel d'être le plus possible en harmonie avec ce

que l'on souhaite vraiment. Et aussi, être le plus possible au clair avec soi-même.

Par ailleurs, être au clair avec la personne que l'on souhaite séduire est un des fondements de la séduction haut de gamme dont nous parlons dans ce livre.

En séduction, il vous est possible d'obtenir pratiquement tout ce que vous voulez. Encore faut-il savoir ce que vous voulez vraiment !

L'intuition. Il est important d'avoir en tête que la meilleure séduction reste avant tout une action intuitive. Si vous réfléchissez trop rationnellement, cela va appauvrir cette expérience ou même la faire échouer. Imaginez la situation suivante : vous êtes dans un aéroport et, dans la file d'attente de l'enregistrement, vous apercevez une personne qui attire votre attention et qui vous fait de l'effet. Soit vous suivez votre intuition et vous vous arrangez pour lui adresser la parole d'une manière ou d'une autre. Soit vous vous mettez à réfléchir rationnellement sur les inconvénients de cette démarche. Alors, votre cerveau trouvera certainement mille et une raisons pour ne rien faire. « Cette personne habite peut-être trop loin ? De quoi aurai-je l'air si elle est mariée ? Que va-t-elle penser de moi ? » Autant de rationalisations qui bloquent l'action intuitive. Il a été prouvé par la science

que la rumination augmente de manière significative la production des hormones du stress. Ceci vous mènera à des actions inadéquates à vos aspirations.

Il est vrai que nos élans spontanés ne sont pas toujours d'excellents conseillers. Vous avez sans doute déjà ressenti une attirance très forte pour

une personne qui s'est avérée par la suite totalement inappropriée pour vous. Vos peurs instinctives vous ont aussi peut-être empêché(e) de vivre une belle rencontre. Dès lors, comment faire la distinction entre une intuition vraie et un élan inapproprié ? Des conseils pratiques vous sont proposés dans le chapitre qui y est consacré.

La pleine conscience nous aide à savoir reconnaître et écouter notre intuition. Elle nous mène au carrefour de quatre points primordiaux. Nous pourrions appeler ça « l'espace à quatre dimensions ». La bonne action, au bon moment, au bon endroit avec la bonne relation. Et là, vous irez vers la vibration que vous recherchez. Enlever le brouillard qui vous sépare de l'autre.

Je dis bien « enlever le brouillard », car, oui, au fond de vous est la joie, l'envie de vivre, votre être qui sait ce qui est bon pour vous. Il n'est pas question de changer ce que vous êtes, car vous êtes déjà intérieurement une belle personne, une personne pleine de vie. C'est juste que vous portez encore les blessures passées, les émotions refoulées, les mémoires de traumatisme, et que cela vous freine dans votre action de vie. Vous avez des attachements

conditionnés depuis la plus tendre enfance. Tous ces éléments vous plongent dans la brume des mauvais choix, des déceptions et des égarements. Cet espace à quatre dimensions, il est important que vous le regardiez, que vous le palperez.

Savoir ce que l'on veut et ce que l'on ne veut pas. Mais aussi laisser la place à ce que l'on ne sait pas. Laisser la place au fait que, finalement, on ne sait rien. Heureusement que la vie est là pour nous apprendre et nous surprendre. Gardez à l'esprit que la séduction nous détourne du chemin illusoire tout beau tout rose que notre mental a érigé. La séduction nous fait toucher du doigt la réalité, nous surprend agréablement. Prenez conscience

que vous ne savez pas ce que vous voulez totalement. Laissez-vous séduire par la vie.

Il convient aussi de préciser que l'intuition n'est pas incompatible avec la préparation. Vous verrez dans ce livre que nous vous invitons à suivre une stratégie, à recourir aussi à quelques petits trucs et astuces pour mieux séduire. Si nous reprenons notre exemple d'une rencontre « intuitive » dans un aéroport, vous pouvez vous être préparé(e) à la possibilité de croiser la route d'une personne intéressante. Vous avez songé à vous habiller élégamment, vous avez choisi la file où se trouvaient davantage de personnes attirantes, vous vous êtes parfumé(e) avec soin, vous choisissez d'être de bonne humeur et souriant(e) et vous êtes en mode « ouverture d'esprit ». Certes, ces différents éléments ont été « prémédités » et pourtant, ce sera votre intuition qui vous poussera à adresser la parole à cette personne-là plutôt qu'une autre.

Connaître le type de personne qui nous convient et celui qui ne nous convient pas

Qu'est-ce qui nous séduit ?

Une mélodie, une action extraordinaire, de belles couleurs, un beau tableau. Qu'ont toutes ces choses en commun ? Elles nous nourrissent, nous font vibrer ! Elles résonnent en nous, comme si cela éveillait quelque chose, on se sent vivant, à un degré plus ou moins important. Nous découvrons avec

plaisir une partie de nous-mêmes. Cela nous montre que certaines choses sont possibles et nous pouvons oser être plus que ce que nous croyons.

Pouvoir de l'attraction et vibration. Prenons le modèle de l'infiniment petit. À l'échelle atomique ou même protéinique, il existe une force d'interaction. Nous pourrions dire que ce qui vous compose ce jour séduit un certain type de personne. Nous attirons sans le vouloir celui ou celle qui nous correspond. Qui nous correspond à ce moment précis, dans l'état où nous sommes à ce jour. Il est possible qu'une telle affirmation vous choque. Car vous avez déjà peut-être éprouvé de l'attirance pour une personne cruelle qui vous a fait souffrir. Cependant, en y réfléchissant bien et avec honnêteté, il est probable que, dans la période de vie où vous avez rencontré cette « mauvaise personne », vous vous positionniez vous-même en personne « faible » et en « victime ». Pour dire les choses simplement : l'agneau attire le loup et le loup attire l'agneau. Quand vous vous sentez sûr(e) de vous, bien dans votre peau, fier/fière de qui vous êtes, vous ne risquez pas d'attirer quelqu'un qui abusera de votre faiblesse... puisque vous n'êtes pas faible.

Il est probable que l'attirance physique pure ne dure pas. C'est l'attirance de l'esprit qui nous met en harmonie avec une autre personne. Ainsi, soignez votre esprit, épanouissez-vous, et vous soignerez vos relations. Vous attirerez les « bonnes personnes ». Plutôt que de vouloir à tout prix viser telle ou telle personne, posez-vous la question : « Est-ce un désir de l'ego ou est-ce que je me ressens vraiment, dans mon corps et mon esprit, en harmonie avec cette personne ? »

Harmonie intime et compréhension de l'autre sont les clés. Soyez en harmonie avec ce que vous pensez et ressentez. Connaissez-vous. Ainsi, vous serez disponible et ouvert(e) pour attirer à vous la personne qui vous convient. Vous serez à même de comprendre l'autre, de le ressentir.

Nous verrons plus tard dans ce livre que selon une certaine loi du « marché de l'amour », nous attirons des gens qui ont une « valeur » comparable à la nôtre. Ce qui signifie que si nous souhaitons séduire une personne cultivée et spirituellement élevée, nous avons tout intérêt à développer notre propre culture et notre propre élévation spirituelle. Il est illusoire de chercher à rencontrer un milliardaire intelligent et sportif, si vous-même êtes pauvre, stupide et allergique à l'exercice physique. Par contre, vous pouvez chercher à rencontrer une personne très différente de vous, à condition que les talents soient équilibrés. Vous pouvez être un(e) mélomane et tomber amoureux/euse d'un(e) ignorant(e) de la musique. À condition d'avoir d'autres points communs et que l'autre soit plus doué(e) que vous dans d'autres domaines.

Ressentis et prise de conscience : « La quantité d'informations intégrées correspond au niveau de conscience de l'individu ». Il s'agit de savoir mettre nos pensées de côté et de savoir écouter. Nous ne pouvons pas parler et recevoir une information en même temps. Donc, laissons-nous ce temps de calme intérieur pour ressentir ce que nous disent nos sens, sans forcément analyser. Allons à l'essentiel : cette femme qui me faisait vibrer, semble-t-elle aussi attirée par l'être que je suis ? Et si oui, passons à la prochaine étape : la comprendre. L'empathie va nous aider à avoir l'action juste. Nous pourrions vouloir séduire une personne avec des fleurs, mais nous serions dans une totale erreur alors que celle-ci déteste ça. Mettre à nu notre sensibilité. User de finesse avec la personne qui nous attire : que ressent-elle ? Quelles sont ces réactions ? Non seulement ceci va nous permettre d'avoir l'action juste, mais aussi de voir qui est réellement cette personne (et peut-être nous éviter une perte de temps inutile, si nous nous apercevons que cette personne ne nous correspond pas).

La compréhension de l'autre : un système miroir. La plasticité cérébrale rend possible l'assimilation de soi-même à autrui, par le biais de

l'expression émotionnelle, par le biais de l'imitation et des multiples identifications par lesquelles la personne se construit, s'enrichit, s'aliène et se libère.

La compréhension de l'autre passe, entre autres, par l'observation. Elle passe par une mise en action de ce que l'on a observé. Un peu comme quand on apprend à jouer d'un instrument. Comprendre l'autre et être compris dans son intimité la plus profonde est l'harmonie la plus puissante entre deux êtres. Elle crée ce désir de ne faire qu'un avec l'autre. En observant quelle personne vous comprend, vous aurez déjà une idée du type de relation qui vous convient à ce jour. Comprendre l'autre, certes. N'oublions pas que certaines choses ne sont pas palpables. Une personne nous séduit parfois, sans que l'on puisse y trouver une explication rationnelle. Il y a une part de mystère évidente. D'ailleurs, ce mystère nous attire.

Se poser les bonnes questions. Demandez-vous : « Qu'est-ce que je veux attirer comme situation ou comme personne ? Quelle émotion est-ce que je porte en moi ? » Ce qui nous plaît est ce qui nous confirme dans ce que nous sommes (ou en tout cas, ce que nous pensons être). Plus nous nous connaissons, plus nous serons séduits par la bonne personne.

Relations nocives et vide nécessaire. Certaines relations peuvent nous rendre mal. Le premier pas serait d'en prendre conscience. Ensuite, naturellement, il faut s'en éloigner. La souffrance nous guide. Vous connaissez le dicton « mieux vaut être seul que mal accompagné ». Il est tellement vrai. Et pourtant, il est facile, reposant, sécuritaire, de rester englué dans ce type de relation toxique. Alors, apprenez à regarder. Et apprenez à dire non. Apprenez à dire à l'autre ce que vous ressentez réellement, quitte à le décevoir. Quand on ne peut pas s'en éloigner, il faut faire le deuil de la relation, tout en gardant des liens cordiaux. Le deuil du fait qu'on ne peut pas changer les gens.

Analyser nos échecs passés et en tirer des conclusions utiles

Nous allons essayer de comprendre le pourquoi et le comment des bons choix dans la séduction. Le mental a besoin de comprendre, d'analyser, de rationaliser, afin de se sentir prêt et en accord avec les actions, dans une harmonie esprit/mental/action. Ainsi, nous donnerons à notre mental quelques clés. Des clés, afin de débloquent les habitudes et les croyances inconscientes qui limitent nos actions et nous laissent dans notre propre carcan. Analysez vos échecs et tirez-en des leçons. Cela vous évitera souffrance et perte de temps.

Comprendre la motivation cachée de cette séduction. Nous serons sur la bonne voie quand nous agirons selon l'amour et non selon une quelconque blessure ou un mécanisme réflexe de protection issu de notre éducation. Il me semble que la séduction a plusieurs facettes. Il convient de savoir pourquoi nous voulons séduire une personne, car l'origine de cette action nous mettra sur le bon chemin. Si l'intention est pure, par exemple pour découvrir de façon plus profonde une personne qui nous attire, pour vibrer ensemble et partager.

Dans l'intention « pure », nous ne mettons aucune valeur morale. Il s'agit seulement de la pureté de l'intention. Celle-ci peut être de passer seulement une nuit érotique torride avec un(e) inconnu(e). Si vous êtes honnête avec vous-même et avec la personne, cela fera certainement beaucoup de bien à tous les deux. Par contre, si vous le faites pour vous venger de l'infidélité

de votre partenaire, pour prouver que vous savez encore plaire ou pour compenser le vide votre existence sentimentale, ce sera une expérience très décevante.

En d'autres termes, si l'intention sert à nourrir une blessure narcissique, à assouvir une pulsion malsaine ou à combler l'ego, cela ne vous mènera qu'à de la souffrance. Ainsi, il serait bon de s'atteler à mettre à jour la part inconsciente de notre motivation de séduction. Car finalement, si nous allons au fond de cette conception de ce qu'est la séduction, qui voulons-nous séduire à part nous-mêmes, et quelle place notre ego prend-il ici ? La séduction sans intention de séduire est la plus pure, juste un état d'être. L'approche psychologique me paraît essentielle, afin de ne pas retomber dans les mêmes égarements. Quand vous aurez posé les bonnes questions et pris le temps de vous observer, vous éviterez alors de refaire les mêmes erreurs.

Les hormones cérébrales mises en jeu. Les relations aux autres, en particulier amoureuses, sont entretenues par tout un processus hormonal cérébral. Ainsi, l'état amoureux peut se comparer à une addiction. Le plus souvent, cet état va se transformer en attachement selon l'évolution et la durée de la relation. Cependant, quand l'amour se transforme en besoin, cela peut devenir problématique.

Il est intéressant de ne pas confondre « besoins » et « envies ». L'être humain a finalement très peu de besoins fondamentaux pour survivre (respiration, alimentation, hydratation, élimination, maintien de la température, sommeil, activité musculaire et neurologique). Le reste, ce sont davantage des « envies », comme la tendresse ou la sexualité. Il existe en effet des millions de personnes qui (sur)vivent sans vie sexuelle et affective (en particulier, de nombreuses personnes âgées). Certes, il y a de nombreuses envies qui rendent notre vie agréable et épanouissante. Cependant, si on les considère comme des besoins indispensables, alors on

est prêt à n'importe quoi pour les obtenir. Ainsi de nombreux toxicomanes confondent une envie de cigarette, une envie d'alcool ou une envie de marijuana avec un « besoin ». De même, si vous vous autoconvainquez d'avoir « besoin » d'amour, « besoin » de sexe ou « besoin » de caresses, vous vous mettez dans un état de dépendance. Cet état vous conduira à prendre de très mauvaises décisions (comme de rester en couple avec une personne violente ou d'accepter de la sexualité avec n'importe qui).

Considérez que vous avez envie, même une très grande envie, d'une belle relation d'amour, mais qu'en ce moment précis, vous n'en avez nullement besoin. Vous pouvez tout à fait vivre et même être — momentanément — très heureux/se sans sexe ni relation amoureuse. Votre envie d'amour ne se réalisera donc pas à n'importe quel prix.

D'où l'intérêt de savoir ce qui nous pousse à séduire et qui nous séduisons. Il a été décrit une transposition de la relation maternelle à cette relation amoureuse. Ainsi, cet état hormonal propre à chacun, installé depuis la plus tendre enfance, se retrouve chez l'adulte. En fonction de la relation à votre mère, vous avez une façon d'aimer et d'être en relation avec autrui (scientifiquement, un état hormonal cérébral de la zone d'attachement propre à votre histoire). Bien heureusement, cette manière/habitude de mise en relation peut être modifiée. Une fois que vous en avez pris conscience, vous pouvez transformer vos réflexes inconscients guidés par votre boucle hormonale cérébrale. Ceci peut faire appel à l'épigénétique qui explique que nous ne sommes pas les esclaves de nos gènes et de nos conditionnements précoces. De nouveaux comportements peuvent bouleverser notre vie. C'est une excellente nouvelle, car elle signifie que votre patrimoine génétique ou votre enfance ne déterminent pas de façon intangible votre fonctionnement amoureux. C'est comme le programme de votre ordinateur. Vous pouvez le réviser et y apporter de nouvelles mises à jour qui changent considérablement son fonctionnement. Certes, une boucle hormonale cérébrale est difficile à modifier, mais, comme une mauvaise habitude, on peut vraiment la changer. Oui, c'est possible !

Le circuit de la récompense. La relation amoureuse met en jeu le processus hormonal de la récompense. Ainsi, elle peut parfois créer des dépendances affectives et des réflexes d'action dans le domaine, qui ne sont pas appropriés à la situation ou à la personne que vous voulez séduire. Quelques astuces pour court-circuiter ces réflexes seront données dans le paragraphe dédié à la mise en pratique.

Apprenez à regarder, à observer, à voir. Nous sommes en activité constante dans ce monde occidental. Savons-nous nous poser et prendre le temps de regarder, d'écouter, de ressentir ? Ou fuyons-nous peut-être cet état de « repos » ? Nous sommes happés par le tumulte des obligations et nous nous y réfugions. Quand nous sommes pressés, il peut paraître inapproprié de s'arrêter et de regarder. La méditation peut nous aider à observer. Les effets bénéfiques de la méditation sur l'efficacité et le bien-être sont largement prouvés. L'état de méditation nous met en état d'ouverture. Là, nous pouvons VOIR et AVOIR nos réponses. Regarder attentivement vos anciennes relations. Que voyez-vous comme un échec, et pourquoi le considérez-vous comme tel ? Prenez le temps de comprendre. Y a-t-il encore à ce jour des situations similaires qui ne vous conviennent pas ? Des situations dans lesquelles vous n'arrivez pas à résister à la tentation de les reproduire ?

CINQUIÈME CLÉ : Comprendre les lois du marché de l'amour

Je m'appelle Thierry Koten et je suis coach en séduction. J'ai mené pendant plus de vingt-cinq ans une longue et fructueuse carrière de commercial dans le domaine des technologies de l'information. Je sais comment mener à bien de difficiles négociations au plus haut échelon d'une entreprise. J'ai compris que les dirigeants de ces grandes sociétés internationales, hommes comme femmes, ne prennent pas leurs décisions uniquement sur des bases rationnelles. Au contraire, souvent, ils agissent de manière émotionnelle. Ils achètent des solutions valant parfois plusieurs millions d'euros ou de dollars, parce qu'ils sont séduits par un projet, un concept, une idée... et surtout, par une personne. Pendant toutes ces années, cette personne c'était moi.

Je suis devenu ainsi un expert de la séduction haut de gamme sur le plan commercial. Ma mission consistait à très vite comprendre quel était le moteur psychologique de mes interlocuteurs. Et ces personnes étaient généralement de hauts dirigeants d'entreprises éduqués, intelligents et cultivés. Vous comprenez déjà que ce type de séduction sophistiquée n'a rien à voir avec la vulgaire « drague » de la rue.

Cette longue expérience m'a obligé à devenir une personne capable d'une certaine forme de finesse psychologique. Pourtant, je n'aurais jamais cru un jour pouvoir mettre ces compétences au service de la séduction amoureuse entre un homme et une femme.

Un changement de vie radical m'y a pourtant amené. J'ai divorcé après plus de vingt années de mariage qui m'ont apporté beaucoup de bonheur et trois garçons. C'est mon divorce et mon nouveau statut de célibataire qui m'ont décidé de sortir du monde des affaires, déshumanisé par nature, pour devenir coach en séduction.

Je bénéficiais pour cela de deux atouts non négligeables. D'une part, je me retrouvais moi-même sur le marché de l'amour. Et d'autre part, je pouvais compter sur mon expérience de « séducteur commercial ». Cette expérience de maîtrise des techniques de communication, de psychologie et de séduction fut renforcée par de nombreuses lectures et par des formations spécifiques de grande qualité au coaching et à la PNL.

J'allais mettre mon expérience au service des autres, pour que chacun puisse trouver l'amour et l'épanouissement personnel ! Parcours de vie et objectifs professionnels se rejoignaient. Car, n'en déplaise à certains, le marché de l'amour, tout comme celui des affaires, répond à la loi de l'offre et de la demande. Le win-win en séduction, tout comme en affaires, reste la règle. Cet adage est d'ailleurs très bien illustré au travers de citations empruntées à l'Art de la Guerre de Sun Tsu reprises dans les pages qui suivent.

On ne prête donc qu'aux riches... Mais qu'est-ce que la richesse ? Et que faire quand on est pauvre ?

On ne prête qu'aux riches et on a bien raison, car les pauvres remboursent difficilement.

Tristan Bernard

Vous pouvez trouver cet adage populaire scandaleux, injuste ou immoral. Hélas, il s'applique bien souvent à la réalité de la vie. Y compris la vie sentimentale. Et il s'emploie aussi dans la séduction amoureuse.

Évidemment, par « riche », il ne faut pas comprendre seulement l'aspect financier, mais bien toutes les qualités qui sont habituellement considérées comme « désirables » par l'autre. À votre avis, qui a le plus de chance de séduire une femme intéressante ? Un homme beau, jeune, riche et en pleine forme, ou un homme laid, vieux, pauvre et malade ? Certes, il y a là une injustice, mais c'est ainsi et cela ne sert à rien de crier au scandale.

Je parle en connaissance de cause, car j'ai moi-même subi cette « injustice ». À la suite de mon divorce, je devais bien me rendre à l'évidence que j'étais plutôt « pauvre » sur le « marché de l'amour ». Un divorce coûte très cher, j'avais plus de 50 ans et, par manque d'activité sportive, j'avais pris du poids.

Je n'étais donc ni jeune, ni beau, ni riche... Et pour couronner le tout, je n'avais plus la moindre expérience pour conquérir une femme. Mari fidèle, je n'avais pas gardé l'habitude de séduire les femmes ou de vivre des aventures érotico-sentimentales avec elles. Dès lors, je me trouvais dans une situation franchement déprimante. Je peux donc très bien comprendre ce que certains lecteurs ou certaines lectrices peuvent ressentir.

Et pourtant, après une période de reprise en main, j'ai pu rencontrer et séduire la femme de mes rêves avec qui j'ai bâti une relation durable et épanouissante.

Comment m'y suis-je pris ?

Avant de vous donner la réponse, je vais vous fournir quelques clés de compréhension, issue des connaissances scientifiques actuelles.

Tentons de comprendre d'abord pourquoi en amour « on ne prête qu'aux riches ».

Depuis l'apparition de l'Homo sapiens, nous avons conservé globalement les mêmes facultés d'adaptation, les mêmes besoins et les mêmes désirs élémentaires. Pour s'assurer de la perpétuation des gènes, les femelles primates recherchent généralement des mâles dominants en bonne santé qui leur transmettront de bons gènes et pourront éventuellement protéger les petits. Les mâles, eux, tenteront de s'accoupler avec des femelles saines, fertiles, susceptibles de bien élever les jeunes.

Les membres de deux sexes sont donc attirés par des partenaires sexuels « riches » de leur santé, de certains critères physiques et de comportements particuliers. Les animaux « pauvres », c'est-à-dire malades, affaiblis ou diminués, ont peu de chance de s'accoupler. C'est la loi de la sélection naturelle, la nature ne prête qu'aux riches.

Évidemment, nous ne nous comportons plus à 100 % comme des bêtes. Et c'est heureux. Dans la société humaine contemporaine, il est possible qu'un homme faible, handicapé et malade soit considéré comme très séduisant. Il possède cependant — toujours — une autre forme de richesse. C'est ce que nous allons découvrir.

Les scientifiques et les études menées appuient la thèse selon laquelle tout a une valeur quantifiable sur le marché de l'amour, et tout le monde cherche à faire consciemment ou inconsciemment la meilleure affaire possible, tant en amour que dans la vie. Si certains de vos amis et amies semblent avoir fait de « très mauvaises affaires » en amour, c'est généralement parce qu'ils/elles se sont trompé(e)s ou ont été trompé(e)s.

Les études prouvent que plus vous êtes « riche », plus vous possédez des atouts, plus vous serez vu(e) comme un(e) partenaire valorisant(e) et séduisant(e). Fort heureusement (et c'est une excellente nouvelle), la « richesse séductrice » d'un homme ou d'une femme ne dépend pas que de l'apparence physique ou des avoirs financiers. Vous pouvez donc devenir riche de beaucoup d'autres atouts en matière de séduction. Selon le principe de l'équité dans les relations humaines, plus votre apport égale celui de votre partenaire, plus vous augmentez vos chances de réussite dans la relation à court, moyen et long terme. Autrement dit, si une femme cherche à séduire un homme qui possède une « haute valeur marchande » sur le marché de l'amour, elle se doit d'être elle-même « riche » de nombreuses qualités.

La science montre que l'adage populaire « qui se ressemble s'assemble » se vérifie souvent dans les faits. Il vous suffit de voir avec qui se mettent en couple ceux et celles que l'on nomme les « people ». Ils choisissent le plus souvent des partenaires aussi beaux, célèbres et riches qu'eux. Les princes

épousent des actrices célèbres, les millionnaires du football se mettent en couple avec des top-modèles à succès, les chanteuses choisissent de riches impresarios, etc. Remarquez qu'il est plutôt rare qu'une sublime chef d'entreprise, millionnaire et intelligente, épouse un vieux clochard, malade et idiot.

Quand deux humains en quête de l'amour se rencontrent, consciemment ou non, ils calculent la valeur de l'autre : est-elle belle, jeune et désirable ? Est-il fortuné, élégant et distingué ? A-t-elle de l'humour, est-elle cultivée et passionnante ? Est-il attentionné, généreux et gentil avec les enfants ? Le but est d'obtenir la meilleure offre que l'on puisse avoir par rapport à ce que l'on propose soi-même. Chacun a ses propres critères d'évaluation et son cahier des charges. Chacun cherche à convaincre l'autre de l'excellente opération qu'il ferait, en le/la séduisant. C'est en comprenant ce principe élémentaire du « on ne prête qu'aux riches » que j'ai décidé moi-même de me prendre en main après mon divorce. Je me suis dit que peu de femmes désirables voudraient d'un homme comme moi, déprimé et en surpoids.

Le sport est scientifiquement considéré¹ comme étant le meilleur et le plus efficace des antidépresseurs. Je me suis mis au sport intensivement, afin de perdre du poids et retrouver une belle énergie. Certes, au début, ce ne fut ni facile ni agréable. Mon corps et mon esprit rechignaient à ce nouveau mode de vie hors de ma zone de confort. Mais j'ai tenu bon.

Découvrant petit à petit le plaisir de courir, j'ai décidé de me préparer à un premier marathon. Cette épreuve d'endurance — à l'image de la séduction — impose de bien se connaître afin de mieux cerner ses limites. La course demande de la patience et de la préparation pour se dépasser et arriver à réussir l'épreuve. L'entraînement au marathon m'a redonné la forme physique, et la réussite de l'épreuve m'a permis de retrouver la confiance en moi.

Je redevenais « riche » d'une meilleure santé physique et mentale, riche d'une silhouette plus élancée et riche d'une meilleure estime de moi. J'augmentais donc considérablement mes chances de rencontrer une femme correspondant à mes attentes.

Par ailleurs, il est bien plus agréable de courir à deux que seul.

Ainsi, j'ai choisi de m'entraîner notamment en compagnie de Pascal de Sutter, un vieil ami que j'ai retrouvé après que nous nous soyons perdus de vue. Et en courant au bon rythme, il est possible de se parler. Je partageai avec lui mon expérience d'expert en psychologie de la négociation commerciale et il me donnait accès à son expérience d'expert en sexologie-psychologie.

C'est ainsi qu'il me confia l'essence de sa longue réflexion scientifique sur les mécanismes de la séduction humaine. Ce qui allait se nommer « la méthode PDS » s'est précisé d'une manière de plus en plus claire. Il m'exposait ses idées et je les confrontais à ma propre expérience. L'entraînement physique devint aussi un cheminement intellectuel.

Mais comment augmenter votre richesse — à VOUS — sur le marché de l'amour ?

Aujourd'hui, un couple se forme et reste appareillé grâce à trois grands types de richesses.

1. Les richesses d'esprit et de cœur, comme l'attention portée aux intérêts de l'autre, le partage gratifiant d'idées, de sentiments, de projets et d'activités.

2. Les richesses sexuelles, comme l'attractivité physique, le charme, la sensualité et la santé sexuelle.

3. Les richesses matérielles, comme un logement commun agréable, un emploi stable, un réseau social et familial, des biens de confort.

La notion de « richesse » ou de « pauvreté » est cependant subjective et relative à ce que l'on peut — ou pas — offrir à l'autre.

Quels sont les six critères principaux de « richesse » ?

1) L'attractivité physique

Ce qui est beau est bon. Une étude² datant de 1993 mettait en scène des individus de sexe masculin et féminin pour solliciter des dons en faveur d'une association caritative. Les personnes avec un physique considéré

comme attrayant obtinrent deux fois plus de dons que celles avec un attrait physique moindre.

C'est profondément injuste, cependant l'apparence physique reste un critère important pour séduire ou obtenir un emploi. Et de manière plus générale, la « beauté » perçue inspire la confiance et attire la sympathie des gens.

Les hommes de toutes époques et de toutes cultures ont toujours choisi les femmes pour leur fraîcheur et leur beauté, symboles présumés d'une excellente fertilité et d'une bonne santé. Les femmes de l'antiquité fantasmaient sur les beaux et virils gladiateurs et les femmes d'aujourd'hui sont généralement titillées par la plastique irréprochable des demi-dieux du stade de football ou du court de tennis. Elles prétendent souvent être plus attirées par la personnalité de l'homme. Et pourtant, des expériences menées sur le traçage des regards des femmes montrent qu'elles observent beaucoup les jambes, les épaules, les avant-bras et les fesses masculines pour peu qu'ils soient attrayants. D'autres études³ montrent que les femmes préfèrent les hommes avec un corps en « V », perçu notamment comme plus désirable pour le choix d'un partenaire sexuel occasionnel. Ce type de morphologie est la plus attractive, et elle évoquerait la force et la dominance, l'indice déterminant étant le ratio taille/épaules.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des hommes et femmes avec un physique commun, voire ingrat, et qui pourtant sont extrêmement attirants.

Le Vénitien Giacomo Girolamo Casanova, le plus célèbre séducteur du XVIIIe siècle, ne correspondait vraiment pas aux standards de la beauté masculine de son époque. De même, rares étaient les femmes qui trouvaient physiquement beau Serge Gainsbourg, qui pourtant séduisit les plus belles femmes de son temps comme Brigitte Bardot. Aujourd'hui, l'acteur

américain Adrian Brody ne possède pas une plastique d'éphèbe, et pourtant il connaît un succès fou. En aucune façon, leur physique n'a été un frein à leur pouvoir de séduction. Des femmes célèbres comme Barbara Streisand, Meryl Streep ou Sarah Jessica Parker (de la série « Sex and The City ») sont considérées comme hors des critères classiques de beauté. Et pourtant, elles séduisirent beaucoup d'hommes très désirables.

On m'objectera que ces personnages masculins ou féminins ont connu la fortune et la célébrité, et que cela augmentait leur charme.

Je vous réponds : tout à fait vrai !

L'attractivité physique n'est qu'un facteur de richesse parmi d'autres. Donc, si l'on possède un physique peu enviable, il est d'autant plus important de développer d'autres critères de séduction. Cela ne signifie cependant pas qu'il faille renoncer à améliorer d'une manière ou d'une autre son attractivité physique.

Que faire si l'on se sent « moche » ?

Vous avez compris que la « beauté » est évidemment relative. Peut-être que tout le monde vous trouve plutôt beau/belle – sauf vous. Dans ce cas, je vous conseille de consulter un psychologue. Vous souffrez peut-être de dysmorphophobie⁴. Si la plupart des gens ne vous trouvent pas très beau/belle, alors il est normal et compréhensible que vous n'appréciez pas votre apparence physique. La question est la suivante :

Que puis-je modifier et que dois-je accepter ?

Certes, vous ne pouvez pas modifier votre taille, la largeur de vos poignets ou la longueur de vos doigts. En effet, il existe des critères physiques impossibles à changer. Cessez donc IMMÉDIATEMENT de vous en plaindre, n'en parlez plus jamais négativement et **ACCEPTEZ-LES** à 100 %. Désolé, mais c'est la seule solution. Si vous en trouvez une autre, donnez-la-moi vite !

Il n'y a rien de plus anti-séduisant qu'un homme qui se lamente sur sa petite taille ou qui est susceptible à ce sujet. Rien de plus rasoir que celui qui se plaint de sa calvitie, de ses yeux globuleux ou de son complexe du pénis trop petit.

Par contre, la bedaine proéminente, les muscles ramollis ou une dentition délabrée sont des facteurs qui peuvent être modifiés sans trop de difficulté chez l'homme. Des soins dentaires et une remise en forme peuvent complètement changer l'apparence physique d'une personne. Donc, pas d'excuses !

Beaucoup d'hommes qui ne se trouvent pas beaux ont tendance à complètement se laisser aller en se disant que « de toute manière, il n'y a rien à faire ».

Erreur ! Grave erreur.

D'abord, on peut améliorer plusieurs points. Une calvitie naissante peut être compensée par des implants ou tout simplement une coupe « rasée » bien nette qui donne un look à la Bruce Willis. Des pectoraux maigrichons peuvent être développés rapidement par des exercices réguliers. Ensuite, quand on n'est pas particulièrement gâté par dame nature, il faut être irréprochable sur le plan de l'hygiène et tiré à quatre épingles. Or, de nombreux hommes ne sont pas toujours très portés sur le savon. Surtout s'ils sont un peu déprimés et dans une mauvaise passe. Pourtant, sentir bon et avoir une bonne haleine sont des critères de séduction très importants.

Par ailleurs, depuis que je suis coach en séduction, je suis sidéré de voir l'allure de mes clients. Entre nous, on ne va pas se raconter d'histoire et je vous le dis tout de go : les hommes, en général, ne savent pas comment s'habiller, se coiffer, s'entretenir et se parfumer. Ils viennent me voir avec des cheveux en bataille, portent une eau de toilette ne leur convenant absolument pas et se sapent vraiment avec n'importe quoi. Ils investissent parfois des sommes considérables pour mettre de belles jantes à leur voiture, mais ne sont pas fichus de dépenser quoi que ce soit pour s'offrir un relooking.

Quand mes clients passent entre les mains de ma collègue coach en image⁵, ils sont transformés. Peu importe leur apparence physique de départ, leur attractivité séductrice est démultipliée. Vous n'avez pas idée de l'importance que les femmes attachent au fait qu'un homme soit bien coiffé, qu'il porte de belles chaussures correctement cirées, un veston bien coupé, une chemise à sa taille, qu'il soit vêtu de couleurs qui lui vont bien et qu'il soit parfumé d'une eau de toilette en harmonie avec sa peau.

Les femmes peuvent aussi améliorer leur attractivité physique sans suivre de régime pénible ni recourir à une chirurgie plastique onéreuse. Je vous le

dis aussi en toute franchise : c'est fou comme les femmes s'habillent mal. Et le pire c'est qu'elles sont très susceptibles à ce sujet. Bien plus que les hommes. En général, je dois prendre des gants jusqu'aux coudes pour aborder cette question avec mes clientes sans qu'elles se braquent. Pourtant, il n'y a pas de honte à faire de mauvais choix vestimentaires. On peut être extrêmement intelligent et se vêtir n'importe comment. Albert Einstein en est la preuve ! On ne naît pas avec un goût parfait pour le style. Il n'y a pas d'école pour cela. Alors, un peu d'humilité, je vous prie. Au lieu de demander conseil à votre mère ou votre meilleure copine, consultez une spécialiste en image et en relooking⁶. Cela vous évitera de nombreuses erreurs très courantes. Parmi elles, celle que commettent les femmes qui s'habillent en noir avec des vêtements amples, en croyant que le foncé amincit. En fait, c'est exactement l'effet contraire qui se produit. La plupart des hommes se disent : si elle s'habille en noir et trop large, c'est sûrement qu'elle veut cacher un excédent de graisse !

Mais bon, je ne vais pas vous faire une séance de relooking ici. Je veux simplement insister sur le fait que, par une prise en main sérieuse sur les éléments qu'il est possible de modifier, vous pouvez littéralement vous TRANSFORMER en une belle ou très belle personne. Oui, c'est possible. La première étape est juste de ne pas renoncer. La deuxième est d'avoir un peu de modestie et de se dire que peut-être vous pouvez encore en apprendre sur la façon de mieux paraître. La troisième est de mettre de l'énergie (et un peu d'argent) pour changer ce qui peut l'être.

2) Les ressources financières

Une enquête scientifique⁷ a été menée auprès de 4 449 hommes et de 5 310 femmes, tous issus de trente-sept cultures différentes et âgés de 17 à 30 ans. Elle portait sur la définition de ce que sont les « richesses », les qualités que

devait posséder le ou la partenaire. Il en ressort que la richesse principale recherchée par les femmes est le confort matériel que les hommes peuvent leur apporter. Tandis que du côté masculin, la beauté, la jeunesse et la santé restent les qualités les plus prisées.

Cette étude semble renforcer le cliché que les hommes cherchent de belles femmes et les femmes des hommes riches. Cependant, si tel était le cas, ne se marieraient que des hommes fortunés avec des femmes superbes. Or, dans la réalité, ce n'est pas le cas. Cette enquête révèle seulement ce que les gens « souhaitent », pas spécialement ce qu'ils font dans la « vraie vie ». Par contre, ce qui est indéniable, c'est que les femmes qui réussissent économiquement auront de l'attraction pour les hommes qui en font de même, tout comme les femmes physiquement attractives iront de préférence vers les hommes qui le sont également et, surtout, qui ont un statut social élevé.

Traditionnellement, les femmes avaient tendance à être attirées par des hommes bénéficiant de meilleurs revenus qu'elles. Cependant, cela change actuellement et il existe des hommes qui cherchent aussi des femmes financièrement à l'aise.

Sachez qu'en général, ce n'est pas tellement l'argent en tant que tel qui est convoité. C'est plutôt la générosité, l'abondance, la sécurité et la qualité de vie que celui-ci procure.

Que faire si l'on est pauvre ?

D'abord, il faut comprendre que l'important n'est pas l'argent, mais la manière de gérer ses finances. Les femmes ont horreur des radins et peur des dépensiers excessifs. Elles cherchent surtout à dénicher un partenaire qui leur permettra de ne pas être anxieuses ni pour elles ni pour leurs (futurs) enfants dans leur relation avec l'argent. Sans forcément chercher à vivre dans l'opulence. Et les hommes, de leur côté, n'aiment pas les femmes avares ou vénales. Ni celles qui sont dépendantes financièrement.

Si vous êtes vraiment fauché(e), il existe deux solutions.

Soit, vous faites en sorte d'être moins pauvre et même de devenir aisé(e), voire riche. Il est possible d'améliorer sa situation financière à n'importe quel âge. C'est en grande partie une question d'état d'esprit. Je vous suggère la lecture d'un des meilleurs livres sur la psychologie des riches (et des pauvres), « Les secrets d'un esprit millionnaire » de T. Harv Ecker.

Soit, vous acceptez pleinement d'être toujours serré(e) financièrement et vous développez d'autres manières de rassurer votre partenaire. Montrez-vous généreux/se de votre temps, de vos petites attentions, de votre imagination et de vos mots doux. Soyez bricoleur/euse, débrouillard(e) ou courageux/euse.

Vous pouvez également faire preuve d'intelligence, de bienveillance et de gentillesse. Ces qualités sont une forme de richesse compensant le manque de liquidités.

3) Le positionnement social

Ceux et celles qui ont le pouvoir dirigent.

Ceux et celles qui suscitent de l'admiration et du respect jouissent de prestige.

Ceux et celles qui ont un haut positionnement social cumulent généralement les deux.

On peut faire un parallèle entre pouvoir, séduction et sexualité. Les hommes de pouvoir sont jugés sexuellement plus attirants et souvent perçus comme de meilleurs amants garantissant à la femme une satisfaction érotique plus importante que l'homme « ordinaire ». Une fois encore, c'est peut-être injuste, mais c'est la réalité.

Une frange non négligeable de la gent féminine sera sensible à ces hommes qui sortent du lot. Heureusement, il existe aussi des femmes qui s'intéressent à des hommes de condition sociale plus modeste.

Que faire si l'on est positionné socialement dans le bas de l'échelle ?

La première solution est tout simplement de mettre de l'énergie pour faire évoluer votre statut social. Les femmes ne cherchent pas tant un homme qui

est socialement élevé qu'un homme qui cherche à socialement s'élever. Donc, c'est surtout l'ambition qui est importante. Si vous êtes un chômeur sans diplôme, mais que vous suivez des cours du soir et que vous réfléchissez concrètement à lancer votre propre petite entreprise, vous devenez déjà beaucoup plus séduisant.

La deuxième solution consiste à accepter votre statut social inférieur et à l'assumer entièrement. En expliquant que ce n'est pas cela qui est important pour vous, mais d'autres valeurs humaines et spirituelles plus « nobles » à vos yeux. Comme l'altruisme, le don de soi ou le bénévolat. De nombreuses femmes apprécient un homme qui, plutôt que de consacrer du temps à s'élever socialement, préfère s'occuper d'elles et de leurs enfants.

4) La culture et l'imagination

Pour beaucoup d'entre nous, il est séduisant de passer un moment avec quelqu'un d'intelligent, de cultivé et plein d'imagination. Avec ce genre de personne, on se sent tiré vers le haut et l'on peut avoir des discussions intéressantes, parfois passionnantes. Ce sont là des qualités très recherchées par les deux sexes.

Que faire si l'on manque de culture et si l'on n'a pas beaucoup d'imagination ?

Vous pouvez décider d'accroître votre culture et votre imagination. C'est possible à tout âge. Ces deux compétences s'améliorent de façon autodidacte, surtout par la lecture. C'est comme le sport. En bougeant, on renforce ses muscles. En lisant, on nourrit son cerveau. En puisant dans l'imagination d'autrui, il est possible de développer votre propre imaginaire. Et en vous documentant sur divers sujets, vous agrandirez l'étendue de votre culture générale.

Si avoir de la culture générale ne vous intéresse absolument pas et si vous n'avez vraiment aucune imagination, la deuxième solution est de vous appuyer sur vos autres qualités. C'est un principe général que nous vous rappellerons tout au long de ce livre. Il est inutile — et même contre-productif — de vouloir être bon(ne) en tout pour devenir un(e) séducteur/trice haut de gamme. Il est préférable de développer à fond les talents déjà présents.

5) Le charme

La caractéristique numéro un de la personne séduisante n'est pas sa beauté physique.

C'est son charme.

C'est le charme que dégage une personne qui en fera quelqu'un de réellement séduisant et pas juste d'attirant. Le charme est une façon d'être, la séduction est une manière d'agir. Il est très difficile de définir le « charme ». Nous pouvons cependant vous en donner la composition. L'ingrédient

principal est une bonne estime de soi. Nous vous expliquerons plus loin comment développer cette fameuse « estime de soi ». Ensuite, il faut posséder une forme de grâce dans la manière de bouger. Votre langage corporel et certainement aussi important que votre communication verbale. Enfin, il y a cette part de bonté, de joie de vivre, de passion incarnée par des projets de vie, d'ouverture d'esprit et d'humour qui sont autant de composantes d'une personnalité charmante.

Que faire si l'on manque de charme ?

D'abord, l'idéal est de demander à vos proches ce qui est charmant chez vous. Toute personne possède au moins une petite touche de charme. Ce peut être même ce que vous prenez pour un défaut. Par exemple, la timidité peut être considérée comme charmante. Une certaine maladresse aussi. Ce peut être aussi votre sourire, ou une manière de parler. Il s'agira donc de développer et renforcer cet aspect charmant chez vous.

Ensuite, en développant l'attention à l'autre, l'altruisme et la bienveillance, vous augmenterez très nettement votre capital charme. Vous verrez dans ce livre comment procéder.

6) Les valeurs personnelles

Si la beauté ou l'aisance financière sont des richesses immédiatement perceptibles et attractives, elles ne sont pas pour autant intemporelles. Le corps se transforme avec l'âge et l'on n'est jamais à l'abri d'une

déconvenue financière. Tant en amitié qu'en amour, ce sont les valeurs personnelles individuelles qui garantiront la relation sur le long terme.

Ces vertus sont d'ailleurs reprises dans le Bushido, code regroupant les sept principes moraux ou les sept vertus confucéennes que les samouraïs étaient tenus de respecter. Ce sont la droiture, le courage, la bienveillance, la politesse, la sincérité, l'honneur et la loyauté.

Cultiver ces vertus vous rend très « riche » sur le plan de la séduction. Il est évident que vous possédez déjà plusieurs de ces qualités. Il vous suffit d'en encore les développer.

Comment utiliser les bonnes dimensions de sa « richesse séductrice » ?

Selon les principes de l'équité, bien connue des chercheurs, pour qu'une relation puisse commencer et perdurer, chaque partenaire doit globalement obtenir un score comparable dans chacun des six critères principaux de richesse.

Dans le cas contraire, selon les scientifiques, une faiblesse constatée dans l'un de ces critères devra être compensée par une force dans un autre. Il doit y avoir équité dans le couple, et lorsqu'une dissymétrie existe dans l'un des six critères, il faut qu'une autre richesse rétablisse l'équilibre. C'est pourquoi l'on peut croiser de très beaux hommes accompagnés de femmes

au physique ordinaire, mais dont la personnalité est passionnante. Ou de très belles jeunes femmes en compagnie de messieurs nettement plus âgés, mais financièrement bien nantis et intellectuellement très intéressants.

Dans ce jeu de l'appariement social, les résultats de toutes les études⁸ convergent pour montrer que les valeurs les plus fréquemment échangées entre les deux sexes sont la beauté de la femme « contre » la réussite sociale de l'homme. C'est ce que l'on retrouve dans tous les contes de princes nantis et de jolies bergères. Toutefois, la bonne nouvelle c'est que, même si une dissymétrie existe dans l'attrait physique, on peut largement la compenser avec une autre caractéristique (personnalité, statut...).

Jeune adulte, je comptais dans mes fréquentations un homme qui, pour dire les choses poliment, n'était en rien un Apollon. Il cumulait les disgrâces telles que l'obésité, la calvitie précoce, une acné qui n'avait plus rien de juvénile et une taille qui lui aurait garanti le rôle du nain dans la série « Game of Thrones ». Toutefois, ce jeune homme possédait beaucoup d'humour, une gentillesse à toute épreuve, une attitude positive et surtout, il excellait dans une discipline exigeant intelligence, stratégie et tactique. Ces caractéristiques contrebalançaient à merveille son apparence physique et je l'ai toujours vu accompagné de femmes désirables.

La première idée qui vient à l'esprit de certains apprentis séducteurs est de se dire : « Si je ne peux être riche dans un domaine, il me suffit de faire semblant ». C'est ainsi qu'il existe de nombreux manuels ou de soi-disant conseils de drague sur internet qui encouragent les gens à manipuler les autres. Ou à inventer des histoires pour arriver à séduire.

Outre les considérations éthiques que soulèvent de telles pratiques, cela ne peut pas, de toute manière, fonctionner sur le long terme. La supercherie

finit toujours par éclater au grand jour... Car, selon la théorie de l'équité, lorsque la passion disparaît, les inégalités trop importantes sur certains points deviennent un frein au bonheur et le partenaire beaucoup plus « riche » que l'autre sur de trop nombreux critères se sentira lésé et « trompé sur la marchandise ». Le partenaire plus « pauvre » devra, lui, subir les brimades de l'autre et sera toujours dans la crainte d'être un jour remplacé par un plus « riche » que lui. Cette information est fondamentale. Car même si par chance ou par manipulation une personne arrive à en séduire une autre beaucoup plus « riche », cela finira mal. Une relation durable ne peut donc pas se bâtir sur des mensonges ou de la tricherie.

Que faire dès lors lorsqu'on est « pauvre » dans l'un des six critères mentionnés plus haut ? Certaines suggestions vous ont déjà été faites précédemment dans cet ouvrage. Nous vous en fournirons bien d'autres tout au long de ce livre.

LE PRINCIPE DES SIX « A »

Pour devenir plus riche en Amour

- 1. Analysez objectivement vos richesses et vos manquements. Demandez à une personne extérieure objective (pas votre mère !) de vous dire ce que vous valez sur les six critères. Informez-vous sur vos points faibles et vos points forts.**
- 2. Acceptez certains éléments que vous ne pouvez changer (par exemple, si vous êtes trop petit(e) vous ne pourrez jamais modifier cette situation).**

Acceptez que certains éléments prennent trop de temps ou d'énergie pour être modifiés rapidement (par exemple si vous êtes au bas de l'échelle sociale, cela vous demandera beaucoup de temps pour accéder au sommet).

3. Assumez vos faiblesses. N'en ayez pas honte. Soyez honnête sur vos « faiblesses » sans chercher à les dissimuler ou à mentir à leur sujet. Vous serez plus fort(e) et plus « riche » en assumant en pleine conscience certaines de vos lacunes.

4. Améliorez certains de vos critères les plus « pauvres ». Une activité physique soutenue et un régime adapté peuvent modifier votre silhouette.

Le recours à un conseiller en image peut optimaliser votre apparence et faire de vous quelqu'un d'attrayant. Les vêtements peuvent transformer un corps moyen en un objet de désir.

5. Attaquez-vous à un seul critère à la fois. Si vous voulez tout changer, vous ne changerez rien, et cela vous découragera. Mettez de l'énergie à améliorer un petit point et quand cela fonctionne, attaquez-vous au suivant qui est un peu plus difficile.

Il vaut mieux progresser lentement, un petit succès après l'autre (j'ai commencé par courir seulement 500 m sans arrêt, avant d'en arriver à terminer un marathon de 42 km !).

6. Agrandissez vos points forts. Il est souvent plus utile de développer vos meilleurs talents plutôt que de vous échinez à vouloir améliorer des faiblesses qui sont très difficiles à changer. Si vous êtes doué(e) pour la guitare, mieux vaut encore améliorer ce don, plutôt que de vous décourager à apprendre à danser, alors que vous êtes peu brillant(e) dans ce domaine.

En séduction, on ne prête qu'aux riches. Il s'agira donc, d'une part, de vous « enrichir » en améliorant vos points faibles et surtout en développant vos points forts. Vous devez aussi (j'écris bien « devoir », car c'est indispensable) assumer pleinement — sans complexe — les lacunes que vous ne pouvez remplir. Un homme au physique banal, viril, fort et sensible à la fois, qui respire la confiance en soi aura plus la cote qu'un bellâtre peu sûr de lui ou inintéressant.

Une femme au physique moyen qui sait soigner son aspect extérieur, qui rayonne de féminité et qui respire la santé aura plus d'attrait qu'une grande beauté mal dans sa peau ou inversement arrogante et prétentieuse.

D'autre part, il conviendra de mettre en lumière les richesses en vous que vous négligez ou ignorez. Car la loi du marché de l'amour obéit aussi à des principes de marketing. Je développerai cet aspect au chapitre XI :
Spécificités séductrices masculines et féminines.

Pourquoi les femmes sont-elles plus attirées

par les hommes dominants ?

Dans les années trente, des enseignants d'Oakland en Californie ont observé et comparé les attraits physiques de jeunes filles âgées de 8 à 12 ans et leur comportement social à l'école. Quelque vingt ans plus tard, un sociologue a repris les résultats de cette ancienne étude, après avoir retrouvé les fillettes devenues jeunes femmes. Il a observé le genre d'homme que chacune avait épousé. Il a noté que plus la fillette était jolie, plus le profil de son mari se rapprochait de celui du mâle dominant. Les plus séduisantes avaient épousé des hommes plus riches et plus influents que les moins belles.

On en revient au cliché de la jolie bergère qui séduit le prince. Il existe de multiples explications sociobiologiques qui valent ce qu'elles valent... La plus courante est de dire que depuis la nuit des temps, alors qu'il n'était qu'un primate, l'humain a le même besoin fondamental d'assurer sa descendance. Le mâle choisit la femelle qui a l'air en meilleure santé (la bonne santé pouvant être exprimée par une certaine « esthétique physique ») et la femelle choisit le mâle dominant du groupe qui lui fournira (à elle et à ses petits) la protection et les ressources pour survivre. Par ailleurs, les mâles dominants sont aussi ceux en meilleure santé, et qui possèdent les meilleurs gènes.

Ces explications sociobiologiques doivent cependant être largement nuancées, car la société humaine a considérablement évolué depuis dix mille ans. Cependant, il reste vrai que toutes les études sur la séduction montrent que les femmes — jolies ou non — aiment en général mieux les hommes de pouvoir que ceux qui semblent introvertis, timides et soumis.

Tous les hommes n'ont pas la possibilité de devenir riches, puissants ou célèbres. Que peut-on faire alors ?

Le secret est de se transformer en « mâle dominant » dans son propre créneau social. Dans un petit groupe de joueurs de pétanque, le meilleur dominera les autres « mâles ». Parmi les cueilleurs de champignons, celui qui est expert en mycologie épatera son entourage. Je vous invite donc à vous investir dans un milieu ou une activité où vous êtes talentueux et avez de bonnes chances de briller. Mieux vaut être le meilleur buteur d'une petite équipe locale de football, plutôt que de rester sur le banc dans un grand club. Les femmes ont généralement besoin d'admirer « leur » homme. Elles adorent dire à leurs amies : « Tu sais, mon nouveau compagnon est très compétent en informatique, il est aussi excellent en ornithologie, il prend de magnifiques photos d'oiseaux. Un des meilleurs photographes que je connaisse ». La part de « gloire » supposée de l'homme rejaillit sur celle qui le choisit comme partenaire. Un peu comme le fan de foot dira : « NOUS avons gagné la Coupe du monde ! » se sentant fier des exploits accomplis par d'autres.

Pour plaire aux femmes de son entourage, mieux vaut aussi être maire d'un minuscule village plutôt que simple élu d'une grande ville. Ce principe est connu depuis l'Antiquité.

Plutôt le premier dans ce village que le second à Rome.

Jules César

Le « mâle dominant » plaît toujours aux femmes. Même au XXI^e siècle. Cependant, le mot « dominant » doit être compris avec finesse. Il ne s'agit pas d'être brutal, violent, arrogant ou prétentieux. La « domination » doit être subtile et symbolique. On peut « dominer » par sa gentillesse, sa générosité, sa culture générale, sa politesse, son élégance. Il ne s'agit pas d'écraser ou d'humilier les autres « mâles ». Il convient juste d'assurer sa

position, d'être fier de la personne que l'on est et d'avoir un talent remarquable dans un ou plusieurs domaines.

Les hommes intéressants seraient-ils déjà tous pris ?

Les femmes ont tendance à idéaliser les hommes qu'elles recherchent, en voulant un partenaire qui cumule toutes les qualités. Il doit posséder un physique agréable, de l'intelligence, du charme, de l'honnêteté, de la culture et une situation professionnelle avantageuse. Elles s'attendent à ce qu'il aime les enfants, qu'il soit fidèle, affectueux, tendre et viril en même temps. Les quelques rares spécimens répondant à ce cahier des charges draconien sont forcément très sollicités et l'on se demande pourquoi ils seraient encore seuls.

Mais comment définir ce qu'est un homme intéressant ? Suffit-il de cumuler un maximum de qualités ? Non, ce qui importe vraiment c'est qu'il corresponde à vos critères à vous.

Je vais vous donner une astuce très importante : ce n'est pas de vous demander quelles sont les qualités que vous recherchez (car pratiquement tout le monde aime les mêmes vertus, comme être honnête, généreux, affectueux, etc.). La bonne idée est de vous demander quels défauts vous êtes capable de supporter. Vous pouvez même faire une liste de ceux qui sont « acceptables ». Peut-être que vous, cela ne vous dérange pas qu'un homme soit désordonné, car vous-même n'êtes pas très portée sur le

rangement. Tandis que pour une autre femme, très à cheval sur l'ordre, c'est un défaut rédhibitoire.

La bonne nouvelle, c'est que toutes les femmes n'ont pas les mêmes besoins et les mêmes envies en ce qui concerne leur partenaire. Pour une femme de 20 ans, un homme qui en a 50 est trop vieux, alors qu'il possède l'âge idéal pour des femmes d'autres générations. Qu'un homme soit sportif est un critère indispensable pour certaines, mais inintéressant pour d'autres. Certaines célibataires recherchent un homme très riche, tandis que d'autres sont plus à l'aise avec un partenaire d'origine modeste.

En conclusion, il existe des hommes très intéressants et qui sont tout à fait disponibles. Soit parce qu'ils n'ont pas encore trouvé la personne qui leur convient, soit parce que leur précédente relation a pris fin et qu'ils sont libres.

Il est évidemment fondamental d'être parfaitement clair quant au type de relation que vous désirez. Souhaitez-vous une relation érotique clandestine pour pimenter une vie morose ? Souhaitez-vous une relation à distance où chacun garde une grande indépendance ? Souhaitez-vous constituer un couple stable et impliqué sur le long terme ? Le choix vous appartient. Dans le cas où vous désireriez former un couple vivant « maritalement », que faire si vous rencontrez un homme qui n'est pas vraiment disponible ? On peut considérer qu'il existe trois catégories d'hommes qui ne sont pas « libres » :

Les hommes mariés (ou en couple stable)

Nombre d'hommes mariés cherchent surtout une « maîtresse » pour se changer les idées, mettre un peu de piment dans leur vie ou vérifier si leur « ticket » de séducteur est toujours valable. Il suffit de voir le succès des sites et des applications de rencontres « clandestines ». En général, ils sont globalement satisfaits de leur couple « légitime », mais leur sexualité s'est dégradée au fil du temps et de la venue des enfants. La recherche⁹ indique que la prévalence du désir sexuel hypoactif chez la femme se situe entre 24 et 43 %. On peut donc supposer que près de la moitié des hommes mariés sont frustrés du manque d'envies sexuelles d'une épouse épuisée par les doubles journées boulot + enfants. En langage clair, ils cherchent juste à sortir de leur quotidien morne en couchant avec une nouvelle conquête sexuellement plus dynamique. Ils ne quitteront probablement pas l'épouse pour qui ils éprouvent toujours de l'affection et avec qui ils ont de forts engagements familiaux et financiers. Les relations amoureuses avec des hommes mariés sont donc souvent une grande source de déception et de frustration. Surtout si ces derniers font des promesses mirobolantes qu'ils ne tiennent jamais. Par ailleurs, il est difficile — pour la suite de la relation — de faire confiance à un homme marié qui a vécu longtemps dans le mensonge et la dissimulation. Il existe toutefois des hommes mariés qui sont à la fin de leur relation conjugale et qui sont donc déjà pratiquement libres dans leur esprit et dans leur cœur. Ceux-là (ils sont rares) démontrent rapidement, dans leur comportement et leurs actes, qu'ils sont en processus de séparation.

Les hommes accrochés au passé

Certains hommes sont toujours amoureux de « fantômes » de leur passé. Ils ont vécu soit un « amour impossible » qu'ils n'oublient pas, soit une rupture sentimentale traumatique, soit une relation inaboutie qui leur laisse un goût de trop peu. Bien qu'ils soient « libres » en théorie, ils ne le sont pas dans leur cœur qui appartient toujours à une autre personne. Il est évident que dès que vous comprenez cela, le mieux est de vous détacher rapidement de

ce type de relation probablement vouée à l'échec. Vos chances de lui « faire oublier » son amour perdu sont très faibles. Car une personne réelle avec ses qualités et ses faiblesses ne pourra jamais rivaliser avec un fantôme d'amour. Chez ce dernier, le temps a effacé les défauts pour ne laisser qu'une image pure, parfaite et idéale.

Les éternels célibataires

Il existe des hommes en apparence « bien sous tous rapports » qui, pourtant, restent célibataires très longtemps. Parmi ces derniers, on trouve les phobiques de l'engagement. Ils ont une peur panique de s'impliquer dans une relation durable qui pourrait brider leur sacro-sainte « liberté ». Ils sont terrorisés à l'idée de se tromper dans le choix de la partenaire « idéale ». Aussi passent-ils d'une relation à l'autre sans jamais se fixer. Ils raffolent de leur liberté tant sociale (voir leurs amis quand bon leur semble) que sexuelle (cumuler et changer de partenaires à leur guise). A priori, ils ne cherchent pas à établir une relation durable. Ils évoluent entre deux eaux et évitent — ou ont peur — de s'engager sérieusement. D'autres de cette catégorie sont tellement impliqués dans leur activité professionnelle ou leur passion sportive qu'il n'y a guère de place pour une femme dans leur vie. Dans tous les cas, si vous cherchez une relation sérieuse susceptible de durer, vous risquez de perdre votre temps avec ce type d'individu.

J'aimerais bien vous dire qu'il existe un détecteur infallible pour repérer ceux qui ne changeront jamais et ceux qui sont à un tournant de leur existence et feront de bons compagnons de vie. Hélas ! cela n'existe pas. Évidemment, le plus simple est d'essayer de savoir comment ils ont agi par le passé. Cependant, dans ce livre, nous avons émis l'idée qu'il était préférable de ne pas « juger » une personne sur son passé. Car tout le monde peut évoluer, grandir et ne pas reproduire ses erreurs d'autrefois.

Il me semble donc que le mieux est d'observer ce qui se passe actuellement. Est-ce que l'homme qui vous plaît exprime verbalement son souhait de former un couple stable ? Et plus encore que les mots, montre-t-il dans ses actes son envie d'engagement ? Comment réagit-il lorsque vous lui faites part de votre envie de relation durable ? Est-il enthousiaste ? Dubitatif ? Fuyant ?

Les femmes intéressantes seraient-elles déjà toutes prises ?

Je peux vous donner une réponse très similaire à celle concernant les hommes. Cependant, dans les deux cas, je vous invite à vous connecter à la confiance en vous. Si vous êtes une personne qui se considère comme « intéressante » (importance d'une bonne estime de soi), il y a de fortes chances que vous rencontriez une femme intéressante. Sachez qu'il existe de nombreuses femmes inintéressantes qui sont en couple et des femmes vraiment formidables sur tous les plans qui sont libres. Évidemment, les femmes belles, intelligentes, cultivées, sympathiques, charmantes et bienveillantes sont plus sollicitées que les autres. Vous devrez donc vous montrer un séducteur haut de gamme particulièrement habile.

Cette habileté se situe sur deux plans et est valable pour les deux sexes. Il s'agit de :

1. Afficher une excellente présentation

2. Agir promptement et efficacement

Analysons d'abord la qualité de la présentation. Nous avons déjà abordé l'importance d'être impeccable dans son hygiène, fluide dans sa mouvance corporelle, courtois dans ses manières et élégant dans sa tenue vestimentaire. Aujourd'hui, la première rencontre se fait de plus en plus souvent de manière virtuelle, sur internet ou d'autres réseaux sociaux.

Après mon divorce, pendant ma période de célibat, je m'étais inscrit sur un site de rencontres bien connu où j'ai étudié avec attention les annonces tant féminines que masculines. J'ai été effaré d'en observer la médiocrité générale. En particulier celle des hommes. La plupart d'entre eux semblaient avoir bâclé leur texte de présentation, comme s'ils n'y attachaient aucune importance. Cela fait preuve déjà d'une forme d'irrespect vis-à-vis de l'autre sexe. En effet, la moindre des choses est de fournir un tant soit peu d'efforts pour prouver le sérieux de la démarche. Beaucoup de ces textes étaient réduits à de pathétiques banalités du genre : « Homme doux et patient, cherche un amour sincère avec une femme belle et sensuelle qui a bon caractère. J'aime les sorties, le cinéma et la lecture ». Ou « Femme qui a beaucoup souffert et dont le cœur meurtri demande à être consolé. J'ai des goûts simples et désire une vie heureuse. J'aime mes trois enfants, la nature et les voyages ».

Franchement, est-ce que ces deux présentations vous donnent envie d'en contacter l'auteur ? Peut-être que dans les deux cas, il s'agit de personnes bien sous tous rapports. Toutefois, ni l'un ni l'autre ne se présente de manière attractive.

De mon côté, j'ai pris le temps de concocter un texte de présentation à la fois atypique et qui me ressemblait. J'ai écrit :

« Gentleman driver, vraiment libre. Libre de prendre le Thalys un vendredi soir pour un minitrip à Paris, libre de prendre sa décapotable pour une virée, cheveux aux vents, sur des routes ensoleillées. Libre de donner plus d'intensité à la vie. D'en profiter chaque jour dans ce qu'elle peut apporter de plus simple, comme un pique-nique improvisé en forêt, ou de plus sophistiqué, comme de profiter d'une participation au marathon de Venise pour passer à deux une nuit au Danieli. »

Comme traits de caractère, j'avais mentionné honnêteté et franchise, stabilité et fiabilité, respect et galanterie (tout en étant moderne), capable de sérieux et d'humour, virilité et sensualité, sportivité et dynamisme, force et douceur, indépendance financière et volonté de bâtir une relation sérieuse.

Il se pourrait que certains d'entre vous trouvent que ma description n'est pas assez modeste ou qu'elle est excessive. C'est peut-être vrai. Il est évident qu'une telle définition ne plaît pas à tout le monde. Mais mon objectif n'était certainement pas de « plaire à tout le monde ». Oh non ! Mon but était d'intéresser des femmes qui pourraient me convenir et à qui je pourrais convenir. En l'occurrence, une femme qui adore voyager et qui apprécie un mode de vie quelque peu sophistiqué. Et ce sont effectivement de telles personnes qui ont répondu à mon annonce.

Par ailleurs, vous aurez noté que j'ai décrit ma personnalité de manière plutôt détaillée. Je n'ai pas joué de (fausse) modestie en mettant en avant mes défauts. Et en même temps, tout ce que j'ai écrit correspondait à ce que mes amis pensent de moi. Je n'ai menti sur rien. Tout était vrai et authentique.

J'en profite pour partager avec vous mes réflexions sur la soi-disant « modestie ». J'en ai souvent parlé avec Pascal de Sutter lors de nos joggings. Il avait pour habitude de régulièrement se diminuer et minimiser ses succès. Or, j'estime — et je ne suis pas le seul — que c'est un homme exceptionnel. Tandis que Pascal se considérait comme une personne ordinaire avec de nombreux défauts et limites. Je lui expliquais que sa modestie n'était qu'une forme d'autodépréciation, et que cela nuisait gravement à sa vie et à sa carrière. Il me rétorquait chaque fois qu'il détestait l'arrogance chez autrui. Il n'allait donc certainement pas se montrer orgueilleux et vantard. Nos désaccords sur ce point furent l'objet de discussions très fructueuses et nous en arrivâmes à une conclusion similaire :

La société (la religion et nos parents aussi) nous enseigne la modestie. Or, c'est une grave erreur. Il ne faut pas être modeste. Et surtout pas dans la séduction. Il convient d'être honnête sur ses défauts, mais aussi sur ses qualités. Ce qui signifie que si nous avons des talents particuliers (et tout le monde en possède), il n'existe aucune raison de vouloir les cacher ou les minimiser. Si vous êtes doué en musique, n'hésitez pas à le partager avec votre entourage. Vous avez déjà vu au premier chapitre la distinction entre modestie et humilité.

Dans la séduction haut de gamme, il convient de rester humble : ne pas se vanter, ne pas se croire supérieur, ne pas dénigrer les autres. Être humble, c'est aussi se montrer ouvert aux nouvelles connaissances et au perfectionnement de soi. Et en même temps, il importe de ne pas vouloir jouer au « modeste ». Dans l'exemple de message de présentation que je vous ai donné, je n'ai pas hésité à exprimer que j'étais marathonien et que j'aimais fréquenter de grands hôtels. En disant cela, je suis resté humble, car je n'ai pas émis la moindre critique sur les personnes qui ne peuvent pas courir plus de 100 m ni sur ceux et celles qui se contentent de chambres de motels bon marché.

Vous m'accorderez cependant qu'il est quand même plus intéressant de proposer comme loisir à partager un minitrip à Paris que de longues soirées TV à visionner des sitcoms. Qui rêve de silencieuses soirées en couple devant son téléviseur, tue-l'amour par excellence ? Vous aurez aussi noté le ton résolument positif et enthousiaste de ma description (ce qui est ma vraie nature). Or, je vous assure qu'après mon divorce, j'ai aussi traversé des moments de grande tristesse. Mais qui veut rencontrer quelqu'un qui pleurniche sur son sort ? Oui, j'ai mis en avant le meilleur de moi-même. Cependant, j'étais prêt lors d'une première rencontre — en vrai — à ne rien cacher de mes défauts et faiblesses. Car qui recherche quelqu'un qui s'apitoie sur lui-même et étale publiquement ses fragilités dans son descriptif ?

Même si je n'ai pas rencontré ma compagne de vie par ce biais, j'ai eu un excellent retour qui m'a permis de faire des rencontres de qualité. J'ai énormément appris sur le monde de la rencontre virtuelle. J'ai progressé en analysant attentivement les réactions des femmes. J'ai aussi parfois tâtonné par essais et erreurs. En outre, je me suis beaucoup documenté sur le sujet. D'ailleurs, aujourd'hui, je fais du coaching individuel et je donne des séminaires, des conférences et des formations en ligne¹⁰ centrés sur la séduction haut de gamme virtuelle. Un sujet passionnant !

1. L.Calmeiro D.Da Fonseca M.Gaspar De Matos « Effet de l'activité physique sur l'anxiété et la dépression » La presse médicale, 2009, pp 734-739.

2. Reingen, P. H., & Kernan, J. B. (1993). Social perception and interpersonal influence: Some consequences of the physical attractiveness stereotype in a personal selling setting. *Journal of Consumer Psychology*, 2, 25-38.

3. BRAUN M.F., BRYAN A.,(2012), “Female waist-to-hip and male waist-to-shoulder ratios as determinants of romantic partner desirability”, Journal of Social and Personal Relationships.
4. Trouble qui touche 2% de la population. Il s’agit d’une croyance irrationnelle d’un individu qui se trouve très laid ou estime qu’une partie de son corps est difforme. Alors que tout son environnement social estime que la personne est normale ou même jolie.
5. www.relookinginstyle.com
6. www.relookinginstyle.com
7. Shackelford, Schmitt et Buss (2005), Universal dimension of human mate preferences.
8. Li N. P., Bailey, JM, Kenrick, DT, Linsenmeir, JA (2002)., “The Necessities and Luxuries of Mate Preferences: Testing the Trade-offs”, Journal of Personality and Social Psychology, 82, 947-955.
9. M. Géonet, P. De Sutter, E. Zech (2013) Cognitive factors in women hypoactive sexual desire disorder. Sexologies, Volume 22, Issue 1, January–March. Pp e9-e15
10. www.seductionetstyle.com.

SIXIÈME CLÉ : Séduire respectueusement

Je m'appelle Guillaume Van Der Meersch, je possède un master en sciences de la famille et de la sexualité, un certificat universitaire en sexologie clinique, un D.E.S. en santé mentale, et j'interviens auprès d'enfants et d'adolescents victimes de violences sexuelles. Depuis dix ans, je reçois également, comme thérapeute, des hommes et des femmes qui connaissent des difficultés relationnelles, sexuelles ou affectives. Ils ou elles ont souvent perdu confiance en eux ou en elles et éprouvent beaucoup de difficultés à séduire une nouvelle personne après une séparation difficile ou un traumatisme relationnel, affectif ou sexuel.

Je voudrais remercier tous mes patients de m'avoir appris une chose essentielle : chaque être humain peut avoir accès au bonheur, chacun de nous a le potentiel pour l'atteindre, qu'il soit affectif, relationnel ou amoureux... À nous, les professionnels, de les faire profiter de nos compétences et de leur fournir les informations essentielles pour développer pleinement leur potentiel. C'est aussi le pari que je fais avec vous au travers de cet ouvrage.

Ce qui compte pour moi, c'est d'apporter mon éclairage et ma contribution en tant qu'homme actuel, moderne, qui a pourtant mis du temps à s'autoriser à séduire et — je vous l'avoue — également à se laisser séduire. Et pourtant, s'il y a une chose que j'ai à cœur de transmettre, c'est bien l'envie de donner envie... L'envie de s'autoriser à se découvrir, l'envie de séduire, l'envie de croquer la vie partout où elle nous emmène, quels que soient notre apparence, notre physique, notre style. Nous allons découvrir une série de « bonnes nouvelles ». Je vous livre d'ores et déjà la première : en poursuivant votre lecture, vous êtes sur le chemin du bonheur amoureux.

Dans ce chapitre, je vous propose une expérience hors du commun. Je vous invite à embarquer avec moi dans un cockpit de planeur. Ah oui, j'oubliais de vous le préciser dans ma présentation, pour vider mon esprit, je pratique le vol à voile... Cette activité aéronautique consiste à piloter un planeur.

Étape 1 — Préparation du vol : comment s'affranchir dans notre démarche de séduction ?

Le planeur est d'une silhouette particulièrement fine qui se traduit, en pratique, par une forte capacité à parcourir une grande distance en perdant un minimum d'altitude... Tout l'inverse de certain(e)s d'entre nous qui, en amour, ont plutôt l'habitude de se « crasher » en un minimum de temps, en se comportant trop lourdement... Mais nous y reviendrons dans quelques instants.

Les planeurs peuvent être propulsés en l'air de plusieurs façons. La manière la plus répandue pour faire décoller l'engin est le remorquage. Il s'agit de l'utilisation d'un câble, accroché au nez du planeur et relié à la « queue » d'un avion à hélice, souvent un Piper-Cub, appelé ici « remorqueur ». Tout comme il est nécessaire d'oser regarder, approcher, appréhender l'autre lors de la démarche de séduction, je vous invite à vous représenter mentalement le planeur dans lequel nous embarquerons. La partie centrale est constituée de deux ailes, pouvant atteindre 19 m aux extrémités, aussi nommées « plumes », qui assurent la portance. Celles-ci possèdent au bout, sur le bord de fuite (partie arrière de l'aile), des ailerons qui contrôlent l'inclinaison sur l'axe de roulis. Chaque aile est équipée d'aérofreins qui sont des dispositifs dont la fonction est d'augmenter le taux de chute de la machine,

principalement lors de l'atterrissage. Nous les utiliserons au terme de ce chapitre, à la fin de notre vol.

Après la voilure, nous avons le fuselage, dont la fonction est de porter et d'abriter le ou les pilotes (car il y a des planeurs monoplaces et d'autres, biplaces, souvent utilisés lors de l'instruction ou lors de baptêmes de l'air). C'est dans un planeur biplace que nous embarquerons ensemble.

Prenez place et familiarisez-vous avec les instruments de bord et surtout le manche à balai, les pédales des palonniers, l'altimètre, et le trim (aide au vol pour les phases de décollage et d'atterrissage). En amour, c'est précisément de ces instruments dont nous avons grandement besoin, nous permettant de contrôler la direction et la profondeur de nos sentiments, mais jusqu'à quel point ? Jusqu'où devons-nous contrôler la direction de notre amour ? Jusqu'où en maîtriser sa profondeur ?

Apprendre à lâcher prise

D'emblée, permettez-moi de vous livrer un deuxième « conseil » : pour réussir à séduire, nous avons besoin de contrôle, mais aussi de capacité à « lâcher prise » ! Vous savez, cette aptitude que nous avons, toutes et tous, à nous jeter à l'eau, cette part de risque que nous osons prendre pour attirer la personne que nous désirons. Plus facile à dire qu'à faire, me direz-vous ! Combien de fois cette difficulté à « lâcher prise » ne nous a-t-elle pas joué un tour dans nos vies amoureuses et affectives ! Combien notre identité affective, relationnelle et sexuelle n'est-elle pas orientée par cette capacité à « lâcher cette branche à laquelle nous tenons pour en saisir une autre » ! Certainement avez-vous déjà fait cette expérience relationnelle : si vous

souhaitez tout contrôler, l'effondrement psychique ou relationnel peut surgir à n'importe quel moment.

Il en va de même dans un planeur. Si l'on reste crispé sur le manche à balai, on ne savoure pas le voyage. Il faut au contraire accepter de se laisser porter par le vent.

Chaque fois que nous lâchons prise dans notre vie amoureuse et érotique, la peur fait place à la détente et ce que nous n'imaginions pas possible se présente à nous avec évidence et facilité.

Et en même temps, si cette expression est devenue un cliché du développement personnel, ce qu'elle sous-tend n'en reste pas moins complexe. Cette capacité à lâcher prise est prétexte à bien des malentendus... Qu'avons-nous, en fin de compte à « lâcher » ? Quelle est donc cette « prise » qu'il serait judicieux de « desserrer » ? Gilles Farcet¹¹ renvoie à l'idée qu'au commencement de toute « prise » se trouve l'ego. Nous existons indépendamment d'un tout, séparé, seul, et en construction constante par rapport à l'autre. Tout ce qui n'est pas « moi » et qui est « autre » n'obéit pas toujours à ma loi. Il sera donc complexe de tenter de « séduire » l'autre comme je voudrais être séduit(e). À l'instar de ces hommes et de ces femmes qui sont persuadés que pour plaire à l'autre, il faut faire ce qui leur plairait à eux-mêmes. Erreur courante que je constate dans les couples qui me consultent.

Lâcher prise ne sous-entend en rien une négation de l'individualité. Que du contraire ! Nous partons ici d'un intérêt singulier pour que les besoins de chaque personne puissent être rencontrés dans la séduction. Chacun reste donc lui-même dans cette démarche respectueuse. Séduire respectueusement, en lâchant prise, c'est tenir compte du fait que l'autre ne

fonctionne pas comme moi. C'est accepter que l'autre formule d'autres besoins que les miens. C'est pouvoir s'autoriser à penser la rencontre, le moment de séduction comme complémentaire et asymétrique. Lâcher prise, dans le pouvoir de séduction, c'est accepter que l'autre soit autre, et voir les différences de chacun comme une force complémentaire.

Nous aurions tendance à croire que les personnes qui se séduisent ne sont que fusion et indifférenciation ! Or, ce n'est pas forcément le cas. La séduction fonctionne également sur la loi de la complémentarité bienveillante. Rencontrer l'autre dans ce qu'il a de différent reste un principe fondamental dans la capacité à séduire.

Le sens du « moi » séparé se maintient, instant après instant, par le refus plus ou moins conscient de l'autre, c'est-à-dire de ce qu'il est : « Moi, je ne veux pas que ma femme fasse cette tête », « Moi, je refuse que mon homme se tienne de cette manière ». Le refus s'accompagne d'une prétention sous-jacente à tout contrôler. Le fait même que « moi, je ne veux pas » induit qu'il pourrait en être autrement, parce que tel est mon désir. Nous refaisons sans cesse notre histoire à grands coups de « si », de « quand », de ce qui « devrait être », « aurait pu être », « pourrait éventuellement être », et nos pensées vagabondent dans le passé ou le futur.

S'exercer à demeurer dans le « ici »

et le « maintenant » avec ce qui est

Il est bien rare que nous soyons vraiment dans le « ici et maintenant » — alors même que nous ne pouvons en fait être ailleurs qu'ici, et à un autre

moment que maintenant. Quoi que mon mental prétende, je me trouve là où sont mes pieds. Si je pense au passé ou au futur, c'est toujours maintenant, mais il devient dès lors impossible de « profiter » de l'instant présent qui peut être particulièrement positif dans la rencontre.

On peut définir le lâcher-prise comme étant une « faculté d'arrêter de s'acharner sur une situation de vie problématique pour laisser advenir ce qui doit être ». Plus facile à dire qu'à faire ! Lâcher, c'est un geste fort. C'est accepter de monter dans ce planeur pour pouvoir grimper à une altitude suffisante où seuls l'air et le vent nous transporteront. Je risque peut-être de vous surprendre, mais savez-vous que si les hommes et les femmes n'ont pas d'« empennage amoureux », c'est sans doute pour se laisser « surprendre » par le tangage des émotions, par les lacets du cœur ?

Exercice pour pouvoir lâcher prise

Rappelons-nous que la première raison qui nous bloque dans le lâcher-prise, c'est la puissance de nos pensées négatives. Chacune de nos idées (positives, comme négatives) agit comme un train, qui va et vient au gré de nos humeurs, journées, nouvelles, etc. Et, sans doute l'avez-vous remarqué, l'une des spécificités des personnes qui ont des difficultés avec le lâcher-prise, c'est que les trains qui s'arrêtent sont souvent ceux remplis d'idées négatives. Vous savez, ce sont ces pensées « toxiques » qui, une fois mises à l'arrêt et focalisées dans notre esprit, ont cette fâcheuse tendance à nous envahir, matin, midi et soir. Cela ne s'arrête plus : plus on y pense, plus cela empire. Plus on songe à l'idée négative, plus elle va nous envahir. Nous remarquons que la plupart des pensées négatives sont induites par des vécus émotionnels négatifs ou des situations qui nous ont marqués et qui restent gravées dans notre « bibliothèque mentale ». L'idée est donc ici de se

construire une capacité à accueillir, mais aussi à laisser repartir ces idées négatives.

Une autre raison qui peut nous amener à nous focaliser (consciemment ou non) sur les idées négatives est ce mécanisme qui consiste à nous mettre une certaine pression émotionnelle face à un objectif fixé. Lisez lentement les consignes proposées, ensuite arrêtez un instant la lecture et tentez d'appliquer ce qui vous est proposé.

– Avant toute chose, installez-vous confortablement, de manière à être le/la plus détendu(e) possible.

– Fermez les yeux, afin de faciliter la projection de l'image mentale.

– Prenez trois respirations profondes, lentes, de manière à renforcer votre détente.

– Percevez votre environnement dans l'instant présent.

– Concentrez-vous sur vos ressentis, vos perceptions. Par exemple, percevez-vous le contact de vos pieds avec le sol ? Percevez-vous la matière textile sur votre peau ? Entendez-vous ce bruit de fond qui vous environne ?

– À présent, construisez mentalement une gare ferroviaire. Comment est-elle ? Grande ? Petite ? Bruyante ? Peuplée ? Représentez-vous son hall principal.

– Marchez jusqu’au quai principal. Quelles sont les personnes que vous imaginez ? Vous sourient-elles ? Vous font-elles peur ? Craignez-vous cet environnement ou, au contraire, cette représentation vous apaise-t-elle ?

– Un premier train arrive, vous avez la capacité de l’arrêter ou de le laisser passer. Je vous propose de l’arrêter. Il est chargé de pensées positives. Quelles sont-elles ? Qui descend de ce train ? Avez-vous envie d’aller plus loin dans la construction mentale ? Allez-y !

– Sentez comme ce moment est agréable. Percevez les idées extrêmement positives qui vous envahissent. Comme toutes les pensées qui nous traversent, ce train va redémarrer... Il ferme ses portes, commence à se mettre en mouvement, accélère et quitte progressivement le quai. Il prend de la vitesse et le voilà déjà au loin...

– Un autre arrive déjà. Comme le précédent, arrêtez-le. Celui-ci est d’emblée moins agréable à regarder. Il représente celui de vos pensées négatives. Les visualisez-vous ? De quelles natures sont-elles ? Percevez-vous les ressentis physiologiques liés à ces pensées. Laissez-les descendre de ce train. Après tout, comme le précédent, il va repartir. Donnez le signal de départ. Vous êtes prêt ? Visualisez le train pendant qu’il ferme ses portes.

Représentez-vous son départ progressif... À quoi pensez-vous ? Quels sont vos ressentis ? Regardez bien ce train s’éloigner progressivement !

– Un autre arrive, alors que vous regardez encore le précédent s'éloigner. Il s'arrête devant vous, chargé à nouveau de pensées positives. Quelles sont-elles ? Concentrez-vous sur ces pensées. Percevez-vous toujours votre respiration ? Comment est-elle ? Lente ? Rapide ? Saccadée ?

– Ouvrez les yeux et prenez le temps de regarder autour de vous, de profiter pleinement du moment présent.

À l'instar de ces trains que nous ne pouvons empêcher d'arriver, mais que nous sommes capables de faire repartir, il nous est impossible de contrer la venue de pensées tant négatives que positives. Par contre, nous pouvons décider arbitrairement de nous focaliser sur les idées positives et de nous y arrêter plus longtemps.

Connaissez-vous l'expression « prendre son mal en patience » ? Dans le lâcher-prise, l'idée est bien de « prendre son bien en présence ». Lâcher prise, c'est cette démarche qui consiste à développer la capacité de pouvoir se focaliser sur les pensées positives. Rassurez-vous, ça ne fonctionnera pas d'emblée et cela nécessite bien souvent un entraînement mental. Je ne peux que vous suggérer de vous entraîner à cet exercice et de vous le répéter autant de fois que possible.

Dans la démarche d'une séduction respectueuse, le principe de base est d'apprendre à se respecter soi-même pour pouvoir respecter l'autre. Se respecter en se centrant sur ses idées positives, et partir du postulat que la seule certitude, c'est bien que rien ne pourra arriver si l'on n'essaye pas. Au fond, que risquons-nous en essayant ? Au pire, nous ne gagnerons rien, au mieux, nous atteindrons nos objectifs.

Cette pratique du lâcher-prise, consistant notamment à nous recentrer sur l'ici et le maintenant, n'exclut en rien l'aptitude à prévoir, à organiser et ne nous dispense en rien de nos responsabilités. L'attitude d'ouverture inconditionnelle à l'instant ne conduit nullement à baisser les bras, à tolérer l'intolérable.

Le lâcher-prise, dans l'immédiateté, est totalement compatible avec l'action dans la durée. Ce n'est pas se résigner, mais être conscient de ses limites. Je marche dans la rue, un vieillard se fait renverser sous mes yeux. Pratiquer, ici et maintenant, le lâcher-prise (sur des questions comme : est-ce grave ? sa vie est-elle entre mes mains ?) ne me conduit pas à m'abstenir de lui venir en aide. Bien au contraire, en m'épargnant les pensées parasites ou les atermoiements, ce positionnement intérieur me permet d'agir plus vite, dans la mesure exacte de mes possibilités. Il en va de même pour séduire.

Mais revenons, si vous le permettez, à notre préparation au vol. Nous nous étions arrêtés sur les instruments de vol et, plus précisément, sur ceux capables de diriger l'avion, dont l'empennage. Cette partie de l'avion, située à l'arrière, permet, avec les volets directionnels, de contrôler le sens de l'avion. En amour, comme en aéronautique, nous ressentons parfois le besoin de contrôler la direction de nos sentiments. Pour les moins téméraires d'entre nous, avoir un empennage symbolique permet sans doute la stabilité émotionnelle et affective attendue. Cette stabilité, cette possibilité de prendre le « risque » de franchir le pas pour séduire n'est pas une compétence innée, mais elle s'acquiert (et se fragilise) en fonction de nos expériences vécues. Ce chapitre va nous apprendre à nous constituer des empennages artificiels qui nous permettront de contrôler cette capacité à séduire et à se laisser séduire de manière respectueuse. Mais attention, de manière mesurée. Retenons que la séduction fonctionne par un jeu relationnel à la fois maîtrisé et dont les acteurs arrivent à lâcher prise. Quelle ambiguïté, n'est-ce pas ? Pourtant il s'agit bien ici des pourtours de la séduction.

Étape 2 — Installation dans le cockpit : séduire respectueusement en toute sécurité

Le tour de l'avion est fait, nous pouvons prendre place dans le cockpit étroit de la belle dame... À peine plusieurs dizaines de centimètres de large. Verrière en plexiglas levée et maintenue de côté, aile droite abaissée sur le sol à son extrémité. Avant de prendre place dans l'avion, nous devons, vous comme moi, enfiler un parachute dorsal. Au fond, quoi de plus normal que le besoin de sécurité... Et en aéronautique, comme en amour, on ne badine pas avec la sécurité. En amour, c'est parfois même plus compliqué qu'en aéronautique. Par peur du crash, on évite tout simplement de monter dans l'avion. Rassurez-vous, le vol va vous paraître agréable et vous verrez, lorsque vous y aurez goûté, vous ne pourrez plus vous en passer... Je parle du vol à voile bien sûr, mais aussi de votre pouvoir de séduction... Combien de personnes ne s'autorisent pas à séduire ou à se laisser séduire par un manque fondamental de sécurité affective ? Combien de nos patients rencontrent des difficultés liées à leur attachement primaire ? C'est précisément ce mode d'attachement qui va en partie déterminer la manière dont nous allons développer notre pouvoir de séduction.

Au sein du couple, la protection, ce sentiment de sécurité affective et relationnelle, est une construction mutuelle des deux aimants. La sécurité, état d'esprit essentiel de la relation de couple, se construit par ce besoin réciproque des membres fondateurs du couple. Bien évidemment, nulle intention de nier ici l'importance de la protection et de la sécurité matérielle, morale et financière dans la relation de couple épanouie. Mais la confiance en soi, en l'autre et en la relation, est le ciment nécessaire pour accéder au lâcher-prise auquel nous avons fait référence.

La confiance est la pierre angulaire, le fondement qui permet aux membres du couple de construire une relation épanouissante. La sécurité est d'abord intérieure, elle se construit dans la relation à l'autre (Alter – Ego), dans le partage et dans l'échange quotidien. Dans cette perspective, l'intime devient un espace de ressourcement, de réalisation de soi et de la relation.

Nous avons observé que, dans un modèle conjugal sain, chaque membre du couple recherche, d'une manière ou d'une autre, une certaine complémentarité en l'autre. Il ne s'agit pas de vouloir fusionner avec un jumeau identique, mais de découvrir une personne différente qui apporte un plus dans notre vie et à laquelle nous livrons aussi des éléments de bonheur. La personne qui nous attire possède des qualités et des caractéristiques qui nous plaisent et dont nous sommes dépourvus. Une relation complémentaire se construit donc dans cette part qui « me » manque et que « je » vais aller chercher chez l'autre. Dans ces différences, il s'agit de s'affranchir de nos peurs, de nos incertitudes, de nos doutes, pour oser aller chercher chez l'autre « ce dont “j'ai” besoin pour parfaire mon épanouissement personnel ». C'est à la fois exaltant et insécurisant.

À propos de sécurité, en amour, quel est votre parachute ? Vous arrive-t-il de vous préparer avec autant de prudence pour rencontrer la personne désirée ? Vous arrive-t-il d'éviter purement et simplement ce rituel, en vous refusant de rencontrer l'être regardé ? Faute de parachute amoureux, évitez-vous de monter dans le cockpit ? J'ai une très bonne nouvelle pour vous : le parachute amoureux existe. Et — rassurez-vous — tout comme lorsqu'on est dans l'avion, statistiquement, il est extrêmement rare qu'il serve, car on finit toujours par atterrir en toute sécurité... Une excellente nouvelle pour oser prendre le risque. Savez-vous comment se nomme ce parachute amoureux ? La confiance en soi !

Combien de patients ont refusé de monter dans ce planeur symbolique, non pas parce qu'ils étaient incapables de piloter, mais bien parce qu'ils n'avaient pas de « parachute émotionnel » à enfile ! Avant de nous installer dans l'avion, je vous propose de travailler votre confiance personnelle... Pas de panique, gagner de la confiance en soi ne nécessite pas nécessairement un travail thérapeutique de longue haleine. Chacun peut, à son rythme, apprendre quotidiennement à développer la confiance personnelle. Thomas d'Ansembourg, dans son ouvrage « Cessez d'être gentil, soyez vrai »¹², nous livre une recette très pertinente du développement de bien-être personnel : « prendre conscience de ce que nous vivons vraiment ». C'est notre second point d'arrêt de l'apprentissage de la séduction respectueuse :

Apprendre à se respecter soi-même, en prenant conscience de ce que nous vivons et de qui nous sommes...

L'ancestrale et dommageable habitude de la pensée binaire donne à croire que prendre soin de soi conduit à cesser de le faire pour les autres, et que pour bien prendre soin des autres, il faut « s'oublier ». Pourquoi donc y aurait-il une opposition entre le soin que l'on prend des autres et celui de soi ?

Dans une vie saine et heureuse, c'est tout le contraire qui se produit. On prend soin de soi-même en nourrissant soigneusement son corps et son esprit. Ainsi, on est en pleine santé pour offrir aux autres notre temps et notre énergie. Il en va de même dans la séduction. Apprenez à bien vous occuper de vous-même, apprenez à vous aimer avant de vous consacrer à autrui. Un bon pilote se préoccupe d'abord de sa propre sécurité et

entretient bien son planeur. Cela a pour conséquence qu'il s'assure ainsi du bien-être de son passager.

Les personnes séduisantes et heureuses n'accumulent pas un maximum d'activités, de possessions ou de rencontres. Elles privilégient la qualité de la relation avec chacune et chacun, ainsi qu'avec elles-mêmes. Elles ne cherchent pas à remplir leur vie (ni leur « vide ») de choses à faire ou de gens à voir, mais à remplir de vie de qualité les relations qu'elles nourrissent et les choses qu'elles font. L'idée fondamentale à retenir ici est la suivante : faisons moins, mais faisons mieux ! Réalisons moins, mais réalisons mieux ! Séduisons moins, mais séduisons mieux ! Séduire respectueusement l'autre, c'est se fixer sur la qualité plutôt que sur la quantité.

Le secret est de développer sa faculté à nouer des relations profondes, durables et nourrissantes avec nous-mêmes, avec les autres et avec ce qui nous entoure. Quatre fragilités viennent entraver ce processus de connexion à soi, avec pour effet, souvent, l'épuisement psychique et l'immobilisme relationnel.

1) Nous sommes rarement en lien avec la réalité telle qu'elle est, mais la plupart du temps, avec ce que nous croyons être la réalité, transformée par nos peurs. Ce qui a pour conséquence d'aboutir à un échec que nous avons préalablement « programmé » dans notre esprit.

2) Nous agissons bien souvent en fonction de nos croyances, de nos affects et de nos préjugés, plutôt que suivant ce que nous ressentons vraiment et personnellement. De cette manière, nous ne sommes pas adéquatement à l'écoute de nous-mêmes, de nos sentiments, de nos désirs, de nos envies.

3) Nous agissons en fonction de critères extérieurs : l'habitude, la tradition, le devoir imposé ou supposé, la crainte du regard de l'autre (cet autre qui peut être le parent, le conjoint, l'enfant, le milieu social et professionnel ou simplement cette partie de nous-mêmes que nous ne connaissons pas si bien...)

4) Nous renonçons souvent à nos envies et à nos rêves, dans le but unique de « faire plaisir » aux autres. À force de nous départir de nos propres besoins, nous finissons par nous oublier.

Avant de décoller, avant de se lancer dans toute démarche séductrice, avant d'entamer l'ascension, je vous propose de développer le plus possible la conscience de ce que nous vivons à chacun des stades suivants.

Pour cela, inspirons-nous de la grille O.S.B.D (Observation/sentiment/besoin/demande) pour le développement de votre pouvoir de séduction. Il s'agit d'une approche en quatre phases, issues principalement des techniques de communication non violente adoptée par Marshall Rosenberg¹³.

Cela nous permettra de développer notre résonance émotionnelle pour séduire ou pour être séduit(e)s.

1) Principe 1 : l'OBSERVATION, sans juger ni interpréter

Nous réagissons à quelque chose que nous observons, que nous entendons ou que nous nous disons. Suivant les enseignements du philosophe indien Krishnamurti,^{14 15} nous devons faire la distinction entre l'observation et l'interprétation. Pourtant, s'il y a bien une chose difficile et inhabituelle dans notre vie, c'est de différencier le fait tel qu'il est, de l'émotion qu'il peut provoquer, susciter en nous.

Je vous donne un exemple : vous voyez une très jolie fille qui est au volant d'une voiture de sport et qui en sort en tenue de soirée très sexy. L'observation est de se dire : « Voilà une femme qui correspond à mes goûts sur le plan esthétique et vestimentaire et qui roule ce soir en Ferrari. » Vous décrivez une situation. Il est pourtant très difficile de ne pas porter immédiatement un jugement comme : « Cette superbe femme habillée en vêtements de luxe est bien trop jeune pour rouler dans une telle voiture. C'est sûrement la maîtresse d'un millionnaire. C'est quand même incroyable qu'elle roule en Ferrari juste parce qu'elle a de belles fesses, et que moi je circule en Dacia, alors que je me tue au travail ! Pas la peine de l'aborder, je n'ai aucune chance avec elle... Et d'ailleurs, je n'en voudrais même pas. C'est certainement la call-girl d'un trafiquant de drogue. » Ici, c'est du jugement, de l'interprétation, de l'imagination et des émotions telles que l'envie ou la frustration qui guident vos pensées.

Or, ce ne sont que des interprétations. Pas la réalité. Imaginons que cette jolie femme (« jolie » est d'ailleurs une interprétation purement subjective !) roule ce soir en voiture de sport parce qu'une amie la lui a prêtée. Elle est d'ordinaire une fille simple et modeste, qui circule en mobylette, habillée en jeans. Mais ce soir, elle a eu envie de vivre un moment de luxe avec une superbe robe griffée elle aussi prêtée par son amie très aisée. Elle est actuellement célibataire et recherche justement quelqu'un comme vous. Or votre « interprétation » vous a empêché d'exercer la moindre manœuvre de séduction à son égard. Alors qu'elle aurait pu être la femme de votre vie.

Apprenez à bien distinguer observation et interprétation, tel est l'enseignement transmis par Krishnamurti.

2) Principe 2 : les SENTIMENTS

Il importe de nous centrer sur notre résonance émotionnelle sans juger !
Demandez à une personne comment elle se sent par rapport à une situation préoccupante, elle vous répondra souvent par une pensée, un concept, un commentaire, et non par un sentiment, alors même que votre question l'invite à se situer par rapport à ses sentiments.

Je vous propose un exemple concret. Vous êtes invitée au restaurant par un homme qui vous plaît. Au moment de payer l'addition, il vous propose de faire moitié-moitié. Votre sentiment peut être de la déception ou de la frustration, car vous vous attendiez à ce qu'en parfait gentleman, il vous invite. Dans cette situation, vous pouvez avoir deux réactions. Soit vous ne dites rien et vous gardez votre frustration pour vous. Vous déciderez cependant de ne plus revoir cet homme qui ne comprendra pas ce qui arrive. Soit vous exprimez l'idée qu'il est avare, mesquin, maladroit ou grossier. Dans ce cas, une pensée jugeante affecte votre sentiment profond. Car votre véritable sentiment, c'est peut-être tout simplement la tristesse de ne pas avoir été estimée assez importante à ses yeux pour qu'il vous offre le repas au restaurant. Vous vous êtes sentie dévalorisée. Il importe donc de s'efforcer de se connecter au sentiment le plus profond. Dans ce cas-ci, cela pourrait être la dévalorisation. Le mieux est alors d'exprimer ce sentiment. Plutôt que de le traiter de radin, vous pourriez lui dire : « Tu sais, j'ai été déçue que tu ne m'offres pas ce repas. Non pas que je ne sache pas payer ma part moi-même, j'en ai les moyens. Mais parce que j'ai eu l'impression de n'être pas assez bien à tes yeux pour que tu me fasses ce cadeau. Voilà le sentiment que j'ai éprouvé. » Avec l'extériorisation de vos sentiments profonds, vous ne jugez pas, vous ne critiquez pas l'homme qui aurait commis cet impair avec vous. Il pourrait alors éventuellement s'expliquer

en répondant : « Je croyais te montrer mon respect de l'égalité homme-femme en proposant une addition partagée. Mon intention n'était pas de te blesser. Tu es une personne précieuse à mes yeux. Je serai dorénavant plus attentif à te montrer combien tu comptes pour moi. »

Une bonne capacité à exprimer ses sentiments sans culpabilité, sans victimisation, sans jugement, sans peur et sans reproche favorise les liens amoureux et le potentiel de séduction.

3)Principe 3 : Identifier nos ENVIES

Depuis notre naissance, nous avons appris à être principalement à l'écoute des besoins et des envies des autres : papa, maman, grands-parents, frère, sœur, amis, institutrice, etc. Nous sommes attentifs aux demandes de tous, en oubliant parfois les nôtres. A contrario, on a souvent intégré la croyance que l'autre est en partie responsable de notre bien-être.

Alors que nous avons le pouvoir de nous dissocier de l'autre en nous autorisant à franchir le pas, en nous autorisant à l'aborder, de manière respectueuse, en tenant compte de sa capacité d'accepter ou de refuser la sollicitation engendrée.

L'idée générale est de reconnaître son envie et de ne pas immédiatement se centrer sur celle — supposée — de l'autre. Par exemple, imaginons que vous êtes attirée par un charmant collègue de travail. Votre envie à vous est de l'inviter à déjeuner, pour faire plus ample connaissance. Or, peut-être vous imaginez-vous que « l'envie » de votre patron est que ses employés ne développent pas de liens trop personnels entre eux. Ou encore que « l'envie

» de ce séduisant collègue est de manger seul. Aussi, vous décidez de ne pas l'inviter à déjeuner avec vous. Car vous avez placé les envies — supposées — des autres avant la vôtre. C'est une erreur.

Le mieux est de vous laisser guider d'abord par votre propre envie avant de présupposer ce que sera celle de l'autre. Évidemment, il ne s'agit pas de vous comporter d'une manière absolument égoïste comme un psychopathe. Bien entendu, il reste essentiel de vous assurer que votre envie ne nuit pas à autrui. On peut cependant toujours exprimer poliment et respectueusement son envie de parler avec une autre personne, son envie de l'inviter pour une activité intéressante ou son envie d'échanger une adresse électronique. Il faut toutefois accepter que l'autre n'ait peut-être pas envie de répondre positivement à l'expression de votre désir à vous. Il convient alors de rester courtois et de ne pas insister lourdement, au risque que cela soit vécu comme une forme d'intrusion, voire de harcèlement.

De nombreuses personnes ont peur d'exprimer leurs envies par crainte de la déception. Il est évident que si un homme propose à une femme de l'accompagner au cinéma, il doit accepter avec sérénité qu'elle refuse la proposition. C'est évidemment décevant, mais il est toujours préférable d'exprimer son envie, plutôt que de l'inhiber en imaginant d'avance que l'autre va refuser.

Nommer ses envies et ses besoins, qu'ils soient vitaux, relationnels, affectifs, professionnels, sexuels, etc., permet de se connecter aux commandes de l'avion que vous pilotez, plutôt que de se laisser guider par des vents contraires. En exprimant votre désir de voler plus haut et en agissant dans ce sens, vous avez une chance d'orienter votre planeur vers des courants ascendants. Peut-être cela fonctionnera-t-il, ou pas. Peu importe. L'essentiel est d'être allé(e) dans la direction de vos envies positives.

4)Principe 4 : formuler une DEMANDE/PROPOSITION dans le respect de l'autre.

Ce quatrième et dernier stade renvoie au « passage à l'acte » séducteur. Il nous permet de franchir ce pas consistant à aborder l'être convoité. Il nous invite à nous autoriser à la formulation d'une proposition concrète, réaliste, positive et négociable.

Premièrement, la demande/proposition doit être concrète. Trop souvent, l'échec de séduction est constaté chez des personnes qui tergiversent, tournent « autour du pot », donnant le sentiment d'un certain manque de confiance en soi. Or, le reflet de la confiance personnelle va avoir une importance capitale sur le pouvoir de séduction.

Bien souvent, nous constatons qu'un certain nombre de personnes « planent » au milieu de rêveries amoureuses qui restent à l'état imaginaire. Elles restent sur leur nuage chimérique, en ne rencontrant jamais la réalité et en ne s'y confrontant donc pas. C'est souvent une manière de se protéger, d'éviter d'agir et donc de fuir une éventuelle déception. Pourtant, c'est passer à l'action qui donne « un possible » à la relation (et donc au besoin de relation). Dans notre travail de clinicien, nous pouvons observer et constater toute la difficulté, chez certains de nos patients, de passer à l'action. C'est comme si la personne s'autosabotait en tergiversant à l'infini et reculant sans cesse le moment d'agir.

Deuxièmement, l'approche de la personne désirée passe par une démarche qui se doit d'être réaliste. Celle-ci doit tenir compte de la réalité « objective » telle qu'elle est et non telle que « JE » crains qu'elle soit ! Ce mécanisme de

la peur¹⁶ — voire de la prédiction de l'échec —, nous ne le retrouvons pas uniquement dans la démarche de séduction, mais dans tout le fonctionnement humain. Les personnes qui ressentent, par exemple, un besoin de changement visent souvent un objectif tellement radical, inaccessible, qu'elles se donnent là la meilleure raison de ne jamais changer... Il en va de même dans la démarche de séduction. Certaines personnes se fixent un objectif presque impossible à atteindre, au point qu'on peut se demander si elles n'ont pas trouvé là un moyen de se prémunir contre la déception amoureuse.

Nous vous invitons donc à planifier une approche réaliste de la personne qui vous plaît. Avant de lui offrir une croisière de rêve dans les Caraïbes, songez à l'inviter à une sympathique fête de quartier.

Troisièmement, la démarche de séduction doit être positive (et vécue comme telle). Positive pour vous, ainsi que pour la personne qui vous intéresse. Dites-vous que la plupart des hommes et des femmes trouveront positif de se faire séduire — toujours respectueusement — par une personne polie et courtoise. Et pour vous, si vous suivez les préceptes de ce livre, séduire avec élégance sera une expérience positive.

Quatrièmement, la démarche de séduction renferme un caractère négociable et aléatoire. Nul ne peut imposer à quiconque de donner suite à une démarche de ce type. Chaque personne est libre de dire « oui », de dire « non », de dire « peut-être » ou de dire « plus tard » à vos élans envers elle, et elle doit être entendue dans sa réponse.

C'est ce caractère « négociable », « bienveillant », qui crée l'espace de la rencontre. S'autoriser à aborder l'être désiré et accepter d'entendre sa

résonance par rapport à votre démarche, c'est permettre d'exister, tout en laissant place à l'existence de l'autre.

La possibilité d'entamer une démarche de séduction (et donc de créer vraiment l'espace de la rencontre) est directement fonction de notre sécurité et de notre force intérieure, de notre confiance en nous-mêmes. Cela suppose d'avoir la compétence d'accueillir le désaccord de l'autre, sans craindre de devoir démissionner de nous-mêmes.

Un moyen très concret et pratique de vous fabriquer un parachute émotionnel sur mesure est le suivant : dites-vous simplement que l'éventuel refus de l'autre ne vous blessera pas, ne vous tuera pas. Car vous savez que cela ne remet pas en cause vos qualités intrinsèques. Certes, ce sera désagréable (tout comme ça l'est aussi de devoir sauter en parachute d'un appareil en perdition), mais finalement peut-être pas autant que vous l'imaginez. On plane haut dans les espoirs d'une magnifique histoire d'amour, la chute est rude quand on se fait éconduire. Mais grâce au parachute émotionnel, vous finirez toujours par rejoindre le sol, sain et sauf.

Sachez que le secret des grands séducteurs n'est pas de séduire avec succès à chaque tentative. Non. Leur secret est de n'avoir pratiquement aucune peur d'être rejetés.

Étape 3 — Décollage et remorquage : oser s'aventurer dans la démarche de séduction

Nous avons fait le tour de l'avion pour l'appréhender, nous avons enfilé un parachute dorsal nous permettant de nous sécuriser le plus possible pour le vol qui nous attend. Nous voici assis, l'un derrière l'autre, dans ce planeur qui est en attente de remorquage pour son ascension. Verrière baissée, vous êtes sur le siège avant du cockpit (on place toujours l'élève pilote ou le « passager » sur le siège avant). Devant vous, vous observez l'avion moteur qui se place. On « accroche » avec un câble (que l'on détachera une fois arrivé à notre altitude de largage) notre planeur, par son nez, à l'avion à moteur en dessous de son empennage.

Pouvez-vous vous représenter cette image ? Comment vous sentez-vous ? Quelle est votre pensée ? Êtes-vous prêt au décollage ? L'avion à moteur avance tout doucement pour mettre le câble en tension. Nous annonçons, par radio, au pilote de l'avion-remorqueur : « Ready for take off. » C'est parti ! L'avion à moteur se met en mouvement, accélération douce d'abord, plus rapide ensuite, et voici notre planeur s'élevant du sol bien avant l'avion-remorqueur (grâce à son envergure et sa légèreté). Et nous voilà en pleine ascension, ressentie par le tangage de l'avion et la perception du vent au fur et à mesure que nous observons l'altimètre tourner... 150, 200, 250 m. Nous montons de 3 m par seconde.

Cette ascension est une belle métaphore des émotions que nous pouvons ressentir face à une personne qui nous attire. L'avion à moteur qui nous tire vers le haut, ce sont nos illusions, nos rêves ou nos envies d'être aimés de la personne convoitée. Ces émotions nous emmènent dans les nuages au fur et à mesure que nous pensons que nos chances de séduire augmentent.

La démarche de séduction peut se décliner autour de quatre séquences plus ou moins organisées et que je me propose ici de vous exposer.

1) La rencontre visuelle — le tête-à-tête : lorsque nous fonctionnons uniquement sur le plan virtuel (ce qui peut se produire lors des rencontres sur internet – mais pas seulement) ou sur le plan imaginaire (lorsque nous pensons très fort à la personne désirée, mais sans jamais oser l’approcher), c’est un peu comme si nous étions dans un simulateur de vol. Rien n’est réel. Tout est fictif. Nous projetons alors souvent beaucoup d’intentions sur la personne qui nous attire, sans que rien ne soit fondé. Il est donc indispensable de passer sans tarder du « simulateur » à la « réalité ». Et croyez-moi, plus longtemps vous restez en mode virtuel et/ou imaginaire, moins de chances vous avez de séduire dans le monde réel. Il faut donc — sans trop attendre — créer l’occasion d’une rencontre en tête-à-tête.

Planifiez minutieusement cette rencontre en choisissant avec soin le lieu et l’ambiance. Soyez également très attentif à votre présentation. Évitez cependant d’élaborer un scénario précis sur ce que vous allez dire ou faire. Car si l’on est trop accroché à un plan mental défini, on a tendance à échanger des informations banales et artificielles. Ces formules toutes faites « low cost » seront peu attirantes pour la personne abordée.

Soyez dans la joie de cette rencontre. Dans l’authenticité de vos émotions. Il n’y a aucune honte à vous sentir timide, maladroit(e) ou ému(e). Vous n’en serez que plus charmant(e). Laissez la place à ce que l’autre peut vous dire et accueillez sa réaction avec bienveillance. Votre abord n’en sera que mieux reçu.

2) Savourer : il est évident que lors d’une première rencontre, on ne peut s’empêcher d’évaluer l’autre. De se poser de multiples questions. Notamment sur nos chances de conquérir l’être convoité. Mais en vous concentrant sur tout cela, vous risquez de passer à côté de la simple joie de partager un moment de qualité en bonne compagnie. Si dans le planeur, vous restez focalisé(e) sur les instruments de bord, obnubilé(e) par tous les paramètres de vol, vous ratez l’occasion de savourer la joie de voler au-

dessus de superbes paysages. Méfiez-vous des jugements rapides. Laissez-vous l'occasion de vous découvrir mutuellement, laissez-vous porter par les délices de cette rencontre visuelle et affective. Osez regarder l'autre et vous laisser regarder.

3) Relativiser nos différences : imaginez les deux personnes en présence dans la rencontre de séduction. Vous pouvez vous focaliser sur tout ce qui vous sépare ou, au contraire, sur tout ce qui vous rassemble. Il est beaucoup plus séduisant d'orienter la conversation vers vos points communs. Quant aux différences, si elles ne sont pas rédhibitoires, elles ne méritent pas d'y consacrer de l'énergie. Car si vous vous focalisez sur celles-ci, elles deviendront un vrai problème. Tandis que si vous voyez les différences comme de potentielles sources d'enrichissement, cela renforcera la relation.

4) Entretenir la relation : si votre interlocuteur/trice donne une suite à votre « approche », vous en serez rapidement informé(e). Il apparaît capital, dans la séduction haut de gamme, de pouvoir connaître, dans un bref délai, la suite réservée à votre invitation. Si la personne « approchée » accepte effectivement votre invitation, il y a lieu de ne pas s'autosaboter ensuite (ce que nous observons régulièrement avec nos patients/clients).

En effet, alors que la relation démarre sous de bons auspices (par exemple, la personne invitée annonce qu'elle a passé une « excellente soirée ») de nombreux « apprentis » séducteurs/trices agissent de manière à tout faire rater. Généralement, c'est parce qu'ils/elles en font trop ou pas assez. Le « trop » est souvent produit par un état euphorique excessif ou par la peur que l'autre change d'avis. Ce « trop » peut prendre la forme d'un bombardement d'e-mails ou d'appels téléphoniques adressés à la personne convoitée. Ou de grandes déclarations sentimentales prématurées. N'oubliez pas que si vous planez déjà au-dessus des nuages, la personne qui vous attire en est peut-être à un laborieux début de décollage. Usez donc de modération dans vos élans.

L'autre danger c'est le « pas assez ». Parfois, en voulant trop jouer l'indifférent(e) qui est « overbooké(e) », vous décevrez quelqu'un à qui vous plaisez vraiment. Tout l'art est d'être à la fois disponible et ouvert, tout en se montrant rare et précieux(se).

Nous voici arrivés à une altitude de 1000 m, hauteur de « largage ». Le moment où nous allons « détacher » le planeur de son câble de traction le reliant à l'avion-remorqueur. Ce dernier bat de l'aile pour nous indiquer qu'il garde sa trajectoire à partir de maintenant et se tient prêt au « décrochage du planeur ». 3... 2... 1... Top ! Nous tirons sur la tige d'arrimage, enfonçons le palonnier droit, tout en faisant pivoter le manche à balai à droite. Le planeur vire de bord. Nous voici libres comme l'air, plus aucun bruit autour de nous, mis à part le vent. Le vol autonome commence, les sensations de liberté se font ressentir, c'est le moment de fixer une ligne d'horizon, à l'instar de la démarche de séduction qui invite à se fixer une ligne de conduite... en créant sa propre éthique.

Étape 4 — Vol libre : savoir séduire respectueusement

La clé de la séduction respectueuse haut de gamme réside dans le respect de la limite de l'autre. C'est d'ailleurs ce que Jean-Paul Sartre soulignait dans sa maxime « Ma liberté s'arrête là où celle d'autrui commence ». Dans la rencontre de séduction, tout comme dans le flirt, on accepte inconditionnellement que l'autre conserve sa liberté de nous repousser ou nous ignorer. C'est un point essentiel. Lorsque les approches vers une personne convoitée deviennent lourdes, insistantes, envahissantes ou

intrusives, on n'est plus dans la séduction, mais dans le harcèlement. Ce harcèlement n'a évidemment rien à voir avec la séduction haut de gamme que nous prônons dans ce livre.

Hélas ! pour certains hommes (et certaines femmes), il existe une zone grise entre le harcèlement et la séduction. Aussi, nous allons, dans les paragraphes suivants, nous montrer tout à fait clairs et précis sur ce sujet délicat. Cette thématique fait d'ailleurs l'objet de houleux débats entre les partisans de deux extrêmes. Nous savons tous que l'extrémisme en politique, en religion ou dans d'autres domaines ne conduit ni à la sagesse ni au bonheur de tout un chacun.

Ainsi certaines personnes pensent que :

1. On a le droit d'aborder sans scrupule n'importe qui en rue ou ailleurs.

1. On doit embrasser la personne qui nous plaît sans lui demander.

1. Si l'on vous dit « non », il faut insister.

À l'autre extrême, des gens estiment que :

1. On ne peut jamais aborder avec une intention séductrice une personne inconnue.

1. On doit toujours demander l'autorisation avant de toucher une personne.

1. Un premier refus veut systématiquement dire « non ».

Nous pensons que ces deux positions sont inappropriées, et nous allons vous l'expliquer très clairement.

Commençons par le premier point : il faut bien expliquer aux hommes que, pour une femme, se faire siffler en rue, se voir adresser des gestes grivois ou des commentaires sur son apparence physique n'est pas une expérience agréable. C'est même extrêmement pénible et harcelant. En particulier, si l'on se sent en danger et persécutée.

Ce n'est PAS de la séduction haut de gamme que de siffler une femme ou de crier en rue un prétendu « compliment ». C'est vulgaire et agressant. Même si l'intention n'est pas méchante, il convient de respecter la liberté des femmes. Elles ont le droit de se promener en rue en toute tranquillité, sans se faire aborder à tout bout de champ. Donc, ne demandez pas le numéro de téléphone à une inconnue en rue, ne lui dites pas qu'elle est jolie et ne la suivez pas avec la bave aux lèvres. Cela ne se fait pas. C'est inapproprié et désagréable. Car si vous avez le droit de la regarder avec admiration, elle a le droit de se promener tranquillement. Vous n'avez donc aucun prétendu « droit » de l'aborder. L'inverse est également vrai : les hommes ont le droit à la tranquillité.

Le second point est aussi important. Dans les films, on voit souvent un homme (plus rarement une femme) qui embrasse « tout de go » la personne convoitée, sans rien lui demander. Et cela fonctionne. Dans la vraie vie, se faire embrasser « par surprise » est une expérience généralement très désagréable. Car un baiser sur les lèvres (mais pas seulement) est un acte extrêmement intime. Et si cela vient d'une personne qui ne nous attire pas (ou qui nous attire, mais avec qui l'on n'est pas prêt à vivre cela), ce sera perçu comme une pénible agression sexuelle. Personne ne devrait jamais être embrassé de force. C'est inadmissible.

Le troisième point semble limpide, et pourtant il ne l'est pas. Nous allons tenter d'éclaircir la situation. Pour nous, il est tout à fait clair qu'un « non » veut bien dire « non ». Cela veut dire non, ici et maintenant. Si une femme demande à un homme : « Veux-tu m'embrasser ? » et s'il répond : « Je suis désolé, mais non, je ne préfère pas », c'est clairement un « non ». Il ne faut donc pas insister, tergiverser, négocier. Non, c'est non. Le/la séducteur/trice haut de gamme n'insistera jamais. Au contraire, il/elle s'excusera de son audace.

Nous allons maintenant revoir ces trois points sous un autre angle :

Ne peut-on jamais aborder un(e) inconnu(e) ? Certainement pas. Si vous êtes assise dans un avion à côté d'un homme charmant, il serait idiot de ne pas entamer une brève conversation avec lui. Si vous faites la file dans un magasin à côté d'une femme qui vous plaît, pourquoi ne pourriez-vous pas poliment lui adresser la parole ? Il est donc tout à fait légitime de tenter — respectueusement — de séduire un(e) inconnu(e).

Comment s'y prendre alors ? La première question à vous poser est de vous demander comment l'inconnu(e) percevra votre démarche. Le meilleur truc

est de vous mettre dans les chaussures de l'autre. De vous demander : comment me sentirais-je, moi, si l'on m'abordait de cette façon ?

Je prends un exemple : une femme se dirige vers sa voiture, la nuit, dans un parking désert. Je la trouve très séduisante et j'ai envie de l'aborder. Est-ce une bonne idée ? Non, évidemment, car si je me mets à la place de cette femme, je comprends immédiatement que je serais terrorisée à l'idée qu'un homme m'accoste, alors que je suis seule dans un parking la nuit. Donc, dans ce cas, il ne faut surtout pas le faire.

Voici un autre exemple : un homme lit tranquillement un livre, assis sur un banc dans un parc. Une femme passe devant lui. L'homme sort de sa lecture et ils échangent un bref regard. Elle le trouve absolument charmant. Que peut-elle faire ?

Elle doit d'abord poser l'hypothèse que si cet homme lit, il a peut-être envie de tranquillité. Et ne souhaite pas se faire aborder par une inconnue. Même poliment et gentiment. Et pourtant, si cette femme s'approche de lui et lui dit respectueusement : « Excusez-moi de vous déranger, mais j'ai rarement vu un homme aussi élégant que vous. Cela me ferait plaisir que nous échangions quelques mots. Cependant, je vois que vous êtes plongé dans la lecture, aussi ne vais-je pas vous déranger. Je vais vous laisser mon numéro de portable, et si vous voulez me parler plus tard, j'en serais ravie. Bonne journée. » La femme lui remet son numéro, puis s'éloigne sans se retourner. Dans ce dernier cas, il me semble que la personne abordée a été respectée. Aucune pression n'est mise sur elle. Dans le pire des cas, elle a été interrompue dans sa lecture pendant dix secondes.

Le principe est simple : abordez un(e) inconnu(e) avec une extrême délicatesse, en vous demandant toujours comment la personne se sentira à

la suite de votre approche. Si vous pensez qu'elle pourrait se sentir importunée, dérangée, effrayée ou harcelée, évitez de l'approcher.

Dans le second exemple que nous vous avons donné, il est à noter que l'homme échange un regard avec la femme qui passe devant lui. Un échange de regards ou un sourire réciproque sont des étapes essentielles avant d'aborder un(e) inconnu(e). Il est aussi important de préciser qu'il convient de conserver une certaine distance physique. Ne pas trop s'approcher, ne pas « forcer » la bulle d'intimité de l'autre. Ne pas toucher la personne. Enfin, l'échange doit être extrêmement poli et également très bref. Par ailleurs, comme dans l'exemple choisi, il est beaucoup plus respectueux de laisser ses coordonnées personnelles, plutôt que de les demander à la personne qui nous intéresse.

Dans ces conditions, on est très éloigné du harcèlement caractérisé. Et la plupart des hommes et des femmes considéreront même comme positif le fait de se faire aborder avec beaucoup de respect par quelqu'un de poli, même s'il s'agit d'un(e) inconnu(e).

Deuxième point : faut-il toujours demander l'autorisation avant de toucher une personne ? Ici aussi, il s'agit de se mettre dans la peau de l'autre. Dans un bar, une femme (ou un homme) trouvera pénible de se faire prendre le bras ou caresser l'épaule par un(e) inconnu(e) qui l'aborde. Toucher le corps de l'autre est un acte intrusif quand on n'en a pas envie. C'est même réprimandé par la loi.

Par contre, lors d'une troisième rencontre en mode séduction, si vous demandez à l'autre : « Puis-je déposer mes doigts sur ton épaule ? Es-tu d'accord que je te caresse le dos de ta main ? », vous avez de fortes chances pour que l'autre pense : « Quel idiot(e) ! Si je l'attirais vraiment, il/elle ne

me le demanderait pas. » Et vous risquez un « non », tout simplement parce que la personne convoitée estime que vous manquez d'audace et faites preuve d'un excès de timidité.

Que faire alors ?

La solution se trouve dans l'observation du langage analogique (non verbal). Il est essentiel de développer votre sensibilité à l'écoute du langage corporel de l'autre, parce que le corps parle aussi. Cela nous est enseigné dans l'approche de la communication non violente. L'observation du corps de l'autre va nous donner de précieuses informations dans la démarche de séduction (fermeture physique, visage plus crispé, sentiment de ressentir un malaise entre les deux personnes, etc.). Inversement, il s'agit de décoder les signaux d'ouverture chez la personne qui vous intéresse (elle sourit fréquemment, elle rit facilement, elle se touche elle-même, elle se tient près de vous, elle passe sa main dans les cheveux, etc.) Lorsque vous captez ces nombreux signaux, vous pouvez vous autoriser à toucher la personne qui vous attire.

Le premier toucher doit se faire dans une zone du corps qui n'est pas trop intime. Ainsi, il faut éviter absolument les cuisses, le ventre, les fesses ou les seins et, évidemment, la zone génitale. Par contre, vous pouvez frôler l'extérieur de son bras, effleurer ses cheveux ou toucher sa main.

La main est probablement la meilleure partie du corps de l'autre que vous pouvez toucher sans risquer de paraître harcelant. En effet, on donne facilement la main à un inconnu. Ce n'est pas une zone du corps particulièrement intime. De plus, vous pouvez rapidement comprendre si la personne accepte cette délicate caresse ou la rejette. Soit elle prend votre main et marque ainsi son acceptation. Soit elle la repousse, et alors il vous

reste à vous retirer et à vous excuser poliment. Dans les deux cas, les choses sont claires.

Or, la réalité est souvent plus complexe. Que faire, par exemple, si la personne ne retire pas sa main et ne montre en rien que cela la dérange, mais qu'elle reste froide et sans réaction positive ? Est-ce que cela signifie une approbation ? Certainement pas. Au contraire, il est fort possible que l'homme ou la femme dont vous touchez la main soit figé(e) par la surprise, mal à l'aise, très gêné(e) ou qu'il/elle n'ose pas vous manifester son désaccord.

C'est pourquoi il est tellement important d'observer la réaction de l'autre. Si la personne désirée se crispe, contracte son visage ou se fige, il convient d'immédiatement faire marche arrière. Car en insistant, vous devenez intrusif/ve, voire harcelant(e).

Le problème, c'est qu'environ une personne sur dix souffre d'alexithymie. Or, les personnes alexithymiques identifient très difficilement leurs émotions et celles des autres. Ils ne « sentent » pas clairement leurs propres ressentis, et ils « décodent » encore plus difficilement les émotions des autres. Ils ne verront donc pas que l'autre éprouve un malaise, du dégoût, de la peur ou de la colère. Par ailleurs, les études scientifiques¹⁷ montrent qu'il y a au moins deux fois plus d'hommes que de femmes présentant de l'alexithymie. Pas étonnant qu'autant d'hommes s'y prennent aussi mal avec les femmes.

Un moyen très simple de contourner la difficulté à décoder le ressenti de l'autre est de le lui demander. Imaginez que — après une longue approche séductrice — vous posez votre main sur celle d'une personne qui vous attire

et que sa réaction n'est pas immédiatement positive. Le mieux est de lui demander si cela la dérange.

Car il se peut que la personne touchée ait également envie d'un rapprochement affectif avec vous. Mais elle est peut-être timide, impressionnée, émue ou pudique, ce qui explique une absence de réponse immédiate. En demandant avec bienveillance : « Est-ce que tu préférerais que je retire ma main ? », vous connaîtrez son opinion. Soit il/elle vous dira : « J'apprécierais que tu arrêtes, car cela me met mal à l'aise. » Vous retirerez donc votre main en vous excusant. Ou alors : « Ça va, tu peux laisser ta main, je suis juste un peu émue. » Vous pourrez alors continuer à lui caresser les doigts.

Hélas ! dans la séduction, la communication est rarement limpide. La séduction se joue justement dans les clairs-obscur. Rares sont les femmes qui apprécient un homme qui procéderait d'une manière très prudente et parfaitement claire du genre : « Es-tu d'accord que je prenne ta main dans un geste affectueux qui marque mon intention de construire une histoire érotico-amoureuse avec toi ? » Rares sont les hommes qui craqueraient pour une femme qui serait très directe : « Es-tu d'accord que je prenne ta main en signe de début d'une histoire d'amour entre nous ? »

Dans les faits, lorsque vous prenez la main d'une personne, il se peut qu'elle vous dise : « Je ne m'attendais pas à ça entre nous, je pensais que nous étions seulement des amis... » ou « Je trouve que cela va vite entre nous... »

Est-ce un « oui » ? Est-ce un « non » ? Ou est-ce un « peut-être » ?

Je vous avoue qu'en dehors du contexte, il est impossible de répondre. Car ces deux phrases pourraient être suivies des pensées suivantes :

a)« ... Bien que je sois surpris(e) par ce geste, je suis ravi(e) de la tournure que prennent les événements, car tu m'attires beaucoup. » = OUI.

b)« ... Je préfère que nous restions amis, car je ne suis pas prêt(e) pour une autre forme de relation avec toi — et d'ailleurs, tu ne m'attires pas du tout. » = NON.

c)« ... Je ne m'y attendais pas, je ne sais pas où j'en suis en ce moment dans mon ressenti pour toi, cela pourrait évoluer... » = PEUT-ÊTRE.

Le problème, c'est que même si nous pouvons avoir ce genre de pensées, nous ne sommes pas toujours capables de les exprimer verbalement de manière claire. Parfois, parce que nous ne voulons pas exprimer un « oui » franc et massif, par crainte de passer pour quelqu'un de facile ou par envie d'encore faire durer le jeu de séduction. Parfois, au contraire, parce qu'il est délicat d'éconduire une personne que nous estimons, qui nous impressionne ou que nous ne voulons pas blesser. Et parfois, parce que, tout simplement, nous hésitons sur la suite à donner à ce premier geste de rapprochement et que nous nous posons mille questions.

Un « non » clairement exprimé enlève toute ambiguïté et doit être entendu. Il n'est alors pas question d'insister. Il existe cependant des refus qui signifient « oui, peut-être » ou « oui, mais plus tard ». Comme il existe aussi des apparences d'acceptation qui signifient en fait « non, je ne préfère pas, mais je ne sais pas comment le dire ».

Comment s'y retrouver ?

Il existe plusieurs pistes :

1) Observer le langage non verbal

2) Offrir des choix multiples

3) Laisser l'autre revenir vers nous

Le premier point a été abordé précédemment.

En ce qui concerne le deuxième point, il s'agit d'offrir à la personne qui nous intéresse le choix entre diverses options. Par exemple, vous pouvez dire : « J'aime bien caresser ta main... Préfères-tu que je continue tout doucement, que je m'arrête et reste immobile, que je m'interrompe et revienne plus tard ou que je ne touche plus du tout ? Qu'est-ce qui te ferait plaisir ? » L'exemple de la main est extrapolable à d'autres situations. Si la personne est ambiguë dans sa réponse à vos élans, vous pouvez lui proposer de vous revoir rapidement, de vous revoir un peu plus tard ou de ne plus vous revoir du tout. Dans tous les cas, vous offrez à l'autre plusieurs choix possibles — y compris celui d'en rester là. C'est une excellente manière de rendre l'autre libre.

Le troisième point est aussi typiquement une caractéristique de la séduction haut de gamme. Vous ne persécutez pas l'autre de vos assiduités, mais vous le/la laissez revenir vers vous. En reprenant l'exemple de la main, voilà comment vous pourriez procéder : vous effleurez délicatement de vos doigts la main de la personne désirée. Sa réaction générale est indéfinie. Vous ne pouvez pas l'interpréter comme un « oui » ou un « non ». Vous pouvez alors tout simplement déposer sur la table votre main ouverte vers le haut, en signe d'ouverture, et attendre que la personne vous la prenne, ou pas. Cela s'applique aussi en d'autres circonstances. Vous pouvez envoyer un message d'invitation à une personne qui vous intéresse, en lui laissant le choix et le moment de l'accepter ou pas.

Vous comprenez immédiatement que ces pistes sont tout le contraire de la persécution et du harcèlement. Et en même temps, elles permettent de ne pas immédiatement et systématiquement « laisser tomber », si la personne convoitée ne répond pas d'emblée d'une manière clairement favorable à vos approches.

C'est donc surtout le respect des limites qui va faire la différence. Ceux qui ont tendance à s'inquiéter par rapport au bien-être de l'autre n'ont pas à avoir peur. Au fond, si l'on se pose des questions quant à la manière dont « notre attitude » peut résonner chez l'autre, nous avons toutes les raisons de croire qu'on a le souci de l'autre.

Trois facteurs peuvent être à l'origine du harcèlement sexuel, véritable fléau pour de trop nombreuses femmes de cette planète :

1. Les comportements psychopathiques

Il y a des hommes qui possèdent un profil psychopathique qu'ils expriment dans leur vie sexuelle et relationnelle. La psychopathie est caractérisée par un comportement égocentrique et antisocial vécu sans la moindre culpabilité. Le psychopathe, qui ne recherche que son propre plaisir, reste insensible à ce que ressentent les autres. Ce sont, notamment des dragueurs sans scrupules, prêts à utiliser tous les moyens pour coucher avec une femme, peu importe qu'elle soit consentante ou non. Selon diverses études scientifiques¹⁸, la psychopathie serait plus répandue chez les hommes que les femmes. Les individus avec ce type de profil psychologique harcèlent, agressent ou violent les femmes, car ils sont insensibles à leurs souffrances.

2. Le milieu socioculturel

Certaines personnes sont élevées dans un milieu socioculturel où les femmes sont dévalorisées ou, au contraire, sanctifiées. Les femmes vierges sont perçues comme pures et intouchables. Tandis que les autres, si elles ne sont pas mariées, sont considérées comme sexuellement disponibles. Avec de telles croyances, il est considéré comme acceptable de se montrer insistant et oppressant envers celles qui sont regardées comme des « filles faciles ».

3. Les carences et méconnaissances psychoéducatives

Il y a des hommes et des femmes qui gèrent mal leurs émotions et leurs comportements. Ils ne savent pas bien comment s'y prendre avec autrui. Ils sont tantôt trop timides, tantôt trop envahissants. Leurs connaissances de la psychologie de l'autre sexe sont très lacunaires et leur éducation affective, relationnelle et sexuelle, complètement déficiente. Ils harcèlent ou agressent l'autre, parfois même sans se rendre compte de leur maladresse.

Ces trois facteurs intervenant dans le harcèlement sexuel ne sont en aucun cas des « excuses ». Ce sont des explications : pourquoi certaines personnes, au lieu de séduire avec respect et élégance, dérapent-elles vers des comportements inappropriés.

Cela me fait penser à un de mes patients, à qui je dédie d'ailleurs ce chapitre, que je suis dans le cadre d'une difficulté relationnelle importante. Par souci de confidentialité, nous l'appellerons Patrick. Il vient me consulter, orienté par son agent de probation, car il a été condamné pour agression. Sa vie est une succession d'échecs amoureux, notamment en raison de maladresses relationnelles et de difficultés dans ses relations intimes. Patrick ne s'exprime que rarement, il est très mal à l'aise avec sa propre résonance émotionnelle et est particulièrement en difficulté lorsqu'il doit aborder une personne de l'autre sexe. Il n'arrive pas à franchir le pas, n'ose pas parler à celle qui lui plaît et rate ainsi de potentielles belles rencontres.

Un jour où il prend un verre dans un pub, il m'explique être tombé sous le charme d'une rousse, la quarantaine, qui le fait absolument « chavirer ». Il est persuadé que s'il développe sa stratégie habituelle, le résultat sera identique. Il prend quelques verres, seul (sans doute pour se donner du courage). Au bout d'une heure, cette dame est toujours seule, plongée dans un roman. Il décide de commander un café au bar et de le lui apporter lui-même. Il dépose le café, s'assied en face d'elle et lui dit : « Je vous trouve particulièrement séduisante, je vous prie de m'excuser pour ce que je suis en train de faire, mais j'ai envie de vous rencontrer et de vous parler. » Puis, sans pouvoir expliquer son geste, il embrasse soudainement la personne sur les lèvres. Bien entendu, celle-ci se débat et crie. Le patron du bar prend Patrick par le bras pour l'éjecter du pub.

Patrick va acheter des roses, pour s'excuser de son geste, et attend pendant près de quarante-cinq minutes devant le pub. La femme qu'il avait embrassée de force sort et Patrick s'empresse d'aller à sa rencontre en lui tendant son bouquet de fleurs. Je vous laisse deviner la suite... La situation s'envenimera et il y aura deux plaintes à l'encontre de Patrick. L'une pour agression sexuelle, l'autre pour harcèlement.

Bien sûr, les comportements de Patrick envers cette femme ne sont ni acceptables ni tolérables. Et pourtant, objectivement, cet homme n'est ni psychopathe ni fondamentalement agressif. La frustration, le manque d'habiletés de communication, le mal-être et une maladresse abyssale — le tout combiné à l'alcool — ont amené cet homme à faire ce geste inadmissible.

Je pense que l'incompétence dans le domaine de la séduction peut — sans aller jusqu'aux excès de Patrick — conduire à des agissements que l'on peut regretter. C'est là qu'il importe de définir clairement la différence entre séduction et agression.

Si Patrick s'était contenté d'offrir un café à cette femme et d'échanger quelques mots avec elle (sans insister), cela serait passé pour une élégante tentative de séduction. Par contre, vouloir embrasser soudainement une inconnue (en se centrant seulement sur son propre ressenti et en ignorant celui de l'autre) est clairement une agression. S'excuser en offrant un bouquet de fleurs est en soi une intention louable et séduisante. À condition de se poser la question de savoir si cela fera — vraiment — plaisir à l'autre, et à condition ne pas le faire de façon égocentrique, avec une idée derrière la tête. Patrick aurait d'abord dû se demander ce que cette dame avait ressenti en se faisant embrasser de force par un inconnu passablement alcoolisé, alors qu'elle lisait tranquillement un livre. Il aurait alors compris que la dernière chose dont elle avait envie, c'était de le revoir à la sortie du bar, un bouquet de roses à la main.

La clé de la séduction réside donc dans le respect et la capacité altruiste à se mettre à la place de l'autre.

Nous voici arrivés au terme de ce premier vol. Quelle sensation ressentez-vous ? Qu'aimez-vous ressentir ? Pour que le vol se passe dans les meilleures conditions, il y a lieu de toujours regarder où l'on va. J'espère en tout cas que vous aurez l'occasion d'oser séduire, tout en respectant l'autre et en vous respectant vous-même.

Avant de vous donner les commandes du planeur, il est nécessaire de vous fournir quelques outils pratiques pour pouvoir séduire respectueusement. Car séduire n'est pas une compétence innée, cela s'acquiert.

Évaluation des étapes de la séduction respectueuse

– Avant tout, prenez conscience que l'on peut « perdre » l'être désiré à chaque étape de la séduction par maladresse ou excès de calcul, par précipitation ou excès de lenteur, par excès de timidité ou d'audace, et surtout par manque de finesse psychologique.

– Pour donner envie à une personne de vous revoir, comprenez ce qui vous attire(e) chez elle et inversement ce qui pourrait l'attirer chez vous.

– Prenez conscience de vos envies (affectives, entre autres) et tentez d’aller à la rencontre de celles de l’être désiré.

– Observez l’attitude de la personne que vous avez envie de séduire.

– Osez lâcher prise et tentez de ne pas avoir le contrôle sur tout ce qui se passe et se joue dans la relation.

– Soyez vrai(e), ne cherchez ni à glorifier votre profil ni à le dévaloriser. Pour séduire respectueusement, il faut d’abord se respecter soi-même. Être soi, sans mensonges, sans chercher à en faire trop.

– Prenez conscience de vos forces. Alors d’accord, jusqu’ici vous vous disiez que vous étiez « nul(le) », que vous n’y arriveriez jamais. Je vous propose une métaphore : vous êtes comme une blague hilarante que vous raconteriez tout simplement mal. Il ne faut pas tout changer, juste la manière de la raconter.

– Acceptez les limites de l’autre, sans pour autant vous priver de le/la complimenter, de renvoyer quelque chose de positif sur votre interlocuteur/trice...

Nous sommes arrivés à destination. Il est l’heure pour moi de vous ramener sur le plancher des vaches. Nous allons entamer notre descente avec une question à vous poser : avez-vous envie de piloter ou pas ? Car de la

réponse à cette question dépendra votre capacité à rentrer (ou non) dans un processus de séduction respectueuse...

Alors, oui, nous pouvons oser la rencontre, et ce, des deux côtés, tant l'homme que la femme. Si l'on pense à la rencontre amoureuse, on imagine facilement l'homme tout à fait capable d'oser, comme si sa partition était toute prête. La femme, dans son rôle plus passif, apparaît comme moins active sur la voie de la séduction directe. Or, ce cliché évolue terriblement vite. Nous devons revisiter les rôles respectifs des archétypes liés au genre.

La période à venir laisse présager d'un nouvel ordre amoureux, où l'homme et la femme proposent et disposent, sur pied d'égalité. À nous d'oser prendre notre envol vers la séduction respectueuse, en ne dépassant pas les limites qu'impose une telle démarche.

11. FARCET G., écrivain français et promoteur d'une spiritualité inspirée de l'enseignement d'Arnaud DESJARDINS.

12. T. d'ANSEMBOURG, « Cessez d'être gentil, soyez vrai ! » Être avec les autres en restant soi-même, préfacé par G. CORNEAU, Éd. les Éditions de l'homme, Québec, 2001.

13. M. DIVINE, « La communication bienveillante, écouter ses besoins, rencontrer l'autre », Éd. Jouvence, Thonex, 2014.

14. J. KRISHNAMURTI, « Se libérer du connu », traduit de l'anglais par Carlo Suarez, Éd. Stock, dernière édition, Paris, 2010.

15. J. KRISHNAMURTI, « Le livre de la méditation et de la vie », Éd. Stock, Paris, 2014.

16. Nous reviendrons à la puissance émotionnelle de la peur dans un chapitre ultérieur.

17. Jouko K.Salminen; SimoSaarijärvi ErkkiÄärelä ; TuulaToikka ; JussiKauhanen (1999) “Prevalence of alexithymia and its association with sociodemographic variables in the general population of Finland”, Journal of Psychosomatic Research. Vol. 46-1, pp. 75-82.

18. Forouzan E, Cooke DJ (2005): Figuring out la femme fatale : Conceptual and assessment issues concerning psychopathy in females. Behav Sci Law ; 23 : 765-78. Miller JD, Watts A, Jones SE (2011) : Does psychopathy manifest divergent relations with components of its normological network depending on gender ? Personality and Individual Differences ; 50 : 564-9. Nicholls TL, Ogloff JR, Brink J, Spindel A(2005): Psychopathy in women : a review of its clinical usefulness for assessing risk for aggression and criminality. Behav Sci Law.

SEPTIÈME CLÉ : Surmonter ses peurs

La puissance de nos émotions dans le pouvoir de séduire et d'être séduit

*On ne perd pas sans regret, même ses pires
habitudes ; ce sont peut-être celles qu'on regrette le
plus.*

Oscar Wilde

Vous êtes-vous déjà demandé comment certain(e)s d'entre nous séduisent ou sont séduit(e)s facilement, alors que d'autres, au contraire, ne rencontrent qu'embûches et difficultés dans la relation à autrui.

En tout cas, moi, quand j'étais adolescent, je me demandais comment certains de mes copains avaient autant de facilité avec les filles. Et aussi, comment certaines femmes plaisaient autant aux hommes, alors qu'elles semblaient pourtant très ordinaires. Aujourd'hui, j'ai compris que dans les deux cas il s'agit d'habiletés séductrices. Certain(e)s d'entre nous sont naturellement doué(e)s, et d'autres doivent apprendre. Dans ce livre, nous

vous montrons toute la puissance de l'apprentissage en matière de séduction.

Comme le démontrent certaines études, dont notamment l'analyse de littérature de nos collègues Fr. Adams, M. Xhonneux et P. de Sutter¹⁹, nous avons des potentiels et des habiletés de départ différents. En effet, la séduction est composée d'aspects physiologiques, a priori immuables (comme la fonction endocrinienne, par le biais des phéromones qui ont une incidence sur notre capacité à séduire)²⁰, et psychiques, sur lesquels il est possible d'agir, comme le souligne l'étude d'O. Van Brummen et A. Buunk²¹.

Comme l'écrit Jean-Georges Lemaire, la séduction est un phénomène universel, présent en toute relation. La séduction, si elle peut conférer une consonance positive à la plupart des personnes qui s'y aventurent, peut également entraîner diverses réactions défensives face auxquelles chacun et chacune doit faire face.²² Et là, reconnaissons d'emblée que nous ne sommes ni égaux ni si différents dans nos individualités psychiques. Car de fait, nous sommes amenés à composer avec notre bibliothèque mentale et, plus précisément, avec notre intelligence émotionnelle.

Comme a pu l'identifier Cosnier²³, les émotions jouent un rôle essentiel dans la vie affective de l'être humain, et donc, a priori, dans sa capacité à séduire et à se laisser séduire. L'intelligence émotionnelle est, selon lui, essentielle à la connaissance de soi, d'autrui et du monde. Elle constitue également un mode d'action adapté aux multiples occurrences de la vie, des plus banales aux plus exceptionnelles.

Si apprivoiser nos énergies émotionnelles n'est nullement évident, cela peut s'acquérir. Car reconnaissons-le, le pouvoir des émotions est la source vive

de notre psychisme.²⁴ Le Dr Beck, psychiatre, a pu montrer, dès les années soixante, l'importance des systèmes de pensée, de croyance et d'interprétation de la réalité sur les émotions, les comportements et surtout la possibilité de modifier positivement leur fonctionnement.²⁵

Mais comment reprendre le contrôle de nos comportements et de nos réactions, lorsqu'on se lance dans une démarche de séduction de l'être désiré ? Modifier nos habitudes comportementales, principalement dans le jeu de séduction entre deux êtres, ce n'est ni plus simple ni plus compliqué que de changer tout geste automatisé.²⁶

Souvenez-vous de vos premières leçons de natation. Cela semblait si difficile de flotter et de faire tous ces gestes synchronisés sans boire la tasse. Et pourtant, nous arrivons (presque) tous à nager un jour. Aujourd'hui, quand vous nagez, vous ne vous posez plus de questions. Vous arriverez donc à séduire ! Évidemment, il y a nager et nager. Soit vous traversez la piscine dans un élégant crawl stylé. Soit vous pataugez péniblement avec une brasse maladroite. Vous pouvez donc choisir de séduire basiquement ou très élégamment, selon le principe de la « séduction haut de gamme ». Il en va exactement de même pour les habitudes comportementales dictées par nos émotions, nos sentiments.

Saviez-vous qu'au fond, tous les êtres humains (tous sans exception) peuvent vivre quatre émotions de base : la joie, la tristesse, la colère... et la peur ! La joie nous grandit, la tristesse nous rapetisse et la colère nous égare. La peur, quant à elle, nous fait stagner. Elle nous fige dans ce que nous percevons, dans ce que nous « croyons être la réalité », et ne nous permet pas de franchir le pas souhaité.

Vivre, c'est avoir des émotions, c'est sentir ces flux d'énergie indispensables à notre organisme pour qu'il puisse fonctionner de manière optimale.²⁷

Les émotions, comme les comportements, ont été programmées dans notre psychisme, automatisées pour nous aider à vivre, parfois à survivre. Elles peuvent aussi être reprogrammées ! Cela demande du temps et de la persévérance, mais c'est possible.

Les émotions tant négatives que positives sont indispensables pour l'adaptation de l'être humain à son environnement. La peur est, par exemple, une émotion qui sert à se protéger contre un danger. Avoir peur nous préserve de la souffrance ! Peur d'échouer par exemple. De se prendre « un râteau ». D'être confronté au refus de l'autre.

Avec les émotions, il y a, d'une part, ce que vous ressentez et, d'autre part, ce que vous en faites. Vous ne pouvez pas vous empêcher de ressentir de la peur, mais vous pouvez maîtriser ce que vous en faites.

Personne ne peut contrôler l'apparition de la peur. Mais tout le monde peut décider librement des comportements qui en découleront.

Lorsque vous comprenez ce qui se cache derrière une émotion négative, vous pouvez obtenir un résultat positif. L'émotion négative est toujours l'expression d'un manque. Parfois, vous pouvez le combler, et parfois vous ne le pouvez pas, ou pas immédiatement. Cette émotion est souvent trompeuse : la cause est rarement ce qui vous vient tout de suite à l'esprit. Pourtant, apprendre à faire face aux émotions nous permet de gérer le quotidien, les larmes, les conflits, le stress, l'agressivité, ces montagnes russes de notre existence... y compris la capacité à séduire ou à être séduit.²⁸

Entraînement mental autour de l'émotion

On dit qu'il faut exprimer ses émotions pour aller mieux. Vous pouvez commencer par le faire à voix haute pour la dernière émotion négative que vous avez ressentie.

Par exemple :

Vous avez éprouvé de la colère lorsque vos amis ont annulé le dîner que vous avez passé plusieurs heures à préparer.

Pour trouver le manque derrière cette colère, il faut verbaliser précisément les pensées qui vous ont traversé l'esprit au moment même où vous avez ressenti l'émotion. Par exemple : mes amis sont ingrats ou mes amis n'ont pas envie que l'on passe du temps ensemble. » Le manque et donc l'utilité

ne sont pas les mêmes si vous avez pensé « mes amis sont ingrats » (sentiment d'injustice) ou « mes amis n'ont pas envie que l'on passe du temps ensemble » (peur de perdre l'amitié).

Le sentiment d'injustice peut venir du manque de confiance en soi. Il peut vous pousser à accabler vos amis pour essayer d'avoir des excuses. Vous vous sentez comme une « victime », mais c'est peut-être le moment de sortir de ce type de personnage. La peur de perdre l'amitié peut venir d'un évènement du passé, qui vous pousse à développer des pensées de culpabilité (mes amis ne veulent plus me voir, c'est de ma faute). Vous vous sentez coupable, mais c'est peut-être le moment d'en savoir plus sur les problèmes que connaissent vos amis.

Le mécanisme émotionnel

Le mécanisme des émotions est complexe. Il peut provoquer une crise d'angoisse ou des troubles de l'anxiété chez certains. Les causes profondes de nos émotions ne peuvent pas toujours être mises à jour.²⁹

Au lieu de s'acharner à comprendre, fouiller son passé, ses rêves, etc., et savoir si c'est légitime ou pas, il vaut mieux trouver concrètement quel est le rôle de l'émotion ressentie : qu'est-ce que cette émotion allait vous faire faire ou vous empêcher de faire ?

Les émotions négatives engendrent fréquemment des comportements que nous pouvons regretter ou qui peuvent être destructeurs.

Ainsi, la prochaine fois qu'un tel sentiment vous envahira, pensez à le verbaliser pour exprimer le manque, trouver son utilité, identifier le comportement qui aurait dû en résulter et ses conséquences néfastes. Vous trouverez ce qu'il faut faire. Cela peut vous apaiser, vous éviter de nuire à vos relations, vous aider à changer ce que vous n'appréciez pas chez vous. Cela peut vous faire prendre des décisions auxquelles vous songez depuis des années pour être plus épanoui(e). Nos peurs sont donc de mauvais guides lorsqu'elles prennent la barre de nos vies. Mais ne rêvons pas : il n'y a aucune vie sans peur. Le problème, ce n'est pas la peur. Tout le monde a peur. La question est de savoir ce que l'on en fait. Si on ne la dépasse pas, on la laisse nous dominer.

Le stress, induit par la peur, peut être fort utile pour nous alerter d'un danger ou nous apporter l'énergie qu'il faut pour franchir un obstacle. Comédien, Sébastien sait reconnaître en lui la montée du trac avant chaque spectacle : « C'est un sentiment que j'ai appris peu à peu à gérer. Je suis très mal avant d'entrer en scène, mais il me permet de donner le meilleur dès que le rideau se lève. »

Le courage, c'est d'avancer avec sa peur !

Il ne s'agit donc pas d'ignorer nos peurs, mais d'aller de l'avant avec elles et sans se laisser paralyser. « Quand vous passez le concours, explique le docteur Chantal Régner aux étudiants en première année de médecine, vous avez peur et c'est normal. Ne vous dites pas que c'est nul d'avoir peur, mais, quand vous arrivez à votre table, le jour J, imaginez que vous posez votre peur sur la table devant vous et que vous l'enfermez dans une boîte. Puis glissez mentalement la clé dans votre poche, et mettez-vous au travail. »

Apprivoiser ses peurs, les regarder en face

Plutôt que de fuir, invitez votre peur à votre table et regardez-la en face. Au fait, savez-vous reconnaître les signaux corporels qui indiquent l'arrivée de cette invitée indésirable ? Gorge qui se serre, boule au ventre, cœur qui bat, mains moites, maux de tête... Chacun a ses alertes personnelles qu'il est utile de connaître.

Mais au lieu de chercher à chasser ce mal-être, par exemple en prenant de l'alcool ou en rentrant dans votre coquille, acceptez de rester un peu avec vous-même : vous avez peur, oui, mais de quoi exactement ? Que craignez-vous ? Et d'où vous vient cette crainte ? Il n'est pas toujours aisé de le savoir, car nos peurs les plus profondes viendraient de traumatismes vécus dans l'enfance et même déjà dans le ventre de notre mère.³⁰

Pourtant, selon le psychologue Jacques Salomé, « derrière toute peur, il y a un désir » et « il est donc possible de reformuler une peur, en exprimant le désir ou le besoin qui en est à l'origine ». Par exemple, la peur de s'engager dans une relation amoureuse durable peut être due à un très fort désir d'indépendance et de liberté.

Regarder ainsi sa peur en face est la première étape, capitale, pour l'apprivoiser. Dans son livre « Chemin de traverse », Nicolas Hulot raconte ainsi comment à 19 ans, le soir de Noël, il découvre le corps de son frère suicidé dans la cave. Et comment, le lendemain, il se force à redescendre dans cette pièce, pour exorciser sa peur. Une expérience marquante qui lui permettra par la suite d'affronter bien d'autres peurs...

Comment affronter ses peurs ?

En général, nous avons peur d'une chose qui n'est pas encore là, mais que nous craignons à l'avance. Certains sont maîtres dans l'art d'imaginer le pire et de décupler ainsi leur angoisse. Et l'on peut dépenser une énergie folle à se faire peur et à fuir les situations qui nous angoissent.

Plutôt que de nous projeter dans l'avenir, revenons au présent, entre autres par le mécanisme de la pleine conscience à laquelle nous nous sommes essayés dans le chapitre consacré à la séduction respectueuse. Certes, il comporte une part d'incertitude, mais il nous laisse aussi une grande latitude pour agir positivement. Plutôt que de craindre toujours que la personne aimée lui vole sa liberté, Maxime peut, par exemple, essayer de mieux dialoguer avec elle pour construire un couple équilibré.

Pour grandir en courage, il n'est pas besoin d'être un Rambo ou une Superwoman : exerçons-nous à accomplir des actes simples, à affronter de nouvelles peurs, fixons-nous de petits « challenges-courage » qui nous aident à progresser et exerçons-nous, surtout, à être fidèles à nos valeurs dans les choix de la vie ordinaire.

« Les grands héros ou les martyrs ne sont pas forcément des gens plus courageux que les autres au départ, mais le don de leur vie est préparé par tous leurs petits actes de courage quotidiens », souligne Pascal Ide. Et, finalement, il devient naturel pour eux de ne pas mettre l'amour de leur propre vie, de leur bien-être ou de leur sécurité au-dessus de leur idéal.

Comment combattre la peur de l'abord de l'être désiré : une méthode efficace en sept étapes

La peur de l'approche est l'une des choses les plus difficiles à surmonter quand on veut aborder une personne désirée. Cette émotion est telle que, parfois, elle peut même en devenir « figeante ». On peut se rendre totalement malade de se dire qu'on aurait pu aborder cette personne, mais finalement qu'on s'est dégonflé...

Vous croisez cette superbe personne lors d'un dîner entre amis, et vous vous dites : j'aimerais bien l'aborder. Mais rien n'y fait. Vos pieds restent collés au sol, et vous êtes incapable d'aller lui parler. Votre cœur s'emballa, vos mains tremblent, vous réfléchissez à ce que pourrait être la phrase d'approche idéale dans votre situation. Et là, alors que vous réfléchissez, les pensées négatives et les différents scénarios qui pourraient tourner mal vous viennent tous en même temps à l'esprit :

« Et si je ne savais pas quoi lui dire ? », « Et si elle me rejetait ? », « Et si je ne lui plaisais pas ? », « Et si tout le monde se moquait du râteau que je vais prendre ? »

Pour vous aider à dépasser cette émotion, je vous propose ici quelques conseils à appliquer :

A) Oubliez le regard des autres

Vous vous souciez de ce que les gens autour de vous vont penser de votre approche, et surtout leur réaction si la personne regardée et désirée vous rejette. J'ai un scoop pour vous : les gens présents dans le lieu de rencontres, dans la rue, accoudés au bar dans lequel vous vous trouvez, ne se préoccupent généralement que d'une seule chose, à savoir d'eux-mêmes ! Arrêtez de croire que les inconnus se soucient de ce que vous dites ou faites. C'est une fausse croyance. Focalisez-vous sur votre propre action et allez de l'avant.

B) Ne cherchez pas à plaire à tout le monde

Plus la personne visée est attirante et plus l'enjeu de l'aborder est grand. Vous me suivez ? C'est donc aussi tout à fait naturel de vouloir plaire à la personne qui vous attire énormément. Malheureusement, la nature est ainsi faite que vous ne pouvez pas plaire à tout le monde.

Donc, il faut accepter avec sérénité de rencontrer une série de refus de la part de personnes à qui vous ne plaisez pas. L'inverse est d'ailleurs vrai également. En effet, tout le monde ne peut pas vous plaire et vous avez certainement déjà repoussé les avances de quelqu'un qui ne vous convenait pas. En y repensant, songez que même si ces individus ne vous attireraient pas, ils pouvaient plaire à d'autres.

Les rencontres n'obéissent en aucun cas à un processus exact, et c'est en abordant un certain nombre de personnes qui vous plaisent que vous aurez

la réciprocité d'une personne en particulier.

En d'autres termes, les personnes avec qui vous sortirez sont un sous-ensemble de celles qui vous plaisent et que vous abordez. C'est donc mathématique : plus vous abordez de gens qui vous attirent et plus vous avez de partenaires qui vous correspondent vraiment.

Cela ne sert à rien de vouloir faire l'approche parfaite avec la personne parfaite, puisqu'aucune des deux n'existe. Certes, il y a des comportements plus propices à la réussite affective que d'autres, vous en retrouvez d'ailleurs la plupart dans ce présent ouvrage. Mais, dans l'ensemble, la recette qui fonctionne le mieux se base sur le grand principe de « l'essai-erreur ». En tenant compte de ce qui n'a pas fonctionné et en y remédiant avec des comportements plus adéquats.

C) Observez et synchronisez-vous avec l'être convoité

Si vous avez peur de ne pas savoir quoi lui dire, c'est qu'en réalité vous vous posez les mauvaises questions. En effet, le problème le plus souvent rencontré, c'est que vous n'avez pas de « plan », et que vous ne cherchez pas à vous synchroniser avec la personne désirée.

Au lieu de chercher un sujet de conversation, posez-vous d'abord la question de savoir qui elle est, ce qu'elle fait ou pourrait faire, ce à quoi elle pourrait penser, quelles sont ses contraintes à l'instant où vous souhaitez l'aborder. Autrement dit, allez à la rencontre de ce qu'elle est, centrez-vous

sur elle, comme si elle représentait à vos yeux ce qu'il y a de plus précieux. Demandez-vous si elle est seule ou accompagnée, si elle adopte une posture plutôt « ouverte » ou « fermée ». Autrement dit, observez son langage non verbal.

En un mot, observez, observez, et observez encore ! Vos observations seront la matière première de votre conversation. Ce n'est un secret pour personne : pour vous connecter avec quelqu'un, il faut lui parler de lui et non de vous. Donc, vous devez chercher toutes les accroches possibles sur cette personne ou dans votre environnement, pour en faire votre sujet de conversation et vous synchroniser ainsi avec l'être désiré.

Plus vous rentrez dans sa réalité et plus vous serez à même de créer un rapport, rapidement et facilement. Ce rapport se fait de manière inconsciente, c'est le sentiment magique d'être connecté avec cette personne.

Cette synchronisation s'effectue à plusieurs échelons

- le langage
- la respiration
- le dress code, le langage corporel

- le ton de la voix

- le regard

Ensuite, une fois la phase d'observation terminée, vous devez avoir un « plan relationnel ».

D) Ayez en tête un plan de conversation précis

Le plan est plus important que la séquence de mots que vous allez aligner, toute proportion et toute limite gardées bien évidemment. En effet, si vous faites rire l'autre pendant dix minutes, mais que votre plan n'inclut pas de prendre son numéro (ou, mieux encore, de donner le vôtre), vous avez eu une super conversation, mais la relation s'arrêtera là. Autrement dit, vous avez parlé pour rien.

Avoir une bonne conversation n'est pas forcément suffisant. Parfois, parler moins peut être plus efficace. Cela dépend de votre type de séducteur/trice et de la situation. Dans tous les cas, le fait de planifier clairement ce que vous allez dire vous aidera à moins redouter l'approche.

Un exemple de plan de conversation peut être, par exemple :

- accroche

- transition
- compliment
- contrainte de temps
- offre/demande de numéro de téléphone/possibilité de contact internet

E) Entraînez-vous tous les jours à être plus sociable

Maintenant, vous avez votre plan, votre phrase d'approche, vous savez ce que vous allez lui dire ou ce que vous souhaitez lui dire. Pourtant, malgré cela, vous n'arrivez pas à vous décider à l'aborder. Vous vous demandez peut-être ce qu'il se passerait si pas un seul mot ne sort de votre bouche une fois l'être désiré repéré ?

La honte, la gêne, la peur de se sentir stupide ou de griller une fois pour toutes vos chances de le/la séduire vous envahit. Cette peur-là peut se travailler sur la durée, au jour le jour, comme vous le feriez avec un muscle. Le problème pourrait ne pas venir de cette personne en particulier, mais de votre sociabilité en général. Et là, il s'agit de travailler sur l'axe de la capacité à créer des connexions avec tout le monde, et de se défaire de la

peur du regard des autres, pas uniquement vis-à-vis des femmes/hommes, mais de tout le monde.

Pour combattre ce blocage, la première chose à faire est d'améliorer votre affirmation de soi et votre aptitude d'être à l'écoute des autres.

F) Affirmez-vous plus et écoutez davantage

Pour séduire, vous devez développer votre capacité à vous affirmer en toute bienveillance, avec le souci d'être centré(e) sur l'autre et sur vous-même, avec authenticité. La personne « abordée » doit savoir qui vous êtes. Développez ces deux qualités : l'affirmation de soi et l'empathie.³¹

Ayez un regard bienveillant sur vous et sur les autres. Faites preuve d'empathie, d'autocritique. Il y a une part importante de psychologie dans ce processus de transformation, et la mutation du timide à la personne confiante prend plus ou moins de temps.

G) Déconditionnez-vous et sortez de votre zone de confort

Les conditionnements sociaux sont ce qui permet aux membres de la société de vivre ensemble de manière civilisée. Malheureusement, l'une des conséquences négatives des conditionnements est qu'ils ont tendance à nous

priver de notre faculté d'exercer librement notre identité, autrement dit, de nous affirmer tels que nous sommes vraiment.

La manière la plus rapide pour se « défocaliser » des autres, c'est de sortir massivement de sa zone de confort, autrement dit, de se mettre au défi tous les jours de faire un petit quelque chose qui, a priori, est socialement inacceptable.³²

L'affirmation de soi est un outil thérapeutique efficace qui peut jouer un rôle de premier plan dans l'apprentissage de la séduction, mais également dans le traitement de l'anxiété, de la dépression, du manque d'estime et de confiance en soi, ainsi que dans l'amélioration des relations avec les autres.

Vaincre ses peurs

Accepter ses peurs pour en faire des alliées ! La peur, c'est l'amie qui vous prévient que vous prenez un risque, que vous avez quelque chose à gagner et que vous sortez de votre zone de confort. C'est l'indicateur du progrès : j'ai peur = action !

Voici maintenant quelques techniques qui, utilisées avec régularité, permettent de prendre de bonnes habitudes pour faire de nos peurs des amies du succès :

A. Visualiser son succès et rendre ridicules ses peurs

Au lieu de rejeter ses peurs, pourquoi ne pas les écouter ? Les laisser parler, voire exagérer ce qu'elles disent pour les rendre ridicules !

Cette technique vient de la PNL : programmation neuro-linguistique. Par exemple, si l'on doit parler en public, on imagine que les gens vont jeter des tomates, que le plafond va s'effondrer, on rajoute une musique rigolote des années quatre-vingt comme « le petit bonhomme en mousse », quelques éléphants verts qui se baladent et toute cette scène projetée dans l'espace avec des scaphandres pour tout le monde. On prend une voix ridicule, on change le décor. Puis on voit le public aux dents jaunes écaillées et aux yeux verts et orange. Enfin, on met la scène à l'envers et on la floute, puis on la place à 10 000 km de nous.

Bon, maintenant il faut juste remercier la voix des doutes de nous alerter du risque, mais c'est nous, les acteurs de nos vies. « Merci. On en reparlera après, et maintenant, je continue, je passe à l'action. »

Enfin, à l'inverse, on peut visualiser son succès, se faire une image précise de la réussite qu'on veut obtenir : la scène parfaite, la victoire avec ses paillettes et ses roulements de tambour !

B. Exercice sur la respiration

L'exercice est simple : l'air entre dans le corps et en sort doucement.

- 5 secondes d'inspiration, jusqu'à ce que les poumons soient pleins d'air
- 3 secondes où l'on retient le souffle
- 5 secondes d'expiration, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus un gramme d'air dans le corps
- 3 secondes où l'on retient le souffle

Répétez trois fois ce cycle.

Dans les différents exercices de méditation bouddhiste et dans la pratique du yoga, nous pouvons apprendre à utiliser le pranayama : le contrôle de l'énergie par le souffle. Une technique simple, en cas de doute, consiste à prendre quelques grandes respirations et à se focaliser sur son souffle : il nous ramène à la vie.

Se connecter à sa respiration ramène le corps au moment présent et ralentit le rythme cardiaque. Le mental revient au niveau physique, ce qui le calme automatiquement.

Se focaliser sur d'autres choses que ses peurs et, notamment, sur son souffle permet de prendre conscience de son corps. Une fois la peur partie, il est possible de repasser dans l'action et de vaincre ses peurs.

C.Observer son émotion comme un spectateur

Quand une émotion est trop forte (comme la colère ou la tristesse), une méthode simple est de la regarder de l'extérieur. L'idée est de ne plus être connecté émotionnellement à son ressenti, mais de l'observer en spectateur. On regarde ce qu'on ressent, mais on n'en fait plus partie. Cela permet de prendre une distance. C'est comme consoler l'enfant frustré, fatigué et énervé qui est en nous. On lui dit que ses émotions sont justes, qu'il a raison. La distanciation de ses émotions permet de reprendre un contrôle temporaire sur son état mental. On observe l'émotion jusqu'à ce qu'elle s'en aille.

Par exemple, si vous avez les mains moites ou les jambes qui tremblent à l'approche de la personne qui vous attire, vous pouvez choisir entre deux attitudes :

1. Vous dramatisez la situation : « Catastrophe ! J'ai les mains moites et je tremble comme une feuille. Je vais vraiment passer pour un(e) débile. Il/elle va se dire quel(le) taré(e) celui-là/celle-là. »

2. Vous observez vos réactions avec distance : « Tiens, c'est marrant comme mon corps réagit fort à l'approche de cette personne. Je ne pensais pas trembler autant. C'est même comique d'être aussi ému(e) pour une simple rencontre. Bah, cela ne me tuera pas. Et il/elle sera peut-être flatté(e) ou touché(e) de me voir dans un tel état. Ou alors, il/elle ne remarquera rien. »

D. Passer à l'action dans l'instant présent

Enfin, on peut sortir de sa tête quand la peur nous empêche d'agir. Il s'agit de faire taire la voix des doutes et des peurs et de passer à l'action. Ne plus se connecter au passé et aux échecs antérieurs, ne plus se focaliser sur le futur et sur un potentiel échec, mais, à la place, se connecter sur le « ici, maintenant, tout de suite ». Et...

Passer à l'action !

En agissant tout de suite, on court-circuite nos peurs et l'on ne leur laisse pas le temps de s'exprimer. C'est comme le saut à l'élastique. Si l'on regarde le vide trop longtemps, on ne veut plus sauter. Il faut juste s'élancer pour vaincre ses peurs.

Pour résumer, nous retiendrons ceci :

- Il ne faut pas rejeter ses peurs, mais les accepter pour pouvoir en tirer plus de force.

- Parler de ses peurs avec de bons amis peut vous aider.
- Visualiser ses peurs en les exagérant jusqu'à ce qu'elles semblent ridicules, cela les dédramatise.
- Des exercices de visualisation du succès peuvent vous aider à surmonter la peur.
- Un exercice de respiration qui focalise l'attention sur le souffle peut calmer le stress.
- Visualiser sa peur de l'extérieur en l'observant comme un spectateur permet de s'en détacher.
- Enfin passer à l'action dans le moment présent pour reprendre contact avec la réalité. Cette pratique consiste à sentir le moment présent, puis à agir (pour ainsi sortir de ses pensées négatives).

On se rendra vite compte que beaucoup d'autres personnes ont des peurs similaires et que certains ont déjà réussi à les vaincre. Peut-être même que la personne que vous aborderez a aussi peur que vous.

Ne laissez pas les gens choisir à votre place. Finalement, vous êtes le seul maître de votre vie, alors si ce n'est pas vous qui agissez, c'est quelqu'un d'autre qui s'en chargera, mais le vrai combat n'est contre personne d'autre que vous-même.

19. Fr. ADAMS, M. XHONNEUX, P. DE SUTTER, « Peut-on améliorer ses habiletés de séduction », *Revue Sexologies*, 2018.

20. A. SEWRAL, R. KUMAR, R. SINGH, « Pheromones and their role as aphrodisiacs : a review », *Journal of Acute DISEASE*, 2013.

21. O. VAN BRUMMEN et A. BUUNK, « Intrasexual competitiveness and nonverbal seduction strategies to attract males : a study among teenage girls from Curaçao », *Evolution and human Behavior*, 2016.

22. J.G. LEMAIRE, « Séduction, amour, pouvoir », *Dialogue*, in Cairn info, 2004.

23. J. COSNIER, « Psychologies des émotions et des sentiments », Fénix, 2015.

24. J. Cottraux, « Les thérapies cognitives : comment agir sur nos pensées et nos émotions », Retz, 2011.

25. J. YST, « Cognitive coaching » in Général Book, New York, 2010.

26. J. SHERINE, L. CAIGER, « Rational-emotive behavior therapy : a behavioral change model for executive coaching », *The wisdom of coaching*, 2007.

27. O. NUGNE, « Gérer ses émotions », Éd. Jouvence pratiques, 2013.

28. C. CHEVALIER, « Faire face aux émotions : pour gérer au quotidien larmes, conflits, stress, agressivité », Éd. Interéditions, 2006.

29. F. LELORD, C. ANDRE, « La force des émotions : amour, colère, joie... », Éd. Odile JACOB, 2001.
30. S. W. GARBER, R. FREEDMAN, « Les peurs de votre enfant : comment l'aider à les vaincre », Éd. Odile JACOB, 1997.
31. D. CHALVIN, « L'affirmation de soi : mieux gérer ses relations avec les autres », Éd. EFS, 2004.
32. F. FANGET, B. ROUCHOUSE, « Affirmation de soi (L') : une méthode de thérapie, Éd. Odile Jacob, 2007.

HUITIÈME CLÉ : Faire grandir son estime de soi

Surmonter ses complexes

Nous avons tous et toutes de petits (ou grands) complexes. Qu'ils soient physiques (liés à l'image que nous nous faisons de notre corps), psychologiques (liés à un trait de caractère que nous n'aimons pas chez nous ou un manque de confiance en soi) ou sociaux (liés à notre situation socioculturelle ou professionnelle). Ainsi, parmi les auteurs de ce livre, il y en a qui se sont longtemps trouvés trop maigres, et d'autres, trop enveloppés. Il est normal d'être plus ou moins complexé. Il n'y a aucune honte à cela. Cependant, quand nos complexes prennent trop d'ampleur, ils sabotent notre capacité de séduction.

Et vous, quel complexe avez-vous ? Est-ce physique, psychologique ou social ? Avez-vous honte de votre nez trop proéminent ou de votre ventre arrondi ? Êtes-vous gêné(e) de vos moyens financiers limités ou de votre culture générale plutôt faible ? Ou êtes-vous mal à l'aise à cause de votre timidité excessive ? Tous ces complexes sont un frein majeur à la séduction. Or, il est tout à fait possible de les surmonter et nous allons vous expliquer comment.

Mon nom est Morgane Ferreira. Je suis psychologue et sexologue. Je travaille actuellement sur un doctorat dans le domaine de la séduction. Je consulte également en tant qu'indépendante. Que ce soit dans ma vie de tous les jours ou dans mon milieu professionnel, j'ai pu constater que de

très belles personnes (que ce soit au point de vue psychique ou physique) se retrouvaient dans des difficultés relationnelles ou professionnelles, parce qu'elles manquaient cruellement d'estime de soi et de bienveillance envers elles-mêmes. Si les ouvrages et les sites regorgent parfois de « recettes toutes faites », j'ai conscience qu'il n'est pas toujours aisé de s'accepter tel qu'on est. Cela nécessite du temps, du travail et, quelquefois, une aide extérieure. Je souhaiterais ainsi vous faire partager, au travers de ce chapitre, le fruit de mes recherches et de mes apprentissages tant professionnels que personnels. Mon souhait est que vous puissiez vous les approprier et les développer dans tous les aspects de votre vie.

Cas cliniques

Pour illustrer la problématique des complexes, nous allons vous présenter différentes situations vécues par les hommes et les femmes que nous coachons.

Première situation :

Anne est une jolie femme d'une trentaine d'années. Très renfermée sur elle et célibataire depuis trois ans, elle éprouve des difficultés à entrer en relation avec les autres. Lorsque ses amis lui proposent de sortir ou de rencontrer de nouvelles personnes, elle décline l'invitation. Elle préfère ainsi éviter les situations sociales qui la mettent très mal à l'aise. Elle explique : « Lorsque je rencontre de nouvelles personnes, je ne sais pas quoi dire et j'ai la sensation d'être moins intelligente et moins cultivée que les autres. Je suis extrêmement gênée, car j'ai peur qu'ils ne me jugent pas assez intelligente ou pas assez intéressante. Malgré mes efforts, je ne parviens pas à me détacher de ces pensées. » Bien que ses amis

l'encouragent et la soutiennent, Anne manque terriblement de confiance en elle.

Deuxième situation :

Alex est, à première vue, un homme confiant et sûr de lui. Beau parleur et d'un naturel entreprenant, il occupe un poste prestigieux dans son entreprise. Au point de vue relationnel, il n'éprouve aucun mal à séduire et à embrasser une femme, mais lorsqu'il s'agit d'aller plus loin avec elle, les choses se compliquent. Il dit : « Malgré mon activité sportive régulière, je ne me trouve pas assez musclé et je suis beaucoup trop maigre. » Alex est également complexé par son pénis qu'il juge « trop petit ». Il ajoute : « Tant que je suis habillé, j'arrive à me mettre à mon avantage, mais lorsque je dois me retrouver nu, j'ai peur que ma partenaire ne soit très déçue. » Alex préfère ainsi ne pas aller plus loin dans la relation et trouve mille et un prétextes pour éviter la sexualité. Il sabote consciemment ou inconsciemment ses chances d'établir une relation amoureuse durable.

Troisième situation :

Max est issu d'un milieu très modeste. Toutefois, grâce à son travail acharné et de bons placements, il arrive à vivre confortablement. Il est cependant complexé à cause de ses origines sociales et de son éducation lacunaire. Max a vécu un divorce difficile et a l'impression qu'il ne pourra plus jamais plaire à une femme vraiment intéressante. Ce sentiment est renforcé par le décalage qu'il ressent avec la génération actuelle. À seulement 50 ans, il se trouve déjà « vieux » et se sent dépassé par les nouvelles technologies. Il ne se risque pas à tester les sites de rencontres de crainte d'être « ridicule » et n'ose pas demander de l'aide.

Même si Anne, Max et Alex n'éprouvent pas les mêmes difficultés, ils souffrent tous les trois de complexes. Ces derniers occupent une place importante dans la vie de nombreuses personnes et les bloquent dans la possibilité de faire une belle rencontre amoureuse.

Pourquoi sommes-nous si nombreux à être complexés ? Et comment pouvons-nous nous en sortir ? Les complexes sont propres à l'être humain. En effet, les animaux ne semblent pas en avoir. Mais si les complexes font partie intégrante du fonctionnement humain, ils ne sont pas pour autant innés.

Lorsqu'il vient au monde, le bébé naît sans complexes. Le très jeune enfant ne se juge également pas moins beau ni moins compétent qu'un autre. Il ne se préoccupe pas de la situation financière ou professionnelle de ses parents. Cependant, très vite, l'enfant perçoit ce que les adultes pensent de lui. Il sent si son entourage le considère comme beau ou laid, semblable ou différent des autres. Il est aussi « contaminé » d'une manière ou d'une autre par les complexes de ses parents. Il existe des familles qui ont honte de leur situation socio-économique ou de secrets infamants. Les enfants le perçoivent et finissent par intégrer en eux ces complexes familiaux. Aussi, certains d'entre eux à la personnalité plus fragile (ou qui sont plus sensibles) développent de lourds complexes qui les poursuivent jusqu'à l'âge adulte. En grandissant et en échangeant avec ses pairs, ses proches et ses enseignants, l'enfant va incorporer en lui certaines cognitions sur sa propre valeur. Il va subir des comparaisons.

L'école est un univers cruel où la différence est régulièrement pointée du doigt et souvent moquée. Les gros, les roux, les petits, les pauvres, les faibles subissent diverses pressions qui engendrent ou accentuent les complexes. À l'âge adulte, le jugement d'autrui se fait plus discret ou plus

hypocrite. Aussi, normalement, nous prenons plus confiance en nous et parvenons à surmonter les blessures d'autrefois. Ou pas... En effet, de nombreux adultes entretiennent des complexes tout au long de leur vie malgré un environnement bienveillant. Combien de femmes se trouvent-elles trop grosses, alors que leurs amis leur affirment qu'elles sont très bien faites ? Combien d'hommes se plaignent-ils de leur calvitie, alors que nombre de femmes trouvent ce détail négligeable ?

Revenons à Alex qui est complexé par la taille de son sexe. Les études montrent pourtant que les femmes n'accordent pas une importance particulière à la taille du pénis³³. De même, les talents d'amant d'Alex pourraient tout à fait compenser un membre un peu plus petit. Malgré cela, Alex préfère éviter la sexualité.

Les encouragements et la valorisation de nos compétences vont favoriser l'estime de soi. A contrario, les mauvaises expériences, les comparaisons et les critiques à répétition pourront, quant à elles, entraîner une série de cognitions négatives, telles que « je suis incompetent » ou « je suis laide ». Cela nous amène à considérer le fait que la plupart du temps nos complexes ne proviennent pas de critiques régulières émanant d'autrui. Ils viennent d'un jugement trop sévère que nous portons sur nous-mêmes.

L'être humain a généralement des difficultés à faire preuve de bienveillance à son propre égard et se montre souvent trop sévère et trop critique envers lui-même. Il va même avoir tendance à se juger encore plus durement que les autres ne le feraient. D'après une étude³⁴, environ 50 % des personnes reconnaissent ne pas être satisfaits de leur physique. D'après ces recherches scientifiques, les commentaires constants (positifs comme négatifs) formulés à l'égard de notre corps durant notre enfance renforceraient cette insatisfaction corporelle.³⁵

Même si la beauté n'est pas le seul critère de séduction, les complexes physiques ont tendance à réduire l'estime de soi. Or, il est indispensable d'en posséder une bonne pour séduire. Il a d'ailleurs été scientifiquement démontré que les hommes et les femmes dotés d'une bonne estime de soi sont généralement considérés comme plus attirants et séduisants par leurs pairs³⁶.

Si certains s'accommodent plutôt bien de ne pas trop aimer certaines de leurs caractéristiques physiques, psychologiques ou sociales, d'autres, comme Anne, Alex et Max le vivent comme véritable frein dans leurs relations amoureuses et sociales. Il existe notamment une pathologie nommée la dysmorphophobie³⁷ qui se caractérise, pour la personne concernée, par l'idée obsédante qu'une partie de son corps est déformée. Nombre de personnes souffrent de formes légères de cette pathologie (même si les cas très graves sont rares)³⁸. La dysmorphophobie touche tant les hommes que les femmes, bien que différemment. En effet, selon plusieurs études³⁹, les femmes seraient davantage complexées par leur poitrine, leurs fesses, leurs hanches, leurs mains, leurs jambes, leur ventre et leur poids. Les hommes, quant à eux, seraient plus préoccupés par leurs parties génitales, leur nez, leur pilosité, leur masse musculaire, leur taille et leurs cheveux.

Comme nous le constatons, les complexes sont socialement construits.

Sommes-nous pour autant condamnés à les subir ad vitam aeternam ?

Heureusement, non !

Si les complexes résultent d'un apprentissage, il est donc possible de les moduler. Ce qui a été appris peut être désappris. On peut donc prendre l'habitude de ne plus se critiquer, mais de s'accepter et de s'aimer tel qu'on est.

Mieux s'aimer et être fier de soi

Avant de vouloir plaire et être aimé(e) des autres, il faut d'abord apprendre à se plaire et à s'aimer soi-même. Même l'amour dévoué et sincère d'un(e) partenaire ne suffira pas à nous combler si nous ne nous offrons pas à nous-mêmes de l'amour et de la bienveillance. Ainsi, nous avons tendance à attendre que l'autre nous dise : « Tu es un(e) employé(e) efficace et compétent(e) » ou « Je suis fier/fière de toi », ou encore « Je t'aime ». Nous avons également plus de facilité à complimenter et valoriser autrui.

Par contre, quand il s'agit de s'aimer et d'être fier de soi, c'est un autre combat. Combien de personnes se disent à elles-mêmes « je t'aime » ? Très peu. Et vous, en seriez-vous capable ?

Cela vous paraît difficile de vous dire « je m'aime ». On vous a sans doute éduqué(e) à penser que c'est mal. Que c'est narcissique, égocentrique, malsain de s'aimer soi-même. On vous a probablement surtout encouragé(e) à être sévère et critique envers vous-même.

Le secret consiste à trouver un juste équilibre entre une saine autocritique et une bienveillance aimante envers soi. L'autocritique vous fait évoluer et grandir en apprenant de vos erreurs. L'amour de soi permet de développer une bonne estime de soi, un meilleur rapport aux autres et une personnalité bien plus séduisante.

Deux exercices concrets pour mieux s'aimer

1. Cessez d'être méchant(e) avec vous-même

De nombreuses personnes expriment (à voix haute ou juste en pensée) des jugements très durs envers elles-mêmes. Par exemple : « Quel imbécile je suis ! » ou « Je déteste mon grand nez » ou « Je me dégoûte moi-même d'être aussi grosse ». Les « auto-insultes », comme nous les nommons, sont de véritables poisons psychiques. Ces pensées toxiques détruisent l'amour de soi. Il convient donc de prendre l'habitude de vous corriger chaque fois que vous vous auto-insultez.

Si vous dites : « Quel imbécile je suis ! », corrigez-vous en exprimant : « Je viens de faire une grosse bêtise, c'est idiot ce que j'ai fait. Mais cela peut arriver à tout le monde. Je ne suis pas pour autant quelqu'un de stupide. »

Si devant le miroir vous pensez : « Je déteste mon grand nez », corrigez-vous en exprimant : « Décidément je trouve mon nez bien grand, toutefois puisque j'ai décidé de ne pas me faire opérer, je choisis de l'accepter et surtout j'ai la chance d'avoir des yeux superbes. Je décide de tout aimer en moi. »

Si, sur la balance, vous songez : « Je me dégoûte moi-même d'être aussi grosse », corrigez-vous en exprimant : « Je suis triste d'avoir encore pris du poids, cependant, dès ce soir je me mets à l'exercice et en attendant d'être plus mince, je décide d'aimer mon corps tel quel. »

Comprenez-nous bien, vous avez le droit de ne pas aimer certains aspects de vous-même. Il est normal de parfois être en colère contre soi-même. Il convient cependant de prendre l'habitude de ne plus vous auto-insulter, vous autodévaloriser, vous autorabaisser ou vous autocritiquer de façon récurrente. Et quand cela vous arrive, reformulez immédiatement votre pensée de manière plus respectueuse envers vous-même. Pour bien séduire, il est essentiel d'apprendre d'abord à s'aimer soi-même, au moins un petit peu.

2. Dites-vous que vous êtes « aimable »

Nous ne vous demandons pas de vous adorer ou de vous faire des déclarations d'amour devant le miroir. Cependant, si en ce moment vous n'avez pas une bonne image de vous-même, il est temps d'appliquer immédiatement (dès aujourd'hui) la technique suivante : deux fois par jour (au lever et au coucher), exprimez à haute voix une opinion positive de vous-même.

Voici un exemple : « Je suis une personne aimable, car je suis quelqu'un de généreux, de tolérant, de conciliant et de courageux. Même si, en ce moment, il y a des aspects de moi qui ne me plaisent pas, j'apprends à m'aimer tel que je suis. »

Plus vous vous sentirez aimable, plus on vous aimera. Votre pouvoir de séduction en sera décuplé.

Le manque d'amour envers soi réduit grandement notre attractivité amoureuse et influence négativement nos relations. Nous perdons une part de notre séduction et basculons vite dans des relations dysfonctionnelles lorsque nous attendons que l'amour vienne exclusivement d'autrui.

De nombreux couples fonctionnent sur un modèle où il y a peu d'amour de soi et beaucoup d'attentes envers l'amour de l'autre. Les partenaires créent alors un lien d'interdépendance entre eux, qui n'est ni séduisant ni réellement satisfaisant. En effet, si votre partenaire ou la personne que vous convoitez ressent que vous « dépendez » de son amour, que vous êtes acquis(e), alors vous devenez bien moins désirable⁴⁰. S'aimer soi-même est donc une prémisse essentielle de la séduction.

Pourquoi est-il si difficile de s'aimer ?

Tous les êtres humains possèdent des qualités qui les rendent désirables et séduisants. Même des gens lourdement handicapés peuvent séduire. Même des personnes pauvres, malades, laides et âgées peuvent éveiller chez autrui des sentiments d'amour.

Pourquoi une personne bien mieux lotie éprouve-t-elle autant de difficulté à s'aimer ?

Il y a différentes causes possibles. Le désamour de soi, voire la détestation de sa propre personne, provient soit de l'éducation, soit d'évènements de vie traumatiques. Ces expériences cumulées à une certaine fragilité psychique peuvent provoquer de graves complexes récurrents.

Précisons qu'un trauma⁴¹ peut venir de n'importe quel évènement. Nul besoin de vivre une attaque terroriste pour être traumatisé. Ce n'est pas tellement l'évènement qui compte, mais sa perception. La façon subjective et l'intensité avec laquelle l'individu va le vivre pourront ou non laisser une empreinte traumatique en lui.

Et nous ne réagissons pas tous de la même façon à un évènement.

Ainsi, une critique d'un professeur en primaire, une rupture amoureuse ou encore une remarque d'un proche peuvent très bien provoquer un trauma.

Bien heureusement, l'être humain possède en lui les ressources nécessaires afin de surmonter les choses les plus difficiles.

Les études démontrent que nous possédons une aptitude exceptionnelle que l'on appelle la résilience⁴². La résilience est un concept psychologique associé, principalement en France et dans les autres pays francophones, au psychiatre Boris Cyrulnik⁴³. Grâce à notre capacité de résilience, nous pouvons jouir d'une vie amoureuse et sexuelle harmonieuse, malgré des apprentissages dysfonctionnels ou des expériences traumatiques.

Il faut également rappeler qu'il existe certaines thérapies, telles que l'hypnose conversationnelle⁴⁴, la thérapie brève du trauma et l'EMDR⁴⁵, qui permettent de travailler efficacement sur les blocages et les croyances qui nous empêchent de mener la vie que nous souhaitons. À l'aide de quelques séances auprès d'un spécialiste, il est tout à fait possible de nous libérer de nos traumatismes et de reprendre les rênes de notre vie.

Mais concrètement, comment s'aimer soi-même ? Une première étape est d'apprendre à se (re)connaître.

Savez-vous ce qui vous plaît ? Ce qui vous correspond et ne vous correspond pas ? Quelles sont vos propres valeurs ? Êtes-vous en adéquation avec celles-ci dans votre vie de tous les jours ?

Le premier pas est de vous centrer sur vous et sur ce qui est juste pour vous. Peut-être vous a-t-on toujours dit qu'une femme ou un homme devait se comporter d'une telle manière ? Que porter tel type de tenue était plus adéquat qu'un autre ? Parmi toutes les valeurs transmises et les schémas dans lesquels vous évoluez, prenez le temps de vous demander lesquels vous conviennent et vous correspondent.

Prenez un temps pour vous centrer sur vous-même et voir ce qui vous appartient et ce qui ne vous appartient pas.

Qu'entend-on par « ce qui vous appartient et ce qui ne vous appartient pas ? »

Je vous propose un exemple célèbre : le père de Michael Jackson se moquait souvent du gros nez de son fils. La conséquence fut une série aberrante d'opérations (in)esthétiques pour en réduire la taille, au point d'en arriver à quelque chose d'inhumain. Cette idée de « gros nez » n'appartenait pas à Michael Jackson, elle appartenait à son père ! Quand on observe des photos de l'enfance du king de la pop music, on constate qu'il avait un nez d'une forme tout à fait habituelle pour un Afro-Américain. Rien de choquant ou d'atypique. C'est son père qui lui a mis dans la tête ce complexe complètement absurde.

Réfléchissez à certaines critiques que vous vous faites sur votre apparence physique ou votre personnalité. Il y a de fortes chances que ces remarques ne viennent pas de vous à l'origine, mais de votre père, de votre mère, de vos amis ou d'autres personnes liées à votre enfance.

Peut-être votre mère estimait-elle que vous étiez « enveloppé(e) » ou que vous aviez une voix trop aiguë. Mais c'est le problème de votre mère, c'est sa croyance à elle. Vous pouvez donc décider — aujourd'hui — que cela ne vous appartient plus. Que tel ou tel « complexe » provient d'une autre personne et que vous pouvez donc le laisser tomber.

Mieux s'aimer signifie se respecter.

Une autre étape de l'augmentation de l'estime de soi consiste à ne pas vouloir modifier ce qui ne peut l'être et à s'accepter dans sa globalité.

Nous avons tous et toutes des qualités et des défauts. Nous avons tous certaines caractéristiques que nous souhaiterions modifier. Si nous pouvons avoir une emprise sur certaines d'entre elles, nous devons également accepter de lâcher prise sur ce qui ne peut pas changer.

Revenons à notre patient Alex qui est complexé par certains de ses attributs physiques. S'il peut agir sur quelques-uns d'entre eux (par exemple, élargir sa carrure par des exercices de musculation), il y en a d'autres qu'il ne pourra jamais modifier (comme la taille du pénis⁴⁶). Par contre, il peut admettre qu'avoir un plus petit pénis ne fait pas forcément de lui un mauvais amant. À défaut de changer tout son physique, Alex peut agir sur certaines parties de son corps et de ses cognitions.

Il en va de même pour les aspects psychiques liés à notre personnalité, que nous ne pouvons pas radicalement modifier⁴⁷.

Quelqu'un de très introverti peut apprendre à s'ouvrir et à s'exprimer plus aisément, mais il ne deviendra jamais l'exact opposé de ce qu'il est. Par contre, il peut accepter que sa personnalité plus introvertie fasse de lui quelqu'un qui est plus dans l'écoute que dans l'expression, et que cette belle qualité soit souvent appréciée par les hommes et les femmes.

Nous pouvons donc choisir d'améliorer ce qui ne va pas chez nous. Et en même temps, accepter et poser un regard bienveillant sur ce que nous jugeons moins attractif en nous. Et c'est en lâchant prise sur ce que nous ne pouvons changer que nous devenons plus séduisant(e)s.

Mieux s'aimer, c'est accepter ce qu'on ne peut changer.

Enfin, cultivez la fierté à votre égard.

Nous possédons toutes et tous de belles qualités. Et si nous prenons le temps de nous remémorer notre parcours professionnel et personnel, nous avons tous connu, un jour ou l'autre, plusieurs (petits et/ou grands) succès.

Peut-être vous a-t-on inculqué qu'il fallait toujours en faire plus et ne pas se reposer sur ses lauriers. Certes ! Mais vous avez également le droit d'être fier/fière de ce que vous avez accompli. Même le plus petit des succès mérite d'être valorisé.

Au lieu de vous dire « je n'ai couru que 5 km cette semaine » ou « je n'ai pas assez travaillé ce matin », félicitez-vous plutôt de la progression de votre travail ou d'avoir pris l'initiative de courir dans la semaine.

Il s'agit donc de recadrer progressivement ses pensées, afin de valoriser ses avancées (même minimes) plutôt que de critiquer ses manquements.

En adoptant ce mode de fonctionnement, vous développerez et augmenterez votre estime de soi.

Mieux s'aimer signifie être fier de soi.

Découvrir et développer ses talents

Quel est le point commun entre le guitariste d'un groupe, une sportive de haut niveau, un danseur de ballet et un passionné d'ethnologie ? Tous possèdent un talent qui leur est propre, spécial et désirable.

Imaginez un homme passionné par les belles mécaniques. Il en connaît tous les rouages, se forme dans le domaine et prend plaisir à démonter et à restaurer des voitures anciennes dans son garage le dimanche. Il a un talent particulier pour ça, c'est indéniable. Même si les automobiles ne sont pas votre tasse de thé, il y a fort à parier que vous ressentirez une certaine admiration devant le talent de cet homme s'il vous en parle avec amour (et sans exagération !). La clé est de pouvoir susciter par nos aptitudes l'admiration de l'autre. Sans étaler notre savoir de manière ostentatoire, et en veillant à ne pas lasser l'autre en ne parlant que de cela.

L'admiration est une composante essentielle du désir et de la séduction. Les couples qui ne se désirent plus ont généralement perdu toute l'admiration qu'ils se portaient à leurs débuts. Ils ne cultivent généralement plus l'un pour l'autre l'émerveillement essentiel à la séduction. Heureusement, vous en êtes conscient(e) à présent, et il ne tient qu'à vous de susciter l'admiration de la personne convoitée.

La bonne nouvelle est qu'il n'est pas nécessaire de posséder un talent forcément extraordinaire pour susciter l'admiration. Même le plus petit

penchant pour une activité intéressante, s'il est exploité et travaillé avec passion, peut vous rendre extrêmement désirable et séduisant.

La première étape est d'apprendre à repérer ses prédispositions.

Nous avons tous et toutes des talents. Qu'ils soient musicaux, culinaires, sportifs, intellectuels, chaque homme et chaque femme en possède un potentiel. Ce dernier ne demande qu'à être exploité au mieux.

Il n'est pas nécessaire de choisir un centre d'intérêt vraiment original. Une femme peut, par exemple, avoir un talent particulier pour l'histoire ou l'organisation de voyages, tandis qu'un homme peut être fin connaisseur en faune de la forêt. Ce qui va rendre séduisant l'un et l'autre, c'est la passion qui les anime. Un homme qui parle avec enthousiasme des oiseaux est bien plus séduisant qu'un chanteur à succès désabusé qui ne met plus la moindre énergie dans ses chansons.

Plus que le talent, ce qui est important c'est l'amour. Si vous aimez passionnément la nature, vous développerez forcément un talent pour l'apprécier. Si vous adorez les champignons, vous deviendrez tôt ou tard un expert en mycologie. Vous l'aurez compris, le talent n'est séduisant que s'il est manié avec amour, passion et authenticité.

Ce qui rend un talent tellement attractif, c'est qu'il permet de vous distinguer des autres, de sortir du lot. Nous sommes généralement plus attirés par les personnes qui se différencient des autres. La banalité n'est pas attirante. Or le talent nous permet justement d'avoir une particularité bien spécifique. Ce qui nous rend différents et donc plus séduisants.

La seconde étape est d'exploiter ce talent. Si vous avez un don particulier pour le chant, pourquoi ne pas vous inscrire à des cours afin de le développer ?

De même, si vous êtes passionné(e) par le sport, mettez-y de l'énergie et octroyez-vous des activités en lien avec cette passion. Alex est sportif et il aime ça. C'est un plaisir pour lui. Continuer à se planifier des sorties sportives pourra lui apporter un bien-être considérable et permettra de développer davantage son aptitude. Un talent n'est vraiment intéressant que s'il est cultivé et développé.

Outre le fait de vous rendre unique et intéressant(e), déployer ses talents est aussi excellent pour augmenter son estime de soi. En effet, en développant ce en quoi vous êtes bon(ne), vous maximiserez les succès et les retours positifs de vos pairs. Cela forme une véritable boucle vertueuse.

Découvrez et cultivez vos talents. Ceux-ci feront de vous une personne intéressante et plus séduisante.

**Devenir un homme ou une femme
qui montre de l'assurance**

Nous avons généralement tendance à faire preuve de trop de modestie. Si la vantardise est peu séduisante, voire rédhibitoire, l'excès de modestie est tout aussi peu attractif.

Nous connaissons tous et toutes des personnes qui répondent aux compliments sur leur performance par un « merci, mais tu sais, ce n'est pas grand-chose » ou un « c'est gentil. Par contre, mes cheveux sont vraiment affreux aujourd'hui ».

Au lieu d'accepter le compliment, ils redirigent l'attention vers quelque chose qui ne va pas en eux ou réduisent les mérites de leur effort. En répondant ainsi, ils diminuent la valeur qu'ils s'attribuent eux-mêmes et, par conséquent, celle que les autres leur accordent.

Il est donc important de reconnaître vos atouts/vos compétences et de ne pas les dévaloriser. Certes, il est bon de rester humble, car l'excès de vanité n'est pas séduisant. Toutefois, la plupart des personnes vivant des difficultés de séduction ont la fâcheuse tendance à être beaucoup trop modestes.

L'hypermodestie peut-être « touchante », « mignonne » ou « émouvante », mais certainement pas très sexy !

Songeons aux héros de cinéma et de télévision considérés comme les plus séduisants, tels que James Bond, Ethan Hunt (joué par Tom Cruise dans « Mission impossible ») ou Patrick Jane (joué par Simon Baker dans la série « The Mentalist »). Sont-ils timides ? Sont-ils modestes ? Doutent-ils continuellement d'eux-mêmes ?

Pas du tout.

Au contraire, ces personnages de fiction très différents possèdent tous les trois des qualités séductrices comparables : du courage, de l'audace et même une touche d'arrogance.

Ils ne s'excusent pas d'être talentueux, ne minimisent pas leur succès et n'ont pas honte de ce qu'ils sont. Certes, tous les trois sont capables de révéler leurs failles ou leur sensibilité (ce qui décuple leur séduction), mais seulement après s'être montrés forts et audacieux.

Il en va de même des femmes. Les très sexy et désirables amies (ou ennemies) de James Bond ne sont pas des femmes qui pleurnichent sur leurs défauts et leurs complexes. Elles assument d'être ce qu'elles sont.

D'autres héroïnes très séduisantes comme Lara Croft (jouée par Angelina Jolie), Lucy (jouée par Scarlett Johansson) ou Katniss Everdeen (jouée par Jennifer Lawrence dans « Hunger Games ») présentent également un comportement plein d'assurance, même si certaines faiblesses sont révélées.

Ces personnages fictifs ont été imaginés pour séduire le public. Ce n'est donc pas un hasard s'ils possèdent tous des traits communs, dont celui d'être sûrs d'eux.

Un homme qui sait ce qu'il veut dans la vie est rassurant (et donc attirant). Celui qui montre de l'audace dans ses approches envers une femme (tout en étant respectueux) témoigne d'un certain courage. Et cette qualité séduit les femmes.

Une femme qui s'assume comme elle est sera beaucoup plus séduisante que celle qui se lamente sur ses faiblesses et ses défauts. Une femme qui ose exprimer ses envies, ses souhaits et ses rêves charmera plus qu'une fille timorée et trop humble.

Séduire consiste donc à faire preuve d'une certaine assurance (même si, au fond, on est mort de trouille !). Nous ne vous demandons pas de ne pas avoir peur. Ni de ne pas être timide. Ni de ne pas douter de vous-même.

Nous vous demandons seulement de ne pas vous laisser submerger par la peur, la timidité ou un excès de modestie. Nous en parlions déjà au premier chapitre.

Comprenons-nous bien : montrer de l'assurance ne signifie pas jouer à l'extraverti(e). Si vous êtes d'une nature plutôt timide et introvertie, il serait idiot de faire semblant d'être le contraire de vous-même. Il est tout à fait possible d'être discret, peu bavard et introverti, tout en montrant de l'assurance. N'ayez pas honte de votre timidité ou d'autres traits de personnalité. Assumez-les !

L'assurance et la petite touche d'arrogance qui contribuent à la séduction consistent tout simplement à ne pas vous renier. À ne pas vous excuser de séduire. À ne pas étaler vos défauts. À ne pas mentionner vos complexes.

Juste être là. Être vous. Être fier/fière de la personne que vous êtes. Avec ses qualités et ses défauts.

Osez vous affirmer. Ne vous diminuez jamais.

N'étalez pas vos complexes.

Attendez que l'on vous connaisse mieux, avant de parler de vos faiblesses.

Apprenez à vous mettre en valeur

Demandez-vous si James Bond serait toujours aussi séduisant sans son costume sur mesure et sa démarche assurée. Un James Bond timoré et vêtu d'un costume trop large pour lui exercerait-il le même magnétisme ? Probablement que non.

Tout cela pour en arriver à la seconde étape : apprenez à vous mettre en valeur.

Lorsque nous passons un entretien d'embauche ou que nous négocions un contrat important, nous prenons soin de nous mettre en valeur et de nous

montrer sous notre meilleur jour. Nous accordons un soin particulier à notre apparence, notre posture, et nous soulignons nos belles compétences.

C'est pareil dans la séduction.

Par exemple, si vous aimez vos yeux, soulignez-les avec un beau maquillage. Et cela vaut la peine de demander des conseils à plusieurs spécialistes.

La plupart des femmes se maquillent très mal. Elles pensent tout savoir et pouvoir se débrouiller toutes seules. Or, le maquillage est un art subtil. Mieux vaut donc s'adresser à une professionnelle dans une boutique spécialisée. Elle vous fera, souvent gratuitement, d'excellentes suggestions. Cependant, l'art du maquillage n'est pas une science exacte et dépend des goûts de chacun. Il est donc plus intéressant de demander conseil à plusieurs maquilleuses avant de choisir la formule qui vous convient.

La plupart des gens croient — à tort — que les hommes sont plus attirés par les femmes très maquillées. Une étude scientifique⁴⁸ récente prouve le contraire.

Les expérimentateurs ont demandé à des sujets féminins de se démaquiller complètement le visage. Ensuite, on a photographié ces femmes. Puis, par des techniques graphiques informatiques, on a ajouté du maquillage à divers degrés sur les photos retouchées. Passant ainsi — pour le même visage — d'une photo avec très peu de maquillage à quelque chose de très marqué, en passant par toutes les nuances. Les scientifiques ont alors demandé aux observateurs (des deux sexes) quel était le visage qu'ils trouvaient le plus

attirant (dans la série allant de la photographie sans maquillage à celle avec un maquillage de soirée très appuyé).

Il en ressort que les hommes trouvent les femmes légèrement maquillées plus attirantes et plus séduisantes. Mais, étonnamment, les femmes interrogées croient que les hommes préfèrent celles au maquillage très marqué. Conclusion : les femmes pensent à tort devoir être lourdement maquillées pour charmer. Or, les hommes sont généralement séduits par un maquillage léger et subtil. Évitez donc les couches de fond de teint et les cils trop lourds de mascara.

Cela ne signifie pas qu'il faut se rendre au premier rendez-vous sans le moindre maquillage, avec un vieux jeans et des bottes de jardinage ! Au contraire, plusieurs études scientifiques⁴⁹ ont montré que les hommes étaient plus séduits par les femmes en robe (en particulier, les robes rouges) que par celles en pantalon, et qu'ils trouvaient plus féminines et attirantes celles qui portaient des hauts talons.

Cela ne signifie pas non plus qu'en tant que femme, vous êtes obligée de vous conformer aux stéréotypes qui plaisent (en moyenne statistique) plus aux hommes. C'est évidemment à vous de décider le style que vous souhaitez adopter. Si vous n'avez pas d'idée précise, sachez que le mieux est d'opter pour une tenue sobre et féminine. Il est évidemment plus efficace de se faire conseiller par une professionnelle en relooking,⁵⁰ plutôt que par sa voisine de palier ou sa mère.

Quant aux hommes, il est sidérant d'observer à quel point nombreux sont ceux qui négligent de se mettre en valeur. Les femmes sont d'ailleurs souvent très déçues de constater que si elles ont pris grand soin de s'apprêter pour un rendez-vous galant, leur partenaire n'a pas fourni les

mêmes efforts. Ce qui leur donne la fâcheuse impression qu'il ne se fatigue pas à essayer de leur plaire. Or, pour qu'une femme soit conquise, il est important qu'elle sente que son partenaire y consacre de l'énergie. Car plus on montre à une femme que l'on fait un effort pour lui plaire, plus on lui donne de la valeur. Et tout le monde aime être valorisé.

Un homme devrait toujours être impeccable quand il est en situation de pouvoir rencontrer/séduire une femme. Quand nous écrivons « impeccable », cela ne veut pas dire qu'il doit porter un costume-cravate à longueur de journée. Il peut l'être en tenue de sport ou avec un jeans et un T-shirt.

Voici, pour les hommes, quelques règles basiques :

Être correctement coiffé et rasé (ou la barbe bien taillée)

Des cheveux gras, des poils broussailleux dans la nuque ou dépassant du nez sont autant d'éléments qui risquent d'être rédhibitoires aux yeux d'une femme.

Être bien net de la tête aux pieds

Des ongles longs et noirs, des dépôts dentaires, une langue chargée, des oreilles mal entretenues ou des pieds négligés sont autant de détails qui

peuvent faire fuir une femme.

Porter des chaussures entretenues

Des lacets effilochés, un cuir avachi ou l'absence de cirage sont des signes de négligence qui déplaisent généralement aux femmes.

Vous trouvez peut-être que ces recommandations sont des évidences ? Je peux pourtant vous assurer qu'en tant que psychologue, nombre de mes clients masculins célibataires et déprimés négligent régulièrement ces détails élémentaires.

Par ailleurs, il me faut insister sur un élément fondamental : plus un homme (ou une femme) est âgé(e), plus il/elle DOIT être impeccable dans sa tenue, son hygiène et sa présentation. On peut séduire à n'importe quel âge. À condition d'être irréprochable dans la manière de se mettre en valeur.

À tout âge, il convient de réfléchir à la meilleure manière de se présenter. Or, il existe de nombreux préjugés à ce sujet. Par exemple, celui de croire que le mieux est d'être « naturel ». Or, si tel était le cas, il suffirait de vivre comme un chimpanzé qui se promène nu et ne se lave jamais. En vérité, pour séduire, mieux vaut être un peu trop « sophistiqué(e) » que trop « négligé(e) ». Cela n'exclut pas d'être « cool », en optant pour une certaine simplicité dans la manière de s'apprêter.

Un autre préjugé est de croire que l'on doit séduire dans sa tenue « habituelle », car sinon, c'est comme si l'on « trichait ». Il est vrai qu'il ne faut pas mentir sur qui nous sommes. Cependant, nous avons tous plusieurs facettes. Il n'est pas interdit à un pompier de porter un smoking en certaines occasions. Une femme policière peut revêtir une longue robe et des talons hauts pour une sortie.

L'erreur est de croire que nous devons n'avoir qu'un seul style. Le matin, nous pouvons porter des chaussures de marche et un short pour un trekking en montagne. Puis, le soir, enfiler des escarpins et une jupe pour une soirée au restaurant. Et il est possible d'être stylé dans les deux circonstances.

Un dernier point à retenir : faites l'effort de vous mettre en valeur en toutes circonstances. Même pour aller chercher un croissant à la boulangerie, habillez-vous avec une certaine élégance. Car vous ne savez jamais où vous croiserez la personne de vos rêves. Par ailleurs, quand vous êtes correctement habillé(e), votre moral est meilleur et vous vous sentez mieux. Cela vous rend immédiatement plus séduisant(e).

Pour cela, un bon truc consiste à se débarrasser des vêtements usés, démodés ou qui ne vous mettent pas en valeur (vous pouvez les donner à des œuvres caritatives). Mieux vaut avoir peu de tenues qui vous vont parfaitement que d'accumuler des masses de vêtements en tous genres.

Osez vous mettre en valeur.

Optez pour l'élégance.

Soyez impeccable, le plus souvent possible.

Adoptez la bonne posture

Contrairement à certaines fausses croyances, le charme et la beauté ne dépendent pas que de l'apparence physique. Ainsi, nombre d'entre vous pensent certainement que les hommes préfèrent les femmes aux jambes minces et interminables. Or, une étude scientifique⁵¹ a clairement démontré que les hommes ne trouvent PAS plus attirantes les femmes avec de longues jambes.

Il est quand même incroyable de se dire que vous complexez peut-être à cause d'une fausse appréciation de ce que pensent les autres. Et pire encore, vous êtes peut-être complexé(e) par un trait physique qui — au contraire — renforce votre séduction. Ainsi, nombre de femmes ont honte de leurs fesses trop rondes, alors que justement c'est ce qui plaît à de nombreux hommes.

C'est quand même triste de se faire autant de soucis sur des erreurs d'interprétations. Par ailleurs, quelle que soit votre apparence physique, vous pouvez décupler votre charme sans régime sévère, ni exercices physiques contraignants, ni chirurgie esthétique onéreuse. Il suffit d'adopter la bonne posture.

Songez à prendre une attitude fière et ouverte. Une étude a ainsi révélé que les personnes qui présentaient une posture ouverte et occupaient davantage d'espace par leurs gestes et leur corps étaient considérées comme plus

attirantes⁵². Si nous mettons côte à côte deux personnes, notre regard sera plus attiré par celle qui semble à l'aise et ouverte que par celle qui est repliée sur elle et semble s'excuser d'être là.

Les hommes petits sont souvent complexés par leur taille. Un moyen simple et très efficace de surmonter ce complexe est de se tenir droit et bien planté sur ses pieds. La perception de la taille d'un homme dépend en grande partie de son charisme et de sa posture. Un homme paraîtra nettement plus grand aux yeux d'une femme s'il assume sa taille et se tient bien droit en toutes circonstances.

À poids équivalent, une femme paraîtra plus mince si elle bouge avec élégance et légèreté, que si elle se déplace de manière pataude. Quels que soient votre sexe et votre apparence physique, vous pouvez augmenter votre beauté perçue et votre séduction en apprenant à vous mouvoir avec grâce.

Voici quelques astuces concrètes :

–Chaque matin devant le miroir, cherchez à vous grandir en imaginant que vous tirez une ficelle au-dessus de votre tête pour être plus droite.

Trop de personnes se tiennent courbées, penchées en arrière ou en avant. L'idée est de se tenir le plus droit possible. On y arrive rapidement avec un peu d'entraînement.

–Vous tenir assis(e), bien droit(e) sur votre chaise.

Que ce soit au travail ou au restaurant, pensez à vous tenir droit(e) en face de la personne avec laquelle vous vous entretenez.

–Tirer les épaules en arrière en faisant légèrement ressortir votre poitrine.

Beaucoup d'hommes craignent de paraître « prétentieux » s'ils bombent un peu le torse. En conséquence, ils tiennent leurs épaules rentrées vers l'avant. C'est une erreur. Les épaules légèrement tirées en arrière donnent une allure assurée et virile. Trop de femmes ont peur de paraître provocantes en tirant leurs épaules en arrière, mettant ainsi leur poitrine en avant. C'est aussi une erreur. Toutes doivent apprendre à assumer leurs seins, petits ou gros. En se tenant le buste droit, elles dégagent une impression d'élégance et de féminité.

–Marcher les pieds parallèles.

Regardez comment vous posez les pieds et vous constaterez que vous marchez peut-être avec les pointes des pieds ouvertes (en canard) ou, au contraire, avec les pieds en dedans. Il est bien plus élégant de se déplacer les pieds parallèles.

–Bouger avec lenteur et fluidité.

Les mouvements saccadés, brusques et trop rapides sont peu séduisants. Apprenez à vous déplacer plus lentement et avec plus de souplesse.

Vous pouvez aussi trouver une aide efficace auprès de professionnels, tels que les kinésithérapeutes. Parfois, en une seule séance, vous corrigerez une mauvaise posture ou des gestes maladroits.

Prenez soin de votre démarche et de votre posture.

Devenir la meilleure version de soi-même

Une des règles fondamentales de la séduction est l'authenticité. Un séducteur mythomane et manipulateur ou une séductrice menteuse et simulatrice obtiendront peut-être quelques succès éphémères. Cependant, à long terme, cela ne leur apportera ni joie ni sérénité. Être honnête dans la séduction n'est pas seulement une question d'éthique personnelle. C'est aussi la clé indispensable pour un bonheur durable.

Devenir un homme ou une femme séduisant(e) ne signifie donc pas s'efforcer de devenir quelqu'un d'autre. Une erreur courante est de croire qu'il faut « jouer un rôle » pour séduire. Ou se faire passer pour une autre personne. Une telle approche est vouée à l'échec.

Ces dernières considérations vous paraissent peut-être en contradiction avec tout ce que nous prônons dans ce livre. En effet, nous vous suggérons de modifier certains de vos comportements et d'adopter de nouvelles attitudes. Cela signifierait-il ne plus être vous-même ?

Pas du tout ! Cela veut dire devenir la meilleure version de vous-même.

Les grands artistes, les sportifs de haut niveau et tous les professionnels de talent s'astreignent à une constante amélioration. Cela ne signifie pas qu'ils se renient ou essaient de passer pour quelqu'un d'autre. Ils évoluent vers la meilleure version d'eux-mêmes.

Observez ces personnes qui ont atteint le succès personnel et professionnel. Sont-ils tous sans défauts ? Sont-ils compétents en tout ? Sont-ils dépourvus de tout complexe ? La réponse est non. Leur secret est d'avoir développé et amélioré ce qu'il y avait de meilleur en eux. Et en même temps, ils se sont efforcés de réduire les aspects les plus négatifs de leur fonctionnement. Cela ne signifie pas qu'ils sont exempts de défauts. Cependant, ils les assument et les contrôlent de manière fonctionnelle. Les séducteurs et les séductrices accomplis manient l'art de mettre en avant leurs atouts. Ils sont conscients de leurs faiblesses et n'attirent pas l'attention dessus. Ils s'aiment et se connaissent suffisamment. Ils possèdent également une estime de soi solide.

La première bonne nouvelle c'est que toute personne motivée peut atteindre cet objectif (notamment en suivant les étapes décrites dans ce chapitre).

La seconde, c'est que devenir la meilleure version de soi-même est une expérience magnifique, joyeuse et jouissive. Certes, cela demande quelques efforts, mais ils peuvent être vécus dans la confiance et l'enthousiasme. « Effort » n'est pas obligatoirement synonyme de douleur et de pénibilité.

C'est en s'acceptant, en cultivant l'amour pour soi et en développant nos talents et les activités dans lesquelles nous sommes bons que nous parvenons à devenir la meilleure version de nous-mêmes. Et nous vous invitons à le vivre avec douceur et avec bienveillance. La meilleure façon d'atteindre son objectif est d'y aller patiemment et en se respectant.

Prenons l'exemple d'un adepte du jogging. Si son objectif est de courir un marathon, il va s'entraîner progressivement. Il commencera par le faire tout doucement. Sans se forcer, sans se faire mal. Juste pour le plaisir de courir. Puis, progressivement, il sentira son endurance augmenter et ses capacités physiques s'améliorer. S'il décide du jour au lendemain de courir jusqu'à épuisement total, il va se dégoûter et risque de se blesser. C'est par de petits changements que nous parvenons à atteindre nos objectifs et à basculer vers une transformation plus durable.

Songez-y : y a-t-il plus bel objectif que celui de devenir la meilleure version de soi-même ?

Devenez la meilleure version de vous-même.

Évoluez et améliorez-vous tout en restant authentique.

Exercices pratiques

Déceler les croyances qui vous freinent. Si vous sentez que vous êtes bloqué(e) par certaines de vos croyances, certains de vos complexes et/ou par des traumatismes passés, n'hésitez pas à faire appel à des spécialistes. Une thérapie brève peut tout à fait convenir et permettre de développer son estime de soi.

Sentez ce qui est bon et juste pour vous. Peut-être êtes-vous attaché(e) à certaines croyances ou valeurs par une sorte de fidélité malsaine pour vos proches ? La seule personne à qui vous devez fidélité, c'est vous-même. Sélectionnez les valeurs qui vous nourrissent, et, progressivement, détachez-vous de celles qui ne vous conviennent pas. En étant un petit peu moins fidèle à ce qui ne vous correspond pas, vous devenez de plus en plus fidèle à vous-même.

Chaque jour, répétez devant le miroir des phrases telles que « je suis digne d'amour », « je vauds autant que les autres », « je suis de plus en plus compétent(e) et fort(e) ». Mettez-y force et conviction.

L'amour de soi va de pair avec le soin de soi. Vous êtes la personne la plus importante de votre vie. Prenez soin de vous, octroyez-vous des moments de bien-être qui vous sont uniquement dédiés.

Chaque jour, repérez vos succès. Avant de dormir, remémorez-vous vos réussites et tous les soirs, trouvez quelque chose de bien que vous avez accompli dans la journée. Même un petit événement (avoir dit « non » à un collègue envahissant ou avoir osé porter la tenue ou un accessoire qui vous plaisait) peut être un succès. Soyez fier/fière de vos progrès et de vos avancées. Savourez-les.

Décelez vos atouts et vos talents. Peut-être avez-vous un don particulier pour le chant ou l'écriture ? Une connaissance approfondie dans un certain domaine ? Apprenez à repérer quels sont vos atouts et vos forces. Listez-les ou demandez conseil à vos amis et vos proches. Une fois ceux-ci repérés, apprenez à les mettre subtilement en avant. Il ne s'agit pas de devenir orgueilleux/se ou de faire preuve d'une confiance exacerbée, mais d'attirer l'attention sur vos atouts.

Chaque matin, prenez le temps de vous séduire. Choisissez les vêtements et les accessoires qui vous mettent en valeur. Soulignez l'une ou l'autre partie de vous que vous aimez. Ne partez pas de chez vous avant de vous trouver séduisant(e) et gardez cette pensée à l'esprit tout au long de la journée : vous êtes un homme/une femme séduisant(e).

Évaluation des progrès de cette étape

Après avoir pratiqué ces différents exercices, prenez un moment pour faire le bilan.

- Comment vous sentez-vous ?
- Qu'avez-vous appris de ce chapitre ?

Observez également l'attitude de vos proches à votre égard. Avez-vous perçu des changements ? Si oui, qu'ont-ils déjà produit en vous ? Avez-vous déjà reçu des critiques constructives ou des compliments ? À vous de vous en nourrir, de choisir de garder ce qui vous fait du bien et de rejeter ce qui ne vous apporte rien.

Enfin, faites le point sur les exercices à réaliser :

- Quels exercices vous ont semblé difficiles à réaliser ?
- Quels exercices vous ont semblé faciles à mettre en place ?

Reprenez les exercices qui vous ont semblé les plus compliqués et demandez-vous pourquoi ils vous ont posé problème.

- Est-ce la consigne qui vous a mis(e) en difficulté ?
- Sont-ils un peu trop audacieux actuellement ?

Peut-être avez-vous besoin d'y aller encore plus doucement. Et c'est très bien ainsi. Reprenez les exercices qui vous semblent compliqués et découpez-les en plus petits objectifs. L'important n'est pas la taille du changement, mais de l'avoir amorcé. C'est en évoluant progressivement que vous parviendrez à atteindre votre objectif.

Valorisez déjà tout ce que vous avez mis en place. Vous avez dès à présent effectué un pas vers le changement, et vous possédez en vous toutes clés pour y parvenir.

33. Prause, N., Park, J. , Leung, S., & Miller, G. (2015). Women's preferences for penis size : a new research method using selection among 3D models. PLoS One, 10 (9).

34. Schieber, K., Kollei, I., de Zwaan, M., & Martin. (2015). Classification of body dysmorphic disorder- What is the advantage of the new DSM-5 criteria. *J. Psychosom Res.*, 78 (3), pp. 223-227.
35. Wansink, B., Latimer, L. & Pope, L. (2016). Don't eat so much: how parent comments relate to female weight satisfaction. *Eat Weight Disorder*, 22 (3).
36. Zeigler-Hill V, Myers EM.(2011). An implicit theory of self esteem: the consequences of perceived self esteem for romantic desirability. *Evol Psychol*, 9(2), pp. 147-180, 2011.
37. Ce terme a été par Enrico Morsell en 1891. Il provient étymologiquement des mots « dysmorphia » (qui signifie difforme) et phobos (qui signifie peur).
38. Seuls 2 % de la population seraient sévèrement atteints de dysmorphophobie (Vaele, D., & Beweley, A. (2015). *Body dysmorphic disorder*. *BMJ*, 350, 1-4).
39. Buhlmann, U., Glaesmer, H., Mewes, R., et al. (2010). Updates the prevalence of body dysmorphic disorder : a population-based survey. *Psychiatric Research*, 178, pp. 171-175.; Majdalani, C. (2017). *Traiter la dysmorphophobie — L'obsession de l'apparence*. Paris : Dunod.
40. Pour plus d'information, voir « la loi de l'acquis » dans l'ouvrage de Du Chemin, J. & De Sutter, P. (2017). *Les douze lois universelles du bonheur amoureux et sexuel*. Paris : Robert Laffont.
41. Le terme « trauma » est souvent confondu avec le terme « traumatisme ». Le trauma signifie « blessure » en grec tandis que le traumatisme est la conséquence psychique ou physique du trauma.
42. Le terme « résilience » est issu de la physique. C'est la capacité qu'ont les matériaux à résister aux pressions et chocs et à reprendre leur forme initiale.

43. Cyrulink, B., & Jorland G. (2012). *Résilience. Connaissances de base.* Paris : Odile.
44. Mauchelart, M., Bioy, A. & Croq, L. (2013). « L'hypnose ericksonienne et sa pratique dans le trauma psychique », *Annales médico-psychologiques*, 171, pp. 667-670.
45. Shapiro, E. (2012). EMDR and early psychological intervention following trauma. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 62, pp. 241-251.
46. Actuellement, la chirurgie ne peut modifier que de manière très mineure (1 à 2 cm) l'apparence du pénis.
47. Ferguson, C.J. (2010). A meta-analysis of normal and disordered personality across the life span. *J. Perso. Soc. Psychol.* 98 (4), pp. 659-667.
48. Jones, A. L., Kramer, R. S. S. & Ward, R. (2014). Miscalibrations in judgements of attractiveness with cosmetics. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 67(10), pp. 2060-2068.
49. Guéguen, N. (2014). High Heels Increase Women's Attractiveness. *Archives of Sexual Behavior*; PH Morris, J White, ER Morrison, K Fisher (2013) – *Evolution and Human Behavior*, *Evolution and Human Behavior* Volume 34, Issue 3, May 2013, pp. 176-181.
50. www.relookinginstyle.com
51. Frederick, D. A., Hadji-Michael, M., Furnham, A. & Swami, V. (2010). The influence of leg-to-body ratio (LBR) on judgments of female physical attractiveness: Assessments of computer-generated images varying in LBR. *Body Image*, 7(1), pp. 51-55.
52. Vacharkulkemsuk, T., Reit, E. Khambatta, P., et al. (2016). Dominant, open nonverbal displays are attractive at zero acquaintance. *PNAS*, 113(15), pp. 4009-4014.

NEUVIÈME CLÉ : Fixer un objectif de vie amoureuse

Une erreur courante est d'imaginer votre futur en fonction de vos expériences passées. Si vous avez connu plusieurs déboires sentimentaux, il est compréhensible d'avoir des doutes. Peut-être même vous dites-vous : « Une vie amoureuse épanouissante ce n'est pas pour moi, je ne suis pas fait(e) pour le bonheur. » Ce genre de prophétie ne vous aidera évidemment pas à trouver l'amour. Sachez que dans tous les domaines de la vie, le succès est toujours précédé de revers. Un entrepreneur millionnaire a presque toujours connu des échecs et des faillites avant d'atteindre son objectif. Un champion de tennis a perdu de nombreux matches avant de devenir numéro un. Les expériences passées ne prédisent pas notre avenir. Elles ne sont que des épreuves pour nous permettre d'avancer vers ce que nous voulons accomplir.

Osez lâcher prise sur le passé et vos croyances négatives, afin de vous ouvrir à des sensations encore inconnues à ce jour. Efforcez-vous de visualiser ce que serait une belle histoire d'amour. Imaginez-vous les lieux que vous fréquenteriez, les vacances à deux, les moments de tendresse, etc. Fixez-vous un objectif, tout en restant souple dans ce qui est offert par la vie. Restez ouvert(e) aux signes. Le chemin est aussi important que le but. Vous pouvez passer tout votre temps à aller de but en but, sans réaliser que la vie est là, à chaque instant. Il ne s'agit pas d'attendre un certain moment pour vivre. Car malheureusement, nous pourrions nous complaire à désirer une vie amoureuse idéale faite d'illusions. Il s'agit de vivre la vie dès maintenant.

Se sentir bien. Pour fixer des objectifs qui sont en accord avec ce que vous êtes et pour votre bonheur, il convient d'effectuer les bons choix. Quand vient le moment de les faire, il est préférable que vous soyez dans une émotion positive, un bien-être, une harmonie pensées-paroles-actions. Comment se sentir bien ? Qu'est-ce que se sentir bien ? Cette sensation que l'on a après un effort physique ? Après un bon repas ? Sentir son corps ? Les pensées ont une influence significative sur les hormones sécrétées au niveau cérébral. Les pensées négatives ont un impact sur notre santé, elles iraient même jusqu'à diminuer l'efficacité de notre système immunitaire. A contrario, les attitudes positives stimulent la production des hormones du bien-être, telles la sérotonine ou la dopamine. De même, les actions ont un effet sur les hormones sécrétées. Un simple contact comme un câlin augmente la sécrétion des hormones du bien-être⁵³. Utilisez ces ressources du corps afin de définir votre objectif et vous centrer dessus.

Énergie. Pour atteindre un objectif, il ne suffit pas de le verbaliser. Encore faut-il trouver l'énergie qu'il va nous falloir pour dépasser nos limites, nos peurs, nos moments difficiles. Cette énergie de survie va au-delà de l'accouplement. Cette énergie beaucoup plus subtile, instinctive et qui dépassera le monde du conscient, qui nous guide et nous donne la force d'agir et de sortir de notre confort. Ainsi va-t-elle être à l'origine de notre action de séduction, afin de nous donner le droit et la possibilité de vivre des expériences avec un être exceptionnel qui nous enrichira et que nous enrichirons en retour. L'énergie sexuelle est une des énergies de vie, elle nous donne la force de dépasser la peur et les croyances limitantes⁵⁴.

Cinq exercices pratiques

Maintenant que nous avons posé les bases de compréhension, à savoir la pensée juste, vient l'action juste. Allons vers la mise en action et l'entraînement. La mise en action, la matérialisation de ce que vous pensez. La bonne nouvelle, c'est que plus vous le faites, plus cela sera facile et vous atteindrez des résultats proches de vos désirs profonds. L'action vous permettra de mettre en pratique vos acquis et de vous exercer à laisser votre « flow » naturel opérer jusqu'à une fluidité complète. Nous utiliserons à plusieurs reprises la respiration et la pleine conscience.

1— Quel type de relation :

Faites le point. Notez et classez chaque relation vécue antérieurement. Quelles sont leurs similitudes ? (Ce qui vous a plu, déplu, ce qui a conduit à la rupture, etc.)

Maintenant, prenez conscience de ce que vous êtes aujourd'hui. Deux actions en parallèle :

·mettre une TOTALE attention dans ce que vous faites à chaque instant (observez votre démarche, vos sensations).

·se rendre compte de toutes les actions qui ne sont pas en accord avec ce que vous êtes.

Pour mettre ceci en application : fermez les yeux, inspirez, expirez profondément, trois fois. Portez votre attention sur le ressenti du passage de

l'air dans vos narines, et laissez totalement voguer vos pensées, elles sont à côté de vous, et vous vous êtes centré(e) sur la sensation de l'air dans votre corps. Ceci met votre mental au repos, ce qui est nécessaire pour être plus juste dans votre démarche.

Vous pouvez noter dès à présent ce que vous recherchez vraiment.

Écoutez la « bonne » intuition. Ce qui vous sépare d'elle est votre habitude à penser, à ruminer, à cogiter. Et quand votre intuition est enfin mise à jour, encore faut-il agir selon ce qu'elle vous dicte. Elle est spontanée, c'est l'idée qui surgit de nulle part. Souvent, vous remarquerez qu'après l'intuition viennent les « pourquoi, comment, c'est n'importe quoi ». Pour ressentir l'intuition, rien de mieux que de commencer par quelques petits exercices simples.

Asseyez-vous, fermez les yeux, expirez et inspirez profondément, trois fois, tout en focalisant votre attention sur la sensation du souffle dans votre nez. Cela met en sourdine vos pensées sans les enlever. Si vous ressentez le vide, alors savourez. Si les pensées ressurgissent, alors refaites l'exercice. Calmer le mental est la première étape. Ensuite, dans cet état, dès qu'une idée surgit, notez-la. Actez la première idée réalisable au moment même.

Mettez en action votre intuition. Suivez-la au minimum trois fois ce jour. Après l'exercice de respiration décrit plus haut, agissez selon l'idée qui vous vient. Que ce soit de faire un tour sur vous même ou d'aller acheter votre tarte préférée à l'autre bout de la ville, faites-le. Tout ce qui vient ensuite, tel que les « pourquoi, comment, à quoi ça sert, c'est n'importe quoi », vous le mettez aux oubliettes et vous agissez. Plus vous agirez en fonction de votre intuition, plus ce sera facile pour d'autres actions plus importantes à vos yeux. Sur le chemin, vous ferez de belles rencontres.

Notre rapport au corps. Le cerveau humain est complexe. La nature est parfaite. La science a montré la mise en action de certaines zones lors des comportements de séduction. Le circuit de la récompense qui stimule les hormones du bien-être et du plaisir. L'ocytocine, en abondance dans le cerveau lors de câlins ou d'approches relationnelles, engendre des émotions qui génèrent des pensées telles que la sensation de récompense et de motivation⁵⁵. Ainsi, soignez le rapport à votre corps. Il est votre véhicule. La sensation de bien-être est, au point de vue scientifique, aussi une question d'hormone cérébrale. Vous pouvez actionner et activer les circuits concernés. Sport, yoga, marche, activité, plaisir. Prenez soin de votre corps et soyez conscient(e) que tout ce que vous mangez vous compose. Que vos émotions agissent sur vos actions et que vos actions vous motivent. Être bien dans son corps est une base d'approche pour avoir confiance en vous.

2— Quel type de personne :

Pouvoir de l'attraction. La séduction est en nous et elle est naturelle. Laissons-la s'exprimer tout simplement. Vous allez imaginer la personne qui convient à ce jour pour la personne que vous êtes en ce moment. Laissez-vous le temps et l'espace dans votre esprit. Fermez les yeux. Rêvez de ce que vous voulez vraiment au plus profond. Ce qui vous mettrait en joie. Laissez venir à vous les idées, afin de tenter une approche de séduction. Utilisez uniquement des phrases positives. En particulier pour parler de vous-même. Cessez de vous critiquer. Plutôt que de vous lamenter : « J'ai de trop grosses cuisses » ou « Je suis trop timide », dites-vous : « J'ai des rondeurs sexy » ou « Ma timidité s'améliore ». Restez le plus longtemps possible avec cette attitude positive à l'esprit, tout au long de la journée.

Pouvoir dire « non ». Pour ne plus vous trouver dans les mêmes situations sentimentales douloureuses, il faut les reconnaître et savoir leur dire « au revoir ». Avant de pouvoir dire « non », il est sage de comprendre pourquoi il est difficile de le faire. Voilà trois explications :

1. L'attachement. Nous sommes attachés à ce que nous connaissons, même si ces choses-là nous font du mal. Une certaine routine nous habitue à dire « oui », alors que tout notre être a envie de dire « non ».

2. Le vide. Le vide nous fait peur. Si l'on dit « non », on craint de perdre ce que l'on a et l'on doute de pouvoir obtenir une meilleure situation. Cependant, ce n'est qu'une illusion. Le vide que l'on ressent est en fait une part d'inconnu à apprivoiser.

3. Le syndrome « du gentil garçon » ou de la « gentille fille ». On vous a peut-être éduqué(e) à dire « oui » par gentillesse. Être obéissant(e) est devenu une habitude acquise. Vous avez peur de vous affirmer. Peur de passer pour un(e) méchant(e) si vous dites « non ».

Le geste fort de dire « stop » ou « non » à une relation problématique ou à une situation déplaisante, c'est le premier pas vers un inconnu bienveillant pour vous-même. Aujourd'hui, tentez l'expérience. Commencez par un simple « non » à vous asseoir si l'on vous y invite et que vous n'en avez pas envie. Ensuite, dites « non » au repas si vous n'avez pas faim. Dites « non » à une sortie si vous êtes fatigué(e). Puis, au fur et à mesure, vous allez apprendre à vous écouter, à vous connaître. Viendra le moment de dire « non » dans des situations qui vous semblent complexes et là, vous agirez.

Pouvoir dire « oui ». Pour certaines personnes, c'est de dire « oui » qui est plus compliqué. Elles trouvent toujours une excuse pour dire « non ». On leur propose un jogging à deux : « Non, je n'ai pas envie de courir. » On suggère une mise en relation avec un(e) ami(e) : « Non, je n'aime pas les rencontres arrangées. » On les invite à une exposition : « Non, je trouve les musées ennuyeux. » Or c'est important de dire régulièrement « oui » aux diverses opportunités qui s'offrent à vous.

Car c'est souvent lorsqu'on a accepté une sortie imprévue qu'une occasion de séduire et d'être séduit(e) se présente. Pour vous ouvrir aux possibilités d'une belle rencontre, il est important de pouvoir dire « non » aux sources de problèmes et « oui » aux occasions de sorties.

Ressentir l'autre. Empathie, sensibilité, adaptation. La « théorie de l'esprit » est la capacité à prédire les comportements et les actions des congénères. Elle permet d'accéder (dans une certaine mesure) aux états mentaux d'autrui, puis d'adopter le point de vue de l'autre et de se mettre à sa place.

Quand vous souhaitez séduire une personne qui vous plaît, cela vaut vraiment la peine de « vous mettre dans les baskets » de cette personne. De tenter de deviner ce qu'elle ressent, ce qu'elle pense, ce qu'elle souhaite. D'ailleurs, si tout le monde procédait de cette manière, il n'y aurait plus un seul problème de harcèlement ou d'agression sexuelle. Car chaque personne serait toujours à l'écoute du ressenti de l'autre. Cette écoute passe par l'observation rationnelle et l'analyse intellectuelle. Mais pas seulement. Vous avez compris que je vous invite depuis le début de ce chapitre à vous ouvrir à d'autres dimensions. À écouter ce qui est « non dit », ce qui est invisible à l'œil et que seul votre cœur peut ressentir. Parfois, la personne qui vous attire ne dit pas un mot, mais vous « sentez » qu'elle est mal à l'aise. Ou, inversement, vous percevez qu'elle s'ouvre à vous et qu'elle a envie d'être prise dans les bras. Cette perception est très importante. Et pour y avoir accès, il faut parfois cesser les bavardages de l'intellect pour se connecter au moi profond.

Comprendre l'autre est une clé essentielle. Non seulement cela va vous permettre de voir la réelle personne en face de vous et non une illusion de ce qu'elle est. Cette illusion qui met la personne que l'on désire sur un piédestal inaccessible. Car, quand on est très admiratif d'une personne, on peut souvent lui attribuer mille et une qualités extraordinaires et ne pas lui

voir un seul défaut. C'est alors d'un mythe dont on tombe amoureux, et non d'un humain. Vous connecter à la vraie personne en étant à l'écoute de votre ressenti permettra de rentrer en relation profonde avec cet individu désiré. Vous pouvez vous entraîner à « deviner » ce que les autres ressentent ou pensent, en vous exerçant avec un(e) collègue, un(e) ami(e) ou même une personne étrangère dans la rue.

Analyser les déconvenues passées et en tirer des enseignements

Accepter les insuccès comme des étapes vers le succès. Il ne faut pas confondre « échec » et « erreur ». Le mot « échec » vient du verbe « échouer ». Comme un bateau qui s'échoue sur un banc de sable et ne peut plus en bouger. Dans le jeu d'échecs, les mots « échec et mat » signifient que la partie est définitivement perdue. Dans ce livre, nous évitons d'utiliser le mot « échec », car en amour et dans la séduction, il n'y a pas d'échecs. Il n'y a que des déconvenues, des déceptions ou des insuccès que l'on peut classer dans la catégorie « expérience ». Si le mot « échec » ne doit pas faire partie du vocabulaire de l'art de séduire, le mot « erreur » a toute sa place. Car nous commettons tous et toutes de bien nombreuses erreurs dans nos manœuvres de séduction. L'objectif de ce livre est justement de vous permettre d'en réduire le nombre. Cependant, celles-ci ne sont pas toutes mauvaises. En effet, nous apprenons grâce à elles.

Cela fait combien de temps que vous vouliez rencontrer une personne qui vous transporte, vous aime, vous élève, vous fait vibrer ? Et combien de fois avez-vous renoncé à toute action envers une personne désirée, de peur de commettre un impair, une maladresse ? Une erreur. Vous espérez trouver

un jour la phrase d'accroche parfaite, l'invitation parfaite dans le timing parfait. Le temps passe et rien ne bouge.

Acceptez de vous tromper. Acceptez d'être un peu maladroit(e). Acceptez un éventuel insuccès. Acceptez que la personne convoitée vous repousse. Acceptez l'erreur.

Alors, lancez-vous, jetez-vous à l'eau dans une action, si minime soit-elle, et faites des erreurs. Relevez-vous et recommencez. La peur de se tromper bloque toute action. De ce fait, vous n'avancerez pas dans votre quête. Ainsi, en faisant des erreurs, acceptez d'agir simplement sans attendre de résultats.

Ensuite, à tête reposée, il vous est loisible d'analyser vos actions et de corriger ce qui fut peu ou pas efficace. Il est même possible de demander conseil à la personne à qui étaient adressées vos manœuvres de séduction, comme nous l'avons montré dans le deuxième chapitre.

Regardez-vous, que considérez-vous comme qualité ou défaut ? Une personne qui veut devenir « autre » est en conflit avec elle-même. Il n'est cependant pas interdit de vouloir s'améliorer. C'est même une mission de vie passionnante. Comment se fait-il qu'autant de gens disent vouloir changer (cf. les résolutions du Nouvel An), et que très peu d'entre eux passent réellement à l'action ? La réponse tient en trois mots : motivation, focalisation et non-jugement.

La motivation. Imaginons que vous êtes fumeur, timide et bedonnant. Vous vous dites que pour séduire cette belle femme sportive, non-fumeuse et

extravertie qui vous plaît tant, c'est mal parti. Vous pensez que vous augmenterez vos chances de la conquérir en modifiant une partie de votre mode de vie. Vous avez partiellement raison. En vérité, vous pourriez tout à fait la séduire en restant timide, en continuant à fumer et en conservant votre gros ventre. Il suffirait de s'y prendre bien et de mettre en avant les belles qualités que vous possédez par ailleurs. C'est rarement une bonne idée de changer pour plaire à une autre personne. Cependant, il se peut qu'au fond de vous-même, vous souhaitiez arrêter de fumer depuis longtemps, vous vouliez perdre du poids et soigner votre timidité. Espérer charmer cette belle sportive peut donc se transformer en un excellent mobile pour vous atteler au changement. La meilleure motivation est de travailler à votre évolution pour vous-même. Mais le motif peut être aussi d'obtenir un meilleur emploi, de vous sentir en meilleure forme ou de conquérir un cœur convoité. Cependant, votre motivation doit rester intacte même si vous échouez dans vos manœuvres de séduction. Une bonne motivation permet d'atteindre des objectifs inespérés. Dans l'exemple choisi, si vous vous mettez au sport, vous perdrez petit à petit votre bedaine. L'activité physique vous donnera moins envie de fumer et tout cela contribuera à vous donner une certaine fierté qui diminuera votre timidité. Vous deviendrez un autre homme, tout en étant resté vous-même.

La focalisation. Imaginons que vous êtes un homme qui manque de ponctualité, d'imagination, de générosité, de politesse et de culture. Or vous pensez (en grande partie, à juste titre) que vous aurez plus de succès auprès des femmes en devenant plus ponctuel, plus imaginatif, plus généreux, plus poli et plus cultivé. Vous décidez alors de faire des efforts pour arriver à l'heure, de développer votre imaginaire et votre culture par de nombreuses lectures, de travailler dur pour gagner plus d'argent et en donner plus à votre entourage et également de suivre des cours de bonnes manières. En voulant faire tout cela à la fois, vous vous découragerez très vite et ne ferez finalement rien du tout. La solution consiste donc à vous focaliser sur un seul objectif à la fois. En commençant par celui qui vous semble le plus accessible. Vous pourriez, dans l'exemple cité, commencer par veiller à développer votre courtoisie, votre galanterie et le savoir-vivre en général. Lorsque vous aurez progressé sur ce point, vous serez fier de votre

évolution. Vous serez alors très motivé pour vous attaquer au « défaut » suivant que vous n'aimez pas chez vous. Savez-vous comment on mange un éléphant ? En prenant une seule bouchée à la fois. En savourant son petit morceau et en ne pensant pas au suivant que l'on va prendre en bouche.

Le non-jugement. Imaginons que vous êtes une femme en surpoids, qui est déprimée et qui a tendance à vouloir tout maîtriser. Vous êtes très attirée par un homme bien dans sa peau et fier de son corps, qui est très indépendant et ne supporte pas d'être contrôlé. Avouons que ce n'est pas gagné d'avance. Le plus simple est peut-être de se dire qu'il n'est pas fait pour vous. Et en même temps, il se peut que vous ayez, par ailleurs, énormément de points communs avec lui. Peut-être même qu'il ne croise pas votre route par « hasard ». Et qu'il est là justement pour vous permettre d'évoluer et d'avancer dans la vie. Il est aussi possible que votre « moi profond » ne se reconnaisse pas dans la femme que vous êtes en ce moment. Et que vous vous disiez que c'est l'occasion d'évoluer vers une meilleure version de vous-même. Bravo ! Le problème, c'est que bien souvent l'on se juge sévèrement : « J'ai tellement honte d'être grosse, c'est lamentable d'être dans la déprime, je suis idiote de vouloir toujours tout contrôler. » Et découragé, on se rassied sur sa chaise. La solution très puissante et très efficace que je vous propose est la suivante : accepter d'être comme cela — en ce moment — sans vous juger.

« Oui — en ce moment —, je suis trop forte, je n'ai pas le moral et j'ai tendance à être hyper contrôlante. Je n'aime pas cela en moi et cela ne correspond pas à mon “moi profond”. Cependant, j'accepte que ce soit ma réalité d'aujourd'hui. Et je m'aime malgré tout, car ma première étape est de m'aimer telle que je suis maintenant. »

Il est important de savoir regarder qui nous sommes aujourd'hui. D'accueillir, d'accepter, ce que l'on ressent comme qualités ou défauts. Ensuite viendra la transformation, qui ne doit pas être une lutte, mais un

cheminement agréable. Les régimes ou l'activité physique ne fonctionnent pas quand ils sont des punitions utilisées contre nous-mêmes parce que nous nous détestons. Manger sainement doit se vivre dans la joie. Bouger doit nous procurer une sensation de bien-être, même si l'on transpire et l'on s'essouffle.

Sachez qu'à la seconde même où vous témoignez d'un peu d'amour pour votre corps en surpoids, sans faire quoi que ce soit, il commence déjà à maigrir. Car esprit et corps ne font qu'un. Si vous aimez votre corps, il deviendra aimable. Si vous apprenez à le trouver beau, il le deviendra à vos yeux et à ceux de la personne qui vous aimera. Et si vous le traitez avec amour en lui donnant une nourriture saine et en le soumettant à un exercice régulier, il vous le rendra au centuple.

Il en va de même pour les « dysfonctionnements » comportementaux comme « l'hyper contrôle » ou les « fragilités » émotionnelles, telles que la tendance à la déprime, que nous avons pris comme exemples. À l'instant même où vous acceptez plus sereinement que vous êtes très contrôlante — sans vous blâmer pour cela — vous lâchez déjà prise sur une partie de votre contrôle et vous progressez.

C'est encore plus évident pour la propension à la déprime. Si un matin, vous vous sentez lasse et découragée, vous aurez sans doute tendance à vous juger négativement. « Je m'en veux d'être aussi abattue, je n'ai aucune volonté... » Et cela aggravera votre état cafardeux. Par contre, si vous ne vous jugez pas en songeant : « C'est dommage que je sois déprimée lorsque je me lève, mais ce n'est pas de ma faute. C'est ainsi. Cela ira sans doute mieux dans quelques heures. » Alors, vous verrez que votre état désagréable évoluera positivement plus vite que vous ne croyez.

En vous jugeant sévèrement et négativement, vous nourrissez ce qui vous bloque. C'est comme d'arroser et donner de l'engrais à des mauvaises herbes. En acceptant la situation telle qu'elle est — en ce moment —, vous vous donnez l'opportunité de passer à autre chose et de vous améliorer.

Modifier nos schémas comportementaux par la modification de nos circuits hormonaux cérébraux

La pratique du yoga est une piste intéressante. Il est scientifiquement démontré que cela améliore la gestion des émotions négatives.

La visualisation positive est une autre voie efficace pour certaines personnes. Vous pouvez prendre cinq minutes par jour pour être juste présent(e) en vous-même. Asseyez-vous en tailleur. La colonne vertébrale et la tête bien droites. Seuls les muscles nécessaires à cette posture sont contractés, les autres sont totalement relâchés. Fermez les yeux. Vous allez rechercher en vous une situation (connue ou inconnue) dans laquelle vous voulez être. Ce peut être une approche de séduction. Ou passer une soirée agréable avec une personne qui vous plaît. Dans un lieu qui vous inspire et vous met en confiance. Avec des sons et des émotions que vous voulez ressentir (il est important de vraiment chercher quelles émotions et quelles sensations vous voulez connaître et les éprouver pendant que vous imaginez et écrivez vos phrases). Vous êtes en train de vivre une expérience extraordinaire qui vous motive et vous pousse à dépasser vos limites dans la joie.

Ouvrez les yeux et notez deux ou trois phrases positives (l'inconscient ne comprend que les phrases positives, c'est-à-dire sans négation. Par exemple, au lieu d'écrire « je ne veux plus avoir peur », vous notez « je suis en confiance avec le fait de... »). Vous relirez ces phrases tous les matins, tous les soirs, ou dès que vous sentez que vous êtes perdu(e).

Être flexible à la vie. Savoir demander, fixer un objectif et lâcher, comme le mouvement du roseau. Ce jour, vous pouvez avoir envie de vous reposer, de vous ressourcer. Garder à l'esprit cet objectif. Peut-être que la vie va vous offrir ce repos, mais pas de la façon dont vous vous y attendez. Soyez ouvert(e) à la manière d'atteindre votre but. Il en est de même pour vos objectifs amoureux. Patience. Observez votre espace à quatre dimensions. Bon moment, bon endroit, bonne personne, bonne action. L'intuition est là, être flexible vous évitera bien des efforts et des pertes d'énergies.

Évaluer les progrès

Cela prend un certain temps pour modifier une habitude. Et pour que ce changement soit vécu dans la fluidité, le mental a besoin de résultats concrets et rapides. Ainsi, évaluer vos progrès va vous permettre de vous donner volonté, force, motivation et plaisir.

Il ne suffit pas de vouloir changer une habitude, il faut remplacer le vide que cela va créer. Par exemple, si l'on s'arrête de fumer, il faut se demander quelle était la fonction que remplissait la cigarette. Ensuite, il faut la remplacer par un autre comportement plus sain pour soi et tout aussi agréable. Les nouvelles actions que vous poserez pour être plus séduisant(e)

doivent absolument vous donner de la satisfaction (plaisir, contentement, fierté, dépassement de soi). Cela ne signifie pas que c'est toujours facile ou très agréable au début. Ainsi, de nombreux hobbies très plaisants débutent par une période d'apprentissage moins jouissive et même parfois un peu pénible. Mais après avoir dépassé ce premier stade, cette mise à l'épreuve, les résultats sont en général à la hauteur de l'investissement engagé.

Pour passer à l'action concrète, je vous suggère de prendre un cahier vierge, un calendrier, un stylo et de suivre ces indications :

·Entretenir la volonté. Fermez les yeux et demandez-vous : « Qui suis-je aujourd'hui ? » Notez une phrase. « Quelles sont mes forces ? » Notez cinq mots. « Quels sont mes freins ? » Notez cinq mots. « Quel est mon objectif prioritaire ? » Notez une phrase. « Quelle action concrète puis-je mettre en place aujourd'hui à cet instant précis (un e-mail, un appel, une lettre, une recherche, une sortie, une action) ? » Faites-le.

Répétez le processus tous les jours, durant sept jours.

Notez les résultats de vos actions, les changements effectifs et les attentes suivantes.

En procédant de cette façon, tous les deux à trois jours minimum (à vous de trouver votre propre rythme), vous verrez très vite les changements s'opérer. Votre pouvoir de séduction va se développer. Donnez-vous un rendez-vous à vous-même dans un mois, puis trois mois, puis un an.

Souvenez-vous de vos forces et de votre envie de vous dépasser, surtout dans les moments de découragement, de fatigue. Cela va aller puiser dans ce que vous êtes au plus profond. C'est durant ces moments-là que vous pouvez vous exercer à dépasser vos limites.

·Qu'ai-je appris aujourd'hui ? La vie est un apprentissage. Demain matin, quand vous vous réveillerez, prenez deux minutes. Mettez-vous en tête que vous ne savez pas tout. Ressentez cette réalité. Mettez-vous en état d'ouverture, en vous disant : « Oui, je veux apprendre. » Les situations qui vous semblaient insurmontables vous paraîtront beaucoup plus faciles à vivre. Même si vous ne l'avez jamais fait, vous laisserez votre intuition vous guider. Par exemple, proposer à l'amour de votre vie une sortie, car vous apprenez ! Demain soir, notez dans votre carnet ce que vous avez appris, et l'action nouvelle vous avez accomplie.

·Le détail qui a toute son importance. Chaque action, aussi minime soit-elle, a son importance. Aujourd'hui, vous vivrez les événements dans leur tout, dans leurs moindres détails. Et si votre journée vous semble insurmontable, commencez par mettre un pied devant l'autre, et n'oubliez pas de vous amuser. Le premier pas est aussi important que le dernier.

·Soyez prêt(e). Positionnez-vous en réceptivité. Vous désirez vivre certaines expériences. Évaluez les actions et les pensées à mettre en place pour être prêt(e). N'attendez pas de résultats, faites-le tout simplement.

53. Emanuele E, Politi P, Bianchi M, Minoretti P, Bertona M, Geroldi D. (2006) Raised plasma nerve growth factor levels associated with early-stage romantic love. *Psychoneuroendocrinology* ; 31: pp. 288-294.

54. Bianchi-Demicheli F, Ammar N, Bolmont M, Dosch A, Favez N, Van der Linden M, Widmer E.(2016) Neurobiological, psychological and sociological approach to sexual desire and sexual satisfaction *Rev Med Suisse* ; 12 : 551-5.

55. Tassin Jean-Paul, (2005), Sexuality between neurobiological processes and psychic perceptions: Role of reward circuitry *Neuropsychol News A*. vol. 4, n° 4, pp. 142-144.

DIXIÈME CLÉ : Pêcher où il y a des poissons

Au fur et à mesure de la lecture de ces chapitres, vous avez probablement commencé à développer votre potentiel de séduction. Si vous êtes (tout) près de devenir un homme ou une femme pleinement séduisant(e), encore faut-il savoir où exercer votre potentiel de séduction. Il existe en effet des lieux plus propices à la rencontre amoureuse que d'autres. Rester chez soi en attendant l'amour n'est pas l'approche la plus efficace. Les chances que l'homme de votre vie ou la femme de vos rêves sonne un jour — par hasard — à votre porte sont proches de zéro. Certes, à la manière des films romantiques, cela peut arriver de faire une belle rencontre inattendue, mais c'est nettement plus rare dans la vraie vie que dans les productions d'Hollywood. Fréquenter les bons endroits est donc l'une des stratégies de séduction que nous allons vous enseigner dans ce chapitre.

Commençons par une petite illustration tirée de notre consultation :

David est un séduisant célibataire de 40 ans. Il est informaticien et fonctionnaire dans une institution prestigieuse. Il prend soin de lui et n'a pas de difficulté à nouer des relations. Cependant, il travaille dans un bureau où il ne voit pratiquement jamais qui que ce soit. Il conduit seul sa voiture et fait ses courses en vitesse le nez sur son smartphone. Il mange en solo en regardant la télévision et se détend en s'amusant avec un jeu internet virtuel, en connexion avec des inconnus. Le week-end, il range et nettoie son appartement. Et comme loisir, il joue en amateur au football et va voir des matches professionnels avec des amis masculins. Il adore les belles mécaniques et fait partie d'un club de restauration de voitures anciennes où ne se retrouvent que des hommes. David finit par désespérer de rencontrer celle qui lui conviendra. Il ne comprend pas ce qui cloche...

Vous, vous avez certainement compris le problème de David. Sa principale difficulté est qu'il ne fréquente pas les bons lieux et n'adopte pas la bonne attitude.

Rappelons les endroits fréquentés par David et ses activités :

Travail solitaire en informatique = très peu de chance de rencontrer une femme

Conduire une voiture seul = très peu de chance de rencontrer une femme

Manger seul chez lui = très peu de chance de rencontrer une femme

Entretenir son appartement = très peu de chance de rencontrer une femme

Jouer au football = très peu de chance de rencontrer une femme

Regarder des matches de football = très peu de chance de rencontrer une femme

Restaurer des voitures = très peu de chance de rencontrer une femme

Regarder la télévision = très peu de chance de rencontrer une femme

Jouer en ligne avec inconnus = très peu de chance de rencontrer une femme

Faire ses courses sans regarder personne = très peu de chance de rencontrer une femme

Précisons immédiatement qu'il ne s'agit pas de tout modifier. Évidemment, David ne va pas quitter un travail qu'il aime pour un choisir un autre où il a plus de chance de faire une belle rencontre. Il ne va pas renoncer à jouer au football avec ses amis ou renier son goût pour les voitures anciennes.

Que peut-il faire ?

Élargir son champ opérationnel

David doit élargir son champ opérationnel et sortir de sa zone de confort.

Mais que signifie « sortir de sa zone de confort » ?

Jusqu'à présent, David ne pratique que des activités qu'il connaît, avec des gens qu'il connaît. Même ses rares sorties aux restaurants se font avec des amis. Il ne prend pas de risque et reste en terrain connu. Or cette stratégie est catastrophique si l'on veut vivre une ou plusieurs belles rencontres. Séduire signifie aussi sortir de ses habitudes. Cela peut être inquiétant dans un premier temps, mais on n'est jamais parvenu à grand-chose en restant dans ce qui est familier et confortable. C'est en testant d'autres endroits, en osant changer ses habitudes que l'on fait parfois les meilleures rencontres.

David — comme de nombreuses personnes seules — s’est enlûé dans une sorte de routine de « vieux célibataire ». Il s’est lui-même inconsciemment « déconnecté » de l’univers des rencontres. J’ai observé, comme psychologue, que de nombreuses personnes seules s’arrangeaient (sans même s’en rendre compte) pour vivre en autarcie. Elles se construisent un petit monde rassurant où elles voient toujours les mêmes têtes dans les mêmes lieux. Cela s’explique en général par une série de déboires sentimentaux et d’échecs douloureux. Alors, on évite (plus ou moins consciemment) d’être encore déçu et de souffrir à nouveau. On se réfugie dans une zone de confort, avec des gens connus, dans des lieux familiers.

En conservant le même mode de vie, il suffirait à David d’élargir « son champ opérationnel », se mettant en « mode séduction ». Voici très concrètement comment il pourrait procéder :

– Choisir le covoiturage ou les transports en commun.

– Inviter plus souvent des connaissances à manger avec lui.

– Se connecter à des sites de rencontres plutôt qu’à des jeux en ligne.

– Regarder moins la télévision et plus aller plus souvent au cinéma/conférences/spectacles.

– Aller voir des matches de football féminin.

– Participer à des rallyes de voitures anciennes dans d’autres villes.

Notons que le but premier n’est pas de faire tout cela pour directement rencontrer une femme. Une telle attitude sera contre-productive et entraînera de nouvelles déceptions.

Permettez-moi d’ouvrir une parenthèse extrêmement importante : quand on veut trop une chose ou une personne, qu’on en fait une fixation, qu’on ne pense qu’à ça, alors cette chose ou cette personne trop désirée s’éloigne de nous...

Vous avez d’ailleurs certainement déjà observé ce phénomène dans plusieurs situations différentes. Il en va de même dans la rencontre amoureuse.

L’objectif premier d’élargir son champ opérationnel est de s’ouvrir à de nouvelles rencontres. Elles ne doivent pas être amoureuses et/ou sexuelles immédiatement. L’idée est qu’en vous connectant à de nouvelles personnes (sur un plan amical et pas sentimental/érotique) vous ouvrez le champ du possible. Par exemple, David peut rencontrer

une femme qui n'est pas libre, mais qui a une amie célibataire. Ou un homme dont la sœur cherche à retrouver l'amour.

Élargissez votre champ opérationnel et sortez de votre zone de confort.

Découvrir des lieux de rencontres inattendus

Les lieux de rencontres ont évolué à travers le temps. Dans les années soixante, par exemple, les bals de village étaient l'occasion par excellence de se séduire. Les jeunes hommes profitaient ainsi de la lueur complice des lampions pour aller accoster la jeune femme qui leur plaisait. Ainsi, 25 % des couples actuels se seraient formés lors d'un bal⁵⁶. Même si cela ne manque pas de charme, ce genre d'approche est aujourd'hui tombé en désuétude⁵⁷. On peut considérer que le bal d'autrefois a été remplacé par les rencontres sur des sites ou par des applications pour smartphone. Aujourd'hui, la majorité des rencontres amoureuses durables se font sur le lieu du travail ou grâce aux nouvelles technologies.

Le lieu de travail fonctionne généralement comme une microsociété. Nous y rencontrons de nombreuses personnes. C'est également un endroit de performances où nous pouvons éventuellement nous montrer sous notre meilleur jour. En nous distinguant des autres professionnellement, nous parvenons également à capter l'intérêt de nos collègues. Au point de vue psychologique, nous sommes généralement davantage séduits par les personnes partageant des caractéristiques communes avec nous. Comme le dit très bien l'adage « qui se ressemble s'assemble », qui repose d'ailleurs sur une base scientifique.

Au point de vue social, des études démontrent que les personnes présentant des similitudes étaient plus attirées l'une par l'autre⁵⁸. C'est ce qui s'appelle, en sociologie, l'homogamie⁵⁹. Or deux personnes travaillant dans un même lieu ont déjà, par leur fonction, des points communs au niveau social et cognitif. La proximité permanente avec nos collègues peut déclencher une forme d'attraction et d'intimité.

Toutefois, séduire sur son lieu de travail comporte de nombreux inconvénients. Il existe de plus en plus de règlements et de lois qui pénalisent les jeux de séduction dans un cadre professionnel. Il est évident pour nous que la séduction « haut de gamme » dont nous parlons dans ce livre n'a absolument rien à voir avec le harcèlement sexuel. Cependant, même si vous vous montrez prudent(e) et respectueux/se, il peut arriver que vos manœuvres séductrices vous causent quelques désagréments professionnels.

Faut-il pour autant renoncer à séduire au travail ? Certainement pas. Il suffit de respecter une règle simple qui engage à se conduire en parfait(e) gentleman/lady. Cette attitude consiste d'abord à effectuer une approche subtile et courtoise de la personne convoitée. Ensuite, en cas de refus de sa part, vous continuerez à la traiter avec amabilité et de façon à ce que cela n'affecte pas vos échanges professionnels.

Des études en psychologie sociale⁶⁰ ont mis en avant que nous éprouvions davantage d'attrance pour les personnes proches, physiquement parlant. Ainsi, nous serions davantage séduits par quelqu'un qui habite dans notre quartier ou que nous côtoyons régulièrement.

Si le travail et les sorties entre amis peuvent être favorables à la rencontre amoureuse, il existe également d'autres lieux propices à une telle éventualité, qui peuvent être totalement inattendus. Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, il n'est nul besoin de voyager bien loin pour les trouver.

Pour revenir à l'exemple de David, il pourrait rencontrer une femme tout simplement en effectuant ses courses dans son quartier. Un magasin peut s'avérer un excellent lieu de rencontres, puisque les personnes partagent déjà une activité commune. Il pourrait adresser la parole à une femme qui lui plairait dans la file d'attente de la caisse ou lui demander une information culinaire dans un rayon d'alimentation.

De nombreuses activités sociales se déroulent dans notre propre ville/village ou dans les environs (festivals, brocantes, fêtes, expositions, randonnées, visites culturelles, etc.). Grâce à internet, il suffit de quelques clics pour se tenir au courant des rassemblements populaires autour de nous. Les magazines et les journaux locaux possèdent également une rubrique destinée aux événements et aux sorties de jour ou de soir. Ici encore, il ne s'agit pas de partir avec l'espoir de trouver immédiatement l'âme sœur. L'objectif que nous vous proposons est différent. Il s'agit :

- 1) de vous familiariser avec les techniques de séduction exposées dans ce livre.
- 2) d'ouvrir votre champ relationnel en nouant de nouvelles relations amicales.

Bougez — bougez — bougez !

Fréquenter des lieux où il existe des chances de rencontre

Si vous êtes hétérosexuel(le), mieux vaut fréquenter des endroits où l'autre sexe est présent. Il est plus probable qu'un rassemblement d'Harley Davidson compte davantage d'hommes que de femmes. Inversement, un atelier de création de bijoux sera principalement fréquenté par des femmes. Pour revenir au titre de ce chapitre, mieux vaut pêcher où il y a des poissons. Donc, en tant qu'homme par exemple, il est plus intéressant de vous mettre au yoga ou à un cours de Pilates qu'à la boxe ou au tir au pistolet. Il est aussi intéressant de vous rendre dans des endroits auxquels vous n'auriez jamais pensé aller (exemple : un atelier d'aromathérapie⁶¹, un stage de développement personnel, un cours de poterie, etc.). Ce sont des lieux régulièrement fréquentés par des femmes, qui ont peut-être des amies célibataires... De plus, une formation, même inhabituelle, pourra vous permettre de développer des compétences, d'élargir votre culture générale et, peut-être même, de vous découvrir un nouveau talent.

Si vous êtes une femme, il est utile de vous ouvrir aux intérêts plutôt masculins. Sans basculer dans les stéréotypes de genre, certaines activités seront préférentiellement exercées par les hommes. Ainsi, réfléchissez à vous rendre à un rassemblement de voitures anciennes, à assister à une compétition sportive ou à des événements liés au succès professionnel. En vous familiarisant avec les domaines plus masculins⁶², vous susciterez l'intérêt des hommes. En général, ils adorent les femmes qui s'intéressent à leurs activités favorites.

Et comment savoir concrètement où se rend l'autre sexe ? Un premier conseil judicieux serait de questionner vos proches et vos amis de sexe opposé. Demandez-leur spontanément où ils/elles aiment de se rendre. Ils/elles pourront vous conseiller et vous suggérer des lieux ou des sorties particulières. Vous pouvez également leur proposer de les accompagner lors de l'une d'elles. Cela vous permettra d'être un peu plus à l'aise et de vous sentir un peu moins isolé(e) dans une activité atypique.

En abordant des sujets autour du lieu dans lequel il/elle se trouve, vous lui manifestez déjà de l'intérêt. S'intéresser sincèrement à l'autre est extrêmement important dans la séduction. Les femmes et les hommes y sont très sensibles. Si vous abordez une personne et que vous multipliez compliments et paroles sans vraiment accorder de l'importance à ce qu'elle vous raconte, il y a très peu de chance que cela aboutisse. Il n'y a, en effet, rien de plus désagréable que de fréquenter quelqu'un qui aime s'écouter parler. L'avantage de fréquenter un lieu que vous ne connaissez pas est d'être ouvert à la découverte. En tant que néophyte, vous pouvez poser de nombreuses questions. Des expériences scientifiques ont d'ailleurs montré que demander un service poliment à une personne de l'autre sexe augmentait les chances de rencontre. Vous apprendrez aussi à développer votre capacité d'écoute. Elle sera la clé d'une séduction respectueuse.

Enfin, un autre avantage à pratiquer les mêmes activités est d'avoir déjà un point commun avec l'autre. Et comme nous l'avons vu, les points communs rapprochent. Si vous débutez votre relation sur une similitude, il y a plus de chance que vous vous en découvriez d'autres et que cela contribue à vous rapprocher. Même s'il est bon que chaque partenaire puisse s'adonner à ses propres activités, il est également important de partager certains moments. Une étude⁶³ a ainsi démontré que les couples qui avaient en commun certains de leurs hobbies (pas tous !) étaient plus heureux sur le long terme.

Il est aussi pertinent de choisir les lieux de rencontres en fonction du profil de la personne que l'on recherche. Ainsi, on trouvera davantage de personnes âgées à une bourse de timbres-poste qu'à un salon de jeux vidéo. Il y aura plus de gens financièrement aisés au salon du yachting à Cannes qu'à une brocante de vêtements usagés dans la banlieue de Roubaix. Vous trouverez plus d'intellectuels passionnés par la culture à une conférence de la Sorbonne qu'à un concert de rap. Cela peut apparaître comme une évidence, pourtant de nombreux célibataires perdent leur temps en des lieux où les chances de rencontrer la personne qui leur convient sont infimes.

Découvrez des lieux que vous ne fréquentez jamais.

Intéressez-vous à de nouveaux domaines

qui plaisent à l'autre sexe.

Choisissez des lieux que pourrait fréquenter

la personne de vos rêves.

Oser les lieux dédiés à la rencontre

Il existe aussi des activités totalement dédiées à la rencontre amoureuse. Ainsi, lors de week-ends de célibataires, vous pourrez pratiquer des activités avec de nombreuses personnes en quête d'une rencontre. Dans le même état d'esprit, des soirées de rencontres à thème sont aussi organisées dans certains restaurants ou bars.

Les speed-datings sont toujours à la mode. Ils offrent l'occasion de s'entretenir durant toute une soirée avec des hommes et des femmes autour d'un verre dans une ambiance agréable et respectueuse. Le cadre particulier fait qu'il n'y a pas d'ambiguïté sur le but de la soirée : tout le monde recherche la même chose. Il peut donc s'agir de bons lieux si vous souhaitez vous axer sur la rencontre amoureuse.

Je me doute que vous n'aimez pas l'idée que l'on pense que vous êtes « tellement désespéré(e) » que vous en êtes « réduit(e) » à vous rendre dans des lieux de rencontres. Ôtez-vous cette idée de la tête !

D'abord, la plupart des gens réellement désespérés et déprimés restent chez eux. Ces endroits sont donc davantage fréquentés par des personnes motivées pour une nouvelle rencontre. Ensuite, ce genre de sortie est un excellent moyen d'appliquer dans le réel les préceptes de séduction haut de gamme exposés dans ce livre.

Appliquez la séduction haut de gamme dans des lieux dédiés à la rencontre.

Utiliser efficacement les nouvelles technologies

Si nous avons exploré les différentes possibilités de lieux de rencontres réels, il est également possible de faire de belles rencontres par le biais des nouvelles technologies. De plus en plus de personnes choisissent par ailleurs cette voie.

En effet, selon les études⁶⁴, avec le rythme de vie effréné que nous menons, internet serait un moyen de plus en plus efficace pour rencontrer quelqu'un. De plus, il existe une multitude de plateformes de rencontres et d'applications en ligne qui vous promettent de tomber sur la personne idéale.

Or, de nombreuses personnes seules refusent — par principe — de séduire sur internet. Nous pensons qu'il est regrettable de ne pas utiliser tous les moyens actuels à notre disposition. Surtout si l'on considère que de

nombreuses objections à l'utilisation des sites sont souvent infondées.

Exemples d'objections :

Objection	Explication
Sur internet, on ne sait pas à qui l'on a affaire.	On ne connaît de toute manière jamais une n
Sur internet, il y a de dangereux psychopathes.	Il y a de dangereux psychopathes partout (he
Cela prend beaucoup de temps de rencontrer quelqu'un sur internet.	Cela prend aussi beaucoup de temps de renc
Cela coûte de l'argent de s'inscrire sur un site de rencontres.	Cela coûte aussi de l'argent de sortir pour rei
Internet, c'est pour les cas désespérés et les gens avec des problèmes.	Des tas de gens équilibrés et bien dans leur p
Les personnes les plus intéressantes sont vite « prises » sur internet.	Il ne faut jamais tarder à se rapprocher d'une
Je n'aime pas de devoir me décrire moi-même.	On peut apprendre à rédiger une belle présen
Je préfère les rencontres « en vrai ».	Une rencontre « en vrai » suivra de toute ma
J'ai déjà essayé internet et cela ne fonctionne pas.	Et si vous vous y étiez mal pris ?

Certes, les sites et les applications de rencontres sont critiquables. Ils peuvent être utilisés à des fins malsaines. Mais tout dépend de l'utilisateur et de la manière dont il se sert de ces technologies. Internet, c'est un peu le mythe de « l'auberge espagnole » : on y trouve ce qu'on y apporte, on y rencontre tout et n'importe qui. Si vous vous y lancez avec des pensées négatives, vous en ressortirez déçu(e). Si vous y apportez un esprit « séduction haut de gamme », il est fort possible que vous y rencontriez des personnes dans le même état d'esprit.

Comment s'en sortir concrètement dans tout ce qui est proposé ? Et comment utiliser ces plateformes à bon escient ? Tout d'abord, commencez par faire votre sélection parmi les différentes applications. La première étape consistera donc à faire votre marché parmi les sites existants.

Là aussi, il est possible de se lancer seul(e) en explorant ce qui existe ou de vous renseigner auprès de vos connaissances un peu plus expertes dans le domaine. Si vous faites appel à de bons amis, n'hésitez pas à leur demander quels sites ils vous conseillent en fonction de votre profil et de vos attentes.

Autrement, il existe de nombreuses informations sur la toile et des sites comparatifs qui sauront vous aiguiller dans votre recherche. En fonction de votre intérêt et de votre objectif, ciblez bien aussi les services qui vous sont proposés. Par exemple, si vous souhaitez établir une relation durable, un site de rencontres extra-conjugales clandestines ne vous sera d'aucune utilité.

Il existe donc autant d'applications que de profils d'utilisateurs. À vous de définir votre objectif et celles avec lesquelles vous vous sentez le plus à l'aise. Ensuite, si les sites de rencontres « classiques » ne vous plaisent pas dans un premier temps, il en existe aussi d'autres rassemblant des personnes partageant des intérêts communs.

Prenons un exemple : si vous êtes un amoureux des chiens, sachez qu'une application a été développée il y a peu. Elle permet aux propriétaires de se retrouver à l'occasion de balades avec leur compagnon à quatre pattes. Le but est simple : vous sélectionnez le chien qui « plaît » à votre animal et vous rencontrez par la même occasion le ou la propriétaire. Dans la même optique, les forums de passionnés de motos, cuisine, bricolage, jeux vidéo, couture, objets rares et ainsi de suite sont d'excellents vecteurs de rencontre, pouvant parfois aboutir à une relation amoureuse. Tous ces sites et applications pour smartphone permettent de rassembler des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt, sans pour autant tout axer sur la rencontre amoureuse et sexuelle.

Lorsque vous avez sélectionné les sites de votre choix, ne vous dispersez pas trop. Si vous multipliez les profils sur les sites et les forums, vous risquez d'être débordé(e), de ne pas pouvoir suivre et de manquer des opportunités.

En effet, séduire en ligne demande du temps et de l'énergie. C'est assez logique. La séduction haut de gamme est un art. Et créer une œuvre d'art exige de la patience et des heures de travail.

Au début, vous devrez vous familiariser avec le mode de fonctionnement du site internet ou de l'application. Vous commettrez des erreurs. Vous raterez des occasions avec des personnes qui vous plaisaient. Et vous perdrez votre

temps avec des individus inintéressants. C'est une étape parfaitement normale. Puis, petit à petit, vous maîtriserez mieux l'outil. Cela peut prendre plusieurs semaines ou plusieurs mois. Il ne faut pas se décourager.

Ensuite, vous ferez probablement plusieurs rencontres décevantes. Soit la personne découverte « en vrai » ne vous conviendra pas, soit vous ne lui conviendrez pas (même si elle vous plaisait). Cependant, l'important durant cette phase est d'apprendre et d'appliquer les principes de la séduction haut de gamme.

Il ne faut pas voir les sites et les applications de rencontres comme une fin en soi. Ce peut être juste une étape dans votre cheminement vers une belle rencontre. Celle-ci se produira probablement au moment où vous vous y attendrez le moins, en un lieu improbable.

Votre expérience sur internet vous aura surtout servi à rester « actif/active ». En effet, c'est bon pour le moral de lire des messages de personnes qui s'intéressent à vous. C'est motivant de se préparer pour un premier rendez-vous. Tout cela vous met dans de bonnes dispositions pour être prêt(e) à rencontrer — n'importe où et n'importe quand — la personne qui vous convient vraiment.

Si, au bout de quelques semaines, vous n'êtes pas satisfait(e) de l'application ou des interactions, libre à vous de changer de site ou d'application.

Le bon pêcheur sait aussi changer de lac quand les poissons se font rares.

Exercices pratiques

Listez vos activités quotidiennes et demandez-vous si celles-ci peuvent vous permettre de faire une rencontre. Si oui, gardez-les. Sinon, ajoutez-en de nouvelles.

Cherchez et listez cinq lieux inattendus de rencontres.

Fixez-vous comme objectif de vous rendre au moins dans trois des cinq endroits ce mois-ci.

Osez vous rendre seul(e) pour l'une de ces activités choisies.

Montrez-vous ouvert(e) à la découverte. Laissez-vous surprendre par une activité atypique et savourez-la pour ce qu'elle est.

Renseignez-vous sur les activités pratiquées par le sexe opposé. Demandez conseil à vos amis.

Posez-vous la question : comment devenir un homme ou une femme plus admirable ? Peu importe l'activité que vous choisissez, pratiquez-la avec passion et authenticité.

Distinguez-vous des autres. Développez-vous dans une activité dans laquelle vous êtes vraiment bon(ne) et qui vous met en valeur.

Ne négligez pas les sites de rencontres et les nouvelles applications. Prenez le temps de les parcourir et listez ceux et celles qui vous conviennent. Inscrivez-vous au moins sur l'un ou l'autre.

Investissez au moins 1 h par jour de votre temps sur le site ou l'application choisie

Si vous n'observez pas de résultats après trois semaines sur un même site, changez-en.

Évaluation des progrès de cette étape

Faites le bilan sur vos activités sociales.

· Combien de rencontres avez-vous déjà faites depuis que vous pratiquez vos exercices ?

· Quels exercices vous ont semblé difficiles à réaliser ?

· Prenez le temps de réfléchir à la façon d'adapter ces exercices qui posent problème.

Persévérez dans vos démarches. C'est en consacrant de l'énergie et en faisant preuve de patience que l'on obtient les meilleurs résultats.

57. En 2006, seul 1 % des partenaires se seraient rencontrés durant un bal (Bozon, M, & Rault, W.,(2013). Op.cit.).
58. Houts RM, Robins E, Huston TL. (1996) Compatibility ans the development of premarital relationship. J Marriage Fam ;58(1):7-20.
59. Bouchet-Valat M. (2014) Les évolutions de l'homogamie de diplôme, de classe et d'origine sociale en France (1969—2011) : ouverture d'ensemble, repli des élites. Rev Fr Sociol, 3(55): 459-505.
60. Festinger, L., Schachter, S., & Black, K. (1950). Social pressures in informal groups : a study of human factors in housing. New York : Harper & Row.
61. Atelier destiné à développer l'utilisation des huiles essentielles dans les préparations médicales
62. Nous avons évidemment conscience que les mentalités évoluent et que la mixité devient de plus en plus importante dans tous les domaines. Il n'existe pratiquement plus de domaines exclusivement masculins ou féminins.
63. Brassard, A. & Lussier, Y. (2008). Pratique d'activités physiques et de loisirs en couple : facteurs de protection de la satisfaction conjugale. Revue internationale de psychologie sociale, 21 (3), pp. 41-65.
64. Brym, R.J., & Lenton, R.L. (2001J). Love online : a report on digital dating in canada. MSN.ca, 6(2).

ONZIÈME CLÉ : Comprendre les spécificités séductrices masculines et féminines

Ce qui fait fuir les femmes

Les échecs dans la séduction masculine sont souvent liés à de graves maladresses comportementales, dont la plupart peuvent être prévenues et évitées. J'ai rassemblé pour vous les principales erreurs à ne pas commettre :

L'excès de narcissisme

Bien s'aimer est une qualité. C'est important de posséder une bonne estime de soi. Toutefois, parler tout le temps de soi, être trop centré sur sa propre vie, être obsédé par son image et faire preuve d'absence d'altruisme sont de graves défauts que détestent les femmes.

L'excès d'autonomie

Les femmes apprécient les hommes autonomes et indépendants qui savent vivre seuls. Toutefois, ceux qui, arrivés dans la force de l'âge, n'ont jamais

eu d'enfants, n'ont jamais été mariés ou n'ont jamais eu de relation stable par peur de l'engagement suscitent une légitime méfiance.

L'excès de dépendance

Certains hommes voient la relation homme-femme comme un investissement en temps et en argent et demandent un retour sur investissement rapide. Parfois, ils cherchent même à se refaire une santé financière après un divorce dispendieux. D'autres cherchent une « femme-infirmière » pour s'occuper d'eux, car ils sont incapables de rester seuls.

L'excès de jalousie

Les femmes apprécient les hommes qui sont capables de faire preuve, modérément, d'une « jalousie sympathique » qui reflète tout l'intérêt qu'ils leur portent. Cependant, l'excès de jalousie est tout à fait toxique. Les hommes possessifs, envahissants, contrôlants et méfiants font fuir — à juste titre — les femmes.

L'excès d'indécision

Les hommes indécis, sans vision claire de ce qu'ils cherchent, sans ambition précise ou sans volonté affirmée ne suscitent guère de désir chez les femmes. Chacun de nous peut parfois douter ou avoir quelques petits

complexes. Il ne faut cependant pas que cela prenne toute la place et empêche de faire preuve de détermination et d'audace.

L'excès de désirs sexuels

Les hommes victimes de pulsions sexuelles envahissantes et difficiles à gérer ont de quoi effrayer les femmes. Elles fuiront si elles sentent qu'ils ne pensent égoïstement qu'à assouvir leurs désirs sexuels, sans chercher à s'harmoniser à leurs envies à elles.

L'excès de passéisme

Personne n'apprécie une personne qui se lamente sur son passé ou qui regrette une époque plus faste. En plus, il est rédhitoire de parler de ses « ex » ou de ses amours perdus. Une règle est d'évoquer le moins possible ses précédentes compagnes, que ce soit en bien ou en mal.

Aucune femme n'apprécie un homme qui vit dans un passé glorifié où il avait un corps de rêve, une situation enviable et du succès. Ce qui compte, c'est ce que vous êtes maintenant. Les « has-been » n'ont pas bonne presse auprès des femmes.

L'excès d'affabilité

Être gentil, patient, conciliant et bienveillant, ces traits de caractère sont d'excellentes qualités. Mais quand on est trop conciliant, cela enlève tout le charme. Il est important de savoir aussi s'affirmer et oser exprimer son désaccord lorsque c'est nécessaire.

L'excès de bavardage

C'est bien d'entretenir la conversation. Être taciturne n'est pas séduisant. Par contre, la logorrhée d'un bavard incorrigible est vraiment insupportable pour la plupart des femmes. Il est généralement préférable d'écouter la femme, plutôt que de l'assommer avec ses propres histoires.

L'excès de déprime

Nous avons tous des passages à vide, des moments de déprime ou de manque d'énergie. Cependant, étaler ses malheurs et se lamenter sur ceux-ci est, typiquement, un comportement anti-séduction. Ne racontez pas tous vos malheurs au premier rendez-vous ! Ne vous comportez pas avec la femme qui vous plaît comme si vous étiez en consultation chez votre psy ou comme si vous cherchiez une mère de substitution.

L'excès d'avarice

Être économe et gérer son budget en bon père de famille sont des qualités inestimables. Les femmes peuvent aussi apprécier un homme qui ne fait point étalage de sa générosité. Cependant, il n'y a rien de plus anti-séduisant pour les femmes que la pingrerie, la cupidité ou l'avarice.

Ce qui attire les femmes

L'attention qu'on leur porte

Les femmes aiment beaucoup qu'on leur prête attention. Elles seront attirées par un partenaire potentiel si elles ont le sentiment d'être valorisées par ce dernier. C'est important pour une femme de se voir comme une princesse courtisée par quelqu'un qui s'intéresse réellement à elle et ne la considère pas juste comme un numéro sur une liste. Toutes ont besoin de se sentir uniques aux yeux de l'homme qui veut les séduire.

L'attention se marque aussi par une bonne capacité à communiquer. On appréciera un homme qui, dans sa communication, aura l'intelligence de s'adapter à ses interlocuteurs, en étant charmant avec les dames et convivial avec les messieurs. Il en sera de même s'il valorise sa partenaire en la mettant en avant en société.

Les compliments

Les compliments possèdent un énorme pouvoir de séduction. Il s'agit cependant de les utiliser à bon escient et avec finesse. D'abord, le compliment doit être sincère. Il ne faut surtout pas mentir à ce sujet. Ni passer pour un flatteur excessif. Ensuite, il faut les utiliser au bon moment, sans excès ni exagération. Enfin, il convient de faire preuve d'un peu d'originalité. Ne vous contentez pas de « vous êtes jolie » ou du célèbre « tu as de beaux yeux, tu sais... » Dites par exemple : « Ce que je trouve particulièrement charmant chez vous, c'est votre gestuelle très élégante. Vous êtes aussi très belle dans votre façon de vous déplacer. Par ailleurs, vous possédez des yeux fascinants. On dirait qu'il y a de petites paillettes d'argent dans vos iris. » En formulant un compliment plus précis, vous montrez que vous avez fait très attention à elle. Vous lui assurez qu'elle est importante à vos yeux.

Par ailleurs, il est important de ne pas faire que des compliments sur le physique de la femme. Intéressez-vous aussi à d'autres qualités. Par exemple, vous pouvez dire : « Vous êtes une femme très cultivée. Je suis impressionné par vos connaissances en histoire de l'art. » Ou : « On voit que vous êtes une femme intelligente et généreuse. Cela transparait dans ce que vous dites et dans ce que vous faites. »

Les compliments doivent être distillés à chacune des rencontres. Ils seront évidemment toujours sincères et authentiques. Cela se sentira, et c'est ce qui touchera la femme de vos rêves.

L'humour

Une étude de chercheurs de la Stanford School of Medecine publiée dans Social Neuroscience indique que les femmes sont davantage attirées par les hommes qui ont de l'humour. Donc, si vous savez faire preuve de finesse humoristique, utilisez-la régulièrement. Cependant, n'essayez pas de raconter des blagues si vous ne possédez pas le talent pour cela. Ça risque de tomber à plat et de vous faire plus de tort que de bien. Mieux vaut utiliser l'humour avec une grande modération, si vous ne le maniez pas parfaitement.

De nombreux traits d'humour sont souvent mal interprétés. Par incompréhension mutuelle, ils peuvent entraîner de dramatiques confusions. Surtout s'ils sont faits par écrit. Par ailleurs, se moquer des autres (en particulier de la femme que vous convoitez) est un sport à haut risque ! Il est préférable de rire de soi-même ou d'anecdotes amusantes et personnelles. De manière générale, l'humour séduit, à condition qu'il soit utilisé avec une grande finesse.

La capacité de faire rêver

La réalité du quotidien n'est pas toujours rose. La vie sentimentale n'est pas un long fleuve tranquille. Et pourtant, si l'on tombe amoureux d'une personne, c'est parce que l'on aspire au bonheur avec elle, à la joie, à la magie de la rencontre. Tout le monde espère secrètement vivre une existence rêvée. Le rêveur-réaliste sera donc un homme très séduisant. J'entends par « rêveur-réaliste » celui qui sait se projeter dans un futur agréable et positif. Mais qui garde les pieds sur terre. Il ne s'agit évidemment pas de basculer dans la mythomanie, de construire des châteaux en Espagne ou de rêver à un avenir dans lequel on ne croit pas une seconde. Il s'agit de partager avec sa partenaire des souhaits, des envies, des aspirations qui peuvent vraiment se réaliser.

Ce peut être des souhaits matérialistes (une belle maison, des voyages exotiques, une vie de luxe, etc.) ou des souhaits immatériels (s'élever spirituellement, apprendre de nouvelles langues, vivre plus sereinement, etc.). Ce qui est important, c'est de partager ces aspirations avec la femme que vous voulez séduire. Et surtout de co-créeer des rêves à deux. Il ne s'agit pas de la « faire rentrer » dans vos rêves à vous. Si votre idéal est de collectionner des voitures anciennes, cela ne risque pas de passionner la majorité des femmes. Par contre, si vous demandez à l'une d'elles pour quelles destinations elle aimerait de partir avec vous (éventuellement en vous accompagnant dans votre voiture de collection), vous susciterez davantage son intérêt.

Un homme qui fait rêver sait aussi apporter une petite touche de différence, de fantaisie, d'originalité. Il suggère des projets qui sortent la femme de sa routine, de ses préoccupations quotidiennes.

Le style mystérieux

C'est bien de s'ouvrir à l'autre, de partager des parcelles de sa vie pour apprendre à mieux se connaître. Il est aussi important de ne pas en dissimuler des constituants importants qui pourraient avoir une influence considérable sur la future relation. Si vous souffrez d'une maladie chronique, si vous avez été condamné à de la prison ou si vous avez un autre élément « lourd » à porter, mieux vaut le dévoiler rapidement.

Il n'est cependant pas nécessaire de tout dire sur vous. De débiller la liste complète de toutes vos qualités et tous vos défauts. De raconter en détail

vosre vie passée. Il est préférable de conserver une part de mystère. Un homme captivant et mystérieux sera virtuose de l'effet Shérazade⁶⁵. Avec lui, chaque séparation laissera un goût de trop peu...

L'attitude positive

Les candidats exprimant une humeur positive, un mental fort et une attitude enjouée suscitent de l'enthousiasme. Cela donne envie de les revoir. Le positif attire le positif. Le négatif attire le négatif. Si vous voulez rencontrer une femme bien dans sa tête et dans sa vie, montrez que vous êtes heureux de vivre.

L'empathie

Il est séduisant pour une femme de partager un moment avec un homme qui se soucie des autres (et d'elle) plutôt qu'avec un goujat qui ne s'intéresse qu'à ses exploits, à sa carrière et à son nombril. De nombreuses femmes se préoccupent énormément du bien-être d'autrui. Aussi, quand vous parlez de vous ou de vos projets, pensez à dire en quoi ils rendent le monde meilleur et font du bien aux gens.

Une voix virile

L'homme doté d'une belle voix virile avec l'intonation et l'élocution qui la complètent sera perçu comme très attirant, car les femmes sont souvent plus « auditives » que « visuelles ». Si vous n'aimez pas votre voix, il est possible de la modifier par des cours de diction ou de la logopédie. Il suffit parfois de parler un peu plus bas et un peu plus lentement pour transformer une voix aiguë énervante en une mélodie sexy.

La politesse

La ponctualité, les bonnes manières et la courtoisie restent des valeurs fondamentales pour séduire une femme. Même les nouvelles générations de femmes sont sensibles à un homme affable qui les traite avec respect et considération. La vulgarité et la familiarité ne sont jamais appréciées.

Les hommes soignés et élégants

Même si, comme le disait Coco Chanel, « un homme peut porter ce qu'il veut, il reste quand même un accessoire de la femme », les femmes affectionnent les hommes qui, tout comme elles, prennent soin de leur physique et de leur apparence. La plupart des femmes ne veulent pas spécialement d'un athlète bodybuildé. Elles cherchent surtout un homme qui prend soin de son corps en le nourrissant correctement et en l'entretenant un tant soit peu.

Dans la culture occidentale contemporaine, les hommes ne portent pas autant d'ornements que les femmes. Évidemment, l'homme peut désormais porter certains bijoux, tels que des boucles d'oreille, des bracelets, des

chevalières, des piercings... Il convient cependant d'en faire un usage modéré pour ne pas sombrer dans le style « kéké » incompatible avec une séduction d'une certaine classe. Le séducteur haut de gamme préférera la discrétion au style « bling-bling » des boucles d'oreilles scintillantes et des lourds bijoux dorés.

Aussi, en matière d'apparence, la montre et les chaussures sont les accessoires de séduction masculine les plus importants. En effet, ils révèlent — sans ostentation — le statut socio-économique et l'élégance de celui qui les porte.

J'ai souvent observé que les hommes qui me consultaient négligeaient le choix de leur montre et de leurs chaussures. Même si, parfois, c'était des hommes au statut social enviable (des chefs d'entreprises ou des cadres supérieurs), ils n'accordaient que peu ou pas d'importance à leurs chaussures. Ils portaient des souliers usés, mal cirés et visiblement de qualité médiocre. Or il s'agit pour de nombreuses femmes d'un indicateur de manque de soin et donc de manque de respect à (son) leur égard.

Adulte, votre pied ne grandit plus ! Vous pouvez donc vous permettre d'acquérir des chaussures de qualité d'une marque réputée (quitte à les acheter en solde si votre budget est serré). Et quand vous partez à vos rendez-vous, pensez à les cirer avec soin.

Porter une belle montre qui reflète votre personnalité (l'aventurier, le dandy...) n'est peut-être qu'un détail, mais c'est justement une accumulation de tels détails qui fait parfois qu'une rencontre fonctionne... ou pas.

J'observe que les hommes passent souvent d'un extrême à l'autre dans le choix de cet accessoire. Soit ils n'y attachent aucune importance et achètent n'importe quoi, du moment que cela donne l'heure. Soit ils choisissent une grosse montre ostentatoire qui a l'air très chère. Ou pire encore, ils mettent à leur poignet une contrefaçon.

Je ne peux dans ce livre vous donner la liste des marques ou des modèles de montres « bling-bling » qui dénotent d'un goût douteux. Par contre, je peux vous dire que le mieux est de vous renseigner auprès d'un véritable amateur de montre. D'un vrai passionné. Il vous dira alors quel modèle correspond le mieux à votre style personnel et rentre dans votre budget.

Développez votre type propre de séducteur

De nos jours, avec les nouvelles applications de rencontres sur smartphones, les hommes et les femmes ne prennent parfois plus le temps de séduire. Brûlant les étapes, ils passent directement à la relation sexuelle sans trop de préambules. Ce n'est qu'après, lorsqu'il est trop tard, qu'ils s'intéressent à l'autre et se rendent compte, dans bien des cas, qu'ils se sont fourvoyés dans leur choix.

Afin de ne pas tomber dans ce travers, définir et développer son type de séducteur vous aidera à vous positionner. C'est la meilleure façon de vous comporter de manière authentique et de séduire une personne qui répond à vos critères et à vos attentes. Si vous êtes « vrai » dans votre séduction, vous éviterez tout (une forme de) marché de dupe. En effet, si vous êtes un célibataire plutôt introverti qui cherche une vie de couple simple et calme, il

est aberrant de vouloir se faire passer pour un Don Juan sûr de lui. Car vous attirerez alors une femme très éloignée de vos vrais désirs.

Si vous voulez être efficace, vous devez tout d'abord connaître vos possibilités et vos limites, afin d'optimiser votre profil. Les séducteurs sont représentés de tout temps par divers personnages de fiction : cela va de l'hyperséducteur, comme Casanova ou Don Juan, à l'aventurier à la vie active et passionnante, comme Indiana Jones ou James Bond, en passant par l'homme fragile qui séduit par ses faiblesses et sa sincérité, tel Patrick Jane dans la série « The Mentalist ».

Tous ont un point commun.

Même s'ils sont loin d'être parfaits, chacun d'entre eux, à sa manière, saura faire craquer la femme, car il est AUTHENTIQUE.

Bien qu'il existe autant de types de séducteurs que de types d'individus, nous les avons regroupés en trois grandes catégories :

Avant de vous les décrire, je vous propose de réaliser le test ci-dessous pour voir à quel type de séducteur vous appartenez (le test est aussi valable pour les femmes).

TEST TYPOLOGIE DE SÉDUCTEUR/SÉDUCTRICE

Lisez chaque affirmation et voyez si cela correspond à la personne que vous êtes (surtout en situation de séduction). Si cela coïncide globalement, entourez la lettre. Si ce n'est pas le cas, barrez-la. Vous devez répondre à chaque question, d'une manière ou de l'autre.

1. En général, je suis plutôt à l'aise pour aborder une personne de l'autre sexe quand il s'agit de simplement lui parler (si je veux aller plus loin, je fais parfois preuve de moins d'aisance)

E

2. Je suis plutôt discret(e) et silencieux/se, je préfère passer inaperçu(e)

M

3. J'ai de l'humour et je sais faire facilement rire les gens autour de moi

E

4. On trouve que je suis quelqu'un qui, en général, aime rendre service aux autres

A

5. Je suis plutôt bavard(e) et j'ai plein d'anecdotes à raconter

E

6. On dit de moi que j'ai un physique qui passe inaperçu, ni vraiment beau/belle ni vraiment laid(e)

A

7. On dit que j'ai un regard troublant

M

8. Dans un groupe, c'est souvent moi qui parle et que l'on écoute

E

9. Je suis vraiment très timide au premier abord

M

10. On dit que j'ai une belle écoute, je préfère écouter plutôt que parler

A

11. Même si je doute parfois de mon charme, beaucoup de gens disent que je suis plutôt bien, physiquement parlant

M

12. Dans une relation, je suis plus à l'aise de donner que de recevoir

A

RÉSULTATS :

Totalisez uniquement les lettres que vous avez entourées :

A :... M :... E :...

Si vous obtenez surtout des E, vous avez un profil de séducteur/trice
EXTRAVERTI(E)

Si vous obtenez surtout des A, vous avez un profil de séducteur/trice
ALTRUISTE

Si vous obtenez surtout des M, vous avez un profil de séducteur/trice
MYSTÉRIEUX/SE

Il est courant (et normal) d'obtenir des points dans chaque catégorie. Dans le cas où vous obtiendriez une égalité dans le score, choisissez la catégorie qui vous semble correspondre au type de séduction avec laquelle vous êtes le plus à l'aise. Les catégories de séducteurs sont uniquement le reflet de la manière dont vous pouvez séduire. Elle ne reflète en aucun cas une évaluation de votre valeur en tant qu'homme ou femme. Chaque catégorie se vaut.

1. Le séducteur extraverti

Il est régulièrement (mais pas toujours) dominant par rapport aux autres et prend de la place dans un groupe. Il arrive souvent que sa personnalité, sa confiance en lui, la qualité de sa conversation ainsi que de sa vie sociale et culturelle suscitent l'envie.

C'est un homme entouré dont la présence est recherchée par les deux sexes.

Consciemment ou inconsciemment, il utilise les règles du marketing. Sa stratégie est de convaincre la femme que le réflexe « d'achat » vient d'elle et non de lui. Que c'est lui le produit exceptionnel et désirable et non l'inverse...

La femme n'en sera que beaucoup plus rapidement séduite, consciente que l'homme alpha (le mâle sûr de lui) en tant que « bon produit » est désirable est surtout désiré par bien des concurrentes... Et cela le rend très attirant.

À l'écran et dans les fictions, le séducteur extraverti est celui que l'on rencontre le plus souvent, car il est très « télégénique ». Il ne plaît cependant pas à toutes. Car son assurance (feinte ou réelle) peut agacer. Il est donc complètement absurde de vouloir jouer au séducteur extraverti si cela ne correspond pas du tout à votre personnalité.

Par contre, si vous vous retrouvez — même partiellement — dans cette description, autant l'assumer totalement et renforcer ce talent. Jouez donc de votre humour, de votre facilité à vous exprimer en public, et soyez authentique.

Attention :

—Évitez d'en faire « trop ».

–Ne surjouez pas votre assurance.

–Ne bavardez pas trop.

–Ne vous vantez pas.

–Ne parlez pas trop de vous-même.

–N'écrasez pas/ne critiquez pas les autres.

2. Le séducteur altruiste

Il tentera de séduire une femme en se centrant sur elle et sur ses besoins. Il se positionne donc souvent en gentil garçon, attentif à faire plaisir. Pour tenter de séduire une partenaire potentielle, il dépensera sans compter temps et argent. Ce sera apprécié par un grand nombre de femmes. Ce type de séducteur possède aussi une bonne capacité d'écoute qui plaît aux femmes. Pour en séduire une, il répondra à plusieurs de ses besoins, tels que la stabilité, la gentillesse, la fiabilité et l'honnêteté.

Il pourra susciter des émotions positives chez celle qui se sentira valorisée par lui. Cette dernière pressentira que cet homme pourra lui apporter

beaucoup d'attention et de soins. Son comportement est rassurant et attirant pour de nombreuses femmes.

Attention :

–Évitez d'être trop gentil.

–Ne soyez pas trop généreux.

–Ne niez pas vos propres besoins pour ceux de la femme.

–Ne vous diminuez pas.

–Ne soyez pas trop effacé.

–Ne vous écrasez pas vous-même en face d'elle.

3. Le séducteur mystérieux

C'est un homme discret qui parle peu et ne se fait guère remarquer. Cependant, il observe beaucoup, et c'est plus avec ses yeux qu'avec des

mots qu'il séduit les femmes. Il est économe en paroles et en gestes. Il conserve une part de mystère et l'on ne connaît jamais vraiment le fond de sa pensée. Car il parle peu de lui et pose peu de questions. Cela trouble certaines femmes qui adorent qu'un homme conserve une aura de mystère. Le séducteur mystérieux ne donne jamais l'impression de « draguer ». Il procède toujours avec finesse et subtilité. Il se positionne au bon endroit et laisse les autres faire leur « show » auprès des femmes. Lui reste aux aguets, attendant le moment propice pour décocher un regard appuyé ou un sourire enjôleur. Certes, la femme se rend compte qu'il l'observe, mais elle se demande quelles sont ses intentions. Elle a donc envie de le savoir et ce sera un élément non négligeable du jeu de séduction.

Si l'on vous décrit comme étant généralement plutôt timide et introverti avec l'autre sexe, autant assumer totalement ces traits de personnalité. Car la timidité peut être tout à fait charmante aux yeux d'une femme. Surtout quand vous montrez votre courage en tentant de surmonter ce manque d'assurance juste pour ses « beaux yeux ». Plutôt que d'essayer de singer le dragueur qui n'a peur de rien, jouez à fond la carte de l'homme mystérieux.

Il convient cependant d'oser regarder la femme avec un mélange d'intensité et de bienveillance. Tout se passera dans un premier temps au travers de regards et de sourires. Ensuite, la communication passera peut-être par des messages électroniques, des textos ou d'autres formes de contact. Enfin, quelques mots seront échangés avec parcimonie. Le mystère perdurera.

Attention :

–Évitez de faire peur par un excès de mystère.

–Ne soyez pas complètement silencieux.

–Ne restez pas trop éloigné et en retrait.

–N’attendez pas trop longtemps avant d’agir.

–Ne laissez pas toute la place aux autres.

Bonne nouvelle, personne n’est enfermé dans une seule catégorie pour toute sa vie. Cela peut changer et évoluer. Ces statuts ne sont ni fixes ni permanents. À l’image du docteur Jekyll et de sa double personnalité cohabitent en chacun de nous les différents potentiels de séducteur.

Par ailleurs, pour séduire une femme efficacement, il convient de répondre aux différentes caractéristiques qui plaisent à la plupart d’entre elles en lui apportant stabilité, honnêteté, sécurité, affection, sensualité et aussi du rêve et des émotions. Vous pouvez donc prendre dans chaque catégorie de séducteur les éléments qui vous correspondent et qui sont en harmonie avec votre personnalité.

Comme pour le marathon, vous améliorer dans la séduction nécessite de la volonté, du courage et surtout beaucoup de persévérance et d’entraînement. L’important en toutes circonstances est de rester vrai et authentique. La séduction-manipulation sans scrupules que l’on trouve dans certains manuels de « drague » ne cadre pas avec l’approche respectueuse de la séduction haut de gamme décrite dans cet ouvrage.

Ce qui fait fuir les hommes

Les échecs dans la séduction féminine sont — comme pour les hommes — souvent liés à de graves maladresses comportementales, dont la plupart peuvent être prévenues et évitées. Si pour les hommes ces erreurs sont souvent caractérisées par des « excès », pour les femmes il s'agit régulièrement de « manques ».

J'ai rassemblé pour vous les principales erreurs :

Le manque d'estime de soi

La femme qui s'autocritique continuellement, qui n'aime pas son corps et qui se dévalorise n'est vraiment pas très séduisante.

Le manque d'optimisme

La femme dépressive qui voit tout en noir perd tout pouvoir de séduction. Elle ressasse le passé et ses échecs précédents. Elle ne fera ni vibrer ni rêver un homme en étant tournée vers ce qui va mal. Or, en orientant ses pensées vers le positif, on attire le positif (et aussi des hommes positifs).

Le manque de douceur

Cela peut avoir l'air d'un cliché, mais, même au XXI^e siècle, la plupart des hommes apprécient la douceur féminine et trouvent cela très séduisant. Cela ne signifie certainement pas que leur partenaire doit être « faible » et « soumise » dans sa séduction. Au contraire, nombreux sont ceux qui apprécient les femmes fortes au caractère bien trempé. Cependant, ils ne trouvent guère attirantes celles qui sont agressives, qui dirigent d'une main de fer leur partenaire et transforment en scène de ménage toute déconvenue.

Le manque de désir sexuel

Les femmes qui accordent peu ou pas d'intérêt à la sexualité risquent rapidement de décevoir et de frustrer leur partenaire. Elles pourront alors perdre celui qui, pourtant, leur convient très bien. Le désir sexuel hypoactif est une problématique courante chez la femme (environ une femme adulte sur deux). Or il existe des moyens très efficaces⁶⁶ pour qu'une femme se reconnecte à son désir sexuel. En effet, l'idée n'est pas de se forcer à faire l'amour pour séduire et conserver un homme. Il ne faut jamais se contraindre dans ce domaine. La rencontre sexuelle doit absolument rester un acte d'amour à la fois libre et désiré. Cela doit être vécu dans la joie, le bonheur et l'enthousiasme.

Le manque de mystère

Si elle est trop disponible, trop transparente dans sa démarche, trop rapide dans ses avances sexuelles, la femme ne laisse plus de place au jeu de la séduction. Elle est bien trop facilement acquise aux yeux de l'homme. Comme le dit si bien Corneille dans le Cid : « À vaincre sans péril, on triomphe sans gloire. » Or la plupart des hommes aiment avoir l'illusion qu'ils ont séduit une femme difficile d'accès.

Le manque de patience

La femme qui cherche désespérément à se mettre rapidement en couple pour trouver le « géniteur » de la dernière chance ne fera pas rêver. Un désir d'enfant pressant, un « besoin » excessif d'amour et une incapacité à rester seule quelque temps la poussent à vouloir précipiter les choses. Or, la séduction haut de gamme est un art qui demande du temps et de la patience. Certes, parfois, tout peut s'accélérer et le mariage ou la relation stable peuvent venir très vite. Cependant, tout l'art de la femme consiste à donner à l'homme l'impression qu'elle a tout son temps. L'impatience fait fuir les hommes.

Le manque de pudeur

C'est bien d'être sexy et même d'être audacieuse dans ses comportements et dans ses paroles. Pourtant, les hommes préfèrent en général celle qui fera preuve d'une certaine retenue dans ses actes. La pudeur n'est certainement pas qu'une question en lien avec la sexualité ou la nudité. Il existe aussi une pudeur des sentiments. La « femme-interrogatoire », qui questionne avec

trop de véhémence l'homme sur ses émotions intimes, manque de pudeur. Elle ne comprend pas que beaucoup d'entre eux ne sont pas à l'aise pour en parler.

Le manque d'autonomie

Une femme dépendant à 100 % de l'homme pour la rendre heureuse et pourvoir à ses besoins risque de faire fuir ceux qui, aujourd'hui, cherchent de préférence des partenaires autonomes et indépendantes.

Le manque de « solidarité »

A contrario, quand une femme fait trop sentir à un homme qu'elle se débrouille très bien toute seule, elle ne lui donne aucune envie de s'engager avec elle. Pourquoi voudrait-il partager sa vie avec quelqu'un qui n'a besoin de personne ? Il convient donc de trouver un juste milieu entre l'autonomie et une forme de solidarité amoureuse et sociale, où chaque partenaire a l'impression qu'il apporte quelque chose d'important à l'autre.

Le manque de confiance

Il est insupportable à la plupart des hommes de fréquenter une femme suspicieuse, jalouse et contrôlante.

Le manque de silence

Il est bon dans la séduction d'accepter des moments de silence. De parfois se taire et d'éviter de poser certaines questions. La femme trop bavarde et inquisitrice fera fuir de nombreux hommes.

Ce qui attire les hommes

L'attention qu'on leur porte

Ce qui est vrai pour séduire les femmes l'est souvent aussi pour les hommes. Ainsi, les hommes aiment également beaucoup qu'une femme s'intéresse à eux plutôt que de ne parler que d'elle.

Les compliments

Les femmes apprécient les compliments sincères, mais oublient parfois que c'est aussi le cas pour les hommes. Or, ces derniers ont aussi besoin d'être valorisés. Les compliments les plus appréciés de la gent masculine portent

justement sur la masculinité. Exemple : « Je te trouve viril », « J'aime ta voix masculine », « Tu as une belle musculature », « Tu es un très bon amant ».

L'intelligence

Il existe de nombreuses formes d'intelligence⁶⁷ et c'est à vous de trouver laquelle domine chez vous. Par exemple, s'agit-il plutôt de l'intelligence logico-mathématique ou de la kinesthésique ? Contrairement à une idée phallocratique répandue, les hommes sont bel et bien attirés par les femmes intelligentes. Cependant, ils n'apprécient pas celles qui veulent se montrer plus intelligentes qu'eux (surtout en public, et face à d'autres hommes). Par contre, ils seront fiers de leur compagne si elle possède un talent particulier qui, par effet ricochet, les valorise aussi.

Le sourire

Une femme souriante est comme un rayon de soleil qui ouvre le cœur des hommes. Il est donc primordial de souvent sourire avec les yeux et la bouche. Il importe aussi de prendre le plus grand soin de sa dentition. Mieux vaut investir dans des soins dentaires que dans des chaussures de luxe.

Le rire

Les hommes adorent les femmes qui rient de leurs traits d'humour. Une femme qui est « bon public » à l'humour de qualité (ou non) d'un homme saura attirer son attention.

L'audace érotique

Lorsqu'une femme se montre à la fois pudique et audacieuse dans sa sexualité, elle fait généralement craquer n'importe quel homme. Tout l'art consiste à jouer avec habileté d'une certaine distance (= je ne suis pas une fille facile, et je ne le fais pas avec n'importe qui), puis d'une sensualité torride et exclusive (= avec toi — et avec toi seulement —, j'ai envie de faire des folies avec mon corps). Il est aussi très attirant pour un homme que sa partenaire montre son désir pour le corps masculin et qu'elle exprime son plaisir d'une manière ou d'une autre. Certains hommes apprécient les mots sexy et les gémissements, d'autres préfèrent une partenaire qui bouge beaucoup. Peu importe, du moment qu'elle exprime son plaisir. Celle qui est mal à l'aise avec sa sexualité peut — si elle le décide — améliorer son potentiel érotique à n'importe quel âge. Chacune peut devenir une excellente amante si elle le souhaite. C'est une question de choix et de volonté. Il existe des formations vidéo⁶⁸ en ligne qui donnent d'excellents conseils et peuvent considérablement améliorer la vie sexuelle de la femme (et de l'homme).

La bienveillance

Même si les hommes sont parfois attirés par des femmes au caractère bien trempé, ils réfléchiront à deux fois avant de s'engager pour la vie avec celle qui serait « méchante » et « compliquée ». Tandis qu'ils auront envie de fonder un foyer avec celle qui semble « facile à vivre ». Il ne s'agit évidemment pas de se comporter de manière « trop gentille » en acceptant n'importe quoi. Il convient juste de faire preuve de tolérance et de calme dans les situations qui l'exigent.

Une apparence soignée

Il n'est pas question d'être apprêtée en permanence. Les hommes apprécient les femmes belles au naturel. Cependant, une femme soignant son apparence et son maquillage (léger !) sera perçue comme plus désirable. Son image renverra une impression de féminité, de stabilité émotionnelle, d'estime de soi et de sociabilité.

Le partage social

L'homme est souvent à la recherche d'une femme qui partagera ses activités sportives ou culturelles. D'où l'importance pour celle-ci de travailler sur la similarité qu'elle pourrait développer avec l'homme qui l'intéresse. S'il est sportif, lui proposer de partager un jogging ou une partie de tennis sera très apprécié. S'il est cinéphile, lui suggérer d'aller visionner le dernier film de son réalisateur fétiche créera un lien privilégié.

Développez votre type propre de séductrice

Comme pour l'homme, l'idée est de développer votre propre potentiel de séductrice plutôt que d'appliquer une recette toute faite.

Vous pouvez passer le test « Typologie de séducteur/séductrice » qui se trouve page 231. Calculez vos résultats. Vous verrez alors quel type de séductrice vous avez intérêt à développer. Cela vaut la peine de lire ce que j'ai écrit pour les hommes, car c'est en grande partie vrai (aussi) pour les femmes. Il existe cependant quelques différences.

1. La séductrice extravertie

On retrouve souvent ce profil de séduction chez des femmes « alpha » qui font preuve d'indépendance, ont confiance en elles et sont capables de diriger des multinationales ou même des nations. Ambitieuses, elles sont à la fois intimidantes et attirantes pour l'homme. Poussé à l'extrême, ce type de personnalité a bien du mal à former un couple avec d'autres mâles alpha que pourtant souvent elles recherchent. En effet, la rencontre de deux « dominants » entraînera des conflits d'ego et des jeux de pouvoir. Si vous êtes une femme leader, il est préférable de séduire un homme moins « dominant » que vous, qui saura se montrer conciliant et accommodant.

Selon les théories de l'attachement (théorie formalisée par le psychiatre et psychanalyste John Bowlby après les travaux de Winnicott, Lorenz et Harlow), la complémentarité (ici, dominant/conciliant) des partenaires garantirait un meilleur win-win affectif, gage de pérennité du couple.

Il existe cependant des profils de séductrices extraverties qui ne sont absolument pas dominatrices. Simplement, elles aiment prendre des initiatives et sont proactives dans la séduction. Ce sont de belles qualités que vous avez intérêt à conserver et même à développer. Aujourd'hui, en Occident, les hommes apprécient de plus en plus les femmes qui osent montrer leur intérêt envers quelqu'un qui leur plaît. Ils sont de moins en moins proactifs dans la séduction, et c'est donc aux femmes à prendre le relais. C'est un pas vers une forme d'égalité dont nous ne pouvons que nous réjouir.

Attention :

–Évitez d'en faire « trop » (laissez aussi l'homme venir à vous).

–Laissez à l'homme l'illusion que lui aussi vous a séduite.

–Ne bavardez pas trop.

–Ne parlez pas trop de votre réussite.

–N'écrasez pas l'homme de votre assurance.

2. La séductrice altruiste

Elle va séduire l'homme en se montrant attentionnée, dévouée et attentive à ses besoins. Celui-ci aura l'impression qu'il est le centre d'intérêt et cela flattera son ego. Ce type de séductrice possède une bonne capacité d'écoute, fait preuve d'empathie et de générosité, ce qui est très séduisant. L'homme sera rassuré par cette femme, en se projetant dans un avenir où elle sera capable de s'occuper de son bien-être et éventuellement de celui de leurs futurs enfants.

Attention :

–Évitez d'être trop gentille.

–Ne soyez pas trop dévouée et évitez que l'on abuse de vous.

–Ne niez pas vos propres besoins pour ceux de l'homme qui vous plaît.

–Ne soyez pas trop effacée.

3. La séductrice mystérieuse

En adoptant ce profil, vous pouvez transformer votre timidité en pudeur et l'introversion en discrétion. Plutôt que de charmer un partenaire éventuel par son discours ou par sa gestuelle voyante, ce profil de séductrice opère avec subtilité. Elle séduit de son regard. Tantôt, elle baisse les yeux pudiquement et tantôt, elle ose soutenir un regard plus insistant. Elle parle peu, mais tente parfois un geste plus audacieux en posant sa main sur le bras d'un homme ou en se rapprochant subtilement de lui. Son art consiste à se placer au bon endroit. Soit juste à côté de la personne qui l'attire, soit plus loin, mais de manière à ce que leurs regards puissent se croiser. Elle laisse les autres femmes rire bruyamment ou roucouler auprès des hommes, tandis qu'elle conserve une aura de mystère.

Il convient cependant d'attirer l'attention de l'homme d'une façon ou d'une autre. Si vous êtes totalement silencieuse, inodore, incolore et insipide, personne ne vous remarquera. Il importe donc de jouer avec les contrastes. Si vous êtes très discrète et peu entreprenante, il vous faudra susciter l'intérêt d'une autre façon. Ce peut être, par exemple, en portant une robe écarlate particulièrement sophistiquée et sexy. Ou en jouant avec brio d'un instrument de musique. Ou en dévoilant un de vos talents personnels. L'idée est de conserver la magie du mystère, tout en dévoilant petit à petit vos charmes et votre intérêt pour l'homme qui vous attire.

Attention :

–Évitez de faire fuir par un excès de réserve ou de pudeur.

–Ne soyez pas complètement silencieuse.

–Ne restez pas trop isolée.

–N’attendez pas trop longtemps avant d’agir.

–Ne laissez pas toute la place aux autres.

Ici aussi, personne n’est enfermé dans une seule catégorie pour toute sa vie. Cela peut changer et évoluer. À vous de choisir le profil que vous avez envie de développer. Par ailleurs, il est tout à fait possible — selon les circonstances et votre humeur — d’en adopter plusieurs.

Exercices pratiques

Nous cherchons tous le bonheur, mais sans savoir où, comme des ivrognes qui cherchent leur maison, sachant confusément que cela existe...

Voltaire

1) Tournez le dos au passé pour mieux aller de l'avant

Vivre pleinement ne dépend que de moi : que je mène ma vie et que ce ne soit pas elle qui me mène.

Sénèque

La séduction est à l'image du marathon et réclame beaucoup d'énergie, de connaissance de soi, de maturité et de force mentale. Elle exige que l'on tourne le dos au passé, à la ligne de départ d'où l'on vient, pour entièrement se focaliser sur l'endroit où l'on veut aller, la ligne d'arrivée située à plus de 42 km.

L'avantage sur le marathon, c'est qu'en matière de séduction, on ne peut pas échouer. Vous savez comment ? Il suffit de se détacher du résultat final. Quand on séduit, il ne faut pas se fixer comme but que la personne convoitée accepte nos avances ou qu'elle tombe amoureuse de nous. Votre seul et unique objectif doit se limiter à « tenter votre chance » de la manière la plus élégante possible, à charmer l'autre. Donc si vous agissez dans cette optique, si vous tentez votre chance, vous pouvez considérer que c'est toujours un succès.

Le seul et unique échec que l'on puisse subir, c'est de ne pas avoir tenté sa chance !

Si vous essayez de séduire une personne et qu'elle repousse « vos avances », ce n'est pas un échec. C'est juste une étape d'apprentissage vers le bonheur amoureux auquel vous aspirez. Toutes les personnes qui vivent une belle histoire d'amour dans leur vie ont connu le rejet, l'abandon et les mauvais choix. L'idée est de ne pas envisager ces expériences passées comme des « échecs », mais comme de simples étapes de la vie.

Encore faut-il avoir la volonté de garder le cap malgré les tentatives infructueuses. Avant de chercher un(e) autre partenaire, il est vraiment préférable de rompre les liens affectifs en cours. Il est plus difficile d'être honnête et efficace dans la démarche d'une nouvelle rencontre, si l'on n'a pas brisé les amarres de ses relations passées.

Cela ne signifie pas qu'il faille renier son passé ou critiquer continuellement les précédentes relations amoureuses et/ou sexuelles. Il convient d'assumer et d'accepter les expériences antérieures (en conservant en mémoire le meilleur, si possible) et se tourner vers la vie amoureuse future que vous souhaitez de tout votre cœur.

2) Faites le bilan

Adoptez la dynamique du succès. Plaisez-vous à vous-mêmes, car c'est une condition importante pour plaire aux autres. Sachez qui vous êtes, connaissez vos richesses, vos forces et vos faiblesses, travaillez-les, améliorez vos défauts et surtout optimalisez vos qualités. Il est plus motivant et plus efficace de mettre beaucoup d'énergie à potentialiser ses

qualités et ses points forts, plutôt que de se remettre continuellement en question.

Une étape d'autocritique est certes utile. Elle vous permet de ne pas reproduire à l'infini le même schéma dysfonctionnel dans vos relations sentimentales. Il ne s'agit cependant pas de s'autoflageller ou de s'apitoyer sur son sort. Il est juste question de se dire : « J'ai compris mon erreur, je vais faire mieux la prochaine fois ». Agir de la sorte vous permettra de mieux vous connaître, d'affirmer votre personnalité, d'être plus sûr(e) de vous et donc d'augmenter votre pouvoir de séduction. Une bonne estime de soi et une bonne connaissance de ses qualités et de ses défauts vous permettront de gagner la confiance de l'autre et la confiance en vous.

3) Établissez votre « qualité de service »

Plutôt que de toujours réfléchir à toutes les qualités que vous cherchez chez le/la partenaire idéal(e) pour vous, il est intéressant de songer à ce que vous avez à lui offrir. Pour quelles raisons quelqu'un serait-il heureux de vous rencontrer ? En quoi rendriez-vous un homme/une femme épanoui(e) avec vous ? Si vous étiez un service commercial, pourquoi quelqu'un ferait-il appel à vos prestations ? Il faut avoir une vision claire de l'existence dont on rêve. Si l'on crée la vie que l'on aime, on attirera plus facilement la personne qui nous convient.

4) Optimalisez votre manière de communiquer avec l'autre sexe

La séduction suprême n'est pas d'exprimer ses sentiments, c'est de les faire soupçonner.

Barbey d'Aurevilly

On sait que pour séduire, il faut savoir qui l'on est, s'intéresser à l'autre en mettant en avant ses richesses et non en insistant sur ses défauts ou ses manquements. Mais avant de vouloir séduire, il faut plaire. Pour ce faire, il est bon de parfois un peu oublier la séduction et juste savourer le moment présent. La loi de l'attraction veut que si l'on se concentre sur ses propres qualités et sur les richesses que l'on recherche chez l'autre, on réussisse à obtenir ce que l'on désire.

Nous attirons ce que nous sommes. Ce que l'on valorise ou ce que l'on n'apprécie pas chez l'autre, c'est bien souvent ce que l'on valorise ou ce que l'on n'apprécie pas chez soi. L'autre ne serait que notre reflet dans un miroir.

Pour mieux y arriver, les deux sexes doivent améliorer leur communication afin de pouvoir transmettre leurs propos sous une forme adaptée, optimisée, pour que l'autre puisse les comprendre au mieux. En séduction comme en affaires, les trois premières minutes sont décisives pour la suite de la relation. Il s'agit donc d'être pertinent dès le premier contact. Nous avons vu qu'en matière de séduction, l'homme et la femme ne parlent que partiellement le même langage. De plus, souvent, ils présument — à tort — qu'ils pensent de la même manière et s'obstinent à essayer de séduire comme ils voudraient l'être eux-mêmes.

Pour pallier cette erreur d'interprétation, il existe des outils performants, dont la PNL :

La programmation neuro-linguistique (PNL), méthode créée dans les années soixante-dix par John Grinder et Richard Bandler, en est un. C'est une démarche qui vous permet d'agir sur les comportements au moyen du langage et de la gestuelle, afin de mieux vous rapprocher de l'autre. Elle permet d'optimiser son potentiel de séduction et ses « richesses », en développant son sens de la communication. Utiliser la PNL vous permet d'observer les faits selon plusieurs points de vue : le vôtre, en matière de séduction et en tant qu'homme ou femme, et celui de l'autre sexe.

L'exercice, tant pour l'homme que pour la femme, consiste à comprendre comment l'autre envisage la relation homme-femme et comment il/elle veut être aimé(e) (pas la façon dont vous voudriez l'aimer). Faire preuve d'empathie en se mettant à la place de l'autre sexe aidera à la compréhension mutuelle et rendra plus facile la relation homme-femme, malgré leurs attentes partiellement différentes.

Évitez de juger trop rapidement votre interlocuteur/trice. Traitez-le/la avec sincérité et comme votre égal(e). N'essayez pas de dominer l'échange, soyez ouvert(e) et à l'écoute, cherchez et travaillez les similarités. Voyez si vous avez des choses en commun et si les différences sont acceptables. Car si l'on peut être amené à faire des concessions, il faut que l'autre réponde à vos aspirations essentielles.

On ne parle pas ici de manipuler l'autre, mais d'optimiser l'échange en communiquant dans un langage compréhensible par les deux parties. Se

synchroniser avec l'autre en lui montrant que l'on est attentif à ses propos, à ses opinions, à son état émotionnel, à sa façon de voir la vie, afin d'utiliser et de reformuler ces éléments dans votre propre discussion, créera une atmosphère détendue propice à la séduction.

Il existe trois niveaux de communication, le verbal (ce que vous dites) le para verbal (comment vous le dites : la voix, l'intonation) et le non verbal, votre gestuelle, ce que vous communiquez à travers votre expression corporelle.

Le non verbal est primordial, car si le sens des mots compte pour 7 % et l'intonation pour 38 %, la gestuelle compte, elle, pour 55 %⁶⁹.

Afin de se synchroniser sur le mode non verbal, calquez votre gestuelle sur celle de votre interlocuteur/trice, en utilisant les mêmes gestes tout en restant le plus naturel possible. En complément à l'attention que vous prêtez à ses propos, adoptez le même langage, les mêmes expressions et cela achèvera de le/la mettre à l'aise. Utiliser la reformulation, qui permet de réorganiser la pensée et favorise ainsi l'enregistrement d'informations tout en renforçant le rapport.

Quelques exemples de reformulation : « Si j'ai bien compris ce que tu m'as dit, tu veux former un couple et, un jour, avoir des enfants, mais pas tout de suite ? » À quoi votre interlocuteur/trice va répondre : « Oui, tu as bien compris. C'est bien ce que j'ai voulu dire, mais je ne suis vraiment pas pressé(e). »

Être à l'écoute de l'autre est fondamental, mais il n'est pas toujours facile d'être à son tour écouté. C'est dans la nature humaine. Concentré sur ses propres besoins, votre partenaire ne s'intéressera pas toujours aux vôtres de façon spontanée. Que cela ne vous empêche pas de poser les questions qui comptent pour vous, de faire part de ce qui vous importe dans une relation. Une fois l'entrevue terminée, résumez la conversation et communiquez à l'autre ce que vous en avez pensé.

Si la personne répond à vos critères, qu'elle est réellement libre, proposez-lui de la revoir afin d'apprendre à mieux la connaître. Suggérez-lui quelque chose d'original, qui sorte des sentiers battus et surprenez-la (dans le bon sens du terme...).

5) Sachez identifier le conjoint qui vous convient en toute conscience

Inconsciemment, après avoir vécu une séparation, les gens ont tendance à choisir le même type de partenaire pour rester dans leur « zone connue ». Même si ce « connu » est source de souffrance. C'est ainsi que — malheureusement — les personnes qui ont fréquenté quelqu'un d'agressif retourneront souvent vers le même profil de personnalité.

Pour faire des rencontres « conscientes », outre le fait qu'il faille bien se connaître, il est important de savoir ce que l'on veut retrouver chez l'autre, autant que ce que l'on veut éviter chez lui.

L'habituel défaut de l'homme est de ne pas prévoir l'orage par beau temps.

Nicolas Machiavel

Ceux qui ont déjà vécu en couple ont pu constater que la météo pouvait être changeante, passant d'un soleil radieux aux orages les plus violents. Il existe pourtant des signes précurseurs de la tempête. Par exemple, si un homme se met dans une colère terrible parce qu'un autre automobiliste commet une simple erreur, c'est un premier signe inquiétant. S'il menace de frapper l'autre conducteur, il est raisonnable de supposer que l'on a affaire à un homme colérique et potentiellement violent. Si une telle colère disproportionnée se retourne contre vous, il est sage de fuir un tel individu. Mieux vaut quitter le navire pour un rivage plus sûr dès les premiers signes de tempête.

Il existe évidemment des manipulateurs et des manipulatrices qui tenteront de vous convaincre que leur comportement se justifie par mille et une raisons. Ils vont même vous faire croire que c'est vous la cause de leurs comportements inappropriés, dans le but de jouer de votre culpabilité. Dans ce livre, nous ne pouvons vous faire un long cours sur les personnes hautement toxiques à éviter, mais vous pouvez simplement vous renseigner sur internet à propos des psychopathes et autres personnalités dangereuses (pervers narcissiques, sociopathes, mythomanes dangereux, etc.). Vous pouvez, par exemple, télécharger le test de Robert Hare.

6) Posez-vous les bonnes questions

Il n'y a pas de vents favorables pour celui qui ne sait où il va.

Sénèque

Êtes-vous sûr(e) de bien vous connaître, avez-vous une vision claire de la vie que vous voulez avoir ?

Plus cette vision sera claire, plus vous pourrez attirer la personne qui vous convient.

Quel type de partenaire recherchez-vous ?

Quelles qualités sine qua non doit-il/elle avoir ?

Quels défauts jugez-vous rédhibitoires ?

Qu'est-ce que cela va améliorer dans votre vie ?

À quoi saurez-vous que vous avez atteint votre objectif ?

Y a-t-il un inconvénient à atteindre votre objectif ?

Qu'est-ce qui vous empêche d'atteindre votre objectif ?

De quoi avez-vous besoin pour atteindre votre objectif ?

Si vous savez quel est votre type de partenaire, qui vous êtes (qualités et défauts), ce que vous voulez vivre, et si vous avez tourné le dos au passé, vous aurez toutes les cartes en main pour entamer une relation de qualité.

Évaluation des progrès de cette étape

***Le commencement est beaucoup plus que la moitié
de l'objectif.***

Aristote

Tenez un carnet de bord de vos rencontres

Qu'avez-vous trouvé de positif chez la personne rencontrée ?

Qu'avez-vous appris sur elle, quelle est sa motivation ?

Cherche-t-elle à construire une histoire ?

Est-elle réellement disponible ?

Depuis quand cherche-t-elle ?

Pourquoi n'a-t-elle pas encore trouvé ?

A-t-elle un type de partenaire préféré ?

Comment la personne s'est-elle comportée ?

Qu'ai-je appris sur moi ?

Nous sommes-nous trouvé des similarités ? Si oui, lesquelles ?

Faites la balance entre les richesses et les manquements perçus, sachant que vous n'êtes pas à la recherche de la personne parfaite, mais de celle qui vous convient.

65. Dans les contes des mille et une nuits où un roi de Perse épouse chaque jour une nouvelle femme et la fait exécuter le lendemain, Shérazade reste en vie en racontant chaque nuit un conte captivant sans le terminer

66. Voir notamment la formation en ligne « retrouver son désir de femme » sur www.pascaldesutter.fr

67. Howard Gardner (1997), « Les formes de l'intelligence », Éd. Odile Jacob.

68. Voir le site www.pascaldesutter.fr

69. C'est la règle des 3 V d'Iberty Mehrabian basée sur deux études publiées en 1967 : « Decoding of Inconsistent Communications » et « Inference of Attitudes from Nonverbal Communication in Two Channels »).

DOUZIÈME CLÉ : Développer son audace

De l'audace, encore de l'audace, toujours de l'audace.

Danton

Vous pouvez oublier la majeure partie des onze clés précédentes, n'appliquer que celle-ci et connaître un grand succès en séduction. En effet, l'amour sourit toujours aux audacieux/euses.

Rester respectueux/se

Évidemment, la séduction haut de gamme exige que vous restiez toujours respectueux/se d'autrui dans vos audaces séductrices. Il ne s'agit pas de se permettre n'importe quoi, n'importe où et avec n'importe qui. Lorsque vous tentez une approche audacieuse, posez-vous toujours la question de savoir ce que vous ressentiriez à la place de la personne que vous convoitez.

Un exemple illustrera clairement la différence entre l'audace respectueuse et l'effronterie agressive. Imaginons que vous êtes très attiré(e) par votre professeur(e) de yoga et que vous connaissez le jour de son anniversaire. Vous pouvez faire preuve d'audace de deux manières :

1.Devant tout le groupe, vous lui offrez une bouteille de champagne. Vous lui dites qu'il/elle est extraordinaire et vous l'embrassez sur la bouche par surprise.

Certes, il s'agit d'une approche très audacieuse. Cependant, en se mettant à la place du/de la professeur(e) de yoga, chacun peut comprendre que cela peut être très embarrassant et désagréable de vivre une telle situation. Par ailleurs, embrasser par surprise une personne non consentante est une forme d'agression inexcusable.

2.À la fin du cours de yoga, vous vous arrangez pour être seul(e) avec le/la professeur(e) et vous lui offrez une bouteille accompagnée d'une enveloppe. Vous lui souhaitez un heureux anniversaire et lui demandez de n'ouvrir l'enveloppe qu'à la maison. Celle-ci contient une carte d'anniversaire où vous écrivez qu'il/elle est formidable et que cela vous ferait plaisir de l'inviter au restaurant prochainement. Si cela lui convient, vous lui proposez de vous contacter au numéro de téléphone que vous avez laissé. Et si ce n'est pas le cas, vous lui dites que vous comprendrez parfaitement et qu'il/elle ne doit vous fournir aucune explication pour ce refus.

Cette deuxième approche est aussi très audacieuse. Elle est cependant beaucoup plus élégante et respectueuse. En effet, si pour une raison ou une autre, votre professeur(e) de yoga n'a aucune envie de sortir avec vous, dans la deuxième situation, vous ne l'incommoderez pas. Au pire, il/elle

sera légèrement embarrassé(e), ce qui n'est quand même pas dramatique. Au mieux, il/elle sera flatté(e) et enchanté(e) par votre geste. Dans tous les cas, vous lui avez laissé la liberté de son choix. Ce qui est un élément fondamental d'une séduction haut de gamme.

Il existe évidemment mille et une autres manières de faire preuve d'audace à tous les niveaux de la séduction. L'idée générale reste cependant de toujours se soucier de ce que la personne convoitée peut ressentir devant votre audace.

Les femmes aiment la bravoure, et surtout l'audace.

Stendhal

Messieurs, sachez que les femmes aiment les hommes audacieux. En général, elles détestent les timorés, les craintifs et les tièdes. On peut même supposer qu'il existe une origine biologique à cette préférence pour les hommes intrépides. L'audace est un signe de courage. Et le courage est une des caractéristiques des mâles dominants dans la plupart des espèces. Une femelle choisit donc — inconsciemment — le mâle audacieux, porteur de bons gènes.

Chez les humains, un homme qui ose une approche originale, qui ose se déclarer adroitement, qui ose prendre le risque de se faire éconduire, qui ose aborder dans une circonstance difficile est souvent considéré comme très séduisant.

Les hommes aiment également les femmes audacieuses. L'hypothèse génétique est aussi valable ici. L'homme aime qu'une femme sorte de sa zone de confort pour aller — subtilement — vers lui. D'ailleurs, contrairement à une idée répandue, dans la séduction (et le choix du partenaire de vie), ce ne sont pas toujours les hommes qui font les premiers pas. Ce sont souvent les femmes qui osent montrer leur intérêt pour un homme.

À ce stade de la douzième clé, vous avez en main toutes les cartes pour réussir de belles rencontres amoureuses. Le plus important reste cependant d'oser vous lancer.

Oser se lancer

Je sais très bien qu'il existe mille et une raisons pour ne pas oser faire le premier pas (ou les suivants). Personnellement⁷⁰, dès l'adolescence, je n'ai jamais eu trop de difficultés à oser aborder d'une manière ou d'une autre une fille qui me plaisait. Ne croyez pas que, pour autant, j'étais à l'aise et sûr de moi. Pas du tout !

J'avais souvent les jambes qui chancelaient, la voix qui tremblait ou les mains moites, lorsque j'osais une première approche avec une femme attirante. Je sais que pour beaucoup d'hommes et de femmes, sentir son corps qui exprime toute cette anxiété semble un obstacle insurmontable. Or, malgré ces sensations troublantes, j'osais me lancer. Pourquoi ?

Je vais vous donner mon premier secret : au lieu d'avoir honte de me sentir « tout bizarre » quand j'abordais une femme qui m'attirait, je décidai de vivre cela comme un moment exaltant. J'ai eu la chance de comprendre très vite qu'une femme pouvait trouver charmant qu'un homme ose l'accoster (= il est audacieux) tout en montrant des signes d'un certain embarras (= il n'est pas arrogant). Je me disais donc que mes mains tremblantes ou mes mots hésitants seraient considérés comme « touchants » plutôt que comme un comportement ridicule ou humiliant.

Sachez, messieurs, que pour la plupart des femmes, les signes d'une grande émotion chez vous sont ressentis positivement. Vous montrer troublés par l'une d'elles est une sorte d'hommage que vous lui témoignez. Un homme ému et troublé ne passe pas pour le « gros dragueur » sûr de lui. Ce qui est aussi un grand avantage.

Mon deuxième secret fut de ne plus essayer d'éviter de me sentir ainsi. Je sais bien que de nombreuses personnes sont terriblement embarrassées d'avoir les mains moites ou la gorge sèche. Elles s'efforcent alors de ne rien laisser paraître. Et évidemment, c'est le contraire qui se produit : moins on veut rougir, plus on rougit. Pour ma part, je n'essayai plus de combattre cet état émotif, mais m'efforçai de le savourer. Et cela fonctionna. J'aimais cette sensation de me jeter dans le vide, d'avoir le cœur qui bat plus vite et le souffle plus court. Je trouvais cela exaltant et palpitant.

Mon problème se situait à la phase II (voir chapitre III) de la rencontre amoureuse. Si je me débrouillais plutôt bien pour établir un premier lien sympathique avec une femme, je manquais totalement d'audace au moment du premier baiser.

Pour justifier mon manque d'audace — ma lâcheté devrais-je dire —, je m'inventais une série d'excuses. Je vous en donne une petite liste, car je crois que cela vous parlera :

–Je passerai pour un obsédé si je vais trop vite.

–Mieux vaut se connaître davantage tous les deux.

–C'est préférable d'attendre LE bon moment.

–Je dois d'abord trouver la technique d'approche idéale.

–Demain, ce sera plus facile.

Je suis ainsi passé à côté de plusieurs très belles rencontres amoureuses et sexuelles par manque total d'audace dans le franchissement de l'étape suivante. La personne qui m'intéressait ne comprenait évidemment pas pourquoi je semblais si téméraire au début et si timoré au moment d'échanger un premier baiser.

Je vous raconte cela, pour vous dire combien je vous comprends si vous éprouvez une forme de blocage, à un moment ou à un autre dans la démarche de séduction haut de gamme. Il n'y a pas de mal à manquer d'audace. Cela peut nous arriver à tous. Cependant, il est dramatique de rester coincé dans cet état.

Ne plus se raconter d'histoires

Who dares win

Special Air Service

Qui ose gagne

1er Régiment de Parachutistes d'Infanterie de Marine

Arrêtons de nous raconter des histoires et de nous chercher des excuses. Le manque d'audace est tout simplement un manque de courage. Et le manque de courage, c'est de la lâcheté. D'ailleurs, c'est quelquefois par un sursaut de fierté que l'on ose passer à l'action.

Je me souviens d'un ami avec qui je dînais durant les vacances d'été à la terrasse d'un restaurant de Saint-Raphaël. Une bonne partie de la soirée, il échangea des sourires et des regards avec une jolie femme à une table voisine. Cependant, il ne parvenait pas à se décider à l'aborder. Il cherchait désespérément la « phrase idéale » pour entamer la conversation avec elle.

J'avais beau lui suggérer différentes approches, il trouvait à chaque fois des raisons pour rejeter mes idées. Finalement, la belle inconnue se leva et quitta la table en lui décochant un dernier et magnifique sourire. Mon ami resta tétanisé sur sa chaise, tandis que la jeune femme s'éloignait accompagnée de ses deux amies. À court d'arguments, j'utilisai la méthode forte : « Mon ami, tu es le dernier des lâches si tu ne tentes rien avec cette femme qui t'a regardé toute la soirée. » Piqué au vif, il bondit enfin de sa chaise et s'élança vers elle. Je ne me souviens plus de ce qu'il lui a raconté. Probablement de stupides banalités. Par contre, ce que je sais, c'est que par la suite ils formèrent un couple heureux pendant plusieurs années. Son audace fut payante.

Une autre fois, ce fut une amie qui n'osait pas agir. La situation était différente. Elle fréquentait depuis plusieurs mois un collègue de travail qui lui plaisait énormément. Ils étaient tous les deux célibataires et adoraient partager diverses activités, comme du sport ou des visites culturelles. Hélas, l'homme de ses rêves était particulièrement timide. Il lui montrait son intérêt, mais ne semblait pas parvenir à aller plus loin. Mon amie sentait que leur relation semblait tout doucement dans une sorte d'amitié platonique. Alors qu'elle rêvait d'amour et de passion. Je lui suggérais diverses actions possibles, mais elle rejetait chacune de mes propositions. Finalement, je lui proposai une idée simple et audacieuse : « À la fin de votre prochain jogging, tu lui dis tout simplement : "J'aimerais que tu m'embrasses" ». Évidemment, mon amie s'exclama que jamais elle n'oserait lui demander une chose pareille. Elle m'énonça au moins une demi-douzaine de justifications pour ne pas le faire. Je ne tentai pas de contester ces diverses excuses. Je me contentai de lui dire : « La seule vraie raison de ne pas le faire, c'est la lâcheté. » Le lendemain, mon amie prit son courage à deux mains et dit à son collègue qu'elle désirait qu'il l'embrasse. Il le fit avec enthousiasme et ils se marièrent quelques mois plus tard.

L'audace est à l'origine des plus belles histoires d'amour.

Aller à la pêche aux râteaux

Vous connaissez probablement l'expression « se prendre un râteau », « se prendre une veste » ou « se prendre un vent », lorsqu'une personne se fait éconduire dans ses tentatives de séduction. Il s'agit effectivement d'une expérience plutôt pénible. Personne n'aime recevoir un râteau en pleine figure. En conséquence, le comportement le plus habituel consiste à procéder à ce que l'on nomme en psychologie de « l'évitement ». Nous évitons de nous confronter à ce qui nous est désagréable ou même à ce que nous croyons être désagréable. Ainsi, paradoxalement, les hommes et les femmes qui ont le plus peur de se « prendre un râteau » sont ceux qui n'en ont pris que très peu. Car, lorsque l'on a subi un certain nombre de « coups de râteau », on réalise que, finalement, cela ne fait pas si mal que ça. On devient pratiquement insensible.

Alors que j'étais encore étudiant, j'avais un copain qui était particulièrement laid. De plus, il portait le surnom de « cramique⁷¹ », tant son acné était abondante. Et pourtant, cela ne l'empêcha pas de vivre plusieurs histoires d'amour avec des filles jolies et sympathiques. A contrario, un autre copain qui ressemblait à un séduisant acteur de cinéma américain restait désespérément seul la plupart du temps. Le premier m'avoua que sur dix tentatives auprès des filles, il échouait neuf fois. Tandis que le second se vantait de ne pratiquement jamais se faire rejeter. Qui avait la bonne attitude ?

J'ai observé le même phénomène parmi les femmes. Une amie intelligente et particulièrement gâtée par la nature prétendait être bien trop fière pour montrer son intérêt envers un homme. Elle craignait par-dessus tout qu'il ne

la repousse et qu'elle en soit mortifiée. Par ailleurs, elle ne se faisait approcher que par des dragueurs inintéressants qui ne pensaient qu'à coucher avec elle. Sa vie sentimentale était un désert désespérant, tandis que sa meilleure copine filait régulièrement le parfait amour avec des hommes géniaux. Pourtant, cette dernière possédait ce que l'on nomme pudiquement un physique « difficile ». Cela ne l'empêchait pas d'oser faire des avances à des hommes séduisants en tous points. Évidemment, cela lui arrivait de se faire repousser, mais elle l'acceptait avec un certain stoïcisme. Qui avait la bonne attitude ?

Se prendre un râteau n'est jamais agréable. Cependant, plus on ose se confronter à cette possibilité, moins le choc est rude. Car le râteau n'est plus perçu comme une « chose atroce », mais comme un simple aléa de la vie. Et mieux encore, comme une expérience très intéressante.

Le secret consiste à ne plus chercher à éviter les râteaux, mais — au contraire — à « aller à la pêche aux râteaux ». Qu'est-ce que j'entends par la « pêche aux râteaux » ? Cela désigne pour moi l'attitude qui consiste à se mettre en situation où des déconvenues, des déceptions ou des rejets peuvent se produire. Au lieu de fuir ces événements, on s'y confronte. Et après quelques essais, je vous garantis qu'un miracle se produira : votre peur des râteaux va considérablement diminuer.

Je l'ai personnellement expérimenté. Il m'est arrivé (à plusieurs reprises) de tenter de faire des avances à une femme qui me plaisait, en me disant qu'il était très, très probable que je me prenne un râteau. Cependant, les râteaux furent beaucoup plus faciles à prendre que je ne l'avais imaginé. Comme j'avais envisagé ce cas de figure, finalement, cela ne me surprenait pas. Certes, j'étais un peu déçu, dépité ou attristé. Mais je ne me sentais pas humilié, ridiculisé, offensé ou rabaissé. Je me sentais — au contraire — plutôt fier. Oui, fier d'avoir au moins essayé. Fier d'avoir surmonté ma peur

et ma lâcheté. Fier d'avoir été plus fort que mes appréhensions et mes préjugés.

Par ailleurs, il arriva aussi qu'au lieu de prendre le râteau attendu, je recevais un sublime baiser. Et j'étais ainsi récompensé d'avoir surmonté mes peurs et d'avoir fait preuve d'audace.

Apprendre à être audacieux/se

Il existe des personnes qui sont naturellement plus audacieuses que d'autres. Cela a été observé par les chercheurs⁷² qui ont remarqué que certains bébés avaient tendance à rechercher les stimulations externes, tandis que d'autres étaient effrayés par la nouveauté. Il est donc possible que vous possédiez un tempérament plus prudent qu'aventureux. Pour certaines de vos connaissances, faire preuve de culot est peut-être plus facile que pour vous, qui êtes plus réservé(e). Mon expérience à l'armée⁷³ m'a appris que de jeunes hommes introvertis, timorés, prudents et même plutôt peureux étaient capables de ce que je nomme la « bravoure ». Car l'audace chez ceux qui n'ont peur de rien se rapproche souvent de la témérité, voire de l'impudence ou de l'imprudence. Tandis que l'audace chez les timides et les prudents est de la bravoure véritable.

Cela montre bien qu'une personne timorée peut devenir audacieuse. Il lui faut simplement surmonter sa peur. J'écris « simplement », parce que c'est finalement très simple. Mais je ne dis pas que c'est facile. Des suggestions pour surmonter sa peur ont été proposées au chapitre VII.

L'audace s'apprend. Oui, cela s'apprend, comme rouler à vélo, en voiture ou nager. Trois activités qui peuvent paraître effrayantes pour certains. Et pourtant, pratiquement tout le monde finit par y arriver, en prenant son courage à deux mains. Le meilleur truc consiste à procéder par petites étapes. Voici des exercices concrets que vous pouvez tenter. Je sais que pour certains d'entre vous, quelques-uns paraîtront trop simples, tandis que pour d'autres, ce sera déjà un sacré défi.

–Oser un compliment élégant à une personne qui vous plaît.

–Oser laisser votre numéro de téléphone/adresse internet à une personne attirante.

–Oser regarder franchement dans les yeux une personne de votre choix.

–Oser sourire à une personne séduisante.

–Oser proposer une sortie à deux.

–Oser poser respectueusement la main sur le bras d'une personne qui vous attire.

Les belles audaces

Dans la séduction haut de gamme, les audaces doivent être respectueuses, mais aussi élégantes. Il s'agit donc de faire preuve d'imagination, de générosité, de fantaisie. Trois qualités très appréciées des hommes et des femmes.

L'audace est séduisante, si elle possède un certain panache. Oser inviter à « boire un verre », c'est déjà très bien. Mais prendre l'initiative d'inviter quelqu'un dans un restaurant original et réputé, où la table la mieux placée est réservée, c'est encore mieux.

L'audace est particulièrement charmante, si l'autre sent que cela vous a demandé un réel effort.

Prophétiser le succès

En conclusion, je vous propose un exercice quotidien d'affirmation de prophéties pour votre future vie amoureuse. Tous les jours, vous pouvez exprimer à voix haute et de manière positive ce que vous souhaitez comme vie amoureuse et sexuelle. Ayez l'audace d'oser affirmer ce que vous voulez. De manière ambitieuse et réaliste.

Vous pouvez dire, par exemple : « Je suis de plus en plus séduisant(e) et bientôt, je rencontrerai quelqu'un de très bien, à qui j'apporterai du bonheur et qui me rendra heureux/se ».

Vous pouvez utiliser cette affirmation ou en choisir une autre qui vous est propre. Il est évident que vous devez croire à votre propre prophétie. Si vous en doutez fortement, cela ne fonctionnera pas. Car, inconsciemment, vous vous autosaboterez.

Vous constaterez que la phrase que je vous propose contient plusieurs éléments de langage importants :

- 1.Elle commence par un « je suis », qui est une affirmation très forte.
- 2.Vous ne demandez rien (comme certaines prières où l'on exprime — à tort — son manque), mais vous affirmez que votre situation s'améliore, puisque vous êtes « de plus en plus séduisant(e) ».
- 3.Vous exprimez votre altruisme (et pas seulement votre bonheur égoïste).
- 4.Vous exprimez votre optimisme et votre enthousiasme.

Si ces affirmations se combinent à des visualisations et surtout à des actions concrètes, il ne fait aucun doute que votre vie amoureuse et sexuelle sera particulièrement épanouissante.

Si vous voulez en savoir plus et rester informé de notre

actualité : www.pascaldesutter.fr, www.aaamour.com,
www.seductionetstyle.com, www.relookinginstyle.com.

70. C'est Pascal de Sutter qui s'exprime

71. Le « cramique » désigne en Belgique francophone une brioche aux raisins.

72. Rothbart, M.K., & Bates, J.E. (1998). Temperament. In W. Damon (Series Ed.), & N. Eisenberg (Vol. Ed.), Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional and personality development, (5th Ed). New York : Wiley, pp. 105-176.

73. Pascal de Sutter a servi dans l'Infanterie de Marine

zlibrary

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.se

singlelogin.re

go-to-zlibrary.se

single-login.ru



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>