

# Table des matières

PARTIE 1 : Développer son pouvoir de séduction .....	3
Trouver la femme de sa vie .....	3
Séduire la femme qu'on a choisie .....	17
Devenir plus séduisant .....	27
Obtenir un premier rendez-vous avec une femme .....	44
Décider quand faire l'amour .....	60
Rendre une femme amoureuse .....	73
PARTIE 2 : Comment faire l'amour ? .....	90
Devenir un « french lover » .....	92
Changez vos fantasmes en réalité .....	98
Apprenez à connaître votre pénis .....	111
Tonifiez votre muscle pubo-coccygien .....	128
Que de succès ! .....	217
PARTIE 3 : Les plus graves erreurs à éviter .....	225
Est-ce possible de sauver son couple? .....	226
Erreur 1: Mais je t'aime tellement .....	228
.....	230
Erreur 2: Les tentatives de manipulation .....	230
Erreur 3: Procéder rationnellement .....	231
Erreur 4: Prendre la séparation trop à cœur .....	233
Erreur 5: Croire au destin .....	234
PARTIE 4 : Réponses pratique à des questions fréquentes .....	236
Comment aborder une fille sur internet ? .....	237
Comment demander et obtenir le numéro de téléphone d'une fille ? .....	239
Comment impressionner une fille ? .....	240
Comment réussir son premier rendez-vous ? .....	241
Comment obtenir un deuxième rendez-vous ? .....	243
Comment mettre une fille dans son lit ? .....	246
Comment se comporter chez une fille ? .....	247

Quand, comment présenter ma copine à ma famille ? .....	249
Comprendre les femmes .....	251
.....	253
Comment la convaincre de rentrer chez elle après l'amour ? .....	253
Comment lui dire Je t'aime ? .....	254
Conseils de drague .....	256
Techniques de séduction : celles qui marchent ! .....	260
Comment draguer ? .....	262
Draguer sur le net .....	264
Comment rédiger une annonce sur un site de rencontre ?	266
Comment aborder une fille dans la rue ? .....	267

# **PARTIE 1 : Développer son pouvoir de séduction**

La séduction à ses règles et les femmes ont leurs exigences : l'homme qui cherche à plaire doit donc savoir s'y prendre avec tact, manière et élégance. Où rencontrer une femme libre ? Comment l'aborder ; avec quels gestes, avec quels mots ? Comment obtenir son numéro de téléphone, l'inviter à dîner, aller plus loin avec elle ?

Les méthodes qui suivent répondent concrètement à toutes ces questions que se posent les hommes. Elles correspondent aux phases successives du rapport de séduction. Elles ont été élaborées par Jean Dubreuil, un expert reconnu de la séduction et de la sexualité, pour aider les hommes à mieux comprendre les femmes et améliorer rapidement leur vie sentimentale.

**Trouver la Femme de sa vie**

**Rencontrer et séduire une femme**

**Devenir un homme plus séduisant**

**Obtenir un premier rendez-vous avec une femme**

**Décider quand faire l'amour**

**Rendre une femme amoureuse**

***Trouver la femme de sa vie***

Présentation de la méthode :

Introduction

**Étape 1** : Déterminer le type de relations qu'on recherche

**Étape 2** : Prêter attention à ses propres désirs

**Étape 3** : Connaître les attentes des femmes

**Étape 4** : Faire la cour aux femmes

**Étape 5** : Explorer les lieux de rencontre

**Étape 6** : Tester son sentiment d'amour

Tout homme rêve de rencontrer celle qui le rendra vraiment heureux, celle avec qui il pourra vivre le bonheur d'une relation physique et intellectuelle, celle avec qui... Mais il faut savoir la rencontrer ! Ces quelques pages donnent tous les conseils nécessaires. Ensuite il n'y aura plus qu'à suivre les pistes tracées.

### **Étape 1 : Déterminer le type de relations qu'on recherche**

Vous devez déterminer quelle femme vous recherchez. Certainement la plus belle possible, la plus aimante, etc. Mais qui cherchez-vous vraiment ? Vous devez le savoir de même qu'un capitaine conduit son bateau à bon port parce qu'il sait où il veut aller. Déterminer votre but, c'est déjà faire un grand pas pour l'obtenir. Savoir quelle femme vous recherchez, c'est déjà l'avoir trouvée.

Il y a deux grands choix possibles : vous cherchez une femme, une compagne, une amie parce que - soyons directs - vous ne voulez pas être seul, vous voulez vivre votre sexualité, vous voulez vivre un grand amour, ou vous souhaitez trouver LA compagne de votre vie, la mère de vos enfants, etc. Ces deux choix sont respectables et positifs mais cela doit être clair pour vous. L'erreur, c'est de se dire : "je cherche une amie en

attendant un véritable amour". Pourquoi ?

Si vous cherchez, vous trouverez, soyez en sûr. Et alors vous partagerez un peu ou beaucoup de votre vie avec une femme tout en vous disant que ce n'est pas exactement ce que vous vouliez. Délicat, non ? Ne vous attendez pas alors à une relation géniale. Pire, vous ne trouverez pas ainsi votre amour parce que d'un côté vous ne serez pas libre et d'autre part, vous allez prendre l'habitude de ne pas vivre vos vrais sentiments. Bref, on ne vit pas avec quelqu'un comme on habiterait un appartement moyen en attendant mieux.

Soyez clair avec vous et avec l'autre. Vous voulez de la compagnie, du sexe, une relation légère ? Acceptez votre attente, votre évolution et dites-le. Vous vivrez bien mieux cette étape. Et ne vous dites pas, j'aimerais bien une douce amitié qui pourrait devenir un grand amour. Une telle évolution est plus que rare.

Un homme sent tout de suite si une compagne peut, éventuellement, être sa femme ou seulement son amie. Ce qui par contre arrive souvent, c'est une douce amitié qui devient une douce habitude et qui devient ainsi un couple assez stable. Ce n'est pas LE Grand Amour (avec majuscules et tout et tout...) mais c'est parfois une belle vie.

Vous voulez séduire mais surtout, vous voulez aimer et être aimé par une femme exceptionnelle, la femme de votre vie. Pourquoi pas ? Vous croyez à l'amour durable et au partage. Cela existe même si c'est parfois difficile. Mais si les couples ont tant de mal à vivre dans la durée, c'est qu'ils s'apparient mal, c'est que l'homme et la femme se connaissent trop mal

avant de vivre ensemble. Nous allons en parler à la prochaine étape.

### **CONSEIL :**

Essayez d'être le plus honnête possible avec vous-même. Réfléchissez à la relation que vous voulez vivre, ici et maintenant.

Pour cela, le plus simple est de visualiser ce qui se passerait si vous rencontriez l'amour de votre vie ou, au contraire, une fille sympathique et plaisante. Deux chances mais deux engagements bien différents. Vous sentez-vous prêt pour un couple stable, un engagement durable, des enfants ?

Surtout ne soyez pas trop moraliste, il est évident qu'une relation stable demande beaucoup d'efforts et de temps.

A certaines époques de sa vie on n'en est pas capable.

### **Étape 2 : Prêter attention à ses propres désirs**

OK, vous êtes clair avec vous-même et c'est bien une relation d'amour, stable et à long terme que vous voulez vivre. Notez que si c'est l'autre alternative que vous avez choisie, ces pages vont également vous aider mais moins directement.

Dans le désir, sexuel et amoureux, on cherche un complément. On veut combler un manque, on veut se compléter par l'autre pour être plus grand, plus fort, plus entier. On va chercher ce qu'on n'a pas. C'est un appel irrésistible du complémentaire, l'homme y est contraint, convoqué qu'il est par l'instinct

sexuel !

Autrefois (et dans beaucoup de cultures aujourd'hui encore), les familles choisissaient attentivement les deux époux.

Le mariage était arrangé, il facilitait la reproduction des structures sociales. Si pour le désir et l'amour, nous étions gagnants, en revanche, pour la vie commune et quotidienne, nous n'obtenions pas toujours satisfaction !

Maintenant, nous nous choisissons "librement". Dans la réalité, soit nous préservons des rencontres dans le même milieu social par une sorte de sagesse ancestrale plus ou moins consciente, soit nous choisissons suivant nos élans de cœur.

Dans le premier cas, il y a de "petits coups de foudre" et un amour qui se construit, éventuellement, sur une intimité partagée.

Dans le deuxième cas, il y a "grand coup de foudre" et deux inconscients (dans tous les sens, populaire et psy) se rencontrent pour le meilleur (il y a complément heureux, une dynamique fructueuse) ou... pour le pire !

Des expériences ont été conduites et il semble que ceux qui ont connu le même vécu, c'est à dire qui ont expérimenté les mêmes lésions et problèmes se reconnaissent et se trouvent immédiatement sympathiques voire plus.

Évidemment, le problème, c'est justement qu'ils additionnent leurs problèmes et ça, c'est parfois des soucis pour l'avenir.

En généralisant, on constate que l'on choisit presque automatiquement quelqu'un dont la famille a eu le même vécu que la sienne.

## **EXERCICE :**

Imaginez-vous avec celle que vous aimeriez totalement. Quelle femme serait-elle ?

N'hésitez pas à être précis.

Grande ou plus petite que vous, blonde ou brune, distinguée ou naturelle, vive ou calme, etc. Les femmes sont en général bien plus douées pour rêver leur futur mais c'est à vous de réaliser cet exercice aujourd'hui.

Comment parlerait-elle ? Comment bougerait-elle, vous caresserait-elle ?

Mieux vous serez capable de vous la représenter et plus de chances vous aurez de la trouver.

### **Étape 3 : Connaître les attentes des femmes**

Nous allons voir, dans les tableaux suivants, quels sont les critères réels et supposés des recherches des hommes et des femmes. Ce sont des résultats d'enquêtes variées.

A. Ce que recherchent les femmes chez l'homme

B. Ce que les hommes pensent que les femmes recherchent

Personnalité

Humour

Sensibilité

Intelligence

Beau corps      Personnalité

Beau corps

Humour

Sensibilité

Apparence

C. Ce que recherchent les hommes chez la femme



D. Ce que les femmes pensent que les hommes recherchent  
Personnalité Apparence

Intelligence

Humour

Beau corps      Apparence

Beau corps

De la poitrine

Des fesses

Personnalité

Les hommes ne se trompent pas tellement sur les attentes féminines sauf pour le physique qu'ils surestiment souvent.

Dans ce physique, ils incluent en plus des muscles, abdominaux et autres signes superficiels de force, comme – ne l'oublions pas - la taille de leur pénis. Ils privilégient une apparence physique qui les rassure, dans leurs comparaisons avec les autres hommes, mais qui n'a qu'une importance très secondaire aux yeux des femmes. Il faut néanmoins considérer que la confiance en soi et l'estime de soi, si importantes pour séduire, peut très bien avoir besoin de ces apparences-là !

Par contre les femmes préfèrent dans l'ordre les yeux, les fesses (toujours très regardées qui doivent être rondes et fermes), les mains et les pectoraux. Pourquoi les fesses ? Certains chercheurs disent que ces postérieurs musclés sont un signe que leurs heureux propriétaires seront bien en mesure de donner le coup de reins extatique.

La beauté du visage joue plutôt en défaveur, "une femme regarde toujours plus haut ou plus bas que le visage" disait Claude Mauriac. En fait un Apollon, un beau visage mais bien lisse ne tient pas la route auprès d'un visage buriné qui trahit l'expérience.

Il est probable que les hommes sous-estiment (sauf ceux qui en jouent très bien) ce que les femmes appellent "personnalité", c'est-à-dire cet attrait pour le pouvoir d'un homme connu et adulé par les autres femmes. Pour les femmes, la "personnalité" signifie "l'homme qui est un chef" ou "l'homme qui sait garder ce côté fascinant, mystérieux et dominant".

Les listes C et D sont bien différentes. Il faut comprendre que la liste D est aussi celle des hommes au premier regard ou pour une brève relation mais certainement pas pour une relation à long terme pour laquelle la liste C est absolument dominante. N'oublions pas que les hommes pensent et recherchent d'abord des expériences sexuelles, qu'ils ont du mal à s'ouvrir, à entrer en relation avec une femme sans passer par l'étape charnelle. Plus encore que pour "la Belle au Bois Dormant", c'est le baiser qui les éveille à l'amour et aux sentiments.

Mais les hommes savent sans doute mieux que les femmes ne pas confondre attirance sexuelle pure et véritable amour. Grand adeptes de la discontinuité, ils peuvent distinguer clairement entre une relation qui, pour eux, n'ira pas au-delà du sexe (c'est la liste D) et une relation qui, si elle doit avoir sa part de charnel, signifie une possibilité et même une envie d'engagement (c'est la liste C). D'où l'intérêt d'être bien clair sur son but, son désir, à propos de la partenaire recherchée.

Pour bien comprendre ce qui vous rapproche (ou vous éloigne) de la femme de vos rêves, étudions les différences de désir. C'est souvent le point où les hommes ne savent plus que dire, qu'ils ne comprennent plus les femmes. Le même homme se verra un jour avec une femme d'une extrême réserve, quasi

asexuelle et le lendemain avec une autre, plus chaude et aventurière.

Quelque peu déroutant ! Comprenons quelques vérités de base de la plus grande importance.

L'acte sexuel n'est pas le but recherché par la femme, même si elle le demande également. Ce qu'elle veut, c'est que l'homme tombe amoureux, qu'il la désire et que ce désir demeure fixé sur elle à jamais.

La séduction féminine réclame quelque chose de plus : elle exige qu'on se souvienne et elle veut que le désir demeure.

Les femmes n'attendent pas le "Prince Charmant" : elles veulent être assez belles pour attirer son attention et le retenir !

L'homme, lui, est émerveillé par cette beauté : il s'arrête, il pose un baiser et il commence à éprouver, après ce contact, des émotions à son tour.

En fait, l'homme, quand il pense à une conquête, n'a que l'acte sexuel en tête. Or dans son désir de rester inoubliable, la femme peut aller jusqu'à se refuser après avoir allumé le désir !

## **CONSEIL :**

L'homme veut du charnel, la femme veut une histoire. Si vous savez cela, vous savez tout ! La séduction doit être enchantement et charme. C'est pourquoi une femme accompagnera une invite sexuelle de dénégations et d'obstacles.

Même si certaines femmes ont aujourd'hui adopté un comportement masculin et peuvent affirmer : "faisons l'amour et n'y pensons plus", ceci reste une exception. Qu'on ne s'y trompe pas ! Pour satisfaire son désir sexuel, l'homme doit le demander indirectement, c'est à dire faire vivre à sa compagne

une grande histoire d'amour et obtenir alors... ce qu'il ne demande plus explicitement !

#### **Étape 4 : Faire la cour aux femmes**

Le terme est un peu démodé mais, interrogez les femmes autour de vous, elles ont toutes autant envie d'être courtisées que celles des siècles passés. Encore une fois (nous le répéterons souvent), méfiez-vous des modes : l'amour et la sexualité traversent les siècles inchangés parce qu'ils agissent à des niveaux bien plus profonds que la raison même.

Faire la cour, c'est se donner le temps et les moyens d'apprivoiser une femme avant de la conquérir corps et âme. C'est lui prouver que vous l'avez choisie entre toutes, que vous tenez à elle, que vous lui montrez du respect, de la patience, de l'humour et de l'imagination. C'est très romantique et attirant.

Aujourd'hui on peut se prendre vite et se quitter tout aussi vite : zapping des sens, galvaudage des sentiments, plaisirs rapides, petites jouissances. Puis, c'est fréquent, désillusion et déprime. Il est beaucoup plus facile qu'autrefois d'emmener une femme au lit mais il n'est pas certain qu'on en ait plus de plaisir.

Sans prêcher pour une abstinence, loin de là, faire l'amour sans se connaître, sans sentiments n'a finalement pas beaucoup d'intérêt. On se découvre certes dans la nudité de l'amour physique mais on ne se rapproche que si un minimum de communication et de relation existe. Essayez, vous verrez bien !

De toute manière, on travaille trop ! Dans notre société, le travail, pour les hommes, c'est sérieux, trop sérieux, plus sérieux que le plaisir.

Nous voudrions être heureux et aimés mais en n'y consacrant que les deux ou trois heures quotidiennes de loisirs qui nous restent après le travail et les obligations afférentes (et même souvent après la télé, le cinéma, etc.).

Vous trouverez la femme de votre vie, celle qui vous rendra heureux, si vous y mettez l'énergie et l'investissement que vous consacrez à vos autres affaires. Si vous voulez que l'amour soit là et qu'il dure, il faut lui accorder une priorité absolue. Il n'y a pas d'autres recettes, c'est simple. Ca marche à tous les coups !

### **CONSEIL :**

Laissez votre désir s'intensifier, laissez-lui le temps de réaliser qu'elle aussi vous désire. Il ne sert à rien de prendre une femme qui ne vous veut pas pleinement. Elle n'aura pas de plaisir véritable. Retarder un plaisir, chargé d'attente et de désir jusqu'à l'instant de l'accomplissement est une loi universelle (que les enfants connaissent bien, à Noël par exemple).

### **Étape 5 : Explorer les lieux de rencontre**

D'abord il s'agit d'organiser la rencontre. Or une rencontre, cela se provoque. Il faut aller au devant des autres et prendre sur soi. Soyons clairs, il faut agir et se bouger. Elles ne viendront pas sonner à votre porte...

Le plus simple est de se rendre là où les femmes sont disponibles. Vérité de La Palisse direz-vous, mais bien des hommes ne trouvent pas leur partenaire tout simplement parce qu'ils restent dans un contexte exclusivement masculin : informatique, cafés et bars de copains, mécanique, pétanque, etc.

Voici une petite liste de lieux et d'activités qui attirent (à tous les coups) des personnes d'agréable compagnie :

Les galeries d'art, les expositions de peinture, les centres culturels. C'est excellent pour votre culture, sans oublier que beaucoup de femmes adorent les expositions. Nous reviendrons souvent sur l'importance de l'art et d'être artiste.

Les clubs de gymnastique. Souvent, les cours sont mixtes, ce qui tombe bien puisque l'effort physique rapproche les corps. Et puis, c'est excellent pour ce petit ventre qui vous déprime !

Les cours de danse, de yoga, de tai-chi ou d'arts martiaux. Vous allez y acquérir une discipline corporelle bienfaisante tant sur le plan physique que moral. Vous y côtoierez des personnes soucieuses de leur équilibre, ce qui est un bon point et puis, vous apprendrez à vous mouvoir avec souplesse ce qui est fondamental ! Et, dans les cours de danse, il y a plus de femmes que d'hommes, c'est un régal !

Les associations de vacances et de voyages : circuits à l'étranger, semaines de détente, trekking, découvertes sportives... Tout est sympa à partir du moment où cela vous intéresse un petit peu au départ car on y prend le temps de se

connaître en dehors de tout cadre habituel ou routinier. Mais attention, une fois parti, vous êtes avec le groupe pour tout le voyage, pour le meilleur ou pour le pire.

Les soirées organisées par les amis ou les relations professionnelles. Même un peu fatigué, sortez et acceptez ce genre d'invitation. C'est souvent quand on se sent terne et épuisé que l'on tombe sur la personne qui mérite le détour.

Les soirées que vous organisez, c'est clair, élargiront le cercle de vos relations. Pas la peine de faire d'immenses soirées, quelques amis, une ambiance simple et bon enfant...

Les clubs de jazz, les bars à musique : privilégiez la qualité, qui se ressemble, s'assemble !

Les organisations politiques, de bienfaisance : engagez-vous dans des actions qui vous ouvrent aux autres, vous y trouverez des femmes qui aiment donner, celles qui "créent" du bonheur.

Les associations culturelles, de quartier, en particulier si des événements de type carnaval ou parade se préparent ensemble toute l'année. C'est culturel, physique, les rencontres sont obligatoires et riches...

Les librairies et les bibliothèques. L'amour des livres est une merveilleuse source de complicité, il faudra juste trouver le courage de lever les yeux et d'engager la conversation.

## **CONSEIL :**

A vous de jouer. Aucune situation n'est absurde si elle

débouche sur une belle histoire d'amour ! On est vraiment dans le dicton : "aide-toi, le ciel t'aidera !"

Sortez de chez vous, allez dans des endroits que vous ne fréquentez pas d'ordinaire. Lancez-vous dans des activités qui vous plaisent et qui correspondent bien à votre personnalité et qui sont pratiquées également par des femmes. Cela vous épanouira et vous plaira de toutes façons, mais ce sera aussi le cadre idéal pour découvrir quelqu'un avec qui vous vous entendrez bien (puisque vous aurez d'emblée des goûts communs).

## **Étape 6 : Tester son sentiment d'amour**

L'amour tend à la fusion de deux personnes différentes. Nous voulons être aimés en tant qu'êtres uniques, extraordinaires et irremplaçables. Ce qui n'existe pas dans la vie quotidienne où nous sommes uniques certes mais rarement extraordinaires ! L'amour brise la vie quotidienne.

Dans la vie quotidienne, nous avons toujours l'impression qu'il existe quelque chose de désirable mais qui nous échappe toujours car nous devons toujours faire quelque chose d'autre. Jamais nous ne nous sentons entièrement compris, jamais nous ne ressentons une satisfaction profonde, jamais nos désirs et ceux des autres ne coïncident complètement. L'amour introduit dans cette nuit une lumière aveuglante et un véritable danger.

Les deux pôles de la vie quotidienne sont la tranquillité et la déception, ceux de l'amour, l'extase et le tourment. La vie quotidienne est un éternel purgatoire, l'amour, un paradis ou un enfer. On oscille entre le tout et le rien.



C'est en cela que l'amour est une révolution ou n'est pas amour ! Maintenant vous en connaissez les attraits - qui ne sont pas minces - mais aussi les dangers et les risques. Et, en tant que séducteur, vous savez exactement ce qu'elle attend de vous, que vous lui changiez sa vie quotidienne mais, le plus souvent, en toute sécurité : c'est le paradoxe éternel ! A vous d'être et de vivre ce miracle !

### **CONSEIL :**

Tomber amoureux, c'est entrer en contact avec la différence, s'ouvrir aux plaisirs troublants d'émotions inhabituelles, en un lieu où la peur et le désir sont inéluctablement reliés. Vous êtes amoureux si cet état révolutionne votre quotidien.

Vous ne ferez rêver que les plus "faciles" avec votre argent et votre aisance matérielle. Vous étourdirez celles qui sont un peu plus exigeantes avec de plus beaux rêves mais vous séduirez les femmes les plus exceptionnelles si vous leur parlez de réunir vos âmes.

### **Ce qu'il faut retenir de cette méthode**

Si vous voulez trouver LA femme de votre vie, il faut avant tout que vous y consacriez du temps. Du temps pour la rencontrer, lui faire la cour, du temps aussi pour vous faire séduisant pour elle.

Comprenez ce que vous recherchez dans cette relation. Certes, cette femme est merveilleuse mais laissez-vous le temps de découvrir vos attentes cachées : peut-être n'êtes-vous, vous-

même pas encore prêt pour le grand amour. Attention, votre passé joue pour vous faire "tomber amoureux" d'une personne qui aura bien des points en communs avec vous et pas forcément les meilleurs ! Il y a des tas de lieux où vous pouvez la trouver, mais il faut vous bouger, elle ne viendra pas sonner à votre porte. Si vous êtes amoureux, consacrez-vous entièrement à votre compagne car c'est le plus beau cadeau qu'on puisse offrir et... recevoir.

## ***Séduire la femme qu'on a choisie***

C'est sûr, cette femme que vous recherchez existe quelque part. Elle est disponible sur le plan sentimental et espère, elle aussi, découvrir le grand amour. A vous de l'incarner. Cette méthode insiste sur les six étapes fondamentales du premier contact. Elle vous incite à oser davantage et vous expose les règles de base de la "conversation séduction". Les hommes et les femmes doivent se rencontrer et depuis toujours, c'est l'homme qui doit faire le premier pas. Mais il est toujours aidé par les femmes et, probablement de plus en plus dans nos sociétés égalitaires.

De fait, il fait rarement ce premier pas sans avoir senti d'abord qu'elle n'y est pas opposée. Néanmoins, c'est toujours une certaine épreuve. Nous allons voir en détail ces peurs et les moyens pour y faire face. Nous allons aussi apprendre les trucs et les astuces qui permettront aux hommes d'oser cette approche de l'autre sexe et de la réussir.

### **Présentation de la méthode :**

#### **Introduction**

**Étape 1 :** Prendre le risque d'échouer

**Étape 2 :** Afficher sa force et sa détermination

**Étape 3 :** Insister pour transmettre un message

**Étape 4 :** Déjouer l'angoisse

**Étape 5 :** Établir le contact et le maintenir

**Étape 6 :** Lui parler d'elle avec tact

### **Étape 1 : Prendre le risque d'échouer**

Georges dirige d'une main de fer une belle entreprise de transport : 300 camions et des routiers de choc. Georges s'est "fait" tout seul, c'est un autodidacte. Disons-le tout net, il a du tempérament. Récemment il a encore tenu tête à un groupe de syndicalistes musclés devant lequel beaucoup auraient reculé. Pas Georges ! De même, par une tempête de neige, il a forcé le respect de ses hommes en se portant au secours de ses camions et de tous ceux qui s'étaient fait bloquer là.

Pourtant Georges a battu en retraite récemment mais personne ne l'a remarqué. Il était invité à une grande soirée de la mairie. Et devinez ? Notre Georges a passé tout son temps à jeter des coups d'œil discrets vers une jolie femme, apparemment seule et qui semblait même le regarder attentivement.

Mais Georges n'a pas fait les quelques pas nécessaires. Il n'a pas dit les banalités indispensables pour entamer le dialogue. Non, Georges est resté dans son cercle, paralysé d'une peur toute intérieure. Toute son énergie s'est alors mobilisée pour cacher cette timidité extraordinaire aux autres. Pourquoi ?

Tous les hommes, sauf les inconscients et les insensibles, ont plus ou moins peur d'être rejetés quand ils abordent une femme. Il est curieux de constater qu'un homme peut encaisser

courageusement la douleur physique, beaucoup de travail, des situations périlleuses mais qu'il aura toujours horreur de mettre en péril sa "virilité" auprès des femmes. Les aborder est infiniment plus angoissant que de se retrouver face à un défi physique, du genre match de rugby ou marathon!

Même sûr de lui, séduisant, ayant réussi professionnellement, un homme a toujours peur de se voir jugé "insuffisant" par une femme. La crainte du rejet est telle que, bien souvent, les hommes ne tentent rien, ne risquent rien ! Bien sûr, on peut attendre qu'elles fassent le premier pas. De plus en plus de femmes le font d'ailleurs. Mais soyons réaliste, l'un des aspects évidents de la virilité, c'est bien la prise de risque.

Il faut jouer pour gagner ! Entreprendre, initier, se battre, cela comporte des risques. Se déclarer, draguer, demander, proposer, cela relève du même courage. Ici, le risque c'est seulement de se voir éconduit et d'échouer. Mais il y a aussi le "risque" de réussir, de séduire. "On n'a rien sans rien" dit la sagesse populaire. Si on n'essaie pas, il est presque certain qu'il ne se passera rien.

Pourquoi Georges a-t-il eu si peur, lui, l'homme fort ? Parce qu'il pensait qu'un rejet de ses avances aurait été un rejet de lui-même, de ce qu'il est. Il ne peut supporter qu'une femme qu'il admire ne l'estime pas. C'est une confusion fâcheuse.

### **CONSEIL :**

Si vous êtes éconduit, considérez que c'est votre désir de rencontre qui est dénié et non pas votre propre valeur qui est rejetée. C'est une subtile différence mais qui est précieuse.

La vérité : vous êtes un type bien mais elle n'a pas envie d'une rencontre, quelle qu'elle soit. Ca peut arriver... Vous êtes normal : réessayez avec une autre ou... la même quelque temps

après !

## **Étape 2 : Afficher sa force et sa détermination**

On retrouve Georges ! Il a compris la première leçon et, la soirée suivante, la chance est avec lui : cette jolie jeune femme est encore là. Cette fois, Georges l'aborde poliment. Mais l'homme fort pense qu'il faut avec les dames se montrer très doux et très gentil. Et notre grand chef lui parle de ses affaires, de la pluie et du beau temps. Dix minutes plus tard, il n'a toujours pas dit le moindre mot personnel, ni surtout montré le moindre signe d'intérêt et, quand d'autres invités les séparent - bonsoir, bonsoir -, c'est déjà raté !

Les femmes attendent d'être chassées ! Ce terme est peut être politiquement incorrect mais il recouvre une réalité ancestrale qui n'est pas prête à abandonner le terrain.

Elles veulent, même les plus "libérées", être chassées parce que c'est une preuve que les hommes les désirent vraiment et qu'ils leur donneront du plaisir. Pas seulement physique : l'intensité intérieure, le cœur et l'esprit doivent être là.

Si vous la voulez totalement, c'est pour elle la preuve que vous l'acceptez comme elle est :

Avec ses qualités, ses défauts, son esprit, sa candeur, ses jambes, tout... Aucune femme n'est parfaite, aucune femme n'est absolument sûre d'elle-même. Quand vous la voulez totalement, elle se sent libérée de ses complexes et de ses doutes, elle devient légère et disponible. Une femme ne jouit bien que totalement désirée.

Un homme puissant éveille le désir d'une femme qui a envie

d'être "dominée", guidée et protégée. C'est pour cela que les hommes de pouvoir et même les hommes riches ont du succès. Il est dans le sens de la vie que l'homme protège la femme du monde extérieur alors qu'elle est plutôt censée protéger l'homme du monde intérieur.

Il est important de sentir et comprendre que nous sommes programmés pour ces rôles. Rien ne doit changer, rien ne peut changer dans la mystérieuse tradition du désir.

Il y a des modes (féministes entre autres) mais bien des comportements sont inscrits profondément en nous et ne se bouleversent pas si facilement que ça. Soyez des hommes profonds, ancrés, solides (nous n'avons pas dit obtus, fermés, débiles...), vous serez heureux et vous saurez aussi rendre les femmes heureuses.

### **CONSEIL :**

Rester un gentil garçon dans sa vie adulte est une véritable catastrophe pour les relations avec les femmes et la sexualité. La tendresse ne fait pas des hommes amoureux mais des "ramollis".

C'est certes plus facile d'être tendre que courageux mais que dire des hommes domestiqués, placides, "gros nounours" ou fragiles ? Il y a derrière plus de peur des femmes, plus de rancœur et de haine accumulées que d'amour. Il y a des femmes qui aiment mater mais faites attention, celles-là aiment aussi tenir la laisse courte et serrée.

### **Étape 3 : Insister pour transmettre un message**

Heureusement Georges a une énorme qualité : il est persévérant. Sa réussite, il la doit à un courage bien particulier, celui qui consiste à ne pas baisser les bras au premier échec. Alors n'ayez pas peur pour Georges, il va recommencer et retenter sa chance.

Soyez comme Georges : si ça démarre mal, persévérez ! Dans tous les autres domaines, vous vous attendez à des difficultés, à des échecs suivis de succès. Pourquoi pas dans ce domaine ? Tout n'est peut-être pas perdu. Si cette femme vous plait et que vous sentez vraiment que vous avez un bout de route à faire ensemble, réévaluez la situation, agissez et obstinez-vous. Pas gauchement, stupidement mais ne baissez surtout pas les bras au premier obstacle.

Les femmes aiment ceux qui veulent vraiment les séduire, qui prouvent qu'ils tiennent à elles. Bien des femmes sont tombées amoureuses d'hommes auxquels elles n'avaient même pas jeté un coup d'œil à la première rencontre.

Quand Henriette-Amélie de Nehrac rencontre Mirabeau, elle est d'abord effrayée : "sa figure me déplait à un point inconcevable !" Ce grand séducteur avait la réputation d'être vraiment laid, le visage vérolé. Mais il va la voir tous les jours dans son couvent pendant trois mois et lui parle d'amour à travers la grille. Elle tombe finalement amoureuse et lui trouve soudainement "une physionomie expressive, une bouche charmante et un sourire plein de grâce !"

Vous avez bien lu : trois mois, tous les jours, et il avait pour l'aider une réputation de séducteur et sans doute l'art de la belle parole. Alors quand vous parlez d'échec après dix minutes...

## **CONSEIL :**

Soyez du genre insistant, les femmes ont un faible pour les hommes qui savent ce qu'ils veulent. Se faire forcer la main leur permet parfois de ne pas assumer la responsabilité de la rencontre et d'en jouir plus pleinement. Au besoin éloignez-vous avant de revenir à la charge, le temps qu'elle se rende compte qu'elle s'était déjà habituée à vous.

### **Étape 4 : Déjouer l'angoisse**

Georges est intelligent. Il va appliquer une méthode très efficace. Il sait qu'il est sûr de lui et dominant dans son travail. Alors il se relaxe, s' imagine lors d'une de ces assemblées de routiers où il excelle. Il se projette ainsi, il s'écoute et se sent en pleine possession de ses capacités.

Quand il a bien pris contact avec sa confiance et sa force en cette situation, il s' imagine avec cette jeune femme, dans la même attitude, montrant la même sûreté. Il change l'image qu'il avait de lui, timide avec les femmes, par celle de lui au meilleur de sa forme - c'est une technique de PNL. La prochaine fois, avec elle, il sera sûr de lui.

L'attitude idéale est l'aisance. Seul l'entraînement vous donnera l'aisance qu'attendent les femmes. Votre aisance ou au contraire votre angoisse, sont les premières qualités que perçoivent celles que vous abordez. L'expression du doute peut générer le doute, comme la confiance en soi génère la confiance de l'autre. Si au moment d'aborder quelqu'un, vous ressentez au fond de vous une forme de malaise typique des



dragueurs sans expérience, vous transmettez fatalement cette angoisse à l'autre. Et rien ne se passera.

### **CONSEIL :**

Il faut avoir l'air parfaitement à l'aise et cacher l'enjeu. Il faut que celle que vous accostez ressente qu'on l'aborde sans arrière-pensée, joyeusement, le plus naturellement du monde, car il est logique pour une femme de se faire aborder par un homme.

Travaillez votre image intérieure de vous, en visualisant comme Georges, votre attitude en situation favorable et, dans un second temps, en situation de séduction.

### **Étape 5 : Établir le contact et le maintenir**

A présent, comment aborder une femme dans la rue ? Nous n'allons pas vous proposer des formules toutes faites qui tomberaient invariablement à plat mais beaucoup mieux : les vraies recettes pour que vous les fabriquiez. Ce sont vos mots qui sont les bons mais il faut que les thèmes, les directions que vous prendrez sonnent justes aussi.

### **Les 3 règles à observer lors d'une première rencontre :**

1. Le contenu doit être le plus inexistant possible : jamais de politique, de religion, de morale ou d'esthétique. Le dialogue à ce niveau n'est qu'une formalité pour vous informer, évaluer ce qui est possible. Ce qui est important, finalement, c'est de parler et de rester en contact !

2. Pour donner une impression de profondeur sans qu'il n'y en ait aucune, parlez-lui d'elle et d'amour. Amusée et flattée, elle vous écoutera d'abord sans en croire un mot, mais elle se dira peut-être : "et puis pourquoi pas ?" Ne soyez pas sérieux, pontife, réaliste en entamant la conversation.

3. Et pour rééquilibrer les déclarations enflammées, rien de tel que de faire rêver de célébrité. Amoureux passionné, vous n'en êtes pas moins acteur, chanteur, écrivain et cinéaste. Dans l'esprit de celle qui aime rêver, promettre sans se soucier de tenir sa promesse est la marque d'une certaine dimension poétique : n'hésitez donc pas à mentir gentiment ou à en rajouter ! Ce n'est pas pour la tromper mais pour lui décrire un monde plus merveilleux que son quotidien. Qui n'attend pas ce miracle ?

### **EXEMPLES :**

Voici quelques exemples concrets de phrases qui peuvent constituer de bonnes bases de départ pour une rencontre.

"Que puis-je dire, que puis-je faire ? Je vous croise, je croise la plus jolie fille de toute la ville. Lorsque le soleil brille, faut-il pleurer et se taire ?" (Version poétique)

Vous pouvez également essayer ce qu'on appelle un "double lien" une question à laquelle on ne peut dire non : "s'il vous plaît, dites-moi, préférez-vous les hommes qui vous aiment en silence ou ceux qui osent se déclarer ?" (Version romantique)

Quoiqu'elle réponde, vous avez gagné le droit de l'accompagner tranquillement ou de lui dire votre respect et plus encore. Les doubles liens sont très utiles : "puis-je savoir

votre prénom maintenant ou me le direz-vous seulement après qu'on ait pris un verre ensemble ?" (Version malin)

### **Étape 6 : Lui parler d'elle avec tact**

Il faut être imaginatif car les femmes aiment les garçons qui ont un peu d'esprit. Mais cet esprit doit être tourné vers elles : il faut leur donner le sentiment que la discussion qui s'instaure leur est dédiée toute entière et que vous ne l'auriez pas eue avec une autre.

Enfin, il faut que la femme comprenne que vous êtes là parce que vous la désirez, et que si vous parlez d'autre chose, c'est pour mieux parler d'elle. Vous devez lui déclarer votre désir sans le lui dire tout à fait. Un bon séducteur doit savoir dire aux femmes ce qu'elles ont envie d'entendre... sans le leur dire vraiment et partir avec leur numéro de portable !

Vous pourriez lui dire que son corps est fabuleux et vous fait rêver (parfois une telle assertion forte est nécessaire pour vraiment marquer, vous faire remarquer si le milieu est justement trop aseptisé, trop poli).

Georges a fait beaucoup de progrès. La dernière fois qu'il a rencontré sa belle amie, non seulement il est venu tranquillement vers elle, sûr de lui mais légèrement, comme si c'était absolument naturel. De plus, il l'a finement complimentée sur ses vêtements qui la mettaient si bien en valeur ce jour-là.

Si sa jupe et son corsage lui vont si bien, c'est d'une part qu'elle a un bon goût, qu'elle est intelligente, qu'elle sait choisir et d'autre part qu'elle a de belles jambes et une belle

poitrine et qu'il les a bien remarquées. Coup double, il la complimente deux fois et lui montre son désir mais aussi sa délicatesse et son goût aussi. Vous voyez qu'il n'est pas interdit de rester soi-même pour séduire !

## **EXERCICE :**

Allez dans une gare ou un endroit fréquenté. Commencez par noter ce qui vous plaît chez celles que vous croisez, variez vos commentaires personnels : ne restez pas fixé sur les jambes ou même les silhouettes. Admirez les robes, les coiffures, les détails. Progressivement vous allez voir ce que vous ne remarquez pas d'habitude.

La suite ? Fixez-vous le défi d'aborder dix femmes de votre âge (environ) et d'engager une très brève conversation avec elles avec des "doubles liens" et des compliments sur ces détails que vous remarquez. Pour vous donner du courage et de l'aisance, une recette : n'attendez aucune autre réussite que le bonheur d'avoir parlé. N'attendez aucun succès particulier, ni aucun rendez-vous. Faites-le comme un exercice gratuit, un partage de vos réflexions heureuses avec ces passantes d'un jour.

## **Ce qu'il faut retenir de cette méthode**

L'homme doit respecter son rôle ancestral de chasseur. Cette fonction typiquement masculine permet à la femme de se sentir désirée, reconnue, acceptée telle qu'elle est et malgré ses "défauts". Dès lors, il n'est pas si nécessaire d'être tendre, ce qui est une mode plus qu'une attente, et savoir déplaire peut être nécessaire. Dans tous les cas, être courageux est une force.

Vous devez toujours être prêt pour une rencontre rapide, dans la rue, afin qu'un dialogue s'installe, destiné à créer le rêve. N'hésitez pas, non plus, à faire preuve d'une certaine insistance. Le plus important est votre aisance, votre joie et votre légèreté, votre désir présent et caché en même temps. Bonne chasse !

## ***Devenir plus séduisant***

Tout homme peut devenir séduisant, au-delà de ses rêves. La plupart de temps il n'a tout simplement pas eu les bonnes recettes, ni les bons conseils. Dans cette méthode, vous allez trouver des suggestions pour améliorer votre physique en premier, puis votre mental. Si vous les suivez pas à pas, vous séduirez facilement ! Pourquoi ? Parce que ce sont les points fondamentaux et seulement ceux-là qui sont exposés. Facile !

### **Présentation de la méthode :**

Introduction

**Étape 1 :** Adopter les 3 principes de la séduction physique

**Étape 2 :** Soigner sa forme

**Étape 3 :** Devenir un homme attirant

**Étape 4 :** S'aimer plus soi-même

**Étape 5 :** Cultiver l'estime de soi

**Étape 6 :** Séduire sans même dire un mot

**Ce qu'il faut retenir de cette méthode**

### **Étape 1 : Adopter les 3 principes de la séduction physique**

Tout d'abord doit-on être beau ? Peut-on séduire en étant normal voire quelconque ? Bien sûr, en respectant la première