



Avec les Nuls, tout devient facile !

La Drague

POUR LES NULS

- ✓ L'art de la séduction, mode d'emploi
- ✓ Les techniques qui marchent à coup sûr
- ✓ Votre plan d'action étape par étape
- ✓ Pour une nuit ou... pour la vie !

Florence Escaravage

Love coach, fondatrice de Love Intelligence

Et les interventions de

Serge Hefez

Psychiatre, psychanalyste, spécialiste du couple



La Drague

POUR
LES NULS

Florence Escaravage

Fondatrice de Love Intelligence

Et les interventions du

Dr Serge Hefez

Psychiatre, psychanalyste

Avec la collaboration de Karine Pichon-Bonno

FIRST
 Editions

La Drague pour les Nuls

« Pour les Nuls » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

« For Dummies » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, Paris, 2012. Publié en accord avec Wiley Publishing, Inc.

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

Courriel : firstinfo@first.com

Internet : www.pourlesnuls.fr

ISBN : 978-2-7540-2133-3

ISBN numérique : 9782754037020

Dépôt légal : janvier 2012

Correction : Christine Cameau

Mise en page : Catherine Kédemos

Couverture : KN Conception

Illustrations : Delétraz - Marc Chalvin

Fabrication : Antoine Paolucci

Production : Emmanuelle Clément

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Sommaire

Introduction 1

Le secret de mon approche	1
À vous de séduire	3
Comment ce livre est organisé.....	3
Première partie : Dragage J-1 : avant de se lancer !.....	3
Deuxième partie : Les techniques qui marchent à tous les coups	3
Troisième partie : Dragage pratique : où faire des rencontres ?	4
Quatrième partie : Programme de dragage en 4 étapes.....	4
Cinquième partie : Séduire pour une relation durable	4
Sixième partie : La partie des Dix.....	4
Les icônes utilisées dans cet ouvrage	5
Comment lire ce livre.....	6

Première partie : Dragage J-1 : avant de se lancer !..... 7

Chapitre 1 : Séduction, mode d'emploi..... 9

La science au secours de la dragage : l'expérience d'Aron	9
Une mécanique amoureuse à découvrir	10
Ce qu'il faut retenir de l'expérience.....	13
Faites le test !.....	14
Les signaux de la dragage : qui dragage qui ?	14
Dragage en chiffres	15
Quatre signaux pour les femmes	16
Être attentif aux messages subliminaux qu'elles vous envoient	16
Pour tous : étonner en inversant les rôles !.....	17
La dragage est une aventure	17
Sortez de votre confortable coquille.....	17
Engrangez de petits succès	18
Que se passe-t-il ? Vous vous sentez soudainement bien !.....	19
Lâcher-prise et séduction	19
Quand le contrôle tue l'attraction.....	20
Le contrôle de soi bloque le déroulement naturel de la séduction.....	20
Dans ces cas, que faire ?	21
La dragage se joue à deux.....	22
Donnez-vous le feu vert !.....	22

Arthus revient de loin.....	22
Mes conseils de coach.....	23
Le nouvel Arthus	23

Chapitre 2 : Booster sa personnalité : la séduction, c'est dans la tête !25

Drague ou séduction ? L'une au service de l'autre.....	25
C'est <u>vous</u> qui séduisez !	26
Plaire en étant soi.....	26
Inversez la vapeur	26
Découvrez votre capital séduction	27
Où se niche-t-il ?	28
Étape 1 : vous êtes formidable :	
faites la liste de vos qualités personnelles.....	28
Étape 2 : vous êtes adorable :	
faites la liste de vos qualités relationnelles	29
Étape 3 : vous êtes séduisant(e) :	
faites une liste de vos atouts physiques.....	30
Déterminer ce qui me rend unique, cultiver mes aspérités	31
Déterminez ce qui n'appartient qu'à vous.....	32
Pas assez... pour plaire ?	32
Unique, et surtout pas parfait(e).....	33
Cultivez l'essentiel.....	34
La confiance en soi, ça se travaille	35
On ne naît pas sûr de soi.....	36
Osez être vous-même... ..	36
... et passez au niveau supérieur !.....	36
Mes petits défauts, je les pulvérise !	37
Ils sont beaux, mes défauts !	38
L'autodérision : la parade la plus sexy	39
Égalité !	39
Utiliser toute sa palette, et montrer toute sa richesse.....	39
Vous n'êtes pas fait(e) d'une seule pièce	40
Vous avez une passion un peu bizarre : le starter de la drague.....	41
Paré(e) à décoller ?	42
Julien, timide... et amoureux	42

Chapitre 3 : Booster son physique, quel qu'il soit.....45

Le minimum vital.....	46
C'est du propre !	46
On élimine les mauvaises odeurs	47
Nickel, de la tête aux pieds	47
Retrouvez le sourire.....	48
Rien que pour vos yeux.....	48
Corpore sano	50
Trouvez l'activité physique qui vous convient	50
Twistez, dansez, swinguez avec vous-même.....	50

Trois questions pour savoir ce que je dois mettre en valeur.....	51
Le look : trouver le style qui vous correspond.....	54
Faites comme la reine d'Angleterre	54
Comment trouver ce qui me va ?	54
La mode, avec modération	56
Les détails qui vous rendent unique.....	57
Accessoirisez !.....	57
Pour les hommes, le look qui plaît aux femmes.....	58
La veste fait l'homme.....	59
Visez l'international	59
Du bon goût et des couleurs.....	60
Comment assortir les couleurs ?	62
Parce que vous n'êtes pas tous des gentlemen.....	62
Laissez parler le mauvais garçon qui est en vous	63
Qu'est-ce que je fais si je suis petit, très mince et imberbe ?.....	64
Messieurs, soignez les finitions	64
En avoir ou pas : les cheveux des hommes	65
Votre coiffeur est votre ami.....	65
De la pilosité faciale	66
Tout ce qu'il faut savoir sur vos poils	66
Le physique des femmes et les attentes des hommes :	
pour jouer de son physique, quel qu'il soit	68
Ce qui plaît aux hommes : c'est ce qu'ils n'ont pas.....	68
Osez mettre en avant votre féminité.....	69
Les premiers pas	69
3 questions pour plaire, quel que soit son physique	70
Pour les femmes, les détails qui font toute la différence	71
Pour tous : le parfum	73
Une fragrance pour chaque personnalité	73
Quelques règles à respecter	74
Candice séduit enfin avec ses rondeurs	74

Chapitre 4 : Pour les hommes : l'essence de la drague au masculin 77

Être un homme, parfois, c'est compliqué.....	77
Une position délicate	78
Développer son côté « mec ».....	79
Pour certains, c'est évident	79
Pour les autres, quelques petits réglages, et c'est parti !.....	80
Parce qu'elles le méritent.....	80
Essentiel : trouver sa virilité.....	81
Mais quand est-ce qu'on drague ?	81
Les qualités qu'elles attendent d'un homme	82
L'attention aux autres	83
La maîtrise de soi	85
La surprise.....	86



La générosité	87
La détermination	88
L'assurance	89
L'indépendance	91
Apprendre à communiquer, s'ouvrir à l'autre, se dévoiler	95
Que dit-on de soi à une femme ?	95
Incontournables : le savoir et la culture	96
Pas de culture classique ? Vive la pop culture !	96
Sachez vous dévoiler progressivement	97
Ne regardez pas votre nombril, mais le sien	97
Elles veulent se sentir uniques : sachez trouver leur spécificité	98
Sachez les révéler à elles-mêmes	98
Indispensables compliments	98
Savoir prendre son temps, rassurer pour faire tomber les barrières	100
Présentez-vous	100
Passez les barrières physiques	101
Les gestes qui rassurent	101
Alors, est-ce qu'il faut la faire rire ?	102
Mystère et virilité, les armes de séduction massive de Loïc	102
Le problème	103
Les atouts de Loïc	103
Le conseil de la coach	104

Chapitre 5 : Pour les femmes : ce que les hommes attendent de vous n'est pas ce que vous croyez ! 105

Trouver sa féminité	105
Mission : FÉMINISATION (pour faire un carton)	106
Le plus désirable des mystères	107
Un exercice pour mieux se connaître	107
Développer sa féminité	108
Qu'est-ce que la féminité ?	109
Comment révéler sa féminité ?	110
Laissez planer le mystère !	116
Se révéler crescendo	117
Ne vous dévoilez pas trop vite !	117
Pas de grandes déclarations : « moi je suis comme ci, comme ça » !	117
Concrètement comment je m'y prends ?	118
Quand une conversation devient un jeu piquant	118
Indispensable indépendance	119
Les impératifs	119
La valeur de l'indépendance	119
Ne soyez pas une proie facile	120
La glorieuse incertitude de la drague	121
Envoyer le bon signal : ni trop, ni trop peu	122
Question de dosage	122
Le bon message visuel	122

Prendre les devants, si c'est votre style	124
Comment devenir une dragueuse qui s'assume tout en restant subtile ?	124
La majorité des hommes aiment se faire draguer !	125
Un principe de base	125
Six conseils pour y aller en toute subtilité	126
C'est sans risque !	128
La provocation	130
Les meilleurs compliments d'une femme à un homme	130
Quels compliments fait-on à un homme ?	130
Le physique aussi	131
Plus subtil qu'un compliment : la connivence	131
Alors, est-ce qu'il faut le faire rire ?	131
S'il ne fallait en garder qu'un ?	132
Le conseil de la coach	133
Une affaire vite réglée	133

Deuxième partie : Les techniques qui marchent à tous les coups 135

Chapitre 6 : L'incroyable écoute : draguez comme un dieu / une déesse... 137

Révélez-le, révélez-la	137
Avant toute chose, semez le doute	138
Explications !	138
Laissez-le/la faire un pas	138
Faites vibrer des cordes insoupçonnées et tout est gagné !	139
Comment ?	139
Et si je suis pressé ?	139
La technique de l'incroyable écoute	140
Une technique hyper séduisante	140
Comment ça marche ?	141
S'y prendre comme un journaliste	143
Pour aller plus loin	144
La technique des questions ouvertes	144
Ne cachez pas votre intérêt !	144
Toi + moi = nous	145
Attention à ne pas virer au bon copain ou à la bonne copine !	145
De l'amitié à l'amour : pour ne pas rester « bons amis »	145
Tout mais pas ça !	146
Homme ou femme, pas les mêmes moteurs	147
Pour séduire une femme	148
Faites craquer un homme	149
Charlène, amoureuse d'un de ses bons amis	149
Le conseil de la coach	149
Instiller le doute	150

On ne lâche rien, pas maintenant !	150
Troisième acte : entrée de la nouvelle Charlène	151

Chapitre 7 : Le langage du corps, une arme fatale 153

Laissez parler votre corps	153
Les bases du « body langage »	154
Les attitudes positives, qui marchent en toutes occasions :	154
Lorsqu'on passe à la séduction	155
Les avantages imprévus de la galanterie à la française	156
La drague au travail	157
Encore plus de marge de manœuvre pour elles !	157
La synchronisation ou l'effet miroir	158
Comment ça marche ?	158
Aiguiser votre sens de l'observation, devenez un profiler	159
Un exercice qui vous en apprendra beaucoup sur le langage du corps	160
Les signes que vous devez chercher	160
Comment savoir si quelqu'un est libre ?	161
Comment savoir si vous lui plaisez ?	161
Comment savoir si « c'est plié » (ou mal engagé)	162
La zone de confort	163
Passez la frontière invisible	163
La voix	164
Modulez !	164
Quand ce que vous dites ne compte (presque) pas !	165

Chapitre 8 : Pour les hommes, trouvez votre profil de dragueur 167

Un savoir-faire ancestral	167
Elles adorent !	168
Déterminez votre type de séduction	168
Le bad boy, un rebelle qu'elles veulent apprivoiser	169
Qui est-il ?	169
Ses modèles	169
Ce qu'on attend de lui	169
Comment ça marche ?	170
C'est pour vous si... ..	171
À quel genre de filles ça plaît ?	171
Comment drague un bad boy ?	172
Pour aller plus loin	172
Plaire en étant un pur gentleman, what else ?	173
Qui est-il ?	173
Ses modèles	173
Ce qu'on attend de lui	174
Comment ça marche ?	174
C'est pour vous si... ..	174
À quel genre de filles ça plaît ?	175

Comment séduit un gentleman ?	175
Pour aller plus loin	175
Le latin lover, le chéri de ces dames	178
Qui est-il ?	178
Ses modèles.....	179
Ce qu'on attend de lui	179
Comment ça marche ?	180
C'est pour vous si... ..	180
À quel genre de filles ça plaît ?.....	180
Comment drague un latin lover	181
Pour aller plus loin	181
Les figures paternelles : le pygmalion	183
Qui est-il ?	183
Ses modèles.....	183
Ce qu'on attend de lui	183
Comment ça marche ?	184
C'est pour vous si... ..	185
À quel genre de filles ça plaît ?.....	185
Comment drague le pygmalion.....	185
Pour aller plus loin	186
Les figures paternelles : le protecteur au grand cœur	188
Ses modèles.....	188
Ce qu'on attend de lui	188
Comment ça marche ?	188
C'est pour vous si... ..	189
À quel genre de filles ça plaît ?.....	189
Comment drague le protecteur au grand cœur ?	190
Pour aller plus loin	190
L'intello urbain et l'artiste tourmenté en quête de leur muse	191
Qui sont-ils ?	191
Leurs modèles	191
Ce qu'on attend de lui	191
Comment ça marche ?	192
C'est pour vous si... ..	192
À quel genre de filles ça plaît ?.....	193
Comment drague un artiste tourmenté / un intello urbain ?	193
Pour aller plus loin	193
Un tendre nounours ou un homme-enfant à cajoler	194
Qui sont-ils ?	194
Leurs modèles	194
Ce qu'on attend de lui	194
Comment ça marche ?	195
C'est pour vous si... ..	195
À quel genre de filles ça plaît ?.....	195
Comment draguent un homme-enfant / un tendre nounours ?	196
Pour aller plus loin	196

Comique touchant ou bon vivant : faites-la fondre !.....	197
Qui est-il ?	197
Ses modèles.....	197
Ce qu'on attend de lui	197
Comment ça marche ?	198
À quel genre de filles ça plaît ?.....	198
Comment drague un bon vivant / un comique attachant ?.....	199
Pour aller plus loin	199
C'est pour vous si... ..	201
À quel genre de filles ça plaît ?.....	202
Quel que soit votre style : prenez votre temps.....	203
Vanessa et le bad boy	203
Le conseil du coach	205
La tactique Vanessa	205
Jérôme, la séduction par l'humour.....	206

Chapitre 9 : Pour les femmes, trouver son profil de séductrice209

Trouvez votre style !	209
Sept modèles à la loupe.....	210
La femme fatale.....	210
Qui est-elle ?	210
Ses modèles.....	210
Les clés de son pouvoir de séduction	211
Comment ça marche ?	212
Accros à l'adrénaline !.....	212
C'est pour vous si... ..	213
Les hommes qu'elle attire.....	214
Comment drague une femme fatale ?.....	214
Pour aller plus loin	215
La femme sexy	216
Qui est-elle ?	216
Ses modèles.....	216
Les clés de son pouvoir de séduction	216
Comment ça marche ?	216
C'est pour vous si... ..	217
Le genre d'hommes qu'elle attire	217
Comment drague une femme sexy ?	218
Pour aller plus loin	219
La femme idéale.....	220
Qui est-elle ?	220
Ses modèles.....	220
Les clés de son pouvoir de séduction	220
Comment ça marche ?	221
C'est pour vous si... ..	221
Les hommes qu'elle attire.....	221

Comment drague la femme idéale ?	222
Pour aller plus loin	222
La petite chose fragile	224
Qui est-elle ?	224
Ses modèles.....	224
Les clés de son pouvoir de séduction	224
Comment ça marche ?	224
C'est pour vous si... ..	225
Les hommes qu'elle attire.....	225
Comment drague une femme fragile.....	225
Pour aller plus loin	226
La femme de tête.....	227
Qui est-elle ?	227
Ses modèles.....	227
Les clés de son pouvoir de séduction	227
Comment ça marche ?	227
C'est pour vous si... ..	228
Les hommes qu'elle attire.....	228
Comment drague une femme de tête ?	228
Pour aller plus loin	229
La belle naturelle, et sa cousine américaine, la « girl next door »	231
Qui est-elle ?	231
Ses modèles.....	231
Les clés de son pouvoir de séduction	231
Comment ça marche ?	232
C'est pour vous si... ..	232
Les hommes qu'elle attire.....	232
Comment drague une belle naturelle / une girl next door ?	233
Pour aller plus loin	233
Changez votre regard, changez son regard sur vous.....	234
La cougar et la MILF	234
Elles ne scandalisent plus.....	235
La MILF, un fantasme adolescent et accessible.....	235
La cougar, une féline séductrice.....	235
MILF, cougar, ou juste une femme comme les autres ?	236
Et vous, quelle séductrice êtes-vous ?	237
Magali, sexy et romantique.....	237

Troisième partie : Drague pratique : où faire des rencontres ?..... 239

Chapitre 10 :Plan d'action : comment transformer son environnement en vivier de cibles !.....241

Les célibataires : une nation dans la nation.....	241
---	-----

Action !	242
Une démarche volontaire.....	242
Un petit plus de magie, pour tous !	243
Votre plan d'action	243
Visez au minimum une centaine de rencontres	244
Le facteur temps : boostez votre agenda-drague !.....	245
Objectif : rencontres	245
Allez à sa rencontre !.....	247
Élargissez votre réseau	249
Le célibat comme une fête !	249
Impliquez vos amis	249
Célib's only !.....	251
La drague permanente	251
La séduction naturelle est la plus efficace	251
Des résultats (presque) sans effort.....	251

Chapitre 11 : Draguer sur Internet en se faisant plaisir.....253

Choisir son site pour draguer sur Internet.....	253
Essayez-en plusieurs, et amusez-vous !.....	254
Facebook.....	254
C'est pour qui ?	255
Les ami(e)s de mes ami(e)s deviennent mes cibles	255
Facebook, accélérateur de rencontres.....	256
Comment draguer sur Facebook ?.....	256
Les sites de rencontres.....	258
C'est pour qui ?	258
Les grands généralistes ont la cote.....	259
Les blogs, forums, sites passion	263
Pour qui ?	263
Comment procéder ?	263
Essentiel : savoir se présenter.....	264
Créez un profil fidèle à ce que vous êtes, et attractif à la fois !.....	264
Sur les sites de rencontres.....	264
Bien choisir sa photo	266
Gardez une tenue décente !.....	266
Comment choisir son pseudo	267
Cinq annonces qui fonctionnent.....	267
Patrick, 32 ans.....	267
Jonathan, 41 ans	267
Johanna, 47 ans	268
Christelle, 34 ans	268
Nathalie, 28 ans	268
Affiner ses recherches.....	269
Comment sélectionner les bons profils ?	269
Trop peu de profils vous interpellent ou s'intéressent à vous ?.....	270

Réussir votre première prise de contact	271
Soyez assez bref / brève	271
Évitez les messages obscurs ou incompréhensibles	272
Si ça ne marche pas	272
On vous contacte !	273
Les femmes prennent contact les premières	274
Organiser et préparer votre rencontre	274
Où se donner rendez-vous ?	274
Réussir votre premier rendez-vous	275
Carole renoue avec sa féminité... et le succès	276
Le conseil du coach	276
Des aventures courtes au début... ..	277
... et une belle histoire	277

Quatrième partie : Programme de drague en 4 étapes 279

Chapitre 12 : Étape 1 : l'aborder 281

Faire face à toutes les situations	281
Bien observer pour trouver la bonne personne	282
L'attitude : in the mood for love	282
Draguer dans la rue	283
Ce qu'il faut savoir	283
Pour qui ?	283
Vos cibles	284
Votre objectif	284
Comment procéder ?	284
Draguer dans les bars et en boîte	287
Ce qu'il faut savoir	287
Pour qui ?	287
Votre cible	288
Votre objectif	288
Comment procéder ?	288
Ne partez pas sans avoir :	293
Les écueils classiques de la drague en bar, boîte, soirée	293
Draguer dans un événement pour célibataires	294
Ce qu'il faut savoir	294
Pour qui ?	295
Votre cible	295
Votre objectif	295
Comment procéder ?	296
Draguer au cours d'activités de loisirs, vie associative, vie culturelle mais aussi à la fac, au lycée	297
Ce qu'il faut savoir	297
Pour qui ?	297

Votre cible.....	298
Votre objectif.....	298
Comment procéder ?	298
Draguer au boulot	300
Ce qu'il faut savoir	300
Pourquoi ça marche ?	300
Pour qui ?	301
Votre cible.....	301
Votre objectif.....	301
Sept conseils pour que la relation se passe bien	304
Draguer à l'étranger : jouez la « french touch ».....	305
L'apparence	305
L'attitude	305
L'approche	306
Les techniques pour vaincre la peur	306

Chapitre 13 : Étape 2 : tenir les 20 premières minutes, et c'est dans la poche !307

Trois moments clés	307
1. Le signal	307
2. Laissez le trouble s'installer, et savourez-le	308
3. Il/elle vous plaît : créez du lien	308
Nouez de la complicité en moins de 5 minutes	308
Trouvez des points communs... ou pas !	309
Vous n'avez pas à être conventionnel(le).....	309
Après les 5 premières minutes.....	310
Cinq gestes incontournables	311
Battez le fer pendant qu'il est chaud.....	312
Dosez suivant le degré d'intérêt de votre interlocuteur(trice)	312
Plusieurs fois « oui » pour éviter un grand non	313
Faut-il insister ou pas ?	314
Pour être sûr(e) de le/la revoir	315
Ne faites pas disparaître la tension en restant papoter « pour rien ».....	316

Chapitre 14 : Étape 3 : assurer le deuxième rendez-vous317

Ce qu'il faut organiser pour que le deuxième rendez-vous se transforme... ..	317
Trouvez le lieu idéal	318
Faut-il anticiper ou non ?	318
Faites monter l'adrénaline.....	320
Quel est l'enjeu ?	321
Créez de l'intimité.....	322
Donnez aussi un peu de vous-même.....	323
Abandonner la représentation, être soi	323
Concrètement, comment procède-t-on ?	323
Les onze règles à respecter	326

1. On se soigne physiquement !.....	326
2. L'addition	326
3. La voiture.....	326
4. Le manteau	326
5. Temps de parole	326
6. Lui dire ce qui vous plaît.....	327
7. Laissez vos ex en dehors de cette relation	327
8. Les gestes, le regard et le sourire.....	327
9. Quand et où l'embrasser	327
10. Comment l'embrasser.....	328
11. Dire au revoir... ou pas	328
Ça ne marche pas !.....	329
Qui rappelle qui, quand et que proposer ?.....	330
Qui appelle ?.....	330
Quand appeler ?.....	330
Que proposer ?	331

Chapitre 15 : Étape 4 : la première nuit... pour qu'il y en ait d'autres333

Le bon timing	334
Plus c'est long, plus c'est bon.....	335
La construction du désir.....	335
Quand est-on prêt ?.....	335
Hommes et femmes : deux attitudes différentes quand la tension monte.....	336
Côté hommes	336
Côté femmes.....	338
Le bon endroit.....	339
Le premier soir : les erreurs à ne pas commettre.....	341
La journée a été longue... et vous le sentez.....	341
Aller trop vite et zapper les préliminaires	341
Aller trop vite et lui voler toute initiative	342
Ne cherchez pas à en faire trop	342
Ne pas subir sans rien dire	343
Les cinq attitudes à observer... pour qu'il y ait des nuits suivantes.....	344
Le lendemain côté femmes	344
Le lendemain, côté hommes.....	346
Après la première nuit, qui appelle qui ? Quand ? Que proposer ?	348
Restez vous-même !.....	349

Cinquième partie : Séduire pour une relation durable 351

Chapitre 16 : Ça ne marche pas ? Corrigez le tir !353

Il/elle n'appelle pas, ou ne rappelle pas	353
Il/elle souffle le chaud et le froid	354
Pourquoi ? Comment réagir ?	354



Il/elle s'emballe trop vite	357
C'est grisant, mais il faut refréner ses ardeurs	357
Il/elle ne se presse pas	358
Il/elle décroche quand vous lui parlez.....	358
Jouez sur la jalousie	358
Sachez renoncer à temps	359
Vous flirtez, mais il/elle ne semble pas vouloir aller plus loin.....	359
Au lit ça marche, mais il/elle ne semble pas vouloir aller plus loin	360
Respectez sa précieuse autonomie	360
Au lit, vous ne faites pas d'étincelles	361
Recommencez : donnez-vous une autre chance	361
Ciel ! des défauts !	362
Surmontable ou pas ?	362
Se débarrasser des idées paralysantes	363
Par vos mythes amoureux.....	364
Parce que vous le/la croyez mieux que vous.....	364
Le coup de foudre ou rien : un mythe qui freine votre drague.....	364
J'attends le prince charmant (ou la femme idéale).....	365
L'exigence qui tue	366
Que faire en cas de fixette ?	367
Ça ne marche vraiment pas ? Tout savoir sur la rupture	368
Quand le moment est venu de rompre	369
Comment rompre ?	370
Après la rupture	373
Au secours, je me suis fait(e) larguer ! Comment récupérer mon ex ?	374
Digérer la nouvelle	374
Ensuite.....	378
Séduire à nouveau	378
Ce que vous devez absolument éviter	378
Vous avez réussi ?	379
Vanessa avait peur de s'ennuyer avec Alex	380

Chapitre 17 : Ne vous trompez plus ! Trouvez la bonne personne...

et gardez-la !383

Tout le monde cherche l'amour !	383
Partagez vos valeurs pour repérer celui ou celle qui vous convient	384
Une clé pour trouver ce qui compte pour vous	384
Une clé pour une relation plus riche.....	384
Pourquoi est-ce important ?	384
(Re)trouver vos valeurs	385
Les valeurs de l'être lui-même	386
Les valeurs de l'être liées aux relations aux autres	386
Les valeurs liées à l'aspect social.....	387
Le mode de vie.....	387
Les incompatibilités.....	387
Ses propres croyances	387

C'est à vous !.....	388
Quelles sont les 5 valeurs les plus importantes à vos yeux ?	388
Quelles sont vos contre-valeurs ?	388
Visez juste.....	388
Les valeurs font la saveur de la conversation	389
Savoir ce que vous apportez à une relation... et laisser le reste ouvert.....	389
Pourquoi ?.....	389
Comment procéder ?	390
Laissez le reste ouvert.....	391
Comment savoir si c'est la bonne personne ? s'il faut continuer ? Love-quizz !.....	394
L'entente mutuelle	394
Votre rapport à la relation	395
Votre sexualité	395
Vos envies.....	395
Votre bien-être.....	395
Comment faire durer une relation ?	397
Qu'est-ce qu'une relation à long terme ?.....	397
Les ingrédients du bien-être	398
Un agréable effort.....	399
Six clés pour le/la garder longtemps.....	400
1. Garder son indépendance pour lui donner de l'air et se faire désirer ...	400
2. Accentuer le positif.....	402
3. Maintenir le niveau de séduction	404
4. Prendre son temps.....	404
5. Se bâtir une mythologie de couple : créer des moments d'exception....	406
Pourquoi faire des efforts ?.....	407
6. Favoriser la complicité : l'écoute, l'équilibre et le respect.....	409
7. Évoluer ensemble, évoluer soi-même	411

Sixième partie : La partie des Dix.....413

Chapitre 18 : Dix conseils venus du passé 415

En l'an 1, au temps d'Ovide.....	415
Au XII ^e siècle, l'amour courtois des chevaliers	416
Au XVI ^e siècle, la galanterie à la française à la Renaissance	416
Le XVII ^e siècle, à l'époque des Lumières.....	416
Aux XVIII ^e et XIX ^e siècles, le romantisme.....	417
Au XX ^e siècle, on flirte à l'américaine	417

Chapitre 19 : Les dix commandements de la drague par SMS 419

Restez courtois(e).....	420
Amusez-vous	420
Réagissez	420
Usez des doubles sens et des sous-entendus.....	420

Le délai de réponse	420
Bien commencer, bien finir	421
L'orthographe	421
La ponctuation	421
L'écriture texto	421
La déclaration par fausse erreur interposée	422
Chapitre 20 : Dix best of séduction.....	425
Les plus beaux romans d'amour	425
Les poèmes d'amour	426
La séduction au théâtre	426
Les meilleurs essais sur l'amour	427
Les films incontournables	427
Les sites internet	428
Dix chansons qui parlent d'amour	428
Dix chansons pour séduire	429
Dix chansons quand ça devient compliqué	429
L'amour, le charme et la drague en citations	430
Chapitre 21 : Dix compliments pour	431
Les compliments d'une femme à un homme	431
Pour un homme élégant	431
Pour un homme au physique impressionnant	432
Pour un homme bourré de charme, mais pas canon	432
Pour un bad boy, un aventurier, un latin lover	433
Pour qu'il se sente intéressant	433
Pour qu'il se sente unique	433
Pour lui avouer votre penchant	434
Pour toucher son âme	434
Pour tous (sauf les chauffards notoires)	435
Les compliments d'un homme à une femme	435
Quand vous ne la connaissez pas très bien	435
Quand vous la connaissez mieux	436
Quand vous la connaissez très bien	436
Pour qu'elle se sente unique	436
Sur sa personnalité	437
Sur ce qu'elle vous apporte	437
Chapitre 22 : Dix exemples d'autodérision.....	439
Vous plaisantez sur votre physique	439
Vous considérez votre mode de vie avec humour	440
Vos gestes aussi peuvent la faire rire	441

Introduction

Bienvenue dans *La Drague pour les Nuls*, un manuel que j'ai entièrement conçu pour vous permettre d'aborder, de séduire facilement en toute légèreté, mais aussi de repérer votre moitié, de savoir la garder sur la durée et d'éviter ainsi de toujours passer à côté de la bonne personne.

C'est vrai, draguer ou séduire n'est pas facile pour tout le monde. Beaucoup pensent ne pas savoir s'y prendre. Pourtant, la drague est à la portée de tout le monde une fois qu'on en a compris les mécanismes et qu'on s'est posé quelques questions clés sur soi-même.

Vous allez découvrir les meilleures techniques, celles qui fonctionnent à tous les coups et notamment LA technique la plus imparable, celle qui donne les résultats les plus éblouissants, quelle que soit votre personnalité. Je le constate chaque jour dans le cadre de mon métier au sein de Love Intelligence auprès d'hommes et de femmes si différents. Je vais vous guider pas à pas pour que vous puissiez l'adopter aisément, naturellement. Je vous éclaire aussi sur les moyens de favoriser les belles rencontres, selon votre environnement.

Ma méthode vous aidera bien sûr à séduire, mais croyez-moi, draguer, ce n'est que la partie émergée de l'iceberg amoureux. Le plus dur, et le plus beau aussi, c'est ce qui vient ensuite. Là encore, cet ouvrage vous aidera, en vous donnant les clés pour séduire sur la durée et ne pas vous tromper de partenaire. Parce que l'amour, c'est fait pour s'amuser et nous rendre heureux !

Le secret de mon approche

Vous pensez peut-être avoir tout essayé ?

Vous n'allez pas être déçu(e). Mon approche est révolutionnaire. Je vais vous dévoiler mes secrets pour la mettre en pratique.

Je suis la fondatrice de Love Intelligence et de la Méthode Florence. Depuis 2005, j'aide des centaines de personnes dans une phase où elles ne trouvent pas l'amour, ne s'épanouissent pas dans leur relation, ne parviennent pas à séduire la personne qui les intéresse ou ne font pas durer des histoires qui pourtant commençaient bien.

Concernant les personnes qui ne trouvent pas le grand Amour, j'ai remarqué, quelles que soient leurs exigences, leur personnalité, leurs atouts... qu'elles avaient toutes UN point commun : elles ne se posent pas les bonnes questions sur elles-mêmes ! Elles ont pourtant tout ce qu'il faut pour séduire, mais elles ne le révèlent pas. C'est en fait assez simple : elles ont quelque chose d'unique, comme tout un chacun, mais elles ne savent pas le libérer fortement en phase de séduction.

Or, on ne tombe pas amoureux par hasard : on tombe amoureux parce qu'on a une prédisposition d'ouverture et de réceptivité à l'autre. Je vais donc vous apprendre à créer cette même disposition dans l'esprit de vos cibles, mais aussi à révéler ce qui est beau et unique en vous pour « accrocher » l'autre, selon VOTRE personnalité. Car rien ne sert d'adopter une attitude qui est à l'opposé de la vôtre. Tout en restant fidèle à ce que vous êtes, vous séduisez, vous maîtrisez avec art le questionnement, l'échange... En clair, vous mettez toutes les chances de votre côté pour que quelque chose se passe.

Je suis reconnue en France et outre-Atlantique pour cette approche efficace. Efficace parce qu'elle est intime et déclenche, en chacun d'entre nous, une curiosité à nulle autre pareille : le prérequis à toute séduction.

J'ai créé ma méthode de love coaching en m'entourant d'un groupe d'experts (sociologues, coachs américains, business coachs français, ainsi que des pysys reconnus, comme Sylvie Tenenbaum et Serge Hefez) et c'est ainsi que sont nés Love Intelligence puis la Méthode Florence.

Love Intelligence est une agence de conseil amoureux pour les couples ou les célibataires ainsi qu'un site internet enrichi de conseils, sous forme de guides, qui répondent à plus d'une centaine de problématiques amoureuses courantes.

En 2011, j'ai lancé la methode-florence.fr pour répondre à tous ceux que je ne pouvais plus recevoir en face à face et qui souhaitaient comprendre mon approche. Elle est constituée de cinq livrets posant les cinq questions essentielles pour trouver l'amour. Dans chaque livret, j'expose ma méthode et guide chacun pour répondre à la question clé. Je fournis également des exercices d'autocoaching afin que mon approche soit contextualisée à l'environnement amoureux de la personne et à sa personnalité.

La Drague pour les Nuls est un guide très attendu par les lecteurs de la collection et je suis ravie que mon éditeur m'ait choisie pour vous livrer cette méthode incontournable que chacun devrait connaître.

À vous de séduire

Vous avez fait le bon choix en achetant ce livre. Je vous promets que d'ici deux petits mois seulement, vous aurez trouvé et libéré votre propre mode de séduction qui fonctionnera à merveille. D'autant que les conseils que vous découvrirez dans cet ouvrage ne s'appliquent pas qu'à votre vie amoureuse. Famille, vie professionnelle, amis... Le travail sur vous que nous allons entreprendre ensemble améliorera votre séduction dans bien d'autres domaines. D'ici la fin de cet ouvrage, vous devriez vous connaître mieux et être à même de vous épanouir dans votre vie amoureuse. Promis, ça change la vie !

Comment ce livre est organisé

La Drague pour les Nuls comporte six parties, dont la partie des Dix, la boîte à outils de la séduction.

Première partie : Drague 1-1 : avant de se lancer !

Avant de pouvoir séduire qui que ce soit, il faut déjà s'aimer un peu soi-même. Cette partie va vous y aider. Après avoir compris les mécanismes immuables de la séduction, vous allez booster la vôtre. On parlera du physique, bien sûr, mais surtout de ce qu'il se passe dans votre tête, car c'est essentiel ! Nous passerons également en revue les attentes amoureuses des hommes et celles des femmes.

Deuxième partie : Les techniques qui marchent à tous les coups

Cette partie détaille les plus belles techniques de drague, et notamment celle de l'incroyable écoute, qui donne de formidables résultats. Vous apprendrez aussi à être attentif(ve) aux signes « invisibles » qui vous indiquent si vous pouvez y aller ou battre en retraite : vous ne pouvez plus vous tromper ! Je vous offre également un panorama des grands classiques de la drague : pourquoi et comment fonctionne la séduction du bad boy ou de la femme fatale, et surtout : est-ce pour vous ?

Troisième partie : Drague pratique : où faire des rencontres ?

Paré(e) à séduire, élargissez à présent votre champ d'action pour faire un maximum de rencontres. Que vous soyez un véritable animal social, ou bien quelqu'un de plus réservé, sachez augmenter vos chances de trouver des personnes qui vous conviennent. Je vous révèle mon plan d'action adapté à votre environnement.

Quatrième partie : Programme de drague en 4 étapes

Bienvenue dans le vif du sujet ! Je vous livre ici les clés pour aborder la bonne personne. Depuis le premier regard jusqu'au premier rencard, je vous assiste à chaque étape décisive pour vous aider à conquérir celui ou celle qui vous plaît.

Cinquième partie : Séduire pour une relation durable

Envie de transformer l'essai et de faire durer cette belle rencontre ? Vous trouverez dans cette cinquième partie tous les conseils pour faire évoluer cette conquête en histoire d'amour. Des « premières fois » idylliques aux moments de doute, je vous tiendrai la main dans cette nouvelle phase de votre romance. Et si ça ne se passe pas comme prévu, un chapitre entier vous aide à corriger le tir !

Sixième partie : La partie des Dix

Aucun livre de la collection « Pour les Nuls » ne saurait être complet sans cette ultime partie à la MacGyver : un pot-pourri de petits trucs et astuces destinés à vous faciliter la vie et la drague. Lisez cette partie si vous voulez connaître les dix conseils venus du passé et qui fonctionnent toujours, les dix commandements de la drague par SMS, les compliments qui ont fait leurs preuves, comment le ou la séduire en maîtrisant l'autodérision, et les dix best of de la drague à lire, voir ou écouter.

Les icônes utilisées dans cet ouvrage

Pour vous guider tout au long de ce livre, j'ai utilisé les fameuses et non moins sympathiques icônes... pour les Nuls. Suivez le guide !



Avec ces astuces et ces conseils, je serai votre love coach personnel ! Je vous offre aussi ici des exercices en situation et des exemples de dialogues que vous pourrez directement utiliser quand vous draguez.



Une petite icône pour vous rappeler un truc à ne jamais oublier lorsque l'on s'intéresse à l'amour. Une idée clé à suivre pour mieux se comprendre et comprendre les autres.



Ce sont des exemples concrets que j'ai croisés en tant que love coach. Des expériences pleines d'enseignements.



Question drague, les hommes ne fonctionnent pas comme les femmes. Et heureusement ! Aussi, ces passages seront spécifiques en fonction de chacun des deux sexes.



Pour savoir comment ne plus tomber amoureux(se) des mauvaises personnes, suivez cette icône !



Des faits, des chiffres, des informations sur la drague.



J'ai recueilli de très nombreux témoignages de personnes expliquant COMMENT elles ont mis en pratique ma méthode et ont décuplé leur pouvoir de séduction. Je vous en livre tout au long de ce guide.

Comment lire ce livre

Un simple coup d'œil sur ce livre, et vous vous apercevrez aussitôt qu'il peut être picoré tout autant que dévoré. Nul besoin de le lire d'un bout à l'autre. Vous pouvez accéder facilement à la partie ou au chapitre qui vous intéresse, sans avoir lu les pages précédentes.

Et puisque la drague cela ne s'apprend pas uniquement dans les livres, j'ai glissé dans cet ouvrage des exercices pratiques, ainsi que de nombreux exemples concrets tirés de mes années de coaching amoureux. Ce sont les histoires de Candice, de Julien, d'Eva, de Louis... Et peut-être la vôtre. Vous les retrouvez au fil du texte et parfois, *in extenso* entre les chapitres. Vous vous y retrouverez forcément !

Peu importe que vous commenciez par le sommaire, l'index ou le chapitre 10, ou encore par le début (quelle idée innovante !), l'important est de vous lancer. Alors, à vous de jouer ! L'amour vous attend peut-être au coin de la rue...

Un guide qui s'adresse à tous !

Les codes de la drague hétérosexuelle et homosexuelle peuvent différer en certains points, se rejoindre en d'autres. Si le texte de ce guide fait principalement référence aux relations entre hommes et femmes, la majorité de ses chapitres a pour but de vous aider à vous sentir

le/la plus séduisant(e) possible, en puisant dans vos propres ressources. Ces chapitres, comme ceux qui ont trait aux mécanismes même de la séduction seront utiles à tous et toutes, quelle que soit leur orientation sexuelle.

Première partie

Drague J-1 : avant de se lancer !



Dans cette partie...

Vous pensiez que la drague, la séduction, c'est un truc inné, magique, que l'on a ou pas ? Non, bien sûr, sinon vous n'auriez pas ce guide en main ! Vous avez raison : la drague est un jeu à la portée de tous, une fois que l'on a compris comment et pourquoi ça marche. Je vais vous le révéler, puis nous allons nous intéresser de très près à vous. Oui, vous ! Nous allons faire un peu de tuning physique et mental, pour révéler la part séduisante qui est déjà en vous... mais bien trop cachée. Une fois que vous maîtriserez ces bases, vous serez paré(e), impatient(e) de vous jeter dans le grand bain de la drague !

Chapitre 1

Séduction, mode d'emploi

Dans ce chapitre :

- ▶ Une expérience scientifique va vous apprendre à séduire en 90 minutes... et à coup sûr !
- ▶ Vous allez capter (et émettre) les signaux de la drague pour ne plus rater une occasion
- ▶ Puis, baisser la garde et accepter de ne pas tout contrôler : c'est le déclic pour que tout puisse arriver !

Comment se fait-il qu'un homme et une femme soient attirés l'un par l'autre, sans forcément se connaître depuis longtemps ? Pourquoi ça marche pour certains, mais pas à chaque fois ? Quels sont les ingrédients qui déclenchent cette attirance ? Une alchimie mystérieuse est à l'œuvre, et c'est ce que nous allons vous dévoiler dans ce chapitre : le mécanisme de la séduction !

La science au secours de la drague : l'expérience d'Aron



En 1991, une expérience unique a été menée par le chercheur en psychologie Arthur Aron, professeur à l'université de Stony Brook. J'aime beaucoup ce professeur (et j'ai souhaité l'inviter en France pour qu'il vienne nous parler de son expérience) car il a su démontrer scientifiquement quels étaient les trois facteurs clés de la naissance de l'attraction entre deux êtres :

- ✓ La capacité à se dévoiler à l'autre sans détour,
- ✓ La force de l'échange,
- ✓ Et la volonté de partager ce qui nous est le plus intime.

Dans les conditions de l'expérience, deux parfaits inconnus pouvaient tomber amoureux en 90 minutes, un résultat obtenu pour 75 % de ses couples tests !

Une mécanique amoureuse à découvrir

Voici comment s'est déroulée l'expérience du professeur Aron. Des paires de « cobayes », un homme et une femme célibataires qui ne se connaissent pas, sont isolées face à face dans une pièce.

Le dévoilement et le partage

Tour à tour, chacun des deux individus doit évoquer des pensées personnelles, intimes (non sexuelles) en présence de cet autre, pourtant inconnu. L'idée est de se dévoiler sur des thèmes très personnels, comme un événement particulièrement difficile ou le moment le plus embarrassant de leur vie...



Cet échange permet ainsi à chacun des protagonistes de se dévoiler et d'apprendre sur la nature profonde de l'autre. D'accord, dans la réalité, ce ne sont pas des révélations que l'on peut faire dès les premières minutes d'une rencontre, mais gardez cette approche en tête, car je vous indique plus loin comment faire glisser naturellement la conversation vers un niveau d'intimité inconnu jusqu'alors. Son but : le partage, la naissance de l'empathie, l'abaissement des barrières naturelles de méfiance. Prendre le risque de se dévoiler provoque le déclic qui lance le processus de l'attraction.



Bien plus efficace qu'une suite de blagues pour attirer l'attention de l'élue(e) – de votre vie ou de la soirée –, une conversation qui glisse doucement vers la confiance est LE moyen de le/la troubler profondément. Sans virer dans le grand pathos dans les premiers temps, demander à votre cible de vous raconter son anecdote embarrassante est un premier pas, non seulement très drôle, mais qui peut être aussi le point de départ d'une conversation de plus en plus intime.

Soyez, bien entendu, prêt(e) à raconter la vôtre. En évitant les histoires liées au sexe, cela va de soi !



Margot perd de sa superbe et gagne en humanité

Je suis Margot, une femme de 40 ans ultra chic, extrêmement cultivée et qui fais peur aux hommes, je le sais pertinemment. Je suis malheureuse d'être seule. Un jour je me dis que quelque chose doit clocher dans ma manière de séduire les hommes. Je fais les exercices de la methode-florence.fr dans le but de comprendre par moi-même ce que je dois changer. Et je suis prête à tenter le tout pour le tout.

Alors je comprends deux choses que je mets en application :

- ✓ plutôt que de parler de ma réussite professionnelle, de montrer mon décolleté ou de rentrer dans un débat d'idées, je dois montrer ce qui me rend « humaine », et donc abordable.
- ✓ plutôt que de me la jouer « grande dame », je dois pratiquer l'autodérision et je reprends l'idée de mettre le sujet des « grands embarras de ma vie » sur le tapis.

Et voilà l'histoire, je revois un jour un type que j'adore et qui reste toujours courtois avec moi mais ne m'a jamais proposé un seul rendez-vous galant. Et alors que je sens que je campe, par

réflexe, encore ma « hautaine », je décide de lui raconter l'histoire suivante :

« Un jour que je me baladais en ville avec une copine (qui ne manque pas de me rappeler cet épisode cruel), je vois un type de loin, qui danse en marchant avec un groove incroyable. Lorsqu'il passe près de moi, je lui lâche un "hey, ça swingue !" assez sonore pour que tout le monde l'entende. Et là, je vois enfin ses jambes. Il est atteint de la polio. Et je meurs de honte, sur le trottoir. »

Lorsque je raconte cette anecdote – véridique – je repique instantanément le fard monstrueux du moment, me cache le visage dans les mains, et dis d'une petite voix : « J'en ai encore honte. » Résultat : sympathie immédiate de l'interlocuteur, qui me trouve soudainement beaucoup plus accessible... et se met à me raconter une histoire où il a aussi été si mal à l'aise. Et nous voilà alors plongés dans une conversation ultra-sincère sur les difficultés de la vie, et il me propose de continuer autour d'un verre le lendemain. J'ai compris, à seulement 40 ans, que je ne brisais jamais la glace. Il était temps !

L'aveu de la séduction

Retour au laboratoire du professeur Aron. Les deux participants doivent à un moment précis évoquer ce qui leur plaît chez leur interlocuteur. Chacun se sent ainsi valorisé par cette séquence, se sent aimé et apprécié, ce qui le porte à en apprécier l'autre d'autant plus.

Le déclencheur de l'attirance



Cette étape est cruciale dans la réussite de l'expérience : 90 % des volontaires qui ont ressenti quelque chose pour leur partenaire ont ainsi déclaré que le fait de découvrir qu'ils étaient séduisants pour l'autre a été le moment déclencheur de leurs sentiments. S'entendre dire qu'on est charmant pour telle ou telle raison déclenche une bouffée d'endorphine (l'hormone du plaisir) qui va décupler le sentiment de bien-être.



Charmante, d'accord, mais pourquoi ?

Cette étape demande une certaine retenue. Il faut d'abord bien déceler chez l'autre ce qu'il/elle a justement de séduisant, qui le différencie des autres. On oublie donc l'archi classique « Mademoiselle, vous êtes charmante » pour viser juste. Charmante pourquoi ? Soyez précis(e), remarquez le remarquable, et dites-le une fois. Si l'on vous a confié une aventure ou

une expérience étonnante, vous pouvez lui dire que vous l'avez trouvé très touchant(e) à ce moment-là. N'en faites pas trop à ce stade. Un compliment fonctionne mieux si vous lui laissez le temps de l'apprécier vraiment. Lancez-en un, pas un chapelet, puis reprenez la conversation...



Flatteuse !

Si l'homme en face de vous est coquet, vous pouvez le complimenter sur sa mise, si c'est vraiment ce qui a attiré votre attention. Sinon, dites-lui ce qui, dans son récit, a permis de révéler de lui son caractère convivial ou courageux... Ou bien exprimez-lui ce qui vous plaît dans son attitude générale ou dans sa manière de raconter telle ou telle histoire. Vous pouvez

également relever l'athlète ou le sportif en lui, car en tout mâle (ou presque) sommeille un homme d'action qui ne demande qu'à être caressé dans le sens du poil.

En manque d'inspiration ? La partie des Dix, à la fin de ce livre, vous livre des dizaines de compliments sur un plateau !

Un regard

Retournons à notre expérience, ou plutôt celle du professeur Aron. Lorsque les 90 minutes touchent à leur fin, les deux personnes doivent se regarder dans les yeux, sans sourciller, sans parler, pendant 2 minutes. Un échange profond de regards amène ainsi l'homme et la femme à se sentir plus

proches, liés dans l'échange. Les « cobayes » se quittent sans obligation de se revoir, liberté symbolisée par la sortie des deux participants par des portes séparées.

Résultats bluffants !

Cette expérience a été une révélation : 75 % des couples se sont déclarés « profondément attirés » et se sentaient exceptionnellement proches de l'autre à la suite de cette rencontre peu banale. L'un de ces couples d'un jour s'est même marié six mois après l'expérience, invitant bien sûr Arthur Aron et toute son équipe à la noce !



L'ocytocine, l'hormone de l'amour

Lorsqu'on tombe sous le charme de quelqu'un, notre cerveau produit une cascade d'hormones aux noms savants et aux effets bluffants ! L'adrénaline, qui nous met en alerte, la dopamine, hormone de la récompense, l'endorphine, celle du plaisir, mais surtout l'ocytocine, l'hormone du lien affectif. En abaissant nos barrières défensives, c'est elle qui donne le feu vert de la relation émotionnelle et de l'attachement à l'autre. C'est elle qui est responsable du fameux instinct maternel ; c'est elle aussi qui submerge les ados en proie à leur premier amour, et qui

revient régulièrement balayer toute réserve lorsque nous rencontrons quelqu'un qui nous intéresse. Son apparition est déclenchée, entre autres, par des gestes affectueux : baisers, câlins, parties de jambes en l'air torride. Mais avant d'en arriver là : par le son d'une voix aimée, une pensée, et surtout : un long regard...

À lire, pour tout savoir de la chimie amoureuse, le livre de la neurobiologiste Lucy Vincent : *Comment devient-on amoureux ?* (Odile Jacob, Poches, 2006).

Ce qu'il faut retenir de l'expérience



Cette expérience m'a frappée parce qu'elle fait apparaître que se sentir proche de quelqu'un conditionne notre attirance, bien plus que sa simple apparence physique ou une admiration intellectuelle. En quelques quarts d'heure de drague, si vous parvenez à créer l'intimité, l'attraction s'établit, comme par magie. Dès qu'on se livre, qu'on se confie l'un à l'autre, que l'on se raconte de manière sincère, profonde et non superficielle, et surtout qu'on invite l'autre à faire de même, on « ouvre » tout, en soi et en l'autre, et les émotions et sentiments peuvent circuler librement.

Faites le test !

Mémorisez les étapes de l'expérience du professeur Aron :

- ✓ Partage et dévoilement ;
- ✓ Aveu de ce qui nous touche en l'autre ;
- ✓ Regard.

Cette expérience est riche d'enseignements pour la séduction et je vais vous apprendre à mettre ce qui est « juste nécessaire » dans une démarche de drague efficace.



Prendre le temps de se découvrir, c'est faire sa cour ! Un héritage du *fin'amors*

Lancelot ou le Chevalier de la Charrette de Chrétien de Troyes lance en 1177 la mode de l'amour courtois, ou *fin'amors*, comme on l'appelait au Moyen Âge. Il régit les relations entre nobles dames et leurs chevaliers servants. N'offrant pas d'issue physique, puisque la dame que l'on courtise est mariée à un seigneur et que son soupirant est d'un lignage inférieur, l'amour courtois force à la maîtrise du désir. Il impose aux amoureux :

- ✓ De savoir reconnaître dans son partenaire des qualités autres que la beauté, des services autres que sensuels ;

- ✓ De prendre le temps de se découvrir, en se faisant la cour. On se parle, on se regarde longuement, on défaille un peu des vertiges de l'amour, mais on n'y cède pas !
- ✓ De chercher à s'élever pour faire honneur à la personne que l'on convoite.

À notre époque, cela peut paraître bien éthéré, mais au Moyen Âge, au contraire, l'aventure est palpitante, parce que nouvelle. On y découvre en effet, pour la première fois en ce temps de mariages arrangés, le sentiment d'un amour profond, nourri de respect mutuel. Une notion qui va faire long feu...

Les signaux de la drague : qui drague qui ?

Il y a comme un code secret de la drague. Des signaux plus ou moins visibles qui lancent l'action. Quand vous les connaissez enfin, tout devient plus évident !

De façon classique, les femmes envoient un message de disponibilité qui veut dire « vient me draguer, tu me plais ». Aux hommes ensuite de savoir repérer ces signaux, et de prendre les choses en main : entamer une conversation, proposer de se revoir, demander un numéro de téléphone, proposer une sortie, un dernier verre, un resto...

Et le dragueur, le vrai, apparaît sur les grands boulevards

L'apparition du dragueur, le vrai, celui qui arpente les rues à la recherche de l'aventure, date du milieu du ^{xx}e siècle. Alors que le séducteur des siècles passés se concentrait sur ses proies choisies une par une, qu'il s'employait ensuite à faire fauter (séduire vient du latin *seducere*, c'est-à-dire « attirer à soi », mais aussi « détourner du droit chemin »), notre dragueur contemporain cherche littéralement à « prendre dans ses filets » toutes celles qui pourront y

tomber. Une version masculine du racolage, en quelque sorte ! La drague est d'abord une activité d'homme, qui s'exerce dans la rue, en ville, sur les boulevards. Le dragueur de plage en est une variante saisonnière ! Le terme est déjà assez en vogue à la toute fin des années 1950, pour que Jean-Pierre Mocky consacre un film à ce nouveau phénomène, *Les Dragueurs*, avec Anouk Aimée et Charles Aznavour, sorti dans les salles en 1959.

Drague en chiffres



Des études ont été menées, en particulier par le chercheur pionnier en la matière, Timothy Perper, dans son ouvrage *Sex Signals: the Biology of Love* (1985, Philadelphia, ISI Press), pour savoir comment se déroulaient les manœuvres d'approches en matière de séduction. Leurs conclusions sont étonnantes : 90 % des rencontres seraient initiées par les femmes, très subtilement, au moyen de signaux quasi invisibles, mais parfaitement clairs pour qui sait les reconnaître. Les hommes se chargeraient ensuite à 90 % des manœuvres d'approche, beaucoup plus identifiables : la phase plus visiblement active.



Mesdames, mesdemoiselles, si votre tactique de drague est de vous fondre dans le décor ou d'attendre, en restant sans bouger qu'on vienne vous parler : changez tout ! Mis à part les mufles, la majorité des hommes aura besoin d'une autorisation non verbale pour vous aborder. Envoyez des signaux clairs ! Votre tenue, votre attitude, vos regards, votre sourire y participent.

Quatre signaux pour les femmes



- ✓ Commencez par le dire avec les yeux : croisez et soutenez leur regard. C'est en général assez clair.
- ✓ Allez-y franchement : si vous n'envoyez que des signaux faibles, ils seront mal interprétés, ou pas interprétés du tout ! Ce qui paraît clair pour une femme est souvent invisible pour un homme.
- ✓ Si vous êtes entourée d'une armada d'amies en goguette, détachez-vous de manière ostensible, pour qu'il puisse vous parler à vous seulement.
- ✓ Lorsqu'il vous approche : laissez-le venir. Même si vous n'êtes pas très à l'aise, ne partez pas en courant, ne le noyez pas sous un flot de paroles. Dites-lui que vous êtes heureuse de faire sa connaissance : c'est le signe qu'il attend pour poursuivre.

David n'en rate pas une

David, architecte de 38 ans, n'a pas connu d'échec amoureux depuis son adolescence. Aucun râteau, pas une veste, pas un refus. Pourquoi ? D'abord, parce qu'il est observateur. Il repère celles qui se sont mises sur leur 31, celles qui regardent autour d'elles souvent, celles qui, même discrètement, aimeraient que l'on s'intéresse à elles. Ensuite parce qu'il ne drague vraiment que lorsqu'il décèle une inclination favorable chez sa partenaire. Gentleman-charmant au quotidien, il n'a aucun problème à

aborder et démarrer une conversation : pour lui, cela fait partie de la politesse la plus naturelle que d'aller papoter de manière agréable avec ceux (et surtout celles) qui l'entourent. Et, au cours de la conversation qu'il engage, il a l'art de glisser que le célibat n'est pas pour lui. À ce moment, il voit si l'information pique l'intérêt de son interlocutrice, et, rassuré, poursuit sur le même mode. Dans le cas contraire, il fait marche arrière et revient sur un mode plus formel. Imparable !

Être attentif aux messages subliminaux qu'elles vous envoient



Aigüisez votre instinct de séducteur en vous exerçant, partout et tout le temps, à repérer qui est célibataire, qui ne l'est pas. N'ayez pas peur de prendre votre drague (et donc votre destin !) en main : dans 90 % des cas, une femme attend de vous que vous fassiez preuve d'initiative. Rester dans l'expectative ou sur la réserve ne donne rien.



Foncer tout droit sur la plus jolie fille de la soirée, ou bien celle qui vous a tapé dans l'œil est un travers majeur des dragueurs sans expérience ! *Idem*, dans un autre genre, rester sans rien faire, se perdre en conjectures sur l'éventualité d'un rejet est tout aussi improductif. Ouvrez l'œil et prêtez attention aux signaux que vous envoient les femmes.

Pour tous : étonner en inversant les rôles !

La magie de la drague réside aussi dans ses aspects imprévisibles. Si, dans 90 % des cas, les femmes lancent le processus, et les hommes entrent alors en action, il reste cependant un joli 10 % où toutes les fantaisies sont permises.



Souvenez-vous de l'expérience d'Aron. Sans immédiatement abattre votre jeu, sachez répondre aux signaux invisibles. Montrez à celui ou celle qui est en face de vous que quelque chose en lui, en elle, vous plaît : l'aveu de l'attraction est une étape cruciale du jeu de la séduction. C'est une manière imparable de faire monter la tension !

La drague est une aventure



Une rencontre, c'est un mini bouleversement : elle peut impliquer une nouvelle histoire d'amour, mais aussi d'amitié, une relation de travail, un flirt léger, une conversation joyeuse qui vous donnera du peps pour toute la journée. Pour que cette rencontre arrive, il faut accepter de changer sa routine et d'aller à la rencontre de l'autre, aussi différent soit-il de ce que l'on a en tête.

Sortez de votre confortable coquille

Lorsqu'on n'a pas dragué depuis un moment, on peut ne pas posséder le réseau social idéal pour faire de belles rencontres, on peut aussi être intimidé à l'idée de faire le premier pas. Il vous faut remettre en marche vos capacités sociales et votre cerveau relationnel. Pour cela, il va falloir entamer une démarche active pour aller à la rencontre de nouvelles têtes. Prenez-le au début comme un entraînement et recherchez dès aujourd'hui toutes les occasions qui vous permettront de vous ouvrir aux autres.



Romance sur le palier

Aymeric a 39 ans, sans enfants, divorcé. Il a vécu pendant trois ans une vie de célibataire hédoniste, sans chercher à se caser. Les histoires d'amour, il les envisageait sur un mode CDD, une succession de rencontres éphémères, qui correspondait à son style de vie festif. « Plus d'une fois ma voisine m'a fait comprendre que je ne lui étais pas indifférent. Seulement je n'ai jamais envisagé de sortir avec elle car elle me paraissait trop casanière et ne me semblait pas mon style de fille. Et puis un jour, elle a fait une grande fête chez elle et elle ne m'a pas invité.

À minuit, alors que je surveillais le couloir à chaque ouverture de porte, je l'ai enfin croisée sur le palier et elle m'a dit de me joindre à la fête. J'ai joué l'étape 4 : la carte de l'intime dès le début, ce que je ne faisais jamais avant. J'ai découvert une personne certes casanière, si différente de moi, mais si touchante. Nous sommes ensemble depuis six mois. » En laissant ses idées reçues de côté, en laissant l'improbable entrer dans sa vie, Aymeric a déclenché un processus d'ouverture à la nouveauté dont il en découvre les joies chaque jour.

Engrangez de petits succès

Il est temps de remettre en marche votre machine à draguer ! Fixez-vous des objectifs quotidiens, faciles à remplir au début :

- ✓ Aujourd'hui je fais sourire la caissière de mon supermarché.
- ✓ Aujourd'hui je demande quelque chose à un inconnu dans la rue (sollicitez une recommandation pour un restaurant sympa dans le quartier, ça marche très bien).
- ✓ Aujourd'hui je propose à un(e) collègue de déjeuner (sans arrière-pensée, ceci est un entraînement, ne commencez pas par celui ou celle pour qui vous avez un crush énorme depuis des mois, ça n'est que le début !).



Pour aborder un ou une inconnu(e), demandez-lui un conseil. Il/elle se sentira valorisé. Comment savoir si vous l'intéressez ? Le chapitre 7 vous donne toutes les clés sur le langage du corps, les indices à rechercher pour savoir si vous êtes sur la bonne voie. N'oubliez pas de vous présenter !

Que se passe-t-il ? Vous vous sentez soudainement bien !

Votre cerveau droit enregistre le changement et recommence à produire toutes ces hormones dont vous allez avoir besoin pour être au top de la séduction : la dopamine, hormone impliquée dans l'apprentissage et la motivation, l'adrénaline, qui vous rend alerte face à la nouveauté, et les endorphines, hormones du plaisir. Vous venez de remettre votre cerveau séducteur en route ! Pour aller plus loin, consultez le chapitre 10, qui vous permettra de mettre en place un véritable plan d'action afin d'élargir votre terrain de jeu selon votre personnalité.

Lâcher-prise et séduction



Un détail frappe quand on observe un grand dragueur ou une vraie séductrice à l'œuvre. Ils sont détendus. Leurs gestes, leurs paroles viennent naturellement. Et lorsqu'on leur demande ce qu'ils ont fait ou dit juste après un succès foudroyant, ils vous regardent d'un air interloqué. « Je ne m'en souviens pas exactement, j'ai dû dire bonjour et on a discuté. » Rien de flamboyant, somme toute, alors qu'on s'attend à un plan de bataille impeccable. Or, c'est tout le contraire. Le vrai dragueur ne sait en général pas du tout ce qu'il va dire, au moment où il s'approche de sa conquête. Pourquoi ? Parce qu'il n'a rien prévu !

Pourquoi on ne rappelle pas Carlotta

Carlotta est une tueuse en soirée, elle est redoutable dans sa manière de se vêtir, de regarder les hommes et de « s'attaquer » à un homme qui lui plaît. Son problème est le suivant : elle passe des soirées merveilleuses car elle parvient à discuter avec les hommes qui lui plaisent, mais il n'y a quasiment jamais de suite. C'est-à-dire qu'elle peut engager la conversation pendant une heure ou deux, époustoufler son interlocuteur, le rendre curieux, prolix. Ils partent dans de drôles de discussions. Mais ces hommes ne lui demandent jamais son numéro de téléphone ni proposent de la revoir. Pourquoi ? Tout est trop travaillé !

Elle cherche trop à impressionner. Les hommes ne sont finalement pas séduits. Ils aiment cette joute verbale, l'espace de quelques quarts d'heures, mais ne cherchent pas à poursuivre parce que Carlotta les fatigue assez vite : elle est très directe, elle envoie des pics marrants parce qu'ils stimulent la conversation mais elle a toujours une remarque agressive de trop dont elle ne se rend même pas compte. Pour que ses soirées se terminent autrement, il faudra lui apprendre ce lâcher-prise pour révéler autre chose d'elle-même : la part sensible, attachante et féminine de sa personnalité, quand bien même elle garde sa conversation vive.

Quand le contrôle tue l'attraction



L'improvisation est l'une des composantes essentielles de la drague. Comme le sont la surprise, l'aventure, le mystère... Un petit frisson d'inconnu et d'imprévu qu'il va falloir laisser entrer dans votre vie de tous les jours, mais aussi dans votre tête.

En effet, l'intérêt soudain pour une autre personne, l'attachement, comme le fait de tomber amoureux, sont des événements un peu extraordinaires, qui sont délicieux parce qu'on ne maîtrise pas tout, justement. Pour que cette bonne surprise puisse avoir lieu, vous allez devoir accepter de lâcher prise sur tout ce que vous pensiez justement important de contrôler : votre image, votre discours, vos jugements et à priori, votre histoire avec cette personne...

Le contrôle de soi bloque le déroulement naturel de la séduction



Lorsqu'on veut tout maîtriser, de sa façon de se présenter au timing de la rencontre en passant par le contenu de la conversation, je vous garantis que ça ne marche pas, parce que le contrôle que vous exercez sur vous-même empêche les émotions, de l'autre, de naître et de circuler.

Comprenez bien que si vous vous focalisez sur ce que vous voulez maîtriser, vous perdez de vue la personne que vous voulez séduire. Pour dire les choses un peu crûment, le contrôle de soi, c'est se concentrer sur son nombril, son image perçue alors que c'est en face de vous que vous devez porter votre regard et votre attention ! Cette attitude « n'ouvre pas » à la belle rencontre car il s'y passe forcément moins de jolies choses.

Vous êtes dans le contrôle si :



- ✓ Vous ne vous sentez pas à votre place, mais essayez quand même de coller à la situation.
- ✓ Vous restez silencieux(se), pour jouer un personnage, alors qu'habituellement vous êtes plutôt volubile.
- ✓ Vous décidez de présenter une facette de vous qui, vous le savez, fonctionne, mais n'est pas vraiment « vous ».
- ✓ Vous avez l'habitude que tout se déroule comme vous l'avez décidé, ou vous avez l'habitude, dans le cadre du travail ou des relations familiales, que l'on suive vos ordres à la lettre.
- ✓ Vous avez en tête un scénario type de la rencontre : rappelez-vous que ça ne se passe JAMAIS comme prévu ! C'est tout le charme des rencontres : il faut se laisser surprendre par l'autre... je le répéterai souvent dans ce livre !

- ✓ Vous êtes tendu(e) par la peur de l'échec et le sentez.
- ✓ Vous en faites trop. Vous êtes grisé(e) par l'adrénaline alors vous allez trop vite en besogne.
- ✓ Vous riez ou parlez trop ou trop fort.
- ✓ Votre éducation vous impose un code strict sur ce qu'un homme ou une femme est censé(e) faire en présence du sexe opposé. Souvenez-vous de cela : il n'y a pas de règle lorsqu'on drague ou que l'on est dragué. C'est au contraire un terrain de liberté où toutes les fantaisies sont permises.

Dans ces cas, que faire ?



- ✓ Si votre timidité prend le dessus et vous empêche d'être vous-même, commencez par changer la position de votre corps. Puis, imaginez-vous dans la peau d'une personne passionnée. C'est vous. Laissez cette personne en vous s'exprimer pour une fois.
- ✓ Si vous ne pensez pas pouvoir séduire « tel quel » et que vous avez pris l'habitude de jouer un rôle, passez au chapitre 2, pour comprendre comment plaire en restant vous-même.
- ✓ Si vous êtes tendu(e) par la peur de l'échec, lisez le chapitre 12, qui détaille les techniques pour vaincre la peur. Un indice, dès à présent : l'appréhension disparaît lorsque l'on est sûr de sa séduction naturelle. Et être sûr de sa séduction naturelle, c'est possible ! C'est tout l'objet de ce livre.

On ne conquiert pas un homme comme on mène son business !

De nombreuses business women adoptent une façon d'agir très contrôlée :

- ✓ Elles gardent la maîtrise de la situation, dirigent tout.
- ✓ Elles veulent anticiper tous les aspects de leur liaison.
- ✓ Elles ne laissent donc pas la part de hasard nécessaire à l'instauration d'une attraction entre deux personnes.

Ce contrôle annihile la tension et l'énergie nécessaires à l'apparition du trouble amoureux :

en ayant tout décidé à l'avance, elles ne laissent pas aux hommes leur part d'initiative. Ne sentant aucune emprise sur elles, ils n'ont pas l'envie, ni même la place pour s'impliquer dans le processus de la séduction.

À ces femmes, mais aussi à tous celles et ceux qui pensent devoir garder en permanence une emprise sur eux-mêmes et sur les autres, je recommande le lâcher-prise. Leur naturel fera bien plus de ravages que l'image qu'ils veulent projeter d'eux-mêmes !



La drague se joue à deux

Certaines étapes d'une rencontre ne dépendent pas de vous. Vous devez accepter qu'il y entre :

- ✓ Une part de chimie, que vous ne maîtrisez pas.
- ✓ Une part de timing, qui va aussi dépendre de l'autre (s'il/elle n'est pas disponible, s'il/elle n'a pas la tête à ça, ça n'est tout simplement pas le moment).
- ✓ Une part de magie (et pour que la magie opère, pensez au lâcher-prise).
- ✓ Une autre personne devant vous, qu'il faut parvenir à découvrir.



Accepter ces paramètres sur lesquels nous ne pouvons pas agir est un acte libérateur ! Toute tentative de séduction n'est pas forcément couronnée de succès. C'est précisément cette part de risque qui fait battre le cœur ! Chassez la peur de l'échec en mettant dès à présent votre moteur-séduction en marche. Qu'avez-vous à y perdre ? Rien !

Donnez-vous le feu vert !

Dans les chapitres suivants, je vais vous donner toutes les clés pour être véritablement à l'aise, avec vous-même et avec les autres. Mais dès à présent, mettez en pratique les conseils de ce chapitre.

Arthus revient de loin



Que laisser émaner de soi, comment se raconter quand on ne se trouve pas terrible ? Partager un peu de soi... pour toucher l'autre n'est pas chose aisée. Certains cas, s'ils ne sont jamais désespérés, peuvent se révéler épineux. C'est celui d'Arthus, 40 ans, qui vient me voir sur la recommandation d'une de ses amies. Célibataire depuis longtemps, il ne cherche même plus à séduire, se pensant hors jeu. Il a complètement mis sa vie sentimentale de côté. Il ne vit que par les sorties avec les copains, le sport et le boulot. Pourtant, il rêve de rencontrer une femme avec qui fonder une famille.

Lorsque je le reçois, il ne témoigne d'aucune confiance en lui, particulièrement sur le plan physique, très complexé par son 1,65 mètre et sa calvitie bien installée. Il considère aussi que sa vie est très ordinaire et qu'il n'a pas grand-chose à apporter à une femme... Enfin, quand il parle de lui, il évoque souvent ce qui cloche chez lui. J'ai le sentiment qu'il a volontairement décidé de gâcher son existence, convaincu que son destin est

de rester célibataire. C'est comme s'il avait abandonné la partie ! Sur le plan amoureux, son comportement défaitiste semble systématique et risque de se transformer en plaisir masochiste : celui ne pas réussir.

Pourtant je vois en face de moi un homme qui a beaucoup d'atouts mais qui n'en a pas conscience. Mon travail consiste alors à lui faire percevoir les clés de sa personnalité... qu'il ne connaît guère !

Mes conseils de coach



Arthus a un bon bout de chemin à faire avant de se lancer à la conquête d'une femme. C'est lui-même qu'il doit conquérir avant tout ! Je l'aide à comprendre sa personnalité : je lui explique comment apprendre à se connaître et à se faire confiance. C'est l'approche à petits pas. Arthus apprend à s'ouvrir autrement, il constate que les autres s'ouvrent plus, également quand il s'efforce à adopter une certaine attitude. Il parvient assez vite à parler plus facilement de ce qu'il aime, de ce qu'il éprouve, de ce qui l'agace (politiquement, économiquement...).

La culture est son point fort. Dès qu'il s'exprime, il a tant de convictions qu'il en devient captivant. Alors qu'il n'abordait jamais ces sujets avec les femmes, nous décidons ensemble que c'est une entrée en matière aussi intéressante qu'une autre. Puis il passe à l'étape suivante : il initie quelques échanges avec deux collègues féminines qu'il apprécie particulièrement. Il les prend à parti sur certains sujets politiques. Et leurs discussions « prennent » !

Je me souviens que je lui rappelais alors : « N'oubliez pas l'intimité – même sur un sujet politique, exprimez ce qui vous touche, vous agace ou vous perturbe, car vous laissez ainsi émaner de vous toutes ces petites aspérités qui composent votre personnage. Et ce n'est que comme cela que vous pouvez déclencher, ou non, chez l'autre, un ressenti, positif ou négatif, une émotion. » L'objectif de notre coaching n'est pas de le faire aimer pour ce qu'il n'est pas... mais, justement, pour ce qu'il est. Et parmi celles qui y seront sensibles, il y trouvera peut-être SA perle.

Le nouvel Arthus

Quand il revient me voir trois semaines plus tard (mes séances sont souvent espacées de trois semaines), nous ne parlons plus que de la manière d'aborder l'intimité. Il se sent alors assez à l'aise pour jouer au courtisan avec deux femmes qu'il a rencontrées. Célibataires toutes les deux, elles apprécient d'être flattées et comprises. Et c'est le miracle attendu : Arthus est vraiment attiré par l'une d'elles et est prêt à faire ce qu'il faut pour avancer, ce qui ne lui était pas arrivé depuis longtemps. D'abord il n'avoue qu'une

volonté d'un peu de tendresse et de moments partagés. Puis il reconnaît vraiment son désir et veut prendre le temps pour amorcer un premier pas. Mais comme il laisse apparaître une brèche dans sa carapace de célibataire endurci, la femme en face de lui, qui se trouve être séduite, l'aide au premier pas et tout se fait très vite. Toute la démarche d'Arthus... aura pris six mois. Pas très long finalement pour effectuer un virage à 180 degrés dans sa vie !

Chapitre 2

Booster sa personnalité : la séduction, c'est dans la tête !

.....

Dans ce chapitre :

- Pourquoi on séduit infiniment plus en restant soi-même...
 - ... mais en mieux : constituez-vous un capital séduction en béton
-

Qualités ou défauts, tout ce qui vous constitue fait mouche quand on sait faire émerger toute la richesse de sa personnalité.

Rien de plus sexy que la confiance en soi. Vous allez en faire des réserves !

Drague ou séduction ? L'une au service de l'autre

Soyons précis : la drague, c'est le moment où vous vous approchez de votre cible, sortez votre grand jeu, le ou la subjuguiez, et parvenez, ou non, à vos fins. C'est tout à la fois une question de technique, de bagout, d'attitude, de timing, de gestuelle...

La séduction, en revanche, c'est tout ce qui émane de vous et qui fait que l'on a envie de vous côtoyer de plus près, et pour longtemps. Cet élément capital, je vous propose de le comprendre en profondeur, de le cultiver en vous, d'apprendre à le laisser s'épanouir : de laisser votre identité faire les trois quarts du travail !

C'est vous qui séduisez !



La base de ma méthode est d'arriver à épanouir toutes les ressources que vous possédez déjà, parfois sans le savoir, et qui feront de vous, une fois révélées, un être tout à fait remarquable. Il n'est pas question de changer profondément mais simplement de vous connaître mieux, d'identifier en vous ce qui plaît, ce qui accroche à la fois le regard et l'attention, ces détails uniques et mémorables qui constitueront votre capital séduction : un portrait de vous dévoilant toute votre palette, toutes vos aspérités, toute votre richesse. Et s'il comprend des défauts : tant mieux ! Sachez dès à présent qu'ils vous rendent aussi attachant(e) que vos qualités !



Plaire en étant soi

Plaire en restant soi-même est la méthode de drague la plus efficace ! Car...

- ✓ On arrête de douter de soi, et l'on gagne en assurance.
- ✓ On garde en permanence en tête les raisons pour lesquelles on est digne d'être aimé et de plaire.
- ✓ On diffuse autour de soi une impression de bien-être qui attire les autres. On va bientôt rechercher votre compagnie.
- ✓ On plaît aux personnes qui nous conviennent.
- ✓ On en devient craquant(e) sans même chercher à séduire !
- ✓ On se fait du bien dans tous les aspects de la vie : ce qui marche pour la drague s'applique aussi dans le domaine du travail, des relations amicales et dans la vie de tous les jours.

Inversez la vapeur



En matière de séduction, on a plutôt tendance à se juger sévèrement, en particulier quand on est un peu rouillé parce que l'on n'a pas séduit depuis un moment. Les obstacles insurmontables (je ne vais pas lui plaire, je suis moche, je ne vais pas l'intéresser, je ne suis pas assez ci ou trop cela) viennent plus facilement à l'esprit que nos atouts. Lorsqu'on est dans cet état d'esprit, les autres le ressentent et ont moins envie de se frotter à nous.

Vous voyez le problème ? Comment convaincre le beau Pédro que vous êtes la huitième merveille du monde, en tout cas, du sien, si vous-même n'en êtes pas persuadée ? Comment donner aux filles qui vous intéressent ce sentiment d'assurance qui les fait toutes craquer, si vous n'avez pas conscience d'être un mec bien, le mec qu'il leur faut ? Ça ne fonctionne tout