

# **Pourquoi et comment vaincre la pression sociale**

[www.diaryfrenchpua.com](http://www.diaryfrenchpua.com)

**Fabrice X**

*"Les faibles vivent suivant le bon plaisir du monde, les forts, selon le leur"*

*Leopardi*

*"Penser est la tâche la plus difficile qui existe, voilà probablement pourquoi si peu de gens  
s'engagent dans cette voie"*

*Ford*

*"Veux-tu avoir la vie facile ? Reste toujours près du troupeau, et oublie-toi en lui"*

*Nietzsche*

## Qu'est-ce que la pression sociale ?

L'influence sociale (ou pression sociale) est l'influence exercée par un individu ou un groupe sur chacun de ses membres, dont le résultat est d'imposer des normes dominantes en matière d'attitude et de comportement. Cette influence entraîne la modification des comportements, attitudes, croyances, opinions ou sentiments d'un individu ou d'un groupe suite au contact avec un autre individu ou groupe.

## Qu'est-ce qu'une norme sociale ?

Une norme sociale est définie comme étant une règle implicite ou explicite qui prescrit le comportement adéquat à adopter en société dans des situations bien déterminées. Ces normes sont donc une source d'influence importante de par le fait qu'elles prescrivent aux gens la façon dont ils devraient se comporter afin de ne pas être catégorisés comme « hors norme ». La crainte d'être catégorisé comme tel engendre une forme d'influence puissante que l'on retrouve par exemple dans le conformisme.

## Pression sociale et comportement

Les normes régulent beaucoup de domaines différents de la vie quotidienne comme les repas, les loisirs, l'espace personnel, le temps, les interactions, etc. Elles varient non seulement culturellement mais peuvent également être différentes selon le statut social ou encore le genre. Le rôle social comprend un ensemble de normes attendues sur la façon de se comporter.

Ces comportements sont suffisamment ancrés dans les mentalités qu'ils en sont devenus presque inconscients. Dans des situations moins habituelles, l'automatisme disparaît et l'attention se reporte sur les comportements des autres afin de les calquer et d'agir selon la norme attendue.

En gros, la pression sociale, c'est la force de notre environnement qui cherche à nous faire rentrer dans le moule. Pour sortir de ce moule, il faut beaucoup de force intérieure, d'indépendance, etc. Il est très difficile de ne pas faire comme tous les moutons, qui aiment bien le confort et la facilité de rester au milieu du troupeau sans se faire remarquer (c'est pourquoi autant de gens sont malheureux).

## Pression sociale et opinion

Si le conformisme engendre le fait que les personnes se rallient à l'opinion de la majorité, cet effet n'est souvent présent qu'en public (face au regard des autres) et non au-delà. À l'inverse, l'innovation induit une réelle persuasion et une modification profonde de notre jugement qui persiste dans le temps de par la réflexion qu'elle a engendrée. Là où la majorité agit en surface, la minorité modifie en profondeur. L'innovation permet dans cette optique une véritable réflexion contrairement au conformisme dont le fonctionnement est plus similaire à l'intimidation.

## Innovateur (5% des gens) ou mouton (95% des gens) ?

L'innovation stimule également la pensée créatrice en permettant aux membres du groupe de s'exprimer et donc d'afficher leurs divergences avec la majorité. Cependant, là où l'innovation crée un climat de stress (!!!), la réflexion est plus détendue sous l'influence d'une majorité.

## Manifestations à la con de la pression sociale

Il y a qui ont peur d'appuyer sur le bouton du bus et d'être le/la seul(e) à en sortir parce que tout le monde les regarderait. Il en a qui ont peur que les vigiles leur parlent dans les magasins. Il y a beaucoup de gens qui ont peur de parler en public.

On subit tous beaucoup de pressions : sa carrière professionnelle, les filles, la société qui part en couilles, les injustices, nos proches qui font n'importe quoi... Il est vraiment difficile et courageux de vouloir vaincre l'anxiété sociale. C'est même frustrant de réaliser comme nous sommes manipulés par le système. Et parfois, les gens qui en resteront prisonnier vous haïront parce qu'ils n'ont pas le courage, eux, de s'en libérer. C'est stressant.

La pression sociale vous fait communiquer de mauvaises choses. Ça me paraît évident, mais si vous approchez une fille et que vous êtes très nerveux, elle risque de se sentir nerveuse à son tour. Et l'interaction sera très mal partie. Nervosité = pas alpha. Filles canons = veulent des alphas. De plus, si vous arrivez à la pécho mais que vous êtes nerveux avec ses amies, elles vont faire les *cockblocks*. En gros, tout marche moins bien lorsque vous êtes nerveux.

## Vous ne pouvez pas être un PUA en ne pensant pas par vous-même

La plupart des apprentis séducteurs passent beaucoup trop de temps à apprendre des stratégies, des techniques (de la PNL ou qu'en sais-je) pour essayer d'avoir du succès avec les femmes. Mais ce que je pense sincèrement, c'est que l'efficacité de ces techniques est totalement corrélée à la liberté sociale (il faut ne pas trop subir la pression sociale).

Tout le monde subit un peu la pression sociale. Mais moins vous vous souciez de ce que les autres pensent, plus vous pourrez être libre et heureux.

Les plus grands PUA s'en foutent qu'on les regarde aborder (même s'ils échouent) et c'est, entre autres, le fait de ne pas être trop un mouton attire les femmes. C'est également le fait de ne pas ressentir de "peur" en société (pas peur pour rien = alpha) qui met à l'aise.

## L'anxiété d'approche

Quand on débute dans le *Game*, il est normal de ressentir de la pression sociale (toute notre vie on a été conditionnés pour ça). Elle se manifeste le plus souvent par de l'anxiété d'approche. L'anxiété d'approche, c'est le fait de ne pas aborder une fille qui nous plaît alors qu'on le pourrait, à cause d'un blocage intérieur irrationnel ("les gens ne font pas ça d'habitude donc je ne dois pas le faire et puis ils vont se moquer de moi si je me prends un râteau"). Pour la vaincre, la plupart des mecs motivés décident de faire 100 ou 1000 approches dans la rue.

## Approcher 100 femmes dans la rue vous donnera des superpouvoirs

Ça fonctionne, ou du moins il en ressortira toujours quelque chose : mais c'est une démarche très longue et vous ne deviendrez bon qu'à approcher des femmes. Il y a beaucoup d'autres problèmes liés à la pression sociale que vous rencontrerez par la suite. Ceci dit, vous devriez approcher au moins plusieurs dizaines de femmes dans la rue.

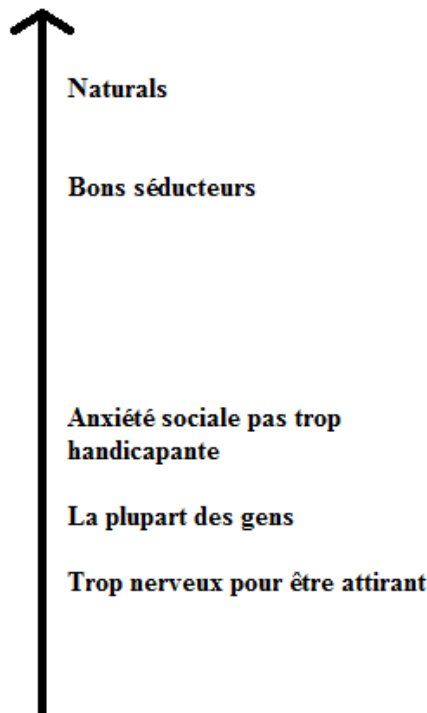
Un des problèmes, c'est qu'une dynamique se met en place : vous aurez probablement du mal à approcher les premières puis ensuite vous pourrez faire ça toute la journée facilement. Mais le lendemain, retour à la case départ : vous serez de nouveau paralysé face à une belle inconnue. La pression sociale est donc quelque chose de difficile à quantifier.

Dans le monde, 12% des gens subissent une violente pression sociale à un moment où à un autre. Ça peut amener à la dépression ou à des crises d'angoisse. Il s'agit donc d'un problème très sérieux et très commun. Peut-être que l'anxiété sociale est due à un déséquilibre chimique dans notre cerveau ? Ou alors c'est dû à notre conditionnement. Ou à la vie en société. Ou les trois. Je ne suis pas en train de vous conseiller de prendre des ISRS pour aborder facilement des meufs et enfin être heureux. Ni de suivre une thérapie. Ni de faire de l'hypnose. Ni de boire de l'alcool (encore pire). Le moins pire, je pense, c'est d'aborder 100 ou 1000 femmes afin que la pression devienne supportable (je ne pense pas qu'il soit possible de s'en libérer totalement). Enfin bref, chacun fait comme il veut.

## Quantifier la pression sociale

Ce qu'on va faire maintenant, c'est qu'on va utiliser un barème pour voir où vous vous situez sur l'échelle de la liberté sociale, et votre objectif à partir de là, sera de devenir toujours plus libre jusqu'à l'infini. Jusqu'au jour où vous n'en aurez plus rien à foutre de ce que les autres pensent. Et où ça vous fera rire tous ces gens coincés dans cette prison invisible. A partir de là, et seulement à partir de là, vous pourrez être un bon PUA.

Imaginons une échelle qui va "d'anxiété sociale" à "liberté sociale". Tout le monde se situe quelque part sur cette échelle. Si vous êtes tout en bas, alors vous avez peur de sortir de chez vous. Ou alors vous avez peur de parler à des gens, même à vos collègues de bureau ou à vos voisins. Inversement, si vous êtes tout en haut, vous êtes libre : vous sortez, vous parlez à qui vous voulez, vous passez de bons moments. Vous faites ce que vous avez envie de faire (dans la limite des lois) et vous vous en foutez de ce que les autres disent ou pensent.



La plupart des mecs (et même des femmes) voudraient apprendre comment rencontrer quelqu'un(e) et faire l'amour le premier soir. Mais pour cela, il est obligatoire de ne pas être soumis à la pression sociale. C'est donc bien par s'en libérer qu'il faut commencer.

Donc si vous êtes en train d'apprendre des techniques super compliquées pour baiser des meufs alors que vous n'osez pas aborder dans la rue... arrêtez, et focalisez-vous sur le fait de vous défaire de votre pression sociale. L'anxiété sociale castre.

Par exemple, quand je vais en boîte ou dans la rue et que je demande à 50 filles "hey, ça te ferait plaisir de m'embrasser ?" alors il est normal que j'en embrasse plein et que je couche avec certaines. C'est la loi des grands nombres. La technique et l'habitude entrent un peu en jeu aussi, mais c'est surtout une question de nombre et de liberté sociale.

Je m'en fous de savoir si la fille que je vais aborder ensuite m'a déjà vu aborder sa copine ou a déjà entendu mon *opener*. Je m'en fous parce que si elle dit "non", je passe simplement à la suivante. Mais si elle dit "oui", alors là, elle commence à avoir mon attention.

Je m'en fous même tellement de celles qui disent "non" qu'il arrive que je ne me souviens pas d'elles et que je les aborde 2 ou 3 fois de la même manière au cours de la soirée. En général, ça les scandalise. Mais, c'est plutôt drôle en fait, non ?

L'important ce ne sont pas toutes celles qui disent "non" mais celles qui vont dire "oui". Car à la fin de la soirée, j'ai (au moins) embrassé plein de filles. Il faut arrêter de se chercher des excuses, il est plus constructif de se donner les moyens et de se bouger le cul.

## Osez, de toutes façons, tout le monde s'en bat les couilles de ce que vous faites

Y'a plein de gens qui vont dire "ouais mais si tu te prends plein de râteaux, tu attires l'attention d'une mauvaise façon et donc tu perds de la valeur". Mais est-il vraiment préférable d'aborder seulement une ou deux filles même si (cas extraordinaire) on fait mouche à chaque fois...? Ce que je dis, c'est que c'est marrant de parler à plein de gens, c'est instructif sur la nature humaine et surtout : ça paye en fin de soirée !!! NB : je pourrais même sortir des *openers* encore plus pourris, avec ma liberté sociale, je lèverais quand même des nanas.

La liberté sociale, ce n'est pas seulement aborder des filles. C'est aussi les niquer. Si j'ai couché avec des filles dans la rue, ou sur mon lieu de travail, c'est simplement parce que j'ai osé. Il y a quelques années, j'aurais eu envie de le faire, tout comme aujourd'hui, mais jamais je n'aurais osé. La liberté sociale, c'est quelque chose de rare, et ça vous donne donc de la valeur. Beaucoup de filles aimeraient faire des trucs comme ça... mais réalisez-vous combien il est difficile pour vous de leur proposer de faire ça ? Alors, sachez que pour elles, c'est encore plus dur. Donc, elles attendent et espèrent rencontrer des mecs CAPABLES de réaliser leurs fantasmes et de les sortir de leur quotidien pourri. Oser vous donne de la valeur.

Il y a aussi des connes qui sont bien contentes de se soumettre à la pression sociale même si elles se punissent elles-mêmes pour rien. Je pense, par exemple, à ces filles qui croient toujours que tout le monde les regarde et que tout le monde va se demander où elles sont passées si elles s'éclipsent 1h pour coucher avec vous. Elles auraient bien besoin d'un cours sur la pression sociale, elles aussi, pour apprendre à profiter de la vie.

Le problème de l'anxiété sociale, c'est que ça vous fait croire que tout le monde vous analyse. Tout le monde s'en fout si vous abordez des meufs ou si vous restez tout seul dans votre coin à vous faire chier. Mais si vous subissez la pression sociale (qui n'est que dans votre tête finalement) alors vous allez vous dire "non, je ne peux pas tenter ma chance avec telle ou telle fille, je ferais mieux de rentrer me coucher (c'est tellement plus facile)". Conneries !

## Vaincre l'anxiété sociale

Idées pour vous débarrasser de l'anxiété sociale :

- Etablir un *eye contact* avec des gens et soutenir leur regard dans la rue ;
- Demander l'heure, ou faire semblant de chercher un endroit ;
- Parler à des gens dans la rue ou dans le bus pendant 30 secondes ;
- Parler 2 minutes avec un videur ou un vigile ou n'importe qui ;
- Essayer de parler avec quelqu'un qui VOUS a abordé pour vous gratter quelque chose (argent ou signature) sans lui donner et essayer de faire durer l'interaction plus de 3 minutes ;
- Raconter une blague en public ;
- Danser un peu dans un lieu public (bar, boîte ou carrément dans la rue) ;
- Téléphoner à quelqu'un ou arrêter quelqu'un dans la rue et le/la faire rire ;
- S'asseoir à une terrasse, écouter les gens et s'imposer dans leur conversation ;
- Raconter une expérience honteuse qu'on a vécue devant un ou des étrangers ;
- Raconter un de vos plus gros secrets à un inconnu.

Tout au long de ces exercices, il est préférable que vous vous adressiez à des femmes (surtout séduisantes). Mais si vous partez de loin, alors c'est déjà bien de le faire avec des hommes.

## La pression sociale est partout

Ne plus subir la pression sociale vous aidera dans tous les domaines de la vie, pas seulement avec les femmes ! Surmonter la pression sociale, c'est avoir le courage de dire à vos collègues de boulot que, non, vous n'allez pas faire des heures supplémentaires pour les remplacer afin qu'ils puissent aller tranquillement à la piscine. Que, non, vous ne signerez pas cette pétition à la con parce qu'un mec qui s'est déguisé en aveugle pour vous attendre vous le demande.

Il n'est pas suffisant de DIRE aux autres "on s'en fout de ce qu'ils pensent". Ca n'aide pas parce que c'est une peur irrationnelle ancrée en nous. Le problème, c'est qu'un débutant ne peut pas aller aborder une fille et s'entendre dire qu'il est "une petite merde moche et puante" sans avoir de séquelles. Il faut se blinder.

Pour cela, il est indispensable de se dire que "ça va être *fun*" plutôt que "ça va faire peur". Il est primordial de REALISER que ce n'est pas si difficile, que les gens s'en foutent, et que la plupart des gens sont cons. Vouloir se libérer de la pression sociale est une expérience très enrichissante.

## Vouloir faire l'amour est mal vu = pression sociale

Une fois la fille abordée, et qu'elle vous aime bien, reste le problème de conclure. Encore cette putain de pression sociale. "Oh oh, je ne vais pas l'embrasser en public", "ça paraîtrait bizarre même si elle ne demande que ça que je la prenne en levrette dans les toilettes alors je ne le fais pas". Ou pire "je ne vais pas lui faire de kinos dans ce bar parce que si elle me repousse tout le monde le verra et j'aurai tellement honte".

Si vous vous demandez "est-ce que je dois l'embrasser ou pas ? j'en ai envie mais j'ose pas, je fais quoi ahhhhhhhhhhhhh je sais que je devrais mais j'n'y arrive pas?!" alors vous vous mettez la pression encore une fois. Et vous devenez nerveux. Et les émotions sont communicatives. Et la fille devient nerveuse, mal à l'aise, en votre présence, et vous perdez de la valeur à ses yeux.

Le *Game* que j'utilise à Aix est très efficace mais très agressif, et il faut vraiment être libre de ses actes et de ses pensées pour l'appliquer. En effet, pendant les moments clés, on n'a pas trop le temps de réfléchir pour calculer ce qu'il faudrait faire. Ce sont simplement des moments où vous agissez (bien) ou non (*fail*). Vous voulez agir, souvent elle veut aussi que vous agissiez, mais la pression sociale vous frustre trop souvent tous les deux.

Perso, je m'en fous de ceux qui me jugent parce que j'ai des relations sexuelles. Je les plains, en fait. Travaillez sur votre zone de confort, pour être à l'aise dans des situations où la plupart des mecs paniquent. Ca vous mènera loin avec les femmes !

## L'instinct du PUA

Parfois aussi, vous êtes en soirée, vous avez envie de rentrer ensemble. Mais elle doit dormir chez une copine. Ou alors, elle doit aller à un *after*. Si elle ne le fait pas, elle sait que les gens la traiteront de pute ou en tout cas parleront dans son dos (surtout si elle se barre pour faire un plan à 3). Ce n'est pas souhaitable pour une fille qu'on aime bien (une fille qui est sur le point de nous sucer). Que faire alors ? Eviter les *cockblocks* ou se les mettre dans la poche ou les recadrer. Encore faut-il choisir la meilleure option.



Pour cela, vous devez utiliser votre sixième sens, votre instinct, pour sentir ce qui va fonctionner ou pas. Plus vous aurez d'heures sur *le field*, plus vous aurez développé votre instinct de séducteur. Instinct qui est en fait un "*feeling*" (votre cerveau saura de mieux en mieux analyser les micromouvements des gens et donc anticiper leurs réactions).

Faire des approches de séduction à froid nécessite de la liberté sociale ET de l'instinct de séducteur.

### Derniers conseils

- Tentez le tout pour le tout ! Toujours. Pas de regrets doit être votre politique.
- Il faut bien faire la différence entre ce que vous ne pouvez vraiment pas faire et ce que vous ne pouvez pas faire parce que la pression sociale vous pousse à vous inventer des excuses.
- Etre direct est finalement bien plus facile que de se prendre la tête, et ça paye.
- "Qu'est-ce qu'elle va penser si je lui dis que j'ai envie de la baiser ?" Elle va penser que vous n'êtes pas gay. Ni un de ces "amis des dames" quasi-asexués. Ce qui est déjà un bon point.
- La clé, pour finir, est de toujours se demander "et, après tout, pourquoi est-ce que je ne pourrais pas essayer de faire ci ou ça ?"

### Pression sociale = handicap pour votre jeu de séduction

**A bientôt :**

Cet ebook vous est offert en cadeau pour votre inscription à ma newsletter sur [www.diaryfrenchpua.com](http://www.diaryfrenchpua.com)

Pour lire mes autres ebooks, par [ici](#) !

Amicalement,

Fabrice

