



Séduire cette fille

Par Chris Lorenz

Table des matières

BARATIN LEGAL (IMPORTANT QUAND MEME !)	3
INTRODUCTION	5
I. CHANGEZ SON ATTITUDE POUR SORTIR DU LOT	9
<i>Se mettre en valeur</i>	12
<i>Se faire confiance</i>	17
<i>Identifier ses objectifs personnels</i>	20
<i>Se détendre</i>	27
<i>Sortir du lot</i>	31
<i>Prendre l'Initiative</i>	38
II. SEDUIRE CELLE QUE VOUS CONVOITEZ	43
<i>Vous ne la connaissez que de vue : Comment l'Aborder</i>	44
<i>Mieux la connaître</i>	44
<i>L'aborder</i>	48
<i>Vous la connaissez déjà : Sortir de la « FriendZone »</i>	65
<i>Les degrés de la friendzone et les filles qu'on y retrouve</i>	66
<i>Les erreurs communes</i>	75
<i>Sortir de la friendzone</i>	81
<i>Les premiers rendez-vous</i>	97
<i>Les Règles de base</i>	99
<i>Le second rendez-vous</i>	106
<i>Créer l'Attraction pour faire évoluer la relation</i>	108
<i>13 lois de l'attraction</i>	109
<i>L'embrasser</i>	119
III. LA FAIRE TOMBER AMOUREUSE	128
<i>Les piliers de la relations</i>	132
<i>La complicité</i>	133
<i>Le respect</i>	140

<i>La valeur</i>	<i>144</i>
<i>La passion</i>	<i>146</i>
<i>Etre Irrésistible</i>	<i>147</i>
<i>Ne pas aller trop vite.....</i>	<i>148</i>
<i>Etre enthousiaste</i>	<i>151</i>
<i>Savoir l'écouter</i>	<i>154</i>
<i>La complimenter</i>	<i>156</i>
<i>Trouver la particularité</i>	<i>156</i>
<i>Etre le dominant</i>	<i>158</i>
<i>Se faire rare</i>	<i>159</i>
<i>Fixer les rendez-vous.....</i>	<i>160</i>
<i>S'imposer</i>	<i>162</i>
<i>Se faire respecter</i>	<i>166</i>
<i>Utiliser le silence</i>	<i>167</i>
<i>Créer de la compétition.....</i>	<i>169</i>
<i>Annuler un rendez-vous</i>	<i>171</i>
<i>Savoir se mettre en colère</i>	<i>173</i>

CONCLUSION.....176

Baratin Légal (Important quand même !)

L'ebook a fait l'objet d'une déclaration auprès de la SACD en septembre 2009. Tous les droits de l'Ebook « *Séduire cette fille* » appartiennent à Bluesteel Interactive et à ses gestionnaires.

L'ebook « *Séduire cette fille* » est protégé par les dispositions du code de la propriété intellectuelle. Toute reproduction, copie ou modification des contenus de l'ebook à des fins autres qu'un usage privé n'est possible qu'après autorisation écrite des gestionnaires de Bluesteel Interactive

Toute reproduction ou modification du contenu de L'ebook « *Séduire cette fille* » sous quelque forme que ce soit, non autorisée par les gestionnaires, est strictement interdite et passible de poursuites civiles ou pénales qui répriment en particulier les atteintes au droit d'auteur, aux droits voisins, aux

droits des producteurs de bases de données ainsi qu'aux systèmes de traitement automatisé de données.

Avertissement : pour éviter que « *Séduire cette fille* » ne termine sur une plateforme d'échange de contenu peer to peer de manière illégale, chaque ebook possède **une clé d'indentification unique cachée** et le propriétaire de chaque ebook peut ainsi être identifié.

De toutes les façons, je vous assure qu'une fois que vous aurez découvert les conseils et astuces de l'ebook, vous n'aurez pas envie que la terre entière s'en empare ! Au contraire, vous tiendrez à garder ce nouveau savoir pour vous.

Bluesteel interactive © tous droits réservés

Introduction

Si vous lisez cet e-book, c'est que vous êtes dans une situation classique. Vous êtes obsédé par l'idée de conquérir une fille, CETTE fille mais vous n'osez pas vous lancer. Vous ne voyez pas ce qu'elle pourrait vous trouver, et vous inventez toutes les excuses possibles pour ne pas aller la draguer.

On dirait presque que c'est une loi de la nature qui fait que celle que vous voulez ne semble pas vous voir alors que celles qui sont intéressées par vous ne vous font pas le moindre effet ! L'amour semble hors de portée.

Beaucoup abandonnent. Ils se résignent à passer leur vie obsédés par l'espoir d'attirer la fille de leur rêve, sans jamais oser agir. Une vie de loser.

« Comment séduire cette fille » démontre pourquoi il n'y a aucune raison de perdre espoir.

L'amour n'est pas le résultat de rencontres accidentelles ou d'un concours de circonstances. Croyez-le ou non, **l'amour est une réaction humaine prévisible** ! Et cette réaction se produit quand certains besoins psychologiques d'une personne sont satisfaits.

Il est vrai que parfois, l'amour semble surgir par hasard. Mais même dans ces cas-là, en réalité les relations se conforment aux **principes du comportement amoureux** que nous mettrons en lumière dans cet ouvrage.

Pour avoir du succès en amour, vous devez donc simplement prendre conscience que vous pouvez **modifier et influencer les émotions, les attitudes et le comportement d'une femme**, en usant de techniques psychologiques bien établies. Il ne s'agit pas de prendre un avantage injuste, mais d'utiliser le bon sens de manière stratégique!

« **Comment séduire cette fille** » fournit une formule de base, à partir de laquelle vous trouverez vous-même la solution qui correspond à votre situation. En lisant ce livre, vous vous verrez devenir plus enthousiaste, plus confiant, plus attirant, avec un résultat : séduire celle dont vous rêvez.

« **Comment séduire cette fille** » présente des dizaines de techniques élaborées pour vous aider à gagner l'amour de Cette femme, que vous la connaissiez ou qu'elle soit une parfaite inconnue.

C'est l'expérience qui vous aidera à déterminer quand telle technique sera mieux adaptée que telle autre, selon les circonstances et le contexte.

Toutefois, vous apprendrez que certains principes psychologiques fondamentaux sont **toujours applicables**, et ces derniers détermineront vos choix stratégiques.

Parmi toutes les leçons que vous apprendrez dans ce livre, retenez avant tout ceci : **vous ne trouverez pas l'amour en restant assis à attendre que celle qui vous plaît fasse le premier pas.**

Oui, vous pouvez gagner l'amour de celle dont vous rêvez ! (Et reprendre l'amour de celle que vous avez perdue !). Vous n'avez pas à vous contenter d'autre chose. **Ce n'est qu'une affaire de psychologie...**

« Comment séduire cette fille » vous expliquera comment prendre confiance en vous, aborder celle qui vous plaît, et la rendre amoureuse de vous.

I. Changez son attitude pour sortir du lot



Vous êtes maintenant prêt à commencer, vous avez envie de conquérir celle que vous désirez. Vous donneriez n'importe quoi pour être avec elle. Mais au fond, vous n'êtes pas sûr de posséder les qualités requises. Vous doutez de vous, vous avez peur.

Ce chapitre contient une multitude de tactiques qui vous aideront à vous sentir plus confiant. Cette confiance va grandir et vous **préparer émotionnellement à attirer la femme que vous convoitez.**

En plus de cela, cette confiance acquise vous donnera un rayonnement puissant, qui démultipliera votre pouvoir d'attraction.

Avez-vous déjà remarqué que les gens s'imprègnent des ondes positives (ou négatives) des autres? Pensez aux personnes avec qui vous aimez être. Ils émettent des « bonnes ondes » et

c'est une raison majeure pour laquelle vous appréciez leur compagnie.

Vous devez donc transmettre des ondes positives aux autres. Mais comment maîtriser cela ? **Encore une fois, tout est une question de confiance en soi.**

Si vous avez une image positive de vous-même, vous enverrez de bonnes ondes, qui se verront sur votre visage, dans vos paroles, et votre comportement en général. C'est ce qu'on appelle le charisme.

Aborder une fille dans cet état d'esprit, c'est la garantie de mettre toutes vos chances de votre côté.

Voici toutes les étapes que vous devrez suivre pour arriver à une telle confiance en vous.

Se mettre en valeur

La première étape pour doper votre confiance en vous, c'est de commencer par **vous traiter avec indulgence et tolérance.**

Vous êtes forcément trop dur avec vous-même. Trop négatif, trop critique. Toutes ces pensées négatives finissent par briser votre estime de vous. Et par conséquent, votre capacité à attirer et séduire celle que vous voulez.

Arrêtez-vous tout de suite! (bon je sais, plus facile à dire qu'à faire).

Ce sera le premier pas vers la conquête de CETTE fille.

Engagez-vous ici et maintenant à mettre un terme (progressivement) à toutes ces pensées autodestructrices.

Engagez-vous à arrêter de vous rabaisser.

Vous n'êtes peut-être pas parfait, mais il est vital pour attirer la femme que vous désirez que vous soyez capable de vous traiter avec respect.

Dès que vous repérez une pensée négative, faites une note mentale.

A quelle fréquence apparaissent-elles ? Quelles sont ces pensées ? Quelles étaient vos raisons de vous énerver contre vous-même ?

Contestez ces pensées négatives. Prouvez-vous qu'elles ne tiennent pas la route, qu'elles sont fausses, biaisées, infondées. Remplacez ces pensées négatives par des pensées plus positives et réalistes.

Même si vous êtes en colère à cause de quelque chose que vous avez fait, dites-vous que **vous pouvez apprendre de vos erreurs**. Vous pouvez

changer. Critiquez votre comportement au lieu de vous accuser vous. Mettez l'accent sur l'action plutôt que sur la personne. Il est bien meilleur de dire « *J'ai fait une erreur* » que de dire « *Je suis nul* ».

Court-circuitez les pensées négatives ! Vous trouverez toujours quelque chose de positif à dire à propos de vous-même à la place de cette pensée néfaste.

A force de répéter ce processus, vous allez « booster » votre amour propre. S'en suivra une confiance en vous accrue et surtout, plus palpable par votre entourage.

Les gens qui vous côtoient seront de plus en plus attirés par votre aura.

Mais ne soyez pas découragé ou excessivement inquiet si vous avez du mal à vous débarrasser de

votre sentiment d'infériorité. Soyez conscient que si vous êtes affecté d'un complexe d'infériorité **vous n'êtes pas le seul.**

En vérité, la plupart des gens se sentent secrètement inférieurs aux autres, même s'ils ne le crient pas sur les toits. Donc votre sentiment d'incapacité n'est pas la fin du monde. Vous pouvez quand même séduire la femme dont vous rêvez, malgré ces pensées. Il s'agit juste de les accepter et de les maîtriser!

En tout cas, dites-vous que peu importe la fragilité dont vous faites preuve aujourd'hui, vous êtes en apprentissage et vous avez la capacité de vous améliorer.

Alors comment savoir si vous êtes une personne négative ? Ecoutez-vous ! Avez-vous tendance à vous blâmer intérieurement, à avoir des pensées négatives ?

Ces sentiments peuvent être inconscients, mais laissez-les s'exprimer ! Demandez-vous : « *Qu'est-ce que je ressens ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui a provoqué ces sentiments ?* »

On ne peut s'empêcher de ressentir certaines émotions, mais **on peut tout à fait contrôler notre manière d'y réagir !**

Identifiez les pensées négatives dès qu'elles se présentent à vous. Faites-leur face sans honte. Examinez-les et analysez-les pour ce qu'elles sont. Soyez lucide. Soyez exhaustif. Prenez plusieurs jours pour le faire si cela est nécessaire, puis écrivez clairement ce que vous ressentez.

Demandez-vous lesquelles de ces pensées négatives peuvent être changées, et lesquelles ne peuvent pas l'être. Puis essayez de changer celles qui le peuvent, et d'accepter les autres.

Il faut accepter le fait qu'on ne peut pas tout changer dans sa vie. Et vous serez déjà surpris de voir combien réussir à changer sur quelques points va décupler votre amour-propre, votre confiance en vous, et par conséquent votre capacité à obtenir la femme que vous désirez.

Se faire confiance

Bien sûr, la meilleure chose à faire pour booster son estime de soi est de prendre conscience de toutes les bonnes choses dans sa vie. Santé, famille, potes, job, etc...

Quelles sont vos qualités ? Quels sont les aspects positifs de votre personnalité ? Quelles sont les choses que vous vous estimez heureux d'avoir ? Quelles sont vos réussites ? Identifiez aussi les gens qui vous aiment, les gens qui vous admirent et vous respectent.

Au début, vous risquez de penser que vous avez très peu de qualités ou de choses qui vont bien dans votre vie. Mais c'est faux.

Ecrivez ce que *vous* aimez chez vous, y compris vos traits de personnalité, vos talents, vos réussites. Listez les choses bien que vous avez faites pour vos proches, les compétences que vous possédez, naturellement ou non.

N'hésitez pas à demander à vos meilleurs amis et à votre famille ce qu'ils apprécient chez vous. Vous serez surpris de l'effet que cela aura sur votre amour-propre. Vous vous sentirez mieux, plus en confiance. Lorsque vous vous sentez mal ou que votre image de vous-même est instable, sortez cette liste et relisez-la.

Après avoir effectué cet exercice, ne jetez pas la liste au fond d'un tiroir, continuez à y ajouter de nouvelles choses au fur et à mesure. Cette liste

vous aidera à vous améliorer car vous y verrez le reflet de votre progression.

En conclusion, retenez que les deux façons les plus rapides et efficaces pour améliorer votre confiance en vous sont :

- **Avoir des pensées positives (et donc remplacer les pensées négatives)**
- **Identifier vos qualités et les points positifs de votre vie.**

Plus vous vous acceptez et vous aimez, plus les autres auront un *a priori* positif sur vous.

C'est la première étape majeure pour séduire la femme que vous convoitez et la faire tomber sous votre charme. Une fois que vous aurez trouvé vos qualités, vous pourrez les mettre en valeur.

Identifier ses objectifs personnels

La principale erreur lorsque l'on tombe amoureux de quelqu'un consiste à faire tourner son existence autour de cette personne. Le reste n'a plus d'importance, on ne pense qu'à elle, on n'a plus goût à rien. **Dès que ce besoin devient le but premier de votre vie, il vous échappe.**

C'est paradoxal, mais vrai : pour gagner l'amour et l'attention d'une femme, il faut d'abord apprendre à être heureux sans son amour et son attention.

Les relations heureuses ne naissent pas de l'union de deux personnes malheureuses et dépendantes. Elles naissent de l'union de deux personnes heureuses et bien dans leur vie.

Cela signifie que séduire durablement la femme dont vous rêvez passera par **la recherche de votre propre épanouissement.**

Récemment, j'ai taquiné une amie en couple depuis plusieurs années en lui demandant ce qu'elle dirait si son copain la demandait en mariage.

L'amie en question est soudain devenue très sérieuse et a admis avec franchise qu'il manquait quelque chose dans sa relation. Pour résumer, elle m'a répondu :

« Il est formidable mais on dirait que sa vie tourne autour de moi. Je commence à penser qu'il me faut quelqu'un de plus ambitieux et indépendant. Je ne vois pas ma vie avec un homme comme lui ».

Dites-vous que ce genre de sentiment est extrêmement fort chez une femme. **Les femmes sont inconsciemment attirées par les hommes**

qui ont des objectifs de vie bien définis, qui ne dépendent pas de quelqu'un d'autre.

Si ce n'est pas encore votre cas, il est temps de prendre votre destin en main. Aussi surprenant que cela puisse paraître, savoir clairement où vous allez dans la **vie est l'un des facteurs qui vous rend le plus attirant aux yeux d'une femme**. Elle se sent rassurée et protégée par un homme qui sait où il va.

Par ailleurs, avoir des objectifs de vie clairs et des priorités vous évitera de tomber dans le syndrome du gentil toutou. Vous ne pourrez pas commencer à vivre en fonction des désirs d'une femme parce que VOUS AUREZ D'AUTRES CHOSES A FAIRE !

Les hommes occupés sont incroyablement excitants pour une femme. Elle aura ainsi l'impression de devoir se battre pour avoir la chance de passer du temps avec vous.

Vous n'êtes pas encore sûr de vos objectifs ? Voici une méthode succincte **pour identifier vos objectifs personnels et les atteindre étape par étape** :

Décidez de ce que
vous voulez

Faites le bilan de votre situation actuelle.
Demandez-vous ce que vous voulez faire dans les différents domaines de votre vie (job, argent, famille, vie sociale, loisirs, amour, communauté ...).
Que voulez-vous avoir accompli dans 6 mois ? Dans 1 an ? Dans 3 ans ?

Assurez-vous que ces objectifs sont des choses **sur lesquels vous avez un vrai contrôle**, qu'il vous est possible de faire sans dépendre trop d'autres personnes. Souvenez-vous que vous êtes la seule personne à pouvoir réaliser vos ambitions.

Déterminez vos priorités

De tous les objectifs que vous voulez atteindre et que vous venez d'identifier, déterminez lesquels sont les plus importants. Cela vous aidera à savoir par quoi commencer.

Notez vos objectifs

Ecrivez ces objectifs.

Ils paraîtront immédiatement plus concrets lorsqu'ils prendront forme sur le papier.

Une liste est aussi un support concret pour enregistrer petit à petit l'évolution de votre progression.

Si vous n'écrivez pas vos objectifs, il est très facile de les oublier ou de ne pas les prendre au sérieux (l'objectif devient alors juste un souhait).

Ecrire ses objectifs est **un engagement puissant** envers soi-même. C'est la première étape indispensable pour atteindre tout but.

*Limitez-vous dans le
temps*

Contrairement à un vœu, un objectif doit s'accomplir dans un laps de temps déterminé. Pour qu'un objectif soit concret, **vous devez lui adjoindre une deadline.**

Fractionnez vos objectifs en petites étapes

« Je veux courir un marathon », « Je veux être ceinture noire en karaté ». « Je veux doubler mon salaire. »,...

Vu comme ça, n'importe quel objectif paraît infaisable ou presque. En tous cas, il paraît (trop) gros et fait peur. Mais quelle que soit l'ampleur de

votre but, sachez qu'il ne se réalisera que par petites étapes et jamais d'un coup.

Donc à vous **de fractionner votre but en petites étapes concrètes** qui seront plus faciles à atteindre. Pour « courir un marathon », ces étapes peuvent être : se renseigner sur la préparation d'un marathon sur internet, acheter le matériel nécessaire, se créer un programme d'entraînement hebdomadaire, courir un semi-marathon deux mois avant, etc...

Ensuite fractionnez ces étapes en tâches journalières et avancez quotidiennement (mais sûrement) vers votre Everest.

Déterminer vos objectifs et vos priorités est une étape indispensable pour être épanoui et bien dans votre vie, bien avec vous-même. Cela vous assure de passer le plus clair de votre temps à vous occuper de vos priorités et de ce que vous aimez faire.

Avec des objectifs clairs, **vous avancerez BEAUCOUP plus confiant dans la vie et vous sortirez du lot par rapport à 95% des autres hommes.**

Vous allez grandement vous faciliter la tâche ensuite pour séduire la femme que vous désirez (et n'importe quelle autre femme d'ailleurs).

Se détendre

Nous avons tous ressenti cette tension et cette anxiété qui s'empare de nous quand on se trouve dans la même pièce que la personne qui nous plaît. Notre cœur s'accélère, notre voix est un peu étouffée, nos mains sont moites...

Votre instinct vous dit de cacher cette nervosité, mais votre bon sens, lui, vous dit que c'est impossible, et cela augmente encore plus la tension interne.

Que faire dans une situation pareille ? Se détendre !
Evidemment, vous pensez que c'est plus facile à dire qu'à faire, et que vous n'avez jamais maîtrisé l'art de la relaxation.

Mais apprenez une chose qui vaut mieux que tous les exercices de relaxation du monde : *c'est normal d'être nerveux !* **Donc acceptez votre stress**, tout simplement. Cette émotion que nous essayons de cacher plus que tout n'est pas si grave.

Le vrai problème n'est pas votre tension, mais la tension que cette tension génère en vous ! Alors détendez-vous. Vous seriez surpris de savoir à quel point **les femmes apprécient les avances d'un homme courageux, qui agit malgré la peur.**

Lorsque vous abordez une femme, que vous lui faites un compliment, que vous engagez la conversation, même si la demoiselle ressent une certaine timidité et nervosité de votre part, elle

sera impressionnée par votre démarche qu'elle-même n'aurait jamais eu le courage de faire.

Tant que votre stress n'est pas excessif (vous uriner dessus pendant que vous la draguez serait du plus mauvais effet), il pourra même jouer en votre faveur en vous rendant plus touchant et moins « dragueur en série ».

Mais cela ne signifie pas que vous devez afficher votre nervosité. Ne cherchez ni à la supprimer totalement, ni à la mettre trop en avant. Laissez-vous simplement aller, la nervosité ne durera pas. **Dès que vous commencerez à agir malgré vos peurs, vos inquiétudes se dissiperont.** Et le remède qui marche à tous les coups, c'est l'expérience.

La plus grosse erreur à faire serait de se décourager à cause de votre timidité générale ou du stress que vous ressentez à l'idée de passer à la phase de séduction.

Bien sûr, on s'en sort mieux en public quand on est détendu et sans angoisse. Mais comment, demanderez-vous, peut-on s'empêcher d'être tétanisé dans les moments importants ? À vrai dire, on ne peut pas ! Pensez à tous ces grands artistes qui avouent encore avoir le trac après 30 ans de carrière !

Alors s'il vous est déjà arrivé de passer à côté d'une occasion en or avec une femme ou avec CETTE femme à cause de votre stress, prenez les choses en main.

Cet échec est une expérience qui vous aidera à vous débarrasser des embûches que vous mettez vous-même sur votre chemin. **Si vous ne faites rien, vous le regretterez, alors que si vous l'abordez, quoi qu'il se passe, vous serez fier de vous.**

Vous pouvez par exemple vous entraîner à avoir de petites conversations avec des inconnus, dans la

rue, un magasin, le métro... Vous verrez à quel point c'est facile, et vous prendrez l'habitude « d'aller au contact », ce qui vous servira beaucoup en séduction.

Sortir du lot

Pour compléter ce chapitre sur l'attitude, voici un texte puissant de mon ami **Maxx** (www.artdeseduire.com), qui résume merveilleusement le type d'état d'esprit et de vie que vous pouvez mettre en place pour réellement attirer n'importe quelle femme, et *a fortiori*, celle qui vous plaît tant...

Pas de recette miracle mais des efforts nécessaires si vous voulez avoir la vie... *et la compagne* dont vous rêvez. A lire et à méditer !

« Une belle femme a de bonnes chances d'être déjà en couple ou convoitée par beaucoup d'autres

hommes. Plus une femme est belle et plus elle se fait draguer...

Donc pour séduire une femme de qualité, vous devez absolument **sortir du lot**. Pour qu'elle s'intéresse à vous et pas à ses autres prétendants, une seule solution s'impose : **être différent**.

Si une femme vit des moments uniques et originaux quand elle est avec vous, elle ignorera très vite les avances des autres hommes... **pour se concentrer sur vous !**

Alors comment faire pour sortir du lot ?

1. Jouez de vos insécurités

Pour ne pas ressembler aux autres hommes qu'elle rencontre, ne soyez pas focalisés sur vos insécurités. Tous les mecs en ont (complexes

physiques, mauvaise situation professionnelle, peurs liées au couple...). **Et tous les mecs essaient de les dissimuler.**

Mais plus on essaie de les cacher, plus nos peurs deviennent évidentes aux yeux des femmes (ah, leur redoutable sixième sens)... Or les femmes n'aiment pas voir un homme mal à l'aise, qui essaye de dissimuler ses angoisses.

La meilleure solution est au contraire de **mettre en avant, sur le ton de l'humour, ses insécurités.** Vous êtes, petit, dégarni ou fauché... N'hésitez pas à plaisanter sur votre faiblesse.

En dévoilant ainsi vos insécurités, vous vous soulagez du stress lié à la dissimulation et vous adoptez une attitude vraiment attirante pour les femmes... Un homme confiant, qui sait rire de lui-même, rester cool et faire rire les autres est beaucoup plus sexy qu'un mec stressé et qui ne

s'assume pas.

2.Travaillez votre « cool attitude »

Pour devenir l'homme, le vrai, celui qui fait rêver les femmes, apprenez à **rester cool, détendu, voire indifférent.**

Cultivez l'habitude d'agir normalement auprès d'une jolie femme ; elle ne doit pas plus vous impressionner qu'une autre. Soyez également à l'aise face à des personnes de statut social plus élevé (votre boss, une célébrité,...). Pas de place pour une attitude « lèche-cul » avec ces gens-là.

Par ailleurs le mec « cool » garde toujours son calme lorsqu'il est « en compétition » avec d'autres hommes pour une femme et ne pète jamais les plombs (crise de jalousie, colère, bad trip...).

En résumé, l'homme cool a appris à rester zen en toutes circonstances.

3. Acceptez son indépendance

La plupart des hommes se sentent « exclus » quand leur copine décide de faire quelque chose seule ou avec ses amies. Souvent, quand notre petite amie nous annonce, ravie, qu'elle « *se fait un aprèm shopping avec les copines* », nous réagissons avec jalousie, vexation, voire suspicion. Cette réaction est normale mais vous pouvez prendre l'habitude de la contrôler et de la dépasser. L'attitude la plus mature face à cette situation consiste à **laisser votre petite amie vivre sa vie** et garder des moments pour elle...

Par contre ne vous privez pas de votre côté de faire des choses sans elle. Et prenez en l'habitude si ce n'est pas le cas...

Adopter cette attitude que je qualifierais d'« **indépendance équitable** », c'est faire preuve d'une confiance en soi que peu d'hommes possèdent.

4. Devenez un célibataire comblé

Beaucoup d'hommes seuls sont peu épanouis et donc pas très heureux. Et lorsqu'ils trouvent une femme, **ils s'y accrochent...trop**. Ils deviennent étouffants, cèdent à tous ses caprices de peur de la perdre, et tuent ainsi toute l'attrance que cette femme ressentait pour eux.

Ne faites pas cette erreur !

Commencez par vous créer une vie de célibataire fun et intéressante : sorties, activités sportives, weekends, potes....

Votre vie de célibataire doit devenir si épanouissante, que la prochaine fois que vous

tombez sur une femme qui vous plaît, vous allez hésiter longtemps avant d'abandonner votre vie de pacha !

Dans ces conditions, vous choisirez une relation non pas parce que vous êtes désespéré mais parce que la femme en question rend votre vie encore plus passionnante.

C'est le meilleur moyen d'attirer des femmes de qualité et de leur donner vraiment envie de mieux vous connaître...

5. Prenez votre vie en main

Avez-vous déjà vraiment réfléchi à vos objectifs, à vos valeurs, à votre vision de la vie ?

La plupart des hommes ne l'ont jamais fait. Or une femme sait immédiatement si elle a à faire à un homme qui sait ce qu'il attend de la vie...

Plus vous serez clair sur vous-même, **plus les femmes vous trouveront attirant.** Les femmes ADORENT les hommes qui maîtrisent leur vie. Cette maturité est **très sécurisante pour une femme.**

Soyez différent, faites l'effort de choisir qui vous voulez être et ce que vous voulez faire. Vous verrez, les femmes se battront pour avoir une chance de faire partie de votre vie... »

Maxx

Prendre l'Initiative

Comme toute femme, Cette femme attend elle aussi la relation qui la rendra heureuse et épanouie ; l'homme qui saura la faire chavirer. **Cet homme peut être vous.**

La première chose à faire est donc de **prendre l'initiative.**

Les êtres humains sont des miroirs émotionnels. Si vous ressentez une attirance pour une personne, vous pouvez lui transmettre.

MAIS, pour une première approche, vous devrez maîtriser vos sentiments.

Le côté « homme amoureux alors qu'on ne se connaît pas » peut avoir un côté mignon, mais donne surtout envie de fuir à toute vitesse.

Vous devez faire la démarche de la séduire, mais au bout du compte, **c'est elle qui doit avoir envie de vous séduire.** Il s'agit donc de retourner la situation à votre avantage. **Devenez la proie.**

Il est dans la nature humaine de remarquer et d'être attiré par ceux qui *nous* portent de l'intérêt. Quand on voit une femme nous regarder dans la rue, cela ne nous laisse pas indifférent. Ca nous intrigue, nous flatte, nous donne envie de la connaître. Bref, nous sommes tous réceptifs à ce genre d'attentions.

Le meilleur moyen de faire bonne impression n'est pas de dire à une femme à quel point vous la trouvez belle, mais **de lui laisser entrevoir qu'elle vous intrigue...**

Beaucoup de nos attitudes et de nos comportements envers les autres sont influencés par la manière dont ils nous traitent. Par conséquent, **nos sentiments pour quelqu'un sont généralement un reflet des sentiments que cette personne a pour nous.**

Par exemple, n'avez-vous pas tendance à ne pas aimer les gens que vous soupçonnez de ne pas

vous aimer ? Mais le plus important est de remarquer **que l'on aime ceux dont on croit sincèrement qu'ils nous aiment !**

Le secret pour gagner l'intérêt d'une femme est donc de lui montrer subtilement des signes d'intérêt. **Si vous voulez avoir du succès en tant que séducteur, vous devez savoir agir, et non pas réagir !**

Trop souvent nous nous arrêtons et nous attendons que la bonne personne arrive et nous dise à quel point elle nous trouve sexy (on peut toujours rêver). Personne ne veut être celui qui fait le premier pas, à cause de l'effort et de la vulnérabilité que cela implique.

Ne rêvez pas, en réagissant ainsi, vous aurez juste une attitude de loser, et vous ne séduirez aucune femme.

Montrer de l'intérêt pour une autre personne signifie d'abord que **vous serez le premier à** sourire, à établir un contact visuel, à commencer une conversation, puis à suggérer d'aller plus loin. Gravez cet état d'esprit ACTIF dans votre inconscient. Vos initiatives seront l'une des clés du succès.

Montrer à une femme qu'elle nous plaît est le premier pas pour gagner ses faveurs. Cela répond immédiatement à son **besoin d'attention** (très développé chez une femme).

Si vous connaissez déjà bien la fille que vous voulez séduire (amie, connaissance, ex...), ce sera aussi à vous d'initier subtilement un « réchauffement » de votre relation.

Alors si vous désirez sincèrement la séduire, mettez vos hésitations de côtés et **prenez les commandes**. Ce n'est que comme cela que vous obtiendrez un résultat, en agissant !

II. SEDUIRE CELLE QUE VOUS CONVOITEZ



*Vous ne la
connaissez que de
vue : Comment
l'Aborder*

Mieux la connaître

Pour savoir comment aborder celle que vous convoitez, vous devez essayer de mieux savoir qui elle est.

Pourquoi ? Tout simplement car ce sont de précieux éléments dont vous pourrez vous servir pour la séduire. Voici comment vous pouvez vous renseigner à son sujet.

Si vous croisez seulement cette fille sans lui avoir jamais parlé, il faudra vous mettre dans la peau d'un véritable détective. Renseignez-vous auprès d'amis communs si vous en avez. Mais ne vous transformez surtout pas en « psychopathe » qui la

suit partout ! Vous lui ferez juste peur et vous grillerez à vie.

Voici les éléments auxquels vous devez prêter attention, pour en savoir plus sur la fille que vous convoitez. Ces infos glanées seront de précieux atouts dont vous pourrez vous servir plus tard, pour la séduire.

- **Son style vestimentaire.** Accorde-t-elle beaucoup d'importance à ses vêtements ? Est-elle élégante ? Décontractée ? Rock ? Si elle est passionnée de mode, vous aurez un angle d'attaque tout prêt : lui demander d'où vient sa superbe robe, écharpe, veste...
- **Son entourage.** Est-elle souvent seule ou toujours avec des copines ?
- **Son attitude.** Est-elle plutôt timide ? Expansive ? Provocante ? Cela vous permettra de calibrer votre jeu de séduction.

- **Les détails :** Fume-t-elle ? A-t-elle un signe particulier ? (cicatrice, tatouage..). Essayez de repérer tout ce qui la rend particulière et qui pourrait permettre de créer une discussion.

Voici d'autres éléments à relever si vous connaissez déjà CETTE fille.

- **Ses hobbies.** Fait-elle de la photographie ?, Est-elle inscrite dans un club de danse ?... Ses hobbies sont importants : en vous documentant sur le sujet, vous avez de la conversation assurée pour plus tard.
- **Le téléphone.** Est-elle souvent scotchée à son téléphone ? Préfère-t-elle appeler ou envoyer des sms ? Vous saurez ainsi mieux vous y prendre avec elle.
- **Les références.** Quel genre de livre lit-elle ? Quels sont ses styles musicaux ? La musique peut être un excellent moyen de créer un rapprochement.

- **Comment réagit-elle** lorsque quelqu'un la drague ? Est-elle froide ? Cela l'amuse-t-elle ? Si vous avez l'occasion de l'observer en train d'être draguée, essayez de voir ce qui la fait réagir.

Préparez bien votre coup. Prenez un peu de temps pour observer et cerner CETTE fille.

Une fois que vous avez bien enquêté essayez de vous imprégner de son univers. Cela vous permettra de choisir les bons sujets de conversation. Elle aura l'impression qu'elle est enfin tombée sur quelqu'un qui partage ses centres d'intérêt, ou qui au moins est capable d'en discuter avec elle.

Cela distancera vos potentiels concurrents, et créera de l'intimité entre vous.

L'aborder

Le bon état d'esprit

- Vous attendez impatiemment le matin pour la retrouver sur le quai du RER ?
- Vous la guettez dans votre fac pour espérer l'apercevoir à la sortie des cours ?
- Au travail, vous multipliez les allers-retours inutiles juste pour passer devant son bureau ?
- Vous vous rendez dans un bar à l'autre bout de votre ville juste parce qu'elle y travaille ?

Bref, cette fille, vous ne la connaissez pas, vous ne lui avez jamais parlé, mais vous la croisez régulièrement sans jamais oser l'aborder.

Le plus difficile dans le fait d'aller parler à quelqu'un, c'est de savoir quoi lui dire. Vous avez peur d'être ridicule ou de l'ennuyer ? Vous ne savez pas par quoi commencer ?

C'est tout à fait normal. Parler à des inconnus déclenche un sentiment d'appréhension, car il faut rentrer dans l'espace intime de quelqu'un.

La seule solution, c'est de vous entraîner, encore et encore : au supermarché, dans les transports en commun... Habituez-vous à engager la conversation avec les personnes qui vous entourent, souriez dans la rue, soyez beaucoup plus ouvert.

Au bout d'un certain temps, cette angoisse de l'inconnu disparaîtra et laissera place à son contraire : l'excitation de l'inconnue.

Les premiers mots que vous direz doivent lui prouver en quelques secondes que vous ne lui

voulez pas de mal et qu'elle peut avoir confiance. Car la première réaction d'une fille qui se fait aborder est en général la peur ou l'agressivité. Dans le cas précis d'une personne que vous ne connaissez pas, la règle des 3 secondes est indispensable puisqu'elle constituera votre premier signal d'attirance.

Les Règles de base

1. L'eye contact

L'eye contact est à la séduction ce que l'hameçon est à la pêche : indispensable.

L'eye contact désigne tout simplement un regard. Mais pas n'importe quel regard.

Si Cette fille vous rend dingue, elle vous a sûrement déjà surpris en train de l'observer, et vous avez alors détourné le regard, totalement gêné. C'est une énorme erreur. Vous vous êtes

alors mis en position de faiblesse. Heureusement, vous pouvez changer cela.

Alors lorsque vous la croiserez au travail, dans le métro ou dans la rue, regardez-la non plus en secret, mais directement, en prenant votre air le plus sûr de vous, et en y ajoutant un petit sourire en coin.

Un regard franc (et pas vicieux) accompagné d'un sourire est toujours très flatteur, et assez rare.

Vous ne devez jamais prolonger ce regard plus de quelques secondes. Détournez alors votre regard et vaisez à d'autres occupations. Soyez sûr que cela aura suffi à vous faire remarquer par elle, et qu'elle y repensera.

Essayez de le faire assez régulièrement. Vous arriverez ainsi à instaurer une connivence et un petit jeu de séduction sans avoir à lui parler.

Il est rare de trouver un homme qui ose soutenir le regard d'une inconnue dans la rue.

Si vous arrivez à maîtriser cette technique, vous intriguerez un grand nombre de filles, et déroulerez un tapis rouge pour engager la conversation.

Un bon eye contact débute dès que vous rentrez dans le champ de vision de Cette fille.

Le plus difficile est de choisir la bonne attitude (corps et regard). Il ne faut pas voir l'air d'un pervers, ni sembler avoir eu le coup de foudre. Essayez d'adopter un air sûr de vous accompagné d'un petit sourire.

Lorsqu'elle est suffisamment proche, ne lâchez l'eye contact que pour engager la conversation.

2. Le bon moment

Si vous avez repéré cette fille depuis des semaines, voire des mois, vous avez dû avoir mille occasions que vous avez ratées car « ce n'était pas le moment ».

Et en pensant comme cela, vous pouvez attendre encore des années !

Il n'y a pas de bon moment. **Il y a juste des moments que vous saurez saisir pour en faire VOTRE moment.** C'est uniquement la peur qui vous retient, et ce n'est pas la peine de vous trouver de fausses excuses.

Que ressentiriez-vous si un homme osait l'aborder demain, et repartait à son bras ? Vous vous maudiriez et penseriez « *Je suis trop con, j'aurais dû y aller* ».

Sachez qu'une femme ne reste jamais très longtemps célibataire. Alors mettez-vous des piles.

Il vaut mieux dépasser votre peur et tenter quelque chose, que de rester dans votre coin à ruminer tout ce qui pourrait se passer si....

Alors comportez-vous en homme, et agissez !!

3.La règle des 3 secondes

Voici une règle qui vous aidera pour aborder Cette femme si vous avez peur de vous lancer.

Ce qui vous empêche d'agir, c'est que vous réfléchissez trop. Vous trouvez toujours des excuses pour ne pas aller l'aborder car ce n'est jamais le moment parfait.

La règle des 3 secondes est très simple.

Lancez-lui un eye contact, et à partir du moment où elle vous a repéré, **vous avez 3 secondes pour engager la conversation.**

Cette technique est très efficace, car elle vous permet d'accrocher son attention avant de lui parler, et elle vous empêche de trop penser, tergiverser et douter.

C'est en agissant comme cela, sur l'instant, que vous vous créez des occasions au lieu de les gâcher.

Les phrases d'approche

Si vous abordez CETTE fille pour la première fois,
La phrase d'attaque, appelée « opener » est ce qui

déterminera l'issue de votre séduction. Vous serez jugé en une fraction de seconde selon ce que vous direz.

Il ne faut donc pas rater votre entrée.

Voici quelques exemples de phrases qui vous permettront de l'aborder de manière simple.

Soyez juste drôle et léger, et vous serez déjà au-dessus de 95% des hommes. A vous de trouver celle qui vous conviendra parmi toutes celles présentées ci-dessous.

- « *Bonjour* ». Oui, c'est la base, mais cela suffit souvent à capter son attention. Vous devrez alors rapidement enchaîner sur un sujet de conversation
- « *Fraise tagada ou carambar ?* » « *léopard ou pieuvre ?* ». La technique de la question

absurde marche très bien. Il s'agit de faire sourire votre cible, ce qui marche en général. Elle baissera ainsi sa garde et vous pourrez enchaîner la conversation.

- « *Pourrais-tu m'aider.... A choisir une veste / a trouver un cadeau pour ma sœur...* ». Les filles adorent qu'on leur demande de l'aide. Particulièrement dans le domaine vestimentaire. Cela sous-entend que vous pensez qu'elle a bon goût.
- « *Où as-tu acheté ta veste/bracelet/sac ?* ». Une technique détournée pour engager la discussion. Vous marquerez des points si elle croit que vous vous intéressez à la mode.
- « *T'a-t-on déjà dit que tu avais un coude / une ligne de sourcils / un menton / un pouce magnifique ?* ». Le compliment amusant et original est un bon moyen de vous démarquer. Il nécessite par contre d'enchaîner tout de suite avec autre chose.

- « *Bonjour, j'ai perdu un pari, je dois reconstituer l'alphabet avec la première lettre du prénom de filles. Par un immense hasard, ton prénom ne commencerait pas par W ou X ?* ». Le prétexte du pari la rassurera, et un gage loufoque permettra de gagner sa confiance et de connaître son prénom en quelques secondes !
- « *Ecoute, j'ai réfléchi, c'est d'accord pour un café, mais je n'ai que 20 minutes* ». Inverser les rôles est un très bon moyen de l'intriguer et de vous démarquer largement de tous les autres mecs qui la draguent. Vous aurez impérativement besoin d'avoir l'air très sérieux en disant cela.
- Si elle est en train de lire : « *Ha, j'adore ce livre, c'est vraiment dommage que l'héroïne meure à la fin* ». Avec le bon sourire en coin et la bonne intonation, c'est une technique qui vous permettra d'enchaîner facilement la conversation.

A ne pas faire

Sachez-le, une fille se fait aborder au minimum 3 fois par jour. Elle vous accordera donc à peine quelques secondes pour vous juger. Il y a certaines techniques qu'il faut à tout prix éviter sinon vous serez catalogué directement comme « lourd » et donc à éjecter. Voici un best of des phrases d'approche à éviter.

- « *Excusez-moi...* » Première règle : ne vous excusez pas, vous vous mettriez en position de faiblesse. Soyez sûr de vous, même si vous êtes mort de peur.
- « *Vous me faites penser à / Vous ressemblez à...* » Il est peu flatteur d'être remarquée pour une ressemblance avec quelqu'un plutôt que pour soi-même. De plus, si vous lui sortez qu'elle ressemble à Claudia Schiffer, elle a peu de chances d'y croire.

- « *On ne se serait pas déjà vus ? / Je suis sûr que l'on se connaît* » Archi classique, c'est la phrase « gros lourd ». Soyez plus original !
- « *Vous êtes ravissante / vous êtes charmante* » Evidemment, si vous arrivez à glisser ceci avec un sourire enchanteur tout en enchaînant la conversation, cela peut marcher. Mais dans la majorité des cas, elle grommellera un « *merci* » en s'éloignant rapidement.
- « *Vous êtes l'astre qui illumine ma nuit... / Votre père a volé les étoiles pour les mettre dans vos yeux...* » Ai-je vraiment besoin d'expliquer pourquoi il faut éviter ce genre de phrases ?
- « *Voilà, je vous ai remarquée depuis un moment sans oser vous aborder..* ». Surtout pas, c'est un gage de faiblesse. Il ne faudra jamais lui avouer que vous baviez devant elle. Elle ne doit pas se sentir en position de force.

En plus, cela fait un peu pervers qui la traque.

La conversation

Une fois l'opener lancé, il faut rapidement enchaîner la conversation. Peu importe ce que vous direz, il faut rester dans le même ton que l'opener.

Ne la draguez pas ouvertement, soyez léger, souriant et agréable.

Si c'est une fille que vous connaissez (par exemple : vous la croisez souvent à la fac), ne lui parlez pas de sujets habituels (boulot, famille etc...), essayez d'introduire une conversation plus personnelle qui dénote avec la façon dont vous vous parlez habituellement.

Elle doit passer un bon moment. Le plus important : **c'est vous qui devez mettre fin à la conversation.** Même si vous êtes fou de joie car

vous êtes en train de lui parler. En stoppant la conversation alors qu'elle passe un bon moment, vous la laisserez sur une sensation de manque, et elle aura envie de vous revoir.

Utilisez un « *false time constraint* » (faux rendez-vous, fausse urgence, etc...) pour lui fausser poliment compagnie. Et profitez-en pour lui proposer un rendez-vous.

Une phrase du type : « *écoute, je passe un très bon moment, mais je dois rejoindre des amis là, on prolonge cette discussion demain autour d'un café?* » résume ce que vous devez lui dire.

Soyez dominant et précis, elle aura plus de mal à refuser si vous paraissez sûr de vous et que vous ne lui laissez pas trop le choix. Ne dites pas « *serais-tu d'accord pour prendre un verre ?* »

Prendre son numéro

Si la conversation s'est bien passée, que vous l'avez sentie à l'aise, vous pouvez alors prendre son numéro.

Il faut à tout prix éviter de laisser la conversation retomber, puis profiter du moment de silence gêné pour lui demander son « 06 ».

Au contraire, la demande doit arriver de façon légère et naturelle, alors que vous viendrez juste de dire que vous devez partir. Il faut que vous arriviez à avoir suffisamment confiance en vous pour qu'elle n'ait pas le choix. Ce ne sera pas vraiment une demande, mais une question rhétorique. Elle n'aura donc plus qu'à dire oui.

Voici quelques exemples :

- « *Je dois filer, mais je t'appelle ce soir pour finir notre conversation* » Elle : « *Mais tu n'as pas mon numéro* » « *Ha oui, bien vu* » Et vous sortez votre portable pour noter son n°.
- « *As-tu un portable ?* » Elle : « *Oui* » « *Quel est le numéro ?* ». Cela peut sembler cash, mais en fait vous l'avez déjà préparée par une question où elle a du répondre « *oui* » (99% des 15/50 ans ont un portable). Elle est donc dans une dynamique positive.
- Sans prévenir, mimez de tenir un bloc note et un stylo : « *06 ?* », cela devrait la faire rire, et vous n'aurez plus qu'à sortir votre portable pour noter la suite !

Une fois le numéro en poche, ne bafouillez pas, ne souriez pas bêtement. Cela doit paraître totalement **anodin**. Ne vous éternisez pas,

partez rapidement.

Il faut la laisser sur une impression positive de :
« Ce type était très sympa, j'ai passé un bon moment, dommage qu'il ne soit pas resté plus longtemps »

***Vous la connaissez
déjà : Sortir de la
« FriendZone »***

CETTE fille est une collègue de bureau, une voisine, une connaissance, une fille de votre bande ou une amie ?

Vous la voyez ou lui parlez souvent, mais vous n'arrivez pas à engager une conversation plus « personnelle » ou à lui montrer qu'elle vous plaît ?

Elle vous considère comme un « mec sympa », un « bon pote » ou « son meilleur ami » ?

Vous êtes donc bloqué dans la redoutable **FriendZone** (qui se traduit littéralement par « zone ami » !).

*Les degrés de
la friendzone et
les filles qu'on y
retrouve.*

Afin de mesurer « l'ampleur des dégâts », il est nécessaire de comprendre à quel degré de Friendzone vous êtes.

L'amitié, c'est un concept tellement difficile à cerner parfois que vous rencontrerez plus d'un type de fille en FZ. En voici une approche quasi-exhaustive.

Cette « échelle de Friendzone » est inspirée d'un texte de **Skydream**, posté sur le [forum Artdeseduire](#).

Friendzone Faible

Vous avez la possibilité de devenir son petit copain, mais pour le moment, vous n'avez rien fait. Elle est intéressée ou ne l'est pas mais en tous cas, elle ne fait pas le premier pas.

Si vous restez dans cette situation, vous passerez en Friendzone moyenne.

Type de fille qu'on trouve en FZ faible : l'amie de la bande, l'amie récente, la collègue.

Friendzone

Moyenne :

C'est la Friendzone faible qui n'a pas évoluée dans le BON sens (celui où vous devenez son petit ami).

Manque de séduction, trop de patience, manque de tension sexuelle, etc... Quelle qu'en soit la cause, vous avez temporairement échoué dans votre tentative d'en faire une petite amie...

Maintenant, vous la voyez de temps en temps : une sortie entre potes ou entre collègue de boulot, mais rien de plus. Vous entrez peu à peu en Friendzone profonde...

Type de fille qu'on trouve en FZ moyenne : l'amie de la bande, l'amie récente, la collègue.

Friendzone Profonde

la fille avec qui vous voulez être vous connaît bien et elle ne vous considère pas comme quelqu'un d'assez « intéressant » pour devenir son petit ami.

La Friendzone profonde est un rapport peu propice à un jeu de séduction. Vous êtes officiellement son **ami**. Pour elle, vous êtes maintenant un individu quelque peu « asexué », comme une bonne copine...

Elle vous parle peut-être de ses petits copains, elle vous demande son avis sur pleins de choses, et vous souffrez... mais avec le sourire. Vous ne voulez pas risquer de la perdre.

Type de fille qu'on trouve en FZ profonde : la collègue, la meilleure amie, l'amie d'enfance, l'amie de votre ex, la fuck friend.

A qui a-t-on à faire ?

L'amie de la bande : Vous traînez ensemble de temps en temps avec votre cercle d'ami, vous ne la connaissez pas plus que ça pour le moment.

Votre souci est votre manque de tact puisque le simple fait de l'isoler peut vous permettre d'accélérer le processus de séduction car l'amitié n'est pas ancrée.

Vous êtes situé entre FZ simple et FZ moyenne. Avec cette « pote de la bande », vous devez saisir les opportunités, vous approcher, la teaser... du jeu de séduction pur. Ne perdez pas l'opportunité d'en faire une conquête si vous ne voulez pas passer en FZ Moyenne.

L'amie récente : concept assez similaire à celui d'amie de la bande. Son arrivée dans votre vie est relativement récente.

Vous devez à ce stade prendre RDV avec cette cible et lancer dès le départ un jeu de séduction. Le tout est de ne pas perdre de temps, comme la pote de la bande, elle vous plaît. Alors faites-lui comprendre sous peine de tomber en FZ moyenne.

La collègue : On peut considérer qu'une collègue est en FZ, déjà, dès le départ.

Les événements font qu'elle et vous êtes proches, amenés à vous croiser. On échange sur un point commun qu'est le travail, il arrive mais pas toujours, que l'on passe de collègues à amis, de collègues à petits amis.

Vous êtes plus ou moins proche de cette collègue, les événements font qu'elle et vous, êtes dans un climat propice à l'échange, à partager, mais dans un cadre qui reste le travail.

Je vous conseille, selon votre degré de FZ, de **modifier vos habitudes.**

Il faut apprendre à parler d'elle, de ses sentiments, de ce qu'elle ressent, privilégier les kinos simples si vous en avez l'occasion. Le but est de faire plus ample connaissance, d'éviter de passer en FZ plus profonde (donc moins

rattrapable) et de jouer un jeu de séduction maintenant.

La meilleure amie : pas de doute, ici, vous êtes en FZ profonde.

Pourquoi ? Parce que vous n'avez pas été celui qu'il fallait, c'est à vous de faire la part des choses. Eliminez ce qui faisait de vous le meilleur ami et passez la vitesse supérieure.

L'amie d'enfance qui vous a vu grandir : vous êtes son confident. Celui-ci donne son avis sur les petits copains de sa meilleure copine, il faudra supprimer ça si vous voulez devenir le petit ami en question.

L'amie retrouvée : vous vous êtes connus durant l'enfance, l'adolescence puis vous êtes perdus de vue.

Comment lui donner une image virile quand elle vous a vu pleurer pour une histoire de collègue ou lycée ? Les ancrages vont vous servir ici. Les ancrages passés, concernant votre enfance, remémorez-vous cela, et **n'hésitez surtout pas à dire que vous étiez amoureux d'elle à l'époque.**

Associez l'enfance à un conte de fée, que vous avez vécu avec elle. Ça lui fera vraiment plaisir, faites la revivre ça, soyez enfantin, mais pas trop.

Du genre, embrassez-la sur la joue, en lui disant que vous rêviez de faire ça à l'époque ou de recommencer. Faites preuve d'intelligence. Vous avez grandi maintenant !

La FUCK FRIEND : une amie avec qui l'on couche, avec qui l'on peut de temps à autre passer du temps.

Les histoires de fuck friend ne sont pas forcées de mal se terminer. Si vous vouliez passer dans une relation sérieuse avec elle, il faudra forcément que vous soyez sur la même longueur d'ondes.

C'est un cas assez difficile à gérer dans la mesure où l'on part sur un contrat (nous couchons ensemble) et on passe à un second contrat (nous allons coucher ensemble, mais je vais aussi monter tes meubles, passer mon temps libre avec toi, déjeuner avec tes parents, etc)...

Il faudra réussir à comprendre ses attentes profondes. Si elle désire rester en FZ, il va vous falloir prouver que vous valez mieux que ça, que vous n'êtes pas qu'un sexe en action, mais que vous pouvez aussi illuminer d'autres parties de sa vie sans la priver de ce qu'elle a de plus cher : sa liberté. Le plus gros des défis, assurément.

THE ONE : celle que vous voulez, celle sur qui vous cristallisez, mais qui ne veut pas de vous. Là, vous

êtes dans les profondeurs de la FZ la plus profonde au monde. Passez à autre chose. Next !

Les erreurs communes

Si vous êtes aujourd'hui l'ami d'une fille dont vous souhaiteriez être l'amant, rendez-vous bien compte d'une chose : **la friendzone est un choix.**

Personne ne force une femme à vous mettre dans cette zone... mis à part VOUS.

Pour arriver dans la friendzone, vous avez certainement commis plusieurs de ces erreurs :

L'approche « mec
passif »

Les feux semblaient être au vert. Il ne restait plus qu'à « conclure »... mais vous ne l'avez pas fait. Aujourd'hui la demoiselle s'est refroidie.

Lorsque vous le pouviez, vous n'avez pas su ou pas osé instaurer une **tension sexuelle** ou prendre l'initiative de la séduire. Soit vous êtes très timide, soit vous ne savez pas reconnaître les signes d'intérêt d'une fille pour vous et n'avez pas osé prendre de risques.

Le risque, on le prend en la touchant, en effleurant un poignet, en remplaçant une de ses mèches parce que « *non, vraiment, cette mèche pas droite, ça me perturbe, je préfère les casques Playmobil* ».

Le mec passif pense comme une fille : il pense que la fille va lui sauter dessus. Les filles ont l'habitude.

Depuis des millénaires, l'homme fait le premier pas. Vous êtes un homme, pas un être d'exception, alors bougez-vous. Faites le premier pas, et le premier geste. Touchez-la.

Souvenez-vous : une femme pardonne facilement un homme un peu trop hâtif mais elle pardonne plus difficilement celui qui tarde à agir...

L'approche

« confident »

Elle a pris l'habitude de tout vous dire et vous l'y encouragez.

Vous l'écoutez passivement parler de ses « salauds » de petits copains, qui la traitent mal mais qui eux, ont le droit de coucher avec elle.

Que CETTE fille se confie parfois à vous, c'est naturel et cela peut arriver. Mais si vous prenez **le rôle de confident attiré**, vous devenez le « copain gay », la bonne copine.

Bref, vous perdez tout potentiel de petit copain car dans son esprit, ce genre de confidences **n'est pas associée à un rapport de séduction** mais bien au contraire à un rapport amical, voir fraternel.

Vous vous effacez trop derrière tous les autres hommes dont elle vous parle, alors que votre objectif est de devenir VOUS-MEME le sujet de ses confidences à ses copines !

L'approche « bout-en-train »

L'humour est peut-être LA qualité qui vous rend le plus attirant aux yeux d'une fille.

Mais si vous êtes toujours dans la vanne et la déconne, vous allez finir par perdre de votre pouvoir d'attraction et vous installer dans le rôle du « pote marrant ».

David DeAngelo a rendu célèbre le concept du *Cocky & Funny* (arrogant et drôle). C'est beaucoup plus efficace que l'approche bout-en train.

*L'approche ultra-
disponible/ trop
gentil*

Vous vous relevez à 4 heures du matin pour aller la chercher en boîte, parce que son petit copain est trop bourré pour la raccompagner... Elle trouve ça « teeellement mignon ».

Oui mais voilà, ce type de comportement lui renvoie les informations suivantes : vous n'avez

pas de vie et pas d'amour propre. Rien de moins attirant pour une fille.

Comme vous êtes extrêmement sympa, elle vous voit clairement comme un bon ami... mais c'est bien tout.

*L'approche ultra
envahissant*

Vous pensez peut-être comme un publicitaire : plus un message est répété, plus il va entrer dans le cerveau de la fille que vous convoitez ?

En vous manifestant en permanence, vous lui faites sentir un instinct de possession qui peut être très dérangeant. Surtout si vous n'êtes rien pour elle. Une possessivité excessive s'exprime par des textos à répétition, des appels incessants, et aussi en allant frapper à sa porte tous les jours pour rien s'il s'agit de votre voisine.

Si certaines filles aiment ce genre d'attention, la plupart vous remettra à votre place, voire à l'écart. Le mec trop possessif ne fait qu'exprimer ses propres insécurités. Ne privez pas les filles de leur liberté.

Sortir de la friendzone

Vous avez sûrement eu tendance à être beaucoup trop gentil, docile et prêt à répondre à ses moindres désirs. Il vous faut à tout prix changer d'attitude, car vous n'avez plus rien d'attirant ou de mystérieux à ses yeux.

La bonne nouvelle, c'est que la friendzone n'est qu'un obstacle et très rarement une fatalité. J'en veux pour preuve **les nombreuses histoires d'amour solides qui éclosent d'une amitié.**

Ce type de couple, les meilleurs amis qui ont fini par tomber amoureux, on en connaît tous un.

Mais vous vous en doutez, pour sortir de cette freindzone, il faudra changer pas mal de choses dans votre comportement.

Et avant tout, **il faut arriver à modifier l'image qu'elle a de vous.** Et pour réussir à modifier sa perception, il va falloir que vous changiez vraiment, en changeant la perception que vous avez de vous-même.

Le changement
viendra de vous, pas
de elle

Tout ça, c'est de l'inner-game. Savoir qui vous êtes, où vous allez, quels sont vos objectifs dans la vie : vous seuls pouvez définir ces choses-là, qui sont profondément intimes.

Ce sont les fondations de la maison que vous représentez. A vous de les bâtir larges et solides

afin qu'elle puisse voir un avenir avec vous.
Modifiez vos croyances : non, vous n'êtes pas laid /
petit / chauve.

Je connais un petit chauve qui a produit des livres magnifiques, qui est reconnu dans son travail, et qui s'est payé le luxe de faire découvrir la communauté des Pick up artists au monde entier. Vous voyez de qui je veux parler ? A la base, Neil Strauss (auteur de *The Game*) aussi se sentait petit et pas très attirant.

C'est votre état d'esprit qui fera la différence. En sortant de chez vous en vous vous disant que vous êtes indestructible, vous allez le devenir. Moi, je me dis qu'elles m'aiment toutes, à partir du moment où on peut discuter deux minutes ensemble.

Grand, petite, gros, maigre : peu importe. Prenez confiance en vous. Changez l'image que vous avez de vous-même. Si vous n'y arrivez pas, l'image que vous donnerez à voir aux autres restera la même.

Les autres interprètent un message que vous leur envoyez. Faites en sorte que ce message soit positif !

Un deuxième point que vous devez garder à l'esprit : **vous n'avez pas besoin d'elle**. Vous êtes le « prix », le challenge, pas elle.

Votre vie est géniale sans elle, si elle devenait votre petite amie, elle serait la grande bénéficiaire de cette union, pas vous, votre vie est déjà géniale sans elle. Le vrai but : que les deux partenaires soient gagnants dans une union. L'amour, c'est beau comme un contrat win-win.

Pour cela, il n'y a qu'une seule méthode :
identifiez les erreurs que vous avez commises et effacez-les petit à petit.

Vous vous êtes comporté en meilleur ami, asexué, prêt à écouter toutes ses confidences et

transparent comme du verre... Mettez le frein à main !

Retrouvez vos
qualités masculines
innées

Commencez à prendre **une attitude plus mystérieuse**. Ne répondez plus clairement à toutes ses questions, tentez des eye contact pleins de sous-entendus. Essayez de lui poser des questions intimes quand vous en avez l'occasion.

Apprenez à ne pas tout dire, c'est une des principales caractéristiques d'un bon copain, et je cite : « *La séduction suprême n'est pas d'exprimer ses sentiments mais de les faire soupçonner* » (Oscar Wilde) Et c'est plein de bon sens !

Soyez mystérieux ! Créez-vous une bulle, elle ne comprendra pas ce que vous cherchez à faire, mais vous, si !

Vous cherchez à vous éloigner de la FZ et **lui laisser l'opportunité de se poser des questions...** Il faut qu'elle se demande si elle vous connaît vraiment au fond. Si elle a déjà tout découvert. S'il ne reste pas d'autres sentiers à explorer avec vous, s'il n'existe pas des chansons cachées sur le disque que vous lui jouez depuis des années.

Vous avez été anormalement disponible ? Ne dites plus « oui » à tout. Montrez que vous avez une vie et donc **une disponibilité limitée**. Soyez imprévisible, mais toujours courtois.

Il faut trouver le bon dosage : maintenir un dialogue avec elle sans redevenir son « bon pote ».
Il faut qu'elle apprécie les moments passés avec vous, mais qu'elle les trouve trop rares.

La rareté est plus qu'un conseil : c'est LE conseil.

Appliquez-vous ce qu'APPLE applique à ses produits : à chaque nouvelle sortie, une rupture de stocks.

Croyez-vous que les logisticiens chez APPLE soient débiles ? Non, il s'agit simplement d'orchestrer intelligemment les ruptures de stock. Si le produit est bon et rare, le consommateur en voudra. Avant de vous rendre rare, veillez d'abord à vous rendre bon.

Inner game avant tout ! Lorsqu'elle sera avec vous, elle appréciera le moment passé. Et ne comprendra pas pourquoi il faut que ces moments soient toujours aussi courts ou aussi espacés dans le temps.

Pour vous, la réponse sera limpide : j'ai une vie merveilleuse, je suis très occupé, je m'éclate dans la vie mais je ne pourrais te faire de place que si tu t'impliques complètement en devenant ma petite amie.

Bien évidemment, c'est aussi le moment de vous créer une vie de fou, une vie qui vous convient, la vie de vos rêves. Les femmes sont bien évidemment plus attirées par un type qui vit SA vie de rêve qu'un gars qui se contente de peu.

Les femmes aiment les ambitieux, même si votre ambition n'est pas la même que celle des autres, c'est la vôtre, vous exprimez pleinement votre caractère. Il est important de savoir vous différencier pour vous rendre plus rare.

Par ailleurs, je ne saurai que trop mettre l'accent sur l'importance de **votre cercle d'ami et du social proof.**

Dans cette nouvelle vie que vous désirez vous bâtir, vous devez être moteur : invitez les gens à sortir, invitez-les à des concerts, à faire du sport, à des dîners. Vous devez être force de proposition. On doit vous identifier comme étant le mec qui bouge, qui se bouge, qui n'arrête jamais. Vivez la vie de vos rêves plutôt que de regarder celle des autres à la télé !

*N.B : pour explorer plus encore ces concepts, je vous recommande l'excellent ebook de mon ami Maxx : [Objectif Petite Amie](#). Il vous livre un véritable « mode d'emploi » pour construire une vie autour de ses passions, un cercle social riche et épanouissant, endosser le rôle de leader et se bâtir une vie qui attire **naturellement** les femmes.*

Durant cette phase, **il est souvent utile de s'éloigner un peu pour mieux revenir.**

Les grands séducteurs américains (PUA) disent que pour sortir de la friendzone et prendre du recul par

rapport à la fille qui nous ignore, le mieux est de
coucher avec 10 autres filles !

Sans forcément aller dans ces extrêmes, prenez vos distances et voyez d'autres filles. Vous avez de grandes chances de retrouver votre indépendance, votre confiance en vous, votre capacité de séduction... votre statut d'homme en résumé.

Sexualiser les
interactions

Je ne saurai que trop vous recommander un autre
« outil » nécessaire pour sortir de la friend zone.

En réfléchissant bien, ce qui distingue le Friend du BoyFriend, c'est la partie sexuelle. Il va falloir muscler votre jeu. En séduction on parle de
sexualisation.

Il va falloir sexualiser votre attitude, vos propos, vos regards. En parlant de sexe, vous créez une atmosphère propice au sexe. En la dévorant du regard, vous la mettez en condition. Tout à coup, elle n'aura plus un ami en face d'elle, mais un amant potentiel.

Commencez par des touches légères si ce n'est pas votre genre, tentez des blagues sur le sexe, puis entrez dans des conversations beaucoup plus sexuelles : « *Je te mangerais bien comme ça, là, maintenant* » !... A vous d'être le détonateur de son envie en sexualisant votre présence.

La Jalousie : l'arme fatale

Un autre « outil » à prendre en compte pour sortir de la FZ, c'est la **jalousie**. Les femmes sont très jalouses.

Présentez-vous avec une autre fille à une soirée, entourez sa présence de mystère et votre amie se posera des questions. Qui est cette fille ? Quelle est la nature de leurs rapports ? Pourquoi elle et pas moi ? Qu'est-ce qu'elle a de mieux que moi ?

Laissez flotter un parfum de mystère sur votre potentiel couple avec cette nouvelle venue. Si vous n'avez personne pour vous accompagner, n'hésitez pas à aller aborder d'autres filles dans la soirée. Surtout ne restez pas collé à votre amie.

Rendez-vous rare, accordez du temps à d'autres filles, plus belles, plus spirituelles, peu importe à vrai dire: la psychologie féminine a ça de magique que même la plus merveilleuse des filles se trouve nulle et complexée de temps à autre. Sans en jouer au point d'être sadique, il est important que vous lui montriez qu'elle n'est pas la seule.

... Si elle ne saisit pas l'opportunité, d'autres sont prêtes à le faire !

Si vous n'avez pas la chance de connaître énormément de filles, le fait de vous rendre rare laissera planer le doute : que fait-il ? Est-il avec une autre fille ?

Pour que ce soit crédible, **laissez des statuts Facebook à double sens**, postez des photos de vous avec de jolies filles en soirée... La jalousie est un vilain défaut, mais il faut savoir l'exploiter pour conquérir le cœur de votre bien-aimée.

Enfin, si tous ces outils diplomatiques ont échoué, il faudra considérer votre relation potentielle comme une crise. Lorsqu'il y a crise, on rompt les négociations, on instaure un blocus. Plus de news. Plus de réactions.

*Si la résistance est
trop forte*

Le **Freeze out**, c'est le coup du frigo. On était vraiment sympa avec elle avant, mais rien n'aboutit, c'est l'ultimatum. Rupture unilatérale des discussions.

A quoi bon discuter avec cette fille, après tout, elle ne comprend rien, elle ne ressent rien pour vous ?

Expérimenter l'absence lui fera peut-être comprendre que vous étiez essentiel dans sa vie et que sans vous, elle n'est que l'ombre d'elle-même. Le freeze out est aussi une des très bonnes techniques à conseiller pour récupérer une ex qui veut « rester amis ».

Quand vous en arrivez à ce niveau-là, la question essentielle à vous poser est : faut-il rester amis avec cette fille ? Est-ce nécessaire ? Positif pour vous, dans votre processus de construction ? Le jour où vous décidez de la zapper de votre vie, que

se passera-t-il ? Vous serez probablement très malheureux, mais le serez-vous davantage qu'en ce moment ?

N'oubliez pas une chose : vous ne voulez pas de cette situation amicale, vous voulez sortir de la FZ.

Il n'y a qu'en suivant tous ces conseils que la demoiselle commencera à vous voir autrement qu'un ami, et vous rangera dans la case « copain potentiel ».

Et surtout, ne pensez pas « *Je préfère ne pas gâcher notre amitié* ». **Elle vous intéresse, ce n'est donc pas vraiment une amie !**

Selon le degré de « friendzone » dans lequel vous êtes, le chemin sera plus ou moins long pour en sortir.

Si vous êtes en *friendzone profonde*, cela vous demandera plus de persévérance, et une attention permanente pour ne pas retomber dans vos travers...

Mais parfois, malgré tous les efforts du monde, il manque une étincelle, une alchimie, une entente physique. Car malgré toutes les pensées positives que j'ai envie que vous ayez, **ça arrive.**

Si elle est si merveilleuse que ça, après tout, pourquoi ne pas rester amis et trouver quelqu'un d'autre, de plus adapté à vous, qui vous aimera ? Parfois il n'est pas nécessaire d'aller au clash, avec la maturité on se rend compte que rester amis peut être acceptable.

A condition d'avoir le cœur bien accroché et de ne pas faire une rechute toutes les semaines...

Les premiers rendez-vous

Que vous ayez enfin réussi à aborder CETTE fille ou que vous soyez enfin sorti de la friendzone, vous allez passer par l'étape du premier rendez-vous galant (ou « *first date* »).

Le premier rendez-vous peut être inconfortable pour les deux parties. Il représente un saut dans l'inconnu : on ne sait pas à quoi s'attendre.

C'est aussi le moment où l'on commence à connaître l'autre : ses goûts, vos points communs. En cela, le premier rendez-vous est un moment très intéressant.

Soyez vous-même, mais ne commencez pas à révéler vos défauts et vos doutes. Nous en avons tous, bien entendu, mais Cette fille doit

impérativement voir uniquement vos atouts lors du premier rendez-vous.

Vous devrez donc tout faire pour vous montrer sous votre meilleur jour et faire bonne impression.

Le premier rendez-vous sera déterminant pour la suite de votre relation.

Le but de ce premier rendez-vous sera de créer de la proximité émotionnelle. Et si le courant passe, cette proximité ne fera que se renforcer.

Donc soyez conscient de l'importance de ce premier rendez-vous.

Puis, après le premier rendez-vous, si celui-ci s'est bien passé, vous envisagerez le second.

En vous concentrant sur **un rendez-vous à la fois**, vous pourrez construire une relation amoureuse. Le rythme sera suffisamment posé pour éviter de faire fuir votre proie, et assez rapide pour ne pas laisser le soufflé retomber.

Développer une relation, c'est comme apprendre à marcher. Concentrez-vous seulement sur le prochain pas. Si vous essayez de voir trop loin, vous allez trébucher et tomber.

Les Règles de base

Le lieu

Il est important d'emmener Cette fille dans un lieu dans lequel **vous vous sentez à l'aise** (si possible, un endroit où vous avez vos habitudes/que vous connaissez bien), mais il est aussi important de calibrer le choix de l'endroit par

rapport à la personne concernée. Ainsi, si l'envie vous prend de dater une rockeuse altermondialiste, évitez de l'emmener boire un verre dans un bar jazz.

Par ailleurs, un rendez-vous galant n'est pas un entretien d'embauche. Le fait même d'essayer de prévoir l'interaction vous mènera quasi-certainement à l'échec. Ayez une idée du programme (les endroits où vous l'emmènerez, ce que vous y ferez, etc), mais n'essayez pas de prévoir les discussions ! Inutile d'arriver stressé, allez « **passer un bon moment** » avant tout.

Pour ajouter un peu de piment, ne donnez pas de renseignement précis sur l'endroit même du rendez-vous. Indiquez seulement la station de métro, ou un endroit près de votre lieux de rendez-vous. **Restez mystérieux** et jouez sur l'effet de surprise. Ce sera l'une de vos meilleures cartes pour marquer rapidement des points.

Sujets à éviter

Voici, pour vous aider à ne pas vous égarer lors des premiers rendez-vous, le top des sujets à ne pas évoquer, **extrait de l'ebook bestseller Secrets de la Séduction en Ligne par Maxx.**

Grâce à ce tableau, vous devriez éviter les fautes majeures.

1. **Ne vous lamentez pas sur votre sort** et ne paraissez pas désespéré. Evitez de lui faire remarquer que vous n'en pouvez plus d'être célibataire, que les femmes vous ont toujours largué au bout de deux semaines et que votre job est tellement ennuyeux que vous allez bientôt vous faire arrêter pour dépression. Une femme n'est JAMAIS attirée par un «loser». Alors donnez-lui ENVIE ! !
2. **N'essayez pas de rentrer en conflit** avec elle ou de lui donner des leçons. Laissez ça à sa mère, elle le fait déjà très bien.
3. **N'évoquez pas votre famille** si elle est un peu « spéciale ». Réservez lui la surprise pour plus tard, quand elle aura eu le temps de s'attacher à vous...
4. **N'abordez jamais la politique ou la religion** lors des premiers rendez-vous. C'est un bon moyen d'éviter les conflits. Vous ne savez pas à l'avance quelles sont les croyances/convictions de votre belle et ce serait bête de tout gâcher avec des sujets qui peuvent fâcher (et qui ne sont vraiment pas sexy).
5. **Bannissez vos exs de votre discours**. C'est un vrai tue-l'amour pour une femme. Pire encore, ne racontez jamais comment une ex vous a maltraité, largué, trompé... C'est le genre d'histoire qui ne vous rend pas attirant aux yeux d'une nouvelle conquête...
6. **Ne vous mettez pas trop en valeur**. Vous risquez de donner des complexes à votre belle et de passer pour un prétentieux qui a l'ego d'Alain Delon (mais pas la carrière!)
7. **Soignez votre langage**. Les femmes sont sensibles à un homme qui s'exprime bien, sans vulgarité.

Voyons maintenant quels sont les sujets que vous devez aborder.

Sachez que la crainte principale est le blanc gêné. Il faut donc vous arranger pour relancer régulièrement la conversation. **Ne monopolisez pas la conversation**, dans un premier temps, posez-lui des questions : et basculez très vite dans le **domaine du ressenti**.

Exemple : si vous lui parlez de son travail, ne vous contentez pas de savoir ce qu'elle fait. Demandez-lui si elle l'aime, si il s'agit d'une vocation etc...

Vous pouvez lui parler de son travail, de ses hobbies, de ce qui la passionne, de son caractère...

Il est indispensable qu'elle voit que vous vous intéressez réellement à qui elle est, ce qu'elle ressent, ce qu'elle veut. **Et surtout, écoutez-la**. Soutenez son regard, souriez-lui, rebondissez sur ce qu'elle vous dit, et ne lui coupez jamais la parole.

La tenue

Le premier rendez-vous est très important car vous serez jugé et mis dans des cases très rapidement. Or, une majorité des filles accordent beaucoup d'importance à la tenue. Mettez des vêtements qui vous ressemblent, **cela ne sert à rien de prétendre être quelqu'un d'autre.**

Prenez ceux dans lesquels vous vous sentez bien et sûr de vous. Pour le reste, respectez ces règles de base

- Ne mélangez pas plusieurs imprimés.
- Mettez au maximum 3 couleurs pour toute votre tenue.
- Choisissez des matières naturelles plutôt que synthétiques.
- Ne mettez pas de chaussettes blanches.

Avec ces quelques principes, vous devriez vous concocter une tenue idéale.

Etre tactile

Il s'agit là de la technique indispensable si vous voulez troubler et séduire la demoiselle. Il faut impérativement introduire un côté tactile. En faisant cela, vous l'habituez à votre contact, et vous rentrerez dans sa zone d'intimité.

Dans la pratique, il ne s'agit pas de la tripoter à tout bout de champ. De simples effleurements suffiront.

Posez-lui la main au creux du dos pour la faire passer devant vous dans le bar, dégagez une mèche de son visage, proposez-lui votre bras dans la rue.

Ce sont de simples attentions comme celles-ci qui la rassureront et l'habitueront à votre contact.

Il est important d'y aller doucement et d'instaurer une gradation tout en étant très attentif à ses réactions. Si vous la sentez gênée, n'insistez pas, vous réessayeriez plus tard.

Le second rendez-vous

Si le premier rendez-vous s'est bien passé, il faut arriver à gérer l'après. Vous pouvez par exemple lui envoyer un message pour lui dire que vous avez apprécié cette soirée passée en sa compagnie.

L'erreur classique est de trop attendre avant de proposer un second rendez-vous. Tous les efforts que vous aurez fait jusqu'ici seraient alors à recommencer.

Attendez quelques jours, puis proposez-lui de vous revoir. Trouvez quelque chose d'original qui changera du classique verre. Vous en savez un peu plus sur ses goûts, alors c'est le moment de choisir quelque chose **qui lui montrera que vous faites attention à ce qu'elle aime.**

Une exposition, une avant-première, une soirée salsa, une balade en bateau... Vous avez le choix ! Quant à elle, elle doit se sentir « cadrée ».

Ne dites pas « *Serais-tu d'accord pour venir avec moi...* » mais plutôt « *j'ai deux places pour l'exposition d'Andy Warhol, je me demandais avec qui j'aimerais y aller, et j'ai pensé à toi, il me semblait que tu aimais cet artiste. Alors c'est d'accord ?* » Encore une fois, **il faut prendre en main la situation, qu'elle n'ait plus qu'à dire « oui »**

C'est une technique redoutablement efficace, utilisée par tous les bons vendeurs. Appelée alors technique du « Signez ici ». ;)

*Créer l'Attraction
pour faire évoluer
la relation*

Voici la phase la plus essentielle. Celle qui permettra de préparer le terrain pour l'embrasser et commencer une relation. Si vous allez trop vite et ne respectez pas cette phase, vous allez rater votre chance. Nous allons voir ce que vous pourrez faire pour faire évoluer dans le bon sens votre relation avec CETTE fille.

Que vous veniez de la rencontrer ou que vous la connaissiez depuis longtemps, la méthode est la même pour la séduire : passer du temps ensemble.

Le but sera simple : créer de l'intimité et de l'attraction. Vous devrez faire en sorte qu'elle se sente bien avec vous et qu'elle ne veuille qu'une chose après chaque rendez-vous : vous revoir.

Sachez avant tout que les femmes réagissent différemment des hommes. Elles ont du mal à sortir avec un parfait inconnu, et auront besoin de temps.

La complicité, l'intimité et l'attraction seront les leviers sur lesquels il faudra tirer pour lui faire envisager sérieusement une relation avec vous.

13 lois de l'attraction

Voilà une série de règles que vous devez suivre afin de faire naître cette fameuse attraction, nécessaire aux femmes avant d'envisager une quelconque relation.

Si certains points ne vous semblent pas naturels, essayez quand même de les respecter.

Durant la phase de séduction, vous ne devez pas être complètement naturel. **Vous devez être le chasseur qui fera tomber les défenses de votre proie.** Une fois que vous serez sûr de ne plus être dans la « friendzone », vous pourrez baisser (un peu) les armes.

- **Etre tactile.** Vous devez absolument instaurer le confort tactile entre vous. Le contact physique ([kino](#)) régulier l'habituera à vous voir pénétrer dans son intimité. Touchez-la, effleurez-la de façon très naturelle, même pour quelques secondes. Au bout d'un certain temps, votre toucher lui paraîtra normal.

Vous ne savez pas comment faire ? Prenez-la dans vos bras pour lui dire bonjour, mettez une main protectrice au creux de son dos lorsqu'elle rentre quelque part, prenez son

bras dans la rue, effleurez-la pour lui enlever un cil sur le visage...

- **Ne pas être « Gentil ».** Je le redis, « gentil » n'est pas un trait positif en phase de séduction. L'homme gentil, elles en font un ami. Attention, cela ne signifie pas de devenir odieux, mais juste d'affirmer votre caractère. Ne soyez pas à sa disposition, ne cherchez pas à devancer ses moindres désirs, bref, ne vous comportez pas en « toutou ». Elle doit voir qu'elle ne peut pas tout vous demander ni vous prendre pour un con. Et cela vous rendra d'autant plus attirant.
- **Devenir imprévisible.** Il n'y a rien de plus ennuyeux que quelqu'un qui réagit toujours de la même façon et dont on peut prévoir chaque geste et chaque réponse. Forcez-vous à avoir des réactions un peu fantaisistes parfois. C'est cela qui vous donnera du caractère et donc de l'intérêt à ses yeux.

- **La surprendre.** Les femmes ont besoin de rêver. Elles sont souvent blasées par leur quotidien et recherchent un homme qui pourra leur mettre des paillettes dans les yeux. Si vous voulez devenir l'homme qui se démarque de tous les autres, surprenez-la.

Emmenez-la dans des bars originaux, proposez-lui des activités qui sortent de l'ordinaire... Cela vous demandera plus de préparation, mais vous serez largement récompensé.

- **La faire parler.** Les femmes ont souvent le sentiment que les hommes ne s'intéressent pas vraiment à ce qu'elles sont profondément. Vous devez donc lui montrer que vous n'êtes pas comme les autres.

Il n'y a qu'un secret : **savoir écouter.**
N'essayez pas de trouver des solutions à ses problèmes, ne lui dites pas « *tu devrais...* ». Contentez-vous d'écouter et de vous montrer

compréhensif. Posez-lui des questions sur sa vision du monde, ses valeurs, bref, ne restez pas dans des discussions superficielles. Elle se sentira ainsi dans un moment d'intimité, et se rapprochera à vous.

- **La regarder.** Le regard, combiné avec les contacts (kinos) réguliers, est un outil indispensable pour la séduire. Contrôlez votre regard lorsque vous êtes avec elle. Ne la regardez jamais comme une amie, mais essayez de prendre un air mystérieux ou espiègle.

Le bon regard, droit dans les yeux lors d'un tête à tête est le genre de chose qui vous évite de tomber dans la « friendzone ». Si elle est gênée et vous demande ce que vous regardez, ne répondez surtout pas « rien ». Au contraire, c'est le moment de glisser un compliment (en évitant de la complimenter sur ses yeux, c'est trop cliché). Par exemple :
« *J'aime beaucoup ta fossette* » ou « *Tu as les cils les plus longs que je n'ai jamais vus* »

- **Se faire désirer.** Vous devez réussir à la faire douter de son pouvoir de séduction. Pour cela, n'acceptez pas tous les rendez-vous et soyez toujours le premier à mettre fin aux rendez-vous et aux conversations. Bref, laissez-la toujours avec un manque sentimental.
- **Garder le contact.** C'est essentiel. Entre le tout début de la séduction et le premier baiser, il peut s'écouler plusieurs semaines. Il faut à tout prix savoir garder le contact pour qu'elle ne vous « oublie » pas . Il faut trouver le juste milieu entre le harcèlement et le silence radio. Faites très attention à ne pas non plus tomber dans une relation téléphone/sms (c'est très « friendzone » ! Privilégiez-le tête à tête).
Ne restez jamais plus de 5 mn au téléphone, et évitez au maximum les sms. Enfin, soyez toujours celui qui raccroche/qui met fin à un échange de sms.
- **La voir souvent.** En plus de garder le contact, vous devez la revoir régulièrement pour créer de l'intimité. Et le plus possible

seuls, tant que vous ne l'avez pas embrassée. Proposez au moins un rendez-vous par semaine, avec une activité originale. Le but est qu'elle en ait un très bon souvenir et qu'elle attende avec impatience le prochain. C'est en partageant des choses ensemble que vous aurez de plus en plus de sujets de conversation.

- **La rendre jalouse.** C'est l'une des failles des femmes. Si vous passez beaucoup de temps avec elle, elle aura l'impression qu'elle peut prendre son temps pour se décider, car vous êtes « à fond sur elle ». Si elle sent que vous pouvez lui échapper, elle aura tout d'un coup beaucoup plus de facilité à se décider d'entamer une relation.

Comment la rendre jalouse ? Tout simplement en lui parlant d'un concert ou vous allez avec une amie le week-end prochain, de cette fille qui vous a carrément mis la main aux fesses dans la rue la veille... Le tout sur un ton très

léger. Vous risquez de la voir soudainement se rapprocher de vous.

- **Etre mystérieux.** Le doute est l'un des éléments déclencheurs des sentiments. Si vous êtes totalement transparent, que vous dévoilez tout, vous ne lui donnez pas envie d'aller plus loin avec vous. Etre avec quelqu'un, c'est justement percer peu à peu le mystère. Alors apprenez à entretenir le mystère.

Comment ? Ne lui dites pas toujours où vous êtes et ce que vous faites, soyez évasif lorsqu'elle vous pose certaines questions. Et le plus important : ne lui dévoilez pas qu'elle vous intéresse. Elle doit le sentir (regard, sous-entendus, contacts..) sans avoir de confirmation. **Vous la rendrez folle.** Elle voudra être fixée, et se rapprochera ainsi encore plus de vous.

- **Sexuer les conversations.** Voici la différence entre une conversation avec une amie et avec une femme qui vous plaît : les conversations sexuées. Il s'agit d'introduire des conversations légèrement « chaudes » avec votre cible. Une histoire un peu chaude qui est arrivée à un ami en soirée, une question un peu osée sur ses préférences. A vous de faire ça avec subtilité.

Exemple : lui demander l'endroit le plus fou ou elle a fait l'amour.

L'important est juste de lancer le sujet. C'est ainsi qu'elle se fera de vous une image plus « sexuée ».

- **Vous vendre (subtilement).** Une femme se projette. C'est à dire que tout ce que vous dites est décortiqué, puis elle détermine si elle s'imagine ou pas avec vous. Faites attention à ce que vous dites, et notez bien ses goûts et valeurs. Attention, il ne s'agit pas de mentir,

simplement d'utiliser les bons arguments qui feront « tilt » dans sa tête.

Exemple : Lors d'un premier rendez-vous, elle vous a confié en vrac qu'elle adorait les animaux, que son ex l'a trompée, et qu'elle rêve de partir en voyage en Asie.

A éviter : Lui raconter vos escapades avec votre frère pour tuer les chats lorsque vous étiez petits. Regarder d'autres femmes quand vous êtes dans la rue avec elle. Confier que vous détestez voyager.

A faire : Montrer une photo de votre chien, lui dire que la tromperie est la pire chose qui puisse arriver dans un couple, et lui confier que vous adorez l'art chinois.

Ce point est essentiel, vous y jouez l'avenir de votre relation. Il s'agit juste d'avoir de la

mémoire et du bon sens. Evitez de partir dans des mensonges - elle finira par s'en rendre compte - mais n'hésitez pas à amplifier la réalité et mettre en avant le positif.

Que vous connaissiez ou pas CETTE fille, cette phase d'évolution de la relation et des sentiments sera la même.

Avant de songer à l'embrasser, il faut **installer une vraie complicité** entre vous. A ce moment-là, elle sera prête, et vous pourrez passer à l'étape suivante.

L'embrasser

Le bon moment

Si le premier rendez-vous peut paraître trop tôt pour l'embrasser, **il ne faut pas attendre plus de 4 rendez-vous pour le faire**. Sinon, elle aura

l'impression qu'elle ne vous plait pas, ou que vous ne savez pas prendre les choses en main, et l'excitation retombera.

De toute façon, gardez en tête que la situation est plus facile à rattraper si elle refuse de vous embrasser trop tôt que si vous vous y êtes pris trop tard.

Ce sera à vous d'évaluer la situation selon la personnalité de votre cible et l'environnement (lieu, personnes présentes, ambiance...).

Mais n'oubliez jamais qu'un baiser doit être le point final d'une tension sexuelle : ne l'embrassez pas « à froid ».

Assurez-vous d'avoir bien appliqué les conseils du chapitre « Faire évoluer la relation »

Si vous la sentez encore un peu distante, gardez le baiser pour un peu plus tard, et essayez de gagner sa confiance et sa complicité en attendant.

Phrases
d'introduction

voici quelques exemples de phrases qui vous permettront d'amener en douceur le moment de l'embrasser. Etant basée sur l'humour, elles vous permettront de subir un refus sans perdre la face.

- « *Je te parie une coupe de champagne que je peux réussir à t'embrasser sans toucher tes lèvres* »

Après quelques négociations, elle devrait accepter, dites-lui de fermer les yeux et.... embrassez-la fougueusement sans attendre sa réaction.

- Après un dîner/verre et de préférence dans un lieu intimiste :

« Tu as plein de chocolat (café,...) sur le menton » Enlevez délicatement les traces imaginaires avec vos doigts, secouez-les en bougonnant et dites : *« zut, ils ne marchent plus »* et avancez-vous pour l'embrasser.

- *« Ecoute, j'ai bien vu que tu voulais m'embrasser, mais je pense que c'est un peu tôt »* Elle : *« Hein, heu non pas du tout »*
Vous : *« Vraiment, bon après tout tu as raison, pourquoi attendre davantage »*
- Vous : *« Je passe un très bon moment. Je pense même que si tu étais brune/blonde (**dire l'inverse de ce qu'elle est**) je t'aurais déjà embrassée »*
Elle : *« ????? »* Vous : *« Oui, malheureusement, les Brunettes/blondes (**ce qu'elle est**) embrassent mal »*
Elle : *« N'importe quoi »* Et embrassez-la.

- « *On va jouer à un jeu de confiance. Tu dois placer tes lèvres à 2 cm des miennes, mais, tu ne dois surtout pas m'embrasser !* » Ce jeu **permet d'inverser les rôles** et d'être celui qui est convoité. Faites le premier pas, et rapprochez-vous à 2cm d'elle. Mais laissez à la demoiselle le choix de finaliser. On en apprend ainsi plus sur mademoiselle (est-elle entreprenante ?)
- Au moment de partir : « *On se fait la bise ou on assume notre attirance?* ». (à tenter si l'on est en état de confiance)
- Juste après un verre ou une activité : « *Alors, que veux-tu faire maintenant?* » Elle : « *je ne sais pas, et toi?* » (réponse que 90% des filles Vous diront) Vous : « *t'embrasser* »

Ce ne sont que des exemples, mais je pense qu'ils vous donneront une idée de **la quantité de phrases et d'approches** qui peuvent vous

amener à l'embrasser. Il y en a pour tous les styles ! Essayez de miser sur l'originalité, cela peut la décider si elle hésitait.

Ne pas avoir peur

De toute évidence, au moment d'embrasser votre cible c'est à vous de faire le premier pas.

Mais au moment crucial, il est facile d'être envahi par la **peur de l'échec...** au point d'être paralysé et de ne rien faire... Ce qui mène toujours au fiasco : une femme préférera vous laisser mourir de peur sur place plutôt que de faire le premier pas. Elle sera certes déçue que vous n'ayez pas trouvé le courage nécessaire, mais jamais au point de prendre l'initiative elle-même.

Pourquoi? Eh bien, parce que elle estimera que si vous êtes incapable de vous affirmer, alors vous n'êtes pas le genre d'homme qu'elle recherche.

Par conséquent, lorsque vient le moment d'agir, prenez votre courage à deux mains et faites «le premier pas» : **elle vous en sera TRES reconnaissante...**

Technique pure

Un bon moyen de séduire CETTE fille est de bien l'embrasser. Démarquez-vous des autres hommes par votre technique dans cet art délicat.

Il est impossible de décrire un baiser parfait, car il résulte **d'avantage d'une alchimie entre les deux partenaires que d'une technique particulière**. Ne pensez pas, et laissez-vous aller.

Pour le reste, voici une petite liste d'astuces qui pourra vous être utile

- Vos mains vont avoir un impact sur ses sensations. Placez-les à des endroits stratégiques dits « Du gentleman » : cou, dos, épaules, visage.
- Faites monter la pression en ne l'embrassant pas directement sur la bouche, commencez par son cou et remontez doucement le long de son visage, jusqu'à la commissure des lèvres.
- Une fois arrivé aux lèvres, embrassez-la doucement bouche mi-close. Les lèvres doivent être souples, pour éviter l'effet bécot de mémé.
- Petit à petit, entrouvrez la bouche, cherchez sa langue du bout de la vôtre et caressez-la.
- Alternez ensuite entre baisers avec et sans langue. Agissez au feeling, ne calculez pas vos mouvements.

- N'essayez pas de diriger à tout prix. Soyez à l'écoute de ce qu'elle fait, et épousez ses gestes.
- Arrêtez quand vous en avez marre ou que vous sentez que l'euphorie se dissipe.

Un premier baiser réussi peut faire basculer de votre côté une demoiselle qui hésite.

Les femmes sont extrêmement sensibles à un homme qui embrasse bien. Elles considèrent généralement que c'est un avant-goût de ce que vous donnerez sous la couette. Vous êtes prévenu !

III. LA FAIRE TOMBER AMOUREUSE



Si vous avez bien suivi les principes précédents, vous êtes déjà bien avancé dans la conquête de Cette fille. Mais il y a encore une grande distance à parcourir pour être sûr de faire tomber amoureuse de vous CETTE fille.

L'écrivain James Thurber disait : « L'amour, c'est ce que vous avez surmonté avec quelqu'un ». En effet, nous aimons ceux avec qui nous avons partagé des expériences. Et plus ce temps partagé est long, plus notre amour est profond.

Prenez, par exemple, les liens émotionnels très forts qui existent entre les vétérans d'une même division de l'armée. Qu'est-ce qui fait que ces personnes – dont les personnalités et les tempéraments sont si différents – sont si liées ? C'est *l'expérience commune intense* – bonne ou mauvaise. **Plus les gens ont vécu d'expériences fortes ensemble, plus le lien est fort !**

Jour après jour, petit à petit, les liens tissés par l'expérience commune sont comme les fils d'une

toile d'araignée, soigneusement arrimés les uns aux autres et de manière toujours plus étroite.

Ce processus est imperceptible, si bien que la plupart des gens ne se rendent compte qu'ils sont émotionnellement « attachés » l'un à l'autre, que lorsqu'ils tentent de couper les ponts. De manière générale, plus une relation a eu l'occasion de s'affirmer, plus elle sera forte, et plus une séparation sera douloureuse.

Bien sûr, il est tentant de chercher à accélérer l'histoire afin que l'amour arrive plus vite. C'est une erreur fréquente. Puisque les relations deviennent plus fortes avec le temps, la clé de la réussite est de **laisser la relation se développer aussi longtemps que possible, sans presser ou effrayer votre partenaire.**

Malheureusement, lorsque l'on tient à une femme, l'erreur classique consiste à vouloir accélérer les choses. On veut alors à tout prix qu'elle soit

amoureuse de nous et on devient pressant et envahissant. C'est alors le meilleur moyen de faire fuir celle à qui l'on tient.

En plus, si la demoiselle perçoit votre empressement, vous passerez pour un « désespéré » qui manque de confiance en lui : un véritable tue-l'amour.

Si en revanche vous laissez votre partenaire évoluer à son propre rythme, l'évolution progressive de ses sentiments finira par lui faire accepter véritablement l'idée d'un tel engagement, et à le demander elle-même!

Voici néanmoins les points qu'il faudra travailler afin de la faire tomber amoureuse de vous.

Les piliers de la relations

La science de l'amour est relativement facile. Il faudra juste retenir qu'une relation amoureuse est composée de quatre composantes essentielles : **la complicité, le respect, la valeur et la passion.**

Sachant que la relation échouera si une seule de ces quatre dimensions vient à manquer, la seule façon de séduire efficacement une femme est d'apprendre à cultiver ces quatre sentiments, dès la phase de séduction.

La plupart du temps, lorsque l'on analyse pourquoi une relation n'a pas abouti alors que tout semblait bien parti, on peut relier l'échec à l'absence de l'un ou de plusieurs de ces éléments essentiels.

Si un seul de ces éléments n'est pas ressenti pour vous par la femme que vous désirez, elle

se sentira insatisfaite. Et elle refusera de poursuivre une relation avec vous. Vous aurez le droit au classique : « *je préfère qu'on reste amis* »

Cela peut sembler basique comme stratégie, mais Cette fille, comme tout être humain, a des besoins qui peuvent être facilement comblés. Cette satisfaction entraînera une réaction en chaîne : elle se sentira très attirée par celui qui les comble.

La stratégie basique, donc, pour séduire et garder une femme, est de cultiver la complicité, le respect, la valeur et la passion dans votre relation.

Voyons maintenant chacun de ces éléments indépendamment.

La complicité

Une phrase célèbre énonce que « *pour vivre à deux il faut beaucoup d'intelligence et de complicité.* »

Les hommes confondent trop souvent complicité avec amitié. Terrifiés par l'idée d'entrer à tout jamais dans la « friendzone », ils évitent tout ce qui pourrait créer une connivence avec leur proie, préférant rester dans de la séduction pure. C'est une erreur.

Une femme a besoin de sortir de la séduction par moments et de pouvoir partager de vrais moments de complicité. Il vous est sûrement arrivé de croiser une sublime femme au bras d'un homme au physique très banal. L'explication est simple : cet homme a réussi à établir une complicité avec elle alors que tous les autres hommes auront juste essayé de la séduire sans s'intéresser vraiment à elle.

Etablir une complicité avec une femme est difficile et demande stratégie et patience. Elle doit se sentir comprise, épaulée, et surtout avoir une entière confiance en vous, tout en partageant des moments privilégiés.

Alors quels sont les besoins d'une femme ?
Comment y subvenir au mieux ?

L'attention

Le pire pour une femme, c'est de se sentir transparente. **Montrez-lui par de petites attentions qu'elle vous intéresse en tant que personne.** Retenez certaines informations qu'elle dissémine dans la conversation, sur son passé, ses activités, son emploi du temps. Puis ressortez-les au détour d'une phrase. Elle verra ainsi que vous prêtez attention à ce qu'elle vous dit. Veillez à garder cette vigilance même lorsque la relation sera bien installée, cela lui prouvera que vous avez une véritable considération pour elle.

La compréhension

Une femme a besoin d'être écoutée. Or, la principale incompréhension homme/femme vient

du fait qu'un homme va essayer de trouver des solutions à tout ce dont elle parlera.

Sachez-le : **une femme a besoin d'être écoutée, sans que vous cherchiez à résoudre son problème.** Incitez-la à vous raconter ce qu'elle a sur le cœur, et si vous savez l'écouter, vous marquerez de précieux points. Cela peut concerner autant une engueulade avec un ami que sa journée de travail, mais soyez-la pour elle à ce moment-là.

La tolérance

Se sentir jugé est un tue l'amour absolu. Si vous essayez de séduire une femme, **abstenez-vous de tout jugement hâtif.** Si l'une de ses attitudes vous déplaît et que vous la critiquez ouvertement, vous lui faites passer le message « je n'aime pas qui tu es ». Vous comprendrez que vous aurez peu de chance de la séduire ainsi.

La reconnaissance

Si vous êtes avec elle, c'est qu'elle vous plait. Alors n'hésitez pas à lui dire ! Ne faites pas uniquement de compliments sur son physique, mais glissez-lui de temps en temps un compliment plus profond sur sa personnalité.

Dites-lui que vous la trouvez très généreuse, qu'une personne aussi sincère est très agréable, que vous avez de la chance... **Il faut qu'elle se sente mise en valeur.** Cependant, ne la complimentez pas sans arrêt, vous finiriez par inverser les positions de force.

Le toucher

La plupart des filles sont câlines. Durant la relation, ne soyez pas avare en câlins et caresses. Vous créerez ainsi une **dépendance physique.**

Si vous n'instaurez pas dès le début cette dimension tactile avec une fille, vous ne comblez pas son besoin de contact, et à terme, cela pourra mettre en péril votre relation. Les câlins autant que le sexe, sont **essentiels pour qu'elle s'attache à vous.**

Le sexe

Même si elles l'admettent moins facilement que les hommes, les femmes accordent beaucoup d'importance au sexe dans une relation. Si vous arrivez à créer une osmose sexuelle, vous pouvez vous assurer d'un certain attachement de sa part. Alors dès le début, efforcez-vous de communiquer, de savoir ce qu'elle aime, ce qu'elle désire.

C'est très précieux pour elle, car les femmes déplorent souvent le manque de communication et de remise en question des hommes à propos du sexe. Si vous n'en parlez pas dès le début, elle n'osera jamais vous dire si elle n'est pas satisfaite.

Alors mettez votre fierté de côté, et adaptez-vous à elle.

La complémentarité

On dit souvent que « Les opposés s'attirent », mais en réalité, l'amour vient plus facilement lorsque l'on peut partager des choses avec son partenaire. Une fille vous ouvrira plus vite son cœur si elle sent que vous partagez **les mêmes émotions, les mêmes valeurs, les mêmes passions.**

Elle se sentira enfin comprise, et incroyablement heureuse de pouvoir partager avec vous ce qu'elle gardait jusqu'alors en elle. Ce principe de partage est valable autant pour les idées que pour les activités. Si elle est passionnée de tennis, essayez de vous y intéresser, et de faire quelques parties avec elle. Elle vous en sera infiniment reconnaissante et vous partagerez ainsi des moments de détente et d'amusement, un ingrédient essentiel de l'amour.

Attention, ne tombez pas dans l'excès inverse, n'essayez pas de devenir son clone. Vous devez être complémentaires, pas identiques. Gardez votre personnalité tout en rentrant dans son univers.

En appliquant quotidiennement ces quelques conseils, vous la rendrez plus heureuse. **En retour, elle développera une dépendance inconsciente envers vous. Elle associera le sentiment « je suis bien » au fait d'être avec vous !**

Cette dépendance est partie essentielle de toute relation amoureuse. Cependant, pour encourager une femme à placer une telle confiance en vous, il faut savoir être patient et subtil.

Le respect

Les femmes veulent être avec des hommes qu'elles respectent vraiment.

Comment une femme en vient-elle à respecter un homme ?

Le respect est un sentiment qui se gagne progressivement. Il est en grande partie fondé sur notre **perception de l'indépendance d'une personne**. Plus une personne est capable de s'en sortir dans la vie sans compter sur les autres, plus il y a de chances que nous soyons attirés vers elle.

L'inverse est vrai aussi : **plus une personne semble dépendante de nous, plus nous avons tendance à nous en désintéresser**. Quand une femme a une attitude possessive et montre une fâcheuse tendance à « s'accrocher », notre degré de respect (et de désir) commence à baisser. Il est normal d'avoir envie de s'éloigner de ce genre de personne.

Et bien cela fonctionne de la même façon pour une femme. Elle aura beaucoup plus de respect pour un homme indépendant et qui semble ne pas avoir

besoin d'elle. La célèbre phrase « **suis-moi je te
fuis, fuis-moi je te suis** » prend tout son sens
dans une relation.

Pour cela il est important de maintenir de la
complicité sans jamais être trop gentil/docile. Il
peut être très tentant d'être celui qu'elle appelle 10
fois par jour, celui qui l'aide dès qu'elle en a besoin,
celui qui est toujours là pour elle. Mais ne faites
jamais cette erreur ! **Vous n'obtiendrez jamais le
respect d'une femme comme cela.** Et surtout
vous ne seriez jamais désirable à ses yeux.

Voici une règle de base (vérifiable à 99,9%) : plus
une femme est physiquement attirante, plus elle a
l'habitude d'avoir de gentils toutous attachés à ses
basques, prêts à tout pour la satisfaire sans
montrer le moindre amour-propre ou respect pour
eux-mêmes.

Soyez son complice (voire la définition plus haut)
mais restez indépendant et ne paraissez pas être

« dans le besoin ». Voilà ce qui attirera le respect et l'amour d'une femme.

Au contraire, elle sera très surprise qu'un homme semble de pas tout donner pour elle.

Cette technique est très efficace pour inverser les rôles, et ainsi **vous positionner en proie et non plus en chasseur.**

Si vous voulez gagner entièrement le cœur d'une femme, il faut donc qu'elle vous perçoive comme étant totalement indépendant.

Là encore, ce ne sera que stratégie : ne répondez PAS à tous ses appels, ne vous justifiez jamais, soyez souvent occupé, mais adorable lorsque vous êtes avec elle. Bref, soyez l'homme mystérieux et insaisissable.

Cela vous oblige à **trouver un équilibre savant** et délicat afin de développer des moments de complicité, tout en gardant une certaine distance.

La valeur

La valeur marchande

Au début d'une relation, **l'amour est loin d'être aveugle**. Si CETTE fille envisage une relation avec vous, elle va vous scruter pour déterminer si elle fait « une bonne affaire ».

« *Est-il beau ?* » « *A-t-il de nombreux amis ?* » « *A-t-il des passions ?* » ...Toutes ces questions servent à déterminer votre valeur à ses yeux. Et ce dans un seul but : savoir ce que vous pouvez lui apporter. Si vous voulez qu'elle tombe amoureuse de vous, vous devez **donc bien vous vendre** dès le début. Il est donc très important de vous montrer sous votre meilleur jour durant toute la phase de séduction et au début de la relation. Vous devez

être le petit ami idéal. Une fois qu'elle sera amoureuse de vous, vous pourrez relâcher un peu votre vigilance. L'amour est bien aveugle, mais une fois que l'on est déjà amoureux !

La valeur miroir

Voici un ingrédient très subtil de l'amour. Les femmes aiment tout particulièrement les hommes qui leur renvoient **une image positive d'elles-mêmes**.

Si vous parvenez à flatter son égo suffisamment, vous lui montrez qu'elle est extraordinaire, et donc avec vous, elle se sentira extraordinaire. C'est ce que toute femme recherche en amour.

La recette est simple : des compliments réguliers et des encouragements.

Si vous avez su démontrer votre grande valeur marchande tout en flattant son égo, vous êtes assuré de la faire tomber amoureuse de vous très rapidement.

La passion

L'expérience suprême de la relation amoureuse est communément appelée « **passion** ».

Ce mot résonne dans la tête de n'importe quelle femme comme l'état à atteindre au moins une fois dans sa vie. Garant d'un amour sans bornes.

Toutes les femmes rêvent de vivre cet élan qui donne l'impression que rien n'est insurmontable. Faites-lui vivre cela et elle sera à vous. Le secret pour faire naître la passion chez une femme peut se poser sous la forme d'une équation :

Espoir + Doute = Passion

En utilisant les tactiques décrites dans ce livre, qui se basent toutes sur l'équation ci-dessus, vous pourrez faire naître une vraie passion dans le cœur de la femme que vous convoitez !

Etre Irrésistible

Peut-on créer chez une dépendance chez CETTE fille?

Oui, car il est très facile d'influencer les jugements des autres à notre égard!

Voici quelques principes faciles à mettre en œuvre, qui accéléreront son attirance pour vous.

Ne pas aller trop vite

Il est extrêmement important de ne pas vous emballer lorsque vous parlez du futur avec elle. Surtout au début de votre relation. **Ne la laissez pas penser que votre bonheur futur dépend d'elle.** Cela lui donnera le sentiment d'être prise au piège.

Beaucoup ont alors instinctivement envie de s'enfuir avant que la relation n'aille plus loin.

En revanche, si vous **restez mystérieux sur vos intentions**, vous laissez plus de chances à la relation de se développer, et aux liens d'affection de devenir encore plus forts.

Il peut vous sembler absurde de ne pas aborder un sujet aussi évident, mais c'est l'approche la moins intimidante pour elle.

Les gens préfèrent tomber amoureux de leur propre gré, et non pas être forcés.

Parler de votre amour sans arrêt peut tout gâcher, tandis que montrer de la retenue est un signe de maturité. En dévoilant vos sentiments dans les prémises d'une relation amoureuse, vous avez des chances de faire fuir la personne, et surtout vous deviendrez moins attirant, puisque « déjà acquis ».

Vous pouvez montrer que vous avez de l'affection pour elle. Mais n'en faites pas des tonnes ! Envoyer constamment des mails, des lettres, des sms pour exprimer votre amour dès les premières semaines, est contre-productif.

Si vous vous lancez trop tôt pour déclarer vos sentiments, elle se retrouvera prise de court. Continuer la relation relèvera pour elle de l'engagement, et y mettre fin semblera alors le bon moyen de garder sa liberté.

On ne prend pas d'engagements tant qu'on n'est pas « accroché » à quelqu'un et bien dans une relation. Alors le message est simple : ne gâchez pas vos chances en faisant des déclarations prématurées.

Souvenez-vous : les gens ne fuient pas l'amour, ils fuient la possibilité de se retrouver enfermés dans une situation qu'ils ne sont pas sûrs de vouloir.

À moins que suffisamment de temps se soit écoulé pour que ses sentiments se soient développés, toute menace de sa liberté peut mettre entre vous des barrières psychologiques.

A l'inverse, si vous arrivez à montrer indirectement vos sentiments sans les dire, vous observerez le processus inverse. Elle viendra d'elle-même réclamer une preuve de votre attachement. C'est exactement ce que vous devez rechercher.

Etre enthousiaste

L'enthousiasme est contagieux ! C'est un élément clé pour avoir une influence positive sur elle.

Les gens qui ont de l'humour et qui parlent avec enthousiasme sont rares. Et extrêmement séduisants. Dans une relation, particulièrement au début, elle doit voir en vous un homme agréable et avec qui la vie semble plus belle.

Faites donc tout votre possible pour être un homme extrêmement positif.

L'enthousiasme se communique par plusieurs détails...

Moduler sa voix

Modulez vos intonations selon ce que vous lui racontez, imitez les personnes dont vous parlez. Bref, rendez votre discours vivant. Elle aura beaucoup plus envie de vous écouter que si vous avez une voix monocorde. Mariée avec une bonne dose d'humour, cette technique vous permet à coup sûr de la séduire puis de la garder sur le long terme.

Etre positif

Il peut être très tentant de se laisser aller à la critique. Pourtant, cette attitude est loin d'être attirante. Elle aura le sentiment que vous êtes une personne aigrie et négative, et que vous ne saurez pas lui remonter le moral.

Au contraire, efforcez-vous de toujours voir le bon côté des choses et d'être de bonne humeur.

C'est une qualité rare, et vous deviendrez vite irremplaçable.

La faire rire

Loin d'être un mythe, l'humour est cité par les femmes comme la première qualité recherchée chez un homme. Ne vous transformez pas en clown, mais jouez avec les mots, faites de l'esprit, bref, amusez-la.

Cependant, tâtez le terrain pour voir quel type d'humour la fait rire, et faites attention avec l'humour noir, qui peut être très mal pris. Vous pouvez obtenir des pistes en lui demandant par exemple quels sont ses humoristes ou comédies préférés.

Savoir l'écouter

Pour garder Cette fille, elle doit se sentir toujours bien lorsqu'elle est avec vous. Et vous pouvez influencer sur ce ressenti.

Si vous voulez qu'elle apprécie votre compagnie, faites en sorte qu'elle aime parler avec vous. Etonnamment, **la clé n'est pas d'être excessivement savant ou bavard, mais plutôt de savoir l'écouter.**

Normalement, dans une conversation, chacun ne fait qu'attendre son tour de parler afin de revenir sur le sujet qu'il préfère. Mais en agissant ainsi, vous ratez une opportunité de gagner des points auprès d'elle.

Une femme se sent plus à l'aise face à une personne qui s'intéresse VRAIMENT à ce qu'elle dit.

L'écouter la mettra immédiatement plus à l'aise, et vous place bien au-dessus de bon nombre de ses ex. Alors ne ratez pas cette occasion !

Comment y parvenir au cours d'une conversation avec Cette fille?

En posant des questions et en écoutant attentivement les réponses. Demandez-en plus sur ses objectifs, ses expériences, son passé. En bref, posez-lui des questions sur tout ce qui la concerne.

Ecoutez-la attentivement et retenez ses réponses, ces informations vous seront précieuses pour bien la cerner (par exemple pour lui offrir systématiquement des cadeaux qui font mouche).

Ne restez pas non plus muet, mais arrangez-vous pour qu'elle se sente intéressante à vos yeux.

Enfin, si vous sentez qu'un sujet la gêne, n'insistez pas, elle risquerait de se braquer.

La complimenter

Les compliments sont « l'art de dire aux gens ce qu'ils pensent d'eux-mêmes ». Et c'est un précieux outil de séduction.

Faites en sorte de renvoyer à cette fille une image positive d'elle-même. L'autosatisfaction ressentie lui donnera envie de vous revoir.

Voici quelques points à connaître pour lui faire des compliments efficaces.

Trouver la particularité

Chaque fille pense qu'elle a quelque chose qui la rend particulièrement charmante. Le but est de trouver ce détail et de la complimenter là-dessus.

Normalement, elle va essayer de souligner ce détail, il suffit donc d'observer. Par exemple : si elle aime beaucoup ses yeux ou sa bouche, ils seront mis en valeur avec du maquillage. Si ce sont ses cheveux, ils seront impeccables et elle aura tendance à les toucher... Un peu d'observation et le tour sera joué.

Remarquer le
changement

C'est une chose qui n'est pas évidente, mais qui lui prouve que vous êtes un homme attentif... donc différent des autres hommes. Si elle a une nouvelle coupe, ou de nouvelles chaussures, remarquez-le. Elle vous en sera très reconnaissante, parce que de cette manière vous prouvez que vous faites attention à elle.

Viser les défauts
avec ses
compliments

Assez délicat, mais cette technique peut faire des merveilles. On a tous nos petits complexes et les filles en ont énormément sur leur physique. Ces complexes n'ont en général pas de raison d'être, mais elles ont besoin d'être rassurées à ce sujet. Tirez-en profit ! Dès que vous aurez repéré ce qu'elle n'aime pas chez elle, formulez un joli compliment à ce sujet.

Etre le dominant

Si vous voulez qu'elle tombe réellement amoureuse de vous, il faut à tout prix que vous preniez le dessus dans la relation. Soyez celui après lequel elle court, et qui l'obsède. On est toujours beaucoup plus épris de ceux qui nous échappent.

Se faire rare

Il est bien connu que rester en tête à tête avec une personne trop longtemps peut la conduire à ne plus penser qu'à la façon de vous mettre dehors.

Mais si vous faites le contraire et restez peu de temps avec elle, **elle va vous désirer encore plus** ! Cette technique simple donne de la valeur à votre présence. Ne soyez pas toujours libre. Une femme apprécie encore plus votre compagnie si vous n'êtes que peu disponible, et elle se battra pour avoir un peu de temps avec vous.

Lors des premiers rendez-vous, partez quand le rendez-vous bat son plein, même si vous passez un très bon moment et voulez rester plus longtemps. **Soyez celui qui termine les conversations, les appels, les rendez-vous, juste un peu plus tôt que prévu.** Dites « *Je dois y aller...* », « *Je dois me lever tôt demain matin...* », ou simplement « *Bonne nuit !* ».

Essayez aussi parfois de mettre un peu de distance : refusez (délicatement, sans l'envoyer promener !) de la voir pendant quelques jours, inventez un cousin en ville ou du travail.

Elle n'aura qu'une idée : vous retrouver, et pendant tout ce temps, elle se rendra compte à quel point elle tient à vous.

N'oubliez pas, ce qui est rare est cher.

Fixer les rendez-vous

L'une des manières les plus faciles de montrer votre maîtrise et votre indépendance à celle que vous voulez garder est de savoir préparer vos rendez-vous.

Ne donnez jamais l'impression de subir votre vie.

Prenez des initiatives. Fixez les détails du rendez-vous, l'endroit où vous irez, ce que vous ferez, et combien de temps cela durera. Ne laissez pas ces choses-là au hasard, sinon vous aurez l'air de manquer de maîtrise, et de ne pas savoir gérer.

Les femmes sont attirées par les hommes qui savent où ils vont. Avoir des objectifs définis pour chaque rendez-vous montre votre capacité à agir de façon indépendante. Cela vous aide à gagner son respect.

Bien sûr, cela ne signifie pas que vous devez être égoïste ! C'est toujours une bonne idée de lui demander son avis. Proposez-lui même un choix parfois, écoutez-la, et si elle veut faire quelque chose d'autre que ce que vous avez prévu, ne soyez pas têtu. C'est l'occasion de lui montrer votre capacité à rebondir, en réagissant à ses propositions, et en trouvant un accord mutuel.

Et si jamais vous n'êtes pas celui des deux qui propose le rendez-vous, ne restez pas passif : contribuez avec une suggestion ou deux qui pourraient le rendre encore plus agréable.

S'imposer

L'une des choses que les femmes cherchent dans une relation amoureuse, consciemment ou non, est quelqu'un sur qui s'appuyer et chez qui puiser de la force dans les moments difficiles de la vie.

Nous sommes instinctivement attirés vers ceux qui nous semblent émotionnellement forts.

Si vous voulez entamer avec elle une relation amoureuse à long terme, il est important de démontrer dès le début votre capacité à penser par vous-même, à prendre des décisions, notamment dans vos interactions avec les autres. Montrez que

vous êtes suffisamment fort pour la soutenir lorsqu'elle en aura besoin.

Il y a plusieurs techniques pour cela.

Donner son avis

Lorsqu'elle vous demande où vous voulez dîner, quelle robe lui va le mieux ou quel film vous avez envie de voir, ne répondez pas « *Je ne sais pas, c'est toi qui décides* », ou « *Je m'en fiche, c'est comme tu veux* ».

Donnez votre avis, même si ce sont des questions qui vous paraissent triviales et que vous vous en fichez vraiment !

Ce sont là des occasions de montrer votre capacité à prendre une décision, et une telle occasion ne se manque pas.

Dans une relation, trop d'hommes rejettent naïvement toute prise de décision à leur partenaire. C'est sans savoir que petit à petit, en agissant ainsi, leur partenaire n'a plus l'impression de pouvoir compter sur eux et d'être avec un « vrai » homme.

En affirmant votre opinion, vous serez plus respecté à l'avenir, et vous deviendrez bien plus dominant et attirant.

Affirmer ses idées

Donnez votre opinion dans une conversation, même si elle va à l'inverse des idées de votre copine ou des autres personnes présentes. **Evitez d'être celui qui n'a pas d'opinions propres.** Si Cette fille sent que vous avez tendance à être intimidé en public, ou que vous êtes toujours d'accord avec la majorité, il est fort probable qu'elle perde un peu de son admiration pour vous.

Alors prenez confiance en vous et prenez part à la conversation, sans vous soucier de ce que les gens pensent. En agissant ainsi, vous vous affirmez en tant qu'homme indépendant.

Soyez vous-même ! Dites ce que vous pensez. N'ayez pas peur de revendiquer votre différence. Rien n'est plus séduisant que quelqu'un qui a le courage de défendre ses convictions. Mais cela ne signifie pas que vous devez être arrogant, agressif ou jamais d'accord. Ne tombez pas dans l'autre extrême.

Il est tout à fait possible de donner son avis de manière agréable : en n'essayant pas de forcer les autres à accepter vos idées.

Au contraire, si vous arrivez à être d'une opinion différente, tout en sachant écouter les arguments de l'autre partie, vous dégagez de la confiance en vous et devenez ainsi incroyablement sexy.

Se faire respecter

Les femmes n'apprécient plus l'amour d'un homme si elles le considèrent comme complètement acquis. Cette fille doit garder l'appréhension qu'elle pourrait encore vous perdre.

Rappelez-vous toujours de ceci : alors que nous manquons d'intérêt pour ce que nous avons, **nous devenons fous de désir pour ce que nous risquons de perdre.**

Par conséquent, pour exacerber ses sentiments, vous allez créer un sentiment d'incertitude. Il est nécessaire d'insuffler dans son esprit la peur que malgré votre relation, elle pourrait vous perdre.

En insufflant un soupçon d'incertitude dans une relation, vous faites naître la passion amoureuse. Voici donc 4 techniques qui vous permettront d'amener le doute dans son esprit.

Attention cependant, **n'utilisez ces techniques que lorsque la relation est déjà installée**, et non durant la phase de séduction.

Et surtout, ne les appliquez QUE lorsque quelque chose va mal entre vous ou qu'elle commence à se comporter de façon trop irrespectueuse envers vous; lorsqu'elle vous considère comme acquis.

Lorsque tout va bien, n'appliquez PAS ces techniques !!

Utiliser le silence

Que se passerait-il si vous arrêtiez soudain de parler au milieu d'un dîner en amoureux, et que vous restiez silencieux pendant quelques instants? Cette technique simple est l'une des plus subtiles et efficaces pour faire bouger une relation.

Rien qu'en vous taisant, vous déclenchez une vague de questions dans l'esprit de CETTE fille
« Est-ce qu'il y a un problème ? » « Qu'est-ce que j'ai fait de mal ? »

Elle va alors redoubler d'efforts et d'attentions envers vous.

Attention cependant, cette technique demande de la détermination. Mais si vous parvenez à garder le silence assez longtemps, je vous assure que Cette fille se remettra en question.

Ce qu'il y a de bien avec le silence c'est que tout est laissé à l'imagination. Et quand on joue avec l'incertitude et les doutes d'une femme, l'imagination est toujours votre meilleur alliée. Lui dire qu'elle est en danger de vous perdre n'est pas aussi efficace que de lui suggérer.

N'ayez pas peur d'utiliser cette stratégie du silence quand la situation s'y prête. Si votre attitude est toujours la même, gentille et conciliante, ne soyez pas étonné si au bout d'un moment vous êtes considéré comme acquis. Et cela marque le début de la fin de votre histoire.

Alors, occasionnellement, utilisez le silence. Si vous avez le courage de laisser celle que vous séduisez rentrer chez elle un soir en entendant encore résonner votre silence, cela va paradoxalement stimuler en elle la passion et les feux du désir amoureux!

Créer de la compétition

Vous voulez remuer la passion latente qui sommeille en votre bien-aimée ?

Alors devenez un défi pour elle. **Donnez-lui de quoi être jalouse.** Ne la laissez pas croire qu'elle est la seule!

Exemple : Sortez parfois sans elle, continuez à voir vos amis et amies, jetez discrètement quelques eye contact à d'autres filles lorsque vous êtes en soirée avec elle...

C'est absolument phénoménal à quel point **un peu de rivalité peut faire bouillir le désir amoureux d'une femme**. La jalousie est une émotion puissante.

Imaginez-la comme une bombe de sentiments passionnels prête à être déclenchée. Tout ce que vous avez à faire est d'allumer la mèche
Mais malgré l'efficacité bien connue de cette technique, beaucoup d'hommes hésitent encore à l'utiliser. Leur raisonnement est simple : ils ont concentré leurs efforts sur une personne, alors pourquoi faire semblant d'aller voir ailleurs ? Voici deux bonnes raisons !

D'abord, si vous voulez être réellement aimé de Cette fille, elle doit se sentir chanceuse de vous avoir : **elle doit percevoir la concurrence.**

Il est donc nécessaire qu'elle imagine possible le fait que vous partiez avec une autre. Et quand elle sera convaincue que cette possibilité est réelle, ses sentiments vont se renforcer.

Ensuite, en ayant plus d'activité sociale (amitié, flirt, etc), vos propres besoins émotionnels sont satisfaits. Et cela vous rend plus fort et plus sûr de vous, y compris dans votre relation.

Annuler un rendez-vous

Même si vous prenez le risque d'une mauvaise réaction, c'est bien là le secret de l'efficacité de cette technique ! Cela lui montre que vous n'êtes

pas intimidé par elle, et qu'elle n'est pas le centre de votre attention.

C'est une manière subtile de vous réaffirmer dans une relation, à un moment où elle commence à penser qu'elle est en position de contrôle, et à vous manquer de respect.

Annuler un rendez-vous sans explication fera vaciller son impression de pouvoir, mais alimentera en même temps les flammes de sa passion amoureuse. Souvenez-vous : les gens veulent ce qu'ils ne peuvent pas obtenir.

Annuler un rendez-vous peut remettre votre partenaire dans une optique de challenge, et raviver son intérêt et son désir pour vous. Alors n'ayez pas peur d'utiliser cette technique « borderline ».

Savoir se mettre en colère

Si vous avez déjà été largué par quelqu'un contre qui vous n'avez jamais élevé la voix, voilà peut-être la raison profonde de cette rupture : le syndrome du « trop gentil ».

Cela vous paraît bizarre ? C'est pourtant la vérité. Même si en général mieux vaut être agréable et gentil quand on construit une relation amoureuse, **il y a des moments où la gentillesse ne sera pas votre meilleure alliée.**

Un homme gentil en permanence est un AMI. On attend d'un conjoint un peu plus de caractère.

Afin d'amener la relation à un niveau supérieur, sachez fixer des limites. Démontrez votre capacité à vous mettre en colère lorsque cela est nécessaire.

C'est parfois la seule manière de montrer à votre partenaire qu'elle pourrait vous perdre.

Se mettre en colère est quelquefois nécessaire pour parvenir à une relation heureuse.

Au début de la relation, mademoiselle vous testera afin de voir où sont vos limites. C'est alors le moment de vous faire respecter.

Une femme se sent plus heureuse et plus en sécurité avec un homme qui n'a pas peur de monter le ton lorsqu'elle va trop loin.

Cette capacité à vous élever contre elle et à exprimer de la colère si elle abuse de vos sentiments ou vous manque de respect est une clé essentielle de la réussite de votre couple.

Gardez en tête qu'elle n'atteindra jamais le stade de la passion si vous enlevez le doute de l'équation.

Elle doit avoir au fond d'elle un peu peur de vous perdre.

CONCLUSION

Vous avez maintenant toutes les clés qui vous permettront de prendre confiance en vous et de conquérir CELLE qui vous plait.

Il ne tient qu'à vous de prendre votre vie sentimentale en main. Personne n'a jamais réussi quoi que ce sans agir.

Alors si vous voulez enfin plaire à celle que vous aimez, affirmez-vous, mettez vos angoisses de côté et agissez.

Appliquez les techniques que je vous ai exposées dans ce livre, et mettez toutes les chances de votre côté pour devenir CELUI dont elle rêve !!

Chris Lorenz