

JULIE ARCOULIN
NATHALIE VANCRAEYNEST

ET SI

JE CROYAIS

EN MON POUVOIR

DE SÉDUCTION



ET SI JE CROYAIS EN MON POUVOIR DE SÉDUCTION

« Je ne suis pas assez ceci », « Je suis trop cela »... Nos expériences passées, des mots, des remarques ont peut-être laissé des traces et ont entaché notre conviction que nous pouvions, comme n'importe qui, plaire et séduire.

Grâce à des outils de coaching, de PNL et de nombreux exercices, reprenez confiance en vous et reconnectez-vous à votre capital séduction. Au fil des pages, vous apprendrez à :

- vous réconcilier avec votre image et augmenter votre estime
- prendre conscience que vous êtes unique
- mettre le doigt sur ce qui vous empêche de séduire
- capitaliser sur ce qui plaît en vous !

JULIE ARCOULIN est formatrice, conférencière et auteure. Diplômée en communication, elle est formée à l'EFT, au coaching et à la PNL. Sortir des relations toxiques, la confiance en soi et la surefficience mentale sont ses domaines d'expertise.

Spécialiste de l'estime de soi chez les adultes et les enfants, **NATHALIE VANCRAEYNES** est formatrice, conférencière, coach scolaire et parentale. Diplômée en sciences humaines, elle est également thérapeute énergétique.

Pour en savoir plus sur la collection,
rendez-vous sur le blog :
etsimodedemploi.wordpress.com

www.editions-eyrolles.com

ET SI
JE CROYAIS EN MON
POUVOIR DE SÉDUCTION !

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Retrouvez les autres titres de la collection sur :
<https://etsimodedemploi.wordpress.com>

Création de maquette : Hung Ho Thanh www.hungbook.com
Illustrations réalisées par Valérie Leblanc
Mise en pages : STDI

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017
ISBN : 978-2-212-56688-8

JULIE ARCOULIN
ET NATHALIE VANCRAEYNEST

ET SI
JE CROYAIS EN MON
POUVOIR DE SÉDUCTION !

EYROLLES

SOMMAIRE

Introduction.....	IX
-------------------	----

CHAPITRE 1

AU FOND, C'EST QUOI LA SÉDUCTION ?

Les clés pour changer.....	5
■ Quelle est votre définition de la séduction ?.....	5
■ Et dans le règne animal, ça se passe comment ?.....	6
■ Et les hormones dans tout ça ?.....	7
■ La séduction et ses codes.....	10
■ À ne pas faire, mesdames et messieurs !.....	12
■ À ne pas faire, mesdames !.....	13
■ À ne pas faire, messieurs !.....	13
Et pourquoi changer ?.....	14
■ « S'il était intéressé, il viendrait vers moi ».....	14
■ « J'ai pris assez de râteaux comme ça ! ».....	15
■ « La séduction, ce n'est pas pour moi ».....	17
■ « Vive le célibat ! ».....	18
Essayez quand même !.....	20
■ Changez votre regard sur la séduction.....	20
■ Faites le point sur vos attentes.....	22

CHAPITRE 2

JE (NE) CROIS (PAS) EN MON CAPITAL SÉDUCTION !

Les clés pour changer.....	29
■ Quelles croyances vous influencent ?.....	29

SOMMAIRE

■ « Les hommes sont tous des salauds, les femmes toutes des chieuses »	32
■ De quoi avez-vous peur ?	33
■ Pourquoi ça coince ?	34
■ « N'approche pas, je mords ! »	42
Et pourquoi changer ?	45
■ « De toute façon, ça a toujours été comme ça ! »	45
■ « Je ne suis pas intéressant(e) »	45
■ « Personne ne me regarde »	47
■ « Je suis vraiment trop timide »	47
■ « C'est plus de mon âge »	48
■ « Les femmes indépendantes font peur »	49
Essayez quand même	50
■ Il n'y a pas d'échec, il n'y a que des expériences	50
■ Et si vos croyances étaient des ressources ?	51
■ Faites la peau aux messages parentaux	53
■ Faites tomber votre bouclier	58
■ Vous avez peur ? Alors, foncez !	59

CHAPITRE 3

LA SÉDUCTION, ÇA COMMENCE PAR SOI

Les clés pour changer	65
■ Commencez à exploiter vos qualités de séduction	66
■ Mettez-vous en valeur	68
■ Prenez soin de vous	70
■ Vous le valez bien	71
■ Estime de soi et confiance en soi	72
Et pourquoi changer ?	73
■ Et si vous aviez du charisme ?	73
■ Vous vous sentez moche	76
■ Vous êtes trop difficile, vous ne trouverez jamais !	77
■ Les compliments, c'est chelou	79
■ « Penser à soi, c'est égoïste »	81
■ Un cas particulier, la codépendance	82

Essayez quand même !	85
■ Ce n'est jamais qu'un café	85
■ Le regard des autres, ennemi ou allié ?	85
■ Vous êtes « canon » !	87
■ Changez votre perception de vous-même	88
■ Apprenez à vous aimer	89

CHAPITRE 4

LA SÉDUCTION AU SERVICE DE MES RELATIONS

Les clés pour changer	96
■ Vous êtes transparent(e)	96
■ Séduire ne veut pas dire manipuler	97
■ Il faut aussi séduire son boss et sa belle-mère	99
■ Séduire ne veut pas dire draguer	99
■ Affirmez-vous	100
■ Mais c'est quoi être assertif ?	108
Et pourquoi changer ?	110
■ Vous êtes en couple, ça ne sert à rien	110
■ Trucs et astuces	111
■ Est-ce que cette relation vous convient ?	116
■ Vous êtes maman	116
■ Vous pensez que personne ne vous aime	117
Essayez quand même	119
■ Ne vous prenez pas la tête	119
■ Ce n'est pas à vous de faire tout le boulot	120
■ Un compliment par jour, en forme toujours	121
■ Soyez au clair avec vos intentions	122
■ Cultivez votre intelligence relationnelle	125
■ Soyez vous-même	128

CHAPITRE 5

PASSEZ À L'ACTION !

Les clés pour changer	134
■ Vous rêvez du prince charmant ?.....	134
■ Vous rêvez de la princesse charmante ?.....	135
■ Faites confiance à votre intuition.....	136
■ Quelle est votre devise séduction ?.....	138
Et pourquoi changer ?	139
■ Vous n'avez jamais rien d'intéressant à dire.....	139
■ Vous avez peur de passer pour une cruche.....	139
■ Vous essayez, mais ça ne marche pas.....	140
Essayez quand même	141
■ Ouvrez les yeux pour voir.....	141
■ Étendez votre réseau.....	142
■ Séduisez autrement.....	142
■ Faites ce que vous n'avez jamais osé faire.....	142
■ Engagez-vous, mais d'abord envers vous !.....	143
■ Qu'oseriez vous faire si vous croyiez en votre capital séduction ?.....	144
Conclusion.....	151
Remerciements.....	153
Bibliographie.....	155
Table des exercices.....	159

INTRODUCTION

Croire en son capital séduction... Voilà encore un de ces concepts marketing qu'on veut vous vendre et qui sert surtout à vous culpabiliser et à vous faire déprimer, vous dites-vous. Possible. Mais si, en fait, votre attention avait été attirée par ce livre parce que vous avez réellement un déficit de confiance en votre capital séduction ? Qui n'a jamais rêvé de faire tomber tout ce qui bouge grâce à un sourire ravageur et une confiance en soi à faire pâlir les as de la séduction ? Ou, plus simplement, qui n'a jamais rêvé d'OSER faire le premier pas, entrer en contact avec celui ou celle qui se trouve à l'autre bout de la pièce, soutenir un regard et faire taire cette petite voix qui cloue souvent sur place ! ?

La séduction ne se joue pas que dans les relations amoureuses, d'ailleurs. Tout dépend de la connotation du mot. Le capital séduction (capital confiance en soi si vous préférez) intervient également dans les relations professionnelles, amicales, familiales... Les relations sont guidées par un tas de choses, notamment par ce que vous pensez de vous-même. Là-dessus, vous avez du pouvoir et la possibilité de changer. Vos relations ne dépendent pas des autres, mais bien de vous-même.

NON, ce livre ne s'adresse pas qu'aux célibataires. Au sein du couple, ce capital joue également un rôle. Si vous n'êtes pas à l'aise avec vous-même, cela se reflétera dans votre relation amoureuse. N'allez surtout pas croire que les personnes « casées » ont plus confiance en leur capital séduction et qu'elles se reposent sur leurs lauriers.

ET SI JE CROYAIS EN MON POUVOIR DE SÉDUCTION !

Posez-vous la question et soyez honnête avec vous-même : croyez-vous en votre capital séduction ? Non ? Alors, poursuivez votre lecture pour débusquer les croyances qui vous freinent, les blocages qui vous coïncent et les peurs qui se cachent derrière tout ça. Vous découvrirez que chaque être humain a un capital séduction (oui oui, vous y compris !), que vous avez des qualités et des ressources qui font de vous une personne unique en son genre et qu'il vous appartient de les faire éclore.

Mais, par-dessus tout, vous apprendrez que la séduction commence d'abord par soi et, un peu comme la case départ au Monopoly, être bien avec soi-même est une condition pour être bien dans ses relations.

CHAPITRE 1

AU FOND, C'EST QUOI LA SÉDUCTION ?

La séduction a généralement une connotation négative. Pourtant, elle est nécessaire au rapprochement de deux partenaires. Cette phase d'approche, le règne animal l'a codifiée espèce par espèce. C'est un ballet qui se répète selon un rituel immuable, avec des codes précis : couleurs, combats, danses, chants, parades... Chaque individu de l'espèce identifie le code de la séduction. Chez nous, humains, ces codes ont varié au cours des époques. Et avec la révolution sexuelle, nous sommes perdus, nous n'avons plus le mode d'emploi : qui envoie quoi comme signal ? Notre éducation et nos inhibitions finiront de brouiller les pistes. Heureusement, à la fin de ce chapitre, vous aurez une idée précise de ce qu'est la séduction, de ses codes et de ce qui a changé au fil des époques. Être au clair avec tout cela vous permettra d'être plus conscient et plus à l'aise avec la séduction.

En cherchant des histoires à raconter pour démarrer ce chapitre, nous nous sommes rendu compte que toutes (ou la plupart) avaient une connotation négative.

Adam et Ève : tentation – trahison.
Don Juan : incapacité de s’engager – ennemi de la femme.

Casanova : séduit pour s’aimer à travers les autres.

Roméo et Juliette : amour impossible – fin dramatique.

Même l’histoire et les mythes s’acharnent à connoter la séduction de façon qu’on la voie comme un danger et une source de souffrance ! On n’est pas aidés ! Nous nous sommes donc tournées vers le règne animal qui va, peut-être, nous fournir de meilleures illustrations. Et nous avons fait la connaissance de Jules et Anémone, voici leur histoire.

Jules, le paon, a repéré Anémone qui bavarde avec ses copines à l’ombre d’un arbre. Nous sommes au mois de mars, mois des premiers émois. Les premiers rayons de soleil pointent le bout de leur nez, il va falloir procréer pour assurer la survie de l’espèce. Jules ne sait pas comment attirer l’attention d’Anémone afin de pouvoir faire plus ample connaissance. Elle a l’air en grande discussion avec ses copines !

Anémone, de son côté, surveille Jules du coin de l’œil et est à l’affût du moindre signe qui lui permettra de percevoir s’il est attiré par elle. Sa surveillance est discrète et elle continue sa conversation avec ses copines pour être sûre de ne pas être repérée. Jules tourne et retourne autour du cercle d’amies, pousse de temps en temps un petit cri pour voir si quelqu’un l’a remarqué, mais Anémone ne bouge pas une plume.

Après plusieurs longues et interminables minutes de tentatives discrètes, Jules désespère. Anémone, de son côté, est paralysée à l'idée qu'un battement de cils soit interprété par Jules comme un feu vert. Pourtant, elle a envie qu'il se lance. Mais elle ne sait pas si lui en a envie. Si ça se trouve, il a flashé sur sa copine Sarah. Elle est bien plus jolie qu'elle, plus intelligente aussi, plus drôle évidemment, plus mince, elle a de plus jolis yeux, elle réussit mieux professionnellement... Elle se sent idiote de penser que Jules pourrait s'intéresser à elle. Pendant tout ce temps où elle se dit que, définitivement, c'est impossible que Jules soit attiré par elle, lui ne sait plus quoi faire pour obtenir un signe de sa part. Il n'ose pas en faire plus en déployant les jolies couleurs de sa queue. Ce serait vraiment trop risqué.

À ce stade-ci, il y a deux fins possibles. Laissez-nous vous exposer les deux possibilités :

- Jules et Anémone ne sortent pas de leur zone de confort et continuent à espérer un signe de l'autre. Rien ne vient et chacun repart bredouille.
- Anémone se décide à sourire à Jules. Celui-ci, encouragé, finit par déployer sa queue aux mille couleurs et l'histoire peut commencer. L'un et l'autre ont osé faire un signe.

Dans quelle fin vous reconnaissez-vous le plus ? La première ? Il est temps de changer. Entrons dans le vif du sujet.

LES CLÉS POUR CHANGER

■ Quelle est votre définition de la séduction ?

Au fond, vous êtes-vous déjà demandé ce que signifiait ce mot pour vous ? Vous serez peut-être étonné de la connotation que vous lui donnez et ce serait un début d'explication sur ce qui coince.



À NOTER

Le Robert définit le mot « séduire » comme ceci : « Détourner du droit chemin, corrompre, subordonner. Amener à des rapports sexuels hors mariage. Convaincre avec l'intention de créer l'illusion en employant tous les moyens de plaire. Conquérir, fasciner, captiver, charmer. »

On est mal barré ! Pas étonnant que le mot « séduction » en rebute plus d'un(e).

Mettez cette définition bien loin de vous et prenez un peu de temps pour vous demander ce que, pour vous, signifie le mot « séduction ».

EXERCICE

Je définis la séduction

Prenez une feuille ou, encore mieux, un petit carnet, notez-y spontanément votre définition de la séduction. Quels mots vous viennent ? À quelle personne pensez-vous si on vous demande de penser à quelqu'un qui représente la séduction pour vous ? Quelle opinion avez-vous de la personne à laquelle vous pensez ? Négative ? Positive ?

Ensuite, essayez de repérer les connotations qui se cachent derrière. Par exemple : « La séduction, c'est pour les dons Juans et les filles faciles. » Cela vous permettrait de commencer le travail de changement de croyances dont on parlera plus profondément dans un autre chapitre. Mais aussi de vous rendre compte qu'avec ce genre de connotations, il est difficile d'exploiter son capital séduction.

Nous sommes parfois bien étonnés de voir les croyances et connotations qui se cachent derrière un mot. D'ailleurs, souvent, on en sous-estime l'impact sur sa vie et sur ce qu'on ose faire ou pas. Nous y reviendrons. Quoi qu'il en soit, si vous voulez que quelque chose change et que vous vous êtes rendu compte que votre définition de la séduction a de quoi sérieusement vous bloquer, il va falloir changer quelque chose.

■ Et dans le règne animal, ça se passe comment ?

Les parades nuptiales des animaux sont codifiées et très claires. Chaque année les mêmes rituels, les mêmes gestes, les mêmes chants, cris... Le mâle fait comprendre à la femelle

qu'il est intéressé et la femelle répond. Quel pied ! Simplicité et efficacité. Pas d'incompréhension, de malentendus, d'interprétation et toute la panoplie ! Bon, on caricature un peu, ce n'est pas aussi simple dans toutes les espèces, mais avouez quand même que ça a l'air moins compliqué. Qui ne s'est jamais dit que les relations seraient bien plus faciles si les choses étaient claires ? Si, d'emblée, on pouvait dire « Hé chéri(e), tu me plais ! De ton côté comment ça se passe ? » et l'autre de répondre « Oui » ou « Non ». Du simple, du rapide, de l'efficace. Ça fait rêver, non ?

CONSEIL  DE L'EXPERT

Si vous voulez vivre des choses simples, simplifiez-les. Ne vous posez pas 1 001 questions, évitez la lecture de pensées, ne vous lancez pas dans des interprétations sans fin qui servent simplement à vous scotcher sur place. L'un des meilleurs mots d'ordre est FAITES-LE.

■ Et les hormones dans tout ça ?

En matière de séduction et d'amour, notre volonté ne maîtrise pas tout. Et c'est tant mieux !

Du démarrage 0 à 100 km/h en 5,1 s façon Porsche 911 à la balade en calèche, toutes les configurations du coup de foudre sont possibles. (Les couples qui durent ont tous un mythe fondateur lié à leurs premières rencontres.)

CONSEIL  DE L'EXPERT

Lucy Vincent, docteur en neurosciences¹, estime que si votre cœur n'a pas fait « boum » au bout d'un mois, passez à une autre histoire.

Qu'est-ce qui fait battre la chamade à notre cœur ? Qu'est-ce qui vous met dans cet état ? La réponse est à la fois simple et complexe : une série d'hormones vont peindre votre vie en couleur et tout y chambouler.

Un peu de sciences pour comprendre ce qui vous arrive !

La première hormone dans la valse est l'ocytocine. Celle-ci induit les premiers symptômes de l'amour, elle modifie votre état mental, elle dope votre système immunitaire, c'est l'hormone du bien-être.

La production d'ocytocine se déclenche grâce à des stimulations sensorielles : légères pressions, caresses, massages et aussi bain chaud. Attention ! la dépendance et l'addiction vous guettent — mais elles sont douces et sans danger pour la santé.

L'ocytocine agit sur les centres du plaisir, elle rend l'autre irrésistible — c'est bien connu, l'amour est aveugle ! —, elle est l'hormone de la conciliation, de l'apaisement. C'est pour cela que l'él(u)e de votre cœur va être autorisé(e) à pénétrer dans votre zone intime — vous savez cette zone autour de vous de moins de 50 cm. Elle est accompagnée d'une autre hormone, la vasopressine. Celle-là vous met dans un état de nervosité, de réactivité au moindre événement.

1. Lucy Vincent, *Comment devient-on amoureux ?*, Odile Jacob, 2006.

L'effet de l'ocytocine se prolonge dans le circuit de récompense. En effet, sous son influence, rentre dans la danse la dopamine. La dopamine, c'est l'hormone de la motivation. Elle est responsable de votre perte d'appétit, de votre hyperactivité, de votre sommeil agité, de votre énergie. La dopamine vous stimule, vous pousse à passer à l'action pour satisfaire votre besoin, de la même façon que quand vous avez faim vous mangez, quand vous avez soif vous buvez. Lorsque vous avez satisfait votre besoin arrive l'endorphine (c'est une morphine endogène), un « shoot » de bonheur. Elle vous récompense d'avoir assouvi votre besoin et elle vous stimulera pour recommencer.

Dopamine et endorphine vont faire de vous un « yoyo » dans les premiers temps de la séduction et de l'amour. Eh oui, selon la théorie des processus opposants de Solomon et Corbit², un stimulus plaisant sera suivi par un contre-stimulus négatif. Dans le cas de la séduction, cela se traduit par une joie, une excitation intense quand l'être aimé est dans votre champ de perception puis une détresse et une intense sensation de solitude lorsqu'il en est absent.

Des expériences démontrent que le son de la voix de l'être aimé active la sécrétion d'endorphines.

L'endorphine comme l'ocytocine modifient la chimie de notre cerveau pour permettre la présence de l'autre dans notre zone intime ; être ensemble nous fait éprouver un sentiment de satisfaction, de bien-être.

Bien sûr, la chimie de notre cerveau ne se limite pas à ces trois hormones. Stéroïdes, corticoïdes, œstrogènes et testostérone viennent elles aussi modifier nos comportements et notamment mettre en veilleuse les zones de discernement.

2. Richard L. Solomon et J.D. Corbit, « An opponent-process theory of motivation », *Psychological Review*, vol. 81, n° 2, 1974, p. 119-145.

Profitez-en ! Car l'effet yoyo et « shoot » d'endorphine s'estompera pour se stabiliser et vous permettre de reprendre une vie équilibrée. L'ocytocine, qui est aussi l'hormone de l'orgasme, de l'accouchement et du lien, vous aidera à vivre une très longue et belle histoire d'amour.

■ La séduction et ses codes

Qu'il est loin le temps où tout reposait sur l'homme. Le bon vieil adage : « L'homme propose, la femme dispose » n'est plus vraiment d'actualité. Pas en matière de séduction en tout cas. Les codes ont changé et il y a de quoi être un peu perdu.

VU ET ENTENDU

Mais pourquoi il ne m'appelle pas ? On a pourtant passé une bonne soirée.



J'ai bien envie de l'appeler, mais ça fait un peu lourd, non ?



Ou alors je lui envoie un message ? Non, ça fait sangsue.



Tout compte fait les femmes ont voulu l'égalité, elle peut m'appeler elle-même !



On n'est pas sorti de l'auberge !

Tout a changé, hommes et femmes ne savent plus comment faire pour bien faire. Il y a celles qui revendiquent leurs droits d'accoster, de draguer, de décider... Celles qui se demandent pourquoi on n'est pas resté au temps de la drague classique où les hommes entreprenaient et les femmes disposaient, celles qui ne savent pas quel camp choisir, celles qui pensent que de toute façon elles n'ont rien de « draguable », etc. Et il y a ceux qui ne savent pas comment s'y prendre parce qu'ils ne savent pas à quel genre de femmes ils ont affaire, ceux qui espèrent que la femme bouge et envoie des signaux clairs, ceux qui ne reconnaissent pas les signes...

Il y a de quoi être perdu. Au XIX^e siècle, par exemple, lorsqu'on séduisait une femme, c'était pour fonder une famille. Entre-temps, les choses se sont complexifiées. Fonder une famille, oui. Mais pas à n'importe quel prix. On veut être épanoui, heureux. Hommes et femmes ont des attentes par rapport à leur partenaire. À cette époque, les hommes prenaient soin de leurs femmes, maintenant elles sont capables de le faire elles-mêmes et le revendiquent. Soyez indulgents les uns avec les autres. Ce n'est plus aussi simple d'aller vers quelqu'un tant les enjeux se sont multipliés.

CONSEIL  DE L'EXPERT

Le professeur René Zayan, dans son documentaire « Du baiser au bébé », explique que, normalement, ce sont les femmes qui envoient les signaux. Il y en a 52 (sourire, main dans les cheveux, tête penchée, gestes tactiles, battements de cils...). Sauf que, toujours selon Zayan, les hommes ne captent pas forcément ces signaux ! Il faut donc insister, mesdames... et ouvrir les yeux, messieurs.

■ À ne pas faire, mesdames et messieurs !

Nous ne résistons pas à la tentation de vous parler des « tue-sédution » que nous avons lus, entendus ou même vécus. Ce qui suit sonne un peu comme une généralité toute faite, nous vous l'accordons. Mais vous n'êtes pas obligé de tout appliquer. Gardez simplement ces quelques éléments en tête.

Ce qui fait peur aux partenaires : les plaintes, les revendications, les propos démoralisants. Ces comportements ne sont pas propices à l'idée d'une vie agréable avec vous. Et si vous avez cette tendance, travaillez d'abord votre capacité à voir la vie du bon côté. Faites-le d'abord pour vous : la vie vous semblera beaucoup plus légère.

Trop d'indépendance (nous y reviendrons), enfin plutôt celle qui ne laisserait pas de place à l'autre, peut rebuter. Ne laissez pas à votre partenaire l'impression d'être un accessoire dans votre vie. Faites bien la distinction entre avoir *besoin* de quelqu'un et avoir *envie* de quelqu'un. Dans ce cas-là, le besoin est forcément le signe d'une forme de dépendance affective. Ce qui est très différent que d'avoir

envie de construire une relation pour partager des choses avec quelqu'un. Quoi qu'il en soit, si l'autre n'a pas le sentiment de pouvoir avoir un peu de place dans votre vie, ça le découragera forcément.

Si vous êtes en couple, attention à la routine et au train-train, les surprises maintiennent la séduction.

■ À ne pas faire, mesdames !

N'allez pas trop vite, le premier café ne doit pas être une préparation de la cérémonie de mariage. Ni l'anticipation du premier bébé. Nous y reviendrons également. En attendant, mesdames, ne soyez pas trop pressées, ni oppressantes. Laissez-vous un peu de temps pour apprendre à connaître l'étalon qui est en face de vous. Ce n'est pas parce qu'il vous offre un verre qu'il pense déjà à la bague qu'il vous va vous offrir. Ce côté « j'ai trouvé le bon » après le premier rendez-vous est typiquement féminin. Et les hommes le ressentent. Restez calmes ! Inspirez et expirez. Ça va aller ! N'en faites pas trop, soyez vous-mêmes. Nous ne le répéterons jamais assez dans ce livre.

■ À ne pas faire, messieurs !

« Chacun paye son verre », « J'ai oublié mon portefeuille » sont des comportements dont vous vous abstenrez. Et ce, même si nous sommes au XXI^e siècle et que les femmes revendiquent leur indépendance. Nous ne sommes pas en train de dire que les hommes doivent forcément tout payer, laissez alors de la place à la réciprocité : « Je t'invite et la prochaine fois tu m'invites. » Mesdames, n'ayons pas peur de l'avouer ! OUI, cela nous fait plaisir qu'un homme nous invite

et, de surcroît, cela envoie un message adéquat. Laissez-vous faire ! Vous aurez l'occasion de le lui rendre en lui mitonnant un bon petit plat.

Messieurs, tombeurs et butors, vous êtes passés de mode. Soyez subtils, mais déterminés. Le rouleur de mécaniques, c'est bon dans le cadre du ciné-club ; en dehors, cela ne fait plus tomber personne. Nous n'avons pas besoin que vous en fassiez des tonnes pour nous séduire. Simplicité, authenticité, bienveillance. Cela nous séduit plus que les « moi, je » et autres façons de nous en mettre plein la vue. Vraiment, ce n'est pas nécessaire.

ET POURQUOI CHANGER ?

■ « S'il était intéressé, il viendrait vers moi »

En voilà une bonne excuse pour attendre... Que l'autre vienne à soi, fasse le premier pas, attendre de percevoir un signe, attendre le moment idéal... Mais en attendant (justement) la vie passe. Et si l'autre attend la même chose, vous pouvez attendre longtemps.

Nous avons cette tendance à attendre que les choses viennent de l'extérieur. C'est une façon de mettre le pouvoir dans les mains du reste du monde, mais pas dans les vôtres. Vous avez aussi la possibilité d'être acteur(trice) de vos moments de séduction. Que vous soyez en couple ou célibataire, n'attendez pas que ce soit l'autre qui fasse un pas vers vous. Vous avez la possibilité de changer les choses et de créer les opportunités.

EXERCICE

Je m'observe

Voici une étape que vous pouvez vous accorder avant de vous lancer un peu plus loin dans la séduction.

En situation de rencontre, observez-vous et soyez attentif aux points suivants.

Quelles sont les pensées qui vous passent par la tête lorsque quelqu'un vous plaît ? Notez-les.

Envoyez-vous des signaux clairs ? Lesquels ?

Quand vous percevez que l'autre envoie des signaux, que vous dites-vous ?

Si vous pouvez, demandez à vos ami(e)s de vous expliquer ce qu'ils perçoivent de vous en situation de drague éventuelle. C'est souvent très éclairant.

Cet exercice vous sera utile également dans le chapitre où nous aborderons les croyances qui vous limitent (*cf. p. 29*).

■ « J'ai pris assez de râteaux comme ça ! »

À force de faire toujours la même chose, on obtient toujours les mêmes résultats

Vous avez, comme tout le monde, vécu des déceptions, pris des râteaux, eu le cœur brisé. Oui, et alors ? Si vous lisez ce livre, c'est que vous avez survécu et que vous avez, en plus, envie de changer. Alors il faut le faire ! Demandez-vous si les fameux râteaux derrière lesquels vous vous cachez aujourd'hui étaient si terribles que ça. Demandez-vous aussi ce que vous avez mis en place pour les vivre.



Si vous avez pris plusieurs râteaux consécutifs en faisant toujours la même chose, ou en allant toujours vers le même type de personnes, ce n'est pas très étonnant. Demandez-vous dès maintenant ce que vous pourriez faire différemment. Faites attention à ne pas généraliser vos expériences et à partir du principe que les suivantes se passeront de la même façon. C'est le meilleur moyen de buter toujours sur le même obstacle.

Que pouvez-vous changer ?

Si vous en avez assez que les expériences se répètent de la même façon, interrogez-vous sur ce que vous devez changer pour que ça se passe différemment.

C'est un peu idiot d'espérer que ça change sans y mettre un peu du sien, sans amorcer l'action du changement. Tout vient toujours de soi, personne d'autre ne peut le faire à votre place.

EXERCICE

C'est décidé, je change !

Sur une feuille blanche, tracez une ligne pour séparer la feuille en deux.

Dans une colonne, indiquez tout ce que vous souhaitez changer dans votre façon de voir la séduction, dans votre manière de vous comporter, dans vos attitudes... Lâchez-vous ! Personne ne vous lira.

Dans l'autre colonne, trouvez pour chaque chose que vous souhaitez changer trois façons de faire différentes. Dont une complètement fantaisiste !

La dernière étape est de vous engager à faire au moins une des choses que vous avez inscrites. Commencez par la plus facile, n'essayez pas de faire un grand écart sans vous échauffer !

■ « La séduction, ce n'est pas pour moi »

Dans le genre bonne façon de se débiter, celle-ci n'est pas mal non plus. Voilà une façon de clore le débat une fois pour toutes, n'est-ce pas ?

Vous avez sans doute toute une série de croyances limitantes bien ancrées en vous. C'est vrai qu'il est plus facile de se résigner en se disant des phrases du genre : « La séduction, ce n'est pas pour moi » que de se bouger un peu pour changer. Changer, cela veut dire sortir de sa zone de confort — et c'est forcément un peu inconfortable.

Mais c'est un peu comme apprendre à rouler en voiture. Au départ, on cale, on stresse, on ne sait pas comment faire pour gérer à la fois les clignos, les pédales, les autres voitures, le code de la route... Puis, une fois l'apprentissage intégré, il faut réfléchir pour savoir de quel côté est le frein quand on n'est pas dans sa voiture. Eh bien, grande nouvelle : la séduction, ça s'apprend ! Au début, ça fait peur, mais ensuite, cela devient naturel. Il y a simplement quelques croyances à travailler, quelques exercices pratiques à réaliser et un peu de confiance en soi à récupérer. Ah oui, il y a aussi cette fameuse poudre magique qui s'appelle « OSER ».



■ « Vive le célibat ! »

En voilà encore une bonne façade derrière laquelle se cacher. Bien sûr, le célibat a ses vertus. Notamment celle d'apprendre à être un bon compagnon ou une bonne compagne pour soi-même. Passage essentiel avant d'être sainement heureux(se) dans une relation. Mais être en couple aussi...

Finalement, tout est une question de moment. Parfois on a besoin d'être seul(e), parfois on a envie d'être en relation avec quelqu'un. Il y a un temps pour tout. Mais ce temps ne peut pas être déterminé par vos croyances et les limites que vous vous imposez.

Voici un petit exercice pour vous aider à faire le tri.

EXERCICE

Je jauge le pour et le contre

Listez les avantages et inconvénients du célibat et de la vie à deux. Pour chacun, posez-vous les questions suivantes :

- De quoi ai-je peur ?
- De quoi ai-je envie ?
- Qu'est-ce qui m'en empêche ?

Prendre conscience de ses peurs, envies et freins permet de travailler dessus et de sortir des croyances limitantes. En vous posant ces questions, vous saurez où se trouvent vos blocages.

Si vous êtes du genre à vous dire qu'il n'y a rien de tel que le célibat, soyez attentif(ve) à ce qui vous fait dire ça. Est-ce une conclusion tirée sur fond de mauvaises expériences passées ou une vraie déduction faite sur un seuil de bonheur comparable ? Il est important de vous demander si en couple vous aviez les mêmes raisons de vous sentir heureux(se) que célibataire. Ne faites pas de généralités fondées sur de mauvaises expériences.

ESSAYEZ QUAND MÊME !

■ Changez votre regard sur la séduction

Tout est une question de perspective

Vous l'aurez compris, l'un des objectifs de ce chapitre est de vous aider à changer votre regard sur la séduction. C'est une étape essentielle pour vous réconcilier avec elle et vous débarrasser de toutes les connotations négatives véhiculées. C'est un peu comme voir le verre à moitié plein ou à moitié vide. C'est une question de point de vue ! Pour la séduction, c'est pareil : si vous la regardez du côté où les séducteurs et séductrices sont des femmes faciles ou des briseurs de cœurs, pas étonnant que le concept vous effraie.

En revanche, si vous décidez de voir la séduction comme un jeu amusant et émoustillant qui n'est pas réservé qu'aux professionnels, votre attitude et donc votre énergie relationnelle pourraient bien jouer en votre faveur.

Bien souvent, la première étape du changement est de décider fermement qu'on veut changer. Comme pour beaucoup de domaines, la première étape consiste à assouplir un peu son point de vue.

EXERCICE

Je positive !

Reprenez la définition de la séduction que vous aviez faite, ainsi que les connotations négatives que vous avez identifiées et transformez-les en une définition positive et attrayante.

Exemple

Ma définition de la séduction : La séduction, pour moi, a quelque chose de racoleur. C'est comme les vendeurs qui tentent de nous vendre des produits coûte que coûte. « Séduire » veut dire « mentir », ne montrer que le meilleur de soi et bien cacher tout le reste. Il faut être mielleux, charmant et drôle. Mais ce n'est pas facile tous les jours.

Connotations négatives :

- La séduction, c'est racoleur.
- Il faut mentir pour séduire.
- On n'est pas toujours capable de se montrer sous son meilleur jour.

Nouvelle définition en transformant les connotations négatives :

C'est vrai, la séduction, c'est montrer le meilleur de soi. Mais c'est aussi découvrir l'autre, être à l'écoute et s'ouvrir. Dans le processus de séduction, on montre le meilleur de soi, mais cela ne veut pas dire qu'on ment. On choisit simplement de montrer la part de nous que nous préférons et avec laquelle nous nous sentons le plus à l'aise.

■ Faites le point sur vos attentes

De quoi avez-vous vraiment envie ? C'est une question que l'on ne se pose pas assez souvent. Nous vous invitons à vous la poser de la manière la plus honnête possible, envers vous-même surtout.

Quel genre de relation avez-vous envie de vivre ? En couple ou célibataire ? Pour amorcer les changements, il faut savoir quelle direction prendre.

CONSEIL DE L'EXPERT

Soyez au clair avec ce que vous avez envie de vivre. C'est le meilleur moyen de repérer les premiers signes positifs ou négatifs. Ne vous laissez pas influencer par les copines ou copains qui vous diront : « Ne sois pas trop difficile, sinon tu ne trouveras jamais. » Il ne s'agit là que d'une croyance.

Prenez-le pour ce que c'est

Voilà aussi une bonne piste pour changer votre regard sur la séduction. Pourquoi vous mettre la pression ? Pourquoi prendre tout au sérieux ? La séduction, finalement, n'est que de la séduction...

On ne vous demande pas de signer instantanément, au premier café, pour le reste de votre vie. Ce n'est pas non plus parce que vous échangez avec quelqu'un au cours d'un événement mondain que vous allez vous revoir. L'idée, en fait, c'est de prendre chaque situation comme une occasion

d'apprendre sur vous, sur les autres, sur votre rapport à la séduction. Lancez-vous des défis, challengez-vous, AMUSEZ-VOUS. Toujours dans le respect de chacun évidemment. Mais ne prenez pas la séduction trop au sérieux.

Préparez-vous à séduire

Voici une série de choses à voir, à faire, à lire qui pourront vous inspirer et vous donner des idées.

En matière de films, *Hitch, expert en séduction* d'Andy Tennant (2005) est assez intéressant pour bousculer un peu vos croyances et votre définition de la séduction. Programmez-vous une soirée télé.

Avant de sortir, sentez-vous bien dans vos vêtements, réalisez des rituels qui vous feront vous sentir belles et beaux. On sous-estime souvent la puissance d'un chemisier dans lequel on se sent vraiment bien. Privilégiez plutôt les fringues dans lesquelles vous vous sentez bien plutôt que celles qui ont l'air d'être faites pour séduire, mais qui vous donnent envie de vous mettre sous la table pour ne pas qu'on vous voie.

Dans les documentaires « Du baiser au bébé » et « L'odyssée de l'amour », vous trouverez des infos étonnantes et bien utiles. Tous les codes de la séduction, le rôle des hormones et de la raison. Visionnez-les pour comprendre ce qui se passe en vous et en l'autre.

QUE RETENIR DE TOUT CELA ?

- La séduction, c'est une question de perspective.
- Le maître mot est : OSER.
- La séduction, ce n'est que de la séduction.
- La peur est là pour vous dire quelque chose. Écoutez-la, mais ne la laissez pas vous paralyser.

CHAPITRE 2

JE (NE) CROIS (PAS) EN MON CAPITAL SÉDUCTION !

Vous pensez que vous êtes adulte ou presque pour les plus jeunes de nos lecteurs et que donc vous faites vos choix en toute indépendance et sans l'aide de personne. Détrompez-vous. En matière de séduction, vous traînez un lourd passif dont vous n'avez certainement pas conscience. Eh oui, la séduction, cela commence dans la tête ! Vous pensiez qu'un corps de rêve suffisait ! En voilà une croyance ! En matière de séduction, tout commence dans votre cerveau, capture du message, réponse hormonale... Et c'est aussi dans votre cerveau que sont installés de puissants verrous construits à partir de vos expériences, de votre éducation. À la fin de ce chapitre, vous aurez débusqué certaines de vos croyances limitantes, découvert les peurs qui y sont associées et commencé le nettoyage des messages négatifs que vous avez encaissés. Vous allez libérer votre tête et retrouver le goût de la séduction.

Gaëlle est une femme indépendante, tout lui réussit sauf l'amour, jusqu'à présent en tout cas. Elle adore son job, se sent chaque jour extrêmement chanceuse de vivre la vie qu'elle vit, d'être si bien entourée, d'être habitée par sa joie de vivre. On dit souvent d'elle qu'elle est charismatique, rayonnante, que son sourire est époustouflant, que son éclat de rire fait du bien. Certains lui disent même qu'elle est belle. D'autres osent même dire « sexy ». Pourtant... Voici ce qui se passe dans sa tête lorsqu'elle entend ces compliments :

« Bah, de toute façon, on ne dit jamais à quelqu'un qu'il est moche, hein ? Puis bon, les gens ils disent ça pour être gentils et me rassurer. Mais au fond tout le monde sait bien que c'est pas vrai. »

« Oui, bon ça va. Je suis pas trop moche. Mais quand même, j'ai un double menton. Et puis, je n'arriverai jamais à rentrer dans un 38. Puis surtout, je dois cacher mes bras, ils sont trop gros. Ah, mes yeux ! Oui bon, ils sont verts. C'est pas non plus exceptionnel. Bon, le sourire, OK. Je veux bien admettre. Rayonnante ? Heureusement, sinon il me resterait quoi ? Charismatique, moi ? Hahaha. Les gens sont vraiment gentils et prêts à dire n'importe quoi pour rassurer les autres. C'est mignon. Et puis, qui serait attiré par tous ces kilos en trop ? C'est vraiment repoussant. Pffff, mais faire un régime, c'est vraiment pénible. Pourquoi il faut choisir entre l'amour et la bouffe ? »

Résultat, lorsqu'un compliment est murmuré à l'oreille de Gaëlle, elle part instantanément dans ses pensées limitantes et ne prend pas la peine d'intégrer, d'écouter, d'accepter le reste.

Nous avons oublié de vous dire que Gaëlle s'entend dire depuis des années qu'elle dégage « un truc ». Ce truc qui fait que quand elle entre quelque part, on la regarde. Cela n'a probablement rien à voir avec sa taille, son poids, la longueur de ses cheveux, etc. Elle a ce petit quelque chose de magnétique que tout le monde perçoit... sauf elle. Alors, bien sûr, elle ne voit rien de tous ces regards, rien de l'effet qu'elle fait sur les autres. Elle ne s'imagine pas une seule seconde que ce gars, oui ce gars-là, pour qui elle ose à peine ressentir quelque chose tellement elle le trouve inaccessible, puisse lui aussi ressentir quelque chose. Pourtant, si elle doit être honnête avec vous, elle sait bien au fond d'elle qu'elle a tout pour plaire. Mais elle reste coincée et bloquée par ses croyances sur son physique.

LES CLÉS POUR CHANGER

■ Quelles croyances vous influencent ?



J'ai l'impression que le mec là-bas, au fond, me regarde !

Oui, t'as raison ! Mais avec ce genre de chemises et de coupe de cheveux, il m'a tout l'air d'un coureur !



Si dans certains cas, l'habit fait le moine, il y a bien plus d'exceptions qui confirment la règle. Surtout si ces règles sont influencées par vos croyances. Alors, ne vous laissez pas avoir par ce genre de jugement à la sauvette qui vous empêche de vous ouvrir aux autres. Ayez toujours en tête que votre perception de la réalité et des autres est orientée par les croyances que vous avez. Pensez-y avant de rejeter quelqu'un.

Il y a aussi toutes les croyances que vous avez sur vous-même. « Je ne suis pas aimable », « Avec le physique que j'ai, je comprends pourquoi je suis célibataire », « Je suis moins intelligent(e) », « Je ne suis pas intéressant(e) »...

Nous y reviendrons tout au long de ce livre.

Vos croyances ont un réel impact sur vous et vos attitudes.

Voici une expérience réalisée afin de montrer le pouvoir des croyances sur nos comportements – voire sur les résultats que nous obtenons dans la vie.

Cette expérience a été réalisée dans deux classes mixtes, que nous appellerons A et B, d'élèves de 12 ans.

Dans les deux classes, les élèves devaient reproduire une forme qui leur était présentée.

Dans la classe A, la consigne était : « Reproduisez ce dessin. »

Dans la classe B, la consigne était : « Reproduisez cette forme géométrique. »

Quels ont été, à votre avis, les résultats ?

Dans la classe A, les filles et les garçons sont parvenus à reproduire le dessin de façon égalitaire.

Dans la classe B, les garçons ont obtenu de meilleurs résultats à la reproduction.

Vous savez pourquoi ?

À cause de la satanée croyance que les filles sont nulles en mathématiques. Eh oui... Nos croyances, y compris les croyances populaires, ont une sacrée influence sur nos vies.

Il y a des croyances aidantes et des croyances limitantes.

Les aidantes, comme leur nom l'indique, nous aident à avancer, à évoluer, à traverser les épreuves, etc. Une croyance aidante est par exemple : « Quoi qu'il m'arrive dans la vie, j'y ferai face. »

JE (NE) CROIS (PAS) EN MON CAPITAL SÉDUCTION !

Les limitantes nous limitent, nous bloquent, nous freinent, nous empêchent de réaliser nos projets et d'OSER. Par exemple : « Je n'ai pas les compétences pour ce job. »

Il est important d'interroger ses croyances limitantes à plusieurs niveaux. Voici une série de questions pour vous y aider :

- D'où me vient cette croyance ?
- Est-ce qu'elle m'appartient vraiment ?
- Me l'a-t-on transmise ?
- Qu'est-ce que cela changerait dans ma vie si je n'avais plus cette croyance ?

EXERCICE

Je me débarrasse de mes croyances limitantes

Pour commencer à changer l'énergie relationnelle que vous dégagez, faites la liste des croyances que vous avez sur vous-même. Elle ne sera pas faite en une heure. Ayez un petit carnet sur vous dans lequel vous pourrez y noter ce qui vient. Parfois, les croyances se cachent bien et elles se débusquent en s'auto-observant ; ça demande un peu de temps.

Quand vous aurez une liste suffisamment longue, interrogez vos croyances avec le chemin de questions évoqué plus haut. Laissez le chemin les « désintégrer ». Une fois que vous sentez qu'elles vous appartiennent de moins en moins, quand ce sera le bon moment pour vous, inscrivez-les sur un bout de papier et brûlez-les.

■ « Les hommes sont tous des salauds, les femmes toutes des chieuses »

En voilà une belle croyance, bien tenace !

Mesdames, pourquoi vous étonnez-vous que les hommes ne vous approchent pas alors que vous avez, quelque part au fond de vous, la conviction que les hommes sont des briseurs de cœur ?

Messieurs, vous vous demandez pourquoi, jusqu'ici, vous avez attiré des « chieuses » ? La réponse est très simple : parce que vous pensez que toutes les femmes le sont.

Si les croyances populaires telles que « les filles sont nulles en math » influencent les résultats d'une expérience, sachez que ces croyances influencent aussi ce que vous dégagez. Et ce que vous dégagez influence le type de personne que vous attirez.

En fait, vos croyances, vos peurs et vos blocages influencent ce que l'on appelle votre « énergie relationnelle ». Nous y reviendrons.

D'abord, demandez-vous, mesdames et messieurs, si vous connaissez vraiment *toutes* les femmes et *tous* les hommes. C'est seulement si vous avez rencontré chaque être humain masculin et féminin que vous pourrez dire que ce sont *tous* des salauds et *toutes* des chieuses. Et encore... Rappelez-vous que tout est une question de perspective. Quels sont les critères qui permettent de dire qu'un homme est un salaud et une femme une chieuse ?

D'une certaine façon, nous sommes tous le salaud ou la chieuse de quelqu'un. Mais dans une vie, on évolue, on se remet en question, on apprend de nos erreurs. Rien n'est

écrit une fois pour toutes. Replacez les choses dans leur contexte avant de proclamer des vérités en boîte, qui n'ont pour seul mérite que celui de vous appartenir.

■ De quoi avez-vous peur ?

La peur est instinctive, utile et nécessaire. Lorsqu'on a peur, il y a un certain nombre de réactions physiologiques qui se mettent en route pour nous pousser à fuir. C'est très utile face à un ours affamé ou dans n'importe quelle autre situation de danger.

En revanche, c'est plus gênant si vous espérez rencontrer l'amour. C'est là où le fait d'identifier la source et les raisons de la peur peut s'avérer constructif.

Avez-vous peur de l'échec ?

Les enjeux liés à votre foi en votre capital séduction peuvent être multiples. Vous n'osez pas vous lancer parce que vous avez peur d'être rejeté(e) ? Lorsque quelqu'un vous approche, vous vous projetez instantanément dans l'avenir et êtes étouffé(e) par la sentence : « Un couple, c'est pour la vie » ?

Votre peur de l'échec vous empêcherait-elle de vous lancer ? La notion d'échec est très relative. Est-ce qu'interrompre une relation signifie forcément que c'est un échec ? Qui a dit que pour « réussir » une relation devait durer toujours ?

Avez-vous peur de la réussite ?

Ce que sous-entend la question, c'est : qui trahiriez-vous si vous étiez à l'aise avec votre capital séduction et, par extension, dans vos relations ?

Vous êtes-vous donné le droit d'être heureux(se) dans vos relations ? Vous êtes-vous donné le droit d'être à l'aise avec vous-même et de croire en vous ?

Une autre façon de se poser la question est : « À qui ferais-je de l'ombre si j'étais moi-même ? » Nous développerons les réponses possibles dans quelques lignes.

Qu'est-ce que je gagne à ne pas être à l'aise avec mon capital séduction ?

Avez-vous déjà entendu parler des bénéfices secondaires ? Nous vous expliquons de quoi il s'agit. Les bénéfices secondaires, ce sont les avantages que vous avez à rester dans une situation donnée, à ne pas sortir de votre zone de confort, à ne pas changer ce qui pourrait l'être.

Par exemple, ne pas être à l'aise avec votre capital séduction vous permet de ne pas prendre de risque, de ne pas vous lancer dans l'aventure merveilleuse qu'est une relation, de ne pas vous laisser séduire par cette personne qui vous fait de l'œil. Bref, c'est une bonne excuse pour ne pas faire un pas vers l'autre.

■ Pourquoi ça coince ?

Nous avons déjà évoqué pas mal de freins possibles : confiance en vous, peurs, croyances... Nous allons maintenant vous mettre sur la piste de raisons un peu plus complexes, mais tout aussi réelles et qu'il est indispensable de prendre en compte.

Trop d'attentes

Beaucoup de personnes ne s'aiment pas réellement. Rien de neuf là-dedans¹. Mais approfondissons un peu la question. Nous allons vous livrer le secret pour avoir des relations déséquilibrées !

Quand nous ne nous aimons pas, nous attendons de l'autre qu'il nous rassure et nous aime. Autrement dit, nous attendons de lui ce que nous ne sommes pas capables de nous donner à nous-mêmes. Dans cette position, l'autre a pour mission de réussir là où nous échouons.

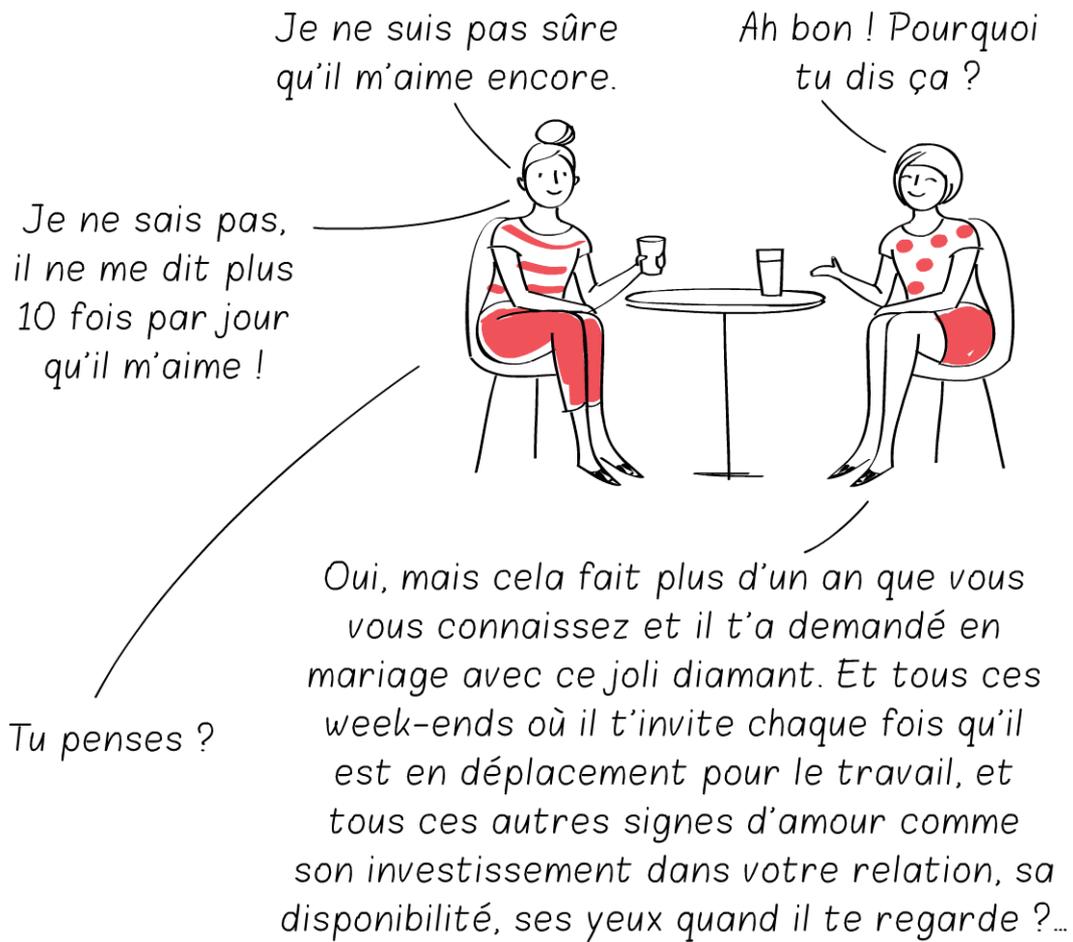
« Je veux qu'on m'aime » exclut l'autre de la rencontre, voire de la relation. Il n'est pas considéré comme une personne en tant que telle, mais comme un faire-valoir, comme le guérisseur de nos plaies et de nos carences.

En étant branché(e) sur le mode « carences », votre inconscient est automatiquement branché sur le mode « tête chercheuse » et vous êtes attiré(e) par des candidats potentiellement capables de panser vos plaies. L'autre est un objet que l'on veut utiliser pour guérir ce que nous ne sommes pas capables de guérir.

Attendre de l'autre qu'il fasse ce que nous ne sommes pas capables de faire est LE secret pour s'engouffrer dans des relations déséquilibrées et avec un haut potentiel toxique.

1. Lire sur ce sujet Sylvie Protassieff, *Et si je m'aimais enfin*, Eyrolles, 2016.

ET SI JE CROYAIS EN MON POUVOIR DE SÉDUCTION !



Le couple n'est pas un refuge où panser vos plaies. L'autre n'est pas la moitié dont vous avez besoin pour être complet(e). Vous l'êtes déjà ! Vous avez simplement quelques blessures à guérir et il n'y a que vous qui puissiez le faire. Pour attirer une bonne relation, il faut commencer par s'occuper soi-même de soi. Sinon, la vie continuera à vous envoyer ses messages à travers vos relations. Et elle répétera inlassablement ses messages, sous toutes les formes, tant que vous n'aurez pas compris.

CONSEIL  DE L'EXPERT

N'attendez pas de l'autre ce qui doit d'abord venir de vous. Ne mettez pas le pouvoir de guérison entre ses mains. C'est la meilleure façon de tomber sur quelqu'un qui va en profiter.

Reproduction de schémas

Parlons-en, justement ! Avez-vous déjà pris un moment pour réfléchir aux points communs entre vos relations et celles de vos figures parentales ? Non ? Vous pourriez être étonné(e).

De la même façon, vous serez probablement surpris(e) de constater que la façon dont vos partenaires vous traitent ressemble à la façon dont vos figures parentales vous traitent également.

On reproduit les schémas qu'on connaît. D'abord parce que c'est « confortable », familier. Ensuite parce que, d'une certaine façon, nous cherchons à nous en dégager. Leur répétition incessante n'est que la vie qui nous offre des opportunités pour se libérer de ce qui nous emprisonne. Mais nous n'y arrivons que lorsque nous avons compris le message.

La fidélité au clan intervient également dans cette reproduction. Elle exprime les autorisations qui nous manquent pour vivre des relations qui nous conviennent, détachées des schémas qui nous sont transmis par la culture, nos figures parentales. Pourquoi auriez-vous le droit de vivre différemment que vos parents ? Frères, sœurs ? Ou toute autre figure du genre. Qui êtes-vous pour être plus heureux(se) et épanoui(e) qu'eux ? La fidélité au clan représente un certain

poids dans le boulet bien accroché à nos chevilles et avec lequel nous nous débattons jusqu'au jour où l'on comprend qu'il suffit de le lâcher. Nous ne sommes pas là pour réparer les erreurs et combler les carences de nos figures parentales à travers le chaos de nos propres relations.

La danse des croyances

Nous vivons nos croyances comme des évidences et nous agissons en fonction d'elles. Nos croyances nous sont transmises par l'éducation, notre environnement, ce que nos parents nous transmettent, les valeurs véhiculées par la société... Elles rythment notre réalité, nos représentations, nos façons de vivre.

Elles nous enferment dans des rôles choisis pour nous, imposés. Les représentations que nous nous faisons des relations sont péjoratives et nous suggèrent des modèles préétablis que nous nous efforçons de confirmer en reproduisant des relations qui le permettront.

D'une certaine façon, nos croyances formatent nos attentes. C'est ce qui nous pousse à rejeter d'office les personnes qui ne correspondraient pas exactement à ce que l'on croit vouloir. Nous sommes alors focalisés sur ce que l'on veut rencontrer chez l'autre et n'allons pas à sa rencontre. Vous saisissez la nuance ?

Aller à la rencontre de l'autre, cela veut dire se laisser surprendre par ce qu'il est et ne pas tirer de conclusions hâtives sur ce qu'il n'est pas. Vous aurez compris, en lisant tout ce qui précède, qu'il est parfois compliqué de se montrer tels que nous sommes. Alors, ne rejetez pas trop vite quelqu'un qui ne semble pas correspondre parfaitement à ce que vous attendez.

Rappelez-vous l'histoire des deux classes qui doivent représenter un dessin ou une forme géométrique. Nos croyances induisent des comportements adaptés au renforcement de celles-ci.

Maintenant que vous savez tout cela, soyez attentif(ve) à vos croyances et pensez à les écarter de votre chemin. Certaines peuvent vraiment vous faire dévier.

Nous avons envie de partager un petit conte qui illustre bien le pouvoir des croyances. Cela s'appelle « L'éléphant enchaîné² ».

« Quand j'étais petit, j'adorais le cirque, et ce que j'aimais par-dessus tout, au cirque, c'étaient les animaux. L'éléphant en particulier me fascinait ; comme je l'appris par la suite, c'était l'animal préféré de tous les enfants. Pendant son numéro, l'énorme bête exhibait un poids, une taille et une force extraordinaires...

Mais tout de suite après et jusqu'à la représentation suivante, l'éléphant restait toujours attaché à un petit pieu fiché en terre, par une chaîne qui retenait une de ses pattes prisonnière.

Mais ce pieu n'était qu'un minuscule morceau de bois à peine enfoncé de quelques centimètres dans le sol. Et bien que la chaîne fût épaisse et résistante, il me semblait évident qu'un animal capable de déraciner un arbre devrait facilement pouvoir se libérer et s'en aller.

Le mystère restait entier à mes yeux.

2. Extrait de *Laisse-moi te raconter les chemins de la vie* de Jorge Bucay, XO Éditions, 2004.

Alors, qu'est-ce qui le retient ? Pourquoi ne s'échappe-t-il pas ? À 5 ou 6 ans, j'avais encore une confiance absolue dans la science des adultes. J'interrogeai donc un maître, un père et un oncle sur le mystère du pachyderme. L'un d'eux m'expliqua que l'éléphant ne s'échappait pas parce qu'il était dressé.

Je posais alors la question qui tombe sous le sens :

“S'il est dressé, pourquoi l'enchaîne-t-on ?”

Je ne me rappelle pas qu'on m'ait fait une réponse cohérente.

Le temps passant, j'oubliai le mystère de l'éléphant et de son pieu, ne m'en souvenant que lorsque je rencontrais d'autres personnes qui un jour, elles aussi, s'étaient posé la même question.

Il y a quelques années, j'eus la chance de tomber sur quelqu'un d'assez savant pour connaître la réponse :

“L'éléphant du cirque ne se détache pas parce que, dès tout petit, il a été attaché à un pieu semblable.”

Je fermai les yeux et j'imaginai l'éléphant nouveau-né sans défense, attaché à ce piquet. Je suis sûr qu'à ce moment l'éléphanteau a poussé, tiré et transpiré pour essayer de se libérer, mais que, le piquet étant trop solide pour lui, il n'y est pas arrivé malgré tous ses efforts.

Je l'imaginai qui s'endormait épuisé et, le lendemain, essayait à nouveau, et le surlendemain... et les jours suivants... jusqu'à ce qu'un jour, un jour terrible pour son histoire, l'animal finisse par accepter son impuissance et se résigner à son sort.

Cet énorme et puissant pachyderme que nous voyons au cirque ne s'échappe pas, le pauvre, parce qu'il croit en être incapable.

Il garde le souvenir gravé de l'impuissance qui fut la sienne après sa naissance. Et le pire, c'est que jamais il n'a tenté d'éprouver à nouveau sa force. »

Trop de projections

En préparant l'écriture de ce livre, nous avons identifié un autre obstacle au capital séduction et à la bonne vie de nos relations : les projections.



Mesdames, lorsqu'un homme vous aborde et qu'il vous donne son nom de famille, ne le collez pas illico à votre prénom pour voir si ça *match* ! Ce genre de projection dans le futur biaise et freine votre audace et le développement de vos relations.

Quand, avant de vous lancer, vous vous demandez déjà si c'est le bon ou la bonne, cela met une telle pression sur les premières minutes d'échanges que, la plupart du temps, vous restez paralysé(e) sur place. Se demander si c'est la bonne personne est se projeter bien trop loin dans le futur, cela rend les choses irrévocables. Pas étonnant que vous

réfléchissiez à deux fois avant d'aborder quelqu'un. Une rencontre est parfois juste une rencontre.

Échanger, discuter, aborder simplement l'autre avec des banalités fait partie du processus d'entrée en relation. Cela ne veut pas forcément dire que vous vous passerez la bague au doigt.

EXERCICE

Je me lance !

Ben oui, parfois c'est aussi simple que ça !

Osez les banalités. « Bonjour », « Comment ça va ? », « Je m'appelle X et vous ? » Vous verrez, ça marche. Pas besoin de dissenter sur du Proust pour accrocher quelqu'un.

■ « N'approche pas, je mords ! »

L'énergie relationnelle

Nous avons déjà évoqué ce terme. Ajoutez vos peurs, vos croyances sur vous-même et sur les autres, votre confiance en vous, votre estime de vous, vos stratégies de survie, vos blessures non guéries et les schémas relationnels dans lesquels vous avez grandi et vous avez votre énergie relationnelle.

Nous sommes tous la somme de nos vécus et des expériences que nous vivons tout au long de notre vie. Cela a forcément un impact sur nous, sur nos relations, sur ce que nous percevons de nous et sur ce que nous dégageons. C'est comme ça, on ne peut rien y faire. Si ce n'est travailler sur ce qui nous bloque. C'est le début du changement.

EXERCICE

Je change mon énergie relationnelle

D'abord, il nous semble important que vous vous posiez quelques questions.

- Quelle énergie relationnelle je dégage selon moi ?
- Quels feed-back les autres me renvoient ?
- De quoi ai-je peur au fond ?
- Qu'ai-je envie de dégage comme énergie ?

Les réponses à ces questions seront déjà un bon éclaircissement.

Ensuite, concentrez-vous sur tout ce que vous avez envie de dégage. C'est par ce biais que vous saurez ce qu'il faut nettoyer ou changer.

Exemple

J'aimerais dégage une énergie douce et bienveillante, pleine d'humour. Je voudrais être accessible et donner envie aux autres de m'aborder. Je voudrais qu'on voie qui je suis et qu'on ait confiance.

Pour dégage tout cela, il vous faut certainement changer votre croyance que les autres sont dangereux. Soyez moins sur vos gardes, osez être qui vous êtes et détachez-vous du regard des autres.

Prenez conscience que si vous avez peur d'entrer en relation, cela se ressent. Que si vous vous méfiez des autres, cela se ressent. *A contrario*, si vous êtes confiant(e), disponible et dans l'accueil de chacun, cela se ressent aussi.

Soyez également conscient que vous n'attirez pas les gens par hasard. Ils sont là pour vous apprendre quelque chose. Chaque rencontre est une opportunité d'évolution. Que la relation soit positive ou négative, familiale, amicale, amoureuse, professionnelle.

En quoi ce nettoyage sert à mon capital séduction ?

Nous venons de traverser un passage complexe, mais qui a son intérêt pour que vous mesuriez tout ce qui peut impacter votre capital séduction. Tous les éléments que nous avons mis en évidence sont des aspects de vous que vous pouvez travailler, grâce aux exercices précédents, pour avoir, enfin, confiance en votre capital séduction.

Ma biche, ce type est tout à fait ton genre de mec. Typiquement en accord avec toi et tes valeurs. Il faut que tu te lances ! Ne laisse pas passer cette chance.

T'es folle ! T'as vu comme il est beau ? T'as vu à quoi ressemblait son ex ? Je ne peux pas lutter.



ET POURQUOI CHANGER ?

■ « De toute façon, ça a toujours été comme ça ! »

Qu'est-ce qui a toujours été comme ça, d'abord ?

Ensuite, est-ce que ça a vraiment *toujours* été comme ça ?

Nous avons tendance à nous réfugier dans nos croyances pour éviter d'être trop bousculé(e), éviter de nous ouvrir à la rencontre qui risque de nous faire vaciller nous et nos repères. Mais, paradoxalement, c'est aussi ce à quoi nous aspirons lors d'une rencontre. Le serpent se mord un peu la queue, non ?

En vous accrochant à vos certitudes, à vos croyances, vous vous défendez contre cet intrus qui pourrait menacer vos habitudes.

Ne vous cachez pas derrière des vérités toutes faites que nous pourrions démonter en un tour de questions.

■ « Je ne suis pas intéressant(e) »

Quand y'en a plus, y'en a encore. Voilà encore une belle croyance sur vous-même. Voyons ça de plus près.

D'abord, c'est quoi « être intéressant » ? Vous avouerez que c'est une notion très relative. Ce qui est intéressant pour vous ne l'est pas forcément pour quelqu'un d'autre et inversement. Existe-t-il des critères universels pour déterminer si oui ou non quelqu'un est intéressant ? Si oui, merci de nous envoyer cette liste. Cela nous intéresse !

Pensez à cela revient à essayer de lire dans les pensées des autres. Dire ou penser « Je ne suis pas intéressant(e), donc je n'intéresserai personne [ou pas un(e) tel(le)] », c'est penser à la place de l'autre. Laissez le choix aux autres de vous trouver intéressant(e) ou pas. Comment savez-vous qu'il/elle va vous trouver inintéressant(e) ?

Si, finalement, le feeling ne passe pas, ne le prenez pas personnellement et n'en profitez pas pour en faire une excuse de recul pour les prochaines fois. Chaque expérience est un pas de plus vers la prochaine.

CONSEIL DE L'EXPERT

Lorsque vous entrez en contact avec quelqu'un, évitez d'essayer de lire dans ses pensées.

Laissez à l'autre le plaisir de vous découvrir, vous verrez bien ensuite.

Soyez vous-même, n'en faites pas des tonnes pour intéresser l'autre. Sinon, vous mentez sur la marchandise et l'autre s'en rendra forcément compte à un moment.

Soyez attentif(ve) à votre posture, à votre langage corporel.

Donnez des infos sur vous, ponctuez-les de sourires et d'attention.

Sachez que six réponses évasives et courtes suffisent pour décourager votre interlocuteur. Donc, si vous êtes intéressé(e), soyez-y attentif(ve). Sinon, lâchez-vous en réponses vides.

■ « Personne ne me regarde »

Vraiment ? Ou alors c'est vous qui ne voyez rien...

Rappelez-vous, si vous avez la croyance que personne ne vous regarde, vous ne verrez que ce qui vous permettra de valider cette croyance. Donc, vous ne verrez pas qu'on vous regarde. CQFD.

Relisez aussi l'histoire de Gaëlle. Bon exemple de « je suis tellement en train de remettre les compliments en question que je ne vois pas ce qui se passe juste sous mes yeux ».

EXERCICE

Je lève la tête

La prochaine fois que vous sortirez de chez vous, marchez la tête haute et pas collé(e) sur le bout de vos chaussures. Aussi jolies soient-elles.

Ne faites « que » ça. Regardez autour de vous, vous serez surpris(e).

■ « Je suis vraiment trop timide »

Aaaaah, la bonne excuse. Encore une. Vous n'êtes pas timide, vous avez peur. Nous vous entendons rétorquer : « Mais non ! Je suis vraiment timide ! »

Un timide est un peureux qui se trouve des excuses, rien d'autre.

En tant que « timide », vous passez votre temps centré(e) sur vous, sur votre valeur, sur ce que vous allez bien pouvoir apporter au groupe. Arrêtez de ruminer et allez vers les autres en souriant. Ne laissez pas votre peur panique du refus vous guider, sinon ce sont vos crispations narcissiques qui décident. Pas votre envie d'aller vers les autres.

Vous avez à votre disposition tout un panel de banalités à exploiter. Personne ne vous demande d'engager une conversation avec une parole hautement intéressante et passionnante. Les banalités constituent le premier niveau du contact humain, elles existent pour créer un climat de sympathie, elles sont comme une porte ouverte invitant à entrer dans des conversations plus profondes et captivantes. Il ne faut tout simplement pas sauter les étapes !

Un bon film pour faire fondre vos réticences : *Les Émotifs anonymes* (2010), de Jean-Pierre Améris avec Isabelle Carré et Benoît Poelvoorde. Si vous êtes timide, vous allez découvrir qu'en amour la timidité peut vous éloigner de l'être aimé. Que pour échapper à vos émotions, vous inventez comme Jean-René (Benoît Poelvoorde) et Angélique (Isabelle Carré) mille et une ruses qui conduisent à des situations difficiles à vivre pour l'autre.

■ « C'est plus de mon âge »

Le besoin de séduire ne s'efface pas avec l'âge. Même si les croyances populaires veulent nous faire croire le contraire.

C'est vrai, avec l'âge, le corps change. Mais le mental aussi. On n'attend plus les mêmes choses, on a fait ses expériences, on aspire à d'autres choses.

Être séduisante, c'est être à l'écoute du monde, avoir des projets, être dynamique, souriante, drôle... Voyez-vous un âge où l'on n'est plus tout ça ?

L'amour et la séduction n'ont pas de date de péremption et vous non plus ! N'écoutez pas les rabat-joie qui vous disent qu'après 40 ans, c'est plus difficile. Votre âge vous autorise aussi ce que vous n'osiez pas avant ! Pensez-y.

Deux films de Nancy Meyers pour vous donner l'envie : *Pas si simple* (2009), avec Meryl Streep, et *Tout peut arriver* (2003), avec Diane Keaton et Jack Nicholson. Dans ces deux films, les héroïnes sont des femmes d'« âge mûr ». Elles ne séduisent pas ; elles sont séduisantes !

■ « Les femmes indépendantes font peur »

Ou alors... Les femmes se proclament indépendantes parce qu'elles ont peur et s'arrangent pour avoir la croyance qu'elles font peur. Tordu ? Meuh non. C'est simplement le mécanisme lié aux croyances.

Dire haut et fort que vous êtes indépendante et que vous n'avez pas besoin d'un homme peut aussi cacher une peur viscérale de la dépendance. Peut-être, d'ailleurs, l'avez-vous bien connue, cette dépendance à l'autre ?

Lorsqu'on se revendique comme étant indépendante et que l'on a peur de perdre sa liberté en rencontrant quelqu'un, c'est que l'on voit l'autre comme un obstacle à son bien-être et pas comme un partenaire pouvant apporter son lot de joyeusetés à sa vie.

Entrer en relation avec quelqu'un n'oblige pas à faire des sacrifices humains ! Vous n'êtes pas obligée de sacrifier qui

vous êtes pour être heureuse en couple, promis. Croix de bois, croix de fer, si on ment on va en enfer !

Ce qui fait peur, ce n'est pas l'indépendance des femmes, c'est ce qu'elle cache : la crainte de se perdre soi en donnant de l'emprise à l'autre, et l'incapacité (à peine dissimulée) à laisser entrer quelqu'un dans leur vie.

S'engager dans une relation ne veut pas dire faire abstraction de soi. Mais si vous avez cette croyance, c'est probablement que vous avez vécu dans des relations sauveur-sauvé et que vous avez eu tendance à vous oublier au profit de l'autre.

Vous vous trouvez donc, de passage, dans l'extrême opposé. Mais ça va passer. C'est juste une question de réglages.

ESSAYEZ QUAND MÊME

■ Il n'y a pas d'échec, il n'y a que des expériences

La peur du rejet vous empêche probablement d'aborder les autres avec légèreté et détachement. Pourquoi ? Parce que vous prenez tout personnellement. Si vous allez vers quelqu'un et qu'il vous reballe, ce n'est pas forcément parce que vous êtes nul(le). Cela peut être pour bien d'autres raisons ! Pourquoi liez-vous toujours tout à vous ?

La remise en question n'a jamais fait de mal à personne, certes. Mais ne vous offrez pas une séance d'autoflagellation si quelqu'un ne se pâme pas devant vous chaque fois que vous ouvrez la bouche.

CONSEIL  DE L'EXPERT

Essayez, abordez, parlez, explorez, expérimentez, tentez et ça même si le résultat n'est pas celui que vous espériez. D'ailleurs, arrêtez d'attendre un résultat. Voyez chaque nouvelle rencontre comme une opportunité d'évoluer et d'apprendre.

■ Et si vos croyances étaient des ressources ?

Les croyances positives ou négatives que nous avons ne sont qu'une représentation de notre réalité. Nous créons cette réalité, donc nous sommes capables de la transformer.

Réjouissez-vous d'avoir des croyances limitantes. Derrière chaque limite, il y a un nouveau continent à explorer...

Interrogez vos croyances limitantes de façon adulte.

EXERCICE

Et si je m'aimais un peu ?

Écrivez tout ce que vous n'aimez pas chez vous, tous les « je suis trop », « je ne suis pas assez », ce dont vous vous plaignez, ce qui vous agace, ce qui vous rend triste, ce qui ne fonctionne pas, vos échecs, ce dont vous vous sentez incapable. Ce sont des croyances négatives.

Laissez reposer. Reprenez cette liste en regardant la personne comme si ce n'était pas vous mais quelqu'un sur qui vous posez un regard bienveillant et plein d'amour. Quel serait votre regard sur celui ou celle qui prétend avoir de telles croyances ?

ET SI JE CROYAIS EN MON POUVOIR DE SÉDUCTION !

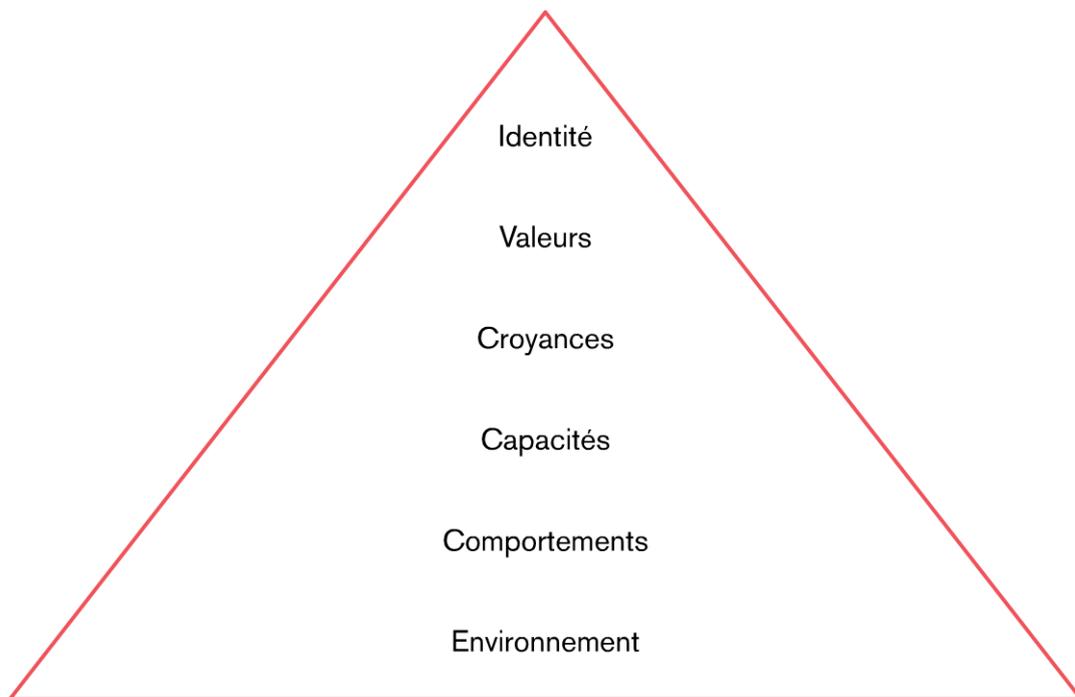
Nos croyances limitantes se cachent aussi derrière les « je dois, il faut, c'est impossible, c'est comme ça, je ne peux rien changer »

Cette façon de formuler les messages vous renvoie à de l'impuissance, vous entrave dans votre créativité, fait naître des objections, alors que vous avez besoin de ressources.

Pour trouver ces ressources, prenez le temps de remplacer ces injonctions par « Je choisis de..., je m'autorise..., j'ai besoin..., je décide de faire autrement, je n'ai pas le choix » et de rechercher plusieurs possibilités.

Vos comportements, vos aptitudes découlent de vos croyances.

C'est la pyramide de Bateson et Dilts, chaque niveau influence le niveau supérieur et le niveau inférieur.



Changez de comportement et vous allez vous créer un système de croyances différent. C'est l'action qui permet de changer la pensée, et donc la croyance.

Vous allez ainsi dégonfler vos croyances limitantes. Faites l'exercice chaque fois que vous rencontrez une croyance limitante.

EXERCICE

Je suis brillant(e)

Et maintenant, si vous partiez à la recherche de vos croyances aidantes ?

Faites la liste de vos réussites, toutes catégories confondues.

Associez à vos réussites les croyances auxquelles vous pensez. La chance n'est pas à elle seule responsable de la réussite !

Quelle puissance avez-vous retrouvée ?

■ Faites la peau aux messages parentaux

Nous l'avons vu (*cf. p. 37*), nos croyances sont influencées par les messages parentaux que nous recevons. Par extension, nos visions du couple également. Avez-vous déjà réfléchi à l'intervention de votre libre arbitre dans votre vision du mariage ? Du couple ? De la fidélité ? De la famille ?

Si, par exemple, le couple formé par vos figures parentales était placé sous le joug de la violence ou de la domination, il est clair que vous allez réfléchir à deux fois avant de vous

lancer dans la folle aventure du couple. Ou alors vous allez tout simplement reproduire le schéma.

Il est important de faire la part des choses entre ce qui vous appartient et ce qui vous a été transmis, y compris les visions du couple et des relations. Nous adoptons les mêmes fonctionnements que nos parents parce qu'ils n'ont jamais été remis en cause ou dénoncés. Nous intégrons ces schémas et les reproduisons car nous ne savons pas qu'il est possible de fonctionner autrement, voire mieux. Nous n'avons pas d'autre mode d'emploi en quelque sorte.

En dehors des schémas, les messages parentaux sont parfois plus complexes et inconscients. En fonction de votre vécu, du vécu de vos parents, vous avez adopté des pensées, des croyances sur vous-même.

Par exemple, « je ne suis pas aimable » est une croyance qui revient souvent. On vous a peut-être fait croire que vous n'étiez pas aimable en vous envoyant des messages que vous avez interprétés de cette façon-là.

Le meilleur moyen d'identifier le message négatif est de repérer vos comportements récurrents en situation de stress et de les confronter aux injonctions négatives grâce à l'analyse transactionnelle. Vous pourrez ainsi découvrir de quel antidote vous avez besoin.



À SAVOIR

L'analyse transactionnelle (AT) est une théorie de la personnalité, créée dans les années 1970, sur la base des observations cliniques d'Éric Berne, médecin, psychiatre et psychanalyste. Elle permet d'analyser et de modifier les relations entre personnes. Nous n'en utiliserons ici qu'une partie, celle des messages parentaux. Les messages prennent la forme d'interdits, de prescriptions, d'ordres. Ils sont à l'origine du scénario de vie que vous vous êtes construit depuis l'enfance. Les messages reflètent les craintes, les désirs, les aspirations que vos parents n'ont pas atteints et elles ont indiqué à l'enfant que vous avez été comment construire sa vie pour satisfaire ses parents. Elles peuvent être de l'ordre du langage verbal, mais aussi non verbal.

Quels sont vos comportements récurrents ?

À quels messages ou interdits correspondent-ils (vous pouvez avoir une combinaison de messages et d'interdits) ?

5 messages et leur antidote

Message négatif	Antidote
Dépêche-toi	Gère ton temps
Sois fort(e)	Sois ouvert
Sois parfait(e)	Sois réaliste
Fais plaisir	Pense aussi à toi
Fais des efforts	Réussis à ta mesure

12 interdits et leur antidote

Les interdits	Les antidotes
Tu ne dois pas/Il ne faut pas	Tu peux, c'est permis, vas-y, c'est bien/bon
N'existe pas	Existe
Ne sois pas toi-même	Sois toi-même
Ne sois pas équilibré	Sois équilibré
Ne réussis pas	Réussis
Ne sois pas important	Sois important
Ne te mêle pas	Mêle-toi aux autres
N'agis pas	Agis
Ne sois pas enfant	Sois enfant
Ne grandis pas	Grandis
Ne pense pas	Pense
Ne fais pas confiance	Fais confiance
Ne ressens pas	Ressens

Une fois que vous avez découvert les messages et les comportements derrière les injonctions de vos parents, vous allez pouvoir commencer un travail d'autocoaching.

Afin de vous permettre d'aller de l'avant et de développer une énergie nouvelle, l'analyse transactionnelle propose de vous appuyer sur trois piliers :

- la protection ;
- la permission ;
- la puissance.

EXERCICE

Je brise les interdits

Si vous avez une combinaison de messages et d'interdits, choisissez-en un pour commencer et travaillez un message ou un interdit à la fois.

La protection

Pour progresser, vous aurez besoin de vous sentir en sécurité, en fixant des limites raisonnables, en demandant de l'aide à des professionnels.

Complétez la phrase suivante : « Je me protège en fixant telle règle, telle limite »

La permission

Maintenant que vous connaissez les messages négatifs et leur antidote, comment allez-vous agir et mener votre vie en toute autonomie ?

Complétez la phrase suivante : « Je me donne, la permission de »

La puissance

La puissance vous permettra de vous faire confiance et de faire confiance aux autres, afin que vous trouviez les ressources de votre évolution.

Identifiez les moyens de vous mettre en énergie, de passer à l'action. Quels bénéfices attendez-vous ? Faites des petits pas.

Complétez la phrase suivante : « Je me motive à l'action par »

Et maintenant quels sont vos prochains pas, que changez-vous ? À vous de jouer.

■ Faites tomber votre bouclier

Le bouclier que vous vous êtes constitué a plusieurs fonctions :

- vous rassurer ;
- vous éviter de prendre des claques ;
- vous permettre de vous reposer sur vos lauriers ;
- vous trouver de bonnes excuses pour ne rien changer...

On continue ?

Oui, vous avez vécu des choses douloureuses. Oui, vous n'avez pas toujours été bien traité(e) dans vos relations. Oui ça fait mal. Oui, ça laisse des traces et blablabla. Personne ne dira le contraire. Mais vous avez deux options : laisser le passé vous enfermer et vous coincer derrière ce bouclier en laissant le pouvoir à ce passé... ou alors, vous défaire de vos chaînes, changer ce qui doit être changé en vous pour ne plus attirer le même type de personnes.

Il est tentant de mettre la responsabilité de notre malheur dans les mains des autres. C'est vrai que parfois c'est confortable. Mais il est encore plus confortable de ne pas leur laisser ce pouvoir. Et là, c'est à vous de jouer ! Maintenir son bouclier, c'est aussi s'empêcher de regarder à l'intérieur de soi ce qu'il y a à travailler.

Par pitié, au passage, arrêtez de vous réfugier derrière votre peur de souffrir. C'est juste une excuse pour ne rien tenter.

Le bouclier est également rassurant car il vous permet de vous installer dans vos certitudes. Les clichés, croyances, stéréotypes que nous construisons nous font croire que le monde est stable et défini d'avance. Il n'en est rien et cela peut être très effrayant, on vous l'accorde.

Encore une fois, tout est entre vos mains et il vous appartient de choisir. Allez-vous vous réfugier derrière votre bouclier ou sortir du bois pour vous faire enfin chavirer par la rencontre que vous attendez ?

■ Vous avez peur ? Alors, foncez !

Si la peur est généralement là pour signaler un danger, il arrive qu'elle soit là aussi pour nous montrer exactement la direction que nous devons prendre.

La peur n'est pas un frein définitif, elle prévient simplement que l'envie est là et qu'il y a quelque chose qui coince. Identifiez les freins afin de pouvoir les exploser et Y ALLER.

Lorsqu'on a peur de se lancer, c'est souvent parce qu'on anticipe la réaction de l'autre et qu'on part du principe que le rejet serait trop insupportable. Nous vous proposons un petit changement de perspective : si vous considérez que la réaction de l'autre lui appartient et qu'un refus est simplement le signe que cette personne n'était pas la bonne pour vous ?

Avouez quand même que si toutes les tentatives d'approche marchaient, vous seriez bien embêté(e).

Ce n'est pas parce que quelqu'un vous fait comprendre que « ça ne va pas être possible » que vous devez passer trois jours sous la couette à vous dire que vous êtes nul(le). Cela ne remet pas en cause votre valeur fondamentale, ni vos qualités, ni vos valeurs. Ne vous dites pas, en cas de refus, que vous devez changer quelque chose en vous pour mieux correspondre à ceci ou cela. Dites-vous simplement que ça arrive et que c'est mieux de le savoir tout de suite plutôt que de se forcer à quoi que ce soit. Non ?

QUE RETENIR

DE TOUT CELA ?

- Ce ne sont pas votre physique, votre taille, votre poids, la couleur de vos yeux qui influencent vos relations. Ce sont vos croyances sur tout ça.
- Ce que les autres perçoivent de vous est bien plus bienveillant que votre perception de vous-même.
- Voyez chaque situation comme une occasion d'apprendre et d'évoluer.
- Ouvrez les yeux ! On vous regarde.

CHAPITRE 3

LA SÉDUCTION, ÇA COMMENCE PAR SOI

Comment séduire les autres si vous n'êtes vous-même pas convaincue de votre capital ? Comment attirer les regards si vous vous cachez derrière vos croyances et vos excuses ?

C'est le but de ce chapitre, vous réconcilier avec vous-même et vous donner envie de prendre soin de vous.

Séduire l'autre passe par se séduire soi. Plus vous serez à l'aise avec vous-même, plus vous dégagerez ce petit quelque chose d'irrésistible qui attire les autres. Rappelez-vous que s'aimer soi permet de ne pas attendre que l'autre comble ce vide.

Une fois ce chapitre lu, vous serez sur la voie de l'amour de soi. Vous exploiterez plus facilement vos qualités de séduction et vous serez réconcilié(e) avec les compliments.

Bénédicte « n'est pas née jolie », comme le chante Jean-Jacques Goldman, ce n'est pas sur elle que « se tournent les yeux éblouis ». Elle est l'aînée de trois filles élevées par un père seul. La recherche de la beauté n'a jamais fait partie des critères de la famille. Un look garçon manqué, intello au lycée, une éducation stricte et deux petites sœurs aux basques l'ont tenue à l'écart des histoires d'amour d'adolescents. Et puis, jamais aucun garçon ne l'a invitée aux soirées dansantes que les terminales organisaient pour payer le voyage de fin d'études. Du coup, pour ne pas faire « tapisserie », elle s'est rendue indispensable, c'est elle qui tient la caisse du bar.

Lorsque Bénédicte débarque de sa campagne à la fac, elle se rend compte que les garçons la regardent comme la bonne copine avec qui ils rigolent et discutent, mais que jamais aucun d'eux ne la regarde comme les autres filles, comme une « petite copine » potentielle. Elle, c'est la « pote » travaux pratiques, préparation, laboratoire, ils savent que tout sera nickel et qu'ils n'auront qu'à recopier.

À l'approche du bal de promotion, Bénédicte se tasse un peu plus dans son blazer en velours côtelé, brun, histoire que personne ne la remarque. Pourtant, elle a très envie d'y participer à ce bal de promo dans un grand hôtel du centre-ville, mais elle pense aussi qu'elle n'a pas sa place dans ce genre d'événement mondain où tous les hommes sont en smoking et les femmes en robe de soirée.

Elle finit par demander de l'aide à un groupe de filles sympathiques et assez « sexy ».

Pour Bénédicte, c'est une première, coiffeur, parfumerie, salon d'essayage d'une boutique de location de vêtements de cérémonie, tout un monde qu'elle ne connaissait pas.

La métamorphose est stupéfiante, Bénédicte elle-même n'en revient pas, elle a l'impression d'être une autre, les filles de sa promo la trouvent ravissante.

Lors de la soirée, comme à son habitude, elle se tient en retrait, mais très vite et à sa grande surprise les garçons lui sourient et la voilà embarquée dans des conversations à propos de tout et de rien, elle finit même par oser danser.

De cette soirée, Bénédicte a tiré des leçons de vie : la séduction, cela commence par soi, se sentir bien dans sa peau, ses vêtements. Prendre soin de soi et de son apparence n'est pas du temps perdu comme elle le pensait, c'est un investissement pour entrer en relation avec les autres. Justement, entrer en relation avec les autres, après coup, c'est moins difficile que cela en a l'air, pas besoin de dissenter sur un programme de physique nucléaire : quelques banalités, des questions et des sourires, et le tour est joué.

Les portes s'ouvrent plus facilement lorsque l'on se sent à l'aise !

LES CLÉS POUR CHANGER

Bénédicte a raison, d'une certaine façon.

Vous savez quoi ? C'est VRAI. Le physique influence les rencontres. Mais pas à cause du physique en soi. À cause de l'idée qu'on s'en fait et de ce qu'on pense que les autres s'en font. Vous nous suivez ?

Et si vous laissiez aux autres le droit d'avoir leurs propres pensées ? De vous trouver belle/beau même si, vous, vous trouvez tous les défauts du monde ?

CONSEIL DE L'EXPERT

Arrêtez de penser à la place des autres ! La lecture de pensées, ou l'art de penser à la place des autres, est une sale manie. Elle consiste en une distorsion par laquelle nous interprétons ce que nous voyons, entendons et percevons des messages verbaux et non verbaux de nos interlocuteurs. Nous tirons des conclusions en fonction de notre propre système de pensées. Cela suppose donc que l'autre a le même que nous. Ne serait-ce pas un peu égocentrique ?

Donc, en toute logique, si vous pensez que votre physique est un frein dans vos rencontres, vous allez appliquer ce système de pensées à tout le monde. Vous le voyez le serpent qui se mord la queue ? En fait, en d'autres termes, ça s'appelle « du vol ». Vous volez les pensées des autres

en ne leur laissant pas la possibilité ni le choix de penser par eux-mêmes.

Faire ce genre de déduction, croire que tout le monde pense comme vous, que tout le monde vous voit comme vous vous voyez, c'est risqué. Vous n'êtes pas dans la tête des autres, vous pouvez perdre votre temps en vous imaginant tout ce qui se passe dans la tête des autres ou alors choisir de travailler sur ce qui se passe dans la vôtre.

Tout est toujours une question de choix. Choisissez de travailler vos croyances plutôt que de penser que les autres ont les mêmes que vous et, du coup, vous interdirez d'approcher l'un(e) ou l'autre. Arrêtez de vous limiter et OSEZ.

■ Commencez à exploiter vos qualités de séduction

Depuis le début de votre lecture, vous avez dû commencer à repérer quelques qualités de séduction que vous avez, non ? Vraiment pas ?

L'un des avantages de l'exercice suivant est d'être bien au clair avec vos qualités. De cette façon, vous saurez que vous pouvez compter dessus une fois pour toutes et vous saurez les exploiter à leur juste valeur. Cela vous rassurera de savoir qu'elles sont là et qu'elles sont à votre service, scout toujours prêt !

EXERCICE

J'affirme mes qualités

Faites une liste de 10 qualités que vous avez.

- | | |
|---------|----------|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

Ensuite, réfléchissez à la manière dont ces qualités servent votre capital séduction.

Qu'allez-vous mettre en place concrètement pour vous en servir ?

Exemple

Si vous identifiez comme qualité « Je suis attentive aux autres », les autres se sentent généralement bien avec quelqu'un qui sait écouter et être réellement attentif à l'autre. Concrètement, vous pouvez décider d'écouter sincèrement les autres lorsqu'ils s'adressent à vous.

Vous vous dites certainement que ça vous fait une belle jambe de savoir écouter. Pourtant, beaucoup d'entre nous n'écoutent pas réellement et sont concentrés sur la réponse qu'ils pourront donner, pas sur l'accueil de ce que l'autre exprime.

Comme cerise sur le gâteau et pour intégrer un peu mieux vos qualités, poursuivez l'exercice en demandant à trois de vos proches de vous donner les qualités de séduction qu'ils repèrent chez vous.

Vous avez en vous des tas de qualités ! Vous ne faites pas exception à cette règle. C'est juste qu'on ne vous avait peut-être jamais autorisé(e) à en prendre conscience et à les considérer comme des atouts sur lesquels vous pouvez compter. Être au clair avec elles ne va pas vous faire prendre la grosse tête. Vous dégagerez simplement un peu de confiance en vous en plus.

De fil en aiguille, vous serez de plus en plus convaincu(e) de votre valeur et ne verrez plus les refus comme des échecs, vous vous laisserez approcher plus facilement et l'étiquette sur votre front passera de « N'approche pas, je mords ! » à « Je suis curieux(se) et tenté(e) par une discussion, venez. » Ne nous croyez pas, expérimentez.

■ Mettez-vous en valeur

Dans le même ordre d'idée qu'exploiter vos qualités de séduction, vous mettre en valeur vous donnera aplomb et confiance.

Personne n'est parfait ; d'ailleurs, c'est quoi la perfection ? Avez-vous déjà vu ces images qui passent parfois sur les réseaux sociaux et qui nous montrent toutes les retouches sur les photos de ces top models avec lesquels on nous matraque ?

Messieurs, avez-vous déjà envisagé qu'une femme puisse se sentir effrayée à l'idée de se déshabiller devant vous ?

Mesdames, avez-vous déjà envisagé que les hommes ne sont peut-être pas plus à l'aise que vous à cette même idée ?

Trop mince, trop gros(se), les fesses pas assez musclées, les bras ramollis, la cellulite, les vergetures, votre calvitie

naissante messieurs, votre bedon qui s'étoffe, vos trop petits seins mesdames, ces kilos en trop dont vous n'arrivez pas à vous débarrasser, etc. En pensant à cela, vous réunissez toutes les bonnes raisons pour ne pas vous laisser approcher et éviter de vous mettre en valeur.

Nous ne sommes pas en train de dire que le physique ne compte pas ; bien sûr qu'il compte. Il est important d'être attiré(e) physiquement par votre (futur) partenaire. Sinon, votre libido ne sera pas de la partie. Ce que nous voulons dire, c'est que ce n'est pas uniquement le physique qui fait que vous serez attiré(e) ou pas par quelqu'un. Alors, ne vous mettez pas la pression !

Se mettre en valeur ne consiste pas à faire beaucoup de bruit pour que tout le monde vous entende. Portez des vêtements dans lesquels vous vous sentez bien, incarnez vos valeurs, soyez conscient(e) de vos qualités et bien dans vos bottes. Cela ne fera pas de vous quelqu'un de prétentieux ou avec la grosse tête !

CONSEIL DE L'EXPERT

Offrez-vous les conseils d'une pro en habillement, en maquillage. Vous saurez quelles couleurs vous vont, quel modèle de vêtements s'accorde parfaitement à votre silhouette. Passez chez le coiffeur pour un changement de coupe. Ne sous-estimez pas les bienfaits de ce genre de pratiques. Un changement, une mise en valeur ajouteront une couche à votre confiance en soi.

■ Prenez soin de vous

Prendre soin de soi, ce n'est pas uniquement se maquiller ou s'étaler de la crème quotidiennement. Même si c'est déjà un bon début.

Prendre soin de soi, c'est s'accorder du temps, faire des choses pour soi et avec soi. S'accorder suffisamment de valeur et d'importance pour se donner à soi ce que nous offrons aux autres. Nous savons bien que personne ne vous a donné cette autorisation jusqu'à maintenant et que votre culpabilité vous empêche sans doute d'écouter cette petite voix qui vous murmure que vous avez besoin de temps pour vous. Pensez-y... S'occuper de soi alimente aussi le cercle vertueux de la confiance en soi.

Voici quelques conseils pour y arriver :

- Occupez-vous de votre corps gentiment, avec bienveillance. Lorsque vous vous maquillez ou vous rasez, lorsque vous vous mettez de la crème, dans votre bain, au moment de choisir vos vêtements... Faites-le en conscience et pas en mode automatique. Soyez présent(e) à vous-même au moment où vous posez ces gestes.
- Soyez attentif(ve) à votre confort et à ce qui vous fait plaisir à vous. Ne choisissez pas (ou pas systématiquement) vos vêtements, chaussures ou accessoires en pensant à ce qui plaira aux autres. Faites les choix dans lesquels vous vous sentez à l'aise. Ôtez-vous de la tête que vous devez choisir le décolleté plongeant pour attirer le regard. Messieurs, cela vaut aussi pour vous. Faites des choix dans lesquels vous vous sentez bien, allez aussi consulter un spécialiste en couleurs pour déterminer celles qui vous vont le mieux et qui vous mettent en valeur.

- Faites-vous plaisir et avec tous vos sens. Le goût, le toucher, l'odorat, l'ouïe, la vue. Ne culpabilisez pas à chaque morceau de chocolat. Prenez le temps de cuisiner, d'écouter votre chanson préférée, de lire ce livre sur votre table de nuit depuis vous ne savez même plus quand. Si vous ne le faites pas, personne ne le fera à votre place.
- Mesdames, « être féminine ne signifie pas avoir une coiffure qui ressemble à une choucroute, être maquillée comme une pintade, porter de faux ongles et se balader à moitié déshabillée. La féminité n'est pas un déguisement, c'est une attitude¹ ». La douceur, l'attention que vous portez aux autres, votre sourire chaleureux, le soin que vous prenez de vous et des autres, c'est cet ensemble qui fait votre féminité.

■ Vous le valez bien

Eh oui ! Vous l'aurez compris, vous le valez bien. Vous avez le droit de prendre soin de vous, du temps pour vous, de vous reconnaître des qualités et de les exploiter.

Tout cela ne vaut pas *que* lorsque vous êtes en couple. Prendre soin de soi parce qu'on le vaut bien est tout à fait indépendant d'une relation amoureuse. Bichonnez-vous même si vous êtes célibataire. Se mettre de la crème hydratante, aller chez le coiffeur, s'offrir des moments de détente avec soi, faire du sport, se nourrir correctement... Tout cela est à faire aussi lorsqu'on est seul(e). C'est justement une différence fondamentale entre les personnes qui vivent pour elles et celles qui attendent de partager leur vie avec quelqu'un pour vivre.

1. Pascale Piquet, *Séduire pour une nuit ou charmer pour la vie*, Bêliveau, 2016.

D'où vous vient cette croyance que vous devez prendre soin de vous uniquement *pour* quelqu'un ? Pour qui d'autre que vous devriez-vous le faire ?

Ce n'est qu'en appliquant tout ce qui précède que vous vous rendrez compte de votre valeur et que vous aurez de plus en plus envie de vous en accorder. Et, par extension, de moins en moins envie que les autres vous maltraitent.

EXERCICE

Je m'accorde quelle valeur aujourd'hui ?

Chaque matin, levez-vous en vous demandant quelle valeur vous allez vous accorder aujourd'hui.

Ensuite, tout au long de la journée, dirigez votre attention sur ce que vous faites, ce que vous vous dites. Combien de fois vous dévalorisez-vous ? Au contraire, combien de fois vous valorisez-vous ?

À chaque dévalorisation du type « Je suis trop bête », remplacez-la par un mot gentil, de vous à vous. Vous allez être étonné(e) de tous les mots doux que vous allez vous faire.

■ Estime de soi et confiance en soi

Mettons-nous d'abord d'accord sur quelques notions :

- estime de soi ;
- confiance en soi ;
- amour de soi.

L'estime de soi, c'est le jugement que nous portons sur nous-mêmes, en termes de compétences, capacité à être aimé(e), de réussite. L'estime de soi se construit principalement durant l'enfance par l'amour et la reconnaissance reçue des parents et des proches. Mais elle peut se construire et se consolider toute la vie. Elle est indispensable pour se sentir autonome et en sécurité.

La confiance en soi, c'est le sentiment de pouvoir compter sur soi-même, sur ses capacités, compétences pour faire face aux circonstances.

L'amour de soi, c'est commencer par se respecter, prendre en compte ce dont vous avez envie et besoin, c'est aussi aimer ce que vous percevez de vous-même.

ET POURQUOI CHANGER ?

■ Et si vous aviez du charisme² ?

Et si le charisme, en fait, ce n'était pas inné ? Eh oui... On en apprend tous les jours. Nous avons beaucoup appris en lisant *Et si j'avais du charisme ?* Difficile du coup de ne pas accorder quelques lignes au charisme dans ce livre sur le capital séduction.

Le charisme est une notion un peu abstraite, les gens à qui l'on en attribue sont généralement un peu embarrassés par cette idée. À la question : « C'est quoi avoir du charisme ? », on répond souvent : « Je sais pas, c'est dégager un truc. »

2. Nous vous renvoyons à l'ouvrage de Catherine Berliet dans la même collection *Et si vous aviez du charisme ?*, Eyrolles, 2016. C'est un excellent complément.

Certains ajoutent même la notion de magnétisme au charisme. Et là, c'est la panique totale.

Mais c'est quoi ce « truc » justement ? Eh bien, ce « truc » repose en fait sur des piliers tels que les valeurs qu'on incarne, sa confiance en soi, notre capacité d'écoute, notre façon de transmettre nos messages, le feu qui nous anime. Vaste programme, nous savons. C'est pourquoi nous vous recommandons vivement de lire cet ouvrage. Nous allons quand même vous donner quelques pistes.

Tout d'abord, il y a une bonne nouvelle, nous citons : « La bonne nouvelle, c'est que le charisme s'acquiert, se travaille, se façonne, se peaufine et qu'il ne tient qu'à vous de vous atteler à cette disposition future. À l'instar des sportifs de haut niveau, il vous suffira de vous entraîner, de vous discipliner, sans vous décourager, et de vous challenger sur les résultats que vous voulez obtenir³. »

Dingue, non ? Pour nous aussi, cela a un peu été un scoop. Puis, nous nous sommes penchées sur la question et voici ce que nous avons compris : le charisme vient naturellement et parallèlement à un travail sur soi qui nous permet de savoir qui l'on est, de l'assumer avec élégance, d'être à l'aise avec soi et les autres, déterminé et au clair avec ce que l'on veut.

Dans les très grandes lignes, voici quelques pistes pour travailler votre charisme :

- Soyez au clair avec vos valeurs : identifiez vos valeurs fondamentales. Lorsque vous serez bien au clair avec les valeurs qui vous habitent, demandez-vous en quoi elles sont si importantes pour vous et ce que vous faites au

3. *Ibid.*

quotidien pour les nourrir. Vous vous mettez naturellement en marche pour les incarner chaque jour davantage.

- Exprimez vos opinions sans gêne : vous avez le droit d'avoir des avis ou de ne pas en avoir d'ailleurs. Vous pouvez vous exprimer sans avoir peur de gaffer, d'énoncer des absurdités, de révéler qui vous êtes. Il y a une grande différence entre essayer de convaincre l'autre coûte que coûte et exprimer ce qui est important pour vous en vous détachant de ce que cela trouvera comme écho chez l'autre. N'utilisez pas votre énergie pour convaincre vos interlocuteurs, soyez d'abord convaincu(e) vous-même. Le reste se fera tout seul.
- Charisme rime avec authenticité : en voilà encore une notion difficile à appréhender. Mais non, mais non ! Tout est lié. L'authenticité est forcément liée au charisme. L'un ne va pas sans l'autre. Être authentique, c'est être comme on est, ne pas jouer de rôle, ne pas faire semblant, ne pas s'adapter à ce que l'on pense que les autres attendent de nous, etc. C'est cette authenticité qui va vous mener sur la voie du charisme. Vous détacher du regard des autres vous donnera une liberté relationnelle et charismatique incroyable.

Tout cela, en fait, pour arriver à une chose : la congruence. Pour être congruent, ce que vous dites, faites et pensez doit être cohérent. Ce n'est que de cette façon que les autres auront envie de vous suivre, de vous écouter, de vous accorder de la valeur. C'est ainsi que vous serez décrit comme quelqu'un de charismatique.

■ Vous vous sentez moche

Nous avons déjà abordé la question du physique, mais nous voulions ajouter une dimension supplémentaire.

Votre physique n'est pas votre identité ! Le physique, ça passe... L'identité non. D'ailleurs, si l'on s'occupe un peu de son évolution personnelle, votre identité peut même changer et devenir meilleure. Ne vous cachez pas derrière vos complexes. Ils sont ravageurs et envahissent les moindres recoins de votre esprit en toutes circonstances.

Chercher à ressembler à un modèle est finalement plus facile que de s'accepter comme on est. En vous focalisant sur vos imperfections, l'énergie relationnelle que vous dégagez sera forcément teintée de gris. Souvenez-vous que votre énergie relationnelle est ce que l'autre perçoit. Alors, décidez d'en changer.

Et puis, en plus, c'est quoi la beauté ? Nous sommes attiré(e)s par des physiques et des personnalités différents. Heureusement. Ce qui est attirant pour l'un sera insignifiant pour l'autre et inversement. Alors chercher à correspondre à un modèle ou à plaire à tout le monde est vraiment de l'énergie perdue.



« J'ai rencontré quelqu'un, il me plaît beaucoup. Mais c'est dingue parce que ce n'est pas mon genre physiquement. »



Nous avons en tête un idéal physique et puis finalement, la magie de l'identité opère... Le charme s'en mêle et avec lui l'incapacité à expliquer pourquoi nous sommes attiré(e)s par cette personne.



À NOTER

Il existe une différence entre le charme et le sex-appeal. Ce dernier ne concerne que l'enveloppe corporelle, tandis que le charme envoûte et est relié aux cinq sens. Le charme est constitué de plusieurs éléments qui s'imbriquent.

■ Vous êtes trop difficile, vous ne trouverez jamais !

De notre point de vue, il y a deux raisons d'être « difficile ». Une bonne et une moins bonne. Commençons par la moins bonne, comme ça ce sera fait.

Il y a une grande nuance qui existe entre être difficile parce qu'on sait ce qu'on veut et être difficile parce que cela vous donne une bonne excuse pour ne pas sortir de votre zone de confort. Vous saisissez ?

Être « difficile », avoir une liste d'exigences, c'est bien. Mais à condition de ne pas s'y accrocher pour pouvoir rejeter chaque prétendant. Il arrive que la personne qui ne vous attire pas forcément au départ soit celle avec qui vous pourrez faire un bout de chemin.

EXERCICE

Je dresse ma « wish list »

Faites une liste aussi longue possible de ce que vous avez envie de trouver chez l'autre, ce que vous avez envie de vivre dans une relation. Décrivez le physique, la personnalité, le caractère, les qualités, etc.

Elle ne doit pas être finie en une heure, laissez-la mijoter quelques jours. Ajoutez-y des choses au fur et à mesure.

Une fois qu'elle vous semble suffisamment longue, sélectionnez cinq items sur lesquels vous ne transigerez pas. Ceux qui sont vraiment fondamentaux pour vous.

Ensuite, balancez le reste et laissez la place aux surprises ! La vie a ce petit quelque chose de magique qui vous surprendra si vous vous en laissez l'opportunité.

Il est probable, d'ailleurs, que pendant que vous ferez cette longue liste, vous vous rendiez compte qu'un grand nombre des choses que vous considérez comme très importantes passent au second plan pour ne laisser que l'essentiel.

Jouez le jeu ! Vous pourriez bien être, encore, surpris(e).

Le revers positif de la médaille, c'est que lorsqu'on sait ce qu'on veut, on ne met plus ses espoirs dans des relations perdues d'avance. C'est en ça qu'être « difficile » est une bonne chose.

Gardez bien en tête que tout n'est pas une question de critères cochés. Il y a aussi l'alchimie, le grand frisson qui entre en jeu. Vous savez, ce truc qui vous fait oublier tout le reste. Ce n'est pas en vous accrochant à vos critères que

vous lui laisserez de la place. Les profils taillés sur mesure ne garantissent pas cette magie.

■ Les compliments, c'est chelou

« J'ai du mal à accepter les compliments ! »

Cette phrase vous dit quelque chose ? Comment réagissez-vous quand quelqu'un vous fait un compliment ? Voici un florilège des réactions provoquées possibles.

Compliment : « Il est chouette ton pull ! » Réponse : « Oh, il est vieux ! » ou « Je ne l'ai pas payé cher. »

Compliment : « Tu es magnifique aujourd'hui. » Réponse : « Ça veut dire que je ne l'étais pas hier ? ! »

Vous ne les acceptez pas, tout simplement parce que vous n'y croyez pas vous-même.

Eh oui... C'est l'une des principales raisons qui vous empêche de croire aux compliments que vous recevez. Vous n'y croyez pas vous-même ! Vous êtes même embarrassé(e) lorsqu'on vous fait un compliment un peu moins superficiel que « il est beau ton pull ! ». Si l'on vous dit quelque chose du genre : « Tu es vraiment brillant(e) », ce sont les joues rouges d'embarras assurées ! Ce sont vos croyances sur vous-même qui vous empêchent d'accepter ce compliment et de l'accueillir avec gratitude. Ajoutez à cela votre petite voix intérieure qui vous dit « Moi, brillant(e) ? Hahaha ! » et le sort du compliment en est jeté !

Vous devez mettre le bouchon à votre baignoire. Sinon, les compliments vont continuer à s'écouler sans que vous les attrapiez. Et ce bouchon, c'est l'estime de soi. Eh oui ! Encore elle... Toujours elle... Ce sont ses failles qui bloquent l'arrivée

des compliments. Comme vous n'en êtes pas convaincu(e) vous-même, vous n'y croyez tout simplement pas. Le secret ? Augmenter votre confiance en vous. Lorsque vous recevez un compliment, ne le rejetez pas. Dites merci et notez-le quelque part, à force de le relire vous allez vous convaincre.

Il se peut aussi que vous doutiez de la sincérité des personnes qui vous font des compliments. Peut-être avez-vous la croyance que faire un compliment cache quelque chose. Si cela peut être vrai avec certaines personnes, ce n'est pas le cas de tout le monde. Parfois, un compliment est simplement un compliment.

Interrogez vos croyances et déterminez pourquoi vous doutez de la sincérité des autres. Que se cache-t-il derrière cette croyance ? Ce sera une piste pour accepter plus facilement les compliments.

Et si vous méritiez vraiment ces compliments ?

EXERCICE

Je crée ma source de réconfort

Notez les compliments reçus ou les reconnaissances positives, en cours de journée dans un petit carnet, faites-en une lecture attentive, lorsque vous doutez ou que vous avez besoin d'encouragements.

■ « Penser à soi, c'est égoïste »

Elle est bien bonne cette excuse. En quoi penser à soi est-il égoïste ? Penser à soi ne veut pas dire ne pas penser aux autres. On peut tout à fait faire les deux.

Avez-vous déjà remarqué que, parfois, lorsque vous vous achetez quelque chose, vous vous sentez obligé(e) d'acheter pour quelqu'un d'autre aussi. C'est simplement une façon de déculpabiliser et de vous prouver que vous n'êtes pas égoïste. Mais ce n'est efficace qu'à court terme.

Interrogez-vous sur l'origine de cette croyance. Qui vous a susurré cela à l'oreille ?

Prenons comme point de départ une croyance aidante pour une fois : « Charité bien ordonnée commence par soi-même. » Ce proverbe d'origine médiévale, qui devient courant en France au XVIII^e siècle, nous explique qu'il faut penser et s'occuper de soi avant de s'occuper des autres. Quand vous êtes malade, vous ne pouvez pas vous occuper correctement des autres. Quand vous n'êtes pas bien avec vous-même, vous êtes concentré sur vous-même et sur ce qui ne va pas chez vous. Ainsi, vous ne pouvez pas être attentif(ve) aux autres et à la relation que vous entretenez avec eux. CQFD.

Il n'est donc pas question d'égoïsme, mais simplement de prendre soin de soi parce que personne ne le fera à votre place. Cela s'appelle de l'« égoïsme constructif ». Penser à vous vous permettra d'être en meilleure forme, de vous sentir plus serein(e), d'être mieux avec vous-même et donc... avec les autres.

■ Un cas particulier, la codépendance

Voyons un peu ce qui se cache sous ce vocable !

La codépendance se définit comme un état affectif et psychologique qui empêche une personne d'exprimer ses sentiments, ses difficultés personnelles et interpersonnelles. Cela fait obstacle à un engagement dans une relation et interdit une part active dans la séduction.

Les individus qui présentent les caractéristiques de la codépendance ne sont ni mauvais ni moins bien... Ils ont simplement vécu dans un environnement très répressif qui leur défendait de s'exprimer ! Voici quelques particularités pour faire le point :

- Vous vous sentez responsable de tout et de tout le monde.
- Les problèmes des autres vous angoissent et vous culpabilisent.
- Vous dites « oui » quand vous pensez « non ».
- Vous vous obligez, vous vous forcez à aider parfois même en râlant.
- Vous attendez toujours un retour et la colère vous gagne lorsque vos actions n'ont pas d'effet.

Vous avez tellement envie de plaire que vous en oubliez vos besoins et désirs. Vous vous dévalorisez et n'accueillez pas les compliments, vous culpabilisez lorsque vous en recevez.

« Aime ton prochain comme toi-même », voilà une maxime difficile à accepter pour vous ! Non, Amnesty International ne vous a pas encore repris dans son rapport annuel, pour la simple et bonne raison que jamais vous ne feriez subir à autrui ce que vous vous infligez à vous-même !

Parfois, vous allez jusqu'à vous trouver indigne d'affection. Vous ne vous prenez pas en considération, vous jugez les autres comme toujours plus importants que vous et vous craignez par-dessus tout d'apparaître égoïste. Avec vous, pas de risque ! Vous croyez que pour être apprécié(e), aimé(e), si c'est possible, vous devez vous surpasser, aider, tout donner, tout lui accorder, tout accepter. Votre estime de vous est tellement basse que la moindre remarque ressemble à une agression qui pourrait vous briser, vous anéantir. Tous les plans sur la comète participent à votre torture, vous vous faites peur et vous ne profitez de rien ! Dans ces conditions, comment séduire ?

Savoir pourquoi et quand cela a commencé n'est pas urgent ; en revanche, arrêter de vous martyriser est vital !

CONSEIL DE L'EXPERT

La première chose à modifier, c'est votre discours sur vous-même. N'essayez pas de supprimer toute considération négative sur vous. Lorsque cela vous arrive, trouvez deux qualités, comportements estimables à vos yeux. Oui c'est une prescription obligatoire. Éliminez la culpabilité et la honte en redistribuant les parts de responsabilité. Ces émotions permettent une réparation, mais n'améliorent pas la situation et n'ont pas d'utilité à long terme.

Combien de fois par jour vous dites-vous des phrases du genre : « Je suis trop nul(le) ! », « Holala, mais qu'est-ce que je suis bête ! », « Mais c'est pas possible d'être aussi c... », « T'as vu ta tête ? » Nous sommes souvent notre propre bourreau. Nous seuls pouvons le dompter.

EXERCICE

Quel bourreau suis-je ?

Quelles opinions avez-vous de vous ? Écrivez ce que vous pensez de vous.

Pour vous aider, dans un premier temps, soyez attentif à toutes ces petites phrases assassines que vous passez votre temps à vous répéter. Vous pourrez, de cette façon, dégager un certain nombre de choses qui, ensemble, constitueront une opinion de vous-même qui vous étonnera, et pas forcément positivement.

Et si vous appreniez à vous aimer ?

Maintenant que vous connaissez le revers de la médaille, recherchez les qualités cachées derrière vos jugements négatifs. Pas de fausse modestie, ce n'est pas le but de l'exercice. Accordez-vous de la valeur !

Alors, commençons par ce qui semble acceptable pour vous.

ESSAYEZ QUAND MÊME !

■ Ce n'est jamais qu'un café

Le souci, c'est que dès la première rencontre, nous pensons : « Est-ce le bon/la bonne, l'élue(e), le prince charmant tant attendu ? ! » Non ! Stop ! Une chose à la fois ! Concentrez-vous sur la rencontre, sur le présent. Laissez les choses se faire sans vous poser de question sur le futur. Soyez là. Juste là où vous en êtes pour le moment, c'est-à-dire à boire un café. Pourquoi vouloir précipiter les choses et faire des projections immédiatement ?

Et alors ce café en tête à tête ?

Oh, non ce n'est pas possible je ne peux pas m'appeler Margot Delamarge.



■ Le regard des autres, ennemi ou allié ?

Nous sommes très claires là-dessus, le regard des autres peut-être à la fois ennemi et allié. Tout dépend de ce que vous en faites.

Il vous appartient d'en tenir compte ou pas, de lui donner plus d'importance qu'au vôtre ou pas, de lui donner le rôle principal dans votre vie ou pas. Lorsque quelqu'un vous

fait un compliment, son regard est important parce que probablement bien plus bienveillant que le vôtre sur vous-même. Vous nous suivez ? Dans ce cas-là, le regard des autres est un allié.

En revanche, là où le regard des autres est un frein, c'est quand il vous limite et fait naître en vous des doutes. Quand les autres vous disent : « Je ne te vois pas du tout avec ce genre de type », « Vous n'avez pas la même religion ça ne marchera jamais », « Il n'est pas assez bien pour toi », « Vous n'êtes pas du même milieu », « Tu mérites mieux que ça ». Cela part le plus souvent d'une bonne intention, certes. Mais il se peut que ces personnes projettent sur vous leurs propres doutes, craintes, modes de pensée. Vous êtes la meilleure personne pour savoir ce que vous avez envie de vivre et ce qui est bon pour vous. Et dites-vous bien que les autres appuient généralement là où il faut appuyer. Donc utilisez cela pour vous demander où vous en êtes vous-même par rapport à ce qu'ils vous renvoient.

CONSEIL  DE L'EXPERT

Rappel : évitez la lecture de pensées. Souvent, nous pensons que les autres se disent ceci ou cela, que s'ils ont fait ça, c'est parce que nous avons dit cela, etc. Cela s'appelle de la « lecture de pensées ». Et à moins d'être Mel Gibson qui se fait frapper par la foudre et qui se réveille avec un mal de crâne et la capacité d'entendre les pensées des femmes, dans *Ce que veulent les femmes*⁴, personne n'a ce pouvoir. Ne pensez pas à la place des autres, cela vous évitera d'être influencé(e) par leur regard.

■ Vous êtes « canon » !

« J'ai mis de l'ordre dans mes cheveux, un peu plus de noir sur mes yeux », chantait Dalida dans *Il venait d'avoir 18 ans*. Eh oui, prendre un peu plus de temps pour nous préparer nous donne subitement un peu plus d'audace, d'assurance, nous fait nous sentir plus intrépide.

Si nous nous apprêtons pour être beau/belle, c'est pour nous sentir exister avec plus d'intensité, mais aussi pour l'autre, dont nous voulons capter le regard. Se faire beau ou belle, c'est à la fois le désir de se montrer et de mettre des distances par le masque, vos peintures de guerre (en milieu professionnel masculin).

Et vous, comment faites-vous pour vous sentir « canon » ?

4. *Ce que veulent les femmes*, titre original *What Women want*, (2001), Nancy Meyers.

Si vraiment vous ne savez pas, faites appel aux connaissances de professionnels : lisez *50 Exercices de relooking*, de Sophie et Laurence Bénatar, Eyrolles, 2009.

■ Changez votre perception de vous-même

Lors de l'écriture de ce livre, une vidéo⁵ a croisé notre chemin. Elle nous est apparue comme une évidence. Une magnifique illustration de ce que nous voulions faire passer comme message dans ce livre.

Cette vidéo nous montre des femmes qui doivent décrire leurs visages à un dessinateur qui ne les voit pas. Son coup de crayon se base uniquement sur les descriptions que ces femmes font d'elles-mêmes.

Une fois le croquis réalisé, les femmes s'en vont et le dessinateur ne les voit pas. Ensuite, les mêmes femmes sont décrites par quelqu'un avec qui elles ont sympathisé le jour même. Ces personnes décrivent les yeux, le sourire, la bouche, la forme du visage...

Les dames s'étant décrites elles-mêmes sont alors confrontées aux deux dessins. Nous vous laissons deviner la suite...

Les dessins réalisés sur base des descriptions des autres personnes sont nettement plus avantageux et lumineux que ceux sur base de la description de soi.

Conclusion : il n'y a pas pire juge de soi, que soi.

Vous voyez essentiellement vos défauts, vous êtes fixé(e) sur ce que vous aimeriez corriger chez vous. Et si vous utilisiez cette énergie pour être concentré(e) sur ce que

5. <https://www.facebook.com/queteetsens/videos/1467378153289560/>

vous aimez chez vous ? Cessez de ne voir que ce qui vous dérange, regardez ce que vous aimez. Soyez bienveillant(e) envers vous-même. Ne focalisez plus votre attention sur ce que vous n'aimez pas. À quoi ça sert ?

Vous rayonnerez très différemment en accordant un peu plus d'importance à ce que vous trouvez bien et beau chez vous...

■ Apprenez à vous aimer

C'est le besoin d'être aimé(e) qui vous plonge dans des relations toxiques dans lesquelles vous vous emprisonnez.

Il est évident que nous avons tous besoin d'être aimés. Mais nous devons d'abord être aimés par nous-mêmes. Sinon, les autres ont la possibilité de prendre trop de pouvoir dans la relation et sur nous.

Qu'avez-vous déjà accepté sous prétexte d'être aimé(e) ? C'est parfois effrayant de voir ce que des hommes et des femmes sont prêts à encaisser parce qu'ils pensent que l'amour passe forcément par le sacrifice de soi. Certains pensent qu'ils ne peuvent pas être aimés pour ce qu'ils sont, dans le respect d'eux-mêmes. Ces croyances leur viennent des schémas qu'ils répètent, nous en avons déjà parlé.

Quoi qu'il en soit, il est primordial de vous aimer vous-même pour avoir des relations saines et sereines.

L'amour de soi libère du regard des autres, du besoin de reconnaissance, diminue l'influence de l'ego, rend fort, donne du courage et de l'audace, il donne aux autres de la liberté et diminue le poids des tensions relationnelles. Il donne de l'énergie à ceux qui le ressentent, apaise les angoisses, la jalousie, les doutes. Il y a tout à gagner à s'aimer.

EXERCICE

Je m'écris une lettre d'amour

Nous vous proposons de commencer le cercle vertueux de l'amour de soi en vous écrivant une lettre d'amour. Mettez-y vos qualités, prenez un moment pour vous retourner sur le chemin parcouru, décrivez à quel point vous êtes fier(e) de vous

« Je regarde aujourd'hui celle que tu es devenue et je suis fière de toi. C'est important que je te le dise car vraiment, je suis fière de toi. Tu as mené des combats, affronté des démons, livré des batailles face à tes ennemis et même parfois contre toi-même. Le chemin que tu as parcouru jusqu'ici est beau et grand. Tu sais au plus profond de toi que chaque expérience a fait de toi ce que tu es et tu ne voudrais changer de parcours pour rien au monde. Tout ce que tu as traversé a un sens.

Ton évolution, c'est à toi que tu la dois et à ton acharnement à évoluer et à apprendre de chaque situation, même les plus douloureuses. Tu pars du principe que tout est positif et tu rayannes. Oui... Tu rayannes. En es-tu enfin convaincue ? Vas-tu arriver à ne plus être gênée par cette idée ? Il est temps.

Tes valeurs, tes qualités, ta capacité de remise en question font de toi une personne aimante, bienveillante, attachante, brillante, charismatique, qui a le souci de l'autre et de son évolution. Tu as cet incroyable don de mettre ton essence, tes tripes et tout ce qui fait de toi ce que tu es dans tout ce que tu entreprends, fais, penses, ressens, dis. Ta cohérence, ta congruence, ton alignement font de toi une personne sereine et apaisante. C'est pour ça que les autres t'aiment.

.../...

.../...

Tu respectes les autres et tes engagements. Mais, le plus important, tu te respectes toi-même. Tu as à cœur de transmettre ce que tu as appris et de le mettre au service des autres. Tu t'appliques à rendre les choses les plus douces possible pour ceux qui traversent les mêmes orages que toi. Tu fais en sorte d'être un soutien et une présence chaleureuse auprès de ceux qui t'entourent. Tu as compris que si tu étais authentique et dans le respect de ce que tu es et de tes valeurs profondes, cela ne pouvait que rendre le monde meilleur. Monde que tu t'appliques d'ailleurs à changer chaque jour comme tu peux, avec ce que tu as et ton amour de l'humanité.

Tu es rassurante, entourante, présente, fidèle, loyale, engagée, stable, enthousiaste, souriante, lumineuse, pleine de joie, drôle, sincère, disponible, créative, clairvoyante, résiliente, déterminée, audacieuse, authentique, douce, empathique, généreuse, accueillante, attentive, attentionnée, honnête, spontanée, aventureuse, humaine, solide, brillante, chaleureuse, humble, indépendante, combative, pétillante, inspirée, confiante, intuitive, optimiste, ouverte d'esprit, positive, talentueuse, sensible et vraie. Toutes ces qualités font de toi quelqu'un d'unique et aimable. Peu importe la manière dont tu vois les défauts que tu voudrais corriger, toutes ces qualités se voient à travers ton regard, ta bonne humeur, ton cœur et l'énergie que tu dégages.

Continue ton chemin et retourne-toi de temps en temps avec fierté. Sois plus indulgente avec toi-même et laisse aux autres la possibilité de t'aimer. Ne vois-tu pas la belle personne que tu es ?

Je t'aime. »

QUE RETENIR

DE TOUT CELA ?

- La séduction, ça commence par soi. Séduisez-vous, prenez soin de vous, bichonnez-vous pour vous aimer chaque jour davantage et être convaincu(e) que les autres peuvent vous aimer aussi.
- Le charisme, ce n'est pas inné. Cela se travaille. Il ne tient qu'à vous de faire ce qu'il faut. Pas après pas, millimètre par millimètre, vous avez la possibilité de travailler votre charisme.
- Vous avez suffisamment de valeur pour vous en accorder. Ne laissez plus le regard des autres être votre baromètre. La valeur qu'on vous accorde dépend de la valeur que vous vous accordez.

CHAPITRE 4

LA SÉDUCTION AU SERVICE DE MES RELATIONS

N'allez pas croire que votre capital séduction n'intervient que dans votre vie amoureuse. Votre confiance en vous et en ce capital influence toutes vos relations.

Vous l'aurez compris, vos croyances, les messages que l'on vous a transmis, les projections des autres, les schémas que vous connaissez ont un impact sur la manière dont vous vous présentez au monde. Cette énergie relationnelle que vous dégagez, vous la dégagez envers tout le monde. Ce que les autres perçoivent de vous, ils le perçoivent que ce soit sur la fréquence séduction amoureuse ou relation au sens large.

À la fin de ce chapitre, vous saurez que la séduction, ce n'est pas que dans la sphère amoureuse. Nous vous entendons grincer des dents. Mais c'est simplement à cause de la connotation que le mot « séduction » a pour vous. Ce chapitre va vous ouvrir des perspectives.

Valentine est une jeune trentenaire, elle a trois enfants, un mari, une carrière. *A priori*, pas grand-chose pour noircir le tableau. Pourtant, lorsqu'elle arrive à l'un de nos ateliers d'accompagnement, elle cherche des solutions, elle veut changer quelque chose, elle se rend compte que « quelque chose coince ».

Elle n'a pas réellement de mal avec son image ni avec son physique. Elle est consciente de ses compétences et de ses qualités. C'est dans sa relation aux autres qu'elle a plus de mal. Elle ne sait pas mettre de limites (ou elle n'en met pas assez, ou elle en met trop), elle a tendance à dire oui à tout et à tout le monde, avec ses enfants elle a du mal à expliquer les choses calmement et à ne pas crier.

Cette difficulté donne souvent lieu à des bagarres incontrôlables entre ses enfants. Elle se sent dépassée et son mari, très pris par le travail, ne l'aide pas vraiment.

Lors de l'atelier auquel elle participe, elle prend conscience de certaines choses. Elle comprend qu'elle n'a pas tant confiance en elle que ce qu'elle croit, elle se rend compte que son histoire familiale la freine, que cela a un impact sur plus de domaines que prévu.

En travaillant sur elle, en passant les étapes que nous vous avons invité à passer jusqu'ici et les suivantes, quelques changements ont eu lieu dans sa vie.

Elle est parvenue à être plus calme avec ses enfants, qui sont eux-mêmes devenus plus calmes. Son mari prenait

plus de plaisir à rentrer plus tôt le soir puisque le climat s'était amélioré.

Sa manière d'entrer en relation avec les autres a changé également. Du mode « défensif », elle est passée dans une façon plus naturelle et confiante d'aborder les autres et d'entrer en contact avec eux. Le nombre de clients qu'elle avait a augmenté considérablement.

Augmenter sa confiance en son capital séduction a eu une influence sur tous les domaines de sa vie.

Votre capital séduction peut faire bien plus pour vous que vous ne l'imaginez !

LES CLÉS POUR CHANGER

■ Vous êtes transparent(e)

Vous avez toujours ce sentiment que les autres ne vous remarquent pas, qu'ils sont toujours attirés par quelqu'un d'autre que vous. Que votre collègue Jérôme a bien plus de panache que vous et que, forcément, on l'aime davantage. Lui, il sait prendre la parole en public, il a toujours le mot pour rire, les autres le sollicitent... Alors que vous, personne ne vous regarde, ni ne vous écoute d'ailleurs.

Vous êtes-vous déjà demandé quelle était votre part de responsabilité là-dedans ? Et quel était, pour vous, le bénéfice de ne pas être remarqué(e) ?

Si les autres ne vous remarquent pas, c'est peut-être tout simplement parce que cela vous arrange et parce que vous

faites tout ce qu'il faut pour ne pas être remarqué(e). Vous ne pouvez décemment pas en vouloir aux autres de vous traiter en fonction des comportements que vous mettez en place. Vous ne pouvez pas non plus attendre d'eux qu'ils vous voient alors que vous faites tout pour être transparent(e).

Il ne s'agit évidemment pas de vous faire remarquer en riant trop fort, en prenant trop de place ou en faisant des choses uniquement dans ce but. Il s'agit d'être bien dans vos bottes, à l'aise et réconcilié(e) avec vous-même, convaincu(e) que vous avez de la valeur. Vous serez, dans ce cas-là, forcément plus à même de prendre la parole, de lâcher une vanne, de donner votre avis, etc.

Ce n'est pas le physique qui compte, on ne le dira jamais assez, mais l'attitude.



Le jour où j'ai compris que malgré un léger surpoids et quelques années au compteur, mon capital séduction était bien là, mes relations ont littéralement changé. Tant amoureusement qu'amicalement ou professionnellement.

La personne qui nous a dit ça n'a rien changé à son physique. Mais son attitude a changé grâce à sa confiance en son capital séduction. C'est cela qui change tout.

■ Séduire ne veut pas dire manipuler

Trop de gens confondent manipulation et séduction. Séduire, c'est rencontrer l'autre, être sincèrement intéressé(e) par lui(elle), c'est partager ce qu'on a envie pour mieux

se connaître, se découvrir, se « rencontrer » en tant que personne à part entière.

Le manipulateur « séduira » en vous faisant oublier votre propre désir, en satisfaisant votre besoin de reconnaissance, en remplissant vos failles narcissiques et, dans ce cas, vous n'êtes pas séduit(e) par cet homme(cette femme), mais par ce qu'il dit(elle) dit de vous, par l'image positive qu'il(qu'elle) vous renvoie. Attention danger !

Manipuler, en quelque sorte, cela veut dire mentir sur la marchandise dans le seul but de la vendre. Séduire, ce n'est absolument pas ça.

Évidemment, ce n'est qu'en ayant une estime de soi suffisamment stable que vous n'aurez pas l'impression de devoir mentir sur vous-même pour séduire l'autre. Ce n'est qu'en vous aimant assez que vous saurez que l'autre peut vous aimer aussi et ce tel(le) que vous êtes.



Si vous êtes du genre à penser qu'il faut mentir ou arranger la vérité pour séduire, ne vous attendez pas à construire des relations saines et viables sur la durée. Ne vous embarquez pas dans ce genre de mensonges ou d'arrangements. Vous n'y serez pas à l'aise et vous ne saurez jamais si l'autre vous aime pour ce que vous êtes ou pour ce que vous faites croire que vous êtes.

■ Il faut aussi séduire son boss et sa belle-mère

D'une certaine façon, la séduction est une opération de marketing que l'on mène à propos de soi-même.

Quand vous vous présentez à un entretien d'embauche, il s'agit de montrer le meilleur de vous-même. Mais ça ne veut pas dire inventer des qualités que vous n'avez pas ou des postes que vous n'avez pas occupés.

De la même façon, ne dites pas à votre nouvelle belle-mère que vous savez cuisiner alors que vous ne distinguez pas la louche du fouet.

Si c'est efficace quelques jours, à un moment la supercherie éclatera. Et cela vous fera simplement passer pour quelqu'un qui n'hésite pas à mentir pour se faire aimer. C'est bien pire que de ne pas savoir cuisiner.

La séduction n'est donc pas que pour les relations amoureuses. Elle intervient aussi face à votre boss (à moins d'avoir des vues sur lui, mais c'est un autre débat) ou belle-maman. En revanche, le principe reste le même : soyez bien avec vous-même, fier(e) de ce que vous êtes et ne proposez pas une version soi-disant améliorée de vous. Vous avez maintenant, à travers ce livre, pris conscience de votre valeur et c'est là-dessus que vous pouvez vous appuyer.

■ Séduire ne veut pas dire draguer

Dans le même ordre d'idée que séduction vs manipulation, séduire ne veut pas forcément dire draguer.

En résumé, la séduction calculée vous prive de toute spontanéité et vous enferme dans des codes et des stéréotypes

que vous croyez devoir adopter. Draguer, c'est chasser, et souvent, c'est assez caricatural. Séduire, c'est partir à la rencontre de l'autre et ça fait toute la différence...

Pour faire la différence, regardez *Think like a Man* (2012), de Tom Story.

Un homme nous a dit un jour lorsque nous parlions de séduction : « Ce qui me plaît dans la séduction, c'est ce moment de grâce où je sens que tout en l'autre me plaît. Ce n'est pas une question de désir ni de possession. Mais j'aime ce moment où je suis attiré par l'autre, non pas par l'idée que moi je puisse lui plaire. Croiser quelqu'un qui me plaît est un sentiment très agréable. Si, ensuite, je peux plaire, tant mieux. Mais c'est très précieux de ressentir d'être attiré par quelqu'un, bien plus que de plaire à quelqu'un. »

C'est ça la séduction, aller à la rencontre de l'autre en étant séduit par ce que l'on voit, perçoit et ressent. Ce n'est pas vouloir convaincre l'autre que l'on est séduisant(e).

■ Affirmez-vous

Pourquoi ne nous affirmons-nous pas ? Parce que notre éducation, nos expériences nous ont conduits vers d'autres formes de communication plus détournées comme la fuite, l'agression ou la manipulation. Eh oui, malheureusement, beaucoup d'entre nous ont reçu une éducation où obéir constitue la règle et où être sage est valorisant. Donc nous avons adopté des moyens détournés pour communiquer. Cela a forcément un impact sur votre capital séduction et votre manière d'entrer en relation avec quelqu'un.

Certains à l'adolescence se sont révoltés et ont adopté en réaction le style agressif pour ne plus être malmenés par les autres.

Depuis nos plus jeunes années, nous devons obéir ! Obéir, c'est se soumettre aux demandes des parents, des enseignants, des grands-parents, des moniteurs scouts... Notre éducation ne nous a pas permis de nous affirmer et peu d'entre nous ont appris l'autonomie. Donc à l'âge adulte nous continuons à nous soumettre par un tas de stratégies de fuite.

Les personnes dans la fuite n'ont jamais le temps, elles sont surmenées en permanence, elles se sentent paralysées devant les problèmes, elles restent passives, elles éclatent aussi vite qu'elles se calment, elles ont toujours de bonnes excuses pour ne pas passer à l'action, elles masquent leur fuite, en commençant plusieurs tâches simultanément et ne terminent rien, elles refusent de prendre parti, elles se sentent coupables et s'excusent pour tout, elles ne se sentent à l'aise que dans les seconds rôles, elles sont gentilles au point de se laisser abuser, elles se sentent impuissantes et pessimistes, elles attendent des autres ce qu'elles ne s'accordent pas, comme l'amour.

La fuite a trois racines : nos représentations erronées, la dévalorisation et le besoin de plaire.

Nos représentations erronées de la réalité et du pouvoir que nous avons ou pas dans la relation, nous imaginons ne pas être à la hauteur de l'autre, valoir moins que lui(elle).

Non seulement les personnes dans la fuite estiment que l'autre vaut plus qu'elles, mais en plus elles n'ont de cesse de se dévaloriser. Elles dévalorisent leurs capacités à résoudre

les problèmes, elles se cachent derrière leurs incapacités et geignent sur l'injustice qu'elles vivent.

Elles ont un tel besoin de plaire, d'être appréciées des autres, d'être entourées et d'être aimées qu'elles feraient tout ce que les autres exigent sans tenir compte de leurs besoins, comme lorsqu'elles étaient enfants et qu'il fallait rester « sage » pour faire plaisir aux parents. Les personnes dans la fuite accumulent un grand nombre de frustrations ; elles préfèrent la passivité aux conflits et aux contradictions.

Vous vous êtes reconnu(e) dans ce schéma de fonctionnement ? Sortez la tête de votre couette ! Ce sont des habitudes prises durant l'enfance. Maintenant que vous êtes adulte, vous avez tout en vous pour sortir de l'angoisse de ce modèle.

En matière de séduction, rester dans ce schéma serait vous exposer à ne pas choisir, mais à accepter celui(elle) qui voudra bien de vous. Comme vous ne dites jamais ce que vous aimez, vous accumulez les rancœurs et votre partenaire ressentira votre malaise sans comprendre et vous angoisserez à l'idée de, peut-être, perdre son amour. Avec ce profil-là, le prince charmant(la belle princesse) risque bien de dissimuler des personnes aux profils manipulateurs ou agressifs. Votre tendance à la soumission et à la dévalorisation les attire.

EXERCICE

Je m'en sors

Posez quelques actions positives, elles diminueront votre frustration contre vous.

Rectifiez lorsque vous vous dévalorisez, cela déclenchera un processus de réparation. Celui-ci vous aidera à passer à l'action vis-à-vis des autres et chaque petite victoire renforcera le nouveau processus positif. Action ! C'est ce que raconte Laurent Gounelle dans son roman, *Les dieux voyagent toujours incognito*¹.

L'attaque : les personnes qui se comportent de manière agressive espèrent résoudre leurs problèmes en écrasant les autres de façon à ce qu'ils se soumettent. La personne dans ce schéma ne conçoit les relations que gagnantes/perdantes ; le « win/win », elle ne connaît pas ! C'est mal parti pour une relation amoureuse quand les autres sont vécus comme dangereux !

Cette agressivité s'est forgée sur des expériences passées et la croyance que l'attaque est la meilleure défense.

La personne agressive vit avec toutes les peurs et les frustrations de son enfance et donc elle s'est construit un bouclier avec son désir de revanche.

L'agressivité a des conséquences funestes. Chez la plupart d'entre nous, l'attaque appelle l'attaque. Si vous avez la sensation que le comportement agressif est efficace, réfléchissez un peu. N'est-ce pas simplement parce que vous

1. Laurent Gounelle, *Les dieux voyagent toujours incognito*, Pocket, 2012.

étiez en position de force ? Est-ce nécessaire dans une relation de séduction ? Vous risquez fort de gaspiller beaucoup d'énergie (le cerf en période de brame aussi), et surtout de provoquer la fuite de la personne convoitée, ce qui renforcera encore votre frustration et renforcera à coup sûr votre croyance, en vous rendant malheureux.

Les rancœurs et les frustrations d'aujourd'hui ont souvent une base dans le passé.

EXERCICE

Je fais la paix

Listez les situations où vous éprouvez de la rancœur, des frustrations. Associez-leur des sentiments ou émotions dites « négatives » comme la peur, la colère, la déception, la culpabilité, la honte, la jalousie et le découragement.

Lorsque ces sentiments n'ont pas été pris en compte, lorsqu'ils ont été niés, lorsque les besoins émotionnels n'ont pas pu être rétablis, cela laisse des traces dans le comportement des personnes, l'attaque en est une.

Associez des besoins qui n'ont pas été respectés et qui, dès lors, ont fait naître la rancœur et la frustration qui provoque vos attaques, à vos situations, sentiments et émotions. Voici une liste des besoins émotionnels. Évidemment, vous allez devoir y mettre vos exemples personnels :

- besoin de sécurité physique et émotionnelle : respectez vos besoins les plus élémentaires, comme boire, manger, dormir, avoir un environnement sain, etc. ;

- besoin d'aimer et d'être aimé : comment exprimez-vous votre amour ? Quels sont les gestes, les paroles qui vous font du bien ?
- besoin de reconnaissance et d'appartenance : quand vous valorisez-vous ? Quand vous récompensez-vous d'un simple mot gentil ?
- besoin d'accomplissement et d'évolution : apprenez à voir vos bonnes actions, à vous féliciter ;
- besoin d'estime de soi et de confiance : faites le point sur vos forces et vos limites ;
- besoin de comprendre et d'apprendre : quelles sont les choses que vous avez envie d'apprendre, de comprendre ?
- besoin d'équilibre et de stabilité : quels sont vos rituels, comment équilibrez-vous vos différentes activités ?

Maintenant que vous êtes adulte, comment pouvez-vous satisfaire ces besoins ? Soyez concret(e) et choisissez au moins trois façons de les satisfaire. En satisfaisant vos besoins, vous arriverez à faire la paix.

La manipulation (nous ne parlons pas ici des personnages pervers narcissiques qui utilisent la manipulation pour mettre un partenaire sous emprise). Les comportements manipulateurs ont leurs origines dans les attitudes, les mensonges et les croyances de nos parents et grands-parents. Nous prenons exemple sur eux pour nous construire. Mentir aux enfants n'est pas mentir pour la plupart des adultes (ces petits mensonges — le manège est fermé, il n'y a plus de bonbon dans le bocal... parce que le parent n'assume pas un « non » — nous manipulent).

La manipulation postule que nous ne pouvons pas avoir confiance en l'autre. Elle engendre passivité, rébellion, revanche et méfiance. Une relation fondée sur la manipulation n'est pas née sous des cieux propices au bonheur.

Réfléchissez avant d'utiliser cette stratégie en matière de séduction ! Les personnes qui manipulent apparaissent souvent comme de mauvais acteurs, des bouffons surjouant leur rôle. Elles parlent bien, doucement, mielleusement, elles ont des airs de conspirateur avec leurs phrases faussement authentiques « franchement », « sincèrement », « ne tournons pas autour du pot ». À trop crier la franchise, elle disparaît !

La manipulation pourrait bien vous revenir façon boomerang ! Vous risquez de perdre toute crédibilité. Elle engendre la méfiance et votre entourage se retranchera vite dans des attitudes passives, de rébellion et de revanche.

Je vous recommande le film pour adolescentes *John Tucker doit mourir* (2006) de Betty Thomas. Kate, l'héroïne qui est entrée dans le complot pour venger ses nouvelles copines, va faire l'amère expérience du retour de boomerang de la manipulation des sentiments de John.

EXERCICE

J'annonce clairement la couleur

Il est important d'être bien au clair avec ce que vous attendez d'une relation, ce que vous espérez y trouver... De cette façon, vous saurez mieux quelle attitude adopter et dans quelles circonstances. Vous saurez quand ça vaut la peine de persister un peu, quand il vaut mieux lâcher...

Vous aurez compris où nous voulons en venir. Ces trois attitudes sorties de votre enfance et adolescence n'ont rien à voir avec une attitude assertive ! Pour sortir des vieux schémas et construire une relation saine, nous vous proposons un exercice valable pour les trois profils.

En route pour plus d'assertivité, d'affirmation de vous.

EXERCICE

Je subis ou je choisis ?

Vous ne pouvez pas refaire votre éducation. Alors, plutôt que de la subir en tant qu'adulte, dans une position « je suis comme je suis et je n'y peux rien », nous vous proposons de voir les forces que vous avez développées pour faire face à la situation.

Première étape : faites une liste des « à cause de cela, je suis... »

Une fois que vous avez terminé votre liste, reprenez-la et recopiez-la en remplaçant « à cause de » par « grâce à..., je peux... ».

Exemple

À cause des dévalorisations de mes professeurs, je n'avais pas confiance en moi.

Grâce aux dévalorisations de mes professeurs, je peux aujourd'hui écrire un livre.

C'est un exercice qui remue ; soyez indulgent(e) avec vous-même sans être complaisant(e). L'exercice vous fait envisager les conséquences positives ; il ne gommara pas les

conséquences négatives. Dans la vie, le verre est souvent à moitié plein ou vide. Apprenez à voir le côté positif, il vous renforce !

■ Mais c'est quoi être assertif ?

Vous remarquerez que beaucoup de personnes confondent assertivité avec agressivité.

L'assertivité, c'est exprimer votre personnalité tout en étant accepté socialement (c'est toute la différence avec « je suis comme je suis et les autres s'adaptent » qui est du registre de l'agressivité).

Être assertif, c'est s'exprimer de façon constructive et positive, sans empiéter sur le territoire des autres, défendre sa vérité, ses idées et ses goûts.

La personne assertive prend position, exprime ses ressentis, ses besoins (le manipulateur dit « j'ai soif », l'assertif « j'ai besoin de boire un verre d'eau »). Elle écoute les autres et tient compte de leurs demandes sans renoncer aux siennes. La personne assertive n'a pas peur de maintenir le contact visuel. Elle prend des initiatives, pose des questions pour clarifier la communication.

Pourquoi est-ce si difficile d'être assertif ? Question d'entraînement et de positionnement responsable !

Et puis les parents oublient parfois de donner certaines autorisations. Si c'est votre cas, j'ai une bonne nouvelle pour vous, vous êtes adulte, donc vous avez le droit de vous autoriser à :

- vos propres goûts, sentiments, opinions, croyances, ressentis, émotions... ;

- choisir vos comportements et donc en être responsable, pas coupable. Vous n'êtes en rien responsable des comportements des autres ;
- exprimer vos limites et faiblesses ;
- exprimer vos préférences dans un groupe ;
- changer d'avis, faire des erreurs ;
- demander de l'aide et des informations ;
- dire « non »...

EXERCICE

Je suis adulte et j'ai le droit

Et vous, quels droits ou autorisations vous donnez-vous ?

Prenez des Post-it et écrivez un droit, une autorisation par Post-it. Positionnez-les partout où ils vous sont utiles.

Exemple

J'ai le droit d'être heureux(se).

J'ai le droit de tout avoir.

J'ai le droit de vivre la vie dont je rêve.

À vous...

ET POURQUOI CHANGER ?

■ Vous êtes en couple, ça ne sert à rien

Séduire ne sert pas qu'à attirer l'autre dans la relation. La séduction peut durer toujours. Pour rappel, la séduction, c'est la rencontre de l'autre. Si, en couple, vous arrêtez de rencontrer l'autre, il y a de fortes chances que le couple s'essouffle. Faire attention à l'autre, y être attentif, s'intéresser à lui sont des principes de base.

La séduction va forcément évoluer au fil du temps, parce que les deux partenaires évoluent. La vie commune induit des ajustements permanents. L'élan de la séduction ne doit pas nous désertir une fois en couple, bien au contraire.

La séduction au service de sa relation de couple permet d'éviter les pièges de la lassitude, de la routine et du traditionnel « je me repose sur mes lauriers ». C'est aussi pour ça qu'il faut être bien avec soi-même et que nous vous avons dit que la séduction, ça commence par soi.

Être bien avec soi, cela permet d'être bien avec l'autre et donc dans son couple. S'il est vrai que nous avons beaucoup parlé de nouvelles rencontres et de premiers rendez-vous, il est bon aussi de vous rappeler que cela vaut pour les relations de couple également.

Se réinventer, vivre des premières fois quotidiennement, prendre soin de soi, de l'autre et de la relation. Pour cela aussi, vous avez besoin de croire en votre capital séduction. Ne le négligez pas.

■ Trucs et astuces

Le couple n'est pas un objet à l'obsolescence programmée (comme voudrait nous le faire croire Frédéric Beigbeder dans *L'amour dure trois ans*²). L'amour dans le couple évolue de la passion fusion des débuts à ce que vous y mettez.

Le couple, c'est l'art du compromis (pas de la soumission). Dans leur livre, John Gottman et Nan Silver³ expliquent que ce qui fait durer un couple, c'est d'accepter que la relation soit plus importante que les individualismes.

Voici quelques idées pour entretenir la flamme de votre amour :

- Accordez-vous des rendez-vous, et, pour faire connaître votre envie du moment, glissez un billet doux sous l'oreiller, dans le portefeuille, dans une poche.
- N'attendez pas que l'autre satisfasse vos envies, prenez l'initiative, que ce soit d'un restaurant, d'une sortie ou de bien d'autres choses, prenez les devants.
- Intéressez-vous à ce qui fait la vie de l'autre, ne pas tout faire ensemble permet d'avoir des sujets de découverte.
- Cultivez la tendresse, l'estime réciproque ainsi que les gestes d'affection et de soutien.
- Fêtez votre couple et ses dates mythiques : anniversaire de rencontre, mariage...
- Ayez des projets communs.

2. Frédéric Beigbeder, *L'amour dure trois ans*, Grasset et Fasquelle, 1997.

3. John Gottman et Nan Silver, *Les couples heureux ont leurs secrets*, Pocket, 2006.

Sans vouloir tomber dans les clichés, voici quand même quelques façons de faire plaisir aux hommes et aux femmes. Quelques lignes pour vous inspirer...

Les petites attentions qui séduisent les hommes

Les hommes aiment les femmes indépendantes, qui peuvent faire preuve d'initiative. Surprenez-le en organisant une soirée cinéma, un concert, une pièce de théâtre, suivi d'un restaurant en amoureux.

Avant d'être votre amoureux, votre mari, c'était un homme avec des amis. Proposez-lui de prendre une soirée entre amis ou, mieux, organisez-lui une soirée entre copains. Pourquoi pas un petit week-end ?

Au quotidien aussi, vous pouvez avoir des attentions qui touchent l'homme de vos rêves, un mot doux, un SMS pour lui dire que vous l'aimez — attention pas toutes les cinq minutes ni trente fois par jour ! À ce tarif-là, c'est du « collage », une technique utilisée par les manipulateurs pour ne pas vous laisser de répit —, mais aussi de vrais mots doux sur un joli papier, une gracieuse carte. Oui, d'accord, c'est un peu désuet, peut-être ! Mais en matière de romantisme, c'est charmant et les hommes fondent devant la douceur de nos intentions. De plus, le papier se parfume et vous pouvez y déposer vos lèvres maquillées.

Pensez aux compliments sur les comportements que vous aimez, qu'il soit galant, courtois, délicat. Les compliments encouragent celui qui les reçoit à recommencer. Oui, c'est ce que les scientifiques appellent le « circuit cérébral de la récompense ». Cela fonctionne sur les hommes, les enfants les collègues... Alors, lorsque vous appréciez un comportement, faites-le savoir et complimentez l'auteur de celui-ci.

Le compliment l'encouragera à réitérer. Sympa à savoir, n'est-ce pas ?

Dans la vie de tous les jours, pas facile d'avoir de l'imagination et le temps de préparer un délicieux repas tous les soirs. En cas de panne, sortez le grand jeu. Nappe et vaisselle de fête, quelques bougies feront passer le repas du traiteur, surtout si vous prenez soin de vous habiller rien que pour lui. Mais ce dont les hommes raffolent, c'est un repas spécial de l'entrée au dessert. Sans oublier l'invitation à partager votre sandwich ou un lunch à deux.

Vous êtes marié, vous avez des enfants ? Pensez baby-sitter, soirée exclusive et nuit dans un hôtel de charme ! Pas d'excuse budget, il existe des tas de formules abordables. Prendre du temps à deux, c'est certainement l'une des meilleures recettes séduction.

Et puis n'oubliez jamais que ce qu'ils aiment par-dessus tout, c'est vous ! Ils aiment votre allure, votre sourire, votre façon de les regarder, votre authenticité, vos traits d'humour et d'esprit qui rendent les choses simples, vos gestes tendres, attentionnés et doux qui les font se sentir unique, votre confiance et votre indépendance qui font en sorte qu'ils se sentent libres d'aimer, vos maladresses qui leur rappellent leur rôle de héros, de chevalier servant.

Ils aiment lorsque vous prenez soin de vous, lorsque vous vous habillez et que vous chaussez vos talons. Eh oui, la courbe d'une hanche, le début d'un sein et ces quelques centimètres de talon qui vous donnent l'allure d'une reine et cette démarche chaloupée les émoustillent.

Les petites attentions qui séduisent les femmes

Faites-lui un compliment !

Nous avons déjà abordé le sujet, mais cela vaut le coup d'insister. Recevoir un compliment sincère fait toujours plaisir et les effets positifs sont plus intenses qu'on ne le soupçonne.

Faites-la rire !

Là nous vous entendons dire : « Oui, mais j'ai pas d'humour. » Mais si vous en avez ! Une réplique culte, une blague, une grimace, une expression, une vidéo marrante, un sketch de votre humoriste préféré... Partagez quelque chose qui vous fait rire et ce sera doublement gagné ! Le partage ET l'humour.

Offrez-lui des bons ! Un bon pour la vaisselle, la préparation du repas, les lessives de la semaine, un dîner au resto, un verre dans ce bar qu'elle veut tester depuis plusieurs semaines, une soirée ciné, un câlin...

Les petites attentions s'avèrent très efficaces !

Votre amie ou votre compagne a eu une journée difficile, offrez-lui ses bonbons préférés, des ballons, une crème pour les mains. Envoyez-lui un message pour démarrer la journée ou dites-lui tout simplement que vous êtes là pour elle. La présence est le plus beau des cadeaux que l'on peut faire à quelqu'un.

Dites merci.

Encore un truc qui n'a l'air de rien. Mais c'était quand la dernière fois que vous avez dit merci ? Merci pour ton écoute, merci pour ton soutien, merci pour tout ce que tu fais au quotidien, merci d'être toi, merci d'être là, merci pour ton sourire, merci pour ce que tu as dit à ce moment-là, etc. Vraiment, essayez. Vous serez étonné des résultats.

En gros, ne le dites pas qu'avec des fleurs. De temps en temps et de manière confortable pour vous, exprimez-vous avec des mots.

Personnalisez vos attentions.

Une femme aime se sentir unique et aime les attentions qui ne s'adressent qu'à elle. Une petite attention qui ne fera plaisir qu'à elle ou particulièrement à elle fera des miracles !!

Surprenez-la.

Là encore, pas de grandes découvertes, c'est vrai. Alors pourquoi vous ne le faites pas ? Pas non plus besoin de l'emmener faire un saut en parachute. La surprise se trouve aussi dans les petites choses du quotidien que vous n'avez pas l'habitude de faire. Cuisinez-lui son plat préféré, allumez les bougies avant qu'elle rentre, ouvrez une bouteille de son vin préféré, remplissez le frigo à sa place, levez-vous plus tôt pour préparer le petit déjeuner.

Dites-lui à quel point elle est importante pour vous !

Encore une idée valable en dehors du couple.

Et toujours la même question : c'était quand la dernière fois que vous avez dit à quelqu'un à quel point il/elle était important(e) pour vous ? Ça ne coûte rien et on s'en prive pourtant. Pas besoin de lettre de six pages. Un petit mot, une simple phrase. Vous êtes fier(e) de ce qu'elle accomplit ? Dites-le-lui. Elle vous manque ? Dites-le-lui. Vous êtes heureux(se) pour elle ? Dites-le-lui ! Vous êtes triste de ce qui lui arrive ? Dites-le-lui ! À travers ces phrases, elle saura qu'elle compte pour vous.

Prenez soin d'elle.

Préoccupez-vous de ce qu'il se passe pour elle, soyez présent(e), faites-lui savoir qu'elle peut compter sur vous. Je ne peux pas m'empêcher de faire une parenthèse : mesdames, prenez soin de vous ! N'attendez pas que quelqu'un d'autre le fasse. Même si évidemment ça fait du bien de temps en temps.

■ Est-ce que cette relation vous convient ?

Avant de vous demander ce que vous pouvez mettre en place pour améliorer la relation, il est essentiel de vous demander si cette relation vous convient. Nous nous accrochons parfois à des relations pour de très mauvaises raisons.

Faites le point sur ce que la relation vous apporte. Demandez-vous pourquoi vous voulez la maintenir ou la nourrir.

Si les réponses à ces questions sont concluantes et positives, alors mettez des choses en place pour vous sentir mieux avec vous-même. La relation s'en trouvera forcément améliorée.

Nos relations nous animent, nous préoccupent, nous rendent heureux, nous influencent, nous guident, jouent sur notre humeur, ont un impact sur notre vie. Il est essentiel de s'interroger sur leur qualité.

■ Vous êtes maman

Vous êtes devenue maman, et après cette naissance, le désir n'est plus au rendez-vous. Avec la naissance, le couple fait face à un troisième défi : celui de proposer une éducation épanouissante à l'enfant qui vient de naître.

Ce défi s'ajoute aux deux précédents : préserver son désir et satisfaire les aspirations personnelles des partenaires. Déculpabilisez, vous êtes fatiguée et il faudra de trois à six mois pour que chacun trouve sa nouvelle place dans la famille.

La séduction entre tétées, biberons, couches, ce n'est pas évident, c'est vrai ! Mais petit à petit, reprenez contact avec vos désirs et envies à vous. Ce « petit d'homme » est complètement dépendant de vous, ses parents. Par conséquent, penser à vous et à vous faire du bien est important pour lui aussi !

Prenez le temps de faire de la gymnastique postnatale pour vous remettre en forme en douceur. C'est un moment que les papas peuvent mettre à profit pour être en tête à tête avec leur nouveau-né : une balade, une petite sieste, un biberon, un bain...

Confiez le bébé aux grands-parents, à une personne de confiance pour un coiffeur, un massage et pourquoi pas pour une nuit, histoire de vous retrouver en couple (il existe beaucoup d'offres spéciales pour une nuit d'hôtel avec un bon repas).

■ Vous pensez que personne ne vous aime

Pauvre petit Calimero que vous êtes, personne ne vous aime. Vous savez ce que nous allons vous dire maintenant, non ? Et vous... Vous vous aimez ?

Vous ne pouvez pas attendre des autres ce que vous n'êtes pas capable de faire.

Et puis, rappelez-vous : évitez la lecture de pensées. Peut-être n'êtes-vous pas branché(e) sur le bon canal. Peut-être

que ce que vous interprétez comme des signes de « non-amour » n'est que de l'interprétation. Et qu'en plus, cela vous empêche de voir les signes d'amour, justement.

Il y a une phrase de Bernard Werber⁴, que nous avons envie de partager à ce stade-ci du livre.

« Entre Ce que je pense, Ce que je veux dire, Ce que je crois dire, Ce que je dis, Ce que vous avez envie d'entendre, Ce que vous entendez, Ce que vous comprenez... il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer. Mais essayons quand même... »

D'où l'importance de ne pas faire de lecture de pensées et de ne pas adopter la croyance que personne ne vous aime.

EXERCICE

Je confronte la réalité à mes impressions

Tracez une ligne sur une page blanche.

Pensez à une personne dont vous ne doutez pas de l'amour. Dans la colonne de gauche, indiquez tous les signes qui vous prouvent que cette personne vous aime.

Pensez à une personne qui, selon vous, ne vous aime pas. Dans la colonne de droite, indiquez tous les signes qui vous le prouvent. Ne vous basez pas sur des sensations, mais sur des faits.

Vous allez voir que les colonnes pourraient être incroyablement déséquilibrées.

4. Bernard Werber, *L'Encyclopédie du savoir relatif et absolu*, Livre de Poche, 2011.

De plus, ce n'est pas important que tout le monde vous aime. Ce qui est important, c'est d'être aimé(e) et apprécié(e) par ceux avec qui vous avez envie de construire et d'alimenter une relation.

Il est tout simplement impossible d'être aimé par tout le monde. D'ailleurs, vous, vous aimez tout le monde ?

ESSAYEZ QUAND MÊME

■ Ne vous prenez pas la tête

Prenez les choses pour ce qu'elles sont. Écrire son numéro de téléphone, son e-mail sur un bout de papier ou tendre sa carte de visite est une invitation à se revoir quel que soit le contexte ! Si je vous donne mes coordonnées, je m'attends à ce que vous m'appeliez.

Faites le pas, osez ! Le chemin est à peu de chose près toujours le même : échange de regards, échange de banalités, conversation, échange de coordonnées ; ça accroche génial, un pas de fait, ça ne marche pas dommage il(elle) me plaisait bien !

Quelques bonnes raisons d'oser :

- Vous saurez où vous en êtes.
- Demain, ce sera peut-être trop tard.
- Vous avez envie de sortir.

■ Ce n'est pas à vous de faire tout le boulot

Une relation, ça se joue à deux. Quelle que soit la nature de la relation. Si vous avez envie de séduire, n'oubliez pas que vous devez aussi être séduit(e) et que, dès lors, l'autre a aussi son rôle à jouer dans la relation.

Ne prenez pas des responsabilités qui ne vous appartiennent pas. Laissez le soin à l'autre de les prendre.

Si, dans une de vos relations, vous vous rendez compte que vous êtes seul(e) à entretenir le lien, mettez les choses à plat sans avoir peur que l'autre ne vous aime plus.

Dans les rapports humains, il existe un principe universel : la réciprocité ! Le principe de réciprocité a pour objectif de construire du lien et d'entretenir la confiance entre les humains et cela en amitié, en amour, dans les relations de travail, mais aussi dans la famille. Il permet aux membres d'une communauté de se sentir en sécurité.

Donner et recevoir, c'est la base de toute relation. L'écoute, l'attention portée à l'autre, l'échange de services, de biens, l'amour... La réciprocité n'a pas de forme prédéfinie ; en revanche, elle a ses codes. Celui qui est en « dette » choisit la forme et le moment du remboursement de celle-ci.

Si ces deux principes-là ne sont pas respectés, la relation est tronquée et abusive, vous ressentirez très vite de la culpabilité.

Détourner le principe de réciprocité, c'est ce que font les manipulateurs quand ils réclament/exigent dix fois plus que ce qu'ils vous ont donné et vous font vous sentir coupable et en faute. Leurs cadeaux sont empoisonnés car le principe de réciprocité est toujours à leur avantage. De plus, comme ils exigent la forme et le moment du retour, la personne en

« dette » ne se sent jamais libre. Si vous vous sentez pris(e) dans ce genre de relation, faites un trait sur vos engagements et fuyez. Cette relation ne pourra que vous faire souffrir !

Pas convaincu ? Regardez *Les Nuits avec mon ennemi* (1990) de Joseph Ruben avec Julia Roberts, ou *Mon roi* (2015) de Maiwenn avec Vincent Cassel.

■ Un compliment par jour, en forme toujours

Nous l'avons déjà évoqué, certains d'entre nous ont du mal à accepter les compliments. Vos réactions aux compliments et critiques sont une bonne mesure de votre estime personnelle. Lorsque quelqu'un vous fait un compliment, comment l'interprétez-vous ? Est-ce que vous vous dites : « Elle dit ça pour me faire plaisir, elle ne le pense pas. » Si c'est votre cas, les compliments ne vous aident pas à restaurer votre estime car vous n'arrivez pas à les intégrer.

Pour que les compliments puissent renforcer positivement votre estime personnelle, ils ont besoin d'être intégrés pour que nous les reproduisions et que nous en éprouvions du plaisir.

Votre réaction aux remarques et critiques peut aussi être une gêne dans vos relations.

Votre estime personnelle quand elle n'est pas stable vous rend hypersensible. Même les remarques neutres sont interprétées comme des reproches. Votre anxiété augmente et vous adoptez une attitude défensive agressive. Vous n'êtes pas coupable de tout sur terre, alors détendez-vous !

Après ce rappel sur votre capacité à accepter les compliments, intéressons-nous à votre capacité à en faire.

C'était quand la dernière fois que vous avez fait un compliment à quelqu'un ? Un vrai et beau compliment sur ce que cette personne « est ». Pas sur ce qu'elle porte, possède ou fait.



À NOTER

Pour qu'un compliment soit réussi, il doit être sincère et gratuit. Choisissez bien vos mots. Soyez précis (« Cette coiffure te va à ravir » plutôt que « Tu es ravissante aujourd'hui »). L'essentiel est qu'il vienne du cœur.

Complimentez votre entourage sur qui ils sont plutôt que sur ce qu'ils font ou sur ce qu'ils possèdent. Ou en tout cas faites un dosage entre les deux.

■ Soyez au clair avec vos intentions

Tant pour vous que pour la personne en face de vous. Les malentendus peuvent être gênants ou, pire, vous faire passer à côté de quelque chose.



*Moi, les filles
me voient comme
le bon copain !*

Eh oui... Si elles vous voient comme ça, c'est probablement parce que vous vous positionnez comme ça et que vous n'êtes pas clair. Si une fille vous plaît, faites-le lui savoir. Elle ne devinera pas. Mesdames, cela vaut aussi pour vous. « La bonne copine » est aussi un syndrome qui vous concerne. Tout est une question de positionnement.

EXERCICE

Je vérifie si cette relation me convient

Si vous avez des doutes, si vous vous demandez si la relation (amoureuse, familiale, amicale...) à laquelle vous pensez vous convient toujours, faites le petit test suivant.

Si vous obtenez une majorité de « oui », c'est qu'il est temps de changer quelque chose dans la relation. Peut-être en commençant par vous-même...

- En présence de cette personne, vous ne vous sentez pas vraiment libre d'être vous-même.
oui – non
- Quand une tension apparaît, il n'y a pas suffisamment d'écoute et de bienveillance mutuelle pour vous permettre de l'apaiser.
oui – non
- Vous ne vous sentez pas vraiment compris(e) et respecté(e) dans cette relation.
oui – non
- Lorsque vous passez du temps ensemble, les moments passés sont rarement sereins.
oui – non

.../...

.../...

- Au sujet de cette personne, votre petite voix (votre intuition) vous dit qu'il y a quelque chose qui cloche.
oui — non
- Vous n'osez pas exprimer vos états d'âme, vos envies, vos peurs.
oui — non
- Vous sentez, au fond de vous, qu'il y a un déséquilibre quelque part, même si vous ne savez pas exactement le nommer.
oui — non
- Quand vous avez rendez-vous avec cette personne, vous avez envie d'annuler.
oui — non
- Après un moment passé ensemble, vous avez tendance à vous sentir vidé(e), épuisé(e).
oui — non
- Il vous arrive de vous sentir jugé(e), incompris(e).
oui — non

Si vous vous rendez compte que certaines de vos relations ne vous apportent pas ce que vous voulez, il n'est pas forcément obligatoire de trancher et de couper la relation. Peut-être que quelques réajustements suffiront à rétablir l'équilibre. Tant qu'il ne faut forcer personne et que vous n'essayez pas de changer l'autre, cela vaut la peine de tenter le coup.

Dites-vous également qu'il ne faut pas forcément jeter le bébé avec l'eau du bain. Les relations que nous vivons, les personnes que nous rencontrons sont sur notre chemin pour une bonne raison. Voyez tout ce qui vous arrive dans votre

sphère relationnelle comme une opportunité d'évolution. Quand quelque chose coince, demandez-vous à quoi cela vous ramène. À moins d'être face à une vraie personnalité toxique, les dysfonctionnements dans une relation ne sont pas forcément de la faute de l'autre, mais peuvent aussi faire écho à des choses chez vous. Les conflits et les tensions sont de formidables opportunités de changement et de guérison si on a les bonnes clés et qu'on ose se remettre en question.

Enfin, n'oubliez pas que la vie n'est pas un long fleuve tranquille. Les relations connaissent, elles aussi, des hauts et des bas. Cela ne veut pas dire qu'elles sont mauvaises. Mais si depuis le début de cette relation cette dernière est plutôt en bas qu'en haut, il faut vous poser les bonnes questions.

■ Cultivez votre intelligence relationnelle

Nous sommes tous les jours constamment en relation avec les autres, au boulot, à la maison, à l'école, dans la rue, dans les magasins, en famille, entre amis, avec des inconnus, des nouveaux clients... Il est impossible (ou en tout cas vraiment très compliqué) de ne pas être en relation. Votre capital séduction peut servir votre intelligence relationnelle et inversement.

Qu'est-ce que l'intelligence relationnelle ?

C'est la capacité que nous avons à comprendre l'autre, à nous adapter aux situations et aux personnes que nous rencontrons et à faire taire notre ego au profit de nos relations, de notre relation aux autres et de notre relation à nous-même.

Elle nous permet de vivre des relations plus sereines, plus harmonieuses et plus simples. Si l'on applique ces principes, nous avons la garantie que nos relations n'en seront que plus joyeuses.

Quels sont les principes de l'intelligence relationnelle ?

Nous avons défini cinq principes à l'intelligence relationnelle. Chacun d'entre eux se travaille, s'apprend, se cultive, se pratique. Certain(e)s d'entre vous en appliquent peut-être déjà, d'autres pas du tout. Mais il n'est jamais trop tard pour s'y mettre et ces principes ne sont pas acquis une fois pour toutes, il faut constamment pratiquer.

Les voici...

1. **Lâcher l'ego**

Ne pas prendre les choses personnellement, en d'autres termes. Il arrive que nous soyons au cœur de tensions relationnelles déclenchées, en apparence, par cet autre qui est acteur de la relation. En fait, il n'en est rien. Ce qui déclenche les tensions relationnelles, c'est ce que l'autre nous renvoie de nous-même. Et inversement. Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité. Ainsi, quand quelqu'un vous blesse avec des mots, ceux-ci ne sont que le reflet de lui-même. Si ses mots vous touchent, il est possible que ce soit parce qu'ils sont le reflet de quelque chose que vous n'avez pas encore réglé.

2. **Dissocier l'autre de ses comportements**

Cela ne veut pas dire accepter les comportements nuisibles de l'autre. Mais il est important de bien faire la différence entre l'autre et ses comportements. Jacques Salomé dit

« Le tu tue⁵. » Cela veut dire que si l'on assassine l'autre à coups de « tu » dévastateurs, nous nous attaquons à son identité, à ce qu'il est. Tandis que si nous évoquons ses comportements, nous faisons référence à ce qu'il fait. Ce qui est beaucoup moins inconfortable pour l'autre.

3. **Voir les tensions relationnelles comme des occasions d'apprendre**

Partez du principe que chaque relation existe pour une bonne raison et, notamment, pour vous enseigner quelque chose. Si vous vous placez en tant qu'observateur de la relation, vous verrez plus vite l'apprentissage que vous avez à faire. Cela peut être apprendre à mettre vos limites, à vous respecter, à vous aimer, à faire de vous une priorité, à faire un deuil, à pardonner, à accepter... Apprendre à travers vos relations est un pas de plus vers la connaissance de soi. L'un des principes fondamentaux de l'intelligence relationnelle. Aucune relation, aucune rencontre n'arrive par hasard.

4. **Se connaître**

Lorsqu'on se connaît bien, on sait très vite ce qui nous appartient et ce qui appartient à l'autre. De cette façon, nous ne reprochons pas à l'autre les choses qu'il nous appartient de régler. Nous ne le rendons pas responsable de nos conflits intérieurs et savons que si nous ressentons une émotion (positive ou négative), c'est simplement parce que cela vient toucher et révéler quelque chose en nous.

5. **Ne pas juger l'autre**

On ne connaît pas son vécu, son expérience. Dans le même ordre d'idées, la lecture de pensées est à éviter. Vous

5. Jacques Salomé et Sylvie Galland, *Si je m'écoutais je m'entendrais*, J'ai lu, 2012.

tomberez forcément à côté... Juger, cela équivaut à évaluer de ce qui est bien ou mal. Chacun vit les choses à sa façon et les jugements de valeur sont à proscrire.

■ **Soyez vous-même**

« Soyez vous-même, les autres sont déjà pris », disait Oscar Wilde.

Vouloir être un(e) autre serait une imposture, et comment séduire et construire une relation sur un mensonge ? Si l'autre vous faisait vivre cela, comment réagiriez-vous ?

L'homme ou la femme que vous souhaitez séduire serait, techniquement, amoureux(se) d'un(e) autre !

Lorsque vous souhaitez être quelqu'un d'autre ou avoir ce qu'un(e) autre a et que vous n'avez pas, ce sont vos manques ou complexes qui s'expriment. Mais comment construire votre personnalité, votre identité, sur rien (puisque vous ne les possédez pas) ?

Courage ! Nous vous proposons un exercice en plusieurs étapes ; toutes ne doivent pas être réalisées les unes à la suite des autres, ni le même jour.

EXERCICE

Miroir, mon beau miroir

Muni de votre petit carnet, nous vous proposons de noter cinq choses positives à propos de vous pour chacun des domaines repris : professionnel, amical, loisir, famille, personnalité.

Maintenant, allons un cran plus loin. Placez-vous devant votre miroir, regardez votre visage. Quels en sont les points positifs ? Nous ne tolérerons rien de négatif ! Rappelez-vous, nous ne pouvons construire que sur ce que nous sommes !

Faites-en autant pour toutes les parties de votre corps d'abord habillé/couvert et quand vous vous sentirez plus à l'aise avec vous, dénudez-vous par petites touches.

À partir de là, vous pourrez mettre votre corps/des parties de votre anatomie et de votre personnalité en valeur.

Il n'y a que vous qui puissiez être vous !

QUE RETENIR

DE TOUT CELA ?

- La séduction peut aussi se mettre au service des autres relations.
- Les compliments, il faut savoir en faire, mais aussi les recevoir.
- Parfois les choses simples sont les plus efficaces.
- Vous n'êtes pas la seule personne dans cette relation.

CHAPITRE 5

PASSEZ À L'ACTION !

Dans notre pratique, que ce soit individuellement ou en atelier de groupe, nous constatons souvent que les participants attendent de nous que nous passions à l'action pour eux.

Pourtant... Personne d'autre ne peut le faire, si ce n'est vous. Les lectures, les démarches personnelles, le travail sur soi sont autant de choses qui vous aideront à passer des caps, à nettoyer vos croyances, à vous faire sentir mieux. Mais la meilleure chose reste encore l'action !

L'action amène plus de confiance en soi, la confiance en soi amène plus d'action, etc. De nos jours, on a tendance à croire qu'il faut attendre d'avoir confiance en soi pour oser. Mais l'un ne va pas sans l'autre.

Après la lecture de ce chapitre, vous n'aurez qu'une envie : passer à l'action ! Vous verrez que ce n'est pas si compliqué et que, parfois, il suffit de le faire.

Pierre est chercheur, il est plutôt discret. La plupart de ses amis et collègues sont mariés et, souvent, il se fait chambrer sur ses relations amoureuses. Les femmes de ses copains l'ont déjà invité avec des amies célibataires, mais Cupidon n'a jamais fait son apparition.

Pour Pierre, cela n'a jamais été une priorité ; comme il est assez timide, il n'aime pas sortir en dehors de son cercle d'amis, alors les rencontres ne sont pas fréquentes ! Et il ne se résout pas à s'inscrire sur des sites de rencontres.

Cela fait plusieurs semaines qu'il a remarqué cette jeune femme, elle prend le train tous les matins à la même gare que lui. Il l'observe de loin, elle est toujours très entourée et monte dans le train en seconde avec un groupe. Pierre, lui, se réfugie loin de l'agitation du matin dans son wagon en première classe.

Chaque matin, le cœur de Pierre bat un peu plus fort, chaque matin il se promet qu'il va lui sourire, lui dire bonjour lorsqu'elle sera seule, mais voilà : la belle n'est jamais seule... et les jours passent, sans que Pierre ne lui fasse un signe.

Et puis un matin, elle le dépasse sur le quai et lui sourit. Pierre est complètement désarçonné, il rougit et finit par rendre un timide sourire.

Mais le lendemain matin, c'est lui qui prend l'initiative et lui dit bonjour, pendant plusieurs jours. Il hésite, ne sait pas, ne sait plus ! Et un vendredi matin, il se lance et entame une conversation, quelques banalités et lieux communs. De jour en jour, Pierre se détend et s'enhardit. Il invite la belle à prendre un verre après le travail.

Pierre ne se réfugie plus dans le compartiment des premières classes, il prend beaucoup de plaisir à l'animation et la cohue des secondes classes et chaque matin le rapproche de son rêve...

Après coup, Pierre se dit qu'il a été bien bête d'être aussi timoré, que tout s'est bien passé et qu'il ne risquait rien. Même si l'élue de son cœur ne lui avait pas souri, il n'en serait pas tombé malade !

LES CLÉS POUR CHANGER

■ Vous rêvez du prince charmant ?

Attention danger : vous idéalisez celui que vous recherchez et donc votre esprit et votre corps ne sont pas attentifs à la réalité et à celui qui pourrait croiser votre route. De plus, vous ne lui donnerez pas sa chance si vous êtes focalisé sur un idéal précis.

Mais regardons de plus près qui étaient les princes charmants-sauveurs : des héros magnifiques, des princesses vouées à un destin peu joyeux. Les princes d'aujourd'hui, pas mieux : infidèles ou corrompus (Albert et Paola, Charles et Diana, son frère Andrews et sa princesse). Le prince charmant donne à l'homme le beau rôle : héros invincible sans peur et sans reproche prêt à conquérir sa belle. Êtes-vous cette princesse passive qui attend, morte de peur ?

À quoi ressemble le prince charmant du XXI^e siècle ? Il a l'allure d'une star de cinéma, vêtements de marques, sûr de lui ? Un homme qui suit sa douce pour régler tous ses achats ? un chauffeur ? un bon cuisinier ? un bricoleur ?

L'idéalisation est dangereuse. Ne tablez pas sur un statut social, un compte en banque ou une grosse voiture. Ce genre de choses peut passer, changer et s'arrêter. En revanche, nos valeurs ne nous quittent que très rarement. C'est à cela que vous devez être attentive.

Ne confondez pas relation amoureuse et ascenseur social. Un ascenseur descend aussi vite qu'il monte.

Sortez de votre zone de confort, allez vers des gens nouveaux et inattendus. Et, encore une fois, laissez les surprises entrer dans votre vie. Souvenez-vous que c'est en embrassant un crapaud que la princesse trouve son prince !

■ Vous rêvez de la princesse charmante ?

« Elle est où la femme de ma vie ? » vous demandez-vous peut-être, messieurs. Peut-être êtes-vous du genre à mettre la barre un peu haut ? Peut-être, d'ailleurs, est-ce une bonne façon de ne pas la rencontrer ? D'abord, c'est quoi, pour vous, une princesse charmante ? Avez-vous fait la liste des caractéristiques de la femme idéale pour vous ? Nous vous le disions plus haut, il faut être au clair avec ses besoins, envies et intentions. Sinon, elle n'est pas près d'arriver.

Nous le savons bien : les femmes pensent que les hommes ne sont intéressés que par des « nanas » à la taille mannequin. Mais pas vous, n'est-ce pas ? Faites-le savoir. Affirmez vos convictions et vos valeurs ; quelqu'un finira par l'entendre.

Tout comme le prince charmant qui donne à l'homme un rôle un peu vieillot, l'étiquette de la princesse charmante donne à la femme une image un peu niaise, peu révélatrice de ce qu'est la femme d'aujourd'hui. Il est révolu le temps où la femme restait à la maison à faire bouillir la marmite en attendant que son homme, valeureux et probe, rentre

au foyer. Les femmes ont envie d'autre chose, cela ne vous avait pas échappé n'est-ce pas ?

Revoyez un peu vos schémas, soyez ouvert, accueillez la femme qui se présente à vous en faisant fi de vos préjugés et des schémas archaïques que vous traînez peut-être.

■ Faites confiance à votre intuition

Après coup, nous sommes nombreux et nombreuses à nous dire : « Au premier rendez-vous, je savais que ça n'allait pas marcher ! »

Est-ce que c'était une prophétie autoréalisatrice (dans ce cas, vous n'avez rien fait pour que les choses se mettent en place ; pire, vous vous êtes peut-être saboté(e)) ou est-ce bien votre intuition ?

Qu'est-ce que l'intuition ? L'intuition, c'est ce « Eureka » qui sort d'on ne sait pas où, cet accès direct à la vérité, sans recours au raisonnement, à l'expérience. On la fait taire parce que ce n'est pas possible, parce que les autres viennent nous influencer, parce que nos croyances et certitudes prennent vite le dessus !

C'est vous qui ressentez et vous avez raison. Ce n'est pas parce que votre maman vous a fait croire que les pulls en laine que tricotait votre grand-mère ne grattaient pas qu'ils ne vous grattent pas ! Retournez à vos sensations corporelles, vos émotions, vos ressentis. Qu'est-ce qui se passe dans votre ventre ? Quelles sensations avez-vous ?

Fermez les yeux, retrouvez vos premiers instants, les odeurs, les sons, les lumières, l'air sur votre peau, le goût que vous avez en bouche...

Qu'est-ce que vos sensations vous disent en dehors de tout discours ? C'est plutôt agréable ? Désagréable ? Vous sentez-vous à l'aise ?

C'est ça, l'intuition : écouter ses sens à soi et pas le discours des autres.

EXERCICE

Je me sers de mon intuition

L'intuition est une aide précieuse à la décision. Voici quelques questions pour vous guider.

1. La première fois que je l'ai rencontré(e), j'ai senti des papillons dans l'estomac, mon cœur s'est mis à battre plus fort, je me suis senti(e) gauche, j'ai rougi, mes jambes étaient flageolantes. Une ou deux manifestations suffisent.

Oui — Non

2. Dans les premiers temps, j'avais l'appétit coupé.

Oui — Non

3. Votre première rencontre est inoubliable.

Oui — Non

4. Lorsque nous nous sommes touchés pour la première fois, j'ai failli défaillir, j'ai été parcouru(e) de frissons agréables.

Oui — Non

5. J'ai tout de suite eu envie de le(la) revoir.

Oui — Non

6. Depuis que je le(la) connais, je me sens bien.

Oui — Non

Si vous avez une large majorité de oui, ne vous posez pas trop de questions, continuez à vivre. Si des non apparaissent, que s'est-il passé ? Avez-vous d'autres signes qui vous signaleraient que ce n'est pas la bonne personne ?

Pourquoi faites-vous la sourde oreille à vos intuitions ?

Parce que votre éducation a brouillé les pistes : ce joli pull que votre mamie vous a tricoté. Vous avez tenté de dire qu'il vous grattait et vos parents vous ont répondu : « Mais il est joli et c'est Mamie qui l'a fait » et vous avez laissé tomber. Quand vous avez eu des haut-le-cœur devant les endives ou les choux de Bruxelles, vos parents vous ont dit : « Mange, c'est délicieux. » Ici encore, aucune place pour ce que vous sentiez au fond de vous ! Voilà comment petit à petit, jour après jour, les adultes font taire vos intuitions. Leur message est « tu ne sens pas bien les choses ». Vous avez plusieurs mètres carrés de peau, un cerveau qui analyse une quantité phénoménale d'informations à la seconde... Laissez-le vous envoyer des messages et croyez-les ! Écoutez-vous !

■ Quelle est votre devise séduction ?

Maintenant que vous avez lu et fait les exercices, quelle est la devise séduction que vous pourriez créer ?

Ce sera votre mantra, ce qui vous donnera du courage en cas de doute, ce qui vous donnera confiance en vous avant d'aborder quelqu'un. À force de vous répéter cette devise, vous en serez convaincu(e).

Pour la créer, parcourez les exercices que vous avez effectués. Identifiez ce qui a changé en vous, ce que vous aimez en vous, ce qui selon vous est une ressource. Quelles sont les évolutions ? Quel est votre rôle ? Quelles sont les autorisations et les permissions que vous vous donnez ? Intégrez cela dans votre devise séduction.

Votre devise séduction doit parler de vous et être formulée positivement.

Quelques exemples :

- « Je suis moi et j'aime ça »
- « Je suis irrésistible quand je suis moi »
- « J'aime ce que je suis »

À vous...

ET POURQUOI CHANGER ?

■ Vous n'avez jamais rien d'intéressant à dire

La richesse de nos contacts passe par l'échange de nos opinions et de nos sentiments. Beaucoup d'entre nous sont soumis à l'injonction : « Quand on ne sait pas, on se tait », ce qui freine sérieusement leurs envies et leurs ardeurs. À partir d'aujourd'hui, si vous avez envie de dire quelque chose, dites-le ! Faites la peau aux injonctions de ce genre et sentez-vous libre de penser, dire, demander, exprimer ce que vous voulez.

Cette injonction est terrible car elle fait de nous des enfants, des ados et des adultes inhibés. Si vous ne connaissez pas l'encyclopédie par cœur, rassurez-vous : vous êtes normal(e). Pas besoin d'être un génie pour faire de belles rencontres.

■ Vous avez peur de passer pour une cruche

Poser des questions marque votre curiosité et votre intérêt, pas votre ignorance.

Votre manque de culture générale vous perturbe ? Cultivez-vous, il existe une multitude d'ouvrages.

Posez des questions personnelles, parlez de vous-même, de vos intérêts, expériences, opinions et sentiments, allongez vos phrases. Ne vous laissez pas déstabiliser par la véhémence des propos ou les avis divergents : ils communiquent la passion de celui qui les énonce, mais pas votre manque d'intelligence.

■ Vous essayez, mais ça ne marche pas

Albert Einstein disait : « La folie, c'est de faire toujours la même chose et espérer obtenir des résultats différents. »

Si vous essayez, mais que vous n'obtenez pas de résultats convaincants, essayez autre chose ! Innovez, osez, inventez, imaginez, créez, surprenez...

EXERCICE

Je fais confiance à mon capital séduction, j'ose !

Complétez la phrase :

« Si je croyais en mon capital séduction, j'oserais... »

Remplissez une feuille entière, lâchez-vous. Personne ne la lira.

Ensuite, choisissez trois items de la liste et engagez-vous à passer à l'action ! GO !

ESSAYEZ QUAND MÊME

■ Ouvrez les yeux pour voir

Ouvrez les yeux : faire la cour ou séduire, ce n'est plus aussi facile que ça ; les codes ont changé. Apporter une boîte de chocolats ne suffit plus vraiment. Il y a bien d'autres choses à oser déclencher. Il s'agit de susciter l'intérêt chez l'autre : le sourire est la première clé, les regards un peu appuyés, des conversations banales...

Mais il s'agit également d'ouvrir les yeux pour voir les signes qui vous sont adressés.

*T'as vu celui-là
comme il t'a regardée ?*

Heuuu, non !



Si vous ne pensez pas qu'on puisse vous regarder, vous ne verrez pas qu'on vous regarde. Soyez attentif(ve) ! Vous allez, encore, être surpris(e).

N'oubliez pas que ce sont vos croyances qui influencent vos perceptions de la réalité. Alors, mettez-les une bonne fois pour toutes à la poubelle et levez la tête ! Souriez, vous êtes regardé(e).

■ Étendez votre réseau

Tous les endroits sont bons pour séduire, du supermarché aux mariages en passant par les « afterworks », les bars et les restos branchés, les soirées chez les amis et pourquoi pas les sites de rencontres. Votre canapé s'en remettra !

■ Séduisez autrement

Si vous pensez que vous pourriez regretter de ne rien faire, que tout votre corps vous dit « Fais quelque chose », alors allez retrouver le courage et la fierté que vous avez ressentis à votre premier saut du plongeoir et c'est parti. Si vous avez les jambes molles et que votre cœur bat aussi plus vite, nous vous rappelons que ce sont deux signes que Cupidon est dans le coin.

■ Faites ce que vous n'avez jamais osé faire

Une expérience¹ a divisé un groupe de voyageurs en deux. L'un devait aborder un autre passager et le second vaquer à ses occupations. Devinez qui a passé un bon moment ?

Les personnes qui ont parlé à d'autres passagers.

1. N. Epley et J. Schroeder, « Mistakenly seeking solitude », *Journal of Experimental Psychology*, juillet 2014.

EXERCICE

Je suis audacieux(se)

Remplacer les « je dois » par « je choisis », les « je ne peux pas », « je ne veux pas », « c'est un problème » par « c'est une chance ».

Osez demander l'heure ou votre chemin à un(e) inconnu(e) qui vous plaît.

Demandez quelque chose, un mouchoir en papier, le chemin, du liquide vaisselle si c'est votre voisin(e), n'importe quoi.

Faites-lui le coup du « On ne sait pas déjà rencontrés ? »
« On ne s'est pas déjà vus, vous et moi ? »

Tendez-lui votre numéro de téléphone, glissez-le sur sa table avant de partir. Un jour, nous étions dans un café et un monsieur est venu déposer sa carte de visite à l'intention de l'une de nous (on ne dira pas laquelle, même sous la torture) profitant de l'absence de l'intéressée qui était aux toilettes. La classe, non ? Tentez le coup !

Les hommes et les femmes sont égaux quant à celui qui fera le premier pas et, qui sait, peut-être que la synchronicité sera de la partie...

■ Engagez-vous, mais d'abord envers vous !

Se faire beau(belle) ne sert pas qu'à attirer l'autre. C'est d'abord un peu plus d'attention à soi. Nous ne le dirons jamais assez, prendre soin de soi, s'accorder du temps, c'est s'accorder de la valeur et de l'amour. C'est le point de départ de toute relation, sa relation avec soi.

Si vous rejetez ce soin pour/de vous, posez-vous ces questions : est-ce que mes parents ont une image dévalorisée de ce qui est beau : cela sert à tromper, sont-ce des pièges sexuels ? Est-ce un désir d'être aimé(e) pour ce que vous êtes ou une façon de vous opposer à l'image de petit roi (petite princesse) entretenue pas vos parents durant l'enfance ? Qu'est-ce qui est mal dans le fait de prendre soin de soi ?

Tout commence par vous. Les relations que vous attirez ne sont que le reflet de votre relation avec vous-même.

■ **Qu'oseriez vous faire si vous croyiez en votre capital séduction ?**

C'est un petit exercice que nous aimons beaucoup faire lors des ateliers que nous animons à ce sujet.

Cela consiste à se laisser aller, à faire « comme si » votre confiance en votre capital séduction était au top et de voir ce que vous oseriez faire dans ce cas-là.

Nous vous proposons de prendre une feuille de papier et de noter ce qui vous vient. Dans un premier temps, jouez le jeu sans aller voir les exemples qui suivent. Nous vous les mettons simplement parce que, en groupe, une idée en entraîne une autre. Tout seul, le côté « effusion » peut prendre un peu de temps.

Donc, vraiment, d'abord faites l'exercice pour vous, rien qu'avec vous. Ensuite, inspirez-vous de la liste qui suit. Peut-être qu'en la lisant cela vous donnera des idées et vous oserez un peu plus...

Exemples

Si je croyais en mon capital séduction...

- J'oserais être forte.
- J'oserais dire non.
- J'oserais prendre un inconnu qui me plaît par la main.
- J'oserais être plus tendre.
- J'oserais danser librement.
- J'oserais prendre l'initiative.
- J'oserais soutenir son regard.
- J'oserais dire oui.
- J'aurais plus de répartie/répondant.
- J'aurais confiance en moi.
- J'oserais voir que je plais.
- J'oserais m'ouvrir aux autres.
- J'oserais me maquiller et me mettre en valeur.
- Je n'aurais pas peur de ma féminité.
- Je trouverai un compagnon de vie.
- Je ferais un relooking couleurs.
- J'oserais draguer des inconnus.
- Je porterais de jolis décolletés.
- Je danserais seul au milieu de la piste et je l'inviterais à danser.
- J'oserais apprécier mon image dans le miroir.

ET SI JE CROYAIS EN MON POUVOIR DE SÉDUCTION !

- J'oserais être moins dur avec moi-même.
- J'oserais rentrer seul dans un endroit inconnu.
- J'oserais me dévoiler.
- J'attirerais l'attention des femmes qui ont de l'estime d'elles-mêmes.
- J'oserais davantage montrer mon côté sensuel.
- Je ne briderais pas ma spontanéité.
- J'oserais me mettre en avant.
- J'oserais regarder les autres dans les yeux.
- J'oserais m'engager.
- J'oserais lâcher-prise sur mes émotions.
- J'accepterais mon image.
- Je serais moi-même à 100 %.
- J'oserais dévoiler mes sentiments.
- Je serais plus sûre de moi.
- J'oserais m'aimer.
- J'accepterais les compliments.
- J'oserais être comme je suis.
- J'oserais saisir les opportunités qui se présentent à moi.
- J'oserais avoir confiance en quelqu'un.
- J'oserais aimer quelqu'un.
- Je serais en accord avec moi-même.
- J'oserais être extraordinaire.

PASSEZ À L'ACTION !

- J'oserais affirmer mon originalité.
- J'oserais avoir de l'impact sur les autres.
- J'oserais le jeu, la prise de risque.
- Je montrerais ma joie de vivre.
- J'oserais charmer.
- J'oserais resplendir en société.
- Je me laisserais séduire.
- Je me laisserais surprendre.
- Je n'aurais pas peur de me prendre un râteau.
- Je me donnerais le droit d'aimer et d'être aimé.
- Je n'aurais plus peur du regard des autres.
- J'oserais poser des limites.
- Je ne me contenterais plus de relations médiocres.
- Je ne longerais plus les murs, mais je marcherais la tête haute et souriante.
- J'oserais aborder les hommes qui me plaisent et le leur dire.
- J'oserais aller au resto seul.
- J'oserais assumer mon côté enfant, soite.
- Je serais fière de moi et de mes compétences.
- Je prendrais la séduction pour un jeu et je serais à l'aise dedans.
- J'oserais faire le premier pas.
- J'oserais dire « oui » à une invitation.

ET SI JE CROYAIS EN MON POUVOIR DE SÉDUCTION !

- Je prendrais les compliments au sérieux.
- J'oserais porter des talons hauts, des jupes et des robes.
- J'oserais l'inviter à boire un verre.
- Je rejoindrais une troupe de théâtre.
- J'oserais aborder un homme et lui faire un compliment.
- Je m'inscrirais à un cours de danse.
- J'oserais m'inscrire sur des sites de rencontres.
- J'oserais demander son numéro de téléphone à un inconnu et m'en servir.
- J'oserais l'inviter à boire un café.
- Je lui enverrais une carte postale ou un texto.
- J'oserais sortir de mes pantoufles et provoquer les rencontres.
- Je ferais des photos coquines.
- Je tournerais moins les choses en dérision.
- Je chanterais au karaoké.
- J'enverrais des signaux clairs.
- J'accepterais ma fragilité.
- Je partirais en vacances seul.
- J'oserais faire un « strip-tease ».
- Je me laisserais aborder.
- Je ferais le premier pas.
- Je l'effleurerais en lui demandant l'heure.

PASSEZ À L'ACTION !

- Je ferais l'amour dans la lumière.
- Je mettrais du rouge à lèvres.
- Je lui dirais ce qui me plaît chez lui.
- Je serais à l'aise dans les relations hommes-femmes.
- Je n'aurais pas peur d'avouer mes sentiments.
- J'achèterais et porterais un pantalon en cuir.
- Je lui volerais un baiser.
- J'enverrais un message clair.
- Je n'aurais pas peur de dire « je t'aime ».
- Je lui ferais une déclaration.
- Je porterais une guêpière et un porte-jarretelles.
- J'ouvrerais un bouton supplémentaire à mon chemisier.
- Je l'emmènerais dans un sex-shop.
- J'aurais des pensées positives.
- Je serais conscient de mes atouts...

Maintenant que vous avez eu largement de quoi vous inspirer, nous vous proposons de choisir cinq choses pour lesquelles vous êtes d'accord de vous engager. C'est-à-dire cinq choses que vous allez vous appliquer à faire maintenant que vous avez travaillé votre capital séduction.

Chaque jour, vous penserez à votre engagement et vous ferez un petit quelque chose qui vous aidera à le respecter. N'oubliez pas que, pour changer une croyance, un comportement ou une pensée, il faut changer d'action. Les nouvelles actions engendrent de nouveaux résultats, pensez-y.

QUE RETENIR

DE TOUT CELA ?

- Faites confiance à votre intuition, elle est un guide efficace et solide. Vous pouvez la travailler et vous fier à vos ressentis.
- Passez à l'action ! Inutile de faire le grand saut sans parachute. Vous pouvez commencer par des petites actions. Mais il n'y a rien de tel pour augmenter votre confiance en vous.
- Osez. C'est encore notre meilleur conseil. Personne ne fera rien à votre place, c'est à vous que revient la décision d'oser.

CONCLUSION

« L'important n'est pas ce qu'on fait de nous, mais ce que nous faisons nous-mêmes de ce qu'on a fait de nous. »

Jean-Paul Sartre

Maintenant que vous avez lu et fait les exercices de ce livre, vous savez que votre passé vous a façonné(e), conditionné(e), certes. Mais aussi que vous pouvez utiliser ce passé à votre avantage et le transformer en ressources.

Ce livre vous permet de passer de « À cause de mon passé, je ne suis pas... » à « Grâce à mon passé je choisis d'être... ».

La phrase en exergue a été longtemps sur le tableau de notre bureau, nous l'avons lue et relue.

Nous l'avons d'abord considérée comme effrayante et culpabilisante, car elle nous renvoyait à notre responsabilité. D'après elle, la position de victime n'est plus possible, les autres ne peuvent pas être la source de notre malheur et nous ne pouvons mettre la responsabilité de nos limites dans leurs mains.

Alors, nous l'avons écoutée, laissée se répandre et nous avons compris qu'elle nous donnait le pouvoir d'être qui nous sommes ! N'en déplaise à ceux qui ont essayé de nous enfermer dans ce qu'ils voulaient que nous soyons.

Il y a toujours quelque chose de positif à tirer de nos expériences et ce ne sont pas les autres qui font de nous des

personnes « bien » ou des « monstres ». Nous sommes libres de nos actes et seul(e) s responsables. Ne donnez plus ce pouvoir aux autres, c'est à vous qu'il appartient d'être bien dans vos baskets.

Des doutes, des peurs, des croyances sur notre physique, sur les autres, sur les hommes, sur les femmes, sur notre degré « d'aimabilité », nous en avons tous. À un moment ou à un autre. Nous entendons tous cette petite voix qui nous dit : « Tu es trop gros(se), trop petit(e), pas assez drôle, pas assez intelligent(e)... » Si, par hasard, nous ne l'entendons pas, il y a bien toujours quelqu'un pour nous le rappeler.

Mais que faites-vous de toutes ces autres voix ? Celles qui vous disent que vous êtes belle ou beau, séduisant(e) et désirable, drôle et intelligent(e), rayonnant(e), solaire, bienveillant(e), attentionné(e), rafraîchissant(e), passionnant(e), attirant(e), souriant(e), lumineux(se)... Pourquoi ne les écoutez-vous pas, ces voix-là ? Pourquoi ce sont toujours les voix négatives qui gagnent ? Et si vous changiez de fréquence sur votre poste de radio interne ?

Selon Christophe Godfriaux¹, « peu importe comment tu es, tu es responsable de la lumière qui brille en toi... Ne donne pas aux autres le pouvoir de l'éteindre ».

Vous avez en mains ce livre qui aura, nous l'espérons, levé le voile sur un certain nombre de freins qui vous empêchaient de croire en votre capital séduction. Nous avons fait notre part du travail. Le reste du chemin vous appartient. Il ne tient qu'à vous...

1. Expert-consultant, formateur en communication et en Programmation Neuro-Linguistique (PNL), Christophe Godfriaux est également coach formé à différentes approches dont l'hypnose éricksonnienne. Il intervient en tant que conférencier.

REMERCIEMENTS

Merci à Nathalie, ma formidable amie, collègue et coauteur de ce livre. Merci d'être toi, si attentionnée, présente, enjouée, attentive, protectrice et disponible. Nous formons une équipe aussi complémentaire qu'unie et travailler avec toi est un bonheur au quotidien.

Il m'est infiniment précieux de partager mes rires et mes larmes avec quelqu'un d'aussi bienveillant et humain. Ton talent est à la hauteur de tes qualités humaines, merci de les partager avec moi et d'en faire ma nourriture quotidienne.

Chaque jour, je grandis aussi grâce à toi et à ton désir et ta capacité de faire évoluer ceux qui t'entourent avec amour et dans le plus grand respect de chacun. Ce livre marque l'aboutissement d'une de nos créations, sous un arbre, une tasse de thé à la main, les doigts de pied en éventail. Je nous en prédis encore beaucoup. Merci...

Julie

Il était une fois un jour de « qu'est-ce que je fais là ? », une rencontre fortuite qui change votre vie pour toujours. La vie, le travail, l'amitié ont une tout autre saveur, depuis ce jour, elle pétille comme ton sourire et ta bonne humeur.

Précieuse Julie, comme il est bon de partager avec toi les moments de joies, de peines, de doutes, les victoires et les réussites.

ET SI JE CROYAIS EN MON POUVOIR DE SÉDUCTION !

Brillante, Julie, ce livre a une histoire, celle d'un tourbillon de connivence et de plaisir nourri de ton talent, de ta spontanéité et de ton audace. Sans toi et ton enthousiasme, jamais je n'aurais osé écrire ! Ta bienveillance, tes recadrages sans concession ont eu raison de mes croyances limitantes à moi.

En effet, tu as cette prodigieuse faculté de faire émerger chez chacun les pépites de talent qu'il recèle. Merci d'être mon révélateur au quotidien, merci d'être ma sensationnelle amie, ma talentueuse collègue et le coauteur de ce livre.

Nathalie

BIBLIOGRAPHIE

ANDRÉ Christophe et LELORD François, *Estime de soi, s'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Odile Jacob, 1998.

BEIGBEDER Frédéric, *L'amour dure trois ans*, Grasset, 2012.

BERLIET Catherine, *Et si vous aviez du charisme ?*, Eyrolles, 2016.

BUWAY Jorge, *Laisse-moi te raconter les choses de la vie*, Pocket, 2011.

CADALEN Sophie, GUILLOU Sophie, *Tout pour plaire... et toujours célibataire, rencontrer l'amour*, Albin Michel, 2009.

CARSTENSEN Christine Sarah, *Renforcez votre confiance en vous*, Albin Michel, 2014.

CHALVIN Dominique, *L'affirmation de soi, mieux gérer ses relations avec les autres*, ESF, 2007.

CHALVIN Dominique, *Les outils de base de l'analyse transactionnelle*, ESF, 2006.

CHALVIN Dominique, *Les nouveaux outils de l'analyse transactionnelle*, ESF, 2009.

CORNEAU Guy, *N'y a-t-il pas d'amour heureux ?*, Robert Laffont, 1997.

DALLAIRE Yvon, *Qui sont ces couples heureux ? Surmonter les crises et les conflits du couple*, Viamédias, 2006.

DE BOYSSON Emmanuelle, *Les Secrets des couples qui durent, nous deux la rencontre*, Presse de la renaissance, 2007.

DELCROIX Anaïs, RIETZMANN Thomas et TEYRAS Emmanuelle, *La Drague pour les nuls*, Éditions Delcourt, 2015.

ENGEL Lewis et FERGUSON Tom, *Ces gens qui se sentent coupables, la culpabilité : ne plus la subir*, Édition de l'homme, 1990.

GOUNELLE Laurent, *Dieu voyage toujours incognito*, Anne Carrière, 2010.

GENRE-JAZELET Christophe, *Et si je prenais la vie du bon côté ! Les secrets de la pensée positive*, Eyrolles, 2016.

GOTTLIEB Lori, *Épousez-le !*, Michel Lafon, 2012.

GOTTMAN John et SILVER Nan, *Les couples heureux ont leurs secrets*, Pocket, 2006.

GRALL Marion-Catherine, *Au secours, j'ai peur d'aimer ! 12 clés pour rencontrer l'autre*, Plon, 2007.

HUMBEECK Bruno, *Le Bon choix amoureux - La force de l'inconscient*, Odile Jacob, 2015.

ILLOUZ Eva, *Hard Romance, cinquante nuances de Grey et nous*, Seuil, 2014.

JEFFERS Susan, *Tremblez mais osez ! menez la vie dont vous rêvez*, Marabout, 2001.

KOTSOU Ilios, *Éloge de la lucidité*, Robert Laffont, 2014.

LAMOURÈRE Odile, *Les secrets des couples qui durent, pourquoi les hommes ne font plus la cour ?*, Éditions de l'Homme, 2006.

MAROGER Isabelle, *Mon cahier La drague et moi, Osez la séduction et trouvez enfin l'homme de vos rêves*, Solar, 2014.

NAZARE-AGA Isabelle, *Approcher les autres, est-ce si difficile ?*, Éditions de l'Homme, 2004.

BIBLIOGRAPHIE

- PASINI Willy, *Les Armes de la séduction*, Odile Jacob, 2011.
- PIQUET Pascale, *Séduire pour une nuit ou charmer pour la vie*, Bêliveau, 2016.
- POLETTI Rosette et DOBBS Barbara, *Petit Cahier d'exercices d'estime de soi*, Jouvence, 2008.
- PROTASSIEFF Sylvie, *Et si je m'aimais enfin*, Eyrolles, 2016.
- REGGIANI Pandora, *L'Histoire d'amour dont vous êtes le héros*, Michalon, 2014.
- ROUGIER Sophie-Dominique, *Les 50 règles d'or de la séduction*, Larousse, 2012.
- SALOMÉ Jacques et GALLAND Sylvie, *Si je m'écoutais je m'entendrai*, J'ai lu 2012.
- SOLOMON Richard L. et CORBIT J.D., « An opponent-process theory of motivation », *Psychological Review*, vol. 81, n° 2, 1974, p. 119-145.
- TOMASELLA Saverio, *Les amours impossibles, accepter d'aimer et d'être aimé*, Eyrolles, 2012.
- VAN STAPPEN Anne, *Petit Cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même*, Jouvence, 2009.
- VINCENT Lucy, *Où est passé l'amour ?*, Odile Jacob, 2007.
- VINCENT Lucy, *Comment devient-on amoureux ?*, Odile Jacob, 2004.
- WERBER Bernard, *L'Encyclopédie du savoir relatif et absolu*, Livre De Poche, 2011.

TABLE DES EXERCICES

■ Exercice Je définis la séduction	6
■ Exercice Je m'observe	15
■ Exercice C'est décidé, je change !	17
■ Exercice Je jauge le pour et le contre	19
■ Exercice Je positive !	21
■ Exercice Je me débarrasse de mes croyances limitantes	31
■ Exercice Je me lance !	42
■ Exercice Je change mon énergie relationnelle	43
■ Exercice Je lève la tête	47
■ Exercice Et si je m'aimais un peu ?	51
■ Exercice Je suis brillant(e)	53
■ Exercice Je brise les interdits	57
■ Exercice J'affirme mes qualités	67
■ Exercice Je m'accorde quelle valeur aujourd'hui ?	72

ET SI JE CROYAIS EN MON POUVOIR DE SÉDUCTION !

■ Exercice Je dresse ma « wish list »	78
■ Exercice Je crée ma source de réconfort	80
■ Exercice Quel bourreau suis-je ?	84
■ Exercice Je m'écris une lettre d'amour	90
■ Exercice Je m'en sors	103
■ Exercice Je fais la paix	104
■ Exercice J'annonce clairement la couleur	106
■ Exercice Je subis ou je choisis ?	107
■ Exercice Je suis adulte et j'ai le droit	109
■ Exercice Je confronte la réalité à mes impressions	118
■ Exercice Je vérifie si cette relation me convient	123
■ Exercice Miroir, mon beau miroir	129
■ Exercice Je me sers de mon intuition	137
■ Exercice Je fais confiance à mon capital séduction, j'ose !	140
■ Exercice Je suis audacieux(se)	143