

Communication, séduction & manipulation

Psychologie, influence, dark seduction...



Fabrice JULIEN
WWW.DIARYFRENCHPUA.COM

« *On ne peut pas ne pas communiquer* »
Paul Watzlawick

Introduction

Dans cet *ebook*, je vais vous enseigner des techniques de communication simples à utiliser mais néanmoins très puissantes. Elles vous permettront d'améliorer, de façon considérable et durable, non seulement vos relations dans tous les domaines, cercle social, amical, familial, vie professionnelle, etc. mais toute votre vie quotidienne !

Homme ou femme, vous communiquerez mieux, vous découvrirez comment mieux comprendre l'autre et mieux vous faire comprendre et vous prendrez confiance en vous-même.

Ma mission, si vous l'acceptez, sera de vous accompagner au travers de ce livre de façon bienveillante vers l'amélioration de vos capacités de communication intra- et inter- personnelles (communiquer avec vous-même, avec les autres). Une fois familiarisé(e) avec ces techniques, elles s'intégreront naturellement à votre communication qui sera de meilleure qualité.

Après avoir lu cet *ebook*, peut-être serez-vous surpris(e) de constater combien votre vision du monde est devenue plus positive grâce à une meilleure communication interne. Vous serez peut-être étonné de constater qu'effectivement « on ne peut pas ne pas communiquer » : vous serez d'autant plus motivé(e) pour apprendre à communiquer le mieux possible !

Sommaire

Introduction.....	3
Sommaire.....	4
I – Communiquez mieux avec vous-même.....	6
I.1. Modifiez votre idée de « l'échec ».....	7
I.2. Comportez-vous comme si vous aviez la certitude de réussir.....	9
I. 3. Distinguez formuler des souhaits et avoir des buts.....	11
I.4. Regardez dans la bonne direction.....	14
I.5. Tirez au clair vos propres motivations.....	17
I.6. Utilisez la projection.....	18
I.7. Prenez conscience de l'impact de vos croyances limitantes sur votre comportement.....	19
I. 8. Utilisez des tournures affirmatives et les références.....	24
I.9. Etat interne et état externe.....	26
I. 10. Le principe d'intention positive.....	28
I. 11. Le VAKOG.....	30
I. 12. Conseils pour tous vos problèmes à l'avenir.....	32
I. 13. Qui se ressemble, s'assemble-t-il vraiment ? l'homogamie.....	34
II. Communiquez mieux avec les autres.....	42
II. 1. « Tri sur soi et tri sur l'autre » : ayez l'esprit ouvert.....	43
II. 2. Synchronisez-vous.....	45
II. 3. Tâchez de reformuler ce qu'on vous dit.....	52
II. 5. N'hésitez pas à dire des évidences : les truismes.....	54
II. 6. Le yes-set, entrez dans le monde de Oui-oui.....	55
II. 7. Ne soyez pas inquisiteur : formulations pour éviter de poser trop de questions.....	57
II. 8. Utilisez à bon escient les nominalisations.....	59
II. 9. Utilisez à bon escient les liaisons.....	60
II. 10. Choisissez bien vos mots.....	61
II. 11. Improvisez comme un acteur : la technique du « oui et ».....	63
II. 12. Le double-lien.....	64
II. 13. L'omission.....	66
II. 14. Détectez quelqu'un qui ment.....	68
II. 15. Exprimez vos sentiments.....	71
II. 16. Quand « un ange passe » dans la conversation : gérez les blancs...	72
II. 17. La logique des rapports humains.....	73
III – Manipulation et persuasion.....	83
III. 1. Les grands principes de manipulation.....	84
III. 2. L'art de persuader.....	92

IV – Qu’emprunter à la dark seduction ?.....	112
IV. 1. Les patterns et le storytelling.....	113
IV. 2. La speed seduction.....	116
IV.3. Le freeze out.....	118
IV. 4. Le cold reading.....	121
IV. 5. Les limites de la dark seduction.....	122
V – Bonus.....	123
V. 1. Patrick Jane explique la séduction.....	124
V. 2. Donner et recevoir.....	128
V. 3. Séduction = Manipulation ?.....	132
V. 4. L’importance du prénom.....	138
V. 5. Séduire par la communication.....	143
V. 6. Le concept de frame.....	148
V. 7. Le concept de réalité.....	155
V. 8. Procrastination et stratégies d’évitement.....	163
V. 9. Les axiomes de la communication.....	171
V. 10. La communication non-violente.....	175
V. 11. Sources.....	185

I – Communiquez mieux avec vous-même

La première personne avec qui nous sommes en relation... c'est nous-même.

Je vous propose dans cette partie des conseils pour améliorer la relation que vous entretenez avec vous-même ! C'est la plus importante de toutes !



I.1. Modifiez votre idée de « l'échec »

Comme la plupart des gens, vous avez certainement traversé des tempêtes et subi des revers, que vous nommez « échecs » dans votre vie. D'ailleurs, si ce n'était pas le cas... ce serait grave ! Ça voudrait dire que vous n'avez jamais pris aucun risque et que votre vie est très ennuyeuse (ou que vous avez été surprotégé)...

Mais vous ne donnez probablement pas le même sens que moi au mot « échec ».

Je pense que l'échec au sens de défaite irrémédiable n'existe pas, que l'échec n'est qu'une absence de réussite provisoire. Tout réussir, du premier coup, sans qu'on nous ait rien enseigné, relèverait du miracle.

Les seuls véritables échecs, selon moi, ce seraient de reproduire continuellement les mêmes comportements qui vous mènent actuellement (et vous mèneront encore, si vous persévérez) à un état d'insatisfaction. Et d'abandonner avant d'avoir obtenu les résultats escomptés.

Vos erreurs constituent de précieux enseignements si vous les prenez en considération. Si une façon de procéder ou même de penser ne vous apporte pas les résultats escomptés, pourquoi ne pas en changer ? Cela peut être aussi simple que cela... Pourvu que vous le décidiez (et que vous preniez la peine d'identifier l'erreur pour y remédier).

Si se branler en secret en pensant à quelqu'un, être réticent aux sites de rencontre ou aller en boîte sans jamais aborder et attendre que ça vous tombe tout cuit dans la bouche ne vous donne pas la vie sexuelle que vous souhaitez... alors vous pouvez ouvrir votre esprit et découvrir qu'il existe d'autres façons de voir les choses qui sont sûrement plus productives.

Sachez aussi que ce n'est pas parce que la vie vous a refusé quelque chose à un moment donné que ce refus est pour autant définitif.

Ce n'est pas parce qu'une jolie fille (ou un beau garçon, soit dit une fois pour toutes) vous a mis un râteau ou a refusé de vous embrasser en boîte que vous ne serrerez jamais de jolies filles. Sauf si vous abandonnez, sauf si vous procédez et décidez en connaissance de cause de continuer à procéder comme un sagouin (en dépit du bon sens). Certaines personnes sont très têtues : elles préfèrent continuer d'échouer « à leur façon » plutôt que de réussir en suivant les conseils de quelqu'un de bienveillant. Je trouve ça vraiment dommage... mais chacun fait comme il veut ! A vous de voir si vous préférez sponsoriser les distributeurs de capotes ou ceux de mouchoirs.

Le fait d'admettre des échecs ne signifie pas que vous ne vous en libèrerez pas : c'est plutôt un pas de plus sur le chemin de la victoire. C'est surtout l'acceptation du fait que vous n'êtes pas parfait, ce qui est un témoignage d'humilité et d'intelligence. Enfin, c'est la preuve que vous recherchez davantage à améliorer votre vie plutôt qu'à la corriger. La nuance est subtile mais très importante !

I.2. Comportez-vous comme si vous aviez la certitude de réussir

Pour atteindre votre objectif, vous devez vous libérer de vos doutes, de vos craintes et avoir la certitude que vous réussirez à coup sûr ce que vous projetez (ou à défaut faire comme si vous l'aviez : souvenez-vous des enseignements de Pascal « Agenouille-toi, la foi viendra »).

Avant d'avoir mon blog *Diary of a French PUA*, je tenais un autre blog intitulé « Pluie de Cyprine ». Et encore avant ça, alors que j'étais un quasi-débutant, j'avais créé un blog nommé *Le Coin Séduction*.

Je n'étais pas encore un *Pick-Up Artist* à l'époque, loin de là, mais tenir un blog et me présenter aux gens comme un gars qui est bon avec les femmes et qui assume de vouloir s'améliorer encore, m'a poussé à me dépasser. Ça m'a aussi permis d'avoir des discussions très constructives avec certains membres du beau sexe car elles aiment bien parler des relations hommes/femmes avec un mec ouvert d'esprit...

Je devais être congruent, je devais agir comme si j'étais un PUA, alors j'ai décidé de faire comme si j'étais déjà un « homme à femme » auprès des mecs avec qui je sortais et des nanas que je branchais. Cela m'obligeait à donner le meilleur de moi-même parce que j'étais engagé envers moi-même et envers les autres ! C'est sûrement ce qui a accéléré ma formation car, au bout de deux ans, je baisais déjà au moins 2 nouvelles nanas chaque

mois. Et encore quelques années plus tard, j'en suis à plus de 4 nouvelles mensuelles en moyenne...

Notez que j'ai tout de même eu quelques histoires sympas qui ont duré aussi. Je ne me suis pas contenté de tirer à droite et à gauche, j'ai déjà construit des relations avec des filles rencontrées.

I. 3. Distinguez formuler des souhaits et avoir des buts

« Il faudrait que j'aïlle en club échangiste avec ma *sexfriend*... »

« J'envisage de faire un plan à trois avec deux filles... »

« J'aimerais bien serrer plus de femmes quand je sors... »

Les personnes qui disent ça prennent-elles une décision ou se contentent-elles d'énoncer un souhait en espérant, dans le fond, que les autres ou « la vie » feront le nécessaire à leur place ?

Prenez en considération le fait que la vie est un changement perpétuel. « On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve » (ça c'était Héraclite). Pensez à faire preuve de souplesse pour réussir plus : mieux vaudra modifier légèrement votre trajectoire lorsque cela s'avèrera nécessaire (après avoir pris en compte les nouveaux éléments dont vous disposerez) plutôt que de suivre machinalement une route devenue obsolète, une voie désormais sans issue.

Aujourd'hui, vous avez peut-être pour but d'être un Don Juan mais peut-être qu'après avoir baisé 10 meufs, vous déciderez de vous mettre en couple avec une nana sympa. Ou alors peut-être entrez-vous dans le *game* pour vous trouver une copine, mais une fois lancé dans une dynamique de succès, vous opterez finalement pour faire un maximum d'expériences et enchaîner les gonzesses.

Fixez-vous également des objectifs réalistes pour commencer et ne vous comparez pas aux autres. Si vous rêvez de baiser 100 femmes en 2 ans, en partant de zéro, et en ne faisant que de la drague de rue... ça me paraît très difficile. Commencez déjà par vous fixer l'objectif de vous dépuceler. Rien ne sert de mettre la barre trop haut : gardez en tête votre objectif ultime et jalonnez votre route de sous-objectifs qui seront autant de mini-victoires.

Vous souhaitez baiser 100 femmes, vous déjà bon, vous êtes déterminé à ne pas vous mettre en couple... c'est possible. Cet objectif ambitieux ne pourra que vous motiver. Oscar Wilde ne disait-il pas « Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles » ? Mais commencez par embrasser des filles en boîte avant de former de tels projets !

Une véritable décision exclut toute autre possibilité. Et en donnant une dimension réaliste à votre objectif, vous multipliez encore vos chances de l'atteindre car vous risquez moins de vous décourager. Alors, une fois votre objectif déterminé, battez-vous ! Et ne changez de plan que si, sincèrement, vous pensez que c'est pour le mieux (ça c'est avec votre conscience qu'il faut le décider).

Au fait, n'hésitez pas à aller lire mon article sur [la première année de pick-up et la courbe d'apprentissage](#).

C'est fait ? Bien. Maintenant, il faut que je vous pose une question : quelle la différence faites-vous exactement entre le fait de rechercher des solutions et le fait de vouloir atteindre un objectif ?

Sérieux, posez-vous les bonnes questions tant qu'il est encore temps. Pourquoi n'avez-vous pas déjà la vie sexuelle que vous désirez au fond de vous ? C'est peut-être plus « confortable » pour vous actuellement de vous dire que « vous vous occuperez du problème séduction plus tard, que vous avez d'autres priorités ».

L'esquive est une solution peu douloureuse, mais uniquement à court-terme. Un jour, vous risquez de vous réveiller vieux et seul, ou (pire) marié à une nana qui ne vous plaît pas vraiment. Et alors, là, ce sera vraiment grave. Surtout que vous ne pourrez peut-être plus bander sans viagra.

Ce sera VRAIMENT dramatique parce qu'il n'y aura plus rien que vous pourrez faire. A part peut-être vous payer une petite pute de temps en temps.

Vous penserez alors que vous auriez dû prendre vos responsabilités à l'époque et démarrer une démarche de développement personnel pour avoir une femme que vous kiffez vraiment à vos côtés. C'est le piège de la procrastination...

Mais on n'en est pas encore là, n'envisageons pas le pire. Vous avez encore le choix :

**PRENEZ VOS RESPONSABILITES OU ASSUMEZ LES
INCONSEQUENCES DE VOS ACTES !**

I.4. Regardez dans la bonne direction

Regardez là où vous voulez vous rendre au lieu de ce que vous souhaitez éviter ! Pour cela, formulez votre objectif en termes positifs, en supprimant la négation, au profit de l'affirmation.

L'hémisphère droit de votre cerveau raisonne comme une jeune nymphomane en ce sens qu'il est toujours axé vers le plaisir immédiat et ignore la négation. Par conséquent, l'inconscient ignore les « ne pas » ou les « ne plus » et reçoit chaque mot comme une suggestion directe. En quelque sorte comme un ordre, qu'il transformera le plus souvent en action comme, par exemple, une modification de votre ressenti.

Si vous pensez ou si vous verbalisez: « Je ne veux plus manquer de confiance en moi », votre inconscient retiendra seulement « manquer de confiance en moi » et comprendra peut-être même « je veux manquer de confiance en moi ». Alors, faites-moi plaisir : vous allez décider que, dorénavant, vous déborderez d'assurance !

De même, si vous dites « je ne veux plus être un loser », votre cerveau comprendra que vous êtes un *loser*. Faites le choix d'utiliser des tournures affirmatives de préférence à toutes autres (quand vous parlez aux gens mais aussi quand vous parlez à vous-même), pour modifier votre vision du monde et la rendre plus positive.

Ne vous dites pas « je ne veux plus être un loser avec les meufs », préférez « je veux être un winner ».

Lorsque je n'osais pas brancher des filles puis sexualiser rapidement avec elles, il est probable que mon attention était plus concentrée sur ce que je craignais que sur ce à quoi j'aspirais. Je croyais éviter des sources de douleur (comme me prendre des râdeaux, me remettre en question et me poser des questions dérangeantes mais utiles et dynamisantes en prenant la peine de réfléchir un peu par moi-même).

Je trouvais sûrement une forme de plaisir un peu maso dans ma vie sexuelle de merde : je me contentais, comme la plupart de mes potes à l'époque, du statut de victime. Statut en apparence confortable, du mec qui se plaint que les meufs ne comprennent rien et à qui on remonte le moral mais qui n'agit pas dans le bon sens pour que les choses changent.

« La thérapie est un combat où votre adversaire rêve que vous gagnez et où il fera tout pour vous en empêcher » a dit Milton Erickson (le père de l'hypnose éricksonnienne - approche souple, indirecte et non dirigiste de l'hypnose qui a donné naissance à beaucoup de méthodes de psychothérapies modernes.) Je trouve ça assez juste.

Vous êtes tenté de rester chez vous à vous branler plutôt que de sortir draguer avec vos amis ? Sortez ! De tels comportements d'évitement privilégient le « plaisir » à court terme (dans ce cas l'absence d'effort que provoquerait l'affrontement de sa peur) au détriment de la « douleur » à court terme (passer à l'action et affronter sa peur) qui vous apporterait pourtant un VRAI plaisir à long terme (jouir dans un vagin bien chaud et humide ou passer une bonne soirée de drague et être fier des efforts accomplis).

Beaucoup de gens sont dans ce cas-là (j'appelle ça « la facilité »). Mais le binz c'est que plus vous répétez un comportement et plus il s'ancre : l'inaction avec les femmes et les plaintes à cause d'une sexualité pauvre deviennent la définition d'une vie normale.

Si vraiment vous n'arrivez pas à vous projeter de façon positive, alors essayez de vivre simplement le moment présent. Dites-vous que le passé n'existe plus et n'essayez pas d'imaginer le futur. Sur le moment, vous avez envie de parler avec une meuf, alors allez-y ! C'est tout ! Cette approche peut paraître simpliste mais elle fonctionnera forcément aussi bien que l'autre pour certains de mes lecteurs.

Quel que soit notre fonctionnement, l'important est de se connaître et d'être en paix avec soi-même.

I.5. Tirez au clair vos propres motivations

Si vous voulez « ne plus vous branler », vos motivations peuvent être de vous débarrasser d'une addiction, de retrouver la pulsion sexuelle de sortir chasser, d'économiser votre stock de mouchoirs, etc.

Plus vos motivations seront nombreuses et plus vous aurez de « bonnes raisons » de vouloir atteindre votre objectif !

Alors, quelles sont vos motivations pour apprendre la drague/séduction ?

Et surtout, quel est votre véritable but ?

Sérieusement, prenez un papier et un stylo, et mettez par écrit votre objectif actuel. C'est quoi, votre objectif, en fait ?

Maintenant, tracez deux colonnes :

Pourquoi vous voudriez vous lancer en séduction ?

Qu'est-ce qui vous en empêche ?

Je suis quasiment sûr qu'il y a sur votre liste beaucoup moins d'arguments « contre » que d'arguments « pour » la pratique du *pick-up*. Demandez-vous aussi si tous les arguments « contre » que vous avez trouvés sont de bonne foi. A vous de voir pour vous mettre au clair avec vous-même...

I.6. Utilisez la projection

L'inconscient ne fait pas la différence entre une situation réelle et une scène créée par votre imagination. Le fait de vous projeter mentalement dans un avenir « probable » vous aidera donc.

Fermez les yeux un moment et imaginez-vous dans l'avenir, une fois votre objectif atteint... De l'eau a coulé sous les ponts et vous jouissez désormais de ces nouvelles conditions de vie dont vous rêviez.

Qu'est-ce qui est différent d'avant, plus positif et meilleur pour vous? En quoi votre quotidien est-il facilité et plus agréable? Soyez attentif à tout ce qui vous entoure, aux détails, aux parfums, aux couleurs... Alors peut-être parviendrez-vous à changer instantanément votre état interne, c'est-à-dire la façon dont vous vous sentez et par conséquent goûterez-vous dès à présent à ce qui vous attend si vous vous lancez ! Voilà qui devrait vous motiver à vous bouger le cul !

Vous pouvez également utiliser un autre type de projection, à plus court terme : imaginez-vous en train d'embrasser ou de déshabiller une nana avant d'aller l'aborder... puis allez VRAIMENT lui parler. Vous serez dans un état vachement plus sexuel et partirez beaucoup plus gagnant que si vous étiez en train de vous torturer en imaginant différents *scenarii*, ce qui vous aidera. Ça peut paraître con mais ce que vous communiquerez inconsciemment sera meilleur. Merci, la visualisation positive !

I.7. Prenez conscience de l'impact de vos croyances limitantes sur votre comportement

Les croyances sont vos certitudes et vos convictions profondes sur la vie, ce sont des « paroles d'évangile » que vous ne penseriez pas un seul instant à remettre en cause... car, pour vous, « ça va de soi ! »

Vos croyances peuvent être aidantes, c'est-à-dire positives et bonnes pour vous. Par exemple, si vous croyez être une personne séduisante, vous permettez alors à votre inconscient de voir les opportunités avec les meufs autour de vous.

Si, au contraire, vous entretenez des croyances limitantes, comme par exemple croire que « les filles ne peuvent pas s'intéresser à un mec comme vous », alors vous ne verrez probablement même pas la moitié des opportunités que vous aurez pourtant sous le nez!

C'est l'éternel combat : « Elle me regarde ? Je lui plais sûrement » contre « Elle me regarde, elle a dû voir mon bouton sur le nez et trouver que c'est moche ». Une façon de voir la vie est plus constructive que l'autre... vous en conviendrez aisément !

En conséquence, être séduisant, ce n'est pas toujours quelque chose d'acquis, il s'agit d'une façon d'être et surtout d'un état d'esprit.

Certains étaient des beaux gosses du collège et y ont pris confiance car les meufs les kiffaient. Puis, à l'âge adulte, sont devenus moches (ils ont mal vieilli) mais ils n'ont jamais douté qu'ils étaient séduisants donc ont continué à vivre dans cette « réalité » (votre réalité est définie par l'ensemble de vos croyances). Et, souvent, ils se tapent encore des bonnes meufs à l'âge adulte grâce à leur état d'esprit.

Ce qui compte n'est pas de savoir comment sont réellement les choses car personne n'a accès à la réalité telle qu'elle est. Dans la mesure où il y a toujours du bon dans le mauvais et inversement, il vaut mieux choisir de croire à ce qui vous arrange tant que cela reste congruent par rapport à la société dans laquelle vous évoluez.

En effet, certaines de vos croyances vous sont propres et d'autres sont partagées par les individus qui évoluent avec vous (un mec qui met des mains au cul dans le métro se fera arrêter pour harcèlement sexuel même s'il est pour sa part convaincu qu'il est parfaitement « normal » d'agir ainsi... Au fait, « normal » ça veut dire quoi pour vous ? Qu'est-ce que la normalité ? Voilà une bonne question.)

Prenons l'exemple d'une personne qui ne s'affirme pas. Vous « calibrez » (autrement dit : vous observez) chez elle différents signes externes qui témoignent du peu d'estime que cette personne a pour elle-même. Elle est maladroite et n'est pas encore capable d'exprimer ses points de vue dans une conversation surtout quand c'est pour contredire l'opinion dominante. Au fait, cette personne n'a sûrement pas toujours eu cette piètre image d'elle-même : comment a-t-elle pu en arriver là ? Chacun a son histoire...

Mais à un moment de sa vie, la personne qui nous sert d'exemple a dû être convaincue d'une façon ou d'une autre qu'elle est une merde et que son opinion n'a aucune valeur... et maintenant, elle se balade avec cette croyance et s'en plaint probablement à son psy. Il suffit de parler d'une chose, ne serait-ce que d'y penser, pour lui donner existence...

Les croyances, dans ce cas limitantes, altèrent la carte du monde de l'individu, qui se comporte comme celui qu'il croit être. Et ça fait souffrir toutes ces personnes qui n'ont pas été initiées à nos techniques et qui ne comprennent pas pourquoi elles souffrent car elles ne peuvent pas remettre en cause leur réalité (à moins peut-être si elles prennent une grosse claque dans la gueule).

Si vous croyez que l'on ne « branche pas comme ça » ou que l'on « ne baise pas une meuf de cette façon dans la vraie vie » alors ça ne vous arrivera pas de pratiquer la levrette et de vous faire faire des gorges profondes puisque votre réalité (ici composée de vos croyances limitantes) exclut cette possibilité.

Si, au contraire, vous pensez que c'est possible de lever une nana dans la rue puis de la baiser lors du premier rendez-vous, alors ça devient possible. Moi-même, j'étais sceptique au début, mais j'y suis arrivé, c'est donc que j'ai fait pas mal de chemin (et dans le bon sens) depuis mes débuts. Il faut travailler sur soi pour ouvrir son esprit et changer ce qui ne va pas.

Alors que l'inconscient bâtit souvent malgré vous des croyances qui vous limitent, vous pouvez créer sciemment des croyances qui vous aideront. Mais avant de concevoir une croyance aidante, vous devrez vous libérer de la croyance contraire. Prenons l'exemple d'un beau gosse qui veut sortir avec une fille mais qui n'ose pas en faire la demande. Avant d'émettre sa requête, encore faut-il qu'il ait la confiance nécessaire au passage à l'acte et qu'il se sente méritant d'acquérir ce qu'il s'apprête à demander.

Vous savez probablement comme le bonheur n'est pas plus facile à accepter que la misère (il est paradoxalement difficile de se sortir de la merde, y'a qu'à voir le nombre de gagnants du loto qui sont partis en couilles)... Si on ramène ça au *pick-up* : si vous n'osez pas tenter votre chance avec une meuf, c'est que vous n'avez pas assez de confiance en vous/ vous ne pensez pas que vous la méritez/ vous aimez bien vous plaindre de ne pas baiser les filles que vous voulez (c'est pour ça que vous acceptez cette situation et ne faites rien de concret pour la changer).

Le moment est venu de vous séparer de vos croyances limitantes, ces convictions profondes de ne pas être à la hauteur, de ne pas être capable, de ne pas mériter, d'être inévitablement prisonnier de la fatalité, de ne pas être une bonne personne...

Si votre problème est que vous sortez toujours avec des filles à problèmes, sachez que les névroses inconscientes s'attirent : en résolvant une partie de vos problèmes, vous aurez des partenaires probablement plus équilibrées ! C'est la cerise sur le néné !

S'il vous manque encore quelque chose, une sorte de déclic : je vous suggère tout simplement de le provoquer. Cherchez la clé activement, que ce soit dans des livres ou chez les autres, en observant et questionnant ceux qui ont déjà obtenu ce que vous visez (trouvez l'enseignant qui vous inspire le plus pour apprendre le plus facilement). C'est en grande partie à ça que servent mon blog, mes *ebooks* et les *coachings*.

En espérant que ça vous débloque !

I. 8. Utilisez des tournures affirmatives et les références

Imaginons que votre objectif soit d'être sociable et détendu en présence d'inconnues.

En considérant qu'une croyance est une conviction profonde que l'on ne songerait pas un instant à remettre en cause car elle est évidente, vous n'allez pas exprimer une hypothèse... mais une affirmation du type:

« Je suis sociable et détendu, en tout lieu, à chaque instant et avec tout le monde ».

Voici ma liste d'affirmations personnelles (concentrez-vous sur la liste d'affirmations pas sur les listes « ce qu'il faut faire/ ce qu'il ne faut pas faire ») : <http://www.diaryfrenchpua.com/faites-vous-des-affirmations-pour-devenir-plus-confiant/>

J'ai rédigé cette liste d'affirmations pour que vous deveniez de plus en plus confiant. Elle n'est peut-être pas adaptée à vos besoins.

Alors, non seulement lisez la vôtre, mais **RESSENTEZ-LA** (visualisation) quotidiennement jusqu'à ce que vous remarquiez un changement positif dans vos comportements. Personnellement, la liste est restée affichée dans ma chambre pendant plus d'un an et m'a aidé à me sortir d'une sale dépression. De plus, cela intriguait les gens qui venaient chez moi et m'obligeait, encore une fois, à assumer mon intérêt pour la séduction.

Quant à ceux que ça faisait ricaner, je les enculais !!! J'rigole.

N'hésitez pas à vraiment faire un travail sur vous-même pour communiquer le meilleur car les émotions sont contagieuses (la contagion émotionnelle ou contagion affective est le transfert des émotions d'une personne émettrice vers une personne réceptrice, ça doit être distingué de l'empathie). Ce qu'il faut retenir c'est que si vous êtes vraiment à l'aise avec le sexe, alors les filles que vous rencontrerez le seront plus souvent.

Pour preuve que plus les choses nous paraissent normales, plus les gens autour de nous trouveront ça normal aussi, allez lire [ce field report](#) où je raconte comment je me suis infiltré dans un lycée à la demande d'une fille de terminale en me faisant passer pour un jeune prof' afin qu'elle m'y suce (c'était son fantasme). Mon secret pour ne pas m'être fait griller ? J'ai seulement fait « comme si c'était normal pour moi » de rentrer au lycée par l'entrée des profs... et personne ne m'a posé de question.

I.9. Etat interne et état externe

Beaucoup d'entre nous savent que nos émotions et notre état interne se répercutent sur notre corps (on appelle ça la somatisation). Cependant, beaucoup ne savent pas que l'inverse est également possible.

Vous l'aurez compris: en modifiant votre attitude physique (par exemple: en ayant les épaules dégagées, en souriant plutôt que de faire la tête, en vous tenant droit et en gardant la tête haute plutôt que de la baisser et vous tenir comme un vieillard, en modifiant votre rythme respiratoire et en adoptant celui des jours de victoire) vous aurez des chances de retrouver instantanément l'état interne associé à cette attitude physique. En vous appliquant, vous dégagerez alors de bonnes sensations et serez plus séduisant.

Plus vous répétez un comportement (bon ou mauvais pour vous, peu importe...) plus ce comportement s'ancre. Le fait d'avoir conscience du caractère malsain d'un comportement ou d'être conscient des croyances limitantes qui le sous-tendent, ne suffit donc pas toujours à s'en libérer.

Mais l'inverse est également possible, à savoir que moins vous répétez un comportement et plus il tend à disparaître.

L'habitude, la répétition, constituera un atout si ce comportement est positif mais représentera une contrainte s'il est mauvais pour l'individu.

Si vous prenez l'habitude de tenter votre chance avec les femmes, alors ce sera un atout. Par contre, si vous avez pour habitude de faire le timide devant les femmes puis de les ajouter sur Facebook pour essayer de les draguer, ce comportement sera mauvais (à part si elle vous a vraiment kiffé quand elle vous a vu, elle pensera que vous êtes un lâche et se moquera de vous avec ses copines (je caricature mais c'est pour que vous compreniez mieux)).

Le succès avec les femmes est une question de communication, certes, mais aussi de dynamique. Je suis sérieux. Y'a des périodes où j'étais magique, où je réussissais de grandes choses régulièrement et d'autres où je n'avais pas trop d'énergie et où je galérais davantage (souvent après une pause dans mon *game*). Donc prenez l'habitude, si vous le pouvez, de ne pas lâcher votre apprentissage (la séduction ce n'est pas tout à fait comme le vélo). Surtout au début !!!

I. 10. Le principe d'intention positive

L'idée ici c'est que « chaque chose a sa raison d'être même si on ne la comprend pas toujours. »

Compte tenu du fait que vous ne saurez jamais vraiment ce que pense votre interlocuteur, autant lui attribuer le bénéfice du doute, ou mieux, de bonnes intentions. Vous verrez que vous serez ainsi beaucoup moins stressé.

Imaginons que votre meuf n'a pas l'air contente de constater que vous rentrez du taf plus tôt que d'habitude. Vous pourriez être déçu de sa réaction (voire imaginer qu'elle attendait son amant), lui reprocher de faire la tête et lui rappeler qu'elle se plaint régulièrement que vous rentrez tard... ou bien penser qu'il ne s'agit là que d'une impression personnelle et que ce n'est peut-être pas, finalement, la réalité.

Enfin, si vous persistez à croire qu'elle n'est pas satisfaite (à cause d'éléments plutôt objectifs) car vous rentrez plus tôt que d'habitude du travail, vous pouvez considérer qu'elle avait peut-être une intention positive : peut-être avait-elle prévu de s'habiller sexy et de se faire jolie pour vous mais n'en a pas eu le temps...

La meilleure façon de se rapprocher de la « réelle réalité », ou du moins d'éviter de s'en éloigner, est de se baser uniquement sur des faits concrets, objectifs et observables par tous.

En faisant ça, on prend alors conscience de plus en plus fréquemment que bon nombre de nos points de vue sont le fruit d'interprétations (parfois même de notre imagination) et qu'ils sont de ce fait peu objectifs.

Franchement, quand on ne saura jamais quoi croire, autant choisir de croire ce qui nous fait le plus de bien, non ?

Tout est une question de réalité dans la vie. Je me méfie personnellement des absolus, des avis très tranchés. Rares sont les choses qui sont vraiment noires ou blanches, souvent elles sont grises.

Alors, il faudrait prendre le soin de respecter les points de vue des autres gens et éviter par exemple de dire « elle est moche » pour dire à la place « elle ne me plaît pas »... ce qui est sans doute plus juste et moins blessant.

De même, pour les gens qui croient en Dieu, alors Dieu existe. Ne serait-ce que dans leur tête mais il impacte leur vie donc il existe. Aucun doute là-dessus ! C'est pour ça que je respecte toutes les religions (mais je m'écarte de mon propos).

I. 11. Le VAKOG

En programmation neuro-linguistique (PNL), on pose que la relation au monde extérieur passe nécessairement par au moins l'un des cinq sens. On les appelle « canaux sensoriels » (ou VAKOG, acronyme pour : « Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif »).

Est qualifié de « visuel » quelqu'un qui privilégie le sens de la vue pour organiser son expérience et pour communiquer. Il retrouve ses souvenirs par l'impression visuelle qu'il en a et s'exprime avec un vocabulaire lié à la vision. Par exemple une personne qui a souvent recours à des formules de type : « J'imagine que » ou encore « Je vois bien que » et enfin « C'est clair » a de grandes chances d'être un visuel.

Quelqu'un qualifié d'« auditif » privilégie les perceptions auditives pour organiser et accéder à son expérience. Quelqu'un qui privilégie le canal auditif associera volontiers un numéro de téléphone à une rengaine par exemple. Il emploie un vocabulaire de registre auditif, au moyen par exemple, de formules de type : « J'entends bien » ou encore « Ce que vous me dites fait écho à ».

Le kinesthésique fait référence au toucher mais aussi à tout le ressenti que l'on peut avoir par le corps. En ce sens, l'olfactif et le goût sont souvent abordés comme du kinesthésique, même si les vocabulaires spécifiques peuvent être très différents. Les personnes « kinesthésiques » sont celles qui, d'une façon générale, utilisent leur ressenti physique (mouvements, postures, équilibres) pour organiser leur expérience et y accéder.

Le vocabulaire privilégié fait alors référence à ces domaines : « Garder les pieds sur terre », « Se prendre la tête » ou « Cet exemple est frappant ! », « C'est tout bon ! » ou encore « Il n'est pas en odeur de sainteté ».

Chaque canal fonctionne comme un filtre perceptif lié à la mémorisation. Au fil du temps, une personne favorise un, voire deux, de ces cinq sens. Chaque individu possède un mode de communication privilégié et sa façon de s'exprimer reflète cet état de fait.

Selon la PNL, il n'y pas de bon ou de mauvais canal. Il suffit juste de tenir compte du canal que votre interlocuteur privilégie et de s'y accorder pour améliorer la communication, puis le cas échéant, de le guider vers un autre canal, pour l'inviter à développer ses autres capacités ou intégrer des stratégies nouvelles.

Et vous, à quelle catégorie pensez-vous appartenir ?

I. 12. Conseils pour tous vos problèmes à l'avenir

Définissons un « problème » comme un écart entre la situation souhaitée et la situation réelle.

Sachez qu' « un problème bien posé est à moitié résolu » (Charles Kettering).

Notez aussi que « Nous ne pouvons pas espérer résoudre nos problèmes les plus compliqués, avec la même façon de penser que celle avec laquelle nous les avons créés » (Einstein) et qu' « Un problème sans solution est un problème mal posé » (encore Albert).

Voici des axes clés dans la résolution de problèmes :

- Résoudre un problème, c'est tout d'abord une question d'état d'esprit (allez-vous chercher si vous pouvez résoudre le problème ou bien

COMMENT vous allez le résoudre ?) ;

- Résoudre un problème, c'est utiliser une méthodologie claire et détaillée ;

- Résoudre un problème, c'est prendre le temps nécessaire pour bien le définir.

Par exemple : Freud se demandait « Que veulent les femmes? ». Pour nous, la question devient plutôt « Comment faire pour qu'elles réagissent favorablement? »

Et, la réponse à cette question est plus que détaillée sur mon blog.

Résoudre un problème, on l'a vu : c'est avant tout changer d'une situation A, non souhaitée, à une situation B, souhaitée. Il s'agit d'un processus de conduite du changement... et par conséquent, on se retrouve quasiment toujours confronté à des paradigmes, des résistances au changement. Le plus souvent, des trucs du genre :

- « Je veux pas le savoir, il faudrait que je change tout... »
- « J'ai toujours fait comme ça donc bon je me vois pas changer... »
- « Pourquoi s'embêter à améliorer ma vie, y'a pas mort d'homme en l'état actuel des choses... »

Non, y'a pas mort d'homme, mais y'a pas orgasmes de femmes non plus ! Alors, essayez d'identifier et de désamorcer vos propres résistances au changement !

I. 13. Qui se ressemble, s'assemble-t-il vraiment ? L'homogamie

Est-ce que l'on choisit à 100% la fille auprès de laquelle on se réveille tous les matins, ou la fille que l'on a quittée en courant sitôt que la sacro-sainte purée fut expulsée ? J'entends par là, a-t-on du début à la fin, été le véritable décisionnaire de cette relation ? Est-elle ma copine, ma femme, ou mon coup d'un soir parce que je l'ai choisie elle parmi TOUTES les autres?

Vous allez penser (à moins que vous ne soyez victime d'une *vodka-martini-GHB* (rigolez pas, ça peut vous arriver) ou d'un mariage arrangé (diantre je ne l'espère pas, quoi qu'il en soit va falloir que j'arrête de mettre des parenthèses dans les parenthèses parce que ça devient compliqué à suivre)) que OUI, vous l'avez abordée parce qu'elle vous semblait bien bonne, vous l'avez séduite, et vous l'avez honorée dans votre lit *king size*. Et tout ça c'était votre décision.

En fait ça l'était bel et bien. Le seul bémol ici, c'est que certains d'entre vous l'ont choisie certes, mais parmi un panel de femme restreint. Si toutes les options ne sont pas à votre disposition, peut-on alors parler d'un véritable choix ? Ce dont je vais parler ici, c'est d'homogamie.

L'homogamie c'est, en plus d'un mot compliqué supplémentaire dans votre vocabulaire fleuri, un concept qui raconte, en gros, que l'on recherche un partenaire qui nous ressemble sur le plan social. Souvent malgré nous, parce qu'on ne pense pas à regarder ailleurs. On peut aussi parler d'homogamie phénotypique (les grands se marient avec des grands, les nains avec des nains, les blonds avec des blonds) mais je trouve cette histoire de qui se ressemble physiquement s'assemble un peu naze, et pas franchement intéressante. Alors je ne vais traiter que de l'homogamie sociale.

Avant, les gens se mariaient par nécessité, pour échanger des terres ou des titres, de l'argent ou des privilèges, pas besoin d'être un grand spécialiste de l'histoire pour le savoir, une simple lecture d'une pièce de Molière vous le montrera : avant, on ne décidait pas. « Le mariage met chacun dans son ordre » constatait La Bruyère. Le concept de mariage d'amour date *a priori* (je le sors pas de mon chapeau, mais d'un rapport d'étude d'une étudiante en sociologie) du XIXème siècle, époque durant laquelle naquit une forme de littérature romantique. Les mentalités changèrent, les régimes aussi, de nouvelles libertés apparurent et la notion de coup de foudre réapparut (elle existait dans la littérature courtoise, tout le monde a entendu parler de Tristan et Iseut, mais on ne nous cachait pas qu'ils ont mal fini. 300 ans plus tard, la planète entière subit les films avec Julia Roberts). Hors des contes de fées, on commence à parler de rencontres dues au Destin ou au hasard, Monsieur Martin peut maintenant demander Madame Dupont en mariage parce qu'il la trouve à son goût, et ce sans avoir un couteau sous la gorge. Aujourd'hui, on peut même s'inscrire et faire ses courses sur Adopteunmec et le concept de coup d'un soir est admis.

En réalité, et même si l'on doit se méfier des chiffres, quelques études statistiques révèlent certaines combinaisons possibles entre certains individus. Il est peu probable qu'un acteur fréquente une employée de La Poste ; à l'opposé de cette éventualité, on se rend compte que la majorité des acteurs sortent avec... des actrices, ou des personnes travaillant dans le *showbizz* du moins. Remarquer et comprendre ce phénomène, c'est se rendre compte alors qu'il n'y a que très peu de place pour la coïncidence, le hasard ou la destinée lors d'une rencontre. Ce que constatait La Bruyère est toujours vrai, sauf pour les femmes d'une grande beauté, comme de son temps certaines favorites.

Au moment de la séduction, l'homme et la femme défendent donc leurs intérêts sociaux. Le « capital » féminin spécifique repose encore, quoi qu'on en dise, beaucoup sur le physique et le caractère, quand le capital masculin se base plutôt sur l'excellence sociale. C'est en partie pour ça que les hommes de pouvoir ou les fortunés sont toujours accompagnés par, si je puis dire, de vraies bombasses sexuallasses. C'est sur cette théorie des « capitaux » que s'appuient quelques techniques bien connues en séduction comme faire des démonstrations de haute valeur pour augmenter son capital social, balancer des cassages « *negs* » pour faire baisser celui de la meuf... Lorsque les « capitaux » se valent, l'hétérogamie est possible. Il est riche et elle est pauvre ? Si ses seins sont bien fermes et que son sourire est Colgate, ça roule.

Si cette vision semble un peu trop dogmatique (et c'est vrai que j'ai tendance à un peu simplifier les choses), elle est pourtant vérifiable dans la vie de tous les jours. Cette théorie explique pourquoi un homme très intelligent séduit (excellence sociale) quand une femme dotée de cette qualité ne séduit pas autant (l'intellect n'étant pas un critère de référence pour nous les mecs, eh ouais). Note : Les couples incluant deux protagonistes aux capitaux trop différents craquent souvent sous la pression sociale.

Le choix d'un semblable s'explique également par une proximité des contextes (écoles, quartiers, bars) où la probabilité de rencontrer quelqu'un de sa tranche sociale est élevée. Un étudiant sortira avant tout dans un bar plein d'étudiants, question de cohérence, il souhaite rencontrer une population qui appartient à sa réalité, des gens dont la valeur sera proche de la sienne. Un cadre choisira plutôt des *lounges* ou des bars à l'ambiance plus « salon », fréquentés par des cadres. Les étrangers en vacances, les expatriés, les étudiants en Erasmus, ont tous tendance à aller dans des endroits où ils sont susceptibles de rencontrer des gens venus de leurs pays, c'est ce petit côté communautaire qui conduit à l'ouverture de *French ou d'Irish pubs* à l'étranger. La preuve de ce phénomène de regroupement, c'est que vous savez que pour chopper de la *MILF*, il faudra aller à tel bar, et que pour chopper de l'étudiante scandinave, ce sera plutôt dans tel autre...

Les professions intermédiaires et supérieures ont tendance à se rencontrer sur leurs lieux d'études ou de travail. Je parle ici des avocats, des instituteurs, des cadres, des commerciaux. Quant aux employés ou aux ouvriers, ils semblent trouver l'amour dans des lieux plus publics (supermarché, parc, bal...) Attention, ce ne sont que des tendances générales. Dans les pays froids ou les régions pluvieuses, les gens font énormément de soirées en appartement entre amis, même si ce phénomène est moins prononcé en France qu'ailleurs, il existe, et c'est généralement dans ce genre de réceptions qu'il est facile de chopper. Combien de couples disent lorsqu'on leur demande comment ils se sont rencontrés : « Oh bin c'est un ami commun qui blablabla... » ? Beaucoup. Ici encore, homogamie il y aura, puisque la majorité de vos amis appartiennent à votre classe sociale.

Rien d'absolu dans ce qui suit. Il y a (comme toujours en séduction) des contre-exemples, j'écris juste sur des généralités. Est-ce que vous pensez que les racailles *wesh-wesh* de Marseille niquent ? Ouais, ils tirent des filles. Sauf qu'ils se font des meufs qui font partie de leurs réalités, des meufs qui aiment les hommes en survêt' faisant des doigts d'honneur. A partir du moment où les différences sociales/culturelles sont trop marquées, c'est pour la bite une véritable barrière pas tellement perméable posée sur les vagins. Ce sont juste des meufs qui ne vivent pas dans la même réalité : testez voir un survêt' Lacoste et elles commenceront à vous considérer, c'est pas des blagues. Pour des kékettes de Marseille, si tu portes pas des TN et un *jogging*, c'est mort. C'est pas le même délire, c'est tout. J'imagine que vous n'avez pas non plus envie de dépenser un max de temps et d'énergie pour arriver à vos fins avec ce genre de filles...

Donc soit vous changez de style vestimentaire et entrez dans leur monde, soit vous changez de cible. C'est la vie. Ce que j'essaye de dire là, c'est que votre apparence et votre style de vie déterminent quel type de nana vous allez vous faire. C'est à mon avis un point que certains mecs ne prennent pas en compte. Ceux qui sont plus dans le style gothique se feront des bonnasses, mais ce seront des bombes de style gothique elles aussi. Parfois j'ai l'impression que certains veulent se faire des filles qui n'ont rien à voir avec eux, si quelques-uns se lèvent des mannequins c'est parce qu'ils ont le style (et le train de vie aussi) qui va avec, pigé ? Et ça ce sont des trucs sur lesquels vous et vous seul avez de l'influence. Il faut prendre conscience de qui vous êtes et de ce que vous voulez pour augmenter vos chances d'atteindre votre objectif.

Avoir de l'allure et un peu de classe ce n'est pas compliqué, de simples détails font la différence. Un style vestimentaire trop différent vous place à ses yeux d'emblée dans une classe sociale différente. Après ce que vous venez de lire, vous comprenez pourquoi montrer une différence sociale ne vous aidera pas... je désamorce par avance les chieurs qui me répondront qu'on peut chopper en portant un short vert fluo et une chemise rose, ou qu'ils ont déjà branché des filles en sortant de l'entraînement et donc en *jogging*, oui et moi aussi, mais rien n'est absolu, on cherche juste ici à s'améliorer et à se corriger pour optimiser nos chances. Alors, optimisez les vôtres pour ne pas être un Jean-Claude Dusse.

Les individus ont tendance à s'assembler en fonction de leurs ressemblances sociales. L'homme comme la femme s'évertue pendant la phase de séduction, à étaler son capital social, si les ~~capitals~~ capitaux correspondent totalement ou à peu près, cela augmente énormément les chances d'établir une relation. Montrez le capital le plus élevé possible.

Avoir un capital trop haut ne vous empêchera pas de séduire une fille au capital un peu plus bas, mais l'inverse n'est pas vrai. Ou en tout cas, l'inverse est plus compliqué. Varier les lieux de chasse permet de rencontrer un éventail de filles large (pas les filles, l'éventail), restez ouvert à la possibilité d'une rencontre intéressante n'importe quand et n'importe où, peu importe le cadre ou le moment, votre futur plan cul peut se cacher là où vous vous y attendez le moins. Faire de la drague de rue est également l'un des meilleurs moyens de rencontrer des filles de tous horizons.

Il était une fois un jeune padawan qui avait tenu à peu près ce langage « oui moi je me fais pas chier à faire de la rue ou je n'sais quoi, je couche seulement avec des filles de mon cercle social »... mis à part le fait que la rue n'a rien de chiant, s'en tenir à ce genre de comportement le fait passer à côté d'une multitude de filles géniales.

Augmentez votre capital par du développement personnel, en ayant un style vestimentaire agréable ou au moins correct, en étant en forme physiquement (et mentalement), en étant passionné et cultivé. En d'autres termes, à défaut d'être *The Alpha*, ne soyez pas un *lambda* : placez-vous au-dessus de la masse pour élargir votre champ de vision et donc vos choix en matière de femmes. Avoir le choix dans les poupounes qui partageront potentiellement votre vie, c'est ça le truc. Et notez pour finir que toutes les femmes ne sont pas bonnes à séduire.

II. Communiquez mieux avec les autres

Nous sommes naturellement « sur la même longueur d'ondes » avec les personnes dont nous apprécions la compagnie.

Pour de multiples raisons, il arrive que « le courant ne passe pas » avec certains des individus que nous rencontrons mais pour une raison ou pour une autre, nous devons parfois établir un rapport avec eux (bien sûr vous n'êtes pas obligé de BIEN COMMUNIQUER tout le temps avec tout le monde). Il peut par exemple s'agir d'un client ou d'un collègue de travail qui ne partage pas les mêmes opinions que nous, d'un membre de notre famille, d'une fille que l'on aimerait séduire et plus généralement d'une personne avec qui la prise de contact représente un intérêt.



Vous pouvez découvrir la suite du livre ici :

<http://www.diaryfrenchpua.com/communicationetseduction.html>