

Alexandre Roth

LE KIT DE L'HOMME SÉDUISANT



GAGNER EN **CONFIANCE EN SOI**,
ABORDER CELLE QUI VOUS PLAÎT,
LA CONQUÉRIR... TOUT SIMPLEMENT.

LE DUC **S**
EDITIONS

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Images : Fotolia

© 2011 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-461-1

Alexandre Roth

LE KIT
DE L'HOMME
SÉDUISANT

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

Introduction	7
1. Développer le bon état d'esprit	13
2. Se construire une image séduisante	65
3. Pratiquer la séduction avec succès	83
4. Gérer ses relations	199
5. Vivre une sexualité épanouie	209
6. S'entraîner pour s'améliorer	221
Conclusion	235
Bibliographie	237
Remerciements	239
Table des matières	241

INTRODUCTION



Un livre vraiment utile

En prenant un livre en main, n'importe lequel – ce moment où je regarde la couverture, où je relis le titre –, je me demande toujours « pourquoi ». Pourquoi l'auteur a-t-il voulu l'écrire... Et j'aimerais vous expliquer pourquoi j'ai écrit cet ouvrage et surtout ce que vous pourrez en tirer.

Ce livre n'est pas pour votre plaisir... Entendez par là que son but est sérieux et qu'il n'a pas été écrit pour vous distraire. Mais tant mieux s'il vous en procure, du plaisir ! Si j'ai décidé d'écrire ce livre, c'est avant tout pour vous fournir des outils et des pistes de réflexion utiles et efficaces, fruits de mon expérience de coach en matière de séduction et en développement personnel. Ce livre, je l'ai écrit et façonné en pensant à celui que j'aurais rêvé avoir à ma disposition lorsque j'ai entrepris ce travail sur moi-même, afin de devenir un homme meilleur. N'ayons pas peur des mots ni du dédain qui, parfois, accompagnent les généralités : si vous êtes en train de lire ces lignes, c'est que votre objectif est de vous améliorer, d'être plus séduisant, d'avoir davantage confiance en vous.

Outre mon expérience de coach en séduction et en développement personnel, je suis passé par une longue phase de travail sur moi. Mon adolescence n'a pas été bercée par les découvertes

amoureuses et l'éveil sexuel qui caractérisaient la vie des autres garçons de mon âge. Mon truc à moi, c'était plutôt les consoles de jeux, les parties en réseaux et l'écran de mon ordinateur. Plutôt que de me soucier de mon apparence et de mon inquiétant surpoids, je préférais m'entraîner activement, paquet de chips, bouteille de soda et joystick favori en main, pour les championnats nationaux et mondiaux de jeux vidéo où j'étais considéré comme une des stars de ce microcosme, signant manette et boîtier de jeux à la volée.

Puis un jour, un choc dans mon petit monde. Une élimination à une compétition anodine sans enjeu me fit prendre conscience que je ne pouvais continuer ainsi, entouré seulement de mes ordinateurs et frappé de mon manque de sociabilité autre que virtuelle.

Qu'avais-je donc fait, jusqu'à présent, de ma vie ?

Rien du tout. Du jour au lendemain, je décidai donc de tout arrêter et de me prendre enfin en main.

Sport, avec la perte d'une vingtaine de kilos, passion naissante puis études personnelles et spécialisation dans la mode et le style masculin, établissement d'un plan d'études et de carrière, travail sur moi-même et envie débordante de parler et rencontrer des personnes bien réelles ailleurs que sur MSN ou Yahoo Chat... Une vie nouvelle commençait, pleine de défis et de perspectives. Avidé de toujours m'améliorer, je finis un jour par tomber sur les fameuses communautés de séducteurs et leurs nombreux sites et forums spécialisés. Un peu crédule, je fus d'abord fasciné par ce petit monde pour qui tout semblait logique et mécanique, de la manière d'aborder la belle inconnue croisée dans le métro aux premiers ébats. Cependant, avec un peu de recul et d'expérience, je me rendis vite compte du manque de cohérence et de réalisme de leurs idées, confinant leurs auteurs et leurs suiveurs au seul plaisir de débattre d'efficacité et de résultats fictifs entre hommes sur un forum de discussion. Ce qui, dans un premier temps, me frappa et me fascina, c'était cette incroyable instabilité et complexité des relations hommes-femmes, bien loin des mécanismes logiques que nous vendaient ces dites communautés.

C'est pour cela qu'après quelques années d'expérience et d'analyse, je décidai de lancer ma propre entreprise de coaching, que j'appelai *Lifestyle Conseil*. Pourquoi ce nom ? Tout simplement parce que, comme vous allez le découvrir au fil de ces pages, l'apprentissage unique et cloisonné de la séduction est particulièrement contre-productif. Ce n'est pas en apprenant, pour ne pas dire en vendant, des répliques toutes faites que l'on apprend à se comporter avec une femme. La logique est l'inverse de celle qui est largement répandue : séduire ne s'apprend pas ou peu. Ce qui est important, c'est de devenir séduisant. Vous comprenez la nuance ? Mon approche peut se résumer ainsi : avant de vouloir séduire les femmes de vos rêves, devenez d'abord l'homme de vos propres rêves. Selon moi, « l'apprentissage » (je n'aime vraiment pas ce mot) de la séduction passe par un travail de développement personnel plus général. C'est essentiel. Pour séduire, vous devez donc entreprendre un profond travail sur vous-même, afin de devenir séduisant. Ce qui est bien différent des conseils que l'on entend habituellement à propos de drague et de séduction.

Sur ces principes, je décidai donc de lancer mes ateliers de coaching et de relooking. Pas de formules magiques ni de théorèmes mathématiques pour accoster une femme, pas de tenues clichés en inadéquation avec le style de vie de l'intéressé lors de mes relookings... Que du naturel et du cohérent... Avec le souci de toujours étudier, améliorer et enrichir mes compétences.

Ceci n'est pas un livre de formules magiques

Le constat le plus effarant que j'ai pu tirer de mon expérience au sein de ces communautés de la séduction est cette propension disproportionnée à croire qu'en matière de relations humaines, et plus particulièrement hommes-femmes, tout peut s'expliquer d'une manière logique. À chaque situation, une solution toute trouvée, toute belle, censée apporter mécaniquement le résultat

espéré. Cela confère à ses adeptes une vision binaire de la vie, occultant toute la beauté et l'imprévisibilité qui caractérisent les relations humaines.

Ce que ce livre n'est donc pas, c'est une boîte de formules magiques et logiques. Il s'agit plutôt d'un ensemble de réflexions et de conseils, qui vous apportera les clés pour mieux appréhender et construire vos rapports avec les femmes, et pour vous aider à progresser et à devenir un homme meilleur. Nous sommes donc ici à des kilomètres de ce qui se fait habituellement en matière de séduction, que ce soit en France ou (et surtout) aux États-Unis, où la valorisation du côté mécanique des rapports avec autrui atteint son paroxysme.

Je ne peux pas vous garantir à 100 % qu'après lecture de ces pages vous n'aurez qu'à lever le petit doigt pour séduire les femmes qui vous plaisent. Ça, d'ailleurs, personne ne peut le faire, à moins de n'avoir aucun scrupule à passer pour un charlatan. En revanche, ce que je peux vous garantir, c'est que ces pages vous seront utiles dans votre démarche de compréhension de l'autre, femme ou homme, et de développement personnel. Au passage, laissez-moi vous dire quelques mots à ce sujet... Ce concept de développement personnel est, à tort, souvent connoté négativement. New Age, gourou, faux psychologue... Il est vrai que beaucoup ont galvaudé ce terme en le faisant passer pour une sorte de religion postmoderne qui pourrait guérir l'ensemble de nos maux inhérents à notre époque. Pour moi, dans la manière dont je l'entends et dont je m'en sers, le développement personnel n'est rien de plus que la démarche globale de vouloir progresser dans les différents domaines de sa vie.

Faire du sport pour sculpter son ventre bedonnant, c'est du développement personnel. S'organiser afin de dégager du temps libre pour se cultiver, c'est du développement personnel. Vouloir améliorer son look et se forger un style, c'est du développement personnel. Je pourrais continuer ainsi longtemps... Le développement personnel n'est pas le remède miracle à votre dépression ou votre cancer. Le croire serait une hérésie et un danger car cela

vous détournerait des remèdes plus efficaces. Cependant, c'est le développement personnel qui vous aidera à structurer et optimiser votre démarche avec un psychologue ou à vous permettre de trouver les ressources de courage et de volonté nécessaires pour suivre votre chimiothérapie. Et ce livre de développement personnel vous aidera à progresser.

Vous arrive-t-il d'avoir l'impression de ne rien comprendre aux femmes ? De ne pas comprendre certaines de leurs réactions, par exemple ? C'est courant. Pourquoi ? Parce que ce cliché selon lequel les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus est en partie vrai, comme on le verra dans ce livre. Les hommes et les femmes ne sont pas identiques ! Mais plutôt que de vouloir expliquer les relations avec une logique entièrement masculine (ou, à l'inverse, entièrement féminine), il est bien plus enrichissant et surtout efficace d'analyser et de comprendre ce qui se joue réellement. C'est ce que l'on va faire dans ce livre.

Ces pages et ces mots sont l'unique expérience d'un homme qui s'adresse à d'autres hommes, avec la même sensibilité générale enrichie par son expérience, qu'elle soit professionnelle, en tant que coach, ou personnelle. Cette « sensibilité générale » que nous avons en commun, c'est cette nécessité de concret. Vous n'aimez pas et n'avez pas envie d'entendre d'interminables et abstraits discours. Moi non plus.

Ainsi, j'ai fait en sorte que ce livre ne soit rien d'autre que du contenu pratique, applicable tout de suite pour analyser et comprendre vos relations aux autres et vous améliorer dans tous les domaines de votre vie. Pour devenir un homme meilleur. Vraiment.

Et après ?

Une fois ce livre refermé... que faire ? Prendre tout au pied de la lettre et foncer tête baissée à l'abordage ? Pas du tout !

La première chose à faire après votre lecture est de mettre en perspective ce que vous aurez appris et vos expériences passées, votre façon de voir les choses, votre tempérament. La nature est bien faite, nous ne sommes pas des robots au fonctionnement identique, mais bel et bien des êtres humains différents les uns des autres dans des milliards de nuances, des plus larges aux plus subtiles. C'est pour cela que cette prise de recul et cette réflexion sur vous sont une nécessité absolue pour que ces pages vous apportent autant que ce qu'elles sont en mesure de le faire.

Ne prenez pas ce livre comme un bloc, indissociable et indivisible, mais servez-vous-en comme un guide en vous replongeant dans certaines pages ciblées en fonction de votre situation et de vos interrogations du moment. Ne restez pas figé le nez dans votre lecture. Vivez votre vie, vos expériences, puis, en fonction de vos besoins, relisez certains passages afin de trouver l'aide et les pistes de réflexion que vous cherchez.

Les exercices en fin d'ouvrage vous aideront à trouver certaines réponses, ou, du moins, à vous mettre sur la piste. Ne les négligez pas. Dépassez le caractère scolaire de la chose et voyez-les comme des tests qui vous aideront à vous orienter dans la bonne direction.

Enfin, avant de vous laisser vous plonger dans le vif du sujet, je me permettrai quelques mots sur *Lifestyle Conseil*, mon agence de coaching. Je vous invite à nous rejoindre en vous inscrivant gratuitement sur le forum du site Lifestyle-conseil.com afin d'échanger, dans un cadre de pragmatisme et d'enrichissement. Pour vraiment progresser.

Messieurs, bonne lecture !

1 DÉVELOPPER LE BON ÉTAT D'ESPRIT



Top 5 des clichés sur les relations hommes-femmes

1. Il faut être doux, gentil, romantique et compréhensif pour séduire.

Dans un monde merveilleux gouverné par les Bisounours, l'attitude du gentil fait chavirer les cœurs. On retrouve souvent cette attitude idéalisée au cinéma et dans la littérature de gare où l'amour triomphant l'emporte toujours sur la méchanceté. Dans la vraie vie, l'excès de gentillesse dans les rapports n'est pas une attitude séduisante. Certes, c'est sympathique, donc agréable en société, mais ce n'est pas un comportement séduisant et excitant pour une femme. On a tous en tête l'exemple de la fille qu'on a convoitée et qui décrivait l'homme idéal comme étant doux, gentil, romantique... un homme capable de la comprendre. Pourtant, elle finissait toujours par sortir avec le crétin du groupe...

Être gentil, c'est s'assurer de ne pas se montrer comme un être sexué, un amant potentiel. Je ne dis pas qu'il faut faire l'inverse et manquer de respect aux femmes. La méchanceté par défaut n'est pas plus constructive que son opposé. Ici il s'agit de se montrer « homme », avec ses qualités et ses défauts assumés. L'homme attirant, c'est avant tout l'homme pluriel, celui qui

sait jouer et composer entre son rôle en société et sa nature d'animal social et donc sexuel. L'homme qui épate ses patrons lors d'une belle démonstration de ventes en réunion de travail et qui plaque ensuite sa collègue sur la photocopieuse pour lui faire l'amour violemment. Un être double qui sème le trouble dans les pensées de ces dames. Un homme capable d'exprimer sa liberté sans entraver celle des autres. Un homme pour qui la gentillesse n'est pas un mécanisme de défense sociale visant à se faire accepter de tous. C'est un homme qui sait qu'il ne peut pas plaire à tout le monde et qui n'hésite pas une seconde à s'affirmer en société.

Pour ce faire, il faut dépasser les barrières imposées par la norme sociale et être capable de communiquer ses émotions aussi bien positives que négatives. Les femmes savent apprécier un moment de douceur... après une première rencontre musclée ou un rapport sexuel endiablé. Il faut toujours contrebalancer votre comportement. N'agissez pas gratuitement et ne donnez pas si vous ne recevez rien en amont. La gentillesse comme mode de communication par défaut bride automatiquement vos autres caractéristiques mâles attirantes, à savoir l'imprévisibilité, la virilité, le charisme, le leadership...

2. Les hommes cherchent du sexe et les femmes des relations sérieuses.

On pense souvent, à tort, que les hommes sont avant tout à la recherche d'aventures sexuelles, alors que les femmes sont exclusivement à la recherche d'une relation sérieuse, l'amour de leur vie, pour fonder une famille. Ces deux idées ne sont pourtant pas le reflet de la réalité.

Il existe beaucoup d'hommes qui souhaitent se mettre en couple et vivre des expériences constructives sur la durée. Et certains qui souhaitent plus que tout fonder une famille. Tout comme il existe des femmes qui souhaitent multiplier les expériences amoureuses. Certaines se complaisent dans le célibat et trouvent leur harmonie dans des histoires courtes. Cette image

de la femme faite pour le couple est d'ailleurs à l'origine d'une grande pression que subissent les femmes dans notre société : celle de la fille facile. Dès lors qu'une femme a une vie sexuelle libérée, elle est considérée comme une traînée.

Que ce soit pour une femme ou pour un homme, il n'y a aucun mal à vivre des relations éphémères si les termes du contrat sont clairs dès le départ : relation de non-exclusivité, de non-fidélité ou, au contraire, relation fidèle et exclusive... Il n'existe pas de vérité absolue à ce sujet. C'est à vous à savoir et à communiquer ce que vous recherchez vraiment.

Aussi, au lieu de partir avec une idée préconçue, essayez de comprendre au cas par cas ce qu'une personne recherche chez l'autre. C'est l'une des meilleures façons de ne décevoir personne et de ne pas perdre de temps avec quelqu'un si vos attentes sont différentes.

3. Les séducteurs se servent des femmes et les jettent !

Il est fréquent de voir à la télévision, dans certains talk-shows, des émissions dont les problématiques sont très orientées lorsqu'elles traitent des relations hommes-femmes. Et bien souvent, les hommes, et plus spécialement les séducteurs, sont montrés comme des personnes irrespectueuses des femmes, qui cherchent à en abuser ou pour les sortir du droit chemin (comme s'il en existait un...).

Ce comportement n'est pas typiquement masculin, malheureusement. Les hommes manipulateurs existent... tout autant que les femmes manipulatrices. Ce n'est pas une question de sexe mais de valeurs et de comportements induits par une éducation, un passé et des expériences personnelles.

Mais surtout, ce qui est plus grave à mon sens, c'est de laisser croire que les hommes se servent des femmes, comme si la femme était un objet ou une personne idiote et incapable de comprendre ce qui lui arrive.

Les femmes ne sont ni des victimes, ni des objets. Elles sont tout à fait conscientes des choix qu'elles font dans leurs relations.

Les femmes ne sont pas des anges tout comme elles ne sont pas des démons. Il existe toujours des rapports de force dans une relation, parfois à l'avantage de l'homme et parfois non. Souvenez-vous-en : les femmes ne sont pas des victimes. À vous d'agir en adulte et d'attendre la même chose des femmes que vous rencontrez.

4. Les femmes n'aiment pas être abordées.

Ce cliché est largement répandu. On assimile l'approche dans la rue à celle du dragueur lourd qui poursuit les femmes en répétant de manière inlassable les mêmes répliques affligeantes. Dans la réalité, il en est autrement. Il est possible d'aborder une femme et de discuter avec elle plusieurs minutes, voire plusieurs heures, si vous êtes doué et que le courant passe. Une femme se sentira toujours flattée d'être bien abordée dans la rue, même si elle refuse poliment votre approche. Sauf cas exceptionnel, on sera toujours loin du cas où la femme approchée hurle à l'agression en vous donnant des coups de sac à main.

L'approche bien conduite est toujours agréablement vécue par une femme. Il suffit de se mettre à sa place : imaginez qu'une femme vous aborde avec classe et élégance, votre première réaction sera-t-elle de l'envoyer sur les roses ? Non, eh bien elle non plus. L'idée est évidemment de dépasser la flatterie pour construire un vrai rapport et faire une rencontre qui pourra déboucher sur une histoire.

Se dire que l'on peut approcher une femme dans la rue, prendre son numéro de téléphone, la revoir et débiter une histoire est l'idée la plus difficile à assimiler. Car bien souvent, on se dit qu'une rencontre amoureuse doit se faire via son travail ou son cercle social. Tout cela est bien trop morose et limité. Et qu'en est-il de la charmante femme que vous croisez de temps en temps dans votre quartier mais que vous n'osez pas aborder ? Êtes-vous donc condamné à dépendre des autres pour faire de belles rencontres ? D'ici quelque temps, je vous souhaite d'être capable d'approcher une femme qui vous plaît vraiment, dans une situation totalement nouvelle pour vous ; vous verrez, votre perception des relations sera totalement chamboulée, pour le meilleur...

5. Séduire, ça ne s'apprend pas.

Savoir séduire n'est pas inné. Certains hommes, pour différentes raisons, sont plus à l'aise que d'autres avec les femmes : cela peut venir de l'éducation, de l'expérience, des croyances... Mais vous savez déjà que vous pouvez apprendre à séduire, sinon, vous ne seriez pas en train de lire ce livre.

S'améliorer dans ce domaine demande une forte remise en question : malmener son ego, repenser ses croyances et admettre qu'on peut avoir tort. C'est pour cela qu'une grande majorité de personnes condamnera cette démarche. Vous vous en êtes peut-être déjà rendu compte : la séduction est un thème à risques, souvent sujet à moqueries ou incompréhensions diverses. Il est socialement plus admis de dire, en flattant sa fierté, que séduire ne s'apprend pas.

Séduire, c'est savoir se vendre, savoir communiquer. Tout comme il existe des formations pour apprendre à mieux s'exprimer ou à manager une équipe, il existe de multiples façons d'apprendre à séduire : la lecture, les vidéos, les séminaires audio, les ateliers de coaching ou tout simplement en essayant de séduire dans différentes situations. On peut d'ailleurs utiliser certaines méthodes de formations professionnelles à des fins personnelles. Il suffit d'avoir le courage de tester certains concepts, quitte à échouer parfois.

Par expérience, je peux affirmer qu'il est possible d'avoir des résultats dans ses objectifs en quelques jours. À condition d'oser pratiquer sans se juger constamment. Vous devez pratiquer en gardant un état d'esprit ouvert et positif. J'ai assisté à de véritables révélations pendant mes ateliers en immersion, où nous faisons du coaching intense pendant une semaine. Accompagnés et boostés tout au long de la semaine, certains se surpassent et réalisent des exploits qu'ils n'auraient jamais espérés dans le passé : aborder une femme dans la rue, boire un verre avec elle dans la foulée... J'ai vu et revu ce genre de situations lors de mes ateliers.

Vous avez fait le choix de vous intéresser au sujet de la séduction et c'est ce qui fait que vous êtes déjà au-dessus du lot. Par

orgueil, peu d'hommes osent remettre en question leur potentiel de séduction. Pourtant, les résultats engendrés par ce questionnement seront bien plus intéressants que le fait de protéger son petit ego. Poursuivez cette lecture, veillez à bien appliquer nos conseils, et vous obtiendrez les résultats voulus.

Les 10 caractéristiques qui attirent les femmes

Une femme est aussi durement jugée sur son physique qu'un homme sur son statut social. À ce titre, pour prétendre aux femmes de vos rêves vous devez d'abord penser à devenir l'homme de vos rêves. Votre statut social est un élément primordial qui influera considérablement sur la valeur que les gens vous attribueront et, par conséquent, la valeur que vous aurez tendance à vous attribuer. Visez haut et travaillez dur pour devenir un homme de qualité. Vous plaire est la meilleure façon de plaire aux autres.

Il existe des caractéristiques fortes chez les hommes qui attirent les femmes. Elles sont profondément liées à leur rang et à leur rôle dans la société. Ces caractéristiques sont des qualités supérieures que peu d'hommes ont. Elles permettent à ceux qui répondent à ces standards de se démarquer très facilement des autres. Vous pouvez gagner en séduction si vous remplissez plusieurs de ces critères. De plus, ils peuvent avoir un impact considérable sur votre développement personnel. Fixez-vous l'objectif d'atteindre ces huit caractéristiques à long terme.

Le niveau de difficulté est décroissant : la caractéristique la plus difficile à atteindre étant ce que j'appelle « Créateur de sa réalité » et la plus aisée étant « Stylé ». Soyez honnête avec vous-même : si vous savez que vous ne répondez pas encore à certaines caractéristiques, travaillez-y pour les atteindre. Il est aussi possible que vous n'ayez aucune de ces caractéristiques. Dans ce cas, je vous encourage vivement à établir un système d'objectifs à part

pour votre développement personnel, en plus des objectifs de séduction que vous vous êtes fixés au début de votre lecture.

Voici la liste des valeurs supérieures vers lesquelles vous devez tendre.

1. Créateur de sa réalité

Créer sa réalité, cela signifie mettre en place un mécanisme nouveau, dont vous êtes le maître, permettant de générer des biens (profits, temps, possessions, relations...) de manière constante et de fédérer autour de ce nouveau modèle. Pour cela, il vous faut mettre en place un système qui permette d'assurer votre survie (en termes de besoins primaires), votre évolution (en termes d'aspirations diverses) et votre indépendance (libre de faire et de défaire sans que le pouvoir d'autrui vous limite). Un homme qui a su créer et vivre de sa propre réalité emporte les autres dans son monde. C'est un homme qui a créé un modèle différent des autres et qui sait vivre grâce à ce dernier. Il respecte ses valeurs et le code de conduite qu'il a instauré. Il est celui qui redéfinit les règles et qui détermine les tendances. Sa volonté de créer quelque chose de différent inspire ceux qui l'observent et il est considéré comme ayant une vision supérieure aux autres. Il ne répond à aucun modèle déterminé et peut être considéré comme l'exception qui confirme toutes les règles. Il est différent mais rassurant, il est créatif sans être bizarre et il est l'initiateur d'un mouvement. C'est un homme qui est à l'écoute mais difficilement influençable. Il a une vision à la fois pragmatique et novatrice.

Comment l'atteindre :

Créer sa réalité est l'étape ultime du développement personnel. Il existe peu d'hommes qui ont les qualités requises pour atteindre ce stade. L'homme qui crée sa réalité est un homme qui crée de nouvelles règles du jeu. C'est aussi quelqu'un qui est capable d'aspirer les autres dans ce nouveau modèle et qui inspire ceux qui le regardent de l'extérieur. Pour autant ce n'est pas une mission impossible. Il vous faudra des bases solides et l'envie de

fédérer du monde autour d'une idée forte. Cette caractéristique est intimement liée à l'entreprenariat dans le sens où c'est une définition parfaite de la création de réalité. Mark Zuckerberg le créateur de Facebook et Hugh Hefner le créateur de Playboy sont deux exemples parfaits de créateurs de réalité. Pour vous en convaincre je vous invite à lire leur biographie.

2. Charismatique

Le charisme est un ensemble d'éléments de la personnalité et de l'attitude d'un homme qui lui confère une aura particulière. Cette aura le rend par essence séduisant auprès des femmes mais aussi des hommes. Elle lui insuffle une autorité naturelle. Le charisme peut être présent naturellement ou le fruit d'un long travail et de l'expérience d'un individu. Le charisme est un équilibre entre l'inné et l'acquis. Sans entretien par le travail sur soi et le développement personnel, le charisme peut s'estomper. Ce serait un mensonge de vous dire que tout le monde peut être charismatique. Il y a une différence fondamentale entre vouloir être et se donner les moyens pour être. Beaucoup d'hommes s'arrêtent à mi-chemin quand ils s'aperçoivent du travail important et constant que cela demande. Il faut également « avoir les épaules » pour cette caractéristique qui ne correspond pas à tout le monde. Le charisme se développe aussi par une forte activité sociale : comprendre les autres, aimer le rapport et cerner rapidement les relations de pouvoir entre chacun. Un homme charismatique est par définition un homme socialement très intelligent. Vous pouvez mettre en pratique quelques traits de caractère charismatiques en mettant en avant les traits les plus forts de votre personnalité.

Comment l'atteindre :

Contrairement à ce que l'on pense généralement, le charisme n'a pas forcément une dimension innée. En effet, il est tout à fait possible de travailler son charisme tout comme il est faisable d'améliorer sa capacité au leadership. Plus vous développerez les

différentes caractéristiques que nous sommes en train de voir et plus vous vous approcherez du charisme. Il faut savoir également qu'il n'existe pas une seule et unique façon d'être charismatique. Ainsi l'artiste peut avoir une aura charismatique tout à fait différente de l'homme d'affaires à succès. Pour en savoir plus sur le charisme je vous encourage à lire des livres disponibles sur le sujet (la plupart sont en anglais). Les films ainsi que les séries peuvent aussi être de bonnes sources d'inspiration, je pense notamment au personnage de Don Draper dans *Madmen* qui est plutôt équilibré : il a ses forces, ses faiblesses, son passé, ses doutes... Mais ne cherchez pas à vous rapprocher de certains personnages comme Tyler Durden dans le film *Fight Club* qui est à mon sens tout sauf une référence applicable dans la vie de tous les jours.

3. Leader

Le leader est historiquement reconnu comme étant l'homme le plus important et le plus influent de son groupe. Cette qualité est aussi liée au charisme. Le leader est un homme capable de fédérer autour de lui et de diriger aussi bien les hommes que les femmes. Le leader est un homme écouté car il sait prendre les bonnes décisions pour son groupe. C'est un homme qui prévoit et connaît les besoins et envies de chacun. Il est aussi un être respecté car il prouve, par sa position, son autorité et sa capacité à mener son groupe. Quand un groupe se crée il y a naturellement un leader qui s'impose pour donner les directives. Il ne faut pas confondre l'autorité avec le leadership. Certains hommes autoritaires ne sont pas forcément des leaders. Le leader doit avoir une forte capacité d'écoute et une empathie qui le rend appréciable, voire désirable. Il doit savoir régler des conflits au sein du groupe et sa priorité est le bien-être de ce dernier. L'homme qui obtient le statut de leader est aussi souvent confronté aux jalousies et doit être prêt à agir pour montrer que sa légitimité est basée sur le bien-être de sa communauté et non pas sur son envie de pouvoir. Il ne peut en aucun cas y avoir plusieurs leaders au sein d'un groupe et la sélection se fait toujours naturellement par le groupe. Pour

qu'elle soit légitime, la place du leader est attribuée et validée par la majorité du groupe. Un leader doit être un homme plein d'énergie et prêt à rebondir dans n'importe quelle circonstance. En cas de crise, les membres du groupe s'en remettent toujours à leur leader et il devra être prêt à prendre les bonnes décisions pour assurer son statut.

Comment l'atteindre :

Améliorer son leadership est possible et demande une vraie constance. Vous devez vous affirmer le plus possible lorsqu'une situation se présente. Lorsqu'une personne tente de tester votre capacité au leadership vous devez attraper cette perche tendue et prouver votre compétence. Si vous avez des difficultés à vous imposer et à diriger un groupe je vous encourage à suivre des formations professionnelles spécialisées dans le domaine, il en existe une multitude. Même si vous ne retenez que 20 % des informations, ces dernières vous seront toujours utiles sur le terrain. De plus si vous êtes salarié, profitez du Droit individuel à la formation pour en suivre une. En France, Ludovic Vignaud coach spécialisé en charisme et leadership, est un des seuls experts à proposer son enseignement dans le domaine des relations et des dynamiques sociales. Vous trouverez des informations sur la formation sur le site de Lifestyle Conseil.

4. Présélectionné

Un homme que de nombreuses femmes désirent quoi qu'il fasse se place automatiquement au-dessus des autres d'un point de vue social et sexuel. C'est un message à ses concurrents et cibles potentielles que les femmes aiment véritablement être en sa compagnie. C'est un homme différent, qui apporte quelque chose de rare aux femmes. Il est automatiquement sélectionné comme étant un amant potentiel juste par sa présence et par le fait que les femmes le valident constamment. Il est considéré par nature comme étant socialement haut de gamme. Un homme présélectionné est donc un homme qui est souvent en compagnie

de femmes lorsqu'il s'adonne à des activités. Que ce soit pour aller au restaurant, dans un club ou une soirée, il est accompagné d'au moins une femme qui le désire. Il n'est pas le meilleur ami des femmes, il en est le meilleur amant. Par cette attitude, il évite de nombreux tests que les femmes mettent en place pour faire le tri parmi leurs prétendants. D'où le terme « Présélectionné ».

Comment l'atteindre :

Atteindre la présélection en matière de séduction vous demandera un travail important. En effet vous allez devoir rencontrer beaucoup de personnes différentes et beaucoup de femmes. Ensuite vous allez devoir intérioriser le fait que vous plaisez aux autres et que vous apportez plus de valeur que la plupart des gens car vous êtes quelqu'un de positif qui aime donner aux autres. De ce fait les gens (et donc les femmes) apprécieront votre compagnie. Vous devez créer l'automatisme suivant : lorsque vous sortez, faites le toujours avec au moins une femme. Ce n'est pas négociable. Vous devez avoir des amies femmes que vous appréciez et qui vous donneront de la valeur auprès des autres (femmes y compris évidemment). Pour vous entraîner à rendre ce style de vie naturel je vous propose comme exercice d'organiser une soirée ou vous inviterez au moins une trentaine de personnes dans un lieu (pour fêter un anniversaire par exemple). En tant que maître de soirée vous devrez apprendre à présenter les gens entre eux, à apporter de l'énergie aux autres et à prendre le temps de parler à chacun des invités. Vous travaillerez de cette manière votre potentiel de présélection.

5. Protecteur

Un homme protecteur est un homme qui prend soin de ses êtres chers : amours, amis et famille. C'est une caractéristique qui est intimement liée à celle de leader. L'homme protecteur est animé par l'empathie : il estime profondément les autres et sait les reconnaître à leur juste valeur. C'est un homme qui est prêt à défendre sa tribu lorsqu'elle est dans une situation de danger.

Plus généralement, un protecteur est un homme qui évolue grâce au bien-être de ses proches. C'est une caractéristique qui se fait rare aujourd'hui, où tout le monde est en compétition avec tout le monde. Mettre en valeur les autres en leur absence ou les aider face à une situation délicate vous mettra tout de suite au-dessus du lot. Cela communique à une femme que vous serez capable de la protéger et d'aider les siens en cas de coup dur. Elle vous accordera alors une grande confiance et se sentira en sécurité avec vous. N'oubliez pas que la dimension de sécurité est prégnante au sein d'un couple : une femme ne s'engagera jamais totalement dans une relation si elle sent que les fondations sont fragiles et que l'homme n'assurera pas toujours son rôle de protecteur.

Comment l'atteindre :

Vous pouvez améliorer cette caractéristique dans deux dimensions. La première consiste à protéger vos êtres chers en toute situation (agression, déprime, maladie...). En ce sens la pratique d'un sport de combat peut vous permettre d'affronter les pires situations et ainsi vous apaiser dans la vie de tous les jours en vous sentant « prêt ». Évidemment il s'agit de l'impact positif sur le mental qui est important ici. La violence est à proscrire de votre attitude et doit uniquement intervenir en cas de situation d'agression et de survie.

La seconde dimension consiste à vous investir dans des associations ou à des activités bénévoles. En effet c'est une attitude très protectrice de donner et de vous investir pour les autres. Encore plus lorsqu'il s'agit de personnes que vous ne connaissez pas forcément. C'est l'aspect le plus noble que vous pourrez atteindre.

6. Émotionnel

Un homme aussi viril et charismatique soit-il doit pouvoir exprimer ses émotions et être capable d'accueillir celles d'autrui. C'est un élément-clé de la communication avec les autres. Un homme

qui exprime très peu d'émotions est considéré comme étrange et peu attirant. Le fait d'exprimer ses émotions ne signifie pas pleurer ou hurler pour un rien, mais simplement dire ou communiquer avec maturité ce que l'on ressent. Il faut trouver un point d'équilibre entre le cliché de l'homme qui tente de contrôler ses émotions en toute situation et celui qui est constamment en représentation et ne vit que par l'exagération de son ressenti. C'est indispensable pour envisager un rapport avec une femme. Il faut être capable de comprendre ses émotions pour pouvoir créer une véritable connexion avec elle. Un homme émotionnel est aussi un homme qui comprend les autres sans forcément leur parler. Il sait discerner une contradiction entre le discours d'une personne et son véritable état émotionnel. C'est donc un homme qui sait parler aux autres avec sincérité.

Comment l'atteindre :

Être émotionnel est une attitude qui vous demandera d'être vrai et authentique. Il ne s'agit pas ici de quelques exercices à faire qui vous permettront de ressentir les choses. Vous devez avant tout comprendre l'état d'esprit qui consiste à aimer les autres, à s'intéresser à eux et à les comprendre. L'empathie est en ce sens l'élément fondamental pour emprunter la bonne route. Dans les prochains jours allez vers ceux qui vont moins bien que d'habitude et apprenez à les écouter sans les juger. L'introspection, la psychanalyse ou l'hypnose peuvent aussi être des expériences positives pour vous rapprocher de vos émotions. Vous apprendrez sur vous-même et sur votre capacité à aider les autres. Être émotionnel, c'est avant tout être profondément humain.

7. Indépendant

Le caractère de l'indépendance est la traduction de la maturité. Un homme indépendant est un homme qui ne doit rien à personne et qui définit son propre style de vie. Il ne dépend pas du bon vouloir d'autrui et peut décider du jour au lendemain de

revoir la manière dont fonctionne sa vie. C'est aussi vrai dans ses relations avec les autres. Si un ami le trahit il pourra s'en séparer sans préavis sans que cela lui soit dommageable dans sa vie de tous les jours. Un homme indépendant est un homme qui peut partir si on lui manque de respect. Ainsi, il saura mettre fin à une relation avec une femme s'il voit clairement qu'elle ne tient plus qu'à un fil et n'apporte plus rien aux deux protagonistes. C'est un homme qui sait faire la différence entre son ressenti et la réalité d'une situation. Un homme indépendant est un homme qui a une vision claire des choses et qui sait faire des choix difficiles d'une façon assurée. Cependant, ne confondons pas homme indépendant et homme solitaire. L'indépendant est un homme à forte valeur et stabilité morales, qui aime être en société. Il a des amis et des relations avec les femmes. Un solitaire est, par définition, seul. Il n'apprécie pas d'être en société et a même peur des autres. Le caractère d'indépendance est une valeur en baisse dans une société où les hommes comptent trop sur les autres pour évoluer. Les hommes à la volonté ferme qui assurent leur propre style de vie sont donc des hommes plus attirants que la moyenne.

Comment l'atteindre :

La meilleure manière d'obtenir son indépendance est de pouvoir subvenir à ses besoins financiers et à ses aspirations grâce à sa propre situation. C'est la première étape pour ne pas être dépendant des autres. Vous devez donc devenir l'homme indépendant qui réussit sa vie et que vous rêvez d'être. Par la suite, vous devez être capable d'augmenter votre indépendance en vivant des expériences nouvelles et personnelles. Vous pouvez par exemple envisager de partir seul au bout du monde. En ce qui concerne l'indépendance dans le domaine des relations, elle consiste à ne pas se reposer sur quelqu'un pour atteindre le bonheur ou la réussite. Cela veut dire que vous devez être capable d'aimer les autres sans pour autant vous oublier en eux, ou ne pas être anéanti suite à une rupture amoureuse.

8. Éloquent

L'éloquence est une qualité de plus en plus rare chez les hommes. Pourtant, tout le monde doit prendre la parole, mais peu de personnes la prennent bien. Certains timides ne parviennent pas à se faire comprendre (problème d'élocution, bafouillement...). D'autres ont beau avoir des idées brillantes, ils ne parviennent pas à mettre les formes pour défendre leurs arguments. L'éloquence est une caractéristique forte qui permet de captiver les foules. Elle joue donc un rôle important dans les dynamiques sociales. Un homme éloquent est également un homme qui inspire confiance car il sait s'adresser aux autres et répondre à leurs attentes. C'est également quelqu'un qui sait imposer ses idées tout en obtenant l'approbation générale de ses auditeurs. L'homme éloquent comprend les autres, il comprend leurs attentes, leurs sentiments et leurs envies. De ce fait l'homme éloquent est un homme qui par nature obtient plus de crédit de la part des autres alors que cela ne repose pas sur la qualité intrinsèque de ses idées ou de ses propositions. Je vous encourage à améliorer votre éloquence de façon positive et constructive.

Comment l'atteindre :

Apprendre à captiver les foules demande beaucoup de pratique. En effet, même les personnes les plus charismatiques sont des personnes qui s'entraînent régulièrement à l'oral pour maintenir un bon niveau. Par exemple les présentations que donne Steve Jobs chaque année pour dévoiler les nouveaux produits Apple sont répétées et façonnées au millimètre près. L'impression de naturel et de fluidité est dû à une grosse quantité de travail derrière. Pour améliorer votre éloquence, il existe une multitude de possibilités : vous pouvez vous inscrire à un cours de théâtre et d'improvisation. Si vous habitez à Paris je vous conseille vivement d'assister à la conférence « Berryer » qui a lieu au palais de justice de Paris (île de la Cité). Cela vous permettra de voir et d'écouter des avocats d'une grande qualité rhétorique. Il existe également des clubs de prise de parole appelés « Toast-

masters » ou encore « Pro Action café » qui vous permettront de travailler en compagnie de personnes de tous les niveaux et de profils différents.

9. Physique

Un homme physique est un homme que l'on voit. Il sait occuper l'espace par sa présence et par son langage corporel. C'est un homme qui sait s'entretenir sans tomber dans l'exagération : il est en bonne forme physique, il a une bonne hygiène de vie et un style personnel. Un homme physique est de préférence grand, même si ce n'est pas déterminant. Il est suffisamment musclé pour faire ressortir son côté viril sans pour autant être prêt à faire une compétition de bodybuilding. Cet ensemble de points crée l'image de l'homme fort et protecteur. Une femme veut se sentir en sécurité en compagnie d'un homme. Elle ne peut pas être tout à fait à l'aise avec un homme qui renvoie une image de faiblesse. Un homme qui communiquera une présence physique forte aura plus de chances de séduire qu'un autre. Un homme physique est donc un homme vu comme rassurant, fort, prêt à défendre ou à attaquer. Il ne s'agit pas d'entrer dans une bataille de testostérone mais plutôt de répondre à des codes créés par des réflexes sociaux conditionnés : homme grand et fort = homme protecteur = homme séduisant. Cela renvoie aussi à l'image du père, qui peut être un élément rassurant pour certaines femmes. En plus de fortement retentir sur votre capacité de séduction, c'est aussi un axe de développement personnel très intéressant. Un homme peu entretenu est un homme qui, au final, accorde peu d'intérêt à sa personne. L'intellect et le physique doivent être entretenus à la même mesure.

Comment l'atteindre :

Pour améliorer votre physique vous devez améliorer deux points-clés dans votre vie : votre alimentation et votre activité physique. Ces points sont complémentaires et indispensables à une bonne hygiène de vie. Il est impossible d'avoir un physique

sain si vous bafouez cette règle. Si vous ne souhaitez pas être spécialement musclé vous pouvez vous entretenir en pratiquant des sports collectifs ou en faisant du fitness. Si vous souhaitez vous bâtir un physique musclé, il sera préférable de passer par l'étape musculation.

10. Stylé

Le style est un élément fondamental dans la personnalité d'un homme. Pour le bâtir, il faut apprendre à se connaître et à s'ouvrir à différentes dimensions artistiques. Un homme qui a un bon look est un homme qui se différenciera plus facilement des autres. Il ne s'agit pas pour autant de s'habiller en fonction de cela. Le style est avant tout une démarche qui demande de la réflexion et de la pratique, tout comme en séduction. Travailler son look, c'est à la fois une démarche personnelle (il permet de travailler son goût, sa confiance en soi, sa culture de la mode et de l'art...) et une démarche relationnelle (il augmente l'attrance, il permet de se différencier, il permet d'être reconnu rapidement, de créer une signature...). Le rôle social de l'habillement est également très fort. Ainsi on a tendance à accorder de l'importance à une personne bien habillée alors que ce n'est pas forcément justifié. Et a contrario on a tendance à dévaluer une personne mal habillée même si cette dernière démontre d'excellentes qualités et une personnalité forte. Faire l'erreur de ne pas travailler son look c'est s'imposer plus d'efforts lors des premiers contacts avec l'entourage. S'intéresser à son look, c'est prendre soin de soi-même et apporter de l'importance à l'image que l'on souhaite véhiculer. C'est donc une preuve de respect envers soi-même et envers les autres. Cette caractéristique est une des plus faciles à atteindre, car elle permet d'obtenir des résultats visuels qui vous stimuleront dans vos progrès.

Comment l'atteindre :

Le look comme la séduction se travaille avec de la pratique. Ainsi je vous conseille d'entrer dans des boutiques de mode et d'essayer les vêtements qui vous plaisent pour comprendre

comment fonctionnent les matières, les coupes, les couleurs... En complément vous devez consulter différents supports concernant le style qu'il s'agisse de magazines, de blogs, de photos. Enfin je vous conseille la lecture de l'*E-book Look*, écrit par l'équipe de Lifestyle Conseil et que vous pourrez télécharger sur le site.

Si après la lecture de ces « 10 caractéristiques qui attirent les femmes » vous prenez conscience qu'il vous reste beaucoup de chemin à parcourir, je vous encourage à commencer votre travail progressivement. La caractéristique 10, « Stylé », peut être atteinte rapidement et se quantifier visuellement. Votre allure changera au rythme de vos efforts, vous aurez ainsi une véritable visibilité sur votre progression. En atteignant ce premier palier, vous serez alors plus apte à franchir les suivants. Sachez que ces caractéristiques sont pour la plupart interdépendantes. Ainsi, plus vous validerez des paliers et plus vous serez efficace pour atteindre les prochains. Ne perdez jamais la foi pendant votre travail, c'est avec de la constance que vous réussirez dans votre développement personnel. Vous devez toujours avoir un objectif quantifiable et atteignable en tête et ce système de paliers vous permettra d'y arriver de manière réaliste.

Séduire ou être séduisant ?

Avant d'entrer dans le vif du sujet, posez-vous ces quelques questions à propos de la séduction : que souhaitez-vous obtenir en vous y intéressant ? Devenir un grand séducteur ? Avoir enfin votre revanche face aux femmes en devenant un homme irrésistible ? Ou souhaitez-vous tout simplement développer des caractéristiques attirantes qui feront de vous un homme naturellement séduisant ?

La réponse la plus saine est la dernière. En effet, le but de ce livre n'est pas de vous transformer en séducteur. Cela ne ferait

que restreindre vos objectifs de vie au fait de séduire le plus possible. Pas très enrichissant n'est-ce pas ? Dans ce livre, nous irons à contre-courant des idées et concepts véhiculés habituellement sur cette thématique. Devenir un séducteur n'est pas un objectif très intéressant : vous ne vivriez plus que pour obtenir l'appréciation des autres.

Le but de la méthode que je vous propose ici est de vous aider à développer un état d'esprit qui vous rendra séduisant. Il existe une nuance fondamentale entre un séducteur et un homme séduisant.

Le séducteur est un homme qui vit et agit en pensant séduction. Le séducteur vit souvent mal ses tentatives qui finissent en échecs. Il peut parfois en arriver à des situations ridicules tant le fait d'être reconnu comme un séducteur est essentiel pour lui. Il est prisonnier du regard des autres, ce qui l'empêche d'agir naturellement avec autrui. Tout est calculé en fonction de la réaction des gens qui l'entourent. Il est dans une quête insatiable, cherchant inlassablement à plaire pour se rassurer sur son potentiel de séduction.

Un homme séduisant est un homme qui, en plus de ses multiples caractéristiques intéressantes, est perçu comme attirant sans qu'il ait besoin de faire quoi que ce soit. Cela peut être le fruit d'une personnalité forte, d'un style particulier, d'un physique entretenu, d'un comportement qui n'attend pas l'approbation des autres... L'homme séduisant est un homme qui séduit par nature et qui ne vit pas à travers les autres. En somme, c'est un homme accompli, qui vit une vie riche et trouve son bonheur par ses passions.

Les femmes sont très sensibles à cette différence. Elles détectent très rapidement un homme qui vit pour la séduction et le regard des autres. Bien que cela puisse être attirant sur le court terme – dans le cadre de relations sans lendemain –, cela vous disqualifiera d'emblée pour une potentielle relation.

La bonne nouvelle c'est que le fait de développer des caractéristiques séduisantes va vous amener à découvrir de nouvelles

sphères dans votre développement personnel. En découvrant une nouvelle façon de vous améliorer vous développerez de nouvelles passions et enrichirez votre vie. L'autre avantage de cette méthode est que vous pourrez transposer votre apprentissage de la séduction dans tous les domaines de votre vie : relations amicales, professionnelles et familiales.

Pourquoi il ne suffit pas d'être gentil pour séduire ?

Pourquoi la plupart des hommes ne concluent-ils pas alors qu'ils ont suivi le parfait guide du gentleman ? Pourquoi lui écrire une lettre pleine de tendresse, lui offrir des fleurs, l'inviter dans des restaurants hors de prix... pour obtenir son attention ne vous mènera à rien ?

Tout simplement parce que ce n'est pas attirant.

Tous ces comportements que nous ont inculqués le cinéma, la télévision, la littérature... ont engendré le syndrome du gentil garçon. Et, en réalité, cet homme n'arrive à rien avec les femmes.

Le comportement du gentil, peu entreprenant et peu affirmé, ne fera jamais chavirer les cœurs. Il faut parfois savoir agir de manière contre-intuitive pour arriver à vos fins en matière de séduction : ne soyez pas toujours d'accord avec ce qu'elle dit, vous gagnerez plus de points en la contredisant de temps à autre qu'en la suivant toujours quoi qu'il arrive. Vous n'êtes pas son meilleur ami, mais un amant potentiel.

Il ne s'agit pas d'être borné et de lui dire non à tout par pur esprit de contradiction. Rares sont les femmes qui se sentent attirées par ce genre d'homme. Avec ce genre d'attitude, la plupart des femmes souhaiteront seulement être amies avec vous (cela vous rappelle quelque chose ?).

Quand nous parlons de séduction à nos amies, elles peuvent montrer beaucoup d'honnêteté à ce sujet. Plusieurs femmes m'ont