



J U L E S L E G R A N D

MIEUXSEDUIRE.COM

*Le Séduire
& Le Garder*



J U L E S L E G R A N D

MIEUXSEDUIRE.COM

*Le Séduire
& Le Garder*

L I V R E 1

Sommaire

Introduction au Programme.....	4
Comment Trouver l'Homme Qui Est Fait Pour Vous	7
Chapitre 1. Devenez la Femme Irrésistiblement Séduisante Que Tout Homme Désire Avoir	8
I. Les 5 étapes pour révéler la femme irrésistible qui sommeille en vous	9
II. Les Secrets pour que les hommes vous remarquent, à tous les coups... pendant une soirée	23
III. Pourquoi certaines femmes "qui n'ont rien d'extraordinaire" sont irrésistibles aux yeux des hommes	29
Chapitre 2. Comment "cibler", avec précision, l'homme qui vous convient...et arrêter de perdre votre temps.....	33
I. Pourquoi vous devez éviter "à tout prix" les mauvais choix.....	34
II. Les 5 règles pour évaluer en quelques minutes les qualités d'un homme	40
III. Les 4 erreurs que font les femmes qui collectionnent les échecs en amour	50
Chapitre 3. Où et Comment Vous Pouvez Rencontrer l'Homme Fait Pour Vous.....	56
I. Qui ne tente rien n'a rien	57
II. 11 idées pour sortir de l'ennui et rencontrer des hommes.....	59
III. Ce qui empêche les femmes célibataires de rencontrer la bonne personne	66

Introduction au programme

Chère Amie,

Vous est-il déjà arrivé de vous poser des questions comme :

"Pourquoi ces filles-là sont abordées par des dizaines d'hommes et pas moi ? " ou

"Quand est-ce que je vais enfin tomber sur un mec bien ?" ou encore : *"C'est bien beau les films romantiques où tout finit bien, mais ça n'arrive jamais dans la vie réelle"*.

Si vous êtes déjà passée par là, vous êtes ici au bon endroit. Je ne vous promets pas que dans 3 mois vous vivrez une histoire folle et incroyable comme celle que vit Bridget Jones à l'écran.... mais PRESQUE !

Ce livre ne fait pas partie de ceux qui vous attirent l'attention avec certaines informations intéressantes, mais que finalement... vous oubliez complètement.

Non, ce programme est conçu comme un Guide pour votre quotidien. Je vous conseille de le lire une fois entièrement.

Ensuite, revenez sur les chapitres qui vous intéressent le plus. Appliquez les astuces et technique que vous y trouvez, jour après jour.

C'est la seule manière d'arriver à sortir de ce cercle vicieux qui vous fait dire "Je ne comprends pas les hommes" ou encore "Je ne trouverai jamais le bon".

Quand vous aurez fini de lire ce programme, vous aurez entre les mains une vraie méthode pratique et utile pour réussir votre vie sentimentale.

Vous êtes donc au bon endroit pour passer de :

"Je vais finir seule", "Je ne tombe que sur des nuls" et "J'en ai marre de souffrir à cause des hommes" à une nouvelle étape de votre vie...

...Celle où vous vous dites :

"C'est fantastique d'attirer autant d'hommes bien à la fois" et "Je comprends enfin comment communiquer avec un homme et le garder près de moi autant que je veux et comme je veux".

Je suis un homme et je peux vous dire que toutes les femmes peuvent faire cela.

Avant tout, il est primordial que vous compreniez les différences fondamentales entre vous et les hommes dans la manière de concevoir une relation, la séduction et même le sexe.

Plus vite vous comprenez cela, plus vite vous pourrez prendre le contrôle de votre vie amoureuse.

Toutes les femmes ne sont pas nées avec un sixième sens pour les hommes et les relations amoureuses. En revanche, toutes les femmes - sans exception - ont la capacité d'apprendre comment mener leur vie sentimentale.

Vous êtes donc tout à fait capable d'apprendre comment agir (et réagir) pour trouver l'homme de vos rêves. C'est un défi comme tous les autres que vous relevez au quotidien.

Bon, vous vous demandez ce qui pourrait bien pousser un mec à aider une femme à trouver l'homme idéal. C'est pourtant évident : nous ne sommes pas en concurrence avec vous, mais en concurrence pour vous !

Vous traiter comme des adversaires serait complètement illogique. En plus, nous ne pouvons pas non plus vivre sans vous et, croyez-le ou non, la plupart d'entre nous recherchons des relations sérieuses, et pas uniquement à nous "amuser" et à collectionner les "aventures".

Alors allez-y, inspirez profondément et commencez votre apprentissage du monde passionnant et captivant des hommes.

Bien amicalement,

Jules Legrand

Comment Trouver l'Homme Qui Est Fait Pour Vous

Qu'elles en aient conscience ou pas, la plupart des femmes commencent déjà à rechercher instinctivement l'homme idéal quand elles sont très jeunes.

Vous êtes d'accord avec moi ?

Dans certains cas, elles parviennent à le trouver rapidement, à construire une relation de rêve et à connaître ainsi "le grand amour". Dans d'autres cas, elles cherchent Monsieur "LeBon" pendant de longues années. Elles voient arriver la trentaine, la quarantaine, sans que l'amour idéal pointe son nez. Une question revient alors sans cesse :

"Qu'est-ce qui a mal tourné dans ma vie ?"

Si vous pensez faire partie de cette dernière catégorie, vous êtes ici au bon endroit. Je vous rassure, il n'y a rien qui a "mal tourné". Il n'y a rien qui cloche dans votre vie. Le seul hic, c'est que vous n'avez pas encore réalisé comment mettre à profit votre pouvoir de séduction de manière efficace.

Vous avez les mêmes chances de trouver l'amour que toutes ces femmes qui vivent des histoires romantiques hallucinantes. Mon objectif est de mettre enfin entre vos mains tous les conseils pratiques qui vous empêcheront enfin de commettre sans cesse les mêmes erreurs : celles qui sont responsables de votre célibat et de vos frustrations vis-à-vis des hommes.

Chapitre 1

Devenez la Femme Irrésistiblement Séduisante Que Tout Homme Désire Avoir

I. Les 5 étapes pour révéler la femme irrésistible qui sommeille en vous

Être belle est quelque chose de subjectif, vous le savez tout aussi bien que moi. Ce qui fait craquer un homme chez une femme peut en laisser un autre de marbre. C'est comme ça. On trouve vraiment tous les goûts dans ce monde.

Vous le savez, mais est-ce que vous vous appuyez sur cette conviction pour vous débarrasser vraiment de tous vos complexes?

Si c'est déjà fait, tant mieux. C'est la clé qui ouvre toutes les portes. Sinon, réfléchissez-y encore jusqu'à ce que vous soyez complètement convaincue de votre charme et de votre pouvoir de séduction. Quel que soit votre physique.

Une femme qui n'est pas sûre à 100% de son charme ne peut pas être irrésistible. Car être irrésistible, n'a souvent rien à voir avec la beauté.

Je ne le répéterai jamais assez : les femmes qui réussissent leur vie amoureuse ne sont pas les plus belles, mais celles qui savent tirer parti de leur pouvoir de séduction.

Alors pour révéler la Femme Irrésistible que vous êtes, concentrez-vous sur ces 5 étapes suivantes.

Ce sont les éléments essentiels dont vous disposez pour attirer le sexe opposé, peu importe la situation, peu importe le type d'homme qui se trouve en face de vous :

Étape 1 : Soyez sublime...avec ce que la nature vous a donné (si, si, c'est parfaitement possible)

On dit que les apparences sont parfois trompeuses. C'est vrai. Un joli visage ou un beau corps ne garantit pas que derrière ce masque de perfection se trouve la femme intéressante qu'un homme cherche.

D'accord, aucun homme n'est complètement aveugle au charme d'une belle femme. Il n'y a rien à faire.

Mais votre but n'est pas de faire disparaître toutes les belles filles qui pourraient croiser le chemin de l'homme qui vous intéresse.

Votre objectif, c'est d'attirer son attention sur vous, entièrement et de manière de plus en plus irrésistible.

Tout ce que vous avez à faire, c'est de faire votre maximum pour mettre votre beauté naturelle en évidence, tout le temps.

C'est là que - selon beaucoup de femmes - les choses se compliquent. Pourtant, en réalité, c'est simple : vous n'avez pas besoin d'être extrêmement belle pour attirer les hommes, vous ne devez pas être de celles que la nature a visiblement gâtées.

Si vous regardez autour de vous, vous verrez de nombreuses femmes avec un physique plus qu'ordinaire, main dans la main avec des hommes sublimes.

"*La beauté est dans les yeux de celui qui regarde*" est un dicton vieux comme le monde. En d'autres mots, ce n'est pas la perfection

physique qui a aidé ces femmes à séduire leurs partenaires. Ça devait être quelque chose d'autre.

Faites ressortir votre beauté naturelle

Sans être splendides, sans être parfaites à tout point de vue, certaines femmes savent comment mettre en valeur leurs atouts physiques et faire oublier à tout le monde leurs imperfections.

Trouvez ces femmes dans votre entourage ou même dans la rue et suivez leur exemple. N'essayez pas de faire "disparaître" vos petits défauts, c'est de l'énergie gaspillée. Contentez-vous de ne pas les mettre en avant et surtout, oubliez-les. Concentrez-vous sur vos atouts.

Si vous oubliez vos imperfections, les hommes que vous croisez le feront aussi. Vous devez avoir une seule et unique préoccupation : faire ressortir les détails qui jouent en votre faveur.

Choisissez des vêtements adaptés à votre corps, et adoptez votre cocktail personnel "coiffure + maquillage"

Arrêtez d'adopter sans réfléchir les recettes de beauté et de mode qui circulent autour de vous. La plupart ne sont probablement pas adaptées à votre visage ou à votre corps.

Trouvez votre formule personnelle : un choix vestimentaire qui prend en compte tout d'abord votre corps et ensuite les

tendances de mode. Vous ajoutez à une coupe de cheveux adaptée à la forme de votre visage. C'est ça, la recette pour être sûre de mettre votre beauté en valeur, de faire le maximum avec ce que vous avez.

Une association réussie "choix vestimentaire + maquillage adapté + coiffure flatteuse" peut transformer même un "vilain petit canard" en une "fée", belle à couper le souffle.

Analysez votre garde-robe et jetez tout ce qui ne vous met pas en valeur. Ne prenez de la mode que ce qui vous va vraiment bien, pour tirer le meilleur parti de votre look.

S'il le faut, faites appel à des professionnels. Il s'agit de savoir exactement ce que votre silhouette et votre visage exigent comme mise en valeur.

Un coiffeur-visagiste trouvera la couleur de cheveux qui s'accorde au mieux à la teinte naturelle de votre peau et la coupe parfaite pour la forme de votre visage et votre stature. Ensuite, vous n'aurez plus qu'à demander les conseils d'une maquilleuse pour apprendre comment sublimer votre visage pour des occasions spéciales aussi bien qu'au quotidien.

Une chose essentielle : vous devez toujours inspirer la propreté et la fraîcheur, des pieds à la tête. Vos cheveux doivent être propres, vos chaussures immaculées, etc.

A ce propos, attention au choix des couleurs, très important à l'image d'ensemble. Il y a des teintes qui donnent l'impression que vos habits sont sales et ternes même s'ils ne le sont pas. Évitez-les à tout prix.

Restez sublime... sans vous ruiner

Certaines d'entre vous croient peut-être qu'il faut beaucoup d'argent pour avoir une allure parfaite. Si vous êtes une incondionnelle des achats en boutique mais aussi sur internet, vous savez pourtant qu'il y a de très bonnes affaires à faire si vous allez au bon endroit au bon moment.

Avoir du bon goût n'a rien à voir avec votre pouvoir d'achat. Vous pouvez toujours trouver un large éventail d'articles parfaits pour vous, sans pour autant vider votre compte en banque.

Une fois que vous avez défini votre style et votre "formule personnelle", faites une liste de vos magasins préférés, ceux qui correspondent au mieux à vos goûts. Il ne vous reste plus qu'à les visiter régulièrement pour alimenter votre garde-robe intelligemment.

Évitez les achats impulsifs, qui vous font rentrer chez vous avec des choses que vous ne mettrez jamais.

Étape 2 : Travaillez votre personnalité

Supposons donc que vous faites une bonne impression grâce à votre apparence réussie. Ce n'est qu'une condition primordiale pour pouvoir séduire l'homme que vous convoitez.

Votre aspect extérieur ne fera pas tout le travail. Nous les hommes, nous voyons de belles femmes tous les jours. Mais ce qui nous intrigue vraiment, c'est de croiser le chemin d'une femme exceptionnelle, hors du commun.

Vous concentrer sur votre apparence s'avérera donc rapidement insuffisant. En revanche, mettez en avant votre personnalité fascinante et vous éveillerez en nous un réel intérêt.

Soyez confiante, c'est la clé

Si vous croyez en vous et n'avez pas peur de le montrer, à la fois dans votre attitude et en exprimant votre avis, vous êtes sûre de séduire. Même si nous avons parfois l'air intimidé par les femmes sûres d'elles, nous les trouvons toujours complètement irrésistibles.

Contrairement à certains préjugés, la plupart d'entre nous sont à la recherche d'une vraie femme, digne de notre respect. Nous ne cherchons pas un "accessoire", assorti à la couleur de notre voiture ou à celle de notre costume quand on sort.

Si un homme vous dit qu'il ne sort qu'avec des blondes (ou qu'avec des brunes), méfiez-vous. Lui, il cherche un "accessoire" valorisant.

En revanche, le mec "bien" qui est votre partenaire rêvé cherche une partenaire, quelqu'un avec une personnalité agréable, qui matérialise pour nous l'image idéale de la femme. Gardez cela à l'esprit!

Restez féminine, même quand vous exprimez fermement votre opinion

Être confiante, cela ne veut pas dire vous comporter comme un homme. Une femme excessivement autoritaire, qui exhibe sa

personnalité d'une manière brutale nous fera définitivement fuir. Ne laissez pas votre féminité s'effacer quand vous parlez.

Quand l'homme que vous voulez séduire est à proximité, ne vous comportez pas comme si vous étiez entre copines, chez vous, après une soirée bien arrosée. Censurez certaines paroles, sans pour autant censurer vos opinions, bien sûr.

Parler moins ne veut pas dire être inintéressante. Au contraire, si vous choisissez vos mots avec soin, vous pouvez toucher à n'importe quel sujet et même donner beaucoup à réfléchir à votre "cible".

C'est une question de qualité, pas de quantité. Vous l'avez probablement constaté : certains parlent pendant des heures sans rien dire d'intéressant.

Mais vous, pas question de passer pour un moulin à paroles. Placez quelques phrases pleines d'esprit ici et là et le tour est joué. Cela le fera beaucoup plus réfléchir qu'une femme qui lui parle sans interruption pendant une demi-heure.

Pas besoin de citer de grands philosophes pour nous intéresser à ce que vous avez à dire. Utilisez juste votre bon sens et vous arriverez tout à fait à nous impressionner à chaque fois que vous ouvrez votre bouche.

Étape 3 : Conservez le mystère

Une part de mystère est toujours attirante. Elle est même indispensable.

Nous adorons les challenges en tout genre. Etre obligés de faire quelques efforts pour arriver à connaître une femme stimule notre esprit de compétition et fait de vous un défi irrésistible.

La femme qui ne semble absolument rien cacher et se dévoile complètement dès la première rencontre fait perdre l'intérêt à la plupart d'entre nous en un rien de temps.

En particulier si vous n'arrêtez pas de parler de votre vie, de ceux qui vous ont trahi ou fait du mal, de ceux que vous aimez ou que vous détestez, de votre quotidien, pratiquement de tout ce qui constitue typiquement la "discussion de filles".

Un homme attend bien plus d'une femme. Il est enchanté quand vous lui prêtez une oreille attentive, quand vous le laissez parfois mener la conversation. Il se sent important. Et après tout, ce n'est pas faux, il est important : le fait que vous vous intéressiez à lui est la meilleure preuve de toutes. Alors si vous pouvez flatter son ego tout en apprenant des choses sur lui, c'est tant mieux.

Ne vous inquiétez pas, vous aurez l'occasion de parler aussi. Ce n'est pas la peine d'essayer de monopoliser la conversation dès le début. Ce seraient des manières indignes de la femme exceptionnelle que nous aimerions avoir à nos côtés. En plus, ce serait montrer trop d'autorité et pas assez de douceur.

L'homme contemporain est toujours à la recherche d'une "dame". Souvenez-vous, il n'y a pas de "seconde" première impression. Si vous manquez la première occasion de prouver que vous êtes une perle rare, rien ne pourra vous aider à réparer les dégâts.

Un regard franc mais pas insistant, un sourire mystérieux sur votre visage, des gestes empreints de douceur vous permettront de

toucher son cœur dès le premier rendez-vous. Jouez donc la carte du mystère et du raffinement.

Étape 4 : Ne montrez pas que vous êtes disponible

Une disponibilité totale aux exigences d'un homme est une des plus grosses erreurs que vous pouvez commettre.

Votre objectif est de vous faire désirer, et pour cela, vous devez apprendre à dire "*non*" ou "*peut-être, je dois vérifier mon agenda*".

Laissez un homme lutter un peu pour obtenir un rendez-vous avec vous. Non pas pour vous donner une image, mais parce que la nature est ainsi faite. Nous ne nous sentons heureux et "vivants" que lorsque nous devons nous battre pour une femme.

Ne nous retirez pas ce plaisir. Cela ravive en nous nos instincts de guerriers.

Un homme authentique doit adapter son emploi du temps au vôtre, chercher des solutions pour pouvoir vous rencontrer. Il se plaît à croire qu'il a contourné plusieurs obstacles avant de profiter de votre compagnie. C'est là qu'il l'appréciera réellement.

Attention, ne lui rendez pas non plus la tâche impossible, il pourrait en avoir marre au bout d'un moment. Mais surtout, ne vous montrez pas disponible tout de suite, à ses conditions. Ne lui faites pas comprendre que vous feriez tout pour le revoir.

Vous avez votre vie et votre emploi du temps est chargé. S'il veut vraiment vous inviter à dîner, il pourra attendre quelques jours.

Laissez-le dans le doute

Supposons que vous venez de faire la connaissance d'un homme et que vous vous sentez très attirée par lui.

Bien sûr, votre première envie sera de faire le maximum pour que ce sentiment soit réciproque.

Et là, attention... Ne vous précipitez surtout pas. Cela pourrait tout gâcher.

N'affichez pas tout de suite à quel point il vous intéresse et ne montrez pas à l'instant même que vous êtes célibataire. Prenez le temps de l'observer, étudiez sa mimique et ses gestes, mettez de la distance entre vous, ne le flattez pas avec des regards admiratifs répétés.

Essayez d'en savoir un peu plus sur lui, car vous devrez la jouer fine pour réaliser vos objectifs.

Je vous assure, aucun homme ne craque pour une femme visiblement impressionnée par lui au premier regard. C'est peut-être un tort, car ces femmes pourraient tout à fait être nos compagnes idéales, mais c'est ainsi.

Nous n'y pouvons rien. Nous avons besoin de "conquérir le territoire", peu importe la quantité d'énergie qu'il faut dépenser. Nous devons nous creuser l'esprit, élaborer des stratégies et transpirer pour arriver à vous faire connaître nos qualités.

Ne le laissez donc pas voir tout de suite qu'il vous intéresse. Même si vous mourez d'envie de l'inviter à déjeuner.

Dans un premier temps, et si vous voulez que cette histoire commence bien, ayez l'air un peu indifférente. Vous n'êtes finalement pas à la recherche désespérée d'un homme, néanmoins vous savez apprécier une conversation agréable avec une nouvelle connaissance.

Restez suffisamment ambiguë pour lui laisser le doute. De cette façon, il ne sera pas sûr de vous avoir impressionné mais ne pourra pas non plus jurer que vous êtes insensible à son charme.

À partir de là, il commencera à se demander :

"Est-ce qu'elle est intéressée ? Et si non, comment faire pour qu'elle le devienne ?"

Gardez vos distances, faites en sorte que vous lui manquiez

Si vous mettez un peu de distance entre vous et lui quand il s'y attend le moins, il aura d'autant plus envie de vous avoir.

Oui, cela vaut même pour une première rencontre. Si vous venez de rencontrer un homme très séduisant pendant une soirée, ce n'est pas une raison pour le coller pendant des heures. Même si vous trouvez sa conversation fascinante.

Cette petite stratégie a fait largement ses preuves et malgré les temps modernes, elle a peu de chances de devenir un jour obsolète. Nous sommes des chasseurs par nature, chasser notre

"proie" est inscrit dans nos gènes. Si la proie est trop facile, nous risquons de perdre l'intérêt.

Ce n'est donc pas une preuve de méchanceté de votre part si vous taquez un peu votre homme et lui rendez les choses un peu difficiles. Plus la distance entre vous deux est grande, plus son attirance pour vous sera forte.

Appliquez cette règle dès le début et gardez-la à l'esprit pendant une longue période.

Même quand vous en serez au troisième ou quatrième rendez-vous avec l'homme de vos rêves, vous devrez toujours jouer la carte de la distance.

Évitez à tout prix d'être disponible tout le temps, laissez-le revenir vers vous et vous solliciter. Si vous lui plaisez vraiment, il le fera, car l'envie de profiter de votre compagnie sera irrésistible.

C'est le moyen le plus efficace pour conserver l'intérêt d'un homme. Toutefois, n'exagérez pas non plus. Ce n'est pas la peine de l'humilier : s'il se sent déconsidéré, il battra en retraite.

Étape 5 : Mettez sur votre sens de l'humour

Un sens de l'humour solide est - selon les études - un des ingrédients indispensables à la personnalité d'une femme contemporaine attirante.

Par ailleurs, les femmes se déclarent également attirées vers les hommes qui savent les faire rire.

Vous pourriez passer des heures à plaisanter avec vos copines, n'est-ce pas ?

Chez les hommes, l'humour détient - en plus - un rôle de valorisation sociale. Raconter des blagues est non seulement un passe-temps très agréable, mais aussi une manière de se mettre en évidence.

Eh oui, cela flatte notre ego de savoir que nous pouvons faire rire. Tous les hommes apprécient donc fortement un public féminin qui rit à leurs blagues.

Attention, ne forcez pas la note, ne cherchez pas à tout prix à le flatter. A moins d'avoir à faire à la vedette d'un one-man show, vous ne pouvez pas trouver hilarant absolument tout ce qu'il dit.

Mais soyez sûre que votre sens de l'humour désinhibé l'encouragera à vouloir s'approcher de vous davantage. Cela fera de vous une interlocutrice tellement agréable qu'il aura du mal à se passer de votre présence.

Souriez aussi souvent que possible

Si vous croyez en vous et en votre pouvoir de séduction, vous trouverez très facile de dégager une attitude joyeuse, quelles que soient les circonstances. Cultivez cette attitude et profitez des sensations délicieuses que vous réserve le jeu de la séduction.

Soyez positive et souriante.

Tous les hommes aiment les visages heureux et l'énergie irrésistible qu'une femme heureuse leur communique. Ce que nous recherchons chez une femme, c'est tout simplement une présence

agréable qui nous rende la vie plus belle. Nous ne voulons pas de quelqu'un qui est déjà accablé par les problèmes et qui nous attire dans une existence encore plus grise que la nôtre.

Bien sûr, l'homme en face de vous sait pertinemment que vous avez vos soucis comme tout le monde.

Mais ne lui en parlez pas dès le début. Il aura le temps de s'y voir confronté. Si vous voulez qu'il développe pour vous une attirance réelle, montrez-lui votre côté rayonnant. Souriez et rendez agréable chaque instant qu'il passe à vos côtés.

II. Les Secrets pour que les hommes vous remarquent, à tous les coups... pendant une soirée

Supposons que vous savez déjà que ce n'est pas en restant enfermée chez vous que vous allez rencontrer des mecs formidables. C'est parfait.

Vous sortez donc le plus souvent possible.

Le problème, c'est que même si certains hommes pourraient vous intéresser, ils ne vous abordent pas toujours. A votre tour, vous n'osez pas les aborder.

Ou encore, si des hommes vous sont présentés, cela ne va souvent pas plus loin. Vous discutez quelques minutes, ensuite vous partez chacun de votre côté et la soirée continue.

C'est le moment d'apprendre comment déclencher ce petit mécanisme qui fait qu'un homme aura envie de s'attarder en votre compagnie.

Vous devez savoir que pour un homme, entre le plaisir de rencontrer une jolie femme et le fait de se sentir attiré par elle au point de vouloir entamer une relation, il y a un monde.

Quand nous faisons la connaissance d'une femme, la plupart d'entre nous ne va pas plus loin qu'une simple connaissance. Nous préférons en rester là avec nos nouvelles rencontres féminines.

Pourquoi ?

C'est simple : le plus souvent, nous n'avons pas l'impression de trouver en elles quelque chose de spécial, qui nous pousse à vouloir les "inviter" dans notre vie.

La plupart du temps, nous aimons notre vie telle qu'elle est, et nous évitons toute complication. Pour nous sortir de notre routine et de nos habitudes, il nous faut vraiment un déclic.

Les femmes auprès desquelles nous aimons nous attarder sont les femmes qui ont su actionner certains "boutons"... Voici comment :

Soyez rayonnante

Vous savez que vous êtes superbe car vous avez passé le temps nécessaire devant le miroir avant de quitter la maison.

Vous avez choisi les meilleurs vêtements, ceux qui vous mettent en valeur. Vos cheveux sont propres et coiffés. Votre maquillage, tout frais, a été choisi pour mettre au mieux en valeur votre beauté naturelle et la couleur de vos yeux. Vous êtes fine prête à faire valoir tous vos atouts de féminité.

Il reste un élément essentiel : votre attitude.

Quelle que soit l'occasion, soyez confiante et rayonnante. Soyez convaincue de votre charme, même si vous n'êtes pas un top modèle.

Retenez bien ceci : l'attention des hommes ne se fixe pas forcément sur la plus belle femme de la pièce (même si les regards s'attardent sur elle pendant au moins quelques instants), mais sur celle qui "*dégage quelque chose*".

Ce quelque chose c'est votre magnétisme personnel, votre attitude, et vous devez la travailler.

Soyez donc rayonnante en toutes circonstances. Il n'y a rien de plus attirant pour un homme qu'une femme qui se sent belle. Sentez-vous belle et heureuse, et les hommes vous trouveront magnétique.

Quand vous êtes en présence d'un ou plusieurs hommes, envoyez les bons signaux, ceux qui disent que vous avez confiance en vous et que vous vous aimez. Affichez toujours un sourire confiant. Affichez ce regard pétillant des femmes qui n'ont aucun complexe.

Restez élégante dans vos gestes et n'élevez pas la voix pour vous faire remarquer. Ne rigolez pas à gorge déployée comme si vous étiez entre copines, lors d'une soirée en pyjama. Évitez les gestes brusques et masculins, ne frappez pas la table avec votre verre et ne donnez pas des tapes dans le dos du barman, pour vous donner un air "cool".

Ce n'est pas une attitude très féminine, même si vous êtes quelqu'un d'extraverti et de jovial. Vous attirez bien plus l'attention quand vous agissez naturellement et contrôlez les effusions exagérées.

Souvenez-vous que vous êtes une dame, ce qui signifie que l'élégance est une de vos principales qualités.

Les hommes peuvent trouver rigolote et sympathique une femme très bruyante et démonstrative, mais ils n'envisageront pas forcément d'aller plus loin avec elle, je vous assure.

Ouvrez une "porte invisible"

Le monde est rempli de jolies femmes bien habillées, bien élevées et célibataires qui ne sont autres que les voisines de quelqu'un ou les collègues de l'ami d'un ami.

Rien d'intéressant ne se passe jamais de leur vie parce qu'elles manquent souvent d'initiative.

Je ne dis pas que vous devez vous jeter sur le premier homme que vous trouvez attirant et lui montrer clairement que vous l'intéressez. Cela lui paraîtrait trop audacieux, voire vulgaire. Il pourrait même croire que vous êtes désespérée et prendre ses jambes à son cou.

Ce que je veux dire c'est qu'il vous faut ouvrir une porte invisible pour l'inviter à découvrir votre monde et l'être merveilleux que vous êtes.

Soyez subtile...

Attirer l'homme qui vous intéresse sans pour autant le lui montrer - c'est assez subtil et peut sembler difficile.

Mais rassurez-vous, vous en êtes tout à fait capable si vous avez suffisamment confiance en vous.

Si dans le passé vous avez échoué à attirer les hommes qui vous intéressaient, vous aurez tendance à ne rien faire, de peur que ce ne soit encore en vain.

Ne rien faire, c'est vraiment ce qu'il y a de pire. Vous ne savez jamais ce que la vie vous réserve.

Nous, les hommes, nous nous ressemblons tous d'une certaine façon, mais nous ne sommes pas identiques. Ce qui n'a pas fonctionné avec un homme peut être parfaitement adapté à un autre. Mais vous devez vous laisser une chance, si vous sentez que ça en vaut la peine, bien sûr.

Il y a des plusieurs façons de laisser entendre à un homme que vous êtes "intéressée", sans vous ouvrir comme un livre et révéler tout le mystère qui entoure encore votre personne. Les premiers signaux que vous envoyez sont décisifs.

Encouragez-le à tenter une approche

Supposons que vous ayez remarqué une attitude particulière dans son regard et ressenti une certaine curiosité envers vous.

Ne fuyez pas son regard, saluez son intérêt d'un sourire délicat.

Ça lui donnera du courage sans vous mettre dans une lumière défavorable. Cela l'aidera à rassembler ses forces et passer à l'étape suivante.

Le premier pas, c'est que vous engagiez la conversation et c'est mieux si l'initiative lui appartient. Il se sentira valorisé.

Laissez vos yeux parler pour vous, en toute subtilité. Ne le fixez pas mais regardez-le dans les yeux aussi souvent que possible quand il parle.

Le contact visuel est une des armes les plus puissantes dont vous disposez. Ne sous-estimez jamais son importance. Si vos yeux lui parlent, vous n'avez pas besoin de mots pour attirer l'homme en face de vous.

Même s'il ne vous demande pas votre numéro de téléphone à ce moment précis, il va certainement faire des projets pour vous revoir, peut-être par l'intermédiaire de la même personne qui vous a présentés l'un à l'autre.

III. Pourquoi certaines femmes "qui n'ont rien d'extraordinaire" sont irrésistibles aux yeux des hommes

Laissez-moi plutôt vous poser la question d'une autre manière. Combien de fois avez-vous entendu ce commentaire à votre propos d'une femme :

"Elle est intelligente et belle, vraiment sympathique, comment se fait-il qu'elle soit toujours célibataire ?"

Mystère...

D'autre part, il y a celles dont on dit :

"Elle n'a vraiment rien d'exceptionnel, qu'est-ce que ce garçon formidable peut lui trouver ?"

Et, cerise sur le gâteau, ce garçon formidable est vraiment heureux avec elle !

Alors, comment certaines femmes réussissent-elles à attirer et à garder l'homme parfait sans être des femmes fatales ?

De nombreuses femmes trouvent qu'il est plus facile de changer de boulot, déménager dans une autre ville, perdre du poids ou même faire le tour du monde plutôt que de trouver le partenaire idéal et le garder.

La vérité c'est que cela n'a rien à voir avec le physique ou le QI dans la plupart des cas.

Vous entendez peut-être souvent que ce que nous recherchons chez les femmes c'est un "*visage magnifique et un corps parfait*".

Détrompez-vous, c'est faux.

Une apparence soignée, en toutes circonstances, vaut plus que tout

Comme je l'ai dit précédemment, tous les hommes canons n'ont pas que des compagnes au "physique parfait". Mais ces "chanceuses" ont certainement quelque chose de spécial.

La première chose à observer chez elles, c'est qu'elles prêtent toujours attention à leur apparence. Elles savent à quel point c'est important aux yeux de leurs hommes.

Elles ne laissent pas de place à la négligence, et ceci est beaucoup plus important que d'avoir un physique parfait.

Elles évitent les erreurs de goût vestimentaire, même pour aller pique-niquer. Elles ne sortent jamais de chez elles les cheveux en désordre et utilisent toujours un maquillage adapté, où qu'elles aillent.

Et elles sentent probablement bon en permanence. Ne sous-estimez jamais le pouvoir d'un parfum bien choisi sur une peau parfaitement propre.

Vous n'avez pas besoin d'être sublime, ni parfaite

Bien qu'il n'ait généralement pas de modèle en tête quand il commence à rechercher une partenaire, un homme peut parfois séduire une femme d'une beauté exceptionnelle.

Mais mettez-vous bien ceci en tête : ce n'est pas pour autant qu'il la gardera à vie.

Par contre, ce qui est sûr, c'est qu'il voudra toujours que sa partenaire soit jolie et présentable en toute circonstance. Une fille simplement jolie suffit pour remplir de fierté le cœur d'un homme. Et cela tient la plupart du temps à quelques détails, et surtout à votre constance.

Ne vous contentez pas d'être ravissante une fois par mois, pour des occasions spéciales. Faites en sorte que vous ayez l'air propre et soignée tout le temps. Une femme charmante ne signifie pas nécessairement superbe.

N'essayez pas de nous épater avec une superbe tenue de soirée, si le lendemain nous vous rencontrons en jogging dépareillé et les ongles sales.

Arrêtez de vouloir être sublime ou parfaite, nous voulons simplement une femme jolie et agréable, qui prête attention à son apparence.

Utilisez votre intelligence

J'aimerais être clair sur un point : la raison pour laquelle un homme est attiré par une femme qui n'affiche pas beaucoup d'intelligence, c'est parce qu'il sait qu'il lui sera facile de l'impressionner et de la séduire.

Mais aucun homme normalement constitué et futé n'envisagera de faire sa vie avec une telle femme.

Certes, il y a des hommes qui se sentent intimidés par une femme brillante, une femme ayant de l'esprit. Il y en a même qui disent que ce genre de femmes est une menace pour leur "ego". Soit, mais ce n'est pas ce genre d'hommes qui vous intéresse.

Si un homme préfère passer sa soirée avec une femme qui n'a que son physique pour l'attirer, c'est uniquement parce qu'il veut coucher avec elle. Ne perdez pas votre temps à essayer de séduire cet homme, il est manifestement à la recherche d'une aventure facile qu'il peut obtenir sans beaucoup d'effort.

Les hommes intelligents et matures - eh bien oui, c'est exactement la catégorie d'hommes qui vous intéresse, non ? - sont irrésistiblement attirés par une femme qui a de l'esprit.

Chapitre 2

**Comment "cibler",
avec précision, l'homme qui vous
convient...et arrêter de perdre votre
temps**

V

I. Pourquoi vous devez éviter “à tout prix” les mauvais choix

Le monde est plein d'hommes séduisants et célibataires, vous devez en être convaincue.

Nous avons souvent autant de mal à trouver une partenaire que vous à trouver l'homme avec qui partager votre vie.

Vous avez sûrement dans votre entourage au moins un ou deux hommes que vous connaissez vaguement et qui ont quelque chose d'attirant, que ça soit leur physique ou un air qu'ils dégagent. Cependant, vous ne pouvez pas savoir si c'est l'homme qui vous convient avant d'avoir passé un peu de temps ensemble.

Je sais, les apparences sont souvent trompeuses et cela peut vous décevoir.

Les hommes, comme les femmes, peuvent se comporter différemment quand ils sont en public. Ils font des efforts pour renvoyer la meilleure image d'eux-mêmes. Certains arrivent à tromper tout le monde en revêtant une "tenue du dimanche".

Néanmoins, quand quelqu'un attire votre regard et que vous commencez à vous dire qu'il pourrait être "le bon", vous avez déjà fait le premier pas. Si vous vous sentez attirée par lui, c'est un début.

Mais je ne vous parle pas ici de "faire encore un essai".

Non, la vie est trop courte, vous devez arrêter de perdre votre temps. Ne perdez plus votre énergie dans des relations qui ne vous apportent rien.

Voici ce que vous devez apprendre à faire : vous assurer le plus rapidement possible que l'homme qui a éveillé votre intérêt a tout pour vous convenir. Et pour cela, vous avez besoin d'une méthode bien à vous et de quelques astuces sur ce que les hommes vous cachent.

Votre liste secrète

Je sais que la plupart des femmes ont leur "liste" de qualités qu'elles aimeraient retrouver chez un homme.

Mais attention, souvent, les critères de cette liste ne tiennent pas assez compte de la réalité. Et vous, vous avez tout intérêt à être réalistes.

Vous savez au fond de vous que les princes charmants n'existent pas. Il n'y a personne sur cette terre avec autant de qualités physiques et morales. Si vous vous obstinez à vouloir trouver l'homme parfait à tout point de vue, j'ai bien peur que vous perdiez votre temps.

Ce qu'il vous faut, ce n'est pas "l'homme parfait", mais le partenaire qui vous convient parfaitement.

Souvent, si les femmes placent la barre trop haut, c'est parce qu'elles espèrent non seulement trouver un homme bien, mais "l'homme idéal". C'est peut-être pourquoi les choses sont si difficiles...

Je vais être franc avec vous, beaucoup d'hommes font la même erreur, en attendant de leur partenaire qu'elle soit "parfaite" à tout point de vue. Pour les uns comme pour les autres, la déception guette.

Qu'y a-t-il de mal à avoir une "liste secrète" de critères ?

Eh bien, vous limitez tout simplement votre horizon de rencontres.

Au lieu de rechercher un homme selon des critères stricts, je vous conseille plutôt de savoir exactement ce que vous attendez réellement d'un homme.

Restez ouverte à toute rencontre mais ne perdez pas votre temps si vous voyez qu'un homme n'a rien qui puisse vous convenir.

Alors, une liste secrète de critères rigides ?
Non, je vous le déconseille.

Une image claire de ce qui vous rend réellement heureuse ?
Oui.

On ne le dira jamais assez, il faut tout d'abord bien se connaître soi-même avant de porter un jugement sur les autres. Et encore une chose très importante : arrêtez d'adopter les critères de vos copines, de votre famille ou même de la société.

Cela vous paraît peut-être évident, mais ça ne l'est pas.

Pourquoi vous obstiner à attendre le mec "grand, brun, sportif" que tout le monde admire, alors que vous adorez le sens de l'humour et les manières de ce blond qui s'intéresse à vous ?

Connaître celui à qui vous avez à faire

Si vous savez exactement ce qui vous rend heureuse dans une relation, c'est que vous vous connaissez probablement suffisamment bien.

Mais ce n'est pas tout. Vous devez apprendre aussi à connaître rapidement votre potentiel partenaire, avant d'aller plus loin avec lui.

Les hommes que vous avez des chances de rencontrer lorsque vous sortez appartiennent principalement à 3 catégories.

a) Les hommes sans intérêt pour vous

Ce sont les hommes mariés (ou en couple) qui sortent seulement pour se détendre après une journée harassante au bureau. S'ils sont heureux en mariage, ils vous le feront savoir en général assez rapidement.

D'autres prétexteront la froideur qui s'est installée dans leur couple pour solliciter votre sympathie et éventuellement essayer de vous attendrir. Gardez la tête froide. Ce qui vous intéresse, c'est de savoir si cet homme est libre ou non.

S'il n'est pas libre, n'allez pas plus loin, cela ne vous mène à rien. Quelle que soit la situation dans son couple, vous n'avez aucun intérêt de vous attarder. Et puis méfiez-vous, certains n'hésitent pas à déployer des mensonges très habiles pour vous séduire.

b) Les hommes très peu intéressants pour vous

Ce sont les hommes qui ne sont pas mariés mais qui fréquentent déjà une femme (ou plusieurs) depuis quelque temps. Ils traînent souvent avec leurs potes car ils adorent profiter de leur liberté et ne cherchent pas forcément à faire des rencontres.

Néanmoins, ils sont sensibles aux présences féminines qui les entourent. Ils ne manqueront pas de remarquer une jolie fille. Ils n'ont pas vraiment de "statut" bien défini, leur vie sentimentale est un peu floue et ça ne les dérange pas.

Certains ne sont pas sûrs de vouloir s'engager avec la fille qu'ils voient en ce moment, d'autres se posent encore des tas de questions sur leurs vies.

D'autres encore ne savent pas vraiment ce qu'ils veulent et vivent "au jour le jour".

Il arrive pourtant qu'un homme dans cette catégorie fasse une rencontre qu'il juge exceptionnelle et qui l'amène à reconsidérer ses priorités.

c) Les hommes à la recherche d'une partenaire

Ce sont les célibataires qui recherchent (activement ou pas) une partenaire.

C'est évidemment la catégorie qui vous intéresse le plus. Et ils ne sont pas aussi rares que vous le croyez. Mais parmi eux, vous devrez bien savoir choisir celui qui vous convient.

Certains ont un passé sentimental dont ils ont tiré bien de leçons utiles et savent aujourd'hui parfaitement ce qu'ils attendent d'une femme.

D'autres ne s'intéressent qu'à des histoires sans lendemain, car ils sont très sceptiques quant à leur chance de tomber sur une femme vraiment exceptionnelle. Dans tous les cas, ils sont libres et il vous appartient de juger si parmi eux se trouve celui qui éveille votre intérêt.

Le but de ce classement n'est pas de coller une étiquette sur chaque homme que vous rencontrez. Vous n'êtes pas obligée de ranger les hommes dans une case précise.

Pourtant, ce classement vous aidera à vous forger une première impression et à écarter d'emblée ceux qui ne vous feront que perdre votre temps et qui vous préparent de grosses déceptions (typiquement les hommes mariés).

II. Les 5 règles pour évaluer en quelques minutes les qualités d'un homme

Lorsque vous rencontrez un homme qui vous attire, n'ayez pas le réflexe de le comparer tout de suite à l'idéal que vous avez en tête. Profitez de la rencontre, passez un bon moment et soyez attentive à tout ce qu'il peut vous communiquer sur lui.

Vous pouvez ressentir une très forte alchimie entre vous. Il la ressent probablement aussi.

Mais ne vous emballez pas, ne criez pas au "coup de foudre". Cela peut être une simple attraction physique, pour vous comme pour lui.

Vous devez en apprendre davantage sur lui.

Ce n'est pas toujours évident.

Vous pouvez en effet examiner son visage, ses cheveux ou la qualité de ses vêtements et tirer certaines conclusions. Mais n'oubliez pas que, si c'est une soirée mondaine, son apparence de tous les jours peut être totalement différente.

Vous pouvez l'écouter parler et avoir une idée sur ses convictions, son sens de l'humour ou son intelligence. Mais n'oubliez pas que si cet homme s'intéresse à vous, il fera tout pour vous impressionner.

Alors prenez toutes les informations avec prudence. Croyez-moi, certains vont très loin pour en "mettre plein la vue" à une femme qu'ils convoitent.

Cependant, après une première conversation, vous pouvez déjà vérifier intelligemment quelques qualités primordiales. Le but c'est d'évaluer de manière approximative les chances "théoriques" de vous entendre avec cette personne.

Objectivement parlant, il n'y a pas d'homme parfait. Tout comme il n'y a pas de femme idéale.

Sans parler de critères exacts de "sélection", vous devriez savoir qu'il y a 5 éléments qui vous aideront toujours à faire une évaluation correcte.

Ce sont les principaux facteurs qui influencent l'issue d'une relation amoureuse.

Pour vous, cela doit constituer de véritables règles à respecter lors de toute nouvelle rencontre.

Mis à part la première règle - qui doit être un acquis - les autres peuvent vous permettre d'avoir une image fiable de votre homme en une discussion d'à peine 20 minutes...

Règle n°1 : Pensez en permanence à votre objectif

Vous allez me dire :

"Quel rapport avec l'évaluation de l'homme en face de moi ?"

Eh bien, il y en a un...

Ce n'est pas très "glamour" de parler d'objectifs quand on parle de votre vie amoureuse. D'accord, mais il est essentiel de savoir ce que vous voulez.

Le savez-vous vraiment ?

Je sais, la réponse paraît évidente. Vous voulez un type qui a plein de qualités, qui vous aime, avec qui vous puissiez construire votre avenir.

Mais pour bien choisir votre partenaire, soyez sûre d'avoir pris au moins quelques minutes pour la réflexion... Pensez à vos relations précédentes et pourquoi elles ont échoué.

Mis à part les raisons de circonstances, y a-t-il des raisons qui tiennent plutôt à vos choix des hommes ? Avez-vous des leçons à tirer de ces expériences ?

J'ai entendu souvent de la part des femmes:

"Je sentais que ça allait mal se passer entre nous, ce n'était pas un type pour moi".

Pourquoi sortir avec lui alors ?

C'est justement ce dont je veux parler : ne vous laissez jamais entraîner dans des histoires d'amour avec des hommes qui ne vous conviennent pas, à moins que vous ne vouliez une simple aventure avec eux.

Gardez tout le temps à l'esprit ce que vous voulez d'un homme et d'une relation et tenez-vous-y. Si vous voulez une

relation stable, ne craquez pas pour le type marié, ou le Don Juan en espérant qu'avec vous, ce sera différent.

En résumé : ne commencez pas une histoire avec quelqu'un qui a tout pour ne pas vous convenir.

Un type renfrogné et austère alors que vous adorez rigoler, un type introverti alors que vous avez besoin d'échanges permanents, un type qui déteste les enfants alors que vous en voulez, etc... Même si le type en question est mignon.

Ne vous dites pas "on verra bien où tout ça peut nous mener, je peux bien faire une concession ou deux..."

C'est juste, mais toute relation qui vous pousse à faire des compromis sur des choses importantes vous mènera tôt ou tard à des déceptions douloureuses. Pensez-y avant de la commencer.

Règle n°2 : Observez la "Chimie" entre vous

La chimie - ou cette attraction irrésistible inexplicable - est sans doute un élément essentiel.

Sans cette mystérieuse "chimie" qui se produit entre deux êtres, nous ne pouvons pas être attirés l'un vers l'autre. Il vous est sûrement déjà arrivé de tomber sous le charme d'un homme que vous avez trouvé instantanément fascinant, sans trop savoir pourquoi.

Une sorte de connexion invisible se crée au moment où vos regards se croisent, à la minute où il ouvre sa bouche pour se présenter. Quand la chimie opère vraiment, vous pouvez être sûre qu'il ressent la même chose, ce qui facilite bien les choses et accélère votre rapprochement.

Parfois, la même chimie inexplicable opère entre les amis. Pour des raisons complexes, il existe parfois une attirance irrationnelle entre les êtres humains. C'est ce qui décide et influence en très grande mesure la suite de leurs rapports.

Si vous sentez cette attirance envers un homme, c'est un bon début. Mais si vous ne ressentez rien du tout, ce serait probablement mieux de passer votre chemin.

Je ne vous dis pas de lui tourner le dos à peine 5 minutes après l'avoir connu.

Mais si vous êtes sûre que vous ne ressentez aucune attirance envers lui, ne vous attardez pas. Même s'il a des atouts qui feraient de lui le "gendre idéal", le "mari idéal", etc. Votre relation n'aurait aucune chance de résister dans le temps et tôt ou tard, elle vous mènera à de grosses déceptions.

Règle n°3 : Évaluez sa Personnalité

Une personnalité agréable et positive ne passe pas inaperçue. Même si les hommes –comme les femmes – peuvent vous réserver des surprises, vous pouvez quand même vous fier à votre instinct.

Relevez les traits les plus importants de sa personnalité.

Si c'est un homme chaleureux et gentil avec ses proches, c'est probablement un trait de caractère définitoire, qui ne dépend pas de son humeur momentanée.

Dès la première conversation avec un homme, vous pouvez assez facilement discerner s'il est mûr, intelligent, s'il a de l'humour, et s'il aborde généralement la vie de manière positive. Vous n'avez pas besoin d'en savoir plus à ce stade pour vous faire une idée et commencer à vous intéresser à lui.

Si vous souhaitez aboutir à une relation stable avec un homme qui est fait pour vous, rappelez-vous tout d'abord les traits de caractère que vous appréciez en général chez vos amis proches.

Vous ne voulez pas faire de cet homme seulement un ami, d'accord. Mais vous voulez retrouver chez lui les qualités d'un bon ami également.

Alors avant de vous laisser emporter par l'enthousiasme et passer généreusement l'éponge sur certaines tares, réfléchissez :

Si l'homme qui vous intéresse était une femme, est-ce qu'il serait parmi vos meilleures copines ?

Si la réponse est oui, alors vous avez toutes les chances de construire une relation réussie avec lui.

Si vous pensez "non, en aucun cas", vous devriez l'oublier et passer à autre chose. C'est un conseil que je donne souvent aussi à mes amis hommes.

Règle n°4 : Faites-vous une idée de sa situation

Il ne s'agit pas de faire une "chasse aux maris fortunés". Mais ne tombons pas non plus dans le piège de l'hypocrisie.

Celui qui a dit qu'on pouvait vivre avec de l'amour et de l'eau fraîche n'a jamais eu à construire une vraie relation.

Sans mettre la richesse de votre amoureux potentiel sur la première place du tableau, prenez juste en compte sa stabilité. Ne serait-ce que parce que cela donne des indices sur sa manière de gérer sa vie et de préparer l'avenir.

Un homme qui à l'âge de 40 n'a pas été capable de garder un même boulot plus de quelques mois consécutifs, qui n'a aucune idée à quoi ressemble un compte épargne et qui vit chez ses parents ou chez des amis... eh bien il ne pourra probablement pas construire un avenir avec vous et répondre aux besoins d'une famille.

C'est vrai qu'en femme moderne, vous êtes parfaitement capable de subvenir à vos besoins, mais là n'est pas la question.

Dans beaucoup de couples, les hommes se sentent encore mal à l'aise si votre salaire dépasse le leur. Ne soyez pas dupes, cela n'a pas changé pour tout le monde, malgré les temps modernes que nous vivons. Les hommes aiment être appréciés pour leurs efforts, ils aiment savoir que vous avez besoin d'eux, qu'ils ont une contribution essentielle à la survie de la famille.

Un de mes amis proches, Jérémy, qui a maintenant 42 ans, travaille comme concepteur web pour une grosse chaîne TV. Il gagne assez pour s'offrir pratiquement tout ce qu'il veut. Il y a deux

ans, il avait rencontré une jeune femme pour qui il avait complètement craqué. La plupart de ses amis, moi y compris, pensions qu'il finirait par s'installer avec elle.

Devinez quoi ?

En tant qu'avocate, elle avait le "malheur" de gagner plus que lui, ce qui posait un problème insurmontable à Jérémy. Il n'aurait jamais accepté cette situation dans son couple. C'est un mec super mais plutôt vieux jeu quand il s'agit d'argent.

Croyez-le ou non, cette histoire d'argent l'a mis tellement mal à l'aise, qu'il a commencé à reconsidérer ses sentiments pour cette femme. En très peu de temps, les choses se sont irrémédiablement gâtées entre eux. Il finit par abandonner définitivement l'idée de se marier avec elle.

Règle n°5 : Évaluez vos objectifs communs

Je veux parler ici du partage de certains points d'intérêts mais aussi – et surtout – de valeurs communes.

Certes, ce n'est pas quelque chose que vous pouvez découvrir lors du premier rendez-vous. Mais une première conversation peut vous donner de sérieux indices.

Sauf s'il vous arrive de tomber sur un homme qui veut à tout prix rester mystérieux, histoire de vous impressionner encore plus.

Quoi qu'il en soit, vous pouvez déduire de son apparence et des circonstances qui vous ont rapproché, si l'homme en face de

vous aime sortir, faire du sport, regarder des films ou passer des soirées tranquilles à la maison.

L'endroit même où vous l'avez rencontré en dit déjà beaucoup sur ses goûts et ce qu'il déteste. Bien sûr, s'il s'agit d'un café, cela vous en dit moins sur lui que si vous le rencontrez dans un musée ou encore à la réunion des bénévoles de l'Armée du Salut.

Là où les choses se compliquent, c'est quand il s'agit de valeurs communes. Ça prend du temps pour vraiment connaître quelqu'un. Ne vous attendez pas à ce qu'il vous ouvre son cœur pour vous dire franchement ce qui compte vraiment pour lui.

N'attendez pas non plus un résumé de l'histoire de sa famille au premier rendez-vous.

Certains pensent que les visions politiques, sociales ou encore religieuses devraient être les mêmes dans un couple. C'est ignorer complètement l'importance de la diversité. Mais vous êtes la seule à décider là-dessus.

En revanche, je vous conseille d'être vraiment vigilante quand il s'agit de valeurs qui vous tiennent à cœur. N'hésitez pas à lui en parler, pour tester sa réaction.

Supposons par exemple que vous êtes une militante pour la protection des animaux. Si vous succomez au charme d'un homme qui est un chasseur passionné, cela risque de vous gêner tôt ou tard.

Si vous tenez absolument à avoir une famille nombreuse mais que lui se déclare contre le fait d'avoir des enfants ou - pire encore - il vous avoue qu'il vient de se faire faire une vasectomie, ne vous

faites pas d'illusions. Vous engager dans une relation avec lui vous ferait renoncer à trop de choses importantes pour vous.

Cela ne fera que vous mener à de grandes frustrations.

Ne vous précipitez pas pour le juger, mais soyez vigilante et ne perdez pas de vue ce qui est essentiel pour vous. Vous aurez besoin de temps pour vous connaître réciproquement, mais commencez tout de suite et gardez la tête froide.

III. Les 4 erreurs que font les femmes qui collectionnent les échecs en amour

Je vais vous révéler les erreurs les plus graves que j'ai constatées chez les femmes "collectionneuses" d'échecs en amour...

Il s'agit d'erreurs qui interviennent généralement au tout début d'une nouvelle relation, voire au moment de la rupture avec un "ex".

Si vous vous surprenez à faire une de ces choses aux conséquences graves, prenez du recul. Réfléchissez à nouveau à votre objectif : sortir à tout prix du cercle vicieux des relations "ratées" et trouver enfin la relation et l'homme qui vous convient.

Erreur n°1 : Vous attendez qu'une relation vous sauve la vie

Bien sûr, vous avez hâte de trouver l'homme avec qui "ça marche" vraiment.

Mais si vous attendez qu'un homme fasse son entrée sur la scène pour commencer à vivre votre vie, vous avez tout faux.

Vous devez miser tout d'abord sur vous, vous aimer et avoir confiance en vous avant de chercher votre moitié.

Si vous n'êtes pas contente et épanouie aujourd'hui, comment un homme pourra-t-il tout transformer pour vous ?

Vivez votre vie dans le présent, prenez soin de vous et croquez la vie à pleines dents. Ce n'est pas parce que vous êtes célibataire que vous devriez être triste ou vous sentir seule. Au contraire, c'est le moment propice pour vous faire des tas de nouveaux amis, profiter de la vie sans complexes et vous montrer un peu égoïste.

En plus, c'est exactement l'attitude qui attire les hommes comme des aimants.

Tous les hommes vous le diront : ils trouvent extrêmement attirante une fille qui n'a pas besoin d'un homme dans sa vie pour être heureuse. En revanche, la fille qui n'arrête pas de se plaindre de sa solitude n'inspire que de la pitié.

Erreur n°2 : Vous ne vous faites pas assez confiance

Je vous ai déjà démontré que vous n'avez pas besoin d'être parfaite pour être irrésistible aux yeux d'un homme. À partir de là, c'est à vous de mettre à profit tous les jours votre pouvoir de séduction.

Surveillez en permanence vos pensées, cultivez votre confiance en vous, sur tous les plans. Cessez de vous comparer à qui que ce soit et évitez tout sentiment d'insécurité.

Cela vaut pendant les premières phases d'une nouvelle relation, mais aussi tout au long de votre vie de couple. Si vous

nourrissez des sentiments d'insécurité, l'homme que vous voulez séduire aura envie au contraire de vous fuir.

Ne demandez pas à un homme qui vient de rentrer dans votre vie s'il vous trouve "assez mince" ou "assez sexy". Toutes les questions qui trahissent l'insécurité d'une femme mettent les hommes mal à l'aise et les agacent.

Nous ne savons quoi répondre à cela. Nous sortons avec vous, non ? Alors oui, nous vous trouvons suffisamment jolie, pas besoin de demander. Mais si vous le faites, c'est que vous devez souffrir d'un grave manque de confiance. Notre respect pour vous est en chute libre à partir de ce moment-là.

Erreur n°3 : Vous abandonnez votre vie entre les mains d'un homme

D'accord, vous mettez beaucoup d'espoir dans une nouvelle relation. L'homme qui vient de rentrer dans votre vie a changé beaucoup de choses. Tout va mieux pour vous aujourd'hui, vous êtes plus heureuse et plus épanouie.

Mais ce n'est pas une raison pour renoncer tout de suite à votre ancienne vie.

Les hommes ont du mal à renoncer à leur vie de célibataires en s'engageant dans une relation. Ils comprennent donc parfaitement que les femmes gardent le contrôle de leur propre existence, même si elles sont en couple.

C'est même une attitude que les hommes admirent chez vous.

Alors ne renoncez surtout pas à vos activités, à vos préférences, vos centres d'intérêts.

Même s'il y a un homme dans votre vie, vous êtes quand même la plus importante. Vous êtes le numéro 1 dans votre existence. Ne bouleversez pas totalement vos priorités. Ne faites pas de sacrifices pour lui, ne renoncez à rien de ce que vous êtes, de ce qui vous définit, sous prétexte que vous l'aimez.

Je vous assure, non seulement il ne l'appréciera pas, mais il détestera ça, surtout au début d'une relation.

Quand il commence à sortir avec vous, aucun homme ne veut que vous lui donniez les clés de votre vie, en lui disant "*tiens, elle t'appartient désormais, fais-en ce que tu veux...*" C'est un horrible sentiment de pression pour un homme. Il cherchera au plus vite à se débarrasser de ce lourd fardeau.

Quoi que vous fassiez, restez maîtresse de votre vie et de votre emploi du temps. Ne rendez pas les armes, comme si c'était la fin de la bataille. Ce n'est que le début.

Faites-lui comprendre que vous lui faites une faveur en lui accordant une place dans votre vie, il saura l'apprécier à sa juste valeur.

Erreur n° 4 : Vous êtes trop demandeuse

Si - dès le début d'une relation - vous vous mettez à solliciter sans cesse votre partenaire, vous êtes sur une mauvaise pente.

Votre objectif doit être d'entretenir son intérêt et l'admiration qu'il a pour vous. Et vous n'y arriverez sûrement pas en l'étouffant avec votre attention.

Dans les premières phases de votre relation, évitez à tout prix de lui faire comprendre que vous avez besoin de lui. Abstenez-vous de le solliciter en permanence.

La plupart des hommes ont peur des filles qui essayent de "leur mettre le grappin dessus", alors ils vont être sensibles aux moindres signes de comportement suspect de votre part.

Ainsi, évitez de l'appeler trop souvent et de vous inquiéter pour lui s'il est en déplacement. Il s'en est bien sorti jusqu'à maintenant sans vous, non ?

Ne lui dites pas constamment qu'il vous manque. Ne le croyez pas quand il dit que votre inquiétude pour lui le touche. Il ment. Il veut vous faire plaisir et vous remercier, mais en réalité il commence à se poser des questions.

Ne cherchez pas à savoir où il est à tout moment. Si vous n'avez pas toute son attention, ne faites pas des caprices, ne faites pas la tête pour lui faire comprendre qu'il doit s'occuper plus de vous.

Faites votre vie, consacrez-vous à vos propres occupations. Les hommes détestent savoir qu'une femme ne compte que sur eux pour s'amuser, être heureuse ou tout simplement se sentir bien.

Ne cherchez pas constamment son approbation pour chaque chose que vous faites. Prenez vos décisions toute seule, comme à l'époque où vous étiez encore célibataire. Ainsi, si de temps en

temps vous lui demandez son avis, il saura que c'est vraiment important et il se sentira fier de pouvoir vous aider.

Chapitre 3

Où et Comment Vous Pouvez Rencontrer l'Homme Fait Pour Vous

V

I. Qui ne tente rien n'a rien

Vous savez aussi bien que moi, la vie est pleine de surprises. Vous avez sûrement dans votre entourage des exemples de couples qui se sont connus dans les endroits les plus incongrus. Impossible donc de vous dresser une liste exhaustive d'endroits fréquentés par les hommes "bien".

En revanche, une chose est sûre : vous devez sortir, profiter de vos amis, rester ouverte à toutes les opportunités de rencontres et avoir une vie sociale bien remplie.

Le coup de foudre peut se produire n'importe quand. Mais attention, ne comptez pas uniquement sur votre bonne étoile. Les hommes sont souvent à la recherche active de leur partenaire. Vous devez en faire de même.

N'attendez pas les bras croisés... que l'amour vous tombe dessus

Vous faites probablement partie des femmes qui travaillent à plein-temps et qui ont un emploi du temps chargé.

Si en plus vous vous êtes donnée pour règle de ne jamais sortir avec un collègue de travail, le cercle des possibilités est encore plus restreint. Vous le savez probablement déjà, mais je vous le rappelle quand même : vous devriez passer le moins de temps possible enfermée chez vous. Ce n'est pas ainsi que le cours de votre vie changera.

Beaucoup de femmes de mon entourage me disent "Oui, c'est facile à dire, mais quand on a un coup de blues, on n'a surtout pas envie de sortir". Eh bien, d'accord, mais ne laissez pas ces moments se prolonger.

Si vous passez la moitié de vos soirées cloîtrée chez vous à parler à votre chat et à regarder la télé, secouez-vous. Appelez vos amies et trouvez-vous des raisons pour sortir.

Supposons par exemple que vous venez tout juste de rompre avec un homme. La plus grande erreur que vous pourriez faire serait de bourrer votre réfrigérateur de glace et passer des dizaines de soirées monotones à la maison, la cuillère à la main, en regardant la télé.

Ne vous défoulez pas sur la nourriture ! En plus de perdre un temps précieux qui devrait être consacré à enrichir votre vie sociale, votre poids en souffrira aussi. Vous allez sûrement regretter ces 2-3 kilos en plus lorsque, quelques semaines plus tard, vous rencontrerez un charmant garçon qui vous intéresse. Devrais-je ajouter que votre taux de cholestérol augmentera aussi?

Ce que vous devez faire c'est sortir aussi souvent que possible. Dès que vous sortez, un horizon presque infini de possibilités s'offre à vous. Restez en contact avec le monde, prenez le pouls de la ville, redécouvrez votre région.

Votre Règle d'Or doit être : Multiplier sans cesse les chances de faire des rencontres, par tous les moyens possibles.

Voici quelques idées qui peuvent déjà vous sortir de l'ennui et même vous faire tomber sur votre futur jules.

II. 11 idées pour sortir de l'ennui et rencontrer des hommes

Idée n°1. Sortez faire vos courses de la semaine dans un supermarché différent. Même ce geste très banal peut vous réserver des surprises. Peut-être que l'homme de vos rêves habite dans votre quartier et vous avez manqué l'occasion de le rencontrer.

Vous pourriez même remarquer quelqu'un qui vous laissait indifférente quelques mois auparavant, mais qui vous inspire soudainement quelque chose.

Idée n°2. Entrez dans des boutiques pour homme et profitez-en pour lier quelques conversations. Vous pouvez prétexter chercher un cadeau pour votre frère, par exemple. Ce sera amusant, même si vous ne vous entretenez qu'avec un charmant vendeur.

En plus, vous pourrez découvrir les dernières tendances côté hommes ; ne pensez-vous pas qu'une femme devrait être également au courant de la mode masculine ?

Idée n°3. Allez au cinéma ou au théâtre avec une amie et continuez la soirée dans un café ou un club très fréquenté. Les librairies et les bibliothèques se prêtent parfois aussi à des rencontres inattendues.

Qui sait, un débat à propos du dernier best-seller pourrait être la bonne occasion de trouver l'âme sœur.

- Idée n°4. Les galeries d'art et les musées ne sont pas seulement fréquentés par des touristes mal élevés qui jettent leurs tickets de métro et leurs chewing-gums par terre. Ce sont aussi des endroits où des habitants de la ville viennent revisiter l'histoire, l'art moderne, etc.
- Idée n°5. Courir régulièrement dans un parc peut, au minimum, vous permettre de croiser quelques hommes actifs qui aiment, comme vous, entretenir leur forme physique. Pourquoi ne pas faire une nouvelle connaissance pendant une pause bien méritée, sur un banc, en respirant l'air frais du matin ?
- Idée n°6. Si vous êtes propriétaire d'un chien, sortez-le dans des endroits nouveaux. Changez de parc une fois de temps en temps, empruntez une autre route. Vous savez déjà que les propriétaires d'animaux ont déjà quelque chose en commun et une vraie facilité pour lier des contacts.
- Si vous n'avez pas de chien, mais un animal que vous ne pouvez pas sortir, pensez à vous inscrire dans une association (ou un forum sur internet) qui regroupe des gens possédant les mêmes animaux. En dehors de pouvoir partager vos expériences, vous participerez à des réunions ou des sorties en groupe.
- Idée n°7. Les rencontres organisées pour les célibataires font partie des meilleures occasions de rencontrer une personne qui est comme vous, libre. Tout n'est pas bon à prendre, évidemment. Ce genre de soirées rassemble souvent aussi des "players", qui recherchent des aventures faciles, ou encore des hommes instables ou immatures, qui se prétendent d'éternels victimes.

Mais au moins, vous aurez un large éventail de choix. Ne ratez donc pas ce type de soirées, c'est aussi un excellent exercice pour tester votre pouvoir de séduction.

Idée n°8. Pensez à rejoindre une association au sein de votre entreprise, où vous pouvez rencontrer quelqu'un de la même branche, mais qui ne travaille pas forcément avec vous. Si vous voulez, au contraire, sortir de votre branche, mettez à profit tout autre centre d'intérêt que vous avez.

Penchez-vous sur un hobby que vous n'avez jamais eu le temps de vraiment approfondir. Pourquoi ne pas adhérer à un club d'astronomie, de jardinage, de méditation, etc.? Regardez dans le journal local ou encore dans les guides des activités de votre ville. Tous ces groupes sociaux ou spirituels sont un bon début pour nouer des contacts sociaux et vous enrichir.

Idée n°9. Rejoindre un club de gym ou de sport vous offrira l'opportunité de rencontrer l'homme du troisième millénaire, préoccupé de son bien-être autant que de son apparence.

Si vous êtes une femme dynamique, si faire de l'exercice physique vous aide à vous relaxer à faire le vide dans votre esprit, un club de sport sera probablement un meilleur endroit pour vous qu'un club de jardinage.

Idée n°10. Si vous aimez faire la fête, c'est facile de bouleverser un emploi du temps et de trouver d'agréables coupures dans vos semaines. Restez fidèle aux endroits où vous

aimez sortir d'habitude, mais accordez-vous également des sorties spontanées, dans des endroits complètement inconnus.

Ne vous interdisez aucune catégorie d'endroits, même si vous pensez que certains clubs sont "que pour les vieux" ou que les boîtes de nuits sont pour les adolescents. Testez, goûtez à tout, cela ne vous engage à rien.

Idée n°11. Une dernière idée, mais sûrement pas la dernière possibilité : voyagez. C'est le moyen idéal de vous remettre les idées en place et surtout vous confronter à de nouvelles aventures. Dès que vous avez la possibilité de voyager, faites-le sans hésiter. Guettez les bonnes occasions, les tarifs avantageux, et partez à l'aventure.

Des vacances dans un endroit exotique en compagnie d'une bonne amie, ça peut faire des merveilles. Réservez, si possible, un séjour pour célibataires. De nouveaux paysages et surtout de nouvelles têtes à découvrir, cela pourrait même modifier le "portrait" de l'homme idéal que vous nourrissez peut-être inconsciemment.

Tentez l'aventure de l'internet

Vous vous demandez peut-être pourquoi je n'ai rien dit au sujet des rencontres sur internet. C'est la mode, après tout... Je ne les citerai pas ici, mais il y a des tas de sites de rencontres où des milliers de célibataires cherchent un partenaire.

Il vous suffit de taper les mots "site de rencontre" dans votre moteur de recherche. En plus, la plupart de ces sites sont gratuits pour les femmes.

Toutefois, je vous conseille de choisir les sites qui ont une bonne réputation et qui sont les plus connus. Renseignez-vous auprès de vos amies qui les ont déjà visités.

Je ne vous dirai pas que c'est une manière infallible de tomber sur la perle rare. Et contrairement à ce que certaines croient, ces sites ne sont pas non plus fréquentés exclusivement par des hommes hideux ou qui ont "*n'ont qu'une chose dans la tête*"...

Tout comme dans la vie de tous les jours, vous devez utiliser votre discernement pour faire vos choix et écarter les mauvaises herbes.

Si vous demandez autour de vous, je parie qu'il y a des exemples de couples formés suite à une rencontre sur internet. Mais certains (hommes et femmes) préfèrent éviter cette option qui pour eux, reste trop aventureuse ou les met mal à l'aise.

Ne vous forcez pas si vous n'en avez pas envie. C'est à vous de décider si vous tentez cette aventure ou non, tout en sachant que cela ne vous engage à rien.

Dans tous les cas, mes amis qui ont visité ces sites (moi-même je l'ai fait, d'ailleurs) me disent tous que c'est un formidable outil pour faire de nouvelles connaissances mais que rien ne remplace une rencontre face à face. C'est seulement au moment d'une rencontre "réelle" que vous saurez effectivement à qui vous avez à faire.

Ne vous laissez donc pas embarquer dans des histoires "virtuelles" sans fin, ne tombez pas amoureuse d'un prince "invisible".

Quand un homme tarde à se dévoiler et à vouloir vous rencontrer en personne, c'est soit parce qu'il ne sait pas ce qu'il veut, soit parce qu'il vous garde comme un "plan B" tout en "chassant" d'autres femmes intéressantes pour lui.

Dans les deux cas, ne perdez pas votre temps, passez votre chemin.

Si vous savez contourner ces pièges, rien ne vous empêche de faire des connaissances plus qu'intéressantes.

J'ai un très bon exemple pour vous à ce sujet.

Une de mes cousines éloignées, Miranda, 32 ans, a été persuadée par sa meilleure amie de s'inscrire sur un site de rencontres.

Au début elle pensait que c'était stupide mais elle l'a fait quand même. Elle a passé ensuite quelques semaines à discuter avec des hommes de tous horizons, inscrits sur ce site. Certains étaient plutôt honnêtes et drôles. Mais rien ne lui laisser entrevoir LA rencontre miraculeuse.

Jusqu'au jour où...

Elle reçut un email étrange. Il venait d'un homme qui habitait dans la même ville qu'elle. Ils se sont échangés quelques emails et elle lui proposa de boire un café ensemble en ville.

Au bout de quelques minutes après leur rencontre, elle réalisa qu'elle avait vu cet homme plusieurs fois dans son quartier des mois auparavant. Il lui plaisait.

Mais comme elle n'avait jamais eu le bon prétexte pour l'aborder, elle avait fini par le perdre de vue. Il avait déménagé à l'autre bout de la ville. Lui, de son côté, ne l'avait pas remarquée et ne l'aurait sans doute jamais fait si ce n'était pas grâce à ce site internet.

Oui, parfois le monde est petit, et parfois le hasard fait bien les choses quand vous lui laissez une chance.

III. Ce qui empêche les femmes célibataires de rencontrer la bonne personne

Il y a de nombreuses raisons qui expliquent pourquoi certaines femmes ne rencontrent jamais l'homme qui est fait pour elles.

Si les hommes et les femmes ont des manières différentes de penser, cela est d'autant plus vrai dans la manière de vivre une rupture et de se remettre à chercher un nouveau partenaire.

Heureusement, les études psychologiques et les années d'observation nous permettent aujourd'hui d'identifier des schémas. Ces dernières engendrent de véritables barrières dans la vie amoureuse de chacun.

Si vous ne vous retrouvez dans aucun des schémas suivants, c'est parfait. Vous avez toutes les chances de rencontrer le type idéal pour vous.

En revanche, si une de ces situations vous correspond, prenez-en conscience, même si cela ne vous fait pas plaisir.

Soyez honnête avec vous-même, sinon vous ne pourrez pas vous débarrasser de ces barrières. Plus vite vous en serez débarrassée, plus vite vous pourrez oublier le célibat et la frustration.

La femme qui culpabilise

À la suite d'une rupture, les femmes sont généralement plus enclines à vouloir trouver à tout prix une explication et "un coupable".

"Pourquoi"?

"Qu'est-ce que j'ai fait de mal?", etc...

Je ne dis pas que ces questions sont inutiles, car souvent elles sont nécessaires pour "digérer" la rupture et tourner la page. Mais souvent, pousser ces réflexions trop loin devient une torture.

Il arrive souvent que la cause précise de la rupture ne soit pas si évidente à trouver. Que faire alors ?

En absence d'un "coupable", les femmes (beaucoup d'hommes aussi, d'ailleurs) se mettent à s'imaginer que la faute leur appartient. C'est un mécanisme psychologique bien connu, qui correspond à un besoin de comprendre le "pourquoi du comment" et à attribuer la faute à quelque chose de précis.

Mais attention, c'est un piège sournois, car cela se transforme vite en culpabilisation et "auto-punition".

Vous remettre en question afin de tirer des leçons de votre expérience est une chose. Encaisser toute la faute et vous culpabiliser sans cesse en est une autre. Ne tombez pas dans le piège.

Pourquoi vous punir inutilement ?

La plupart du temps, la meilleure des choses est de considérer la rupture comme faisant partie de votre vie amoureuse. Cessez de vous sentir responsable quand ce n'est pas le cas. Et même si vous avez une part de responsabilité, reprenez votre vie en main et tournez la page.

La femme qui se venge

La frustration est souvent très grande après une rupture. Vous vous sentez seule, avec ce vide qui se creuse dans votre vie puisque vous avez perdu celui que vous croyiez être votre moitié.

Certaines femmes font alors appel à leurs pulsions pour combler ce vide. Au lieu de prendre le temps de la réflexion, elles font tout le contraire des femmes décrites dans le paragraphe précédent : elles se mettent immédiatement à chercher un nouveau partenaire.

Elles veulent en quelque sorte "se venger" de la perte qu'elles ont subie en refusant d'y faire face.

Elles se disent souvent : *"Eh bien, il va voir, je serai la première de nous deux à refaire sa vie"*.

Le problème, c'est que ce n'est pas une compétition. Vous ne pouvez pas combler un vide dans votre vie aussi facilement que vous remplissez votre frigo, en faisant vos courses.

Pire encore, cette volonté de vous venger à tout prix contre votre ex ou contre l'injustice de la vie peut vous mener à une situation plus désastreuse encore. Vous avez en effet toutes les chances de faire un mauvais choix et de tomber sur un mec deux

fois pire que le précédent, puisque vous ne prenez pas le temps de la réflexion.

La femme "désespérée"

La femme désespérée agit suivant une série de schéma. Au début, elle passe trop de temps seule chez elle, à grignoter en regardant des films romantiques. Ce genre de nouvelle occupation ne lui facilite pas la vie, et certainement pas les nouvelles rencontres.

Elle verra partout des exemples de relations idéales (les mauvais films américains en regorgent) et les compare à sa vie triste et solitaire et à la mauvaise fortune dont elle est victime depuis toujours...

Cerise sur le gâteau, elle se remémore ses relations échouées précédemment et s'empoisonne la vie avec les fantômes du passé.

Conséquence : elle se dit qu'elle doit à tout prix sortir de son célibat et retrouver le bonheur. Surtout, ne pas rester célibataire. Elle est donc prête à se jeter dans les bras du premier venu et s'y accrocher comme si sa vie en dépendait.

Pourquoi est-ce catastrophique de tomber dans ce schéma?

Parce que "la femme désespérée" représente tout ce qu'il y a de plus effrayant à nos yeux, les hommes. Une femme malheureuse, qui manque de confiance en elle, prête à tout pour retrouver un partenaire au plus vite pour se sentir à nouveau en sécurité, cela n'est pas du tout sexy.

Ce n'est donc pas l'attitude qui vous aidera à attirer les hommes. Au contraire, cela les fera fuir.

Ce qu'il vous faut, c'est donner la meilleure image possible de vous. Cela veut dire à la fois une apparence physique soignée mais surtout une attitude détendue, qui dégage la sérénité et non pas le désespoir. Et cette attitude doit venir de votre état d'esprit. N'essayez pas de tromper les gens autour de vous, ou les hommes que vous rencontrez.

Si vous vous sentez désespérément seule et angoissée, les hommes le sentiront.

La femme qui s'accroche au passé

Paradoxalement, certaines femmes ayant souffert dans une relation avec un précédent compagnon ont tendance à tomber sur le même type de partenaire.

Si cette situation vous est familière, vous devriez vous questionner sur ce qui vous attire réellement chez ce genre d'homme.

Si dans une relation précédente le manque de sensibilité et le caractère introverti de votre petit ami vous a fait souffrir, pourquoi rechercher le même type d'homme ? Il est clair que cette typologie n'est pas celle qui vous correspond.

Croyez-vous pouvoir changer l'homme en face de vous ?

Prenez-vous ces aspects négatifs de sa personnalité comme des défis ?

Croyez-vous pouvoir réparer des erreurs du passé si vous cherchez une copie exacte de votre ex ?

C'est une erreur grave, et vous êtes en route pour de nouvelles souffrances.

Intéressez-vous plutôt à un autre genre d'homme, qui vous correspond mieux : des hommes extravertis et qui n'ont pas de difficultés à montrer leurs émotions, par exemple. Tournez la page du passé une bonne fois pour toutes.

La femme "bouclier infranchissable"

Suite à votre dernière histoire qui a été un fiasco total, vous devez absolument verrouiller toutes les portes et vous protéger de toute nouvelle souffrance.

Vous fermez donc la porte aux nouvelles rencontres, vous vous barricadez dans votre monde intérieur où rien ne peut vous atteindre et vous vous dites "les hommes, c'est fini".

Même lorsque vous tolérez qu'un homme s'intéresse à vous, vous mettez la barre tellement haut, qu'il lui sera humainement impossible de satisfaire vos exigences. Vous vous interdisez la moindre prise de risque.

Qui vous garantit que cela ne va pas à nouveau finir en désastre ?

En effet, il n'y a peut-être pas de garanties, mais ce qui est sûr c'est que vous avez pris le mauvais chemin. Pour vous protéger

d'une nouvelle souffrance, pas besoin d'un bouclier qui décourage même les hommes les plus vaillants. Faites preuve de prudence, ne vous embarquez pas tout de suite dans une nouvelle relation, mais ne soyez pas non plus hermétique à toutes possibilités de nouvelle rencontre.

Vous allez finir par devenir inabordable et en dépit de votre charme, vous ferez fuir tous les hommes autour de vous.

La femme qui vise trop bas

Si vous vous retrouvez seule, vous pouvez croire parfois que la cause principale de votre échec consiste en vos exigences trop élevées. Ainsi, vous décidez de "viser" plus bas.

Attention, encore une fois, au piège. Ce mécanisme psychologie peut vous jouer un mauvais tour. Viser plus bas n'est pas la solution. Apprendre de vos erreurs, oui. Mais faire une croix sur vos principes ou sur les exigences qui vous tiennent à cœur, non.

En plus, imaginez que vous répétez cette expérience plusieurs fois dans votre vie. C'est alors la spirale infernale. Si à chaque fois vous baissez le niveau de vos attentes, où vous arrêterez-vous ?

Ne renoncez donc pas à ce qui est vraiment important pour vous, et ne visez jamais plus bas. Les hommes -je peux vous l'assurer- finissent par perdre le respect pour une femme qui ne demande que très peu dans une relation. Cela signifie que vous demandez très peu à la vie en général.

Ce n'est pas une attitude qui vous fera attirer l'homme ambitieux et plein de qualités que vous voulez avoir.

La femme qui craque pour le "potentiel" d'un homme

Voici enfin un dernier schéma – barrière qui vous empêche de tomber sur "le bon" : au moment où vous rencontrez un homme, vous ne voyez que son potentiel et vous perdez de vue ses défauts pourtant évidents.

Vous vous imaginez que même si un homme renvoie une mauvaise image de lui aujourd'hui, il va sûrement dépasser cette phase, car il a un fort potentiel, il est intelligent et "vous avez un bon feeling".

Mais ne soyez pas dupe, et surtout ne vous imaginez jamais que vous pourrez changer un homme rien qu'en étant à ses côtés. Les hommes ne veulent pas qu'on les change et ne changeront pas, même s'ils vous aiment.

Soyez lucide lorsque vous évaluez un homme et l'intérêt qu'il peut représenter pour vous.

Si à l'âge de 40 ans un homme n'est pas responsable, attentionné et agréable avec vous, il y a de fortes chances qu'il ne le devienne jamais. S'il n'est pas sociable et ouvert, ce n'est sûrement pas aujourd'hui qu'il le deviendra comme par miracle.

Alors si vous voulez choisir un partenaire pour la vie, portez votre attention sur quelqu'un qui a déjà toutes les qualités dont vous avez besoin. N'espérez pas pouvoir les faire développer chez

lui au fil du temps. Cela n'arrivera jamais, pas quand il s'agit de traits de caractère fondamentaux.

Ne tombez donc jamais amoureuse du "potentiel" que vous voyez chez un homme. Tombez amoureuse de lui, tel qu'il est aujourd'hui. Et s'il n'a pas les qualités que vous recherchez, passez votre chemin.

Sinon, vous courez à la catastrophe...

Imaginez ceci : vous sortez à peine d'un échec amoureux et vous rencontrez un homme. Vous croyez pouvoir le faire "évoluer" vers les qualités qui vous intéressent réellement chez un partenaire. Vous vous attachez à lui, lui donnez tout votre amour, mais lui, il prend tout sans rien changer dans sa personnalité.

C'est naturel. Alors la souffrance et la frustration feront encore une fois leur place dans votre vie.

Vous vous demanderez pourquoi vous échouez à nouveau et ce que vous avez fait de mal. Vous n'avez rien fait de mal, et lui non plus d'ailleurs. Vous vous êtes simplement accrochée à une chimère au lieu de voir tout de suite que cet homme n'a rien de ce qui est important pour vous.



J U L E S L E G R A N D

MIEUXSEDUIRE.COM

*Le Séduire
& Le Garder*

L I V R E 2

Sommaire

Chapitre 1. Comment devenir la seule femme irrésistible à ses yeux	6
Les secrets pour attirer l'attention de n'importe quel homme comme un aimant.....	7
Comment faire pour que l'homme que vous venez tout juste de rencontrer développe le plus grand intérêt pour vous	13
Comment lui montrer que vous êtes différente de toutes les autres femmes.....	19
Chapitre 2. Remportez la première bataille : votre premier rendez-vous.....	23
Quelle attitude adopter lors de votre premier rendez-vous.....	24
Comment percer sa vraie nature dès la fin de votre premier rendez-vous	37
Les erreurs à ne pas commettre si vous souhaitez qu'il vous rappelle après le premier rendez-vous	41
Chapitre 3. Amenez-le à vouloir s'engager à long terme avec vous	48
Que vous cache l'homme avec qui vous voulez vous engager?.....	49
Ce qui vous rend irrésistible à ses yeux après votre premier rendez-vous	56
Ce qui fait qu'un homme s'engage avec vous dans une "relation sérieuse"	64

Introduction au Livre II

Supposons que vous venez de rencontrer un homme qui n'a pas l'air d'être comme les autres. Il a ce quelque chose que vous avez toujours cherché sans vraiment y croire...

C'est rare...

Mais comme il vient de vous être présenté, vous savez que vous n'avez que très peu de temps pour faire sur lui une impression inoubliable. Celui-là, il ne doit pas vous échapper...

Dans cette situation, beaucoup de femmes se rappellent ces hommes rencontrés dans le passé, qui leur plaisaient mais qui ne se sont pas intéressés à elles.

Ou encore elles se disent :

"C'est trop beau pour être vrai...", ou "Il est entouré de belles femmes, qu'est-ce que j'ai de plus pour l'impressionner?"

Oups ! Erreur...

Vous avez quelque chose de plus, et cela fera toute la différence : votre pouvoir de séduction, que vous devez maîtriser parfaitement.

Si vous croyez que la séduction est un atout "qu'on a, ou on n'a pas", vous vous trompez.

Si vous êtes prête à parier sur le fait que cela s'apprend et se cultive, là vous êtes sur la bonne voie.

C'est la seule chose que je vous demande avant de vous livrer ces secrets. Bientôt, vous maîtriserez les mécanismes cachés qui déclenchent chez l'homme que vous voulez séduire une attraction irrésistible pour vous.

Je compte sur vous pour lire ces livres sans préjugé.

Après lecture, vous n'aurez plus qu'à essayer...et les incroyables changements qui se produiront.

Chapitre 1

Comment devenir la seule femme irrésistible à ses yeux

I. Les secrets pour attirer l'attention de n'importe quel homme ...comme un aimant

Voici un secret que toutes les femmes devraient connaître: quel que soit l'homme qui vous intéresse, vous pouvez réellement attirer son attention en vous servant de votre pouvoir de séduction. Ca peut paraître une évidence, mais toutes les femmes ne sont pas conscientes de leur pouvoir de séduction sur les hommes.

Vous évaluez souvent vos atouts avec un œil très critique et vous en concluez que vous n'êtes pas assez attirante pour tel un tel homme. Erreur.

Ceci ne vous rend pas service, car vous perdez souvent de vue que le mécanisme de l'attraction chez l'homme est beaucoup plus simple que ce que vous croyez. Je vais vous en livrer les secrets.

Adoptez la bonne attitude: détachée et confiante

Ce que vous allez lire dans ce chapitre concentre les règles de séduction que vous devez à tout prix maîtriser. Commencez à les mettre en pratique dès aujourd'hui, petit à petit, en vous focalisant tout d'abord sur les premières. Au fil du temps, elles doivent faire partie des "réflexes" que vous adoptez spontanément à chaque fois que vous sortez.

Tout commence par votre attitude. En tant qu'hommes, nous sommes facilement impressionnés par une femme qui a confiance en elle et qui dégage de l'assurance. Cela transmet un message sans équivoque à nos instincts de "chasseurs" : vous êtes une "proie" convoitée de tous, et cela peut rapidement devenir un défi. Si une femme est sûre d'elle, cela veut dire pour nous qu'elle fait un effet certain sur les hommes et qu'elle doit en conclusion se faire courtiser par beaucoup d'entre eux. Plus une femme est convoitée, plus nous aurons envie de nous intéresser à elle.

Je ne vous dis pas que les femmes timides n'intéressent personne. Mais attention, ce que vous devez apprendre ici, c'est comment séduire n'importe quel homme, y compris (et surtout) les plus convoités d'entre eux, ceux qui n'ont aucun mal à aborder les plus belles filles.

La première chose à retenir est donc bien celle-ci : votre attitude est la clé de votre pouvoir de séduction. Cultivez votre assurance, sans devenir arrogante pour autant. Croyez en votre pouvoir d'attraction, et il commencera à agir comme un aimant.

Quand une femme s'approche de lui, la première chose qu'un homme remarque est sa démarche et son attitude générale. Si elle se déplace comme si la rue entière (ou le monde entier) lui appartenait et sans vraiment regarder les autres passants, elle deviendra certainement une "cible intéressante".

Il ne s'agit pas de jouer l'indifférence froide, mais le détachement. La légèreté et le détachement sont des choses qui nous attirent beaucoup.

Imaginez deux femmes tout aussi jolies qui marchent dans la rue. L'une renvoie des signaux négatifs du genre "n'approchez pas", "je-suis-occupée-et-je-me-noie-dans-le-désordre-de-cette-foutue-vie-qui-est-la-mienne".

L'autre renvoie une attitude détachée et positive, du genre "la vie est belle et je suis heureuse d'être ici", devinez sur laquelle les yeux des hommes s'attarderont ? Naturellement, sur la deuxième.

Faites un test : entrez dans un café en jetant des regards inquiets à droite et à gauche, l'air accablé par le stress du quotidien. Vous passerez inaperçue.

Répétez l'expérience quelques jours plus tard : cette fois-ci, allez-y comme si vous étiez la propriétaire des lieux, d'un pas léger et confiant, souriante mais sans prêter attention à qui que ce soit. L'effet vous surprendra.

Il y a de fortes chances que plusieurs regards se fixent sur vous, c'est le geste réflexe des hommes quand vous les impressionnez.

Exercez votre regard

Ce qui nous fascine souvent chez une femme, c'est son regard, parce que c'est là que tout le mystère commence.

Un homme ne gâche pas son énergie à "scanner" en permanence ses alentours pour trouver les femmes les plus intéressantes. Au lieu de ça, il fera d'une manière ou d'une autre, une présélection automatique et ses yeux ne seront

attirés que par certaines d'entre elles. C'est encore un mécanisme inné, vous ne pourrez jamais changer cela.

Son regard sera donc attiré par les femmes d'une beauté très évidente, mais aussi – et surtout- par un regard qui sort du lot. Il n'y a rien de plus intrigant pour un homme que de croiser votre regard l'espace de quelques fractions de secondes, comme s'il vous avait surprise en train de l'observer.

Détournez ensuite votre regard assez rapidement, sans lui laisser le temps de réagir. Si vous accompagnez ce geste d'un léger sourire à peine dissimulé, c'est gagné, vous l'avez rendu curieux.

Le jeu des regards est un langage spécial que nous aimons beaucoup, car il ne demande pas d'effort de notre part et il stimule notre curiosité.

Des fois, assis sur la terrasse d'un café, je suis moi-même tellement fasciné par le regard d'une femme, que toute mon attention se concentre sur elle, presque involontairement. Une bombe pourrait éclater à trente mètres de là que ça ne m'inquiéterait pas le moins du monde.

Faites-le rêver d'un havre de paix

La plupart des hommes actifs mènent une vie trépidante et stressante, tout comme vous. C'est la raison pour laquelle nous rêvons d'une femme qui représente pour nous un havre de paix, la sérénité dont nous avons tant besoin.

Nous détestons les relations agitées et nous essayons d'éviter les femmes aigries. Pour nos relations à court ou à

long terme, nous nous efforçons de choisir des femmes qui dégagent une sensation de calme et de sérénité. Personne n'est attiré par les hystériques ou les râleuses.

Si une femme, même de loin, a l'air doux et agréable, nous aurons envie de tenter une approche. Après tout, un être doux comme ça ne peut pas se transformer en monstre et nous cracher à la figure dès qu'on s'approche pour engager la conversation, pas vrai ? Elle va probablement aussi "jouer son petit jeu" et garder ses distances mais elle ne va pas nous rejeter violemment.

Un rejet violent et humiliant est effectivement ce que nous craignons le plus quand nous envisageons d'aborder une femme.

Une femme qui nous fait rêver à ce havre de paix et de douceur, c'est la femme idéale pour qui on pourrait se battre. Pour elle, on pourrait déplacer des montagnes. Oui, ce sont ce genre d'idées qui viennent à l'esprit d'un homme quand il aperçoit une telle femme.

Vous ne réalisez peut-être pas à quel point il est important pour vous de garder ce charmant air détaché et serein sur votre visage tout ou long de la journée.

Voici ce qui se passe dans la tête des hommes qui vous regardent à ce moment-là :

"Quel joli sourire ! Cet air serein de Mona Lisa qu'elle affiche tout en traversant la foule comme si fatigue et stress n'existaient pas... Elle a l'air de dire que la vie est formidable. Ca doit être un héritage génétique chez elle, renforcé par une vie épanouie. Ça doit être un bonheur d'être aux côtés de cette femme... Je dois la rencontrer... ou au moins trouver

quelqu'un comme elle. Oui, c'est vraiment le type de fille qu'il me faut... Je suis prêt à fouiller la terre entière pour trouver ce genre de fille..."

Essayez dès à présent de lui communiquer ce rêve. La vie et le bonheur qui brille dans vos yeux, il n'y a rien de plus irrésistible pour un homme, croyez-moi.

II. Comment faire pour que l'homme ...que vous venez tout juste de rencontrer développe le plus grand intérêt pour vous

Voici ce que je sais de ma propre expérience. Le manque d'intérêt dont une femme fait preuve agira comme un aimant sur un mec, même une fois que les présentations auront été faites.

Si elle ne lui montre qu'un intérêt minimum, il y a de fortes chances qu'il se sente désespérément attiré par elle, prêt à se jeter à travers un feu pour éveiller son attention. Vous devez garder cela à l'esprit quand vous venez de rencontrer quelqu'un que vous aimez bien.

Votre attirance pour lui n'est pas suffisante pour que tous deux passiez à l'étape suivante. Vous devrez faire en sorte que lui aussi meure d'envie de vous connaître mieux.

De "bonjour" à "ce serait formidable de te revoir"

Vous savez sans doute qu'être présentée à un homme ne vous garantit pas une entrée dans sa vie. Vous êtes juste une nouvelle connaissance qu'il a eu l'occasion de faire, rien de plus.

Il vous trouve peut-être charmante, bien habillée, avec de bonnes manières, même une agréable interlocutrice avec

suffisamment d'humour, mais il ne pensera pas tout de suite à vous revoir.

Si vous ne faites pas ce qu'il faut pour provoquer un déclic, vous risquez de ne pas le revoir. Au mieux, vous le reverrez sur un coup de chance, par hasard, au coin de la rue, et il ne vous consacrera pas plus de quelques minutes pour échanger des politesses.

Alors jouez toutes vos cartes lors de votre première conversation.

Laissez-le parler

Votre objectif doit être de le faire parler le maximum possible. Posez des questions à votre tour, sans vous montrer indiscret ou trop curieuse. Faites-le parler de sa vie, de ses activités, de son domaine principal de compétence.

Écoutez-le attentivement, il se sentira valorisé. Les hommes adorent être le centre de votre attention et ne manquent pas une occasion pour montrer à quel point ils sont intéressants. C'est l'un de nos petits "défauts", très présent chez certains, un peu moins chez d'autres.

Vous avez 2 énormes bénéfices à gagner ici :

Premièrement, vous en apprenez beaucoup sur lui, sa vie, et sa manière d'être. Si un gars se vante excessivement de ses réussites ou de sa personnalité, vous pourriez décider qu'il ne vous intéresse pas tant que ça finalement. De tels hommes aiment dominer et il sera certainement difficile d'établir une relation.

Deuxièmement, s'il vous intéresse vraiment, le faire parler augmentera votre pouvoir d'attraction sur lui ! La psychanalyse a avancé en effet l'idée qu'on tombe plus facilement amoureux en parlant qu'en écoutant. Laissez donc l'homme en face de vous se dévoiler.

Jouez-la "difficilement accessible"...

Comment faire pour qu'un homme vous désire ?

Ce n'est sûrement pas la seule chose à faire, mais elle est assez efficace : faites-lui comprendre que des tas d'autres hommes vous désirent. Cela enclenche chez lui automatiquement le mode "compétition". Je ne suis pas en train de vous dire que c'est suffisant. Mais ça peut être le parfait début.

Quoi qu'il en soit, agissez comme si il n'était qu'un autre homme qui s'intéresse à vous, un prétendant parmi tant d'autres.

Ne lui dites pas explicitement "je reçois des tas de propositions tous les jours", il trouvera ça déplacé et arrogant de votre part. Faites-le-lui comprendre par votre attitude. Ne le privez pas de la joie de se lancer dans la course pour vous et de laisser derrière lui d'autres concurrents.

C'est quelque chose de sérieux pour nous, les hommes, pas un jeu. Il ne retirera aucun plaisir à obtenir les choses facilement.

...mais ne le faites pas fuir non plus

Si vous désirez vraiment cette personne, vous devrez jouer votre rôle sans pour autant l'effrayer. Ne vous comportez pas en garce, en rejetant toutes ses tentatives d'approche et en lui faisant comprendre qu'il n'a pas la moindre chance. Si vous faites cela dès le début, il abandonnera l'idée de vous courtiser et cherchera un "challenge" un peu moins stressant ailleurs.

Vous devez lui faire comprendre que vous êtes éventuellement intéressée par lui, mais pas au point que les choses soient déjà acquises.

Soyez gentille et souriante, parlez doucement et regardez-le dans les yeux. Soyez consciente de votre pouvoir d'attraction, mais ne soyez pas hautaine ou arrogante. La plupart d'entre nous avons horreur des femmes qui pensent que tous les hommes devraient se mettre à genou devant elles.

Soyez douce et charmante dans chacun de vos gestes et paroles, sans pour autant montrer que vous faites un effort pour lui. C'est tout simplement votre façon d'être. Une fois qu'il comprendra ça, il décidera automatiquement qu'il ne doit pas vous quitter des yeux.

N'essayez pas de l'impressionner

Ce que vous dites et la façon dont vous le dites est un élément crucial. Surtout, n'essayez pas de l'impressionner tout de suite. Les premières rencontres ne sont généralement pas propices aux sujets hautement philosophiques. Ne les abordez donc pas, vous n'avez pas besoin de lui en mettre plein la vue avec vos connaissances.

S'il s'intéresse à vous, il aura tout le temps de découvrir que vous êtes une femme intelligente et cultivée. Attention, je ne vous dis pas de vous faire passer pour une simple d'esprit. Ce que la plupart d'entre nous apprécions dans une conversation avec une femme est son sens aiguisé du détail, sa capacité à saisir la subtilité de nos propos, sa répartie.

Quelques phrases intelligentes, concises et un peu d'humour feront beaucoup plus d'effet sur nous qu'un discours métaphysique.

Conservez une part de mystère

Les questions que l'homme peut poser à une femme qui l'attire témoignent de son intérêt pour elle. Mais souvent, nous aimons - tout comme vous – taquiner ou tendre des pièges dans la conversation. Répondez aux questions que votre interlocuteur vous pose de manière simple et franche, mais sans rentrer dans les détails.

Vous devez rester pour lui un mystère qu'il a envie de découvrir. Ne dévoilez donc pas trop de choses. Nous ne voulons pas connaître tout de suite les problèmes de santé de votre mère, ni votre programme détaillé de la semaine.

Montrez-vous à la hauteur du duel verbal. Surtout, transformez cet échange en un moment agréable pour tous les deux. C'est ce qu'il retiendra de vous à la fin de la conversation et qui lui donnera envie de vous revoir.

Ne mentez surtout pas, les hommes ont horreur des menteuses et il ne vous le pardonnera pas. Contentez-vous de

garder un peu de mystère sur vous et votre vie, ne lui révélez que la partie émergée de l'iceberg.

Faites en sorte qu'il brûle de curiosité d'en savoir plus à votre sujet, et la partie est gagnée.

Vous êtes maintenant aux commandes et vous allez devoir jouer votre rôle astucieusement, sans quoi vous ne le reverrez peut-être plus. Une femme quelque peu mystérieuse, dont on peut tout juste soupçonner qu'elle est intéressée mais qui en même temps, se montre légèrement distante...

Il n'y a rien de mieux pour éveiller la curiosité d'un homme.

III. Comment lui montrer que vous êtes différente de toutes les autres femmes

Être différente est un état d'esprit. Nul besoin d'être très riche, belle et intelligente pour se sentir ainsi. Cet état d'esprit, vous devez vous exercer à le développer.

Être différente est donc une attitude, c'est ce sentiment de confiance que votre corps renvoie des pieds à la tête.

C'est la façon dont vous souriez et illuminez l'espace autour de vous, les pauses que vous marquez quand vous parlez (et pas en déblatérant nerveusement et incessamment au grand dam de votre interlocuteur), votre façon de l'écouter avec une attention et un intérêt sincère, votre manière de le regarder sans jamais le fixer. C'est votre respiration lente, votre posture droite et confiante, votre démarche vive et élégante.

Croyez sincèrement que vous êtes différente

Car vous l'êtes !

Vous n'avez peut-être pas remporté de concours de beauté, vous n'avez peut-être pas terminé vos études la première, vous n'avez peut-être pas hérité d'une grande fortune. Tout ceci n'a pas d'importance si vous vous sentez bien dans votre peau.

Votre confiance vaut tous les diplômes ou les comptes en banque bien garnis.

Vous ne désespérez pas, vous savez qu'une mauvaise histoire ou une longue période de célibat ne peut pas vous faire plier. Vous croyez toujours à l'amour véritable. Au plus profond de votre cœur, vous savez qu'il y a des hommes géniaux et que la vie vous offrira bientôt une autre chance.

Si telle est votre attitude, vous êtes une gagnante, et les hommes auront envie de partager votre vie. C'est la clé de l'attraction irrésistible que vous exercerez sur l'homme de votre choix.

... et agissez en conséquence

Si vous pouvez vous dire: "n'importe quel homme serait heureux de m'avoir", vous êtes sur la bonne voie. Supposez que vous êtes dans un de ces lieux où un homme qui vous a remarqué tente sa chance et vient vous aborder, dans une galerie d'art ou une grosse soirée avec de nouvelles têtes dans les parages.

Quand un homme vous aborde et entame la conversation, souriez et restez gentille mais réservée et mystérieuse à la fois. Ne restez pas en sa compagnie trop longtemps, trouvez une excuse (pas un prétexte bidon qui le fasse penser que vous vous débarrassez de lui) et éloignez-vous pendant un temps. Laissez-le chercher une nouvelle occasion de vous parler plus tard.

S'il est vraiment intéressé, il la trouvera. Si au cours de la conversation il vous propose un rendez-vous ultérieur, ne

réagissez pas comme quelqu'un qui vient de gagner au loto. Ne trahissez pas votre émotion. Ne vous précipitez pas à sortir un stylo de votre sac pour qu'il note votre numéro de téléphone. Ne lui confirmez pas toute de suite votre disponibilité pour un rendez-vous.

Il vaut mieux qu'il vous appelle, vous aurez ainsi le temps de gérer vos priorités. Ne lui facilitez pas les choses. Ça n'aidera pas sur le long terme.

Ne chassez pas un homme... C'est son boulot !

Même si vous êtes très impressionnée par un homme, ne le traquez pas partout. Attendez qu'il scrute la foule et vous trouve. Vous ne devez jamais vous offrir à lui sur un plateau ou vous pourriez bien ne jamais le revoir.

Pourquoi ? Parce qu'il a dû vivre au moins une relation amoureuse où sa copine se comportait comme une sangsue. Il n'a certainement pas envie de recommencer et prendra ses jambes à son cou dès qu'une femme correspond à ce genre de profil.

Laissez-moi vous donner un exemple...

Christine, 27 ans, une de mes voisines, m'a raconté comment elle avait failli perdre un charmant jeune homme alors qu'elle essayait d'attirer son attention. Elle était dans une galerie d'art avec sa meilleure amie pour admirer une superbe exposition d'art moderne. En se promenant dans la galerie, elle remarqua un jeune homme séduisant qui la regardait

d'une manière particulière. Flattée, elle lui sourit. Il lui plaisait vraiment.

Dans le quart d'heure qui suivit, elle prit soin de rester à proximité de lui, pour pouvoir observer son attitude dans les moindres détails. Elle jeta astucieusement des regards vers lui du coin de l'œil mais... avant qu'elle n'ait pu s'en rendre compte, il avait filé. Elle était certaine qu'il n'avait pas pu quitter la salle, il restait encore tant de choses à contempler sur place, mais d'une manière ou d'une autre elle comprit qu'elle avait fait une erreur.

Alors elle décida de procéder autrement. Elle s'en alla à l'autre bout de la salle pour discuter avec son amie. Absorbée par la conversation, elle essaya de ne pas penser à l'homme en question et pendant la demi-heure suivante elle se concentra totalement sur la raison initiale de sa visite : l'art.

Quand elle s'y attendait le moins, ce bel inconnu surgit de nulle part juste devant elle. Il s'était probablement mis à l'écart tout en gardant un œil sur elle juste pour être sûr qu'il n'avait pas encore à faire à une autre femme désespérée. Il a engagé la conversation et ils se sont revus plusieurs fois depuis. Christine a compris que son changement d'attitude lui avait permis de ne pas renvoyer une mauvaise image, de femme totalement "accro" aux gars qu'elle rencontre.

Chapitre 2

Rempportez la première bataille: votre premier rendez-vous

I. Quelle attitude adopter lors de votre premier rendez-vous

Supposons que l'homme que vous avez décidé de séduire vous a invité à dîner. Un véritable rendez-vous en tête à tête. Excellent ! Ça veut dire que vous êtes sur la bonne voie, avec beaucoup de jolies surprises sur votre chemin.

Mais rappelez-vous, si vous en êtes là, ça ne veut pas dire pour autant que vous pouvez vous dire "ça y est, l'affaire est dans le sac". Le combat ne fait que commencer. Ce premier rendez-vous ne signifie rien si vous ne faites pas ce qu'il faut pour vous assurer un 2^e, un 3^e rendez-vous et ainsi de suite.

Ça vous aidera peut-être de savoir que pour nous aussi le premier rendez-vous est un défi important, que nous préparons avec soin.

En revanche, à la différence des femmes, nous misons là aussi sur notre attitude généralement positive par rapport à tout ce qui nous arrive dans la vie. Peu importe le nombre de relations catastrophiques que nous avons eues dans le passé, nous n'allons pas y penser avec angoisse lors d'un nouveau premier rendez-vous.

Et si celui-ci se passe mal, nous n'allons pas pleurer sur notre sort de victimes éternelles, mais nous regretterons simplement de ne pas avoir passé un bon moment.

Ce qui m'amène à vous parler d'un point important...

Ce que veulent réellement les hommes lors d'un premier rendez-vous

Vous auriez moins de mal à imaginer ce qu'un homme est en train de penser alors qu'il est assis en face de vous si vous saviez ce qu'il attend réellement de ce rendez-vous.

Bien sûr, tous les hommes sont différents et cette soirée en tête à tête est faite pour que vous vous connaissiez mieux tous les deux, néanmoins... Vous pouvez être sûre que l'homme en face de vous cherche tout d'abord à passer un bon moment en votre compagnie.

Il a surmonté plusieurs épreuves de courage pour en arriver là : il vous a probablement abordé en risquant de se faire envoyer balader, il a cherché les répliques les plus spirituelles pour se rendre agréable à vos yeux, il vous a enfin proposé ce rendez-vous.

À présent, hanté par l'incertitude quasi-permanente, il a besoin de savoir qu'il "assure". Il a besoin de votre considération et de votre gentillesse.

Il vous sera donc éternellement reconnaissant si vous arrivez à le mettre à l'aise en lui faisant comprendre que vous passez un bon moment en sa compagnie et que vous l'appréciez.

Ce que vous devriez porter lors de la première soirée en tête à tête

Comme la plupart des femmes, vous avez sûrement une énorme garde-robe bourrée de vêtements et de chaussures qui n'ont jamais encore été portés. Ce n'est pas le moment de les sortir en pensant que "c'est enfin une grande occasion".

Croyez-moi, ce que nous apprécions avant tout chez une femme c'est qu'elle soit simple, à l'aise et agréable. Si vous passez la soirée à vous plaindre à cause de vos nouvelles chaussures qui vous font mal, vous ne serez mal à l'aise et nous le ressentirons.

Nous ferons bien sûr preuve de compréhension si nous sommes au courant. Mais la plupart du temps, les femmes ne diront pas à leur compagnon "je passe une mauvaise soirée à cause de mes chaussures". Elles se contenteront d'afficher une mine grise qui nous poussera à nous imaginer que c'est à cause de nous qu'elles réagissent ainsi.

Évitez cela à tout prix. Portez quelque chose de féminin et qui vous met en valeur, mais ne nous donnez pas l'impression que vous avez fait un énorme effort pour vous mettre sur votre trente-et-un spécialement pour nous.

Une chose importante : soyez rayonnante, mais n'en faites pas trop. OK ?

Rappelez-vous que ce qui l'a attiré en vous c'était surtout votre attitude. Ce n'est donc pas le moment d'y renoncer, en misant exclusivement sur une tenue "à couper le souffle".

D'ailleurs, celle-ci sera probablement inappropriée, à moins qu'il vous invite dans un prestigieux restaurant quatre étoiles ou à une soirée gala.

Une de mes amies, Laura (33 ans), avait connu de longs mois de solitude avant de rencontrer Sébastien, qui l'invita finalement à leur "premier rendez-vous" ensemble. Génial ! Elle avait attendu longtemps de mettre ses plus beaux habits et faire tomber des nues un mec.

Le grand moment était enfin arrivé...

Elle ouvrit l'armoire et pris sans réfléchir sa robe préférée, la petite noire très sexy que toutes les femmes réservent pour les occasions spéciales. Elle l'associa à une magnifique paire de talons aiguilles et à un sac à main Louis Vuitton.

N'étant toujours pas satisfaite du résultat, elle rajouta une ceinture rouge assez excentrique, parfaite pour l'inauguration d'une nouvelle galerie d'art, mais pas pour le petit restaurant cosy où ils étaient supposés se retrouver ce soir-là....

Quand elle descendit du taxi en face du restaurant, elle fut surprise de voir Sébastien porter une veste assez décontractée, une chemise et...un jean. Ni plus ni moins que ce qu'il fallait pour l'occasion. Dans son regard, elle vit tout de suite la consternation. Je dois dire que ça ne m'étonne pas, leur soirée commençait mal...

Ce que j'essaie de vous dire ici, c'est que vous ne devez pas en faire trop. Les cheveux propres et un léger maquillage seront tout à fait à notre goût, pas la peine de dévaliser les boutiques à la recherche de la tenue "femme fatale".

N'oubliez pas que ce n'est pas dans ce genre de tenue que l'homme convoité vous a aperçu la première fois et que vous lui avez attiré l'attention.

Si lors de votre première rencontre vous aviez affiché un charmant style décontracté, ne vous transformez pas brusquement en princesse couverte de bijoux de collection. Il risque d'être intimidé, voire rebuté par ce nouveau style.

En plus, si vous exagérez dans le choix de votre tenue, vous montrez automatiquement que ce rendez-vous est de la plus haute importance pour vous. Vous faites augmenter la pression.

Et par conséquent, vous risquez d'envoyer les mauvais signaux, du genre : "J'espère que tu comprends le temps qu'il m'a fallu pour avoir cette superbe tenue et à quel point je suis désespérée de t'impressionner".

Ce n'est pas du tout ce que vous voulez lui faire savoir, même si c'est vrai.

Soyez positive, agréable et naturelle

Comme je vous l'ai dit précédemment, nous n'apprécions pas spécialement les filles excessivement bavardes. Enfin, nous n'aimons pas non plus que vous restiez silencieuse lors du premier rendez-vous, mais nous aimons être écoutés et considérés avec la plus grande attention. Vous avez donc tout à gagner à nous faire parler et à contribuer à ce que l'ambiance soit détendue.

Vous vous attendez sûrement à ce que ce premier rendez-vous soit quelque peu différent de votre première rencontre. Vous êtes en tête à tête, personne pour interférer, et les enjeux sont assez grands.

Vous pourriez découvrir que l'homme en face de vous ne correspond pas exactement à l'idée que vous vous en étiez faite. Mais si cet homme vous plaît suffisamment, vous ne devriez pas avoir trop de mal à rendre la conversation intéressante.

Après tout, vous n'êtes qu'un couple d'inconnus qui essaient de trouver de bonnes raisons de se revoir.

Voici un exemple parlant...

Sonia, une fille intelligente avec qui je suis sorti à l'université, avait une manière singulière de mener la conversation. Dès qu'elle avait dégoté un domaine où le garçon excellait, elle le faisait parler de cela et trouvait toujours le moyen d'y revenir.

Elle le faisait parfois pour sauver la soirée, quand elle avait déjà compris que le type ne correspondait pas à ce qu'elle recherchait mais ne voulait pas le blesser, ni quitter la soirée brusquement.

D'autres fois, quand le gars lui plaisait, elle voulait seulement le voir s'enflammer pour un sujet, même si elle-même connaissait probablement très mal ce sujet et risquait de ne pas toujours poser les bonnes questions. Peu importe, le fait est que (je vous assure) le garçon finissait toujours par être à l'aise et se féliciter de l'avoir invitée.

Elle a fait la même chose avec moi la première fois, elle m'a fait parler d'une expérience très intéressante que nous préparions avec mon groupe pour un cas d'étude. Mis à part les allumés de mon groupe, personne avant elle n'avait fait preuve d'assez de patience pour m'écouter en parler.

C'était absolument fantastique et ça a collé tout de suite entre nous.

Ce que vous devez à tout prix retenir, c'est que vous êtes tous les deux là pour passer une bonne soirée. L'espace de quelques heures, oubliez vos problèmes de travail, de santé ou autre. Même si le lendemain vous devez vous lever tôt, ne commencez pas à regarder votre montre au bout d'à peine deux heures.

Lancez-lui quelques remarques positives en début de soirée, pour lui faire comprendre que vous appréciez d'être là avec lui.

Si c'est lui qui a choisi le restaurant où vous dînez, rien ne lui fera plus plaisir que de vous entendre dire par exemple : "Ah, ce restaurant à l'air charmant, je ne sais pas comment tu as fait pour trouver cette super adresse, en tout cas c'est vraiment confortable, je sens déjà toute la fatigue de la journée se dissiper".

Effet garanti !

Appuyez sur le bon bouton : son ego

Je dois effectivement souligner ce point essentiel : les hommes sont très sensibles à vos réactions lors de votre premier rendez-vous. Tout ce que vous dites ou faites, vos gestes et attitudes, ils s'en sentent responsables.

Sans avoir beaucoup d'indications sur vos goûts, votre compagnon doit concocter une soirée qui vous soit plus qu'agréable. Il vous sera donc reconnaissant si vous l'aidez en lui donnant des informations sur vos préférences.

Si par exemple, il veut vous inviter à prendre un verre après le dîner, il se demande sûrement "Quel genre de musique est-ce qu'elle aime ? Je dois l'inviter dans un club de jazz ou plutôt au cinéma"?

Donnez-lui des indices, sans pour autant vous montrer autoritaire.

Quoi que vous fassiez, si vous lui donnez l'impression que vous passez une merveilleuse soirée grâce à lui, c'est gagné. Il le prendra comme une victoire personnelle et sera très content de lui.

Attention, je ne vous dis pas qu'il faut chercher à tout prix à le flatter, car tôt ou tard il se rendra compte que c'est une stratégie de votre part et il se sentira offensé.

Et surtout, évitez à tout prix d'évoquer dans votre conversation ce que j'appelle les "Sujets Assassins"...

Les "Sujets Assassins" que vous ne devez jamais aborder !

Les voici...

Ne parlez jamais de votre ex

Même si certaines choses en rapport avec votre ancien partenaire méritent « selon vous » d'être mentionnées, ne le faites surtout pas lors du premier rendez-vous (ou du deuxième).

C'est une des choses que les hommes détestent le plus. Si vous avez que des mots élogieux à l'adresse de votre ex, l'homme en face de vous pensera que jamais il n'arrivera à rivaliser avec lui à vos yeux, alors c'est peut-être même pas la peine d'essayer.

Et puis, si votre ex était si extraordinaire, pourquoi n'êtes-vous plus ensemble ?

Si au contraire, vous couvrez votre ex d'invectives et de critiques violentes, l'homme que vous convoitez ne se sentira pas du tout l'envie de prendre sa place. Il se dira que tôt ou tard, quoi qu'il fasse, vous finirez probablement par le détester autant que vous détestez votre ex.

Si enfin, vous montrez des signes de nostalgie et vous lui faites comprendre que même un an après votre séparation,

vous lui en voulez encore ou bien vous êtes encore accro à lui, c'est également la catastrophe.

Vous passerez à coup sûr pour une de ces filles désespérées et "sangsue" que nous voulons à tout prix éviter.

N'abordez pas les sujets trop sérieux, ni les drames familiaux

Pour un premier rendez-vous, n'abordez pas des sujets trop sérieux. Ne vous risquez pas sur des terrains dangereux et graves comme la guerre ou la politique internationale, à moins d'être certaine que l'échange d'idées reste agréable et amusant pour tous les deux.

Préférez plutôt les sujets généraux et assez légers, il y en a tellement... Parlez de cinéma, musique, sport, évoquez vos voyages et vos passions, faites-le parler des siennes.

Si vous souhaitez rester agréable et douce, ce n'est pas non plus la peine de nous plonger dans une ambiance triste en nous parlant de l'accident qui a tué 3 membres de votre famille ou de la dépendance des drogues dont souffre votre frère.

Nous compatirons, mais ce genre de sujet dramatique nous mettra très mal à l'aise.

Si vous croyez créer des liens en dévoilant de tels détails intimes, vous vous trompez. Nous ne sommes pas du tout friands de ce genre de sujets et notre maladresse nous empêchera probablement d'avoir la réaction idéale.

Résultat : nous nous sentirons coincés et gênés et nous n'aurons pas envie de répéter l'expérience lors d'un prochain rendez-vous.

Ne parlez jamais de mariage, ni d'enfants

C'est un sujet auquel il vaut mieux ne pas penser. Nous n'aimons pas en parler, surtout pas au premier rendez-vous. Même si pour vous le mariage est sacré et le fait d'avoir des enfants vous tient à cœur, gardez tout ça pour plus tard, sinon vous risquez de lui faire peur.

Ne vous dites pas :

"Humm, il est certainement assez mûr pour être capable d'aborder ce genre de sujet"

Vous vous trompez !

Même un homme mûr et responsable déteste aborder cela dans les premières phases d'une relation. C'est très désagréable.

Même si vous disposez d'un jugement très fin, abstenez-vous également de vous improviser en psy. N'essayez pas de savoir à tout prix pourquoi il n'a pas encore d'enfants ou si les complexes de l'enfance l'empêchent de s'engager dans une relation à long terme.

Ne lui tirez pas les vers du nez avec des questions du genre : "Alors, que comptes-tu faire de ta vie dans les prochaines années ? "

Intéressez-vous à ses projets, mais ne le prenez pas pour un gamin qui a besoin que vous lui montriez le chemin à suivre.

Ne parlez pas de choses vulgaires, ne soyez pas trop "cool"

Enfin, évitez à tout prix les propos vulgaires. Il n'y a rien de moins sexy à nos yeux. Restez féminine et élégante en toutes circonstances.

Ce n'est pas la peine de montrer à votre homme que vous êtes une "femme de caractère" en insultant copieusement le chauffard qui vous a éclaboussé en roulant à toute vitesse devant vous.

C'est un incident malheureux, mais il ne doit pas faire ressortir ce qu'il y a de pire en vous.

Ne faites pas non plus de blagues d'un goût douteux juste pour lui montrer que vous n'avez pas de tabous. Si vous continuez à vous voir, il saura vite que vous êtes ouverte d'esprit.

Ne soyez pas non plus trop "cool" avec l'homme en face de vous. N'adoptez pas l'attitude du pote qui rigole à gorge déployée en mettant ses pieds sur la chaise d'en face. Ne lui

mettez pas de tape amicale dans le dos, ne lui ébouriffez pas violemment les cheveux.

Il n'a pas besoin d'un pote pour une soirée hyper décontractée. Il cherche une femme douce et délicate, dont le moindre geste le fait plonger dans un univers nouveau et irrésistible de féminité.

C'est ça qui lui donnera envie de vous revoir. N'est-ce pas cela que vous recherchez ?

II. Comment percer sa vraie nature dès la fin de votre premier rendez-vous

Vous avez déjà appris l'essentiel sur ce qu'il faut dire et faire quand vous êtes en présence d'un homme qui vous intéresse. Plus loin, vous découvrirez également les erreurs que vous devez éviter de faire durant le premier rendez-vous.

Mais dans tous les cas, avant la fin de la soirée, vous aurez appris plusieurs choses essentielles sur votre "candidat". Ces éléments vous aideront à décider si vous voulez le revoir ou pas.

Bien évidemment, vous serez à votre tour observée et "notée". Ne négligez pas ces premières informations, elles vous donnent de très bons indices et vous évitent de perdre votre temps avec un homme qui ne vous correspond absolument pas.

Voici les points fondamentaux que je vous conseille d'évaluer lors de votre premier rendez-vous :

Est-il un gentleman?

Il y a certaines choses qu'un vrai gentleman (c'est bien un tel homme que vous voulez, non?) doit faire quand il est attablé avec une jeune femme, en particulier s'il ne s'agit pas de sa sœur ou d'une cousine.

Je ne vais pas vous parler de toutes ces attentions de bon sens comme remplir votre verre de vin si le serveur n'est pas

là, vous aider à mettre votre manteau avant de partir, se lever quand vous approchez de la table, etc.

Ce que j'ai en tête c'est un ensemble de gaffes que nous commettons parfois quand nous nous "laissons aller".

Par exemple, le fait d'être grossier avec le serveur en croyant être spirituel ou encore dévisager une autre femme alors que vous êtes assise devant lui, consulter sans cesse son téléphone portable, etc...

Ce genre d'attitude trahit soit un manque de savoir-vivre soit tout simplement un désintérêt à votre égard.

Aimez-vous sa façon de parler ?

Quand un homme est en bonne compagnie et se sent à l'aise, il peut oublier de surveiller son vocabulaire. Beaucoup d'hommes pensent qu'arroser leur langage de grossièretés renforce leur masculinité.

Dans tous les cas, la façon de s'exprimer peut vous en apprendre beaucoup sur le caractère de votre futur petit copain. Faites donc votre petite évaluation.

A quel point est-il vraiment intéressé par vous ?

Des tas de signes vous indiquent à quel point vous plaisez vraiment à un homme. Nous ne sommes pas maîtres

dans l'art de dissimuler nos émotions (je parle pour la plupart d'entre nous).

Je pense donc que ces premiers indices sont très importants pour vous faire une image claire de lui et de ce que sont ses intentions.

Parmi ces signes :

→ Il prononce souvent votre prénom quand il vous parle. C'est un signe qu'il s'intéresse à vous, qu'il a envie de mieux connaître votre vie et éventuellement d'en faire partie. C'est une manière d'attirer votre attention, car il veut vous plaire. Cependant, s'il emploie trop souvent votre prénom, au point que ça devienne agaçant, méfiez-vous. Il pourrait s'agir d'un petit futé qui connaît bien l'effet inconscient qu'il provoque chez vous en faisant cela.

→ Il lui arrive d'effleurer délicatement votre main lors du premier rendez-vous : c'est clairement le signe d'un grand intérêt pour vous, qui pourrait bien se transformer en attachement. Encore une fois, il ne devrait pas en faire trop.

→ Il vous regarde droit dans les yeux... sans vous fixer. Vous n'avez pas besoin d'être une spécialiste en psychologie pour interpréter son regard. Un homme doux et tendre ne vous fixe pas pendant toute la soirée. Il vous regarde dans les yeux, mais sans insistance. En revanche, un regard trop persistant montre clairement un désir sexuel non dissimulé ou une tentative de vous intimider. Enfin, un gars qui fuit en permanence votre regard quand il vous parle risque de cacher de mauvaises surprises.

Est-il radin?

Voici une question intéressante qui mérite quelques explications.

Il est vrai que nous avons horreur d'être jugé sur l'épaisseur de notre portefeuille. Après un rendez-vous, nous savons que vous raconterez votre soirée à vos copines. Si l'endroit où vous avez dîné est chic et très cher, vous ne manquerez pas de le faire remarquer. Cela nous met mal à l'aise.

Nous adorons passer pour des gars généreux et vous faire plaisir. Nous apprécierons toujours vos remerciements à la fin de la soirée, mais ne vous comportez pas comme si l'endroit où l'on vous invite ou le montant de l'addition est plus important que notre charme personnel.

Ceci dit, une chose est claire : même si vous êtes une femme indépendante et moderne, c'est l'homme qui devrait payer le dîner lors de votre premier rendez-vous. C'est comme ça, un point c'est tout. Cela nous met très mal à l'aise si vous insistez pour partager l'addition.

Plus tard, si la soirée se prolonge dans un endroit différent, vous pourrez proposer de partager les frais pour une bouteille de vin ou bien pour le taxi. Nous apprécierons l'initiative.

III. Les erreurs à ne pas commettre si vous souhaitez qu'il vous rappelle après le premier rendez-vous

Mon expérience et celle de mes amis hommes m'ont aidé à recenser, au fil des années, les erreurs fondamentales que les femmes commettent avant même la fin du premier rendez-vous... et qui nous poussent à faire marche arrière.

Même si cette femme nous plaît vraiment, certaines attitudes sont pour nous des signaux d'alarme.

C'est parfois injuste, car vous faites souvent ces gestes de manière involontaire... et pourtant, l'effet est bien là. En lisant ces lignes, vous vous direz peut-être que votre comportement ne mérite pas d'être jugé aussi sévèrement.

Ce n'est pas l'intention des hommes avec qui vous sortez, mais encore une fois, c'est plus fort qu'eux, ce sont des mécanismes psychologiques innés.

Ce sont des réflexes involontaires. Même si mes propos risquent de vous choquer, mon objectif n'est pas d'édulcorer la réalité pour vous, mais bien de vous mettre en garde.

Si après un rendez-vous très réussi vous vous demandez pourquoi il ne vous rappelle pas, il y a fort à parier que c'est à cause d'une des raisons suivantes. Voyons quelles sont ces erreurs qui nous poussent à faire marche arrière, avant même qu'une relation débute.

Erreur n°1 : Vous le laissez mettre fin à la soirée

Même si nous adorons nous sentir appréciés pour nos efforts d'avoir organisé une soirée à votre goût, ne nous laissez pas devenir les maîtres exclusifs du jeu. Nous aimons les femmes qui ont du caractère. Ne nous laissez donc pas décider du moment où il faut mettre fin à la soirée.

Sans avoir l'air obsédée par le temps qui passe au détriment de votre sommeil réparateur, soyez quand même celle qui dit "il se fait tard, je vais rentrer chez moi". Et c'est tant mieux si vous le faites avant que l'enthousiasme s'essouffle des deux côtés et que la fatigue s'installe.

Tant mieux s'il pense qu'il a encore plein des choses à vous dire. Il les gardera pour la prochaine fois. Méfiez-vous s'il insiste lourdement pour que vous restiez, dans l'espoir de vous faire boire encore un verre, qui pourrait bien être le verre de trop.

Restez ferme, même si au fond de vous vous avez peut-être envie de faire la fête toute la nuit. Ne sacrifiez pas votre nuit, il comprendra que vous le faites pour lui.

Votre objectif doit être au contraire, de lui montrer que vous tenez à votre indépendance et que ce n'est pas pour une nouvelle rencontre que vous allez bouleverser vos habitudes.

Erreur n°2 : Vous lui dévoilez tout sans réserve

Encore une fois, rappelez-vous que la discussion ne doit pas être trop personnelle, et surtout pas grave ou trop sérieuse. Parlez de choses et d'autres, de vos passions, de vos passe-temps ou du dernier film que vous avez vu. Ne rentrez pas dans des détails intimes que vous abordez peut-être avec votre meilleure copine.

Aucun homme ne veut devenir votre confident dès le premier soir. Il n'a pas envie d'être mis au courant de vos problèmes les plus délicats. Il veut juste passer un moment agréable en compagnie d'une femme charmante.

Nous sommes d'accord, le but de la soirée c'est que vous appreniez à mieux vous connaître. Néanmoins, n'en profitez pas pour lui déballer tout sur vous et vos préférences. Laissez-lui le temps de vous découvrir petit à petit et surtout d'avoir envie d'en apprendre plus sur vous.

Surtout, ne vous empressez pas de lui exposer votre vision du couple sous prétexte que "au moins comme ça il sera prévenu depuis le début". Même si votre conception du couple n'a rien d'anormal, selon vous, ce genre de "mise au point" des choses sera très mal perçue et elle fera fuir votre homme à coup sûr.

Aussi, évitez de lui parler d'astrologie, de votre addiction pour le shopping, de vos recettes de cuisine préférées et de toute autre chose qui vous donnerait l'image de la nana désespérément inintéressante. Ce n'est pas ce genre de filles qui nous fait fantasmer.

Erreur n°3 : Vous lui montrez que vous êtes vraiment une affaire au lit

Quelques explications autour de la délicate question de "faut-il ou ne faut-il pas coucher le premier soir".

Je ne vais pas y aller par quatre chemins... Ce que nous dictent le bon sens et nos temps modernes, c'est qu'il n'y a pas de règle. Vous devriez coucher avec lui au moment où vous le souhaitez, sans vous imposer de fausses contraintes.

Hum... d'accord, ce serait toutefois hypocrite de ma part de me contenter de cela.

En écrivant ce livre, je me suis promis d'être honnête, au risque d'être cru et de ne pas faire plaisir à certain(e)s.

Alors voici ce qu'il en est réellement : si l'homme en face de vous vous plaît vraiment et que vous avez envie d'avoir une vraie relation avec lui, je vous déconseille de coucher avec lui dès le premier soir.

Bien sûr, nous vivons des temps modernes où les femmes assument parfaitement leur sexualité. Néanmoins, les mécanismes profonds qui gèrent le fonctionnement mental des hommes n'ont pas évolué, eux.

Ainsi, ils veulent éviter à tout prix d'associer la femme de leur vie à l'image d'une femme légère. Et, que cela vous plaise ou non, c'est exactement le message que vous lui envoyez en partageant son lit dès le premier soir.

Bien sûr, nous sommes attirés par les femmes sexy, qui affichent une sexualité désinhibée. Nous proclamerons haut et

fort que chacun et chacune est libre de donner cours à ses pulsions.

Mais nous rêvons que la femme de notre vie, celle avec qui nous construisons notre avenir soit chaste et pure.

Je sais, vous allez me dire que c'est paradoxal et même hypocrite de notre part... Surtout que de notre côté, nous ne nous imposons jamais de règles morales trop strictes en matière de sexualité.

Tout ce que je peux vous dire, c'est que les hommes et les femmes ne voient pas les choses de la même manière. Pour nous, ce n'est pas absurde de souhaiter que la femme de notre vie soit aussi chaste que possible.

Laissez-moi vous présenter les choses autrement : lorsqu'un homme entame une relation avec vous, il souhaiterait effacer d'un coup de balai magique tous vos précédents partenaires sexuels.

Vous imaginer dans les bras d'un autre le rend malade. Alors au moment où, dès le premier soir, vous tombez dans ses bras, il va penser automatiquement que vous faites cela à chaque fois que vous rencontrez un homme.

Et ce n'est pas la peine que vous rajoutiez : "tu sais, d'habitude, je ne fais jamais ça, mais avec toi c'est différent".
Croyez-moi, ça ne va strictement rien changer !

Comment lui dire au revoir alors ? Si l'attirance entre vous est presque "palpable", cédez à la tentation d'un baiser langoureux. Ou bien contentez-vous d'un doux baiser sur la joue, accompagné de votre plus joli sourire. Mais n'allez pas plus loin. Vous aurez tout le temps de vous rattraper ensuite.

Bien sûr, je ne dis pas que c'est une règle d'or. Il y a bien des relations réussies qui ont débuté par une folle nuit d'amour. Mais si vous ne voulez pas prendre de risques, fiez-vous à cette règle : ne cédez pas au charme de votre homme dès le premier soir. Pas s'il vous intéresse vraiment et que vous voulez construire une relation avec lui.

Et pour finir, laissez-moi démolir un mythe très largement répandu. Sachez que...

Faire mariner un homme... ça ne marche pas !

Vous allez me dire que cela vient contredire le paragraphe précédent. Pas du tout.

Je vous dis seulement et en toute honnêteté que ce n'est pas dans votre intérêt de partager le lit d'un homme dès votre premier rendez-vous. Ça ne veut surtout pas dire que vous devez lui interdire toute manifestation de tendresse pendant des mois !

Fréquenter une femme qui joue la "sainte nitouche" devient vite lassant.

Et cela ne vaut pas seulement pour le côté sexuel de votre relation. Si vos copines ou votre mère vous ont appris que "plus tu fais mariner un homme, et plus il sera attaché à toi", détrompez-vous. Nous ne sommes pas dupes et nous n'apprécions pas qu'on nous fasse "mariner".

Laisser à un homme le plaisir de vous faire la cour (ce qui correspond à son instinct de chasseur) et de vous découvrir petit à petit est une chose.

Le faire attendre pendant des semaines, l'allécher avec des promesses jamais tenues et jouer sans arrêt au chat et à la souris... c'en est une autre. Sachez donc respecter l'équilibre des choses si vous ne voulez pas que l'homme que vous convoitez finisse par vous traiter de capricieuse et d'indécise.

N'acceptez pas sur le champ toutes ses propositions, mais ne soyez pas non plus constamment indisponible pour lui. Ne le traitez pas comme un gamin né de la dernière pluie, ou il finira par perdre patience et se trouver un autre challenge, plus facile.

Chapitre 3

Amenez-le à vouloir s'engager à long terme

I. Que vous cache l'homme avec qui vous voulez vous engager ?

Si tout s'est bien passé lors du premier rendez-vous, le premier pas est fait. Maintenant, vous êtes sûrement impatiente de revoir l'homme que vous convoitez et vous croisez les doigts pour qu'il vous rappelle au plus vite.

Attention, pour nous les hommes c'est également un moment crucial. Nous avons probablement envie de revoir la femme avec qui nous avons passé un bon moment, mais nous n'aimons pas du tout qu'on nous force la main.

C'est généralement le moment où vous risquez de tout gâcher. Mais pas si vous tenez compte de ce qui suit. Tout d'abord, vous devez savoir avec quel genre d'homme vous avez à faire.

Après votre premier rendez-vous, il y a fort à parier que vous vous posez encore des tas de questions sur cet homme. Il en va de même pour lui d'ailleurs. Je vous conseille de regarder plus en détail sa personnalité masculine avant de dresser un plan à long terme et d'envisager un futur ensemble.

Voici les principaux types de comportement masculins en ce qui concerne les relations avec les femmes :

Le Joueur

Il est guidé principalement par la passion. Tout ce qu'il fait est déterminé par la curiosité et ses pulsions. Il est attiré par tout ce qui lui apporte de la "nouveau" et la diversité sexuelle. Il est en général assez imprévisible.

Dans les yeux d'un joueur, peu importe que vous soyez vraiment exceptionnelle, vous n'êtes qu'une possibilité parmi tant d'autres.

Ne vous leurrez pas. Il est plutôt du genre incapable d'avoir des relations de longue durée. Dès qu'il rencontrera un nouveau défi intéressant, il mettra fin à l'histoire et commencera à chasser sa nouvelle proie.

En effet, ce qui le branche vraiment c'est le jeu de la séduction et de l'amour. La chose remarquable avec ce genre de type, c'est qu'il a un comportement délicat et galant vis-à-vis du sexe opposé, une manière séduisante d'attirer les femmes qui mettent souvent du temps à connaître sa vraie nature.

Si vous cherchez quelqu'un pour la vie, je vous déconseille bien évidemment de vous pencher sur ce genre de personnalité.

Le conquérant

Cette catégorie est, à certains égards, proche de la précédente. Un homme de ce genre vit sa vie comme une compétition, une "guerre" sans fin composée de nombreuses batailles à la fin desquelles il espère conquérir un "bastion" envié de tous.

Il est fier, ambitieux et compte ses victoires avec une énorme précision. Pour lui, c'est indispensable que sa femme le rende fier, que ses congénères le regardent jalousement.

Heureusement, il se laisse parfois conquérir à son tour par une femme qu'il voit sans doute "différente de toutes les autres". Il doit être certain des qualités exceptionnelles d'une femme avant qu'il ne s'engage à long terme.

Je connais pas mal d'hommes dans cette catégorie qui sont maintenant heureux en mariage et qui vivent avec une femme géniale qui connaît les "règles du jeu" et sait les rendre heureux.

L'amant passionné

Cette catégorie d'hommes se caractérise par une appréciation exacerbée du sentiment amoureux. L'amant passionné tombe amoureux assez facilement et plusieurs fois dans sa vie. Il vit de véritables passions mais sans savoir comment parvenir à les faire durer.

Ses sentiments intenses ne tardent pas à s'évanouir, en d'autres termes : le temps est son pire ennemi. C'est le "feu de pailles", que vous pouvez allumer très vite.

Ce n'est pas un menteur, car il croit sincèrement à l'étincelle exceptionnelle que vous avez fait naître dans son cœur. Mais cette étincelle s'éteint aussi vite qu'elle est apparue.

Autour de moi, presque toutes les femmes que j'ai interrogées sur le sujet m'ont dit qu'elles souhaiteraient connaître au moins une fois dans leur vie une histoire avec un

tel amant passionné. Toutefois, quand il s'agit de se ranger et fonder une famille, ce type de profil est plutôt à éviter.

La flamme risque de s'éteindre très vite.

Le "fils à maman"

C'est typiquement l'homme qui a besoin d'être pris sous votre aile. Enfant, il est gâté par sa "maman poule" qui l'entoure de mille et une attentions et ne lui refuse rien.

Une mère surprotectrice et souvent possessive, qui veille en permanence à ce que son petit garçon adoré soit toujours au centre de l'attention.

Vous voyez le genre...

Adulte, il lui faut une femme pour remplacer sa mère. Il prendra sa relation amoureuse avec la femme de son choix très au sérieux et peut faire un très bon mari (si cela ne vous gêne pas d'avoir à le materner...)

Avec ce genre d'homme, c'est l'assurance tout risque. Il a le plus grand respect pour les valeurs familiales mais demande à ce que vous fassiez beaucoup d'efforts pour lui. Après tout, il n'est pas fait pour se débrouiller seul...

Il peut arriver qu'il ne soit pas très passionné, mais il saura en général se montrer gentil et très attaché à vous.

Le perdant

C'est le genre de personne qui cherche avant tout une épaule sur laquelle pleurer. Vivre sa vie seul lui inspire une terrible angoisse, il s'attachera donc très facilement à vous, dès que vous lui tendez la main. Il voit souvent les choses en noir et n'arrête pas de se plaindre.

Il y a sûrement des femmes qui aiment jouer ainsi les infirmières à domicile. Et vous ?

Mais ne comptez pas sur lui pour traverser des épreuves difficiles dans la vie. Vous serez probablement amenée à vous transformer en psychothérapeute pour affronter ses nombreux démons.

En revanche, vous pouvez être sûre de le garder près de vous, car il manque totalement d'esprit d'indépendance. Il est sensible, vulnérable et souvent un amoureux passionné.

Donc, si vous faites abstractions des quelques inconvénients que je viens de citer, vous pouvez probablement compter sur lui à vie.

Le père de famille

C'est le genre de gars qui a tout pour faire un mari parfait.

C'est d'ailleurs une de ses ambitions les plus importantes. Il a tout planifié et il vous annonce avec une assurance déconcertante "cette année, j'ai décidé de me marier", même s'il ne voit personne au moment où il parle.

Il a une seule chose en tête, trouver la femme idéale et avoir des enfants, pour assumer enfin le rôle de sa vie : celui de père et de chef de famille.

Une fois qu'il a fixé son objectif, il suit son plan avec une ténacité impressionnante. Il se montre un amant attentionné dans les premiers mois, puis un mari et un partenaire fiable, et finalement un père génial pour vos enfants. Il représente l'épaule solide que recherchent les femmes voulant fonder une famille.

"Alors, où est le problème?", me demanderez-vous. Le problème, c'est que vous ne pouvez jamais être sûre que ce gars vous épouse par amour ou juste pour endosser un rôle valorisant pour lui.

En plus, l'expérience de beaucoup de femmes vivant avec ce genre d'hommes montre qu'ils peuvent devenir très possessifs, voire tyranniques. Le type "responsable et solide" se transforme parfois en "mâle dominant". Il y a des femmes pour qui cela ne pose aucun problème.

A vous de voir.

Alors, est-ce que vous allez être obligée de choisir l'homme de votre vie parmi une de ces catégories ? Fort heureusement, non.

La plupart d'entre nous arrivent à vous offrir un "mélange" assez équilibré de plusieurs caractéristiques différentes. Mais si l'homme sur lequel vous avez jeté votre dévolu présente les signes exclusifs d'une de ces typologies, vous saurez à quoi vous en tenir.

Soyez avisée et choisissez en connaissance de cause.

Si votre homme est clairement un "fils à maman", il y a de fortes chances qu'il le reste toute sa vie. Ne vous étonnez pas si vos tentatives de le changer échouent lamentablement.

N'oubliez pas, nous n'aimons pas les femmes qui essaient de nous changer et vous ne devez jamais démarrer une relation en nourrissant secrètement un espoir de changement.

II. Ce qui vous rend irrésistible à ses yeux après votre premier rendez-vous

Maintenant que nous avons fait cette petite mise au point, revenons aux débuts de ce que vous espérez être une grande histoire d'amour entre vous et l'homme qui fait battre votre cœur.

Si vous vous trouvez quelque part entre le premier et le deuxième rendez-vous, vous avez encore de nombreux points d'interrogation en tête.

Autant dire que vous vous apprêtez à passer des heures à rêver "les yeux ouverts", voire à passer un certain nombre de nuits blanches.

Vous ne savez pas si ce nouvel homme est vraiment "le bon" ou juste une autre expérience que vous finirez par rajouter à votre liste d'échecs.

Si ça peut vous rassurer, les hommes sont eux aussi rongés par l'incertitude.

Ne vous attendez pas à trouver la réponse comme ça. Personne ne trouve le partenaire parfait simplement en prenant la décision de "se ranger".

La première chose qui vous aidera à traverser sereinement cette période d'interrogations et d'incertitudes est la suivante : vous devez arrêter de vous mettre la pression.

Voyez cette nouvelle rencontre tout d'abord comme une nouvelle expérience, quelque chose d'amusant et d'enrichissant pour vous.

Laissez-moi vous dévoiler un secret : c'est ainsi que la plupart des hommes vivent leurs nouvelles rencontres. C'est ce qui explique leur apparent "détachement" et leur facilité à passer à autre chose si jamais la rencontre ne se transforme pas en vraie relation.

Au lieu de ça, beaucoup de femmes se torturent l'esprit - dès le lendemain de la première soirée passée ensemble – avec des questions plus ou moins inutiles comme :

"Est-ce que c'est possible que ça soit vraiment le bon ? Je ne rêve pas?"

"Combien de temps ca va durer entre nous?"

"Est-ce qu'il est du genre à me tromper? Hum... je n'ai aucune envie de repasser par là..."

"Est-ce qu'il préfère les rousses ? Il a jeté un de ces regards à cette serveuse du bar..."

"Est-ce qu'il est déjà amoureux de moi?"

"Et si demain il rencontre quelqu'un d'autre? "

Cela vous parle? Vous vous reconnaissez un peu ?
Avouez. Il n'y a vraiment pas de honte à avoir. Mais...

Je vous en prie, arrêtez de vous poser toutes ces questions, elles ne vous servent à rien. Consacrez plutôt votre énergie à savourer le début de votre histoire, si début il y a.

Voici la bonne nouvelle : premièrement, si votre homme vous a proposé un rendez-vous, c'est qu'il s'intéresse à vous et que vous lui plaisez. Ne cherchez pas plus loin.

Deuxièmement, si votre premier rendez-vous a été réussi, si vous avez évité toutes les erreurs que je vous ai exposées précédemment et que vous évitez également les pièges qui suivront, vous avez posé les meilleures bases pour une relation pleinement réussie.

Vous devez penser dorénavant à vous rendre encore plus attirante à ses yeux. Nous sommes souvent en admiration devant une femme pendant une soirée, mais ensuite notre enthousiasme peut faire une "chute libre" et nous pouvons décider de ne pas la revoir, sans lui donner d'explications.

En réalité, les explications existent, mais souvent nous les ignorons nous-mêmes. Ou alors, nous pouvons décider qu'elle est tout d'un coup la femme la plus intéressante de tout notre spectre de possibilités, et que nous ferons tout pour qu'elle partage notre vie.

Pour que cela arrive, voici ce que vous devez impérativement garder en tête après votre premier rendez-vous :

Les Règles d'Or après le premier rendez-vous

1. Ne l'appellez surtout pas le lendemain

Rappelez-vous ce que je vous disais à propos du fait que vous ne devez jamais renvoyer l'image d'une femme désespérée, qui cherche à tout prix à se "caser".

Vous êtes une femme indépendante et heureuse dans sa vie, et ce genre de femme nous intrigue et nous intéresse immédiatement.

Alors évitez de perdre des points en l'appelant dès le lendemain !

...Même s'il vous a dit "tu peux m'appeler quand tu veux, ca me fera plaisir".

...Même si vous sentez qu'entre vous "il y a vraiment quelque chose de spécial, ce n'est pas comme avec les autres gars".

...Même si vous sentez qu'il vous manque déjà.

Ne le faites pas, un point c'est tout !

2. Ne l'appellez pas non plus les jours suivants. Laissez-le reprendre contact

Je m'explique....

Les hommes ont souvent besoin de temps pour digérer une soirée, surtout s'ils voient un potentiel particulier en vous.

C'est vrai que si cette soirée a été inoubliable pour tous les deux, il y a de fortes chances qu'il vous rappelle dès le lendemain.

Mais s'il ne le fait pas, ne tirez pas de conclusion hâtive. Ne vous dites pas "Ca y est, il ne veut plus me revoir. Je savais que j'aurais dû coucher avec lui".

C'est faux !

Tout comme vous, nous aimons être sûrs des qualités que nous avons cru voir en vous.

Quand un homme ne vous rappelle pas tout de suite, ça ne signifie pas qu'il y a un problème. Peut-être veut-il tout simplement tester votre patience : c'est une qualité très estimée par tous les hommes.

En fait, beaucoup d'hommes que j'ai interrogés sur le sujet avouent faire exprès de ne pas rappeler une femme le lendemain de leur rendez-vous. Ils veulent la tester, s'assurer que ce n'est pas une de ces "femmes désespérées" qui s'accrochent au premier venu.

Quoi qu'il en soit, ne l'appellez pas : ni le lendemain, ni les jours qui suivent. Il se manifestera assez tôt, car il sait qu'il

n'a pas non plus intérêt à vous faire attendre trop longtemps. Et quand il reprend contact avec vous, vous pouvez être sûre que c'est parce qu'il vous porte un réel intérêt.

3. Occupez-vous activement en attendant votre prochain contact

Je dis bien "activement". Ne passez pas votre temps à vous poser ces fichues questions existentielles dont je vous parlais plus haut.

Sortez avec vos copines, allez au cinéma, travaillez d'arrache-pied, faites les boutiques, rendez visite à votre grand-mère que vous n'avez pas vue depuis longtemps, faites tout pour vous occuper l'esprit de manière positive.

D'une part, cela vous aidera à oublier très vite cette rencontre, si jamais elle ne va pas plus loin.

D'autre part, si elle va plus loin, cette attitude vous mettra dans le parfait état d'esprit d'une femme qui "se suffit à elle-même", exactement le genre de femme qui nous attire comme un aimant.

C'est la meilleure chose que vous pouvez faire en attendant la prochaine étape de votre histoire.

4. Restez maîtresse de la situation

Ceci n'est pas un conseil qui vise à faire de vous les manipulatrices des hommes avec qui vous sortez. Soyons bien clairs, ce n'est pas dans mes intentions. Mais croyez-moi, si

vous suivez ce conseil, vous rendrez service simultanément à votre homme, à vous-même et à votre future relation.

Alors quand il vous rappelle ou reprend contact avec vous, s'il vous plaît, ne vous écroulez pas sous l'émotion. Ne donnez pas à votre voix cette intonation qui pour nous sous-entend : "Ah, enfin tu appelles, j'ai attendu ton coup de fil jour et nuit...".

Cela nous donne une envie folle de raccrocher et de vous oublier au plus vite !

Soyez naturelle et agréable, c'est tout.

L'homme à l'autre bout du fil appréciera la conversation avec vous, car vous êtes bien dans ses pensées, autrement il n'appellerait pas. S'il fait allusion à la soirée que vous avez passée ensemble, (re)dites-lui que c'était un moment très agréable pour vous mais ne vous empressez pas de lui lancer :

"Quand est-ce qu'on remet ça ? "

Soyez détendue et ne lui communiquez pas une quelconque pression. Maintenant vous comprenez pourquoi j'ai insisté pour que vous vous mettiez dans le bon état d'esprit, en attendant qu'il vous rappelle.

Si vous laissez les questionnements inutiles et la pression s'emparer de vous, il le sentira dans votre voix.

Si l'angoisse se ressent dans votre voix, c'est comme si vous lui disiez : "Bon, c'est le moment décisif, c'est maintenant ou jamais que cette relation commence". Cela se ressent, croyez-moi, et il détestera ça.

Soyez donc légère et souriante, laissez-le lancer la prochaine invitation. S'il le fait, acceptez-la naturellement, et pas comme s'il venait de vous sauver la vie.

Vous pouvez même aller jusqu'à négocier la date, pour cause d'indisponibilité, car vous ne voulez pas lui faire comprendre qu'il n'y a que lui dans votre vie, n'est-ce pas ? Si vous n'en faites pas trop, cela marchera à ravir.

Souvenez-vous des règles énoncées dans le Chapitre 1 concernant les meilleurs moyens d'attirer son attention et tout ira bien.

III. Ce qui fait qu'un homme s'engage avec vous dans une "relation sérieuse"

À partir du moment où vous avez démarré une relation avec l'homme que vous convoitez, ce sera un peu comme traverser des sables mouvants. Plus vous vous déplacez rapidement et plus vous avez de chances de vous enfoncer.

Ce n'est pas du tout rassurant, vous dites ? Eh bien, encore une fois, je n'ai pas l'intention de vous mentir et mon objectif n'est pas d'embellir la réalité. Ce n'est pas pour ça que vous lisez ce livre.

De votre point de vue, le problème avec nous, les mecs, c'est que même si nous sommes à la recherche de quelque chose de sérieux, nous n'exprimons pas nos sentiments et nos intentions de la même manière que vous.

D'accord. Souvent, vous êtes frustrées de ne pas pouvoir nous faire "parler" comme vous le voudriez. Je le comprends. Mais si nous n'avons pas la même envie de "communiquer" tout le temps avec vous, c'est simplement que ce n'est pas dans notre nature.

Nous ne le faisons pas pour vous agacer, ni pour mettre des bâtons dans les roues de notre couple.

Si je vous dis cela, c'est parce que beaucoup de femmes pensent que c'est en "discutant" ou en ouvrant leur cœur à leur homme qu'elles arriveront à lui donner envie de s'engager avec elles.

C'est faux.

La communication est essentielle dans un couple, mais je n'ai jamais entendu un homme me dire :

"Après une mise au point de 2 heures avec ma copine, j'ai décidé que je voulais m'engager dans une relation à long terme avec elle..."

Ce ne sont pas vos "discussions" qui donnent cette envie à votre homme. C'est votre attitude.

La bonne nouvelle, c'est que si vous y allez doucement, en étant vigilante, il n'y a aucune raison pour que vous n'y arriviez pas.

Voici les Règles à suivre si vous voulez inspirer à votre homme l'envie irrésistible de s'engager avec vous dans une vraie relation de couple :

Privilégiez la légèreté et l'humour

Ceci, pendant toutes vos prochaines rencontres. Ne l'accablez pas de vos problèmes.

Soyez coquette et féminine

Ne faites pas de compromis sur votre tenue vestimentaire. Faites-lui comprendre que vous êtes une femme de goût, en toutes circonstances.

Ne refusez pas ses défis

Quand vous avez envie de débattre avec lui, ne vous en privez surtout pas, nous adorons les défis. Mais faites-le de manière décontractée, sans gravité.

Il en va de même de tous les défis qu'il peut vous lancer, qu'il s'agisse d'une balade sportive, d'un nouveau sport (à moins que vous détestiez vraiment ça, bien sûr) ou d'une partie d'échec.

Ne bouleversez pas vos habitudes

Cela lui fera peur, il pensera tout de suite que vous avez changé votre manière de vivre à cause de lui, et cette responsabilité pèsera lourd sur ses épaules. Ne changez rien dans vos habitudes, le fait que vous ayez commencé à sortir avec lui n'en est pas une raison.

Prenez la liberté d'annuler parfois un rendez-vous avec lui sans vous confondre en excuses, continuez à voir tous vos amis et ne négligez pas vos soirées entre filles.

Ne bouleversez pas non plus ses habitudes

Rappelez-vous, nous avons horreur de constater qu'une femme veut nous changer. Tel la plupart des hommes, votre nouveau chéri aime sa vie telle qu'elle est, il ne veut pas qu'une femme vienne lui dicter de nouvelles règles.

Alors résistez à toute envie de lui dire "Mais tu as déjà vu tes potes cette semaine" ou "Est-ce que tu tiens vraiment à faire du foot le dimanche matin?".

Oui, il y tient. Il est d'accord pour vous faire une place bien méritée dans sa vie, mais il veut le faire de son propre gré, sans se sentir forcé.

Ne vous projetez pas trop loin dans l'avenir

Ne commencez pas tout de suite à faire des projets à deux, ne parlez pas de "vacances en amoureux" alors que vous sortez ensemble depuis à peine 2 semaines. Montrez-lui que vous appréciez être en sa compagnie, mais pas que votre vie en dépend.

Ne lui donnez pas d'indices (même très subtils !) quant à vos intentions de construire un avenir commun. Faites lui savoir que vous êtes heureuse de la situation actuelle et qu'il n'y a pas de raison de précipiter les choses.

Laissez le "digérer" tout ça tranquillement et ne vous empressez pas d'appuyer sur le bouton "ça suffit, il faut que tu passes à la vitesse supérieure là".

Soyez douce et aimante

Après tout, ceci ne vous demandera aucun effort, puisque c'est par plaisir que vous êtes avec votre homme. Ça tombe bien, car - comme tous les hommes, sans exception - il recherche la douceur, la gentillesse et l'attention de sa

partenaire. Il en a besoin constamment. Faites donc preuve d'amour et de compréhension envers lui. Donnez-lui la sensation d'être "le seul et l'unique" et il vous ouvrira son cœur.

Toutefois, il y a parfois des situations dans lesquelles vous pouvez être absolument sûre que – malheureusement – l'homme tant convoité ne s'engagera jamais dans une vraie relation avec vous.

Dans ce cas, ne perdez pas votre temps et votre énergie. Ce n'est pas la peine d'attendre, ni de "lui laisser encore une chance". Tournez vite la page.

Un homme ne s'engagera jamais avec vous si :

- Il ne répond jamais au téléphone quand vous l'appellez,
- Il n'est jamais libre le week-end,
- Il ne vous fixe jamais rendez-vous à l'avance, mais toujours à la dernière minute,
- Il vous pose un lapin et n'a que des excuses ridicules,
- Il ne vous présente pas à ses amis,
- Il ne vous présente aucun membre de sa famille,
- Il vous dit "Tu es trop bien pour moi".

Tu es trop bien pour moi... ???

Je vous en prie. Ne croyez jamais ça !

C'est un mensonge qui, bizarrement, attendrit souvent les femmes. J'en ai même entendu qui disaient qu'elles trouvaient ça mignon... Il n'y a pas de quoi se sentir flattée, ce n'est qu'une ruse pour vous faire lâcher l'affaire tout en douceur.

Si vous remarquez cela dans les premières semaines de votre relation, débarrassez-vous de votre nouvelle conquête aussi vite que possible.

D'autres hommes méritent davantage que vous exerciez votre pouvoir de séduction sur eux.



J U L E S L E G R A N D

MIEUXSEDUIRE.COM

*Le Séduire
& Le Garder*

L I V R E 3

Sommaire

Introduction	4
Chapitre 1. Faites en sorte qu'il vous aime chaque jour davantage	6
Dans la tête d'un homme : les secrets sur la façon dont il perçoit une relation amoureuse.....	7
Ce que les hommes attendent vraiment des femmes avec qui ils sortent	15
Le Sexe : Comment faire pour qu'il soit toujours aussi fou de vous, une fois passés les premiers mois de passion	23
Ce qui pousse un homme à vous quitter même s'il a des sentiments pour vous	27
Chapitre 2. Donnez envie à votre homme de rester avec vous pour toujours.....	33
Ce qui inquiète votre homme mais dont il ne vous parlera jamais.....	34
Comment l'amener à communiquer davantage avec vous, même si ce n'est pas dans sa nature	41
Les clés pour comprendre le langage d'un homme : ce que votre homme dit et ce qu'il sous-entend réellement	46
Que faire si vous commencez à douter de lui mais que vous voulez toujours sauver votre couple.....	50
Chapitre 3. Les réponses aux questions que 99% des femmes se posent au moins une fois dans leur vie	55

Introduction au Livre III

Maintenant que vous êtes en couple, vous avez envie de donner toutes ses chances à cette relation.

Fini la série des échecs sentimentaux, vous voulez vivre enfin ce bonheur à deux que les films romantiques ont l'habitude de vanter.

Pourtant, de temps en temps, des questions inquiétantes font leur place dans votre esprit :

"Va-t-il prendre la fuite devant un engagement sérieux, comme d'autres l'ont fait avant lui?"

"Notre relation va-t-elle s'essouffler ?"

"S'il m'aime vraiment, pourquoi ne dévoile-t-il pas plus ses sentiments?"

Autant de questions qui peuvent empoisonner votre quotidien et votre relation avec lui.

D'accord, vous savez déjà que les hommes et les femmes ne réfléchissent pas de la même manière et que le dialogue peut être difficile parfois.

Mais est-ce qu'il faut pour autant que vous renonciez à vos besoins et faire des compromis douloureux pour garder un homme auprès de vous ? Non, en aucun cas.

Dans cette partie de mon programme, vous allez prendre le dessus sur vos inquiétudes et vos angoisses.

Je n'ai pas la prétention d'avoir la solution à toutes les situations difficiles. Je ne veux pas non plus vous encourager à manipuler votre partenaire, pour l'empêcher à tout prix de vous quitter un jour.

Ce que je veux vous livrer, ce sont ces ressorts psychologiques cachés, qui font qu'un homme ait envie de s'attacher à vous pour de vrai, et de manière naturelle.

Ce sont également les clés pour comprendre sa façon de penser, de concevoir la vie à deux ainsi que ses besoins non-avoués.

Plus de place pour l'incertitude donc, car vous saurez exactement comment vous mettre sur la même longueur d'onde et créer avec votre partenaire ce lien sincère qui fait votre bonheur à tous les deux.

Chapitre 1

**Faites en sorte qu'il vous aime chaque
jour davantage**

I. Dans la tête d'un homme : les secrets sur la façon dont il perçoit une relation amoureuse

Vous savez déjà que le cerveau d'un homme fonctionne différemment de celui d'une femme. Cela est surtout vrai quand il s'agit des relations amoureuses. La façon dont il voit et interprète les choses, les attentes qu'il a vis-à-vis de sa partenaire et vis-à-vis de la vie de couple ne sont pas les mêmes que les vôtres.

C'est la première chose que vous devez connaître et accepter chez votre partenaire. Si vous ne connaissez pas les mécanismes profonds du psychisme masculin, vous risquez de mal interpréter son comportement et ses réactions et commettre des erreurs irrémédiables.

De plus, si vous vous obstinez à essayer de le changer, lui ou ses besoins, vous ne faites que transformer votre vie en enfer.

J'aimerais donc vous apprendre l'essentiel sur ce que ce que les hommes recherchent dans une relation avec une femme. Ce sont des principes de base généralement valables chez les hommes, mais que trop peu de femmes connaissent et respectent véritablement.

Certaines femmes ont l'impression que les hommes engagés dans une relation amoureuse avec elles ont des attentes exagérées de leur part et donc impossible à satisfaire.

En fait, les besoins d'un homme n'ont rien de compliqué, une fois que vous les avez compris et acceptés. Ce sera la clé de la réussite de votre couple.

Communiquez avec lui, mais pas uniquement à votre manière

Votre capacité à communiquer efficacement avec votre compagnon est primordiale à ses yeux. Si, si, n'en doutez pas un instant.

L'incompréhension entre vous – et implicitement votre frustration- vient souvent du fait que vous entendez la communication d'une manière totalement différente de lui.

Il veut que vous répondiez sincèrement à ses questions sans tourner autour du pot inutilement. Il veut que vous lui disiez ouvertement ce qui ne va pas, et comment il peut vous aider si vous avez un problème. Il n'y a rien de plus valorisant pour un homme que de se sentir utile dans votre vie. Le priver de la possibilité de vous offrir son aide quand vous rencontrez une difficulté c'est le priver de sa virilité.

Les hommes ont horreur des moments où vous refusez de lui dire ce qui ne va pas, et que vous préférez bouder, vexée parce qu'il ne s'est pas rendu compte par lui-même du problème. Votre homme ne peut pas deviner vos états d'âme, ni vos doutes, ni vos frustrations cachées.

Certes, il n'aime pas être accablé sans cesse de tous les détails et questionnements qui vous passent par la tête en quantité. Mais quand quelque chose vous préoccupe vraiment, faites-le-lui comprendre. Il sera heureux de vous aider.

La plupart des hommes attachent beaucoup d'importance à la vérité et à la franchise, bien qu'ils n'arrivent pas à rester parfaitement réceptifs 24 heures sur 24. Bien sûr, tous les hommes ne sont pas à l'abri du mensonge, mais ce n'est pas mon propos ici.

Si votre partenaire ressemble à la majorité de ses congénères, il veut que vous soyez directe et franche avec lui, mais il déteste la critique violente et les crises d'hystérie. Quand quelque chose vous préoccupe ou vous dérange, il ne faut pas le lui cacher. Mais il est primordial que vous lui en fassiez part en douceur, sans l'agresser ni le rabaisser.

Même si votre critique est justifiée, ne commencez pas vos discussions de couple par : *"Je déteste ce que tu viens de faire"*...

Sa réaction immédiate sera de se sentir rabaissé et critiqué. Il se dira qu'il a encore une fois échoué à vous faire plaisir et à vous rendre heureuse. Il détestera ce sentiment.

C'est un point très important : les hommes détestent sentir qu'ils n'arrivent pas à vous rendre heureuse.

Conséquence : ils se referment sur eux-mêmes pour se protéger. Ils n'ont qu'une envie, c'est que votre discussion prenne fin au plus vite, pour qu'ils se libèrent de ce sentiment détestable.

Vous l'avez bien compris, je ne vous suggère pas de vous cacher, mais bien d'être franche, en faisant preuve de tact. Un homme n'aime pas quand sa partenaire est fermée comme une huître et l'oblige à essayer de "deviner" ce qu'elle est en train de penser ou de ressentir.

La plupart du temps, cet exercice est trop fatigant pour un homme, il s'en lasse très vite. Vous feriez mieux d'exprimer clairement ce que vous voulez et ce que vous ressentez, mais en douceur.

Soyez directe et claire, mais évitez les accès de colère et les critiques agressives.

Renoncez à vouloir le manipuler

Croyez-moi, les hommes détestent quand vous essayez de les manipuler. Je sais ce que vous allez me dire. Vous pensez qu'ils "*ne s'en rendent compte jamais*". Erreur.

Ce n'est pas parce que votre homme ne vous le dit pas, qu'il est complètement aveugle ou encore naïf. Ne le sous-estimez pas.

Même si vous arrivez à vos fins pendant un moment, il finira par en avoir marre de votre manière de faire. Ce n'est pas du tout flatteur pour lui, et il se sentira déconsidéré.

Si vous voulez construire une relation basée sur la sincérité, cessez de croire que les hommes peuvent être manipulés. Certains l'accepteront peut-être comme un de ces "maux inévitables"... Certains resteront même avec vous pendant longtemps, malgré la manipulation que vous essayez d'exercer.

Mais soyez-en sûre, ce n'est pas la manière naturelle et saine de créer un lien sincère avec lui. Et ce n'est surtout pas ainsi que vous le rendrez heureux.

Soyez pour lui une vraie partenaire : autonome et confiante

Pour votre homme, se sentir nécessaire et utile dans votre vie est primordial. Mais ne confondez pas cela avec le fait d'avoir constamment besoin de lui pour la moindre chose.

La plupart des hommes normalement constitués ne s'engageront jamais avec une femme désespérément faible et

maladroite, qui demande d'être assistée en permanence dans tout ce qu'elle fait.

Montrez-lui combien vous l'aimez et à quel point vous avez besoin de lui à vos côtés. Mais ne lui montrez pas que vous êtes perdue sans lui. Ne le laissez pas croire que votre épanouissement dépend entièrement de lui. Il cessera de vous respecter et il finira par avoir envie de fuir.

Montrez-lui donc que vous êtes autonome et que vous pouvez être une vraie partenaire pour lui. Faites-lui comprendre qu'il peut compter sur vous pour les décisions importantes de la vie comme pour les détails du quotidien.

Il a besoin d'une partenaire qui l'aide à avancer et avec qui l'avenir devienne prometteur. Il ne veut pas d'une petite fille qui se réfugie dans ses bras dès qu'il y a le moindre problème, bien que la fragilité des femmes puisse l'attendrir.

Il cherche une femme mûre qui fait preuve de gentillesse et d'intelligence, qui l'aime et le soutienne, quelqu'un qui puisse contribuer au dynamisme du couple à sa propre manière.

Si vous êtes tombée sur un homme mûr, qui est prêt à s'engager avec vous, soyez sûre qu'il est conscient de toutes vos différences. Il est prêt à les accepter.

En contrepartie, il attend de vous que vous preniez vos responsabilités et que vous agissiez vous aussi en adulte. Aidez-le à avancer, au lieu de vous suspendre à son cou comme un fardeau et de ralentir son épanouissement.

J'ai rencontré beaucoup de femmes qui laissent leurs hommes décider dans la plupart des situations, en pensant qu'ainsi, ils se sentiront valorisés et puissants. C'est vrai dans certaines situations,

mais croyez-moi, cela finit par nous agacer. S'il vous demande votre avis pour choisir le restaurant de ce soir ou le film que vous allez voir, c'est bien parce qu'il veut prendre cette décision avec vous. Ce n'est pas pour être poli.

Alors cessez de dire constamment "*je te laisse choisir, ça m'est égal*".

C'est un peu comme si vous disiez : "*Ca m'est complètement égal que tu fasses des efforts pour organiser une soirée réussie pour tous les deux*".

Donnez-lui votre avis à chaque fois, que ce soit pour des questions sans importance ou pour des décisions majeures.

Si vous ne le faites pas, ne vous étonnez pas de l'entendre dire lui aussi "*ça m'est égal*" lorsque vous le sollicitez pour choisir la couleur des rideaux.

C'est frustrant, non?

Faites-lui confiance

C'est un point essentiel. Je pourrais même dire que c'est un des éléments décisifs qui encourage un homme à rester à vos côtés.

Si vous lui montrez votre confiance, vous lui prouvez qu'il est important pour vous.

Il sait très bien que d'autres hommes vous ont peut-être déçue ou blessé par le passé. Il sait donc que vous avez vos doutes. Il connaît les préjugés du type "*tous les hommes sont infidèles*" ou "*on ne peut jamais compter sur un homme*", etc.

Mais s'il a choisi de s'engager avec vous, c'est bien parce qu'il vous considère différente et bien au-dessus de ces préjugés.

Rappelez-vous ceci : un homme ne choisit de s'engager réellement avec une femme que lorsqu'il est convaincu d'avoir trouvé une "perle rare", une femme qui est supérieure à toutes celles qu'il a connues auparavant.

À ses yeux, vous êtes exceptionnelle et il n'y a pas de raison que vous ne le restiez pas à l'avenir.

Puisque vous n'êtes pas comme les autres, montrez-lui que vous savez vous débarrasser de ce type de préjugés. Sachez dépasser la méfiance que certains hommes ont pu vous inspirer. Vous sentir méfiante et soupçonneuse à son égard, c'est tout ce qu'il y a de plus désagréable pour un homme.

Cela ne vaut pas uniquement pour les questions de fidélité dans le couple. Votre homme voudrait que vous lui fassiez confiance en tout, même s'il se trompe parfois. Il ne prétend pas être parfait et il acceptera votre aide pour s'améliorer. Mais ne le traitez pas comme un enfant maladroit (même s'il lui arrive effectivement d'être maladroit).

Ne lui confiez jamais une tâche en concluant par "*mais bon, je sais que tu ne sauras pas faire...*". Il déteste cela. Il aimerait au contraire que vous soyez en permanence fière de lui.

Dites-lui plutôt : "*Je sais que tu fais toujours de ton mieux, et c'est quelque chose que j'apprécie beaucoup. Mais si tu as besoin de moi pour faire ceci, n'hésite pas à m'appeler*".

Il ne se sentira pas vexé, mais valorisé, et il vous en sera reconnaissant.

Rappelez-vous de ces quelques consignes quand vous pensez aux besoins fondamentaux de votre homme.

Maintenant, voyons plus en détail ce qu'il attend de vous dans une relation.

II. Ce que les hommes attendent vraiment des femmes avec qui ils sortent

Si vous pouviez voir ce qui se passe dans la tête d'un homme, vous découvririez des mécanismes étonnants. Même si vous ne le pouvez pas physiquement, c'est tout comme si vous le faisiez.

Dans ce qui suit, je partagerai avec vous les attentes souvent occultées des hommes. Cela vous permettra d'éclaircir certaines choses "incompréhensibles" dans le comportement de votre partenaire.

Encore une fois, votre objectif n'est pas d'avoir "une longueur d'avance sur lui", mais d'utiliser ces informations pour mieux réussir votre vie de couple et rester "la femme de sa vie".

Voici donc les choses fondamentales que votre homme espère vivre en votre compagnie :

1. Il veut occuper la première place dans votre vie

À vrai dire, ce n'est pas quelque chose de "typiquement masculin", je pense que vous en conviendrez.

Vous aussi, vous désirez être la personne la plus importante dans la vie de votre compagnon.

La raison pour laquelle je mentionne ceci, c'est parce que beaucoup de femmes me disent en parlant de leur partenaire :

"J'ai parfois l'impression que tout lui est égal, y compris mon amour pour lui. Il se comporte comme si tout était acquis, comme s'il pouvait se débrouiller tout aussi bien sans moi".

Ce n'est pas vrai.

Si votre homme vous donne cette impression, c'est parce que la communication entre vous laisse peut-être à désirer. En aucun cas parce que votre présence lui est indifférente.

Mettons les choses au clair. S'il s'est engagé dans une relation avec vous, c'est bien parce que votre homme vous considère comme la femme la plus importante de sa vie. Vous ne lui inspirez pas de l'indifférence, mais bien de l'amour. C'est pourquoi il veut à son tour être le numéro 1 dans votre existence.

Bien sûr, il ne vous le dira pas avec ces mots. Mais souvent, il se peut qu'il affiche cette apparente "indifférence" quand il a un doute sur la place qu'il occupe dans votre vie.

Oui, c'est plus facile – et moins douloureux – que d'affronter ouvertement une discussion au cours de laquelle il pourrait apprendre qu'il n'est pas à la hauteur et que vous ne le voyez pas comme l'homme idéal. Alors avant de lui en vouloir, essayez de le rassurer là-dessus, ça ne vous coûte rien.

2. Il veut être séduit et il veut ... du sexe

Je pense que je n'ai pas besoin de vous expliquer encore une fois que le sexe est très important pour nous. Nous refuser le sexe est une des choses les plus désagréables pour nous.

Mais je ne vous donnerai pas de recette ou des indications sur la fréquence des rapports intimes avec votre partenaire. C'est une question que chaque couple gère différemment.

En revanche, j'aimerais vous rappeler deux choses.

Premièrement, que votre homme adore se laisser séduire par vous, tous les jours si possible.

Il est tombé amoureux de vous parce qu'il vous a trouvé sexy (entre autres) et il ne voit pas pourquoi ça devrait changer maintenant. Il a envie d'être constamment subjugué par votre charme.

Mais être sexy ne se réduit pas à porter des tenues sexy. Il adore également recevoir des "signaux sexy" de votre part de temps en temps. Ne renoncez pas à faire usage de votre sourire séducteur, de votre regard "de braise" et de toutes ces choses qui l'ont fait craquer.

Deuxièmement, vous devez savoir que pour un homme, coucher avec vous est une manière de vous donner du plaisir et de vous rendre heureuse (à moins que vous ne soyez tombée sur un goujat, bien sûr).

Vous voir épanouie sexuellement lui procure une énorme satisfaction, parce que cela lui est dû en totalité. Bien sûr, je ne vous dis pas qu'il faut le couvrir de louanges après chacun de ses "exploits".

Mais gardez toujours en tête que votre homme est capable de faire beaucoup d'efforts pour vos faveurs sexuelles et que pour lui, c'est une question essentielle.

3. Il veut que vous soyez aux petits soins avec lui

Je sais ce que vous allez me dire...

On n'est plus à l'époque où les femmes sont en permanence aux petits soins avec leur mari, en leur préparant à manger, en faisant leur repassage et le ménage à longueur de journée.

C'est tout à fait vrai : aujourd'hui, la plupart des hommes sont capables de prendre soin d'eux tout seuls.

Il n'empêche que votre partenaire adore sans doute que vous l'entouriez d'une attention un peu "maternelle" parfois, tout comme leur père, leurs grands-pères et des générations entières d'hommes l'ont fait avant eux. Vous dire le contraire, ce serait vous mentir.

Il adore quand vous lui mijotez son plat préféré, quand vous prenez soin de ses vêtements ou que vous préparez un bon repas pour lui et ses amis, juste de temps à autre.

Même si c'est un homme parfaitement moderne qui aime les femmes dynamiques et actives, je vous promets qu'aucun homme ne se vexera si une fois de temps en temps vous jouez les femmes d'intérieur.

4. Il veut que vous respectiez son espace privé

C'est effectivement une question très importante pour nous, les mecs.

Je ne vous parle pas ici uniquement du fait qu'on aime avoir du temps pour nous, sortir avec nos potes ou jouer au foot une fois par semaine.

Je vous parle aussi de notre besoin d'être laissés tranquilles lorsque nous en avons besoin.

Annoncé comme ça, cela peut paraître un peu abrupt, mais je vous dis les choses comme elles sont. Nous avons besoin parfois de nous retirer dans un espace privé, si ce n'est pas physiquement, du moins mentalement. Nous avons parfois besoin d'être seuls et de réfléchir à certaines choses qui nous préoccupent. Nous aimons faire cela.

Et ce n'est pas parce que nous sous-estimons l'aide que vous pourriez nous apporter. Nous respectons votre avis et apprécions votre soutien. Mais nous aimons nous prouver à nous-mêmes que nous sommes capables de gérer des problèmes seuls. C'est vital pour nous.

Alors il se peut que votre homme se retire lui aussi parfois dans son "jardin privé". Par moments, s'il reste silencieux et perdu dans ses pensées ce n'est pas parce qu'il vous en veut pour quelque chose ou parce qu'il lui arrive un malheur.

Ne le noyez donc pas sous une avalanche de questions du genre:

"Allez, dis-moi ce qui se passe, je sais qu'il y a quelque chose, pourquoi tu ne veux pas m'en parler?..."

Vous ne l'aidez pas.

Ne vous inquiétez pas, votre couple n'est pas en train de vaciller. Ne cherchez pas à comprendre, des fois il n'y a rien à comprendre. C'est juste un moment où il veut être tranquille.

Normalement, il reviendra tout seul vers vous plus tard et il vous sera même reconnaissant d'avoir respecté son silence.

5. Il veut une vie simple, car il déteste les complications

Eh oui, on ne le répétera jamais assez, les hommes aiment les choses simples.

Qu'il s'agisse de décisions de vie, de déco, de programme pour les vacances ou de vie à deux, votre homme se languit de simplicité, s'il ressemble à l'immense majorité des mecs.

Avez-vous remarqué que les hommes disent souvent ne pas comprendre les femmes parce qu'ils les trouvent "compliquées" ? Sûrement.

Eh bien, c'est justement mon propos. Quand vous essayez par exemple de faire allusion à une chose du passé, pour lui suggérer de manière voilée un événement du présent qui l'amène enfin à une autre chose que vous aimeriez qu'il fasse mais que lui-même ne pourra jamais deviner...

Tout ça, c'est trop compliqué.

Dites-lui plutôt simplement quelle est la chose que vous aimeriez qu'il fasse. Un point c'est tout.

Si vous voulez être la femme "spéciale" à ses yeux, vous devez lui faire comprendre qu'avec vous, les choses sont simples.

Ne vous cachez pas...n'essayez pas de le manipuler... ne faites pas de sous-entendus...et ne vous prenez pas la tête pour un rien.

6. Il veut que vous gardiez votre indépendance

Souvenez-vous, il est tombé amoureux de vous entre autres parce que vous étiez une femme indépendante, qui n'avait pas besoin de la présence d'un homme pour mener une vie épanouie.

Pourquoi cela devrait-il changer aujourd'hui ?

Bien sûr, une fois que vous êtes en couple, votre façon de vivre ne peut pas rester tout à fait la même, mais votre homme ne comprendra pas que vous ne soyez plus la femme indépendante qu'il avait tant admirée.

Quand vous êtes loin de lui, dans votre quotidien, au travail, chez vous, avec vos amis, il ne veut pas que vous pensiez à lui en permanence. Lui-même ne pensera pas à vous à chaque minute qui passe, même s'il vous aime profondément.

Alors ne renoncez pas à votre vie de femme autonome et épanouie une fois que vous avez commencé à sortir avec lui.

Ne vous immiscez pas non plus dans sa vie privée en l'appelant 5 fois par jour. Laissez-le vous appeler et appréciez tout simplement vos conversations.

Mais ne lui montrez pas –et surtout pas au début de votre relation – que vous avez déjà entrepris des modifications dans votre façon de vivre, maintenant que vous êtes en couple.

7. Il veut vivre l'intimité avec vous, pas en parler

Pourquoi la grande majorité des hommes ne parlent-ils pas plus souvent de leurs sentiments, de leur vie de couple ?

Si c'étaient des questions dont les hommes aimeraient débattre à longueur de journée, ça se saurait. Ce n'est pas dans notre nature d'étaler nos sentiments et de faire l'analyse sans fin de ce que nous ressentons pour vous ou avec vous.

Cela ne veut pas dire que votre homme ne vous aime pas, au contraire. Il apprécie chaque instant qu'il vit avec vous, il savoure vos moments d'intimité et de parfaite complicité, mais il ne va pas le crier sur les toits, c'est tout.

Ne vous obstinez donc pas à provoquer sans cesse ces "*discussions sur le couple*", ou de savoir "*où vous en êtes*"...

Vous voyez de quoi je parle, n'est-ce pas ?

Cela finira par le fatiguer, voire l'agacer. Vivez l'instant présent avec lui et profitez de votre complicité, sans essayer à tout prix de faire régulièrement des "*bilans*" qui le mettraient mal à l'aise.

III. Le Sexe : Comment faire pour qu'il soit toujours aussi fou de vous, une fois passés les premiers mois de passion

En général, au cours des premiers mois, le sexe ne suscite guère de problèmes entre les hommes et les femmes.

Bien que les partenaires soient encore hésitants et ne se connaissent pas parfaitement, cette composante de la vie de couple se développe lentement mais sûrement.

À vrai dire, le premier rapport laisse souvent un peu les deux dans l'inconnu. Nous ne pouvons pas qualifier très précisément cet épisode mais nous avons généralement une très bonne impression de la première nuit ensemble (supérieur à 9 sur une échelle de 1-10). C'est une nouvelle étape dans la relation. Les deux partenaires décrochent le droit d'aller plus loin.

Il faut du temps pour apprendre à découvrir et connaître le corps de votre partenaire.

Mais ne vous précipitez pas pour tout connaître dès le début. Ça tue le désir. Plus vous vous y prenez lentement et plus la découverte sexuelle s'avère palpitante.

Les femmes qui essaient d'impressionner leurs partenaires dès la première nuit d'amour font une grave erreur. Ne mettez pas tout de suite à profit votre expérience, elle vous sera certainement utile tôt ou tard.

Normalement, vous n'avez pas besoin de mettre vos meilleures cartes sur la table dès la première nuit, ni d'utiliser des accessoires comme les sextoys.

Le fait de coucher avec vous pour la toute première fois est déjà une chose très excitante pour lui. Ce n'est pas la peine de lui en mettre "plein la vue".

Plus tard, quand vous et votre compagnon serez habitués l'un à l'autre, vous pourrez faire jouer un peu plus votre imagination et votre créativité, histoire de pimenter un peu les choses. Ne vous inquiétez pas, vous avez de nombreuses façons de vous y prendre.

L'inventivité

La plupart des hommes sont plutôt inventifs au lit. C'est dans leur nature d'essayer de nouvelles choses pour rendre le sexe plus excitant.

Peu importe s'ils sont très expérimentés au lit ou non, ils en veulent toujours plus et ils commencent tous à chercher de nouvelles idées tôt ou tard.

Pourtant, sachez qu'aucun homme ne veut que l'inventivité vienne uniquement de sa part. Il s'agit d'une qualité très estimée chez les femmes également.

Et là, il n'y a qu'une seule règle vraiment utile : laissez vos inhibitions derrière vous et abandonnez-vous dans les bras de votre amant. N'ayez pas peur de lui montrer vos désirs. Tous les hommes adorent connaître les préférences de leurs partenaires, car cela leur permet d'être de meilleurs amants et de les rendre heureuses.

L'échange des rôles

Même si l'homme est souvent celui qui cherche à dynamiser la vie sexuelle, ne vous contentez pas d'approuver ou non ses initiatives et de jouer selon ses règles.

Une femme qui fait preuve d'imagination au lit et qui prend tout en charge, les hommes adorent ça.

Bien qu'ils détestent être dominés ou manipulés dans la vie de tous les jours, certains sont tout à fait disposés à se laisser dominer au lit. N'ayez pas peur d'explorer de nouvelles pistes et de tenter de nouveaux "rôles".

Les pauses

L'ennui dans la vie sexuelle d'un couple ne vient pas toujours du fait de répéter inlassablement les mêmes "scènes". Il peut aussi survenir du fait que les rapports sexuels sont plus ou moins "acquis".

Secouez un peu les idées figées. Taquinez de temps à autre (sans exagérer...) votre partenaire et laissez-le se languir de vous pendant un moment, cela ne fera qu'augmenter son intérêt pour vous.

En revanche, attention... Par pitié, n'invoquez pas la migraine ou la fatigue.

Trouvez une activité qui vous implique tous les deux, un jeu, une sortie, une activité quelconque. Le but est seulement de l'amener à faire quelque chose de distrayant. Bien sûr, cela est plus facile quand vous habitez séparément, mais surtout très utile quand vous habitez ensemble depuis un moment.

La spontanéité

Le sexe est beaucoup plus excitant quand il est spontané. N'ayez pas peur d'être celle qui brise la glace. Lancez le défi en plein milieu de l'après-midi, ou 15 minutes avant l'arrivée des beaux-parents pour le dîner.

Préparez des scénarios imprévus quand il s'y attend le moins. Un homme adore l'aventure de tout genre. S'il n'y a pas de lit dans les environs, ce n'est sûrement pas ça qui l'empêchera de céder à la tentation et à votre charme.

L'environnement

Changer de temps à autre l'ambiance peut être très utile pour pimenter vos moments d'intimités.

Laissez libre cours à votre imagination : lingerie, accessoires coquins, draps soyeux, bougies parfumées, musique, etc. Votre homme n'est peut-être pas très sensible à ces choses-là en temps normal, mais dans un contexte de séduction, cela lui fera beaucoup d'effet.

Essayez surtout de vous faire plaisir à vous. Ceci lui procurera lui aussi une grande satisfaction, car il adore vous voir très impliquée dans vos jeux de séduction.

IV. Ce qui pousse un homme à vous quitter même s'il a des sentiments pour vous

Vous pouvez très bien passer des mois avec votre compagnon et ne pas savoir pour autant qui il est vraiment. Pas de panique... Il y a quand même moyen d'éviter de commettre certaines erreurs qui le pousseront à partir.

Voici les situations qui sont pour un homme, autant de raisons de vous quitter :

1. Il se sent "piégé dans la relation"

Une des choses qu'un homme déteste le plus dans une relation c'est de ne plus pouvoir faire librement ce qu'il faisait avant de rencontrer sa compagne.

Quand un homme se sent attiré par une femme et s'engage avec elle, il veut simplement passer beaucoup de temps avec elle et pouvoir l'aimer. Ca ne signifie pas qu'il veut faire une croix sur sa vie telle qu'elle était avant de vous connaître, ni sur sa liberté.

Il est d'accord pour restructurer un peu sa vie, mais il n'a aucunement l'intention de changer certaines vieilles habitudes, qu'elles soient bonnes ou mauvaises.

C'est souvent une raison de conflit dans les couples, et je sais que vous ressentez parfois beaucoup de frustration. Mais je vous le dis en toute honnêteté : il ne sert à rien de vous indigner contre cet état des choses.

La seule chose à faire c'est de trouver un compromis convenable pour tous les deux. La voie du compromis est différente dans chaque couple.

Une chose est sûre : vous ne devriez jamais utiliser la manipulation pour amener votre homme à changer son mode de vie. Tôt ou tard, il vous en voudra pour ça. Et il sentira l'étau se serrer autour de son cou de plus en plus, d'où le sentiment de s'être fait piéger et l'envie de s'enfuir le plus loin possible.

Il est tombé amoureux d'une femme douce et séduisante, il n'acceptera pas qu'elle se transforme en despote qui lui dit ce qu'il doit faire.

2. Il est obligé de renoncer à ses moments de liberté

Ce que votre homme attend de vous c'est de l'amour, de la douceur et de la compréhension.

Je sais, vous allez me rétorquer qu'il ne vous offre pas toujours tout cela en retour... Mais là n'est pas mon propos.

Il s'agit ici de vous faire "entrer" dans la tête d'un homme pour mieux comprendre et gérer ses réactions. Et cela commence par ce qu'il attend de vous.

Vous avez une place bien définie dans son cœur. Mais encore une fois, en s'engageant dans une relation avec vous, il ne s'engage pas à dire adieu à tout ce qui lui faisait plaisir avant.

Le temps qu'il passe à jouer au foot avec ses potes en fait partie, par exemple, de même que toutes ces sorties entre hommes. Elles sont le symbole de sa liberté. Bien sûr, il y en aura moins qu'avant.

Mais ne lui faites pas comprendre que vous aimeriez qu'il y renonce complètement sous prétexte que "*maintenant, il n'en a plus besoin*".

C'est faux, il en a toujours besoin, d'autant qu'autour de lui, ses amis se voient tous "restreindre leur liberté" par leurs copines. Il ne veut pas en arriver là. Et vous non plus.

Lorsque vous vous êtes rencontrés, il avait déjà sa propre vie de son côté. S'il veut bien lui apporter des modifications, c'est par amour pour vous.

Mais au fond, la plupart des hommes sont satisfaits de leur vie de célibataires. Pour eux, l'idéal serait d'avoir une petite amie géniale comme vous et en même temps profiter de toute leur liberté.

Ils savent bien que cela est impossible, mais ne vous empressez pas de le leur rappeler violemment à chaque fois que vous en avez l'occasion. Cela va jouer en votre défaveur.

3. Vous êtes trop dépendante de lui

Il est essentiel que vous gardiez les "pieds sur terre", et que vous meniez votre vie active, tout comme avant de le connaître.

Ne négligez pas vos amis, ne tirez pas un trait sur vos sorties, n'agissez pas comme si votre homme était désormais votre seule raison de vivre.

Bien sûr, les sentiments qui vous lient sont forts. Mais si vous vous montrez trop dépendante de lui, si vous focalisez votre attention entièrement sur lui, cela peut devenir dangereux pour votre couple.

Tout d'abord, vous renforcerez ainsi le sentiment de "piège" qui se referme autour de lui.

Si vous l'appellez 5 fois par jour en vous plaignant qu'il vous manque dès qu'il quitte la ville, il se sentira vite étouffé. Son voyage loin de vous commencera à lui apparaître comme une "pause" très appréciable. Loin de l'étau serré de votre relation, il respirera enfin.

Deuxièmement, vous commencerez à perdre de votre "aura" de femme indépendante et libre, cette femme qu'il a tant admirée et dont il est tombé amoureux.

À chaque fois que vous sentez ce danger, je vous conseille de prendre un peu de distance. Multipliez les activités sans lui, partez quelques jours avec des copines. S'il vous demande des détails, soyez évasive : *"Ah, ce sont de vieilles copines, tu ne les connais pas"*.

Rappelez-lui que votre absence lui est très désagréable, voire insupportable.

Dans les chapitres précédents, je vous ai expliqué que votre homme adore savoir que vous avez besoin de lui. C'est tout à fait vrai, mais il ne veut pas ressentir que vous n'êtes rien sans lui, que votre vie dépend de lui en totalité. Ce n'est pas ça qui le fera tomber en admiration devant vous.

4. Vous faites pression pour obtenir un engagement à long terme

Comme je vous l'ai déjà dit, tous les hommes veulent garder le contrôle de leur vie, même s'ils sont désormais en couple.

Avant de s'engager pour de bon, un homme doit être sûr d'avoir trouvé cette femme spéciale, qu'il recherchait depuis toujours : une femme confiante, sensible à ses qualités, douce et compréhensive, qui comprend et respecte ses besoins. Une femme qui s'intéresse à lui sans l'étouffer, ouverte d'esprit et sexy, honnête et pas compliquée.

Si vous évitez de commettre les erreurs fatales que je viens de partager avec vous dans la première partie de ce chapitre et essayez d'agir en fonction de ses attentes dans chaque situation, vous pourrez lui prouver que vous êtes exactement la partenaire fiable qu'il lui faut.

Il n'escaladera peut-être pas immédiatement les "étapes" de votre relation. Mais par votre attitude décontractée, vous lui laissez le temps de réfléchir à l'avenir et à mûrir sa décision de s'engager à long terme avec vous.

À un moment donné de leur vie, tous les hommes ont besoin d'un peu de stabilité. Mais si vous essayez de le pousser à "se ranger" à tout prix, vous êtes presque sûre d'obtenir le résultat contraire.

Bien sûr, une attitude détendue par rapport à votre avenir commun ne signifie pas que vous pouvez vous "amuser" comme si vous étiez célibataire. Votre partenaire n'appréciera pas.

Essayer de lui prouver que vous pouvez facilement le remplacer est une énorme erreur.

J'en arrive à un point très important.

Beaucoup de femmes croient que semer le doute dans l'esprit de leur petit ami à un moment donné de leur relation va "accélérer les choses". Cette technique marche peut-être avec les "fils à maman". Mais elle sera une terrible erreur avec tous les autres hommes.

Quand ils se sentent menacés, la plupart des hommes n'ont pas envie de se mettre à genoux et vous faire une demande en mariage, par peur de vous perdre.

Non, la plupart des hommes auront l'impression d'être manipulés et voudront sortir au plus vite de votre vie.

Chapitre 2

**Donnez envie à votre homme de
rester avec vous pour toujours**

I. Ce qui inquiète votre homme mais dont il ne vous parlera jamais

Pour continuer à comprendre la façon dont nous percevons nos relations avec les femmes, j'aimerais vous parler ici des inquiétudes que la plupart des hommes ressentent à l'égard de leur couple et de leur avenir.

Tout le monde a des incertitudes et des angoisses, mais il s'agit ici de vous dévoiler ces choses que parfois les hommes ont du mal à s'avouer à eux-mêmes.

"Mes performances sexuelles vont-elles baisser ?"

Comme vous vous le rappelez sûrement des pages précédentes, nous sommes très sensibles à tout ce qui concerne le sexe. Nous plaçons notre activité sexuelle au sommet de nos priorités.

Non, je ne plaisante pas. Et oui, c'est le cas pour la plupart des hommes. Vous devez être consciente que les hommes sont capables d'énormément de choses pour le sexe.

Notre performance sexuelle représente donc un sujet hautement sensible. Nous sommes programmés ainsi et dès le plus jeune âge, nous manifestons beaucoup d'intérêt et d'inquiétude pour cet aspect de notre existence.

Souvenez-vous, à l'âge de l'adolescence les filles s'inquiètent de savoir si leurs cheveux sont assez soyeux, leur peau assez douce, leurs ongles assez jolis. Les garçons, eux, n'ont pas ce sens du détail. En revanche, ils ne cessent de se comparer au type le plus populaire de

l'école, qui a toujours des tas d'admiratrices. Ils se demandent s'il est "mieux doté" que le reste des mecs, ce qui pourrait expliquer son succès auprès des filles.

Tout au long de notre vie, notre pouvoir de séduction et nos performances au lit nous préoccupent, d'une manière différente et plus maîtrisée à l'âge adulte, bien évidemment. Tous les hommes se posent des questions du genre :

"Est-ce que je satisfais complètement ma copine?"

"Est-ce qu'elle est heureuse quand elle fait l'amour avec moi ?", etc...

Mais vous n'entendrez que très rarement votre homme s'exprimer ouvertement là-dessus. La raison est simple : il n'est pas fier de ses incertitudes et surtout, il ne veut pas avoir l'impression que vous lui mentez en voulant le rassurer.

"Suis-je toujours séduisant ?"

Un autre point noir qui vient troubler l'esprit d'un homme - surtout après un certain âge - c'est l'effet qu'il fait sur les femmes.

Un homme aime savoir qu'il est encore capable de séduire, même s'il est engagé dans une relation sérieuse.

Il s'inquiétera donc de toutes ces choses qui peuvent le rendre moins attirant : la perte possible de ses cheveux, la forme que prend son ventre, etc. La pensée que cela pourrait faire baisser son pouvoir de séduction auprès des femmes est angoissante.

La perspective qu'un jour vous pourriez ne plus être attirée par lui est insupportable. Il se demande :

"Est-ce qu'elle va me quitter si je deviens chauve ?",

"Si j'ai un ventre bedonnant, est-ce qu'elle refusera de faire l'amour avec moi ?" ...

Bien sûr, vous ne l'entendrez jamais vous demander : *"Est-ce que tu me trouves gros ?" ...*

Mais sachez que son aspect physique le préoccupe tout autant que votre silhouette vous préoccupe. Alors c'est à vous de le rassurer sur son pouvoir de séduction et sur "l'effet qu'il vous fait" ...

"Serai-je toujours à la hauteur financièrement?"

Même si les temps changent, un mari et plus généralement l'homme dans le couple est toujours investi du rôle ancestral de celui qui subvient aux besoins de la famille.

Vous rencontrerez parfois des hommes qui détestent que leur copine gagne plus qu'eux. Vous en rencontrerez aussi qui se montrent très ouverts quant au partage égalitaire des responsabilités financières dans le couple.

Dans tous les cas, une chose est sûre, c'est qu'à partir du moment où un homme envisage une relation à long terme avec vous, il se sent responsable du bien-être matériel du couple et de la famille. C'est une question qui le hantera tout au long de votre vie commune, même si l'inquiétude n'est pas toujours justifiée.

Inconsciemment ou pas, votre homme se dit qu'une mauvaise situation financière pourrait vous amener à le quitter.

Ne vous sentez pas vexée, cela ne veut pas dire qu'il vous considère comme une femme matérialiste. Il sait que pour vous, il n'y a pas que l'argent qui compte. Il n'essaie pas non plus de vous

dominer par une supériorité financière. C'est tout simplement une préoccupation qu'il ne peut s'empêcher de ressentir.

"Me fera-t-elle changer ?"

À ce stade de la lecture, vous avez déjà compris à quel point nous détestons qu'on essaie de nous changer.

J'ai rencontré des femmes qui affirmaient que les hommes "espèrent" secrètement qu'une femme les fasse changer et prenne leur vie en charge en quelque sorte.

C'est totalement faux.

Aucun homme n'espère être changé, aucun homme ne souhaite être changé.

En général, nous avons une image plutôt favorable de nous-mêmes et nous ne concevons pas qu'une femme nous demande des changements majeurs dans notre personnalité ou notre comportement.

Par conséquent, si la femme que nous aimons nous demande de changer, nous penserons automatiquement qu'elle ne nous aime pas véritablement et qu'elle n'est pas heureuse avec nous. Rien de tel pour nous décourager et nous détruire le moral.

Votre partenaire part dans cette aventure qui est la vie de couple avec le même enthousiasme que vous. Il vous aime comme vous êtes et s'attend à ce que vous l'aimiez tel qu'il est.

Mais parmi ses amis hommes il y aura toujours quelqu'un qui se plaindra de la manière dont sa femme essaie de le manipuler et de le faire changer. Il se demande donc tout naturellement si un jour vous ne ferez pas la même chose avec lui.

À vous de le rassurer...

Et si vous avez bien suivi les chapitres précédents, vous aurez compris que si vous choisissez votre homme en connaissance de cause, vous n'avez aucun besoin de le changer, car il vous convient tel qu'il est.

"Va-t-elle changer ?"

Une autre question qui peut faire se dresser les cheveux sur la tête d'un homme :

"Est-ce que cette fée douce et aimante dont je suis tombé amoureux se transformera en une femme tyrannique et froide, préoccupée uniquement par le bien-être des enfants et la propreté de la maison ?"

C'est dur de résister à ce genre de questionnement.

Nous avons tous des exemples parlants dans nos familles ou notre entourage. C'est une des choses qui empêche certains hommes d'accepter l'idée du mariage : ils refusent d'affronter le spectre de la transformation possible de leur partenaire.

Bien sûr, nous ne demandons pas l'impossible. Nous savons que personne ne peut empêcher le passage du temps. Nous comprenons donc que vous ne resterez pas pour toujours la jeune fille au teint frais que vous êtes aujourd'hui. Cela ne nous pose aucun problème, puisque c'est également votre personnalité qui nous retient près de vous.

Mais nous ne voulons surtout pas que vous perdiez votre charme, votre douceur, votre élégance, votre féminité et votre amour pour nous. Vous en conviendrez, ce ne sont pas des choses que le temps devrait pouvoir détruire.

"Va-t-elle m'obliger à l'épouser ?"

Beaucoup d'études montrent que les hommes sont en général moins enclins à se marier que les femmes. C'est une question de prédisposition génétique.

Les hommes seraient ainsi naturellement programmés pour une recherche continue de partenaires variées, afin qu'ils augmentent leurs chances de perpétuer leurs gènes.

Les femmes en revanche n'auraient pas hérité de ce programme génétique, car elles sont biologiquement responsables de mettre les enfants du couple au monde.

Mais dans la vraie vie, nous sommes bien souvent très loin de ces schémas génétiques. La plupart des hommes sont parfaitement capable d'assumer une relation monogame.

Ce n'est pas là le plus grand danger qui vous guette.

Ce que vous devez toujours garder en tête, afin de préserver l'envie de votre homme de rester avec vous, ce sont ses craintes au moment où il s'engage avec vous dans une relation sérieuse :

- La crainte qu'il pourrait perdre toute sa liberté
- La crainte que vous puissiez devenir autre chose que la femme qu'il adore
- La crainte que sa vie change irrémédiablement

Tout cela vous donne déjà une bonne explication pour sa réticence face au mariage.

Bien sûr, je ne vous parle pas du mec (très rare) pour qui le mariage est un objectif de vie essentiel qu'il poursuit depuis toujours. Lui, il n'hésitera pas à vous demander d'être sa femme.

Les autres en revanche (la majorité), réfléchiront longtemps avant de faire le pas et même avant de s'engager sérieusement dans une relation à long terme.

Et surtout, ils n'aimeront pas que vous leur forciez la main par le biais de "subtiles allusions" ou de remarques cyniques qui prouvent votre frustration ou votre impatience.

II. Comment l'amener à communiquer davantage avec vous, même si ce n'est pas dans sa nature

Pourquoi la communication entre hommes et femmes est parfois si compliquée

La communication véritable est souvent un casse-tête dans la vie de couple. Pourtant, c'est la clé essentielle pour réussir la vie à deux, nous en sommes convaincus tout autant que vous.

J'aimerais vous parler un peu de cette fâcheuse tendance que nous avons, de fuir quand vous, nos partenaires bien aimées avez envie de "nous parler".

Cela vous rappelle forcément quelque chose... et vous allez bientôt comprendre d'où elle vient et comment vous pouvez la contourner.

Le mauvais moment

La première source d'échec de la communication est souvent le mauvais timing.

Quand une femme sent que son compagnon s'éloigne, elle tente systématiquement de rétablir les liens qui les unissent. À sa grande surprise, l'homme ne fait que continuer à la fuir. Elle s'acharne, et lui finit par s'agacer.

Vous connaissez sûrement ce scénario.

Mais si votre homme refuse de s'ouvrir devant vous, demandez-vous tout d'abord si le timing ne vous est pas défavorable.

Avez-vous choisi un mauvais moment pour lui ? Est-ce qu'il traverse une phase où il a besoin d'être seul ?

Prenez votre temps, ne tirez pas de conclusions hâtives. Si vous avez besoin de discuter avec votre partenaire qu'il rechigne, il vaut mieux attendre un peu.

En revanche, s'il refuse systématiquement de communiquer avec vous, là il ne sera plus question de mauvais choix du moment.

La peur des hommes face à l'intimité

Je veux parler ici d'une intimité prématurée - ou que votre homme juge prématurée.

Ne forcez jamais l'intimité et la complicité dans le couple. Votre partenaire doit y apporter sa contribution autant que vous.

Mais je dois vous mettre en garde, certains hommes ont une véritable appréhension vis-à-vis de l'intimité. Ce n'est pas parce que vous ne leur plaisez pas ou que vous ne comptez pas pour eux. C'est juste une difficulté de gérer ces moments un peu délicats. Dès qu'une femme commence à parler de ses sentiments, elle déclenche aussitôt chez eux une inquiétude.

Peut-être qu'elle commencera à les critiquer.

Peut-être qu'elle leur demandera des choses qu'ils ne sont pas prêts à faire.

Bref, tout ce qui va au-delà d'une certaine limite d'intimité déclenche automatiquement une alarme dans leur esprit. Leur

instinct de survie leur dira donc de s'éloigner au plus vite, même si ce n'est pas définitivement.

Ces moments sont certainement difficiles et frustrants pour vous, si vous êtes tombée sur un mec appartenant à cette catégorie. Mais rassurez-vous, ce n'est pas du tout de votre faute. Vous devrez probablement attendre plus longtemps pour que votre partenaire devienne plus confiant.

Le spectre de la discussion désagréable

Normalement, tout homme qui sort avec vous s'intéresse à vous et à ce que vous avez à lui dire.

S'il traverse une de ces journées moroses, il ne sera probablement pas très bavard, mais il vous écoutera certainement. Généralement, un homme ne parle pas pour le plaisir de parler, il lui faut une bonne raison.

Mais une chose est certaine, tous les hommes ont peur qu'une discussion dégénère d'une manière très défavorable pour lui.

La plupart des hommes ont conscience que les femmes pensent différemment. Le danger de dire des choses qui peuvent être mal interprétées est donc assez élevé. Par conséquent, il vaut mieux en dire le moins possible.

Tous les hommes ont en tête des souvenirs de discussions qui ont démarré par des banalités mais qui se sont vite transformées en critiques à leur adresse. Ils détestent cela par-dessus tout.

Il n'y a rien de plus menaçant pour un homme que la perspective d'une discussion qui tourne mal pour lui. Quelles que soient les raisons de cette discussion, il n'aura qu'une envie : lui

mettre fin le plus vite possible pour se débarrasser de ce sentiment désagréable.

Alors, si vous voulez que votre homme vous ouvre son cœur, commencez vos conversations en le rassurant là-dessus. Trouvez le moyen de lui faire comprendre que vous n'avez pas l'intention de lui faire une scène, ni de le remettre en question.

Même si vous avez également des choses négatives à dire, ne commencez pas par les lui annoncer. Il va se refermer sur lui-même et vous aurez du mal à mener un dialogue constructif.

Commencez par le rassurer sur l'amour que vous avez pour lui et sa place dans votre vie. Il ne se sentira plus menacé.

Ensuite, une fois que vous lui avez expliqué ce qui vous dérange, faites-lui comprendre que son soutien moral et sa coopération sont essentiels pour vous. S'il vous aime, il ne pourra pas vous les refuser.

"Je vais vous faire une offre que vous ne pouvez pas refuser" ("Le Parrain")

En un mot : si vous voulez que votre homme s'ouvre vers vous, vous devez tout d'abord éviter qu'il ressente votre initiative comme une possible agression ou critique.

Ce ne sera pas toujours facile, et vous devrez gagner sa confiance. Attendez-vous à devoir lui faire souvent des confessions avant qu'il ne vous en fasse. Soyez patiente.

Nous, les hommes, n'accordons pas autant de valeur aux "discussions sur le couple" que vous. Mais sur le long terme, nous

savons apprécier une conversation constructive, qui fait avancer le couple.

Trouvez une manière agréable (et si possible attirante pour lui) de démarrer la conversation. Choisissez une entrée en matière sincère et efficace du genre :

"Tu as une minute ? J'ai besoin de ton avis"

Elle nous incitera beaucoup plus à nous ouvrir que l'inquiétante phrase :

"Il faut absolument qu'on parle"...

III. Les clés pour comprendre le langage d'un homme : ce que votre homme dit et ce qu'il sous-entend réellement

La façon de parler est une autre chose qui différencie très clairement les deux sexes. Vous n'êtes pas sans savoir que les hommes parlent en général moins que les femmes et de manière plus concise.

Nous mettons deux fois moins de temps que vous pour exprimer nos sentiments et nos émotions. Pas besoin de faire de longs discours.

Mais ce n'est pas la seule chose qui nous différencie. Nous avons également nos propres réflexes verbaux, notre propre langage qui pour nous, est plus qu'évident, mais qui n'est pas toujours compris par les femmes.

De la même manière, les hommes ont souvent l'impression de ne rien comprendre au discours d'une femme, le traitant rapidement de "trop compliqué".

Je vais vous montrer, à travers une série d'exemples, comment la véritable signification des paroles d'un homme peut être déformée par une mauvaise interprétation.

Ne vous laissez donc pas piéger.

Vous verrez que, dès que vous écartez la première interprétation qui vous vient à l'esprit, les choses n'ont plus l'air aussi noires.

Aussi laconique qu'un homme puisse être, ça ne veut pas dire qu'il vous en veut pour quelque chose à chaque fois et que vous devez absolument savoir de quoi il s'agit. Ne cherchez pas des soucis là où il n'y en a pas. C'est ce que beaucoup d'hommes voudraient faire comprendre à leurs compagnes.

La plupart des conflits commencent comme ça et prennent des proportions totalement injustifiées.

Pourquoi ce gâchis ? Vous pourriez passer votre temps de manière beaucoup plus agréable.

En plus, une mauvaise interprétation entraîne une mauvaise réponse de votre part, et là, c'est le cercle infernal garanti et la frustration assurée pour les deux.

IV. Que faire si vous commencez à douter de lui mais que vous voulez toujours sauver votre couple

Il est tout à fait naturel d'avoir des doutes sur le présent et l'avenir d'une relation. Vous savez, nous les hommes, nous avons nos doutes aussi, en dépit de la maîtrise que nous affichons toujours face à vous, Mesdames !

Bien que vous soyez une femme qui ne manque pas de confiance en elle (rappelez-vous, vous avez déjà fait la preuve de cette qualité au moment même où vous avez posé les yeux sur votre homme et que vous vous êtes mis en tête de le séduire...), vous serez confrontée tôt ou tard à certaines angoisses qui peuvent se transformer en véritables cauchemars.

Que faire face à son enfermement ?

Le signe le plus inquiétant dans le comportement d'un homme est ce besoin soudain de s'isoler de vous.

Dès qu'il devient silencieux et distant, vous commencez à vous inquiéter et vous ne vous arrêtez plus. Vous arrivez très vite à la conclusion qu'il ne vous apprécie plus, ou qu'il n'aime plus sa vie avec vous. Quel horrible sentiment !

Pourtant, vous perdez de vue que les hommes aiment simplement être silencieux, une fois de temps en temps. La plupart d'entre eux n'ont pas besoin d'exprimer souvent leurs sentiments – pas à travers des mots en tout cas. Votre envie de communiquer verbalement avec eux sans cesse peut donc devenir fatigante.

C'est tellement plus facile quand il n'y a aucun besoin de parler...

Avez-vous déjà surpris deux gars en train de regarder un film sans s'adresser un seul mot ? Je suis sûre que oui...

Pas d'échange, pas de commentaires. Pourtant, si vous leurs demandez comment la soirée s'est passée, ils ne se plaindront pas du silence. Ils vous diront que la soirée s'est très bien passée – pourvu que le film leur ait plu. Il ne nous faut pas beaucoup de mots pour que nous nous sentions vivants et heureux.

Pourtant, si ce besoin de silence se fait sentir de temps en temps, ne vous laissez pas non plus tromper. Cela ne justifie pas un enfermement total de votre partenaire.

De la même façon, son besoin de s'éloigner un peu de vous est normal. Il cherche juste le moyen de revenir ensuite vers vous avec une passion plus forte. Un peu de recul ne peut lui faire que du bien. Il le fait pour son bien autant que pour le nôtre.

Mais cela ne doit pas durer très longtemps et ne doit pas justifier une absence totale et prolongée dans la vie de couple.

Pour résumer, si vous remarquez que quelque chose a changé dans l'attitude de votre partenaire et qu'il est un peu distant, ne vous précipitez pas.

Ne lui mettez pas la pression en le harcelant de questions pour savoir ce qui ne va pas. Plus vous serez insistante et plus il se refermera et s'éloignera. Nous sommes entraînés à montrer une résistance face à tout ce qui s'oppose à notre mode de vie naturel.

Si un homme choisit de s'isoler, il a de fortes chances qu'il soit perturbé par un problème qu'il a envie de régler seul. Il n'a pas besoin de votre aide sauf s'il vous le demande explicitement.

La meilleure façon de faire face à cette situation est de lui laisser l'espace dont il a besoin et de continuer à être la femme douce et gentille qu'il connaît.

Dans ces conditions, la vie à deux demande de la patience de votre part. Mais cela en vaut la peine. Vous devez à tout prix éviter de commettre des erreurs fatales pour votre couple.

Et surtout, ne vous précipitez pas à lui "venir en aide". Faites-le en prenant du recul.

Voici ce que vous pouvez faire pour aider votre partenaire et protéger votre couple :

- Ne remettez pas en question son besoin de s'éloigner
- N'hésitez pas à résoudre ses problèmes en lui proposant des solutions, s'il sollicite votre aide. Donnez-lui des idées, mais laissez-le prendre la décision.
- Ne lui demandez pas constamment si tout va bien, s'il n'a besoin de rien, etc. Il n'a pas besoin d'être cajolé à cet instant précis
- Quand il quitte finalement sa "tanière", reprenez vos habitudes tous les deux naturellement. Montrez-lui que vous êtes contente qu'il soit là, à vos côtés, mais sans effusions particulières. Ne lui dites pas qu'il vous a fait traverser un calvaire et que vous étiez morte d'inquiétude pendant son "absence".

- Ne vous inquiétez pas outre mesure pour lui. Ne mettez pas votre vie entre parenthèses en attendant qu'il sorte de sa "bulle".
- Ne ressentez pas et n'affichez pas de pitié à son égard
- Trouvez quelque chose de sympa à faire pendant ce temps-là. Après tout, ce n'est pas la fin du monde et le fait de vous voir dynamique et pleine de vie lui donnera envie de vous rejoindre au plus vite.

Est-ce qu'il voit quelqu'un d'autre ?

Vous pourrez constater également que votre copain a brusquement moins de temps à vous consacrer. Il semble passer de plus en plus de temps au bureau et ne sort plus aussi souvent avec vous qu'auparavant.

C'est un des signes que les femmes trouvent très alarmants pour la vie du couple ("*il doit sûrement voir quelqu'un d'autre*"...)

Avant de tirer hâtivement les mauvaises conclusions, prenez une minute pour réfléchir si vous avez vraiment de bonnes raisons de vous inquiéter.

C'est peut-être une période un peu plus difficile au bureau et votre partenaire prend cela au sérieux. Dans ce cas, il investit de l'énergie pour atteindre ses objectifs professionnels et a besoin d'une bonne dose de compréhension de votre part.

Avez-vous des raisons de croire qu'il vous trompe ? Probablement non, mais si vous voulez en avoir le cœur net, cherchez à en savoir plus.

Dans ce cas, mon livre sur "Les 12 Techniques presque Imparables pour Savoir si votre homme vous trompe" pourrait vous être très utile.

Quoi qu'il en soit, si vous laissez depuis le début les doutes vous envahir et troubler votre jugement, vous courrez à la catastrophe. Ne lui laissez pas sentir que vous avez des soupçons, de toute façon cela ne vous aidera pas à prouver son infidélité.

Et si les choses n'avancent pas "assez vite" ?

Vous êtes ensemble depuis un bon moment et vous estimez qu'il devrait faire sa demande en mariage. Comme il ne le fait pas, vous vous mettez automatiquement à imaginer le pire et croire qu'il ne vous aime plus.

Nous avons déjà parlé de ce sentiment auparavant. Le fait qu'un homme ne fasse pas sa demande en mariage au moment où sa compagne l'attend ne veut pas dire un refus catégorique.

Il a peut-être encore certains points à éclaircir concernant l'avenir, même s'il reconnaît qu'elle est certainement la femme de sa vie.

Et que diriez-vous si en fait il prenait le temps de régler quelques questions financières pour préparer votre avenir commun? Au fond, ce n'est pas rien de fonder une famille et avoir des enfants...

Soyez patiente, c'est le meilleur conseil que je puisse vous donner dans ce genre de situation. Si le mariage vous tient à cœur mais que votre partenaire tarde à faire le pas, n'y voyez pas tout de suite du désintérêt. Vous devez lui faire savoir que c'est important pour vous, mais que vous pouvez vous montrer patiente.

Chapitre 3

**Les réponses aux questions que 99%
des femmes se posent au moins une
fois dans leur vie**

Comment me remettre de mon ex ?

Il ne tient qu'à vous de surmonter cette étape difficile. Votre ex petit ami ne fait plus partie de votre vie et vous devez tourner la page.

La première chose à faire, c'est de clore définitivement ce chapitre de votre vie. Consciemment, et sans regrets. Ce n'est pas toujours facile, mais vous y arriverez. Vous savez au fond de vous que si vous continuez à pleurer sur votre sort, vous ne faites que perdre votre temps.

Le plus difficile, c'est de vous résoudre à envisager votre bonheur sans lui.

Pour cela, faites-vous un programme. Ne vous imposez pas de le chasser de vos pensées en une journée. Vous n'y arriverez pas. Mais faites un petit pas tous les jours, en vous concentrant sur des activités et des pensées qui ne concernent que vous. Prenez soin de vous, consacrez du temps à vous faire chouchouter, rencontrez vos amis, sortez et amusez-vous. Cherchez au moins une chose que vous avez toujours voulu faire et faites-la (un saut en parachute, un cours de cuisine, peu importe).

Attelez-vous à reconstruire la confiance en vous et en votre pouvoir de séduction – si jamais cette confiance a été ébranlée pendant l'expérience précédente. Même si vous n'envisagez pour l'instant aucune nouvelle aventure sentimentale, amusez-vous à tester votre pouvoir de séduction en flirtant.

Remplissez votre cœur et votre tête de nouvelles images et de nouvelles émotions, afin de chasser les anciennes, celles qui vous font encore mal. Bientôt, vous découvrirez ce faisant que tout un tas de bonnes surprises vous attendent.

Quelles sont les qualités qu'un homme cherche chez une femme?

Je vais vous donner les 4 qualités que selon les statistiques la plupart des hommes contemporains considèrent comme étant un "minimum nécessaire".

Nous attendons des femmes qu'elles soient indépendantes, sexy, intelligentes et d'avoir de l'humour.

Tous les hommes sont différents, bien évidemment, mais je pense que vous êtes sur la bonne piste si vous vous concentrez déjà sur ces caractéristiques. Si vous pouvez y ajouter quelques autres, bien à vous, ça sera encore mieux.

Pimentez le portrait fait ci-dessus d'une touche de féminité, de grâce et de bon sens, le tout rassemblé dans une personnalité positive et radieuse. Cela devrait être suffisant pour faire une excellente première impression.

Ensuite, lorsque vous êtes engagée dans une relation, l'honnêteté, l'ouverture d'esprit, le respect et la confiance seront des qualités qui vous aideront à garder votre compagnon pour toujours.

Les hommes préfèrent-ils les femmes minces?

Certains, oui. Mais sûrement pas tous.

Il n'y a vraiment pas de règle dans ce domaine.

Si vous savez mettre en valeur votre féminité par votre attitude, vos vêtements, votre démarche, etc., cela est beaucoup plus important que tout.

Cela est un principe de base auquel vous pouvez vous fier à tout moment.

En revanche, certaines situations sont effectivement plus difficiles que d'autres. Disons que si vous êtes un peu ronde et que vous tombez sur un homme qui n'aime que les femmes minces, vous aurez un peu plus de mal à attirer son attention.

Mais dites-vous bien que si le regard masculin est facilement attiré par une femme mince, la silhouette de cette dernière n'est pas suffisante pour conserver l'intérêt de votre homme à long terme.

Tout compte fait, l'avantage que cette femme plus mince aurait sur vous s'avère insignifiant à long terme. Concentrez-vous donc sur votre attitude et votre féminité, choisissez les vêtements qui vous valorisent et soyez confiante.

Cependant, si vous pensez devoir perdre quelques kilos, prenez conseil auprès d'un professionnel. Ça vous aidera à vous sentir mieux dans votre peau : c'est toujours avec cet objectif en tête que vous devez agir.

Que puis-je faire pour être attirante ?

Toutes les femmes peuvent être attirantes, quel que soit leur physique, pas besoin d'être splendide pour ça. C'est de votre attitude que dépend votre pouvoir de séduction.

Mais si vous avez des doutes sur votre apparence physique et que vous voulez absolument changer quelque chose, faites appel à des

professionnels. Allez voir un styliste pour qu'il vous oriente dans vos choix vestimentaires, votre style de coiffure et votre maquillage.

Mais avant tout, entraînez-vous à afficher votre plus beau sourire et commencez à croire en votre pouvoir de séduction. Ayez confiance en vous. En un rien de temps, tout le monde s'en apercevra.

Comment draguer un homme ? Si je l'aborde au lieu d'attendre qu'il fasse le premier pas, est-ce que je risque de tout gâcher ?

La plupart des hommes se sentent plutôt flattés par cette démarche de la part d'une femme. Les hommes que je qualifierais de "modernes" se plaignent même que les femmes ne prennent pas assez souvent des initiatives.

Ma réponse est donc non, vous ne risquez pas de le mettre mal à l'aise.

À moins qu'il ne fasse partie de cette catégorie d'hommes minoritaires, fidèles à des modèles plutôt archaïques.

Tout dépend de la manière dont vous faites ce geste. Il n'y a vraiment aucune raison qu'un homme rejette une femme souriante et polie qui s'approche pour engager la conversation.

Mais si vous ne voulez prendre aucun risque, ne l'abordez pas. La plupart des hommes préfèrent faire le premier pas. Ils attendent certainement de votre part des signes d'opportunité, car ils ont horreur d'être rejetés et ils veulent s'assurer qu'ils ne risquent pas de prendre un râteau.

Mettez tout en œuvre avec subtilité et efficacité afin qu'il comprenne votre intérêt et qu'il n'ait pas peur de vous aborder. Laissez-lui un peu de temps. S'il s'intéresse vraiment à vous, il finira par briser la glace.

Est-ce une bonne idée de sortir avec un homme qui travaille avec moi ?

Je dirais que c'est plutôt une mauvaise idée. Pensez au fait que vous risquez de le croiser chaque jour de la semaine. Ça ne deviendra pas un peu ennuyeux à la longue ?

Et si vous rompez, est-ce que ça ne risque pas de devenir carrément gênant ?

Bien sûr, il n'y a pas de règle universelle. Vous pouvez tenter l'aventure si vraiment le cœur vous en dit. Mais soyez prudente, ce n'est pas l'endroit idéal pour exercer votre pouvoir de séduction.

Puis-je inviter un homme à boire un café ?

Oui, vous pouvez, mais évitez-le si possible. Je m'explique.

Je me rappelle d'un épisode du même genre que m'a raconté David, un ami. Une fille avec qui il travaillait il y a quelques années avait fait l'erreur de l'inviter à déjeuner parce qu'il lui plaisait beaucoup. Elle plaisait aussi à David, mais il ne le lui avait jamais montré. Surpris, il a accepté son invitation, mais à partir de ce moment-là son attraction pour elle a commencé à baisser.

Vous voyez ce que je veux dire ? Les hommes préfèrent garder l'initiative de ce genre d'invitations.

Alors pour éviter tout risque, je vous conseillerais de faire comprendre à un homme qu'il vous plaît – discrètement- et l'encourager à vous lancer une invitation.

Mais évitez de prendre l'initiative directement. À moins de connaître votre homme assez bien pour savoir qu'il adore ces gestes de la part des femmes.

Si vous lui plaisez, il fera le premier pas. Sinon, vous n'avez rien à perdre de toute façon.

Devrais-je payer ma part de l'addition lors du premier rendez-vous?

Ma réponse est non. Cela peut paraître vieux jeu, mais je vous assure que ce n'est pas le cas pour la plupart des hommes.

Si un homme vous a invité à sortir, laissez-le payer la note. Ce sera déjà une occasion pour lui de se montrer généreux.

Pourquoi insisteriez-vous pour payer ? Avez-vous vraiment besoin de lui montrer que vous aussi, vous gagnez de l'argent ? Il sait déjà que vous n'êtes pas au chômage, n'est-ce pas ?

Plus tard, vous pourrez proposer de partager les frais d'une soirée, mais pour le premier rendez-vous contentez-vous de le laisser payer.

Si un homme ne fait même pas cet effort pour une première soirée en tête à tête avec vous, réfléchissez à deux fois avant de le revoir.

Si j'appelle un homme car je suis trop impatiente de le revoir, va-t-il mal le prendre ?

Si c'est votre voisin et que son appartement a pris feu, vous agirez en bonne citoyenne si vous l'appellez pour le prévenir.

Mais s'il s'agit d'un homme qui vous plaît énormément et que vous voulez séduire, **NON**, ne l'appellez pas !

Laissez-le vous contacter, il le fera assez rapidement si vous lui manquez aussi. Laissez-le vous montrer son intérêt pour vous. Occupez-vous, trouvez des choses à faire en attendant. Si vous l'appellez trop tôt, vous ne faites que diminuer vos chances d'être désirée.

Dois-je accepter toutes ses invitations pour ne pas le "froisser" ?

Acceptez toutes les invitations qui vous font plaisir.

Mais méfiez-vous des invitations lancées à la dernière minute.

Si ça fait au moins un an que vous êtes ensemble, la question ne se pose pas, bien sûr. Surtout si c'est une opportunité spéciale, comme le fait d'avoir eu deux billets pour un super concert à la dernière minute.

Mais si vous ne vous connaissez que depuis quelques semaines, n'acceptez pas. Vous lui donneriez l'impression que vous êtes prête à tout pour passer un moment avec lui. Il doit vous prévenir au moins trois jours à l'avance s'il veut que vous lui fassiez une place dans votre emploi du temps chargé.

Puis-je l'inviter chez moi au premier rendez-vous ?

Hors de question. Évitez de lui faire visiter votre appartement, ni avant, ni après la soirée que vous passez ensemble. Il peut vous raccompagner à votre voiture ou bien vous trouver un taxi.

Si vous ne voulez pas coucher avec lui dès le premier rendez-vous (et je vous conseille en effet de l'éviter), ne l'invitez pas après le dîner pour "*un dernier verre*" chez vous, ou bien "*juste pour 10 minutes*". La plupart du temps, ça ne s'arrête pas aux 10 minutes, vous le savez aussi bien que lui.

Combien de fois par semaine devrait-on se voir ?

Pendant les premières semaines, vous pouvez vous voir une à deux fois par semaine, c'est suffisant. Il n'y a pas vraiment de règles fixes en ce qui concerne la fréquence de vos rencontres, mais fiez-vous à votre intuition et à votre bon sens.

Voyez-le assez rarement pour que vous lui manquiez. Ne passez pas tout de suite tout votre temps libre avec lui, même si vous brûlez d'impatience de le revoir. Ceci ne doit pas enlever la spontanéité et le charme de vos rencontres, mais je vous dis tout simplement de ne pas précipiter les choses si vous envisagez une relation sérieuse.

Comment mettre fin au premier rendez-vous ?

Tout d'abord, les hommes adorent savoir qu'ils vous ont fait plaisir, alors remerciez-le pour cette soirée. Dites-lui que le choix du restaurant était parfait.

N'en faites pas trop pourtant. Ne vous montrez pas impressionnée comme si une telle invitation de la part d'un homme était un événement rare dans votre vie. Il n'a rien fait de vraiment extraordinaire non plus, il vous a juste fait passer un très bon moment.

Ensuite, abandonnez l'idée de coucher avec lui, si vous voulez que votre relation aille plus loin. Cela risquerait de tout gâcher dans beaucoup de cas. Pas dans tous les cas, mais vous ne voulez pas prendre de risque.

Un simple baiser sur la joue ou un baiser langoureux, à vous de voir. Quoi qu'il en soit, mettez fin à la soirée avec votre plus charmant sourire mais de manière déterminée, sans hésiter et sans lui laisser l'impression qu'il vous manque déjà.

Y a-t-il des choses que les hommes n'aiment pas faire au lit?

Je ne pense pas, non. Nous sommes ouverts à toutes les propositions, et nous aimons vos initiatives au lit. Pour ma part, la seule chose que je refuserais serait de coucher avec un autre homme.

Au début d'une relation, devrais-je lui laisser l'initiative de nos activités ensemble?

Non, bien sûr, vous devez au contraire lui montrer que vous avez vos propres idées et préférences.

Nous aimons les femmes spontanées et imaginatives. Si vous avez envie de passer du temps avec votre compagnon pour faire

quelque chose que vous aimez, il sera certainement heureux de se joindre à vous.

Ne soyez pas timide, faites-lui découvrir votre univers, ne jouez surtout pas la fille qui a besoin d'un homme pour s'amuser, provoquez-le à des activités nouvelles, amusez-vous à deux.

Quel est le moment le plus approprié pour lui présenter mes amis proches ?

Dès que vous êtes sûre de vos sentiments et des siens, vous pouvez le présenter à ceux qui sont importants dans votre vie.

Mais ne proposez pas cette idée comme si vous vouliez vous pavaner avec lui. Les hommes détestent qu'on leur fasse passer des "tests" et qu'on les examine sous toutes les coutures.

Laissez-le plutôt exprimer son souhait de rencontrer vos amis. Ou bien organisez une rencontre informelle, dans un café où vous avez tous les deux l'habitude d'aller ou dans le parc, alors que vous faites votre promenade du dimanche matin.

Par contre, attendez un peu plus pour lui présenter votre famille. Cela peut être une étape délicate à franchir.

Quand me présentera-t-il à ses amis?

Quand il aura décidé de vous présenter à ses amis vous pouvez être sûre que vous comptez pour lui.

Alors, faites de votre mieux pour en arriver là. Ne vous montrez pas impatiente, mais soyez réceptive à tout ce qu'il vous raconte au sujet de son entourage. Montrez-lui que cela vous

intéresse de connaître son existence, même si vous ne voulez pas lui forcer la main.

Par contre, si au bout de quelques semaines vous n'avez toujours vu personne de son entourage proche, ou si vous sentez qu'il se sert de prétextes ridicules pour ne pas vous les présenter, prenez du recul. Il n'a probablement aucune intention d'avoir une vraie relation avec vous, et vous devriez envisager de chercher votre bonheur ailleurs.

Quand voudra-t-il m'emmener chez ses parents?

Même réponse que précédemment, soyez patiente. Il le fera certainement quand il sera prêt, après plusieurs mois ou plusieurs semaines, dès qu'il se rendra compte à quel point vous comptez pour lui.

Cependant, s'il a des rapports compliqués avec ses parents, il pourrait très bien ne pas en parler du tout dans un premier temps. Ainsi, vous ne devriez pas mal interpréter son silence. Il le rompra tôt ou tard, mais en attendant, faites preuve de patience.

Que veut-il dire par "*j'ai besoin d'espace*"?

De deux choses une : s'il vous dit cela au début de votre relation, c'est pour vous faire comprendre qu'il a véritablement besoin d'espace et de temps pour lui.

Vous ne devriez pas l'étouffer. Il est encore temps de rectifier les choses, même si ces mots ne sont pas agréables à entendre.

Mais s'il vous dit cela après plusieurs mois, voire années de relation avec vous, alors que rien n'a changé dans votre comportement, c'est une autre chose.

C'est le signe que quelque chose le préoccupe, qu'il commence à faire marche arrière et que votre relation ne le satisfait peut-être plus vraiment.

Quand pouvons-nous habiter ensemble?

Je sais que cela vous semblera peut-être étrange mais je crois que vous ne devriez pas emménager ensemble avant une bonne année.

Cela ne correspond pas seulement au temps nécessaire pour mieux vous connaître. Il est surtout question de prolonger l'étape de séduction, celle où chacun manque à l'autre pendant les moments d'absence.

De plus en plus de relations réussies appliquent ce modèle. Beaucoup de couples décident de ne pas habiter ensemble pour conserver une part de mystère ainsi que l'envie de se voir et de passer du temps avec l'autre.

Même si ce n'est pas le modèle idéal pour tous les couples, le plus important c'est de ne pas faire de la vie commune un objectif en soi.

C'est une décision pour laquelle vous devriez être parfaitement en accord avec votre partenaire, pour qu'il n'y ait aucune frustration, ni pour l'un, ni pour l'autre.

L'âge est-il important ? Idéalement, combien d'années de différence doit-il y avoir entre mon compagnon et moi ?

L'âge n'a pas d'importance. C'est le principe de base.

Il vous suffit de regarder autour de vous, il y a tellement de couples où les partenaires ont un grand écart d'âge...

C'est à vous de voir.

Toutefois, je dirais que si l'un des deux est plus âgé de vingt ans, vous risquez de faire partie de générations trop différentes. Vous risquez peut-être de ne pas trouver assez de préoccupations en commun. Plus grave encore, les objectifs communs seront difficiles à établir également, je pense surtout à l'envie de fonder une famille et d'avoir des enfants.

Mais si vous ne rencontrez aucune difficulté de ce genre, ne vous arrêtez pas à la différence d'âge.

Pourquoi suis-je obsédée par la peur de me faire tromper ?

Votre ex vous a-t-il trompé ? Avez-vous beaucoup de couples autour de vous qui se séparent pour cette raison ?

Vous avez peut-être appris à vous méfier des hommes. Rien de plus naturel.

Néanmoins, cela ne devrait pas empoisonner votre vie, ni vos chances de construire une nouvelle relation réussie. Chassez de toutes vos forces cette obsession, avant qu'elle ne commence à prendre le pas sur vous et votre nouvelle relation.

Donnez une chance à votre nouveau partenaire. Et s'il est différent ? Ne peut-il pas être sincère, tout comme vous ? Ne méritez-vous pas son affection ? Si vous pouvez être fidèle, pourquoi pas lui ?

Pourquoi me reproche-t-il d'être trop dépendante de lui, alors qu'avant d'être ensemble il aurait tout fait pour un geste d'attention de ma part ?

S'il a l'air de vous dire que vous êtes trop dépendante de lui, c'est probablement qu'il ressent cela vraiment.

Rappelez-vous qu'avant de sortir ensemble, ce qui l'attirait chez vous c'était justement votre indépendance et l'assurance que vous dégagiez.

Il adore cela chez vous, il n'a pas envie de le voir disparaître maintenant que vous êtes en couple. S'il vous fait ces remarques, c'est qu'il a peur que vous ne soyez plus la même.

Mais il n'est pas trop tard pour renverser les choses. Ne prenez pas ses remarques comme un signe qu'il vous aime moins. Ce n'est pas le cas. Mais prenez du recul, rappelez-lui qui est cette femme dont il est tombé amoureux.

Sortez plus souvent de votre côté, sans lui dire "*bon, j'ai pris la décision d'être plus indépendante*". Surprenez-le, ne lui donnez pas toujours des explications pour tout ce que vous faites. Envisagez plus souvent votre quotidien sans lui.

Ne lui dites pas toujours où vous êtes. Dites-lui par exemple que vous avez un projet nouveau, mais que pour l'instant vous

préférez ne pas lui en parler. Vous y travaillez encore avec des personnes qu'il ne connaît pas, vous lui en parlerez plus tard.

Arrêtez de le chouchouter, arrêtez de lui montrer qu'il est la personne la plus importante de votre vie. La personne la plus importante c'est vous. Imposez-vous d'être un peu plus égoïste, cela ne nuira pas à votre couple, au contraire, vous ne ferez qu'attiser son intérêt et augmenter son respect pour vous.

Est-ce que je peux le changer?

Ma réponse est simple : non.

Si vous pensez à changer quelque chose chez lui (je parle de choses importantes, pas de détails insignifiants), il y a de fortes chances pour qu'il ne soit pas l'homme qu'il vous faut.

Pourquoi l'avez-vous choisi ? C'est bien parce qu'il vous plaisait tel qu'il était. Il n'y a aucune raison de vouloir le changer alors. Mais c'est important de faire votre choix en gardant la tête froide, dans la mesure du possible.

Les hommes ne peuvent et ne veulent pas changer. Un homme amoureux offre le meilleur de lui-même à sa femme. Vous avez déjà ressenti cela au début de votre histoire. S'il arrive à vous rendre heureuse aujourd'hui, tel qu'il est, il a toutes les chances de le faire pour le restant de votre vie à deux.

Vous n'avez pas besoin de le changer. Ce que vous devez faire c'est plutôt l'aider à ne pas changer, et à entretenir son intérêt pour vous.

Les hommes souhaitent-ils que les femmes changent ?

Là aussi, la réponse est non. Nous ne souhaitons jamais vous voir changer. Nous n'y pensons même pas. Si nous avons fait le choix de partager votre vie, c'est que nous aimons certainement votre façon d'être.

Bien au contraire, notre plus grande crainte est de vous voir vous transformer en autre chose que la femme dont on est tombé amoureux.

Pourquoi ne me dit-il pas "je t'aime" plus facilement et plus souvent ? Pourquoi ne dévoile-t-il pas ses sentiments ?

La plupart des hommes n'ont pas la même facilité que les femmes pour dévoiler leurs sentiments.

Si vous tombez sur quelqu'un qui se dévoile rarement, mais que vous êtes sûre de ses sentiments pour vous, cela ne devrait pas vous inquiéter outre mesure.

La chose que vous ne devez absolument pas faire c'est de le "pousser" avec insistance à vous parler de ses sentiments. Cela le mettra dans une situation délicate et désagréable.

D'une part, parce qu'il regrettera de vous avoir déçu. D'autre part, parce qu'il ne voit vraiment pas ce qu'il a fait de mal.

Les hommes ne réfléchissent pas autant à leurs relations amoureuses. Ils ne passent pas beaucoup de temps à décortiquer toutes les phases de votre relation et à analyser leurs sentiments. Ils prennent les choses comme elles sont et vivent tout simplement

l'expérience de la relation et les nouvelles sensations que vous lui apportez.

En revanche, ce que vous pouvez faire c'est lui faire comprendre que ses marques d'affection et ses mots tendres vous rendent heureuse. Cela l'encouragera à le faire plus souvent. Laissez-le prendre l'initiative de parler de ses sentiments et soulignez depuis le début que cela vous fait très plaisir.