

# Séduire en 5 secondes - Sébastien Night

---



<b>Chapitre I. Pourquoi "Séduire en 5 secondes" ? .....</b>	<b>3</b>
Fondation 1 : Faites ce qui marche et non ce qui devrait marcher. ....	3
Fondation 2 : Tout se joue dans la tête.....	3
Fondation 3 : N'écoutez pas ce que les femmes disent vouloir.....	3
Fondation 4 : Vous ne prendrez jamais de râteau .....	4
Ce qu'il faut retenir .....	4
<b>Chapitre 2 : Que faire AVANT d'aborder une femme.....</b>	<b>5</b>
Ce qu'il faut retenir .....	5
<b>Chapitre 3 : A bas le célibat !.....</b>	<b>6</b>
Ce qu'il faut retenir .....	7
<b>Chapitre 4 : Eliminez le risque de prendre un râteau.....</b>	<b>8</b>
La catégorie mentale : "C'est un mendiant!" .....	8
La catégorie mentale "Je n'ai pas confiance!" .....	8
La catégorie mentale "Il est inoffensif" .....	8
Ce qu'il faut retenir .....	9
<b>Chapitre 5 : La meilleure technique d'approche du monde. ....</b>	<b>10</b>
Ce qu'il faut retenir .....	10
<b>Chapitre 6 : Séduction en pleine journée : exemples d'approches .....</b>	<b>12</b>
Ce qu'il faut retenir .....	13
<b>Chapitre 7 : 5 conseils pour réussir vos approches .....</b>	<b>14</b>
Conseil n°1 : Approches directes ou indirectes ? .....	14
Conseil n°2 : Ne vous faites pas de films.....	14
Conseil n°3 : L'organe que vous devez lui montrer tout de suite. ....	15
Conseil n°4 : Enraciner votre approche.....	15
Conseil n°5 : Pour ne pas paraître lourd.....	15
Ce qu'il faut retenir .....	15
<b>Chapitre 8 : Séduire la nuit.....</b>	<b>16</b>
Ce qu'il faut retenir .....	17
<b>Bibliographie et Ressources .....</b>	<b>18</b>

## Chapitre I. Pourquoi "Séduire en 5 secondes" ?

Le titre de ce livre se justifie par le fait que les 5 premières secondes avant le début de la conversation sont déterminantes pour que la femme ait un bon à priori sur nous.

L'idée de ce livre est d'appliquer des choses nouvelles qui peuvent nous faire rire car si justement elles nous font rire, c'est souvent que nous n'arrivons pas à voir en quoi elles peuvent fonctionner et donc qu'elles se situent probablement hors de notre zone de confort.

Avant de s'intéresser à quoi dire à une femme, voyons pour commencer les fondations qu'un séducteur doit avoir pour séduire une femme.

### Fondation 1 : Faites ce qui marche et non ce qui devrait marcher.

Il se peut que les conseils que vous trouviez proviennent de sources qui ne témoignent pas par l'expérience de leurs éventuels succès. Beaucoup de conseils sont même jusqu'à contradictoires car ils ne sont pas appuyés par de la pratique. Dans ce livre les conseils donnés ont tous été testés sur le terrain et s'appuient donc sur ce qui marche et non sur ce qui pourrait marcher.

### Fondation 2 : Tout se joue dans la tête.

C'est la fondation principale parmi les 4 car elle détermine le nœud de votre jeu de séduction. L'idée qu'il prône est de se débarrasser des croyances comme : "Je suis moche donc je ne peux pas être attirant" ou "Je n'ai pas d'argent et je ne suis pas célèbre donc je ne suis pas attirant"

Nous les hommes sommes attirés à raison de 80% par le physique des femmes alors que pour les femmes ce serait plus proche du 20% d'attirance physique. Ce qui compte le plus ce sera votre attitude, votre style, votre regard, votre assurance etc...

### Fondation 3 : N'écoutez pas ce que les femmes disent vouloir.

En règle général que ce soit homme ou femme, nous avons tendances à savoir ce que l'on ne veut pas mais plus difficilement ce que l'on veut. Les filles dirons généralement qu'elles cherchent des qualités telles que :

- la gentillesse
- l'attention
- l'honnêteté
- la beauté

- le sens de l'humour
- le romantisme
- le fait d'être vrai

En réalité, les qualités mentionnées à l'exception d'un, sont celles qui font appel à l'affection que l'on a pour une personne et non à l'attirance que l'on a pour elle. Seule la dernière, être vrai, constitue un élément qui fera que la fille accepte de jouer le jeu de la séduction avec vous. L'idée est donc de ne pas faire le gars trop gentil en cherchant son approbation mais de dire ce que vous pensez, ce que vous trouvez de bien comme de moins bien chez elle etc..., c'est ça qui vous fera gagner des points, pas les roses ni les invitations au restaurant etc...

Pour être soi, il faut être capable d'exprimer ses envies et aussi de prendre les devants dans l'interaction en proposant des choses. Cela vous permettra en plus de savoir où vous allez.

#### **Fondation 4 : Vous ne prendrez jamais de râteau.**

Quand une femme vous dit non, elle ne vous connaît même pas, et ce n'est pas en quelques secondes qu'elle saura qui vous êtes et quel est votre vraie personnalité ainsi que vos vraies valeurs. Ce n'est donc pas vous qu'elle juge mais la façon dont vous vous y prenez pour tenter de la séduire, chose qui avec la pratique s'apprend et se perfectionne grandement. Vous devez donc prendre un rejet non comme une remise en question de qui vous êtes mais comme un moyen d'améliorer la façon dont vous allez aborder les inconnus.

#### **Ce qu'il faut retenir**

- Si vous êtes choqués ou amusé par un concept de ce livre, c'est qu'il est hors de votre zone de confort. Vous devez l'essayer !
- **Faites ce qui marche, pas ce qui devrait marcher.** Faites confiance à l'expérience et non aux préjugés.
- **Tout se joue dans votre tête.** Votre physique n'a qu'une importance infime par rapport à votre attitude.
- **N'écoutez pas ce que les femmes disent vouloir.** Les femmes détestent les petits garçons qui ont besoin qu'on leur apprenne à séduire.
- **Vous ne prendrez jamais de râteau.** Vous n'arriverez peut-être pas à conclure avec chaque femme que vous abordez – c'est normal. Vous devez tirer une leçon de vos erreurs au lieu de prendre un rejet comme une attaque personnelle.

## Chapitre 2 : Que faire AVANT d'aborder une femme

Cette partie a pour objectif d'effectuer les préparatifs pour bien s'armer lors des interactions avec une femme.

Pour commencer, il vous faudra avoir le bon état d'esprit ainsi qu'un bon style de vie. Etre intelligent socialement, c'est-à-dire comprendre les dynamiques sociales et être confiant sont les 2 éléments cruciaux dans une dynamique de séduction.

Vous devez donc réussir à comprendre les femmes et la psychologie féminine. Vous devez par exemple avoir à l'esprit qu'elles sont amenées à "mater" les hommes plus que les hommes "matent" les femmes.

Comme nous l'avons vu précédemment, les femmes n'accordent pas autant d'importance au physique dans un processus de séduction que les hommes. C'est votre attitude et les émotions qu'elle ressentira en votre présence qui fera l'objet de sa conclusion en terme d'attrance. Le physique est un élément dont les filles aiment cependant bien parler entre elles mais qui n'est pas primordial dans la pratique d'un jeu de séduction.

Il est important également d'avoir une vie stable. En effet si vous êtes préoccupé par des problèmes graves, cela va se ressentir lors de vos approches. Il est d'ailleurs très mauvais de croire (et j'en ai payé personnellement les frais) que sortir avec une fille est la solution à tous nos autres problèmes.

L'idée est donc de se développer si jamais votre vie ne vous va pas du tout. Commencer par régler aux mieux vos problèmes, commencez à positiver et à agir dans votre vie selon ce qui vous tient à cœur et la séduction pourra suivre beaucoup plus facilement ensuite car rappelons qu'elle tient grandement sur votre confiance.

### Ce qu'il faut retenir

- Quand vous séduisez une femme, vous ne devez PAS devenir son « meilleur ami ».
- **Les femmes ont besoin d'être séduites.** Elles ont aussi besoin de sexe. Ne cachez pas vos envies derrière un masque de « gentil garçon ».
- **Votre vie doit déjà être intéressante et bien remplie AVANT** d'y ajouter une femme. Votre relation ne doit pas servir à combler un vide, mais être une raison supplémentaire d'être heureux.

## Chapitre 3 : A bas le célibat !

L'idéal est de posséder un lieu d'habitation agréable à vivre et qui fasse ressortir au maximum votre personnalité.

Il est bon aussi d'avoir une pièce relativement intime vous permettant d'être dans une zone agréable pour pouvoir aller plus loin sans encombre.

Evitez d'habiter avec quelqu'un qui pourrait s'avérer être un obstacle à vos relations et préférez des personnes qui pourraient même vous aider à parvenir à vos fins.

Le dernier point qui est certainement le plus difficile à changer, c'est tout simplement le lieu en lui-même. Si vous habitez trop loin de l'endroit où vous faites des rencontres, il vous sera plus difficile d'emmener la fille chez vous et vous aurez alors des choix plus difficiles à mettre en œuvre comme : aller chez elle, à l'hôtel ou dans un coin tranquille si votre finalité c'est de vouloir coucher avec elle.

Lorsque le célibat commence à s'installer, il arrive souvent que l'on perde la volonté de chercher à faire de nouvelles rencontres. L'idée d'aller aborder peut sembler "bizarre". Si cela fait longtemps que vous êtes célibataire, le meilleur moyen pour y mettre un terme est de sortir régulièrement et ce afin de rencontrer de nouvelles personnes en toutes circonstances. Vous pouvez aussi chercher un acolyte avec lequel vous partagez le même but commun de trouver une partenaire. Dans la zone bibliographie vous aurez des références de sites web vous permettant de trouver des acolytes.

Un autre trait qu'ont certains célibataires, c'est de ne pas avoir de réelles passions. L'idée étant de faire une activité créatrice qui vous fera ressentir un sentiment d'accomplissement vous permettant ainsi d'augmenter la confiance que vous aurez de vous-même. Cela vous aidera à discuter puisque vous aurez un nouveau sujet de conversation que vous maîtrisez.

Votre hygiène doit être vraiment parfaite. Certains hommes sentent mauvais s'en même s'en rendre compte et les femmes le détectent facilement. Soyez donc lavé, un peu parfumé et rasé (du moins avoir une barbe ou moustache propre).

Vous devez éviter les cernes au réveil et donc dormir convenablement. Pratiquez aussi une activité physique et une ayez une bonne alimentation. Cela vous aidera à rester en forme et à rayonner lors de vos prochaines interactions.

En terme de look, il est conseillé de porter des affaires cintrées et à votre taille. Eviter donc les baggies et les slim qui sont situés dans les 2 extrêmes à moins que le type de femme recherchée s'habille de la sorte. Faites attention aussi à ne pas avoir des chaussettes trouées car cela peut être gênant lors du moment fatidique.

N'hésitez pas à demander le conseil d'une amie pour qu'elle vous conseil en terme de relooking surtout si celle-ci vous plait car il y aura plus de chance que votre look plaise ainsi aux filles de votre goût.

Pour agir en véritable séducteur, vous devez être prêt en permanence à pouvoir vous lancer dans un jeu de séduction, que ce soit chez vous, dans la rue, dans le super marché en soirée... L'idéal est donc

d'être en permanence "bien" habillé et en forme. C'est donc bien un style de vie qu'il vous faudra développer petit à petit.

Pour pouvoir trouver les filles qui vous plaisent, le mieux est de vous diriger vers les endroits que ces dernières fréquentent. Si vous aimez les femmes timides, je pense que les boîtes de nuits ne sont pas les meilleurs endroits pour en trouver (mais après, qui sait...).

Créez-vous une sorte de QG où vous vous sentirez à l'aise pour séduire, où l'on vous connaît et où se trouvent les femmes que vous appréciez le plus.

Ayez un minimum de lieux que vous connaissez afin de pouvoir proposer des rendez-vous précis et non aléatoires. Mieux vaut dire à une femme "Ce serait sympa de se revoir disons dans la semaine à l'exposition au Palais du Louvre" plutôt que "Ce serait sympa qu'on se revoie un de ces jours". Cela rend plus légitime la prise de numéro et augmente les chances de pouvoir se revoir. C'est ce que Sébastien appelle la balise temporelle.

Un autre conseil plus simple mais très important aussi, pensez à prendre des préservatifs sur vous. D'une cela vous simplifiera la vie et vous redonnera plus confiance pour aller au bout de l'interaction. Donc sortez couvert!

## Ce qu'il faut retenir

- Si vous n'habitez pas à proximité du lieu où vous voulez sortir, envisagez sérieusement un déménagement avant même de vouloir aborder une femme.
- **Prenez l'habitude de sortir**, et soyez vigilant sur vos compagnons de sortie : mieux vaut sortir seul que mal accompagné.
- Vivez à fond **au moins une passion** créative.
- **Soyez toujours au meilleur de vous-même**. Soignez votre apparence et votre forme physique.
- **Choisissez-vous un Q.G.**
- Pour obtenir des numéros de téléphones facilement, **préparez une balise temporelle**.

## Chapitre 4 : Eliminez le risque de prendre un râteau

Sachez bien gérer votre temps. Sachez prendre du temps d'avance afin de pouvoir plus facilement vous autoriser à parler à des inconnus lorsque le temps est limité et que vous avez quelque chose d'urgent à faire.

Sachez aussi saisir et créer le maximum d'opportunités en choisissant par exemple de passer par une rue où il y a du monde plutôt qu'une rue déserte, allez chercher les verres de vos amis au comptoir afin d'avoir l'opportunité de parler à des inconnus. Optimisez donc au maximum les opportunités de contact avec les inconnus.

C'est à vous aussi en tant que séducteur de prendre l'initiative des rencontres en présentant les différentes personnes que vous rencontrez aux autres. Vous devez être une locomotive sociale qui propose et fait bouger les autres. Même si il existe déjà un leader dans le groupe tout le monde aime se reposer sur eux donc un de plus ne sera pas de trop. Vous devez être remarquable et vecteur d'énergie sociale.

Une fois que vous avez pris conscience et que vous mettez en pratique ces dynamiques sociales, nous allons nous pencher sur ce que Sébastien appelle les catégories mentales. Concrètement cela correspond à la zone dans laquelle la femme vous met dès sa première impression à votre sujet. Voici les 3 principaux types de catégories mentales à éviter.

### La catégorie mentale : "C'est un mendiant!"

Si vous êtes mal habillé ou que vous ne vous affirmez pas assez lorsque vous abordez une femme que ce soit dans la rue, en soirée ou autre, elle va sentir que vous voulez lui prendre quelque chose : son temps, argent, plaisir sexuel etc... sans qu'elle n'en tire de bénéfice personnelle.

### La catégorie mentale "Je n'ai pas confiance!".

Si vous manquez de sincérité dans vos propos, que vous avez le compliment facile, que vous parlez comme un robot ou que vous ne le regardez pas dans les yeux en lui parlant, elle va certainement se dire que vous n'êtes pas très honnête et que vos intentions sont celles d'un "sériel dragueur".

### La catégorie mentale "Il est inoffensif".

Cette catégorie mentale est la plus neutre. Si vous lui demandez quelque chose de banal comme votre chemin, du feu pour allumer votre cigarette, etc... C'est le type de situation où vous ne prenez pas de risque et où vous essayez au maximum de passer outre les radars. Le problème de cette



catégorie c'est que vous n'êtes pas dans le flirt et la fille risque de vous voir vu comme asexué tel que présenté dans ces 2 vidéos :

[Qu'est-ce que la drague](#)

[Comment flirter avec les femmes](#)

## Ce qu'il faut retenir

- **Maximisez les opportunités** en faisant toujours le choix de « la solution la plus sociale ».
- **Soyez la locomotive sociale** – l'élément moteur du contact social dans votre groupe d'amis.
- Exploitez les **catégories mentales** pour attirer une femme avant même de lui parler.
- Surveillez votre apparence et votre langage corporel pour éviter les catégories mentales négatives...
- **Eviter à tous prix les clichés** idiots qui vous placeraient immédiatement dans la catégorie « neutre » où une femme vous répond par pure politesse.

## Chapitre 5 : La meilleure technique d'approche du monde.

Les approches qui ont le plus de succès de façon générale dans le jeu de la séduction sont les approches dites ASI (Approches Sans Interruption). Dans la communauté de la séduction c'est ce que l'on appellerait les ouvertures contextuelles ou situationnelles. Elles consistent à continuer ce que la personne que vous voulez aborder est en train de se dire dans la tête. L'idée est de par exemple faire des remarques vis-à-vis de la personne en question ou sur l'environnement.

Pour y parvenir vous devez faire preuve d'empathie en ressentant ce que la personne ressent également afin que la remarque soit la plus judicieuse possible. Vous n'avez pas besoin d'être original, faites vraiment simple, ce qui compte c'est que vous soyez dans un état de complicité face à l'émotion et que vous sachez faire preuve d'empathie. La catégorie mentale associée sera cette fois très positive car elle vous classe dans la catégorie "Je suis familier avec cet homme" ce qui est très avantageux et non rédhibitoire comme peut l'être celle des mecs "inoffensifs".

Pour réussir avec succès une approche, il est bon de faire preuve d'intelligence sociale. Cela consiste à se demander comment fonctionne les dynamiques sociales dans le contexte où vous vous trouvez. Cela revient à savoir par exemple qui est qui, quels sont les relations entre les individus, qui veut quoi etc...

Petit exemple de mise en situation du livre :

Vous voyez une fille assise seule sur le rebord d'une fontaine, les bras croisés et l'air triste. Vous savez de plus qu'il fait froid. Vous pouvez donc essayer par exemple quelque chose sur la température comme "Il fait froid ce soir!". Vous pouvez également partir du principe qu'elle attend certainement quelqu'un et en profiter pour parler du fait que la personne qu'elle attend est en retard : "Moi aussi j'attends quelqu'un qui est en retard, donc on a qu'à se tenir compagnie". Vous pouvez vous tromper bien entendu mais ce qui compte encore une fois c'est que cela soit légitime vis-à-vis du contexte et des sentiments que communique la personne que vous voulez voir.

### Ce qu'il faut retenir

- **Utilisez le principe d'ASI** : Approches Sans Interruption, pour être accueilli avec le sourire à chaque fois que vous abordez.
- **Faites preuve d'empathie** : essayez de ressentir ce que votre interlocutrice peut vivre dans la situation où vous la trouvez.
- **La Séduction, c'est simple**. N'essayez pas d'impressionner avec une approche originale, loufoque ou sophistiquée.
- **Vous pouvez être très familier** et chaleureux avec une inconnue dès le départ. C'est votre approche qui indique le ton.

- **Tous les exemples de ce livre sont réutilisables** - en les adaptant. Ne parlez pas de vos vacances en famille au Groenland si votre famille vit à Nice.
- **Faites preuve d'intelligence sociale.** Observez le comportement des groupes que vous abordez, afin d'utiliser ce contexte pour démarrer la conversation comme si vous étiez dans la confidence.

## Chapitre 6 : Séduction en pleine journée : exemples d'approches

Évitez déjà les approches loufoques tirées des forums de séduction dont la mise en application n'est pas certifiée car il y a une limite entre être drôle et bizarre. L'ASI est bien entendu le moyen le plus "rentable" de faire des rencontres mais il suppose que vous ayez le cran de pouvoir improviser dès le début. Dans son livre, Sébastien prône vraiment ce type d'approche en comparaisons aux autres.

Il reprend un autre exemple, celui du métro où il est facile d'un point de vue logistique de commencer une discussion avec une inconnue installée à côté de soi en faisant des commentaires marrants sur ce qui se passe dans le métro. Dans les transports en commun les gens s'ennuient donc autant en profiter.

Un autre exemple est celui d'une femme occupée qui lit. Vous pouvez lui dire quelque chose du style : "J'adore ce livre, tu vas voir tu vas adorer. Le seul moment où j'ai été déçu c'est lorsque le héros meurt à la fin". Pour Sébastien, cette approche a toujours bien fonctionné.

Alors une petite question qui se pose lorsque l'on aborde des inconnus, c'est de savoir s'il faut les tutoyer ou les vouvoyer. Dans tous les cas et ce quel que soit l'âge, tutoyer apporte un climat de confiance et de familiarité tandis que le vouvoiement amène une barrière supplémentaire aux jeux de séduction. Outre dans le cadre strict ou le vouvoiement est obligatoire (rapport avec un client), vous pouvez dès lors que vous sortez du contexte professionnel, tutoyer la personne. L'idée est donc de chercher au maximum de tutoyer dans l'ordre du possible.

Autre petite astuce, si une femme tient quelque chose dans la main et porte trop d'attention à son sujet profitez-en pour le lui prendre et le garder pendant le maximum de temps afin de garder ainsi toute l'attention sur vous.

Outre l'ASI, Sébastien propose un autre type de phrase d'approche qui consiste à intégrer la fille dans notre conversation. L'idée est donc de poser une question sur un sujet dont la réponse pourrait nous intéresser. Ce type de technique est simple et passe sous les radars et nous permet ainsi de continuer aisément l'interaction.

Lorsque vous manquez d'idée, vous pouvez faire appel à ce que l'on appelle des gimmicks. C'est une technique dont on connaît l'effet recherché à l'avance. Sébastien Night nous donne l'exemple d'un gimmick qu'il a utilisé dans le tramway. Il a pris un bout de papier sur lequel il a écrit : "Salut, si tu étais un beau gosse passionnant avec une vie géniale mais muet, comment aborderais-tu une fille qui te plaît dans le tram ?" et lui a montré. Il a continué à parler par message écrit et a fini par parler à haute voix et il lui a finalement dit : "Je voudrais te dire que, heureusement, je ne suis pas muet parce que cela prendrait trop de temps pour continuer cette conversation".

## Ce qu'il faut retenir

- **Ne soyez pas loufoque dans vos approches.** Etre drôle et spontané suffit amplement.
- **Les gens s'ennuient.** Quand une jolie femme a l'air maussade, c'est souvent simplement à cause de l'ennui. **Votre approche peut être le meilleur moment de sa journée.**
- **Adoptez le tutoiement dès que possible.** Le vouvoiement met une barrière supplémentaire au contact sincère et familier que vous devez créer avec une femme.
- Si une femme a un objet dans la main qui risque de la distraire, empruntez-le-lui tout en continuant à parler. Ainsi vous **restez le centre de son attention.**
- **En dernier recours si vous manquez d'inspiration, utilisez un gimmick** pour tout de même réaliser l'approche.

## Chapitre 7 : 5 conseils pour réussir vos approches

### Conseil n°1 : Approches directes ou indirectes ?

Déjà pour commencer qu'est-ce qu'une approche directe ou indirecte. L'approche directe consiste à énoncer de façon implicite ou explicite notre intérêt. La phrase la plus classique utilisée comme phrase directe est : "Je t'ai vu passé et j'ai eu envie de te parler" ou dans le même genre.

Sébastien donne d'ailleurs un exemple que l'un de ses élève devenu par la suite coach, utilise :

"Salut, j'ai une toute petite question, j'en ait pour une seconde. Imagine : tu es dans la rue, tu te balade et là soudainement apparaît une fille que te plaît."

Si elle est brune continuez avec

"On va dire par hasard qu'elle était blonde, je n'aime pas le brunes...".

Et si elle est blonde faites l'inverse (et si elle est autrement vous avez compris le principe).

Ensuite vous enchaenez avec :

"Je précise que la situation racontée n'a rien à voir avec toi et moi, je t'interdis de te faire des films ! La question est : comment tu fais pour aborder cette fille de la meilleure façon? Est-ce mieux d'être directe et de dire 'Salut, je t'ai vue et très honnêtement je te passerais très volontiers la bague au doigt' ou alors d'être plutôt indirect, en disant : 'j'ai besoin d'un avis féminin qu'est-ce que tu penses de ces nouvelles chaussures ?'. Bon dans tous les cas je crois que tu es d'accord pour éliminer le : 'T'as pas un 06?' "

Cette technique a pour avantage de ne pas se définir acquis trop facilement car la personne n'est pas sûre de son intérêt à ses yeux.

Quant à l'approche indirecte, elle consiste à ne pas du tout révéler nos intentions et à profiter des moments ensemble pour créer l'attraction. Outre les dernières phrases, l'ensemble des techniques vues précédemment étaient toutes indirectes, particulièrement l'ASI.

Le taux de réussite des phrases directes est plus faible que les indirectes puisque vous obtenez la réponse rapidement. En revanche l'un de ses précieux avantages, c'est que si vous avancez dans le jeu ce sera plus simple car la fille est partante pour un jeu de séduction dès le début.

### Conseil n°2 : Ne vous faites pas de films.

Inutiles d'essayer d'anticiper les réactions des filles, la séduction se vit, il vous faudra improviser en restant vous-même et en rebondissant sur la façon dont elle réagira, mais ne faites pas de présupposés.

### Conseil n°3 : L'organe que vous devez lui montrer tout de suite.

Vous devez arriver en disant bonjour avec un sourire sincère et en n'hésitant pas sur le fait de montrer votre dentition. Véhiculez donc de la bonne énergie dès le démarrage de l'interaction.

### Conseil n°4 : Enraciner votre approche.

L'idée est de justifier l'approche que vous faites. Après tout, pourquoi elle et pas une autre personne. En utilisant le concept ASI vous n'avez pas besoin de vous justifier. En revanche avec une approche orientée questions ou avis, il est préférable d'expliquer pourquoi elle et pas quelqu'un d'autre. Ensuite essayez de sortir de ce prétexte pour pouvoir parler sur quelque chose qui la concerne pour commencer le processus réel de séduction.

### Conseil n°5 : Pour ne pas paraître lourd

Il s'agit de ce que l'on appelle dans le vocabulaire de la communauté de la séduction, la fausse contrainte de temps (FTC). Cela consiste à dire à la fille que d'une part nous n'allons pas rester longtemps et d'une seconde part que l'on est quelqu'un qui a une vie riche et donc peu de temps à accorder à des inconnus. La phrase classique est : "Bonjour, bon je n'ai pas beaucoup de temps car je vais aller rejoindre des amis mais...". Cela permet de rassurer la fille quant à votre emprise sur elle-même si au final vous vous étalez. Cette technique est très importante et souvent répétée en séduction car rapidement oublié après pas mal d'approches. Donc pensez-y vraiment!

### Ce qu'il faut retenir

- Pour réussir une approche directe, vous devez **maîtriser l'art de montrer votre intérêt en laissant planer un doute** chez elle. Ainsi c'est à elle de prouver que son physique ne fait pas tout.
- Vous obtiendrez, surtout au début, un bien **meilleur résultat avec une approche indirecte**.
- **N'essayez pas de prévoir le script de la conversation**. Vous ne pouvez pas deviner à l'avance ce qui peut bien passer par la tête d'une femme et ce qu'elle va vous répondre. Certains ont essayé... Ils ont eu des problèmes.
- **SOURIEZ**. Avant même de vous entendre, votre interlocutrice doit voir sur votre visage que vous êtes quelqu'un de sain et d'heureux. **Affichez un sourire sincère et le tour est joué**.

## Chapitre 8 : Séduire la nuit

Lorsque vous sortez en boîte de nuits ou en bars, il faut que vous gardiez à l'esprit qu'il s'agit d'un milieu qui possède ses propres règles. Le mec lambda en boîte est celui qui va prendre un verre, se poser en observant le reste de la boîte avec son verre devant lui pour se protéger. Il fait un tour de repérage et un second pour aller aborder. Le problème c'est qu'il va se faire très rapidement repérer lors de son premier tour et sera considéré d'emblée comme un "drapeur".

L'idée du séducteur est de jouer sur l'intelligence sociale. Elle consiste à aller voir plusieurs groupes de personnes dès le début afin de se faire une bonne réputation au sein du lieu. En faisant se rencontrer les groupes entre eux, en parlant au barman, aux hommes, aux femmes, bref en étant une locomotive sociale. Cette phase est ce que l'on appelle communément la phase de papillonnage.

Inutile donc d'attendre qu'une fille vous lance un regard pour aller l'aborder, votre preuve sociale engendrée par votre papillonnage ainsi que votre attitude de séducteur feront largement l'affaire que vous ayez eu ou non un regard de la part d'une fille.

Lorsque vous essayez d'aborder sur la piste de dance, il est préférable d'aller se diriger vers les filles que l'on a déjà abordées au préalable. Du coup cela créera un effet de masse, les filles à proximité seront plus ouvertes à ce que vous les abordiez puisque grâce à la fille avec laquelle vous dansez, les autres on la preuve que vous n'êtes pas un pervers ou un détraqué.

Une astuce pour gagner en valeur consiste à lancer la fameuse chenille. Delors qu'une musique bouge, profitez-en pour faire la chenille avec vos amis et la lancer. Vous pouvez profiter de la chenille même sans la lancer mais en étant dedans en insérant de jolies filles devant vous. Lorsque celle-ci se termine, les filles que vous avez mise devant vous on eut l'occasion de vous toucher et seront donc plus ouverte à ce que vous interagissiez avec plus tard.

Une autre technique (ou gimmick) consiste à se lancer un défi entre potes. Vous jouez à un jeu style pierre feuille papier ciseaux ou pile ou face ou autre vous permettant d'avoir un gagnant et un perdant. Le perdant devra alors serrer la main à tout le monde dans le lieu en question et c'est le gagnant qui l'amène en disant : "Salut, je vous prends juste un instant, je suis Léo, voici mon ami Joe, il a perdu un pari et, du coup, il doit serrer la main à tout le monde dans la boîte de nuit".

Pour les femmes, Sébastien conseil d'en profiter pour leur faire aussi la bise en plus de leur serrer la main. Si vous trouvez un groupe cool et intéressant vous pouvez décider de vous arrêter en disant par exemple : "Voilà, on est trop content car vous êtes les derniers à qui ont devais serrer la main et en plus vous êtes les plus cools de la boîte"

Avec cette technique vous allez d'une part améliorer votre connaissance du milieu et vous saurez qui est ouvert et qui ne l'est pas. De plus vous serez connus donc remarquable. Cela vous permet donc de connaître la dynamique sociale de la soirée.

Si vous cherchez à séduire une femme accompagnée, vous devez garder à l'esprit qu'il n'y a pas de petit ami qui tienne. Les petits amis s'il y a, ne sortent que rarement ensemble dans ce genre de



lieux. En gros, tant que vous n'avez pas de signes explicites que 2 personnes sortent ensemble, agissez comme si ils ne sortent pas ensemble.

Pour aborder un groupe préférez les garçons car d'une part vous ne passerez pas pour un dragueur et en plus il vous donnera l'accès direct aux filles avec lequel il se trouve si vous faites preuve d'intelligence sociale. S'il n'y a aucun homme dans le groupe optez pour la leadeur car c'est elle qui jouera sur l'avis général du groupe. Ensuite si le groupe est grand, discutez uniquement avec les personnes à votre proximité afin de ne pas vous noyer à parler à trop de gens en même temps.

Il y a un autre point très important à maîtriser lors d'une dynamique de groupe. Cherchez à en savoir le maximum sur les relations entre ses différents membres en demandant : "comment vous vous connaissez" Cela vous permettra d'une part de montrer que vous vous intéressez vraiment à ces personnes, que vous êtes sociale, vous permettra d'avoir un sujet de discussion et pour terminer vous permettra de savoir sur qui vous devez vous concentrer pour arriver à vos fins. Préférez demander aux femmes car elles seront plus franches en termes de relations amis ou petit amis. Après avoir déterminé quelle est la personne avec laquelle vous désirez parler, allez lui parler à raison de 70% du temps contre 30% accordé au reste du groupe afin d'avoir leur approbation.

## Ce qu'il faut retenir

- Commencer à **discuter dès l'instant où vous arrivez.**
- Votre boisson n'est pas faite pour vous décoincer, ni pour décorer, ni pour vous protéger. **Evitez de boire trop d'alcool, et si vous avez un verre, gardez le bras tendu vers le bas.** Ne le tenez pas devant votre poitrine.
- 90% de la séduction en soirée a lieu **en dehors de la piste.** Ne tombez pas dans le piège de danser pour draguer.
- Si vous abordez sur la piste, faites en sorte au préalable d'avoir été vu avec d'autres femmes.
- **Maximiser les opportunités...** Quitte à vous mettre au milieu du passage.

## Bibliographie et Ressources

Voici une partie de la bibliographie et des ressources mentionnées à la fin du livre. Je dis une partie car j'y ai agencé cela différemment et j'ai enlevé certains éléments (certains dont les liens ne marchent plus). J'y ai également ajouté celles que je connais et que j'apprécie.

Retrouvez la biographie complète à cette adresse :

<http://les-ressources-du-changement.fr/seduire-5-secondes/biographie>