



LE GUIDE DU BON SÉDUCTEUR

Alice Bergelac

**STRATÉGIES ET TECHNIQUES POUR
LA RENCONTRER, L'ATTIRER ET
LA GARDER**

« S'il est quelqu'un de notre peuple à qui l'art d'aimer soit inconnu, qu'il lise ce poème, et, instruit par la lecture, qu'il aime ».

**Ouverture de *L'Art d'Aimer*,
traité antique de séduction,
écrit par Ovide et ayant inspiré
ce projet.**

TABLE DES MATIERES

La table des matières est dynamique : cliquez sur le chapitre qui vous intéresse pour y être automatiquement reporté.

Table des matières.....	3
Introduction.....	9
I. L'histoire du présent livre	9
II. Objectif(s) du livre.....	10
III. Plan du livre	12
PARTIE 1 – CHERCHER ET TROUVER UNE PARTENAIRE	13
I. Deux règles de base avant de faire des rencontres.....	14
1- <i>Tout ce qui bouge n'est pas bon à séduire.....</i>	<i>14</i>
2- <i>Séduire, oui, mais pour quoi ?.....</i>	<i>16</i>
II. Les rencontres virtuelles et en ligne	18
1- <i>Pour quoi ? Pour qui ?.....</i>	<i>18</i>
2- <i>Les sites et applications de rencontres.....</i>	<i>19</i>
3- <i>Les sites coquins (libertinage, escorting).....</i>	<i>23</i>
4- <i>Les agences de rencontres / matrimoniales</i>	<i>24</i>
5- <i>Les réseaux sociaux</i>	<i>25</i>

6- Rencontres amicales et autour d'événements.....	27
7- Que penser des événements virtuels ?.....	29
III. Les rencontres dans la « vraie vie ».....	30
1- Pour quoi ? Pour qui ?.....	30
2- Le cercle social proche.....	31
3- Le cercle social élargi.....	32
4- Le lieu d'études ou de travail.....	33
5- Les lieux publics.....	34
6- Club et groupes de passionnés.....	35
7- La rue et les lieux de passage.....	36
8- Les lieux festifs.....	37
9- Les événements pour célibataires et speed dating.....	39
IV. Conclusion de cette partie – rappels élémentaires	40
PARTIE 2 – LES MOYENS DE PLAIRE : APPROCHER ET INTERESSER UNE FEMME	41
I. Les 4 étapes pour approcher et séduire une femme	42
II. Les stratégies gagnantes.....	43
III. Circonstances et contextes favorables	45
1- Etat d'esprit du séducteur	45
2- Disponibilité de la femme	46

3- <i>Le bon moment pour se lancer</i>	47
4- <i>Gérer la concurrence</i>	50
IV. Quelle attitude ? Comment se comporter ?.....	51
1- <i>Etre audacieux et entreprenant</i>	51
2- <i>Avoir et faire confiance.....</i>	55
3- <i>Inspirer confiance</i>	56
4- <i>La notion de « source de plaisir »</i>	58
5- <i>Un langage corporel détendu et attirant</i>	61
6- <i>La tenue et le look</i>	64
7- <i>La rareté et mystère</i>	66
8- <i>Savoir se respecter et se faire respecter</i>	69
V. Quoi dire ? De quoi parler ?.....	73
1- <i>Eloquence et savoir parler</i>	73
2- <i>Briser la glace</i>	76
3- <i>Sujets de discussion</i>	81
4- <i>Complimenter ou taquiner ?.....</i>	83
5- <i>Les promesses</i>	86
VI. S'adapter, faire preuve d'intelligence sociale et émotionnelle.....	90
1- <i>Approche contextuelle</i>	90
2- <i>Savoir à qui vous avez à faire</i>	91

3- <i>Savoir quand s'arrêter</i>	93
VII. Le piège des rencontres en ligne	95
VIII. Conclusion de cette partie – rappels élémentaires	97
PARTIE 3 – MAINTENIR ET INTENSIFIER SON INTERÊT	98
I. Un coureur ne s'arrête pas sur la ligne d'arrivée	99
II. Eloge de la superficialité	101
1- <i>L'essence de la séduction</i>	101
2- <i>Les tue-l'amour</i>	102
III. Le principe de congruence	103
1- <i>Qu'est-ce que ça signifie ?</i>	103
2- <i>Savoir déjouer les pièges</i>	104
IV. Ni lièvre ni tortue	106
1- <i>Ni trop vite, ni trop doucement</i>	106
2- <i>Chaque chose en son temps</i>	109
V. Se faire désirer	110
1- <i>Créer le manque</i>	111
2- <i>La validation par autrui</i>	112
3- <i>La laisser vous idéaliser et se faire des films</i>	113
4- <i>Attention aux abus</i>	114

VI. Se rendre indispensable	114
1- <i>Connaître ses besoins.....</i>	115
2- <i>Lui faire ressentir ce « truc ».....</i>	117
3- <i>Faut-il faire des cadeaux ?.....</i>	119
VII. Conclusion de cette partie – rappels élémentaires	121
PARTIE 4 – PSYCHOLOGIE, RÔLE ET STATUT DES FEMMES.....	122
I. Changez votre regard sur les femmes	123
1- <i>Elles ont des problématiques similaires.....</i>	123
2- <i>Le Prince Charmant, c'est dépassé !.....</i>	126
3- <i>Vous payez parfois pour d'autres</i>	130
4- <i>Ce qu'elles pensent d'un homme qui les drague.....</i>	132
II. Que pouvez-vous attendre des femmes ?	133
1- <i>Le rôle de la femme dans le jeu de séduction</i>	133
2- <i>Comment une femme vous drague-t-elle ?.....</i>	136
3- <i>Que penser des femmes très entreprenantes ?.....</i>	139
III. Un homme peut-il séduire sans rien faire ?.....	141
1- <i>Peut-on inverser les rôles ?</i>	141
2- <i>Optimiser votre rôle et rééquilibrer les rapports.....</i>	143
IV. Conclusion de cette partie – rappels élémentaires	147

CONCLUSION	148
REFERENCES DIVERSES	149
I. Références bibliographiques principales.....	149
II. Mes livres et formations.....	150
III. Coaching et conseils avec moi	153
IV. Cadeau : merci pour votre achat.....	154

INTRODUCTION

I. **L'HISTOIRE DU PRESENT LIVRE**

J'ai toujours aimé lire les Anciens pour la pureté de leurs analyses : ils sentaient, pressentaient, devinaient, observaient, nommaient, théorisaient, liaient tout ce qui les entourait avec beaucoup de justesse, et parfois aussi - depuis notre regard de contemporains - de poésie, voire de naïveté. En fait, j'ai toujours aimé les Anciens parce qu'ils étaient authentiques et sans détour. Parce qu'ils étaient instinctifs. Et aussi parce qu'ils avaient le sens de la formule ! Parmi eux, **Ovide, dont *L'Art d'Aimer* trône sur ma table de chevet depuis plus de 15 ans, et qui a directement inspiré tout ce livre.**

Ici, il faut comprendre le verbe aimer comme synonyme du verbe séduire : Ovide entreprend en effet d'enseigner aux hommes comment séduire les femmes. C'est bien sûr parfois décalé (pour ne pas dire misogyne) au point de faire rire, mais c'est aussi, le plus souvent, incroyablement précis, détaillé, vrai. **En suivant son exemple, et parce que c'est devenu mon métier à temps plein depuis 2018, j'ai voulu moi aussi écrire mon Art d'Aimer moderne. Un Art d'Aimer contemporain, exhaustif, concis dans lequel j'ai mis tout mon cœur et toute mon expérience de coach et conseillère.**

Vous êtes en train de le lire.

Le Guide du Bon Séducteur s'adresse aux hommes curieux, instruits, sensibles qui ne maîtrisent pas tous les codes de la séduction pour diverses raisons. J'y détaille tout ce qu'il faut savoir et savoir faire pour trouver et garder une partenaire. Simplement.

II. OBJECTIF(S) DU LIVRE

Séduire des femmes, trouver celle qui nous plaisent : c'est un très vaste sujet, et quand on ne sait pas par où commencer, on tombe assez facilement dans une boulimie intellectuelle et dans le stockage d'informations qu'on ne consulte finalement que superficiellement... Si on les consulte toutes ! Il y a tant de choses à savoir sur soi, sur l'humain, sur les dynamiques relationnelles ! Comment trier le nécessaire du secondaire ? Différencier l'information précieuse de l'information répondant à une simple curiosité ? Savoir ce qui est utile pour soi, et ce qui ne nous concerne pas ?

C'est en partant de cette difficulté à déterminer ce qui est essentiel et ce qui ne l'est pas, à définir le point de départ duquel partir et dérouler un plan, et à associer un concept théorique à une action pratique et bien concrète que j'ai pensé le présent livre. J'ai ainsi voulu vous proposer un ouvrage simple et clé en main, facile et lire, clair et concis, pour reprendre avec vous toutes les bases de la séduction : par où commencer, ce qu'il faut savoir, ce qu'il faut faire, ce qui fonctionne, et ce qui ne fonctionne pas, et comment le mettre en œuvre.

Pour tous ceux qui se demandent ce qui cloche dans leur façon de faire, qui se demandent ce qu'ils pourraient améliorer, ou qui se demandent ce qu'ils pourraient faire de mieux ou de nouveau : ce livre est fait pour vous.

Pour tous ceux qui veulent se lancer, qui savent qu'ils doivent reprendre les bases ou les consolider, ou ceux qui ont besoin de se rassurer : ce livre est fait pour vous.

Pour ceux qui n'avancent pas et font du sur-place à cause d'une surcharge cognitive et du torrent d'informations qui les noie dès qu'ils se questionnent : ce livre est fait pour vous.

Pour tous ceux qui bloquent parce qu'ils ont collectionné des informations contradictoires ou intégré des croyances limitantes : ce livre est fait pour vous.

Pour tous ceux qui sont seuls ou mal accompagnés depuis trop longtemps, qui font systématiquement des erreurs de casting, qui n'attirent que les mauvaises personnes ou sont attirés par les mauvaises personnes : ce livre est fait pour vous.

Et enfin, **pour tous ceux qui sont prêts à remettre en question leur façon de faire, qui ont le courage et la force de se prendre en main, qui ont compris qu'il est temps d'agir, qui ont l'intelligence de voir la difficulté comme une opportunité d'apprendre et de s'améliorer : ce livre est fait pour vous.**

Cet ouvrage sera, à l'image de celui d'Ovide, simple et brut. Sans détour et sans trop de réflexions sur le pourquoi du comment. Ainsi, et pour aller droit au but avec vous, je réponds à question : « *comment faire ?* » et non aux questions « *pourquoi ça marche ?* » ou « *pourquoi faire ceci plutôt que cela ?* ». Si toutefois vous voulez pousser la réflexion jusqu'au bout, vous pouvez vous référer à [mes autres livres numériques](#). Vous pouvez utiliser votre code promotionnel :

III. PLAN DU LIVRE

« Avant tout, préoccupe-toi de trouver l'objet de ton amour [...]. Consacre tes efforts ensuite à toucher la jeune fille qui t'a plu, et, en troisième lieu, à faire durer ton amour » : voilà les axes principaux des livres I et II de *L'Art d'Aimer*. Dans le livre III, Ovide s'adresse aux femmes et les conseille. Je me suis inspirée de cette logique pour vous proposer un Guide en 4 parties :

- 1- Chercher et trouver une partenaire – ou « trouver l'objet de ton amour »**
d'après les propos d'Ovide : c'est-à-dire les lieux de rencontres et leurs spécificités, les pistes à explorer ;
- 2- Moyens de plaire – ou « toucher la jeune fille qui t'a plu »** chez Ovide : c'est-à-dire les méthodes et qualités à développer/ utiliser pour approcher une femme, faire naître l'intérêt chez elle, débiter le jeu de séduction ;
- 3- Maintenir son intérêt – ou « faire durer l'amour »** pour Ovide : c'est-à-dire les méthodes pour qu'elle ne se désintéresse pas, pour ne pas passer pour acquis, conclure, et poser les bases d'une relation durable et saine ;
- 4- Rôle de la femme et enjeux** – c'est-à-dire tout ce que vous pouvez attendre d'elle durant le jeu de séduction, mais aussi ce qu'elles ont en tête et les pressions qu'elles subissent ou s'imposent.

Il y a des infographies téléchargeables en annexe pour faciliter votre lecture !

PARTIE 1 – CHERCHER ET TROUVER UNE PARTENAIRE

*« Elle ne viendra pas à toi, descendant du ciel parmi l'air subtil ;
il te faut chercher la femme qui charmera tes yeux. »*

Quand on désespère de rencontrer quelqu'un, c'est aussi parce qu'on a l'impression d'avoir tout essayé mais que rien n'a fonctionné... Peut-être avez-vous effectivement déjà essayé des choses **mais avez-vous réellement tout exploré ? Est-ce qu'il n'y aurait pas d'autres façons de rencontrer des femmes avec lesquelles vous seriez plus à l'aise que celles que vous avez déjà essayées ? Et surtout, avez-vous été tenace ?** Car l'un de vos pires ennemis est votre impatience : penser que vos efforts seront immédiatement récompensés est illusoire. Rencontrer quelqu'un, et encore plus si vous cherchez « la bonne personne » demande un peu de temps et d'investissement. Pour obtenir ce que l'on veut, il faut s'en donner les moyens !

Dans cette première partie, je vous propose de faire l'inventaire de tous les lieux de rencontres usuels. **Je développe les lieux et moyens où et par lesquels il est socialement accepté qu'un homme aborde et entreprenne de séduire une femme. Ce sont donc des lieux sans risques, et si vous adoptez la bonne attitude (partie 2), vous ne passerez jamais pour une personne désagréable, voire pour un gros lourdaud !** Bien sûr, il y a parfois des précautions prendre : je vous les préciserai.

I. DEUX REGLES DE BASE AVANT DE FAIRE DES RENCONTRES

1- TOUT CE QUI BOUGE N'EST PAS BON A SEDUIRE

Les femmes sont partout, en réalité ! Mais je ne vous apprends rien. Ce qu'il faut déduire de cette information, c'est que ce n'est pas parce qu'elles sont partout qu'elles sont toutes accessibles et disponibles. Voici quelles femmes distinguer, et comment les distinguer :

***** FIN DE L'EXTRAIT *****

Le livre complet disponible ici :

<https://formations.alicebergelac.com/le-guide-du-bon-seducteur>