



CoachDrague Podcast 194

COMMENT RENDRE UNE FEMME AMOUREUSE ?

Le guide ultime

Konstantin « Konsti » Vodenitcharov

CoachDrague Podcast 194

COMMENT RENDRE UNE FEMME AMOUREUSE ?

Le guide ultime

Konstantin « Konsti » Vodenitcharov

Psychologue & Coach En Séduction

www.CoachDrague.com

[YouTube](#)

[Podcast](#)

[Blog](#)

Éditeur responsable :

Konstantin Vodenitcharov

Human Attraction SCRL

TVA BE 0898.398.756

© 2020 Konstantin « Konsti » Vodenitcharov

Hormis les exceptions expressément fixées par la loi, aucun extrait de cette publication ne peut être reproduit, introduit dans un fichier de données automatisé, ni diffusé, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation expresse, préalable et écrite, de l'éditeur.

TABLE DES MATIÈRES

Table des matières	4
Introduction	6
Comment passer le test ?	8
Tu es ici car elle a le dessus.....	11
Pourquoi est-ce si difficile ?.....	13
Problème n° 1 : état amoureux et déséquilibre.....	13
Problème n° 2 : état amoureux et gestion du stress.....	13
Problème n° 3 : la rendre amoureuse se retourne contre toi	15
Comment as-tu pu en arriver là ?.....	17
Cause n° 1 : vos valeurs respectives.....	17
Cause n° 2 : tes options.....	18
Cause n° 3 : tes investissements	18
Cause n° 4 : la chimie dans ton cerveau	19
Ne commets pas ces erreurs !.....	20
Erreur n° 1 : lui avouer tes sentiments	20
Erreur n° 2 : ne pas tenir compte du niveau d'intérêt de la femme	21
Erreur n° 3 : te baser sur ses paroles, non pas sur son comportement.....	21
Erreur n° 4 : essayer d'acheter son affection en étant gentil et serviable	22
Erreur n° 5 : vouloir être son sauveur.....	24
Erreur n° 6 : croire qu'un jour elle pourrait changer d'avis	25
Erreur n° 7 : lui demander des explications sur l'état des lieux de votre relation	26
Les solutions, enfin.....	28

Solution n° 1 : le triple H de Corey Wayne.....	28
Solution n° 2 : silence et espace	29
Solution n° 3 : amour, orgasmes et câlins	31
Solution n° 4 : avoir une mission	35
Solution n° 5 : « plate spinning ».....	37
Prépare-toi au pire	41
Comment rendre une femme amoureuse : synthèse.....	43
Christophe, 36 ans, a séduit une mannequin de 20 ans.....	48

INTRODUCTION

- Comment rendre cette femme amoureuse ?
- Comment rétablir l'équilibre entre toi et cette femme ?
Mieux encore, comment prendre le dessus ?
- Comment faire en sorte qu'elle se comporte de manière féminine avec toi, c'est à dire avec gentillesse, douceur et bienveillance ?
- Comment faire en sorte qu'elle te coure après ? Qu'elle te contacte en premier ? Qu'elle réponde immédiatement à tes messages ? Qu'elle t'écrive spontanément pour te voir ? Qu'elle annule ses rendez-vous avec ses copines pour pouvoir être avec toi ?
- Comment faire en sorte que tu deviennes sa priorité numéro 1 ?

C'est ce dont nous allons parler aujourd'hui.

La drague directe, pure et dure, pas de censure... Bienvenu dans le CoachDrague Podcast, je suis Konsti de CoachDrague.com.

Cher auditeur, avant de commencer, j'ai un petit cadeau pour toi. Tu peux télécharger la transcription de [cet épisode épique du CoachDrague Podcast](#) en cliquant sur le lien se trouvant dans la description. Cette transcription existe au format e-book, avec une belle mise en page. Cet e-book tu peux le télécharger gratuitement et sans devoir remplir ton e-mail ou quoi que ce soit. Tu cliques sur le lien et il est à toi. J'ai également publié la transcription en tant que [blogpost](#) que tu peux bookmarker.

Où est le piège ? « Konsti, tu ne fais pas ça juste comme ça, sans rien attendre en retour ? »

Non, il n'y a pas de piège. Et oui, effectivement, j'attends quelque chose en retour. Si cet épisode t'est utile, si après l'avoir écouté ou lu, il t'a aidé et si tu as envie de faire quelque chose en retour pour moi, mais seulement si tu en as envie, voici ce que tu peux faire : tu peux [t'abonner à la chaîne YouTube du CoachDrague Podcast](#), tu peux laisser un pouce bleu, tu peux laisser une évaluation de 5 étoiles sur Apple Podcasts, tu peux partager cet épisode sur les réseaux sociaux ou tu peux envoyer le lien à un de tes potes qui pourrait en avoir besoin.

Deuxièmement, à la fin je te parlerai également de mon coaching et d'un de mes livres. Mais tout le reste du podcast, c'est à dire 95% du podcast, c'est du pur contenu : des conseils, des techniques, des concepts et des anecdotes.

Commençons par une petite histoire. Une histoire vraie. Écoute attentivement, cher auditeur, car cette petite histoire contient plein d'éléments intéressants que je te dévoilerai tout au long de ce podcast.

COMMENT PASSER LE TEST ?

Assis au comptoir dans [un vieux bar bruxellois](#), nos corps se rapprochent. La tension sexuelle est palpable. Le patron, un peu malpropre, nous regarde du coin de l'œil et affiche un petit sourire complice. Il sait ce qui est en train de se passer.

Elle est grande, mince, avec de longues jambes, une taille fine, des cheveux roux bouclés et elle sent les fleurs.

Elle se penche en avant et me murmure à l'oreille : « Ne me refait plus ce coup. »

Elle fait allusion à un malentendu récent.

Je lui réponds : « Je t'ai déjà expliqué comment je vois les choses, pourquoi j'ai dit ce que j'ai dit et pourquoi j'ai fait ce que j'ai fait. Je ne vais pas revenir là-dessus. »

Ce qui est supposé être un rendez-vous romantique tourne au vinaigre.

La discussion prend rapidement le format « j'ai raison, tu as tort ».

Et elle me sort le coup de force classique : « Si ça ne te plaît pas, alors c'est mieux qu'on en reste là. »

Est-elle sincère ou est-ce du bluff ? Peu importe. C'est un moment décisif. Ma réaction déterminera la nature de notre relation. Elle me regarde avec suspense droit dans les yeux.

Je ne dis rien. Je me lève, je prends ma veste et je pars. Ce n'est pas du bluff. C'est le énième accrochage avec cette femme et j'en ai marre.

Je me dirige vers la gare pour prendre mon train et rentrer chez moi.

Quelques minutes plus tard elle me bombarde de textos.

« S'il te plaît. Reviens. Ne me quitte pas. Je ne veux pas te perdre. »

Cette capitulation, cet aveu, cette vulnérabilité déclenche en moi un sentiment de pouvoir et du désir charnel. Les jeux sont faits. Je viens de gagner le combat de dominance.

Je sais qu'elle ne va plus tester mon caractère... pendant un certain temps.

Je lui dis de me rejoindre devant la gare.

Une dizaine de minutes plus tard elle arrive. Joues rouges et gestes brusques, elle a l'air pressée, anxieuse, inquiète...

Quand elle me voit elle pousse un soupir de soulagement et me sert fort dans ses bras.

« Promets-moi de ne plus jamais me laisser tomber comme ça. »

Je la regarde froidement dans les yeux sans rien dire.

J'ai le pouvoir, c'est officiel. Et ce pouvoir, je compte le garder.

Je brûle de désir.

Si elle vient de se donner ainsi psychologiquement et émotionnellement à moi, alors je suis certain qu'elle se donnera tout autant intimement.

Je la prends par la main, lui dis de me suivre et commence à marcher d'un pas ferme.

Je l'emmène dans un hôtel de passe.

On fait l'amour longuement, langoureusement, passionnellement, comme 2 adolescents.

Je lui dis « je t'aime » !

Elle me répond : « Je t'aime aussi ! »

Encore une fois, cher auditeur, ce petit compte rendu contient plein d'éléments intéressants que je te dévoilerai tout au long de ce podcast.

Ces éléments nous allons les voir ensemble, nous allons les décortiquer pour t'aider à les comprendre, les assimiler, les mettre en pratique et ainsi augmenter considérablement tes chances...

... de rendre cette femme amoureuse.

Qu'est-ce que je veux dire par « éléments intéressants » ? Par « éléments intéressants » je veux dire : des comportements, des techniques de persuasion, des attitudes, c.à.d. des façons de penser, des choix... Mais aussi des stratégies à long terme, des choses qui n'auront un impact tangible qu'après un certain temps.

TU ES ICI CAR ELLE A LE DESSUS

Cher auditeur, pourquoi es-tu ici ? Pourquoi est-ce que tu écoutes ce podcast ? Car tu aimerais savoir quoi faire et quoi dire pour rendre cette femme amoureuse de toi. La réalité est que c'est mal barré pour toi.

Tu aimerais qu'elle soit amoureuse. Tu aimerais qu'elle te regarde avec désir et tendresse. Tu veux que son visage s'ouvre et s'illumine quand elle te voit arriver. Tu aimerais qu'elle te coure après, qu'elle t'envoie des messages en premier, qu'elle t'envoie des « je t'aime », des « je pense à toi » et des « tu me manques ». Tu aimerais qu'elle te serre contre elle, qu'elle pose sa tête sur ta poitrine et qu'elle s'endorme dans tes bras se sentant petite et protégée.

Tu aimerais qu'elle t'admire, qu'elle te désire, qu'elle rigole à toutes tes blagues... Qu'elle t'encourage et te soutienne dans tes projets... Qu'elle te demande pardon, qu'elle te supplie d'être son petit ami.

Mais malheureusement ce n'est pas le cas. Pas encore...

Sinon tu ne serais pas ici.

Tu as des sentiments pour cette femme, tu en es probablement amoureux et tu souffres. Tu vis dans l'incertitude. Tu sens intuitivement que quelque chose ne va pas. Entre toi et elle ça ne se passe pas de manière fluide. C'est comme s'il y avait une force invisible qui bloque votre rapprochement. Il y a constamment des obstacles. Tu n'es pas certain de ses sentiments envers toi. Elle peut faire ou dire des choses qui te font douter, qui déclenchent de l'incertitude, de l'angoisse ou de l'irritation en toi.

Tu lui envoies un message plein d'enthousiasme. Après avoir attendu une éternité, tu reçois une notification. Elle t'a enfin

répondu. Excité, tu ouvres son message. Sa réponse est courte et tiède. Soupir...

En sa compagnie tu es au 7^e ciel. En son absence tu souffres. Tu penses tout le temps à elle. Tu rumines. « Qu'est-ce qu'elle en train de faire ? Est-ce qu'elle est avec un autre gars ? Et si ce gars était mieux que moi ? Et s'il me la piquait ? Pourquoi est-ce qu'elle ne répond pas tout de suite ? »

Elle te manque. Tu vis dans l'incertitude, l'angoisse, le stress... Elle hante ton esprit !

Tu sens que la balance penche en ta défaveur. Tu es plus investi qu'elle. C'est elle qui a le pouvoir. Tu nages à contre-courant.

Que faire ?

Comment rétablir la balance ?

Quelles sont les solutions ?

C'est ce que nous allons voir ensemble, en détail, plus loin dans ce podcast.

Mais avant ça, afin de comprendre en profondeur la situation, nous allons voir les problèmes et les obstacles qui rendent cette situation si difficile, qui expliquent pourquoi tu nages à contre-courant.

POURQUOI EST-CE SI DIFFICILE ?

Problème n° 1 : état amoureux et déséquilibre

Voici le premier problème : on tombe amoureux de quelqu'un qui, au sens figuré, est au-dessus de nous. Si tu es plus investi qu'elle, si c'est toi qui lui cours après et non pas elle après toi, alors c'est elle qui a le pouvoir et tu te situes en dessous d'elle.

Ta position vis-à-vis de cette femme est comparable à celle de l'élève vis-à-vis de son institutrice. Ce n'est pas l'institutrice qui se demande : « Comment rendre mon élève amoureux de moi ? » C'est l'élève qui se demande : « Comment rendre mon institutrice amoureuse de moi ? »

L'exemple est extrême, mais il y a une ressemblance en termes de distance psychologique. La distance psychologique entre toi et cette femme est plus petite que la distance psychologique entre l'élève et son institutrice, mais il y a une distance. Il y a un déséquilibre. Et pour rendre cette femme amoureuse de toi, il faut rééquilibrer la balance.

Plus loin dans ce podcast on verra comment faire pour rééquilibrer cette balance.

Maintenant, voyons le 2e problème.

Problème n° 2 : état amoureux et gestion du stress

En ce moment tu es dans une situation de stress. Tu bascules constamment entre l'incertitude et l'espoir. Et c'est épuisant. Que fais-tu pour essayer de gérer ce stress ? Hop, tu vas sur Google, tu vas sur YouTube et tu cherches des infos. Tu cherches des solutions, tu lis des articles, tu regardes des vidéos ou tu écoutes des podcasts. Tu t'instruis.

Ce qui se passe en réalité est que cette recherche d'infos est une tentative de ton cerveau, une stratégie d'adaptation, pour gérer le stress et réduire l'incertitude.

Tu cherches le soulagement. Tu cherches à être rassuré. Tu tombes sur une vidéo ou un podcast pertinent et « hhhheeeeeehhhhhh » ça te donne de l'espoir. L'expert dans la vidéo ou le podcast a trouvé les mots justes. Il s'adresse à toi. Il te comprend parfaitement. Tu te reconnais dans ce qu'il dit.

« Donc, il doit bien s'y connaître. Il doit donc également connaître la solution à mon problème. » C'est ce que tu crois.

Plein d'espoir, tu testes ses conseils et ça a l'air de marcher. Malheureusement, les effets ne sont que temporaires. La balance commence de nouveau à pencher en ta défaveur. L'espoir diminue, l'incertitude augmente et, hop, le cycle recommence. Tu retournes sur le net pour de nouvelles infos, pour de meilleures infos. Tu trouves ces infos, tu les testes, ça a l'air de marcher, puis les effets s'estompent... Et ainsi de suite. De cette manière, tu entretiens et tu renforces même ce cycle d'incertitude et d'espoir.

Comment résoudre ce 2e problème ? Comment briser ce cycle d'incertitude et d'espoir ? C'est en prenant du recul et en comprenant ce cycle d'incertitude et d'espoir. Quand tu souffres, ton cerveau essaie de réduire cette souffrance dans l'immédiat.

Rendre cette femme amoureuse est quelque chose qui demande un changement plus profond et durable. Ça prend du temps. Et en plus, tu n'es pas certain de pouvoir la rendre amoureuse. La réalité est qu'il est plus probable qu'elle ne tombe pas amoureuse de toi, quoi que tu fasses.

Quand tu souffres, ton cerveau n'a pas envie d'un changement profond et durable. Ton cerveau n'a pas envie d'un changement qui prendra du temps, des semaines, voire des mois. Il n'a pas

envie de calculer les probabilités et il n'a surtout pas envie d'entamer un projet à long terme.

Quand tu souffres, ton cerveau veut réduire cette souffrance ici et maintenant et c'est pour ça que tu cliques sur les résultats dans Google et sur YouTube. Car ces articles, vidéos ou podcasts te donnent de l'espoir et plus d'espoir signifie moins de souffrance.

Alors que faire ? Comment résoudre ce problème ?

Tu dois tout simplement prendre conscience de ce mécanisme. Tu dois prendre conscience du rôle de ta consommation d'infos dans ce cycle d'incertitude et d'espoir. Tu dois en prendre conscience tout simplement.

Car arrêter de lire, de regarder des vidéos ou d'écouter des podcasts n'est pas une solution non plus. Tu ne vas pas arrêter de t'instruire, sinon tu n'auras que tes émotions, tes pensées négatives et tes potes qui n'y connaissent rien comme conseillers.

Cher auditeur, cher ami, ce n'est pas fini, il y a un 3e problème.

Problème n° 3 : la rendre amoureuse se retourne contre toi

Ce problème est un paradoxe auquel tu ne peux pas échapper si tu souhaites essayer de rendre cette femme amoureuse. Ce paradoxe, le voici : essayer de rendre cette femme amoureuse sous-entend des efforts supplémentaires de ta part pouvant amplifier le déséquilibre qui existe déjà entre toi et elle.

Tu vas chercher des infos sur le net. Dans ta tête tu élabores des stratégies pour essayer de la rendre amoureuse. Tu as découvert de nouvelles techniques de drague. Dans ta tête tu es déjà en train de répéter où, quand et comment tu vas appliquer ces techniques. Donc, tu penses encore plus à elle. Tu t'investis mentalement et émotionnellement encore plus, ce qui peut amplifier le déséquilibre entre toi et elle. Autrement dit, essayer activement de

rendre cette femme amoureuse peut avoir l'effet inverse. Ça peut te frustrer davantage et te rendre encore plus amoureux d'elle !

C'est !

À !

En !

Devenir !

Dingue !

Cher auditeur, je sais exactement ce que tu vis, ce que tu ressens. Je connais cette montagne russe émotionnelle. Ces hauts, ces bas, ces moments d'espoir, de joie et de bonheur suivi par des moments d'incertitude, d'angoisse, de manque...

Les moments de souffrance sont amplifiés quand la femme en question est versatile. Aujourd'hui elle est réceptive, accueillante, gentille, ouverte, réactive... Demain elle est froide, distante, hésitante... Elle ne sait pas trop, elle hésite... Elle ne sait pas ce qui lui arrive. Elle ne sait pas trop ce qu'elle veut.

« Je ne sais pas ce qui m'arrive... Ce n'est pas toi, c'est moi... »

Avant de donner les solutions, il y a une autre question pertinente :

COMMENT AS-TU PU EN ARRIVER LÀ ?

Comment cela se fait-il que tu es amoureux d'elle et non pas l'inverse ? Quelle est la cause de ce déséquilibre ?

Il y a plusieurs causes. Ces causes sont liées. Elles s'influencent mutuellement. Les voici :

1. Vos valeurs respectives
2. Tes options
3. Tes investissements
4. La chimie dans ton cerveau

Cause n° 1 : vos valeurs respectives

Tu perçois cette femme comme ayant plus de valeur que toi. Par valeur je veux dire « valeur sur le marché de l'amour ». La VMA, la valeur sur le marché de l'amour d'une femme est constituée de son physique, c.à.d. de sa beauté et sa jeunesse. Est-ce qu'elle est « fit » ? Est-ce qu'elle est en bonne santé ? Et est-ce qu'elle est fertile ? C'est tout.

La VMA d'un homme est constituée de son statut, son apparence physique (est-ce qu'il est grand, athlétique, avec une belle gueule carrée ?), son intelligence (est-ce qu'il sait résoudre des problèmes, est-ce qu'il sait bien communiquer, est-ce qu'il sait construire une maison, est-ce qu'il sait réparer un frigo ?) et ses compétences sociales, dont sa dominance et ses qualités de leadership (est-ce qu'il est fluide socialement, est-ce qu'il sait guider un groupe, est-ce qu'il sait facilement s'intégrer dans un nouveau groupe, est-ce qu'il va être sympa avec la belle-mère, est-ce qu'il sera un bon père ?).

Donc, la VMA d'un homme est composée de plus d'éléments que la VMA d'une femme. Encore une fois :

- statut ;
- apparence physique ;
- intelligence ;
- compétences sociales.

Tu perçois la VMA de la femme comme étant supérieure. Est-ce que sa VMA est réellement supérieure ? Peut-être que oui, peut-être que non. Je ne sais pas. C'est la perception qui compte. Regarde le nombre de mecs qui lui courent après. Et regarde maintenant le nombre de femmes qui te courent après. Si elle a des mecs qui lui courent après, ce qui est très probablement le cas et si aucune femme ne te court après, alors sa VMA est plus élevée que la tienne.

Ceci nous mène à la 2e cause : les options

Cause n° 2 : tes options

Tu es amoureux de cette femme, car tu n'as pas d'autres options équivalentes. Peut-être que tu as d'autres options, mais celles-ci sont inférieures. Pour simplifier, cette femme est belle, tes autres options le sont moins.

Cause n° 3 : tes investissements

Tu es amoureux de cette femme, car tu t'investis. Et tu t'investis, car tu es amoureux. Ça va dans les 2 sens. C'est la question de l'œuf et de la poule. Où se situe le début ?

Dans la VMA. Tu vois cette femme. Tu perçois sa valeur, mais elle n'est pas hors de portée. Tu te dis : « Quelle belle femme. Je pense

que j'ai une chance avec elle. » Et tu commences à t'investir. Tu fais des efforts. Et ces investissements consolident et renforcent ton état amoureux.

Cause n° 4 : la chimie dans ton cerveau

Tu vois cette femme et ton cerveau mammifère se met à clignoter : « Important ! Important ! Important ! Reproduction ! Survie de mes gènes ! Ceci est une excellente candidate. »

Ton système dopaminergique se met à produire de la dopamine. La dopamine, c'est le neurotransmetteur de la motivation, de la promesse et du futur meilleur : « Vas-y ! Fonce ! Fonce ! Ta vie sera bien meilleure avec cette femme. Avec elle tu seras vraiment heureux. Tu seras comblé. Tu n'auras besoin de plus rien. » C'est la dopamine qui te fait penser ça et qui te fait courir après elle.

On peut également expliquer la montagne russe émotionnelle par la chimie dans ton cerveau.

Encore une fois, la dopamine fait que tu lui cours après et que tu es motivé à t'investir.

La sérotonine fait que tu te sens confiant et bien dans ta peau quand elle te dit que tu es beau, attirant ou intelligent. La sérotonine fait que tu te sens bien quand ton statut et tes chances reproductives augmentent.

L'ocytocine te donne le sentiment d'attachement, de confiance et de sécurité quand vous vous tenez dans les bras.

Et le cortisol fait que tu stresses quand elle se comporte de manière distante, quand elle ne répond pas à tes messages, quand elle tourne des yeux, quand elle t'envoie des signes que tu n'es pas assez bien.

NE COMMETS PAS CES ERREURS !

« Konsti, c'est très bien tout ça. Mais je ne sais toujours pas quoi faire ? Quelles sont les solutions ? »

Patience, cher auditeur. Nous y sommes presque.

Il y a plusieurs solutions. Idéalement tu devrais combiner ces solutions. Quand tu les combines, elles se renforcent mutuellement. Certaines de ces solutions auront un effet immédiat, d'autres solutions n'auront qu'un impact visible après un délai, voire un long délai. Malheureusement, comme beaucoup de choses dans la vie, les solutions à long terme sont bien meilleures.

Mais avant ça, je vais lister les choses à ne surtout pas faire. Les erreurs à ne pas commettre. Et je te garantis que tu vas te reconnaître là-dedans. Je te garantis que tu commets une, voire plusieurs, de ces erreurs.

Erreur n° 1 : lui avouer tes sentiments

Première erreur : lui avouer tes sentiments et, pire encore, les avouer par message.

Ne lui avoue pas tes sentiments et surtout pas par message. Je te comprends : tu souffres et tu aimerais soulager cette souffrance. Tu as besoin de clarté. Peut-être que tu te dis : « Je vais lui avouer mes sentiments. Si ce n'est pas réciproque, tant pis, mais au moins je saurais exactement où j'en suis. »

Si tu lui avoues tes sentiments, un, tu lui donnes tout le pouvoir. Tu lui montres tes cartes, sans vraiment connaître les siennes. Deux, je te garantis qu'elle te fera comprendre, d'une façon ou d'une autre, que ce n'est pas réciproque.

Erreur n° 2 : ne pas tenir compte du niveau d'intérêt de la femme

Pose-toi la question : quel est le niveau d'intérêt de cette femme ? Si tu l'intéressais vraiment, tu le saurais déjà. Elle te l'aurait fait comprendre. Si elle t'envoie des signaux mixtes, ça veut dire que son intérêt est moyen, peut-être même insuffisant.

Une femme qui n'est pas intéressée, ne t'enverra pas de signes. Ou plutôt, elle t'enverra des signes de désintérêt, des signes d'indifférence. Elle gardera une distance psychologique, émotionnelle et physique. Une femme vraiment intéressée t'enverra des signes clairs. Une femme qui hésite envoie des signes ambigus. Elle souffle le chaud et le froid.

Pose-toi la question : quel est le niveau d'intérêt de cette femme ? Pour répondre à cette question, observe son comportement. Tu dois aussi comprendre qu'il n'y a pas nécessairement de symétrie dans vos niveaux d'intérêts respectifs. Il n'y a pas nécessairement de réciprocité. Elle ne te doit rien. Ce n'est pas parce que tu es amoureux d'elle, qu'elle est amoureuse de toi ou qu'elle devrait être amoureuse de toi.

Pour savoir comment agir et comment te positionner, tu dois essayer d'évaluer correctement son niveau d'intérêt et ne pas te laisser aveugler par ton niveau d'intérêt pour elle.

Comment évaluer son intérêt ? En observant son comportement.

Et ceci nous mène à la 3e erreur.

Erreur n° 3 : te baser sur ses paroles, non pas sur son comportement

Le meilleur indicateur de ses sentiments et de ses vraies intentions envers toi est son comportement. Quand on est amoureux on est aveuglé et on s'accroche au moindre indice qui va dans notre sens.

« Oui, mais elle m'a envoyé un message enthousiaste. J'y suis presque. Elle commence à s'ouvrir. »

Non, tu te fais des films.

« Oui, mais elle m'a dit qu'elle me trouve vraiment cool comme mec. Elle commence vraiment à m'apprécier. »

Non, tu te fais des films. Observe son comportement.

Est-ce qu'elle t'envoie des messages en premier ? Est-ce qu'elle te fait comprendre, explicitement ou implicitement, qu'elle a envie de te voir ? Est-ce qu'elle accepte tes invitations ? Est-ce qu'elle t'envoie des signes qu'elle veut être en ta présence ? Est-ce qu'elle initie le contact physique ? Quand toi tu inities le contact physique, comment réagit-elle ? Est-ce que tu la sens fondre dans tes bras ? Ou est-ce qu'elle se crispe ? Est-ce qu'elle se donne ? Ou est-ce qu'elle a une réaction évasive ?

Bref, que dit son comportement ? Rapprochement ou éloignement ?

Que faire quand son comportement et ses paroles se contredisent ?

C'est simple. Crois son comportement !

Erreur n° 4 : essayer d'acheter son affection en étant gentil et serviable

Elle n'a pas de transport ? Tu la conduis. Son vélo est cassé ? Tu le ré pares. Elle a un virus sur son ordi ? Tu l'aides à nettoyer son ordi.

Pourquoi est-ce que tu fais ça ? Quels sont tes vrais motifs ? Tu veux lui plaire, bien entendu. Tu espères influencer positivement ses émotions pour toi.

Est-ce que tu ferais la même chose pour une femme moche qui ne t'attire pas ? Soyons francs, bien sûr que non.

Plus l'autre a de la valeur à nos yeux, plus on est prudent, plus on a peur de commettre de faux-pas, plus on est gentil et serviable, plus on cherche son approbation.

Plus la femme a de la valeur à nos yeux, plus notre cerveau se met à clignoter : « Accouple-toi ! Accouple-toi ! Tes enfants, tes gènes ont une bonne chance de survie. »

La gentillesse est un moyen de communiquer « Je cherche à m'accoupler avec toi. »

Le problème est que la gentillesse et la serviabilité peuvent faire baisser ta valeur à ses yeux. En étant gentil et serviable tu n'es pas un challenge. Elle sent intuitivement que tu es acquis. Pourquoi est-ce qu'elle devrait écarter les jambes ? Pourquoi prendre un si grand risque ? Pas besoin. Elle n'a qu'à te demander et « POUF ! », t'es là, prêt à partager tes ressources. Vos efforts respectifs ne sont pas en équilibre. Tu fais des efforts et elle te donne un peu d'attention en retour. Et toi tu commences à espérer.

Alors, que faire ? Cesser d'être gentil ? Oui et non. Ça dépend de ta valeur et de l'équilibre entre vous.

Si tu as une VMA, une valeur sur le marché de l'amour, élevée, alors la gentillesse est un choix. Tu n'as pas besoin d'être gentil. Que tu sois gentil ou pas, les femmes te désirent, à cause de ta VMA élevée. Et si en plus de ta VMA élevée tu es gentil et serviable, alors tu marques encore plus de points.

Par contre, si tu as une VMA faible, alors la gentillesse est une nécessité, sinon tu n'arriverais pas à tisser des liens et à fonctionner en groupe.

Le problème n'est donc pas la gentillesse en soi. Le problème est la VMA. Quand un mec avec une VMA faible est gentil, la femme se dit : « Il est gentil, car il veut quelque chose en retour. C'est un lèche-cul. Il essaie de me manipuler. Il essaie d'acheter mon affection. Ses intentions sont transparentes. Ça ne marchera pas avec moi. Mais... Hmmmmm... Mon robinet est cassé, le garage a besoin d'une nouvelle couche de peinture, je n'ai personne pour me conduire à l'aéroport, ça serait bête de ne pas en profiter. »

Quand un mec avec une VMA faible n'est pas gentil, quand il est méchant, elle se dit : « Oh regarde-moi ça ! Il est frustré, car personne ne veut de lui ! »

Quand un mec avec une VMA élevée est gentil, elle se dit : « Il est adorable. Et en plus il est gentil. C'est l'homme parfait ! »

Quand un mec avec une VMA élevée est méchant, elle se dit : « C'est un vrai bad boy ! Il est tellement excitant. »

Encore une fois, que faire ? Cesser d'être gentil ? Oui et non. Ça dépend de ta valeur et de l'équilibre entre toi et cette femme.

Erreur n° 5 : vouloir être son sauveur

Certaines femmes réveillent ton instinct paternel et protecteur. Elle a l'air un peu naïve, un peu innocente. Elle a un manque de confiance en elle et elle a des problèmes qu'elle n'arrive pas à résoudre toute seule. Elle cherche un emploi, comme par hasard, dans ton secteur. Et toi, dans ton secteur, tu te situes au top de la chaîne alimentaire. Tu as plein de contacts.

Ça serait bête de ne pas saisir cette opportunité, n'est-ce pas ? Tu la prends sous ton aile, tu actives ton réseau et tu lui trouves un boulot.

Tu te situes en haut de la chaîne alimentaire, elle en bas. Ton statut est de loin supérieur au sien. C'est dans la poche, non ?

Ben... non !

S'il ne s'est encore rien passé entre vous, alors ce n'est pas une bonne idée. Car elle puise dans tes ressources sans contrepartie. Pourquoi est-ce qu'elle devrait écarter les jambes ? Pas besoin. Elle obtient déjà tes investissements sans s'investir elle-même. Être le sauveur c'est s'investir disproportionnellement. Plus on s'investit, plus on s'attache.

Au final, tu te retrouves dans une relation platonique en déséquilibre où c'est toi qui, au fond, essaie de forcer le changement de cette femme et elle résiste ou en profite.

Et toi, t'es le dindon de la farce.

Erreur n° 6 : croire qu'un jour elle pourrait changer d'avis

Croire qu'un jour elle pourrait changer d'avis... Croire qu'un jour elle comprendra que tu es un mec vraiment bien... Que tu es le gendre idéal... C'est juste une question de temps. Tu dois juste être patient. Un jour elle finira par comprendre et elle développera des sentiments pour toi. N'est-ce pas ?

Non.

Ce n'est pas comme ça que ça marche. En l'absence de dangers plus immédiats, la préoccupation n° 1 de ton cerveau est la préservation de ton statut.

Si tu crois qu'un jour elle pourrait changer d'avis, alors ça fait probablement un petit temps que tu attends, que tu t'investis plus qu'elle, que la balance penche en ta défaveur, que dans votre mini-hiérarchie constituée de 2 personnes, toi et elle, elle a le pouvoir et qu'elle a un statut plus élevé que toi.

Croire qu'un jour elle pourrait changer d'avis, c'est croire qu'elle serait prête à renoncer à son statut supérieur.

Ça n'arrivera pas. Elle sait intuitivement que tu es acquis. Elle préfère garder ses options ouvertes en espérant qu'un jour elle rencontrera un mec avec un statut plus élevé que le tien et idéalement plus élevé que le sien.

Chaque mec ayant plus de valeur aux yeux de cette femme que toi est un meilleur candidat tout simplement.

Erreur n° 7 : lui demander des explications sur l'état des lieux de votre relation

Si tu ne sais pas où tu en es avec cette femme, alors c'est mal barré pour toi. Si tu ne sais pas si elle est intéressée, alors elle ne l'est pas assez.

Quand un mec est amoureux, il a l'esprit troublé et ne veut pas voir la réalité en face. Il interprète fautivement des signes de gentillesse comme des signes d'intérêt. Elle lui envoie un message enthousiaste et le mec se dit : « Elle est en train de s'ouvrir. Y'a moyen. Je dois juste être patient. »

Après un moment, le mec en a marre d'être dans la zone grise. Il est à bout de forces et il a juste besoin de clarté. Que fait-il ?

Il demande des explications à la femme : « Qu'y a-t-il entre nous ? Où en sommes-nous exactement ? Penses-tu qu'un jour ça pourrait marcher entre nous ? »

C'est encore une fois une question de pouvoir. Quand tu poses ce genre de questions, tu confirmes ta position inférieure. Tu confirmes que tu lui cours après, que tu la désires, que tu ne sais pas où vous en êtes et que c'est à elle de décider, et donc que c'est elle qui a le pouvoir, que c'est elle qui a le dernier mot.

Si tu lui plaisais, si elle t'aimait, elle te l'aurait fait comprendre clairement. Et tu ne serais pas en train de te poser ces questions.

LES SOLUTIONS, ENFIN

Voyons maintenant enfin les solutions.

Je vais te donner des solutions à court terme et des solutions à long terme. Je te conseille de combiner toutes ces solutions, car elles se renforcent mutuellement. Les solutions à long terme sont les meilleures.

Solution n° 1 : le triple H de Corey Wayne

[Corey Wayne](#) est un coach relationnel américain. [Ses vidéos](#) m'ont beaucoup aidé pendant mes périodes difficiles. Le triple H, c'est à dire la lettre H trois fois, H H H, est une abréviation qui veut dire [« Hang Out, Have Fun et Hook Up »](#).

- « To hang out » veut dire passer du temps ensemble.
- « Have Fun » : s'amuser.
- « Hook Up » : devenir intime.

La stratégie du triple H peut se résumer en quelques mots : passer de bons moments ensemble et être intime.

Ça peut te sembler évident comme ça, mais beaucoup de mecs créent une ambiance étouffante et pesante quand ils sont amoureux. Un cerveau amoureux est un cerveau qui dit : « Attention ! Ceci est important d'un point de vue reproduction. Ceci est important pour la survie de tes gènes. » Quand quelque chose est important, ça déclenche de l'angoisse. L'angoisse de l'abandon, l'angoisse de la perte, l'angoisse du rejet...

Les émotions sont contagieuses et la femme va ressentir ton angoisse. Et ce n'est pas ce que tu veux, car si elle voit que tu es nerveux et prudent en sa présence, ça sous-entend qu'elle est supérieure à toi.

C'est le classique « avec les femmes qui me plaisent, je perds mes moyens. Avec les femmes qui ne me plaisent pas, je suis moi-même. » Les femmes qui ne te plaisent pas ont moins de valeur que toi à tes yeux. Les femmes qui te plaisent ont une valeur équivalente ou supérieure à la tienne.

Donc, le triple H de Corey Wayne sous-entend un ton léger et enjoué. Vous vous voyez, vous passez un bon moment et vous célébrez tout ça avec du bon sexe. C'est tout.

Le triple H est souvent la meilleure réponse à la question : « Qu'est-ce que je fais maintenant avec cette femme qui me plaît ? » Tu crées les bonnes conditions pour pouvoir passer de bons moments avec cette femme et pour pouvoir coucher avec elle. De bons moments et de l'intimité... Sourire et sexe.

Pourquoi est-ce que la stratégie du triple H est si efficace ? C'est une stratégie simple qui procure de bonnes émotions : plaisir, attachement et confiance.

Solution n° 2 : silence et espace

Beaucoup de mecs amoureux étouffent la femme avec trop d'attention. « Trop d'attention », ça veut dire quoi ? Ça veut dire une communication régulière, quasi quotidienne, que tu inities de ton côté : lui envoyer tous les jours un ou plusieurs messages.

Bon, c'est relatif, pour certains un message par jour c'est trop, pour d'autres c'est normal, ça dépend de la dynamique entre toi et la femme. Mais c'est surtout une question d'équilibre. Si c'est toi qui la contactes en premier dans la plupart des cas, c'est mauvais signe, car c'est toi qui vas vers elle. C'est toi qui lui cours après. C'est elle qui a le pouvoir. La balance penche en ta défaveur.

Voici encore quelques exemples de comment étouffer la femme en ne lui donnant pas assez d'espace pour qu'elle puisse s'investir :

- C'est systématiquement toi qui proposes le rendez-vous.
- Quand vous discutez au téléphone, c'est systématiquement elle qui met fin à la conversation.
- Quand vous vous voyez, c'est elle qui met fin au rendez-vous.
- Quand vous êtes ensemble, c'est toi qui inities le contact physique.

Tous ces exemples sous-entendent une chose : que c'est toi qui lui cours après, que tu es acquis, que c'est elle qui a le pouvoir, que c'est toi qui souffres de la peur de l'abandon.

Instaurer des moments de silence, le fameux silence radio, entre vos rendez-vous et vos communications est le moyen idéal pour rééquilibrer la balance.

Laisse-la venir vers toi. Ne lui envoie pas de message en premier. Quand elle t'envoie un message, oui, vas-y, réponds-lui. Ça va de soi.

Quand une femme ne te contacte pas en premier et quand tu es en train d'attendre son message, quel effet est-ce que ça a sur toi ? Ça t'occupe l'esprit. Tu penses à elle. Tu doutes : « Est-ce que je lui plais ? Est-ce qu'elle va me contacter ? Est-ce qu'elle a rencontré un autre mec ? Est-ce que je vais la perdre ? » Ce silence déclenche en toi la peur de la perte. Et ça marche aussi dans l'autre sens : les femmes aussi peuvent ressentir la peur de la perte.

Comment déclencher la peur de la perte chez une femme ? De la même manière que chez un homme : en instaurant des moments de silence. C'est pour ça que le silence radio marche, car il déclenche la peur de l'abandon.

Donc, la 2e solution : silence et espace. Instaure des moments de silence entre tes rendez-vous avec cette femme. Donne-lui du temps et de l'espace pour qu'elle puisse venir vers toi, pour qu'elle puisse s'investir, pour qu'elle puisse douter, pour qu'elle puisse se poser la question « Est-ce que je l'intéresse ? Pourquoi est-ce qu'il ne me contacte pas ? » En instaurant des moments de silence tu déclencheras en elle la peur de la perte.

Solution n° 3 : amour, orgasmes et câlins

Cette solution ne s'applique qu'à ceux qui en sont déjà là. S'il ne s'est encore rien passé entre toi et cette femme, alors lui faire l'amour est ton objectif. C'est le 3e H du triple H : hang out, have fun et HOOK UP. Et quand vous passez à l'intimité, alors fais-lui l'amour comme un dieu, procure-lui des orgasmes idéalement et après ne néglige pas le soin « post coïtal » : prends-là dans tes bras, fais-lui des câlins, fais en sorte qu'elle se sente en sécurité.

Lui faire l'amour, lui procurer des orgasmes et lui faire des câlins, cette 3e solution est constituée de 3 éléments : faire l'amour, lui procurer des orgasmes, faire des câlins.

Concernant la 1e partie « lui faire l'amour », idéalement, tu devrais instantanément devenir le meilleur coup de sa vie. Ce qui n'est pas si compliqué que ça, car la plupart des mecs sont juste médiocres au lit. Alors, comment devenir le meilleur coup de sa vie ? En lui faisant l'amour mieux que tous les autres mecs. Et comment mieux faire l'amour que tous les autres mecs ? Je pourrais carrément écrire un bouquin à ce sujet. J'ai tellement de trucs à raconter, mais ce n'est pas le sujet de ce podcast. Je vais juste te donner quelques pistes.

Sans vouloir me vanter, de l'approche à la conclusion, la phase de la conclusion est mon point fort. Plusieurs femmes m'ont dit que j'étais le meilleur coup qu'elles n'ont jamais eu. Bon, peut-être

qu'elles disent ça pour me flatter. Peut-être qu'elles ne le pensent pas vraiment. Mais je pense que j'ai déjà assez pratiqué, comparé, réfléchi, lu, vu, entendu... J'ai déjà pas mal de connaissances pratiques et théoriques pour avoir suffisamment confiance en mes capacités. Plusieurs femmes sont tombées amoureuses de moi après avoir couché avec moi. J'ai eu quelques femmes qui ont carrément eu une obsession... Bref...

Comment ça se fait que la plupart des mecs sont médiocres au lit ? Et comment peux-tu te distinguer de la masse ?

La plupart des mecs sont médiocres au lit, car pour eux faire l'amour n'est pas quelque chose qui s'étudie.

Ils se retrouvent avec un peu de chance avec une femme au lit et puis ils se démerdent. Ils n'ont pas de manuel, pas d'instructions. Ils font le truc comme ils le sentent. Ils appliquent les conseils qu'ils ont appris de leurs potes ou la technique qu'ils ont vu sur YouPorn et puis voilà...

Non, faire l'amour c'est comme jouer au foot, apprendre une langue étrangère ou apprendre à jouer d'un instrument. C'est un ensemble de compétences. Ça s'apprend. Ça s'étudie. Ça s'apprend en combinant pratique et théorie. Sur le web tu peux trouver tellement de bons livres, d'excellentes formations sur la pénétration, le cunnilingus, les orgasmes, comment parler au lit, le « smooth talk », le « dirty talk », l'hypnose érotique, le tantra, les techniques sexuelles taoïstes et je ne sais quoi.

Donc, le 1er conseil sur comment devenir le meilleur coup de sa vie ? C'est d'étudier l'art de bien faire l'amour.

Ensuite, c'est une question d'endurance, de force, d'un minimum de flexibilité, de fluidité des mouvements et de technique, donc, de bien maîtriser les positions.

C'est également une question de focus et de concentration, donc de savoir éteindre ton train de pensées pour être à 100% dans l'instant présent...

Bien faire l'amour est encore plus une question d'intelligence émotionnelle et d'intelligence corporelle, pour ainsi dire. Tu dois savoir ressentir l'énergie, les émotions de ta partenaire... Tu dois savoir surfer sur les vagues de plaisir, de chaleur, de désir... Ces ondes qui parcourent ton corps et le sien... Il faut savoir surfer là-dessus, mais il faut aussi savoir guider ces vagues. Il faut savoir quand et comment accélérer, ralentir, intensifier, calmer... Il faut savoir passer du sexe doux et tendre au sexe animal et charnel. Il faut savoir maîtriser le langage, le « smooth talk », le « dirty talk », l'hypnose érotique et ainsi de suite...

C'est tout un art !

Quand tu lui fais l'amour comme un dieu, tu fais littéralement clignoter son cerveau. Son cerveau va produire :

- De la dopamine, le neurotransmetteur du désir : « Encore, encore, encore ! »
- Son cerveau va également produire de la sérotonine, c'est ce qui va faire en sorte qu'elle se sente valorisée, en confiance, respectée...
- Des endorphines, ce qui va diminuer littéralement les bobos et qui va également lui procurer un sentiment euphorique. C'est pour ça que dans le feu de l'action elle supporte beaucoup plus, qu'elle a moins mal. Tu peux la pilonner et lui foutre des claques, sans que ça ne lui fasse mal. Bien au contraire, ça pourrait lui procurer du plaisir.
- Ocytocine, le neurotransmetteur de l'attachement. Elle va s'attacher à toi. D'où l'importance des câlins après l'amour.

Imagine... Elle pose sa tête sur ta poitrine, tu la tiens dans tes bras et vous vous endormez ensemble. Ça va renforcer son attachement pour toi. Son cerveau va produire de l'ocytocine.

Pourquoi est-ce que les orgasmes sont importants ? Car ça amplifie tout ce que je viens de décrire : désir, plaisir, réduction de douleur, euphorie, attachement... Fois deux, fois cinq, fois dix, je ne sais pas... Façon de parler.

Mais attention ! Ce n'est pas nécessaire de lui procurer des orgasmes. Je te déconseille même de te focaliser là-dessus. Tu risques de te mettre la pression (ou de lui mettre la pression). Ça peut vous sortir de l'instant présent, ça peut créer une friction interne, de la résistance, en toi, en elle... Bref, ça peut tuer le plaisir. Concentre-toi sur la relaxation et sur les ondes d'énergie, sur les ondes de plaisir que tu ressens dans ton corps. C'est là-dessus que tu dois te concentrer et bien entendu tu ouvres ton champ attentionnel pour l'incorporer elle aussi, donc pour que tu sois réceptif à ses réactions et son langage du corps.

Bref, les orgasmes ne sont pas nécessaires, mais ils sont un grand bonus ! Si tu lui en procures, tu marques beaucoup de points. Surtout, si tu arrives à lui procurer des orgasmes multiples, ho la la la la, elle ne sera pas prête de t'oublier. Mais, encore une fois, ce n'est pas nécessaire. Le plus important c'est la connexion et l'échange émotionnel.

Passons maintenant à la 4e solution. La 4e et la 5e solution sont des méta-solutions. Elles se situent au-dessus des autres solutions. Elles sont supérieures aux autres solutions. Elles facilitent les autres solutions. La 4e et la 5e solution forment carrément un style de vie.

Solution n° 4 : avoir une mission

Avoir une mission, « a higher purpose », une raison d'être supérieure...

Si tu as lu mon guide [*Tu la veux, tu l'auras*](#), tu reconnaîtras ici la règle n°5 : « Poursuis ton chemin avec ou sans elle ».

Est-ce que tu respectes des mecs comme Steve Jobs ou Arnold Schwarzenegger ?

Est-ce que tu as un pote qui a un objectif important ou une mission ? Un pote qui par exemple est en train de développer son entreprise ? Ou un pote qui se donne à fond dans son loisir, comme le dessin, le sport, la musique ou je ne sais quoi ?

As-tu déjà remarqué que ton respect augmente pour les personnes qui ont une mission ? Ce respect est juste un bénéfice secondaire, un bonus.

Dans le contexte de l'état amoureux, le plus grand avantage d'avoir une mission est celui-ci : ta mission occupera un espace mental plus important que l'espace mental occupé par cette femme. Autrement dit, ta mission sera un stimulus plus important pour ton cerveau que cette femme. Ou en tout cas, ta mission devrait être un stimulus plus important que cette femme.

L'état amoureux est un feu d'artifice neurophysiologique. Ton cerveau clignote, fume et hurle : « Attention ! Attention ! Important ! Important ! Ceci est une question de (sur)vie ou de mort. La survie de tes gènes en dépend. Ceci est une excellente partenaire avec qui te reproduire. C'est une opportunité rare ! Ne la laisse pas s'échapper ! Fais des efforts ! Investis-toi ! Fais tout le nécessaire pour pouvoir t'accoupler avec elle. Si elle s'échappe, une telle occasion risque de ne plus jamais se reproduire. » C'est ce que ton cerveau essaie de te faire comprendre.

Quand tu as une mission, ton cerveau mammifère, le siège de tes émotions, fait descendre cette femme d'un cran. Elle descend d'une place sur ta liste de priorités. Ta mission prendra (ou devrait prendre) la 1^e place, la femme la 2^e.

Résultat ?

Quelque chose de plus important que cette femme occupera ton espace mental.

Tu penseras moins à elle. Tu seras moins anxieux. Tu seras plus motivé, enthousiaste, déterminé et confiant pour poursuivre ta mission.

Ta mission sera une source de valorisation, de confiance en toi et de bonnes émotions.

Vis-à-vis de cette femme tu seras plus détaché, moins « en besoin », moins affamé, moins anxieux, ce qui te rendra plus attirant.

Encore une fois, les gens ayant une mission sont perçus comme ayant plus de valeur. Donc, en ayant une mission tu auras plus de valeur aux yeux de cette femme. Plus de valeur signifie plus de respect et d'attrance. En ayant une mission, tu fais d'une pierre deux, trois, quatre coups.

Attention ! Ne commets pas l'erreur suivante. Ne te dis pas : « Ah, je vais formuler une mission. Je vais me trouver de quoi m'occuper, pour augmenter ma valeur aux yeux de cette femme et mes chances de la séduire. » Car, si tu te dis ça, si tu penses de cette manière-là, alors ça veut dire que tu fais ça pour cette femme et qu'elle reste ta priorité n°1, qu'elle reste la chose la plus importante pour toi et pour ton cerveau mammifère. Ça veut dire que tu fais encore un effort supplémentaire pour elle, ce qui dans ta tête va renforcer le déséquilibre déjà existant, ce qui est justement l'inverse de ce que l'on souhaite atteindre.

Dernière réflexion sur cette 4e solution, avoir une mission... Pourquoi est-ce qu'avoir une mission est une source de bonnes émotions ? Parce que d'un point de vue évolutionnaire « avoir une mission » veut dire t'investir dans quelque chose qui dépasse l'individu. Ça veut dire quoi « qui dépasse l'individu » ? Ça veut dire que tu t'investis pour le bien du groupe, de la tribu... Le groupe ne doit pas exister littéralement. Ça peut être un groupe imaginaire.

Et donc, quand ta mission sert le groupe, quand ta mission augmente les chances de survie du groupe, tu montes sur l'échelle sociale. Ton statut au sein du groupe augmente. Ta valeur sur le marché de l'amour augmente et ton cerveau te récompense en secrétant de la sérotonine. La sérotonine procure de bonnes émotions. Autrement dit, ton cerveau te dit que d'un point de vue survie et reproduction, tu es sur la bonne voie. Continue comme ça !

Passons maintenant à la 5e et dernière solution. C'est également une méta-solution, un style de vie, une philosophie pratique... Ceci n'est pas pour tout le monde, mais je trouve que chaque homme devrait essayer ça, ne serait-ce que temporairement. De quoi s'agit-il ?

Solution n° 5 : « plate spinning »

La 5e solution : c'est ce qu'on appelle dans la [manosphère](#) anglophone le « plate spinning »

Jongler avec des assiettes.

Moi, j'emploie un terme issu du monde des finances : diversifier ton portefeuille. Tu fais en sorte d'avoir plusieurs nouvelles candidates simultanées et plusieurs copines simultanées.

Ce système a plein d'avantages que je vais te dévoiler dans quelques instants. Mais avant ça je vais brièvement t'expliquer le système.

Le système est composé de 3 phases. Tu as :

1. le recrutement ;
2. la rotation/rétention ;
3. l'attrition.

1. Le recrutement : tous les efforts que tu fournis pour faire de nouvelles rencontres. Tu accostes une femme dans la rue ou en soirée, tu prends son numéro... Tu abordes des femmes en ligne, tu essaies de fixer des rendez-vous avec elles... Ça c'est le recrutement.

2. La rotation : l'ensemble des femmes avec qui tu couches. Appelle-les comme tu veux. Tu es libre de choisir tes étiquettes : copines, « sex friends », plans cul, amies... Donc, cette femme rencontrée en soirée, tu lui envoies un message, vous fixez un rendez-vous, hop, vous couchez ensemble.

Elle se retrouve dans ta rotation, enfin, si tu veux la garder.

3. L'attrition : les femmes avec qui ça se termine. Rien n'est éternel, sauf mon intelligence et mon charisme. Blague à part... Avec cette femme, après avoir couché avec elle, une ou plusieurs fois, ça se termine. Elle se retrouve dans la 3e phase, l'attrition.

Et donc, tu dois entretenir ce système. Tu dois faire des efforts pour rencontrer de nouvelles femmes, pour les rencarder, pour coucher avec et pour les garder dans ta rotation.

Ça demande des efforts, beaucoup d'efforts, mais ça a plein d'avantages que voici...

« Le plate spinning » réduit, pour toi, l'imprévisibilité et la versatilité des émotions et du comportement féminin. Elle souffle le chaud et le froid ? Elle hésite ? Elle ne sait pas trop ? Ou pire, elle est toxique ? Hier elle était enthousiaste à l'idée de te revoir, aujourd'hui elle a changé d'avis ?

Et hop, tu te concentres sur une autre femme : une qui est plus réceptive, plus sage, plus accueillante et féminine. Une femme qui veut te voir, qui veut être intime avec toi...

Résultat ?

Premièrement, tu assouvis tes besoins. Deuxièmement, tu instaures automatiquement un silence radio envers la femme versatile. Tu ne perds pas de la valeur aux yeux de la femme versatile, parce que tu ne lui cours pas après, malgré son comportement versatile. Que des avantages. Quand elle se calme, après quelques jours, elle va se poser des questions, elle va hésiter et elle va probablement revenir vers toi. Et si elle ne revient pas, pas grave, car tu en as encore d'autres.

Souviens-toi de l'histoire que je t'ai racontée au début de ce podcast. Pourquoi était-ce si facile pour moi de me lever, de prendre ma veste et de partir ? Si je n'avais pas eu d'autres options, imagine cher auditeur, à quel point le choix aurait été plus difficile : « Elle est ma seule option. Partir signifierait risquer de ne plus rien avoir. Rester signifierait risquer de perdre ce bras de fer, risquer de perdre de la valeur à ses yeux, risquer qu'elle perde du respect pour moi, risquer que la balance penche en ma défaveur. »

Donc, grâce au « plate spinning » l'assouvissement de tes besoins affectifs, amoureux et sexuels ne dépend pas que d'une seule femme. Tu ne donnes pas trop de contrôle et de pouvoir à une seule femme.

Le « plate spinning », encore une fois, est un style de vie. C'est l'application d'une vision, d'une philosophie, celle de la non-monogamie.

Ce style de vie, tu dois le mettre en place avant de tomber amoureux, car quand tu tomberas amoureux de cette femme tellement spéciale, l'état amoureux te rendras automatiquement plus monogame. Quand tu seras amoureux, toute ton attention et ton énergie seront focalisées sur cette femme. Les autres ne t'intéresseront quasiment plus.

Le « plate spinning » te permettra également de te détacher plus facilement de chaque femme individuellement. Ce qui te rendra plus mystérieux, moins disponible, plus calme et confiant et par conséquent plus attirant aux yeux de chaque femme. Ceci déclenchera plus facilement en elle l'envie de te courir après. Tu déclencheras plus facilement en elle le fameux « suis-moi, je te suis ». **Quand tu fais du « plate spinning », quand tu es occupé avec 3, 4, 5 femmes, voire plus, tôt ou tard une ou plusieurs femmes finiront par tomber amoureuses de toi, à condition de respecter les autres solutions : triple H, silence et espace, faire l'amour comme un dieu...**

Voilà...

Maintenant...

Peut-être qu'en m'écoutant tu as retrouvé plein d'espoir ! Tu sais ce que tu dois faire. Tu connais le chemin à emprunter.

Mais attention !

PRÉPARE-TOI AU PIRE

Prépare-toi au pire, car ce n'est pas sûr que les solutions que je viens de te donner vont marcher. Peut-être que oui, peut-être que non, mais une chose est sûre : ton approche actuelle ne fonctionne pas.

Par expérience je sais que pour la plupart des mecs la meilleure et la seule solution c'est de laisser tomber cette femme. C'est juste de laisser tomber... définitivement. De ne plus jamais la revoir, de supprimer son numéro, son Facebook, de la « unliker » ou « unfollower » sur les réseaux sociaux...

... pour pouvoir se désintoxiquer et faire le deuil.

C'est le seul et unique moyen de stopper la souffrance, et pour certains même l'obsession.

Ce n'est peut-être pas, cher auditeur, ce que tu veux entendre comme solution, mais je préfère te dire la vérité que de te donner de faux espoirs. Et d'un point de vue évolutionnaire c'est même logique : si en termes de statut tu te situes en bas et elle en haut, pourquoi est-ce qu'elle voudrait céder sa position de supériorité. Son cerveau l'en empêchera.

Tout comme ton cerveau fait tous ces efforts pour justement essayer de rétablir la balance. Tu as perdu le rapport de force, le combat de dominance. Ton cerveau produit du cortisol pour t'indiquer que ton statut et par conséquent tes opportunités de reproduction sont menacées. Le cortisol, c'est le neurotransmetteur du stress. C'est à cause du cortisol que, quand ton statut est menacé, que tu ressens du stress.

Et c'est pour essayer de réduire ce stress, pour essayer de rétablir la balance, pour essayer d'augmenter ton statut vis-à-vis de cette

femme et par conséquent tes chances de reproduction que tu es en train d'écouter ce podcast.

COMMENT RENDRE UNE FEMME AMOUREUSE : SYNTHÈSE

Imagine...

... qu'elle te dise « Bébé, tu me manques. Quand est-ce qu'on se voit ? »

Imagine pendant que vous faites langoureusement l'amour, qu'à bout de souffle, elle te murmure à l'oreille « qu'elle n'a encore jamais éprouvé ça ».

Imagine non pas une, mais plusieurs femmes qui t'envoient de longs textos enthousiastes sous-entendant que c'est elles qui te courent après. Que c'est toi qui as le pouvoir. Que c'est toi qui tiens les rênes.

Imagine qu'en cas de conflit elle tombe à tes pieds versant des larmes de tristesse, de regret et d'angoisse et te supplie de lui pardonner et de ne pas la quitter.

Imagine une rencontre qui se développe fluidement et sans friction en une relation amoureuse. Une relation dans laquelle c'est elle qui s'investit pour alimenter et développer cette relation. Dans laquelle c'est elle qui te demande : « Où en sommes-nous ? » Dans laquelle c'est elle qui t'envoie des messages en premier... Elle qui te demande : « Quand est-ce qu'on se voit ? » Elle qui te propose de faire des activités ensemble.

Une relation dans laquelle c'est elle qui te demande de vous mettre en couple officiellement.

Possible ?

Oh que oui !

Comment ?

En évitant les erreurs et en appliquant les solutions que je t'ai données dans cet épisode du CoachDrague Podcast.

Revoici une synthèse, cher auditeur :

- Commence à bosser sur ta mission. Si tu n'en as pas encore une, voici 2 questions pour t'orienter :
 1. Qu'est-ce qui te passionne ?
 2. Comment à travers cette passion est-ce que tu peux servir le groupe, la tribu ?
- Commence à faire du « plate spinning », à faire de multiples rencontres, à parcourir les étapes de séduction avec plusieurs femmes simultanément.

Ensuite, avec chaque femme individuellement, applique les autres conseils :

- Ne lui avoue pas tes sentiments et surtout pas par message.
- Tiens compte de son niveau d'intérêt et ajuste tes investissements en fonction.
- Base-toi uniquement sur son comportement et non pas sur ses paroles pour jauger son niveau d'intérêt.
- N'essaie pas d'acheter son affection en étant gentil et serviable.
- N'essaie pas de la sauver.
- Si elle n'est pas suffisamment intéressée, accepte que ses sentiments pour toi ne changeront pas et passe à autre chose.

- Ne lui demande pas d'explications sur votre relation. Ne lui demande pas où vous en êtes. Ne lui demande pas si un jour elle pourrait avoir des sentiments pour toi.
- Applique le triple H de Corey Wayne : Hang Out, Have Fun et Hook Up.
- Instaure des moments de silence entre vos rencontres et vos messages pour qu'elle puisse s'investir et te courir après.
- Fais lui l'amour comme un dieu, procure-lui des orgasmes si possible, prends-la dans tes bras après l'amour et dormez ensemble.

Est-ce que ça marche ?

Mais bien sûr que oui.

Surtout si tu assimiles ces règles, ces principes, ces comportements et si tu les appliques de manière conséquente.

À long terme, appliqué encore et encore, sur beaucoup de femmes, oui, bien entendu que ça marche.

C'est inévitable !

J'en suis la preuve. Sans vouloir me vanter, vraiment pas, quand j'étais plus jeune, j'avais une vision différente des femmes, des rencontres, des relations, de ce qui était possible et de ce que je méritais.

À l'époque, j'étais convaincu que je ne méritais pas d'avoir de jolies femmes dans ma vie. Dès que j'en rencontrais une qui me plaisait vraiment, je voulais absolument me mettre en couple avec rapidement, sinon je risquais de la perdre. J'étais également convaincu que les femmes n'accepteraient jamais d'avoir une relation ouverte avec moi. Et ainsi de suite.

Maintenant, quand je repense à cette époque, je ne me reconnais plus. Cette personne, le protagoniste dans mes souvenirs, ce n'est pas moi. Enfin si, c'était moi il y a une dizaine, une quinzaine d'années.

Maintenant, j'ai une femme et un gosse. Nous avons une relation ouverte et nous sommes heureux. Je vois plusieurs autres femmes en même temps. Des femmes qui ont jusqu'à 15 ans de moins que moi. J'ai des relations intimes avec ces femmes, soyons clairs.

Je continue à pratiquer l'art magnifique de la drague. Je fais régulièrement de nouvelles rencontres. Je couche régulièrement avec de nouvelles femmes. Si le sexe me plaît, si je lui plais à elle et si elle est ouverte à du long terme, alors on développe une relation plus durable.

Bref, tout ça pour te dire que je mène une vie amoureuse et sexuelle riche et épanouie. Et si moi je le peux, je suis convaincu, cher auditeur, que tu le peux aussi.

Attention ! Cette transformation, changer tes convictions, apprendre les comportements à succès, développer tes compétences sociales, ta fluidité sociale, cultiver ce style de vie, ça demande du temps, des efforts, de la persévérance, de la résilience et de la patience. Car ce n'est pas facile. Tu vas commettre des faux pas. Tu vas te manger des râteaux. Tu auras le cœur brisé. Tu vivras des moments de doute, de solitude, de frustration et de honte. Mais ça en vaut largement la peine. C'est tellement enrichissant et libérateur.

Et c'est juste une énorme source de satisfaction, de plaisir, de bonheur...

Imagine, tout cet amour, cette tendresse, ce plaisir, ces câlins, ce sexe délicieux...

Ces chattes, ces fesses, ces nibards, ces lèvres juteuses, ces peaux douces comme du satin...

Aaaaaaahhh...

Quel délice !

Bref...

CHRISTOPHE, 36 ANS, A SÉDUIT UNE MANNEQUIN DE 20 ANS

Est-ce que tu aimerais qu'on collabore ensemble ? Est-ce que tu souhaites te faire coacher par moi ? Est-ce que tu aimerais que je t'aide à réaliser tes objectifs en matière de séduction, d'amour et de relations ?

Alors jette un coup d'œil à [la page de présentation du *Micro-Coaching*](#). Le *Micro-Coaching* est une formule de coaching révolutionnaire et beaucoup plus flexible et rentable que le coaching traditionnel, c'est à dire avec un bien meilleur rapport coût-efficacité.

Un des grands avantages par rapport au coaching traditionnel est qu'avec le *Micro-Coaching* je peux presque en temps réel te souffler à l'oreille, mot pour mot, quoi dire et quoi écrire à cette femme, donc quoi lui envoyer comme message, pour la séduire.

Sur [la page de présentation du *Micro-Coaching*](#) tu découvriras comment j'ai aidé mon pote, Christophe, 36 ans, à séduire une mannequin de 20 ans.

Grâce au *Micro-Coaching* j'ai aidé Xavier à sauver sa relation. Au début, sa copine était follement amoureuse de lui. Mais progressivement un déséquilibre s'est installé en défaveur de Xavier. Sa copine a commencé à souffler le chaud et le froid. Elle est devenue plus distante, parfois même hostile.

Les irritations, les disputes, les reproches sous-entendant que « c'est de ta faute, pas la mienne, j'ai raison, tu as tort, tu n'es pas assez bien, tu dois changer... » devenaient de plus en plus fréquents.

Xavier réagissait comme il ne fallait pas réagir. Il se laissait prendre au jeu : il se justifiait, il s'excusait, il s'accommodait, il culpabilisait... Qu'est-ce que ces réactions communiquaient à sa

copine ? Qu'elle avait de l'emprise sur lui. Qu'à travers ses comportements toxiques elle avait de l'influence sur lui... Qu'il n'allait pas la quitter, malgré ses comportements toxiques... Que pour Xavier la relation était plus importante que son amour-propre... Que Xavier n'osait tout simplement pas dire...

STOP !

Grâce au micro-coaching, grâce à nos échanges réguliers, il a réussi à rééquilibrer la balance. Sa copine est redevenue plus douce, plus chaleureuse, plus complaisante, plus attentionnée...

Grâce au [Micro-Coaching](#), j'ai aidé Stan à améliorer son « text game », c.à.d. son jeu de séduction par messages : ses textos, ses messages sur les applications de messagerie instantanée...

Ses messages étaient trop longs, trop enthousiastes, trop mous et trop rapides.

À travers ses messages on sentait sa faim, son incertitude, son angoisse de foirer le coup et son angoisse de perdre la femme.

La femme annule le rendez-vous. Il répond : « Dommage, mais je comprends parfaitement. Sinon, je suis également disponible vendredi et samedi soir pour prendre ce verre. Dis-moi quoi. »

Elle le fuit, il la suit. Il est acquis. Aux yeux de la femme, Stan a perdu toute sa valeur.

Stan sentait que quelque chose n'allait pas. Il a pris du [Micro-Coaching](#). Il a commencé à m'envoyer des captures d'écran de ses messages pendant le jeu de séduction (pendant les échanges).

La femme lui envoie un message. Il en fait une capture d'écran et me l'envoie. Je lui réponds par une petite analyse, par une interprétation du message de la femme. Qu'est-ce qu'elle veut te dire réellement ? Quel est son vrai niveau d'intérêt. Quel est le ton émotionnel de ce message ?

Je lui donne également une réponse toute faite, mot pour mot. Il envoie cette réponse à la femme.

La femme réagit.

Et tout ça jusqu'à ce qu'il obtienne le rendez-vous. Et même plus.

Ensuite, après le rendez-vous, il m'envoie un compte rendu. J'en fais une analyse : pourquoi il ne s'est rien passé ? Pourquoi est-ce qu'elle ne voulait plus le revoir ?

Et ainsi de suite...

Comme ça, étape par étape, on corrige les erreurs et on développe les comportements à succès.

Pour plus d'infos sur le *Micro-Coaching*, je t'invite à [consulter la page de présentation](#). Tu trouveras [le lien](#) en dessous de ce podcast, dans la description.

Si le format interactif du *Micro-Coaching* ne te convient pas. Si tu préfères la lecture...

Et si tu as des sentiments pour une femme en particulier, alors je t'invite à [télécharger le guide de drague *Tu la veux, tu l'auras*](#).

Tu la veux, tu l'auras est un guide que j'ai spécialement conçu pour l'homme ayant des sentiments pour une femme en particulier.

Dans *Tu la veux, tu l'auras* tu découvriras les 8 règles à respecter absolument pour mettre toutes les chances de ton côté pour séduire cette femme. En respectant ces 8 règles, tu deviendras plus confiant, socialement plus fluide et charismatique. Tu surmonteras l'angoisse de faire des erreurs et l'angoisse de la perdre. Tu sauras aussi quoi dire, quand et comment le dire afin de la séduire.

[Dans *Tu la veux, tu l'auras* tu découvriras](#) également des exemples concrets – de mecs qui ont échoué, qui se sont fait rejeter, voire ARNAQUER, et d'autres qui ont réussi à séduire cette femme en

particulier. J'ai analysé ces études de cas en détail afin de t'aider à mieux comprendre ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut surtout pas faire.

J'ai également traduit les 8 règles en exercices pratiques pour booster ta confiance en toi, pour te rendre socialement plus fluide et charismatique ; pour t'aider à surmonter l'angoisse de faire des erreurs et l'angoisse de perdre cette femme ; et pour savoir exactement quoi dire, quand et comment le dire afin de la séduire réellement.

Pour [télécharger ton exemplaire de *Tu la veux, tu l'auras* clique sur le lien](#) se trouvant en dessous de ce podcast, dans la description.

Cher auditeur, si tu m'as écouté jusqu'à la fin, je t'en remercie. J'espère que grâce à cet épisode du CoachDrague Podcast tu es mieux équipé pour naviguer sur cette mer agitée nommée l'état amoureux.

Je suis Konsti de CoachDrague.com, merci d'avoir écouté le [CoachDrague Podcast](#). On se revoit dans le prochain épisode.

Bonne drague !