

JULIE ARCOULIN
NATHALIE VANCRAEYNES

ET SI

JE CROYAIS

EN MON POUVOIR

DE SÉDUCTION



EYROLLES

ET SI JE CROYAIS EN MON POUVOIR DE SÉDUCTION

« Je ne suis pas assez ceci », « Je suis trop cela »... Nos expériences passées, des mots, des remarques ont peut-être laissé des traces et ont entaché notre conviction que nous pouvions, comme n'importe qui, plaire et séduire.

Grâce à des outils de coaching, de PNL et de nombreux exercices, reprenez confiance en vous et reconnectez-vous à votre capital séduction. Au fil des pages, vous apprendrez à :

- vous réconcilier avec votre image et augmenter votre estime
- prendre conscience que vous êtes unique
- mettre le doigt sur ce qui vous empêche de séduire
- capitaliser sur ce qui plaît en vous !

JULIE ARCOULIN est formatrice, conférencière et auteure. Diplômée en communication, elle est formée à l'EFT, au coaching et à la PNL. Sortir des relations toxiques, la confiance en soi et la surefficience mentale sont ses domaines d'expertise.

Spécialiste de l'estime de soi chez les adultes et les enfants, **NATHALIE VANCRAEYNES** est formatrice, conférencière, coach scolaire et parentale. Diplômée en sciences humaines, elle est également thérapeute énergétique.

Pour en savoir plus sur la collection,
rendez-vous sur le blog :
etsimodedemploi.wordpress.com

www.editions-eyrolles.com

ET SI
JE CROYAIS EN MON
POUVOIR DE SÉDUCTION !

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Retrouvez les autres titres de la collection sur :
<https://etsimodedemploi.wordpress.com>

Création de maquette : Hung Ho Thanh www.hungbook.com
Illustrations réalisées par Valérie Leblanc
Mise en pages : STDI

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017
ISBN : 978-2-212-56688-8

JULIE ARCOULIN
ET NATHALIE VANGRAEYNES

ET SI
JE CROYAIS EN MON
POUVOIR DE SÉDUCTION !

EYROLLES



SOMMAIRE

Introduction	IX
--------------------	----

CHAPITRE 1

AU FOND, C'EST QUOI LA SÉDUCTION ?

Les clés pour changer	5
■ Quelle est votre définition de la séduction ?	5
■ Et dans le règne animal, ça se passe comment ?	6
■ Et les hormones dans tout ça ?	7
■ La séduction et ses codes	10
■ À ne pas faire, mesdames et messieurs !	12
■ À ne pas faire, mesdames !	13
■ À ne pas faire, messieurs !	13
Et pourquoi changer ?	14
■ « S'il était intéressé, il viendrait vers moi »	14
■ « J'ai pris assez de râteaux comme ça ! »	15
■ « La séduction, ce n'est pas pour moi »	17
■ « Vive le célibat ! »	18
Essayez quand même !	20
■ Changez votre regard sur la séduction	20
■ Faites le point sur vos attentes	22

CHAPITRE 2

JE (NE) CROIS (PAS) EN MON CAPITAL SÉDUCTION !

Les clés pour changer	29
■ Quelles croyances vous influencent ?	29

SOMMAIRE

■ « Les hommes sont tous des salauds, les femmes toutes des chieuses »	32
■ De quoi avez-vous peur ?	33
■ Pourquoi ça coince ?	34
■ « N'approche pas, je mords ! »	42
Et pourquoi changer ?	45
■ « De toute façon, ça a toujours été comme ça ! »	45
■ « Je ne suis pas intéressant(e) »	45
■ « Personne ne me regarde »	47
■ « Je suis vraiment trop timide »	47
■ « C'est plus de mon âge »	48
■ « Les femmes indépendantes font peur »	49
Essayez quand même	50
■ Il n'y a pas d'échec, il n'y a que des expériences	50
■ Et si vos croyances étaient des ressources ?	51
■ Faites la peau aux messages parentaux	53
■ Faites tomber votre bouclier	58
■ Vous avez peur ? Alors, foncez !	59

CHAPITRE 3

LA SÉDUCTION, ÇA COMMENCE PAR SOI

Les clés pour changer	65
■ Commencez à exploiter vos qualités de séduction	66
■ Mettez-vous en valeur	68
■ Prenez soin de vous	70
■ Vous le valez bien	71
■ Estime de soi et confiance en soi	72
Et pourquoi changer ?	73
■ Et si vous aviez du charisme ?	73
■ Vous vous sentez moche	76
■ Vous êtes trop difficile, vous ne trouverez jamais !	77
■ Les compliments, c'est chelou	79
■ « Penser à soi, c'est égoïste »	81
■ Un cas particulier, la codépendance	82

Essayez quand même !	85
■ Ce n'est jamais qu'un café	85
■ Le regard des autres, ennemi ou allié ?	85
■ Vous êtes « canon » !	87
■ Changez votre perception de vous-même	88
■ Apprenez à vous aimer	89

CHAPITRE 4

LA SÉDUCTION AU SERVICE DE MES RELATIONS

Les clés pour changer	96
■ Vous êtes transparent(e)	96
■ Séduire ne veut pas dire manipuler	97
■ Il faut aussi séduire son boss et sa belle-mère	99
■ Séduire ne veut pas dire draguer	99
■ Affirmez-vous	100
■ Mais c'est quoi être assertif ?	108
Et pourquoi changer ?	110
■ Vous êtes en couple, ça ne sert à rien	110
■ Trucs et astuces	111
■ Est-ce que cette relation vous convient ?	116
■ Vous êtes maman	116
■ Vous pensez que personne ne vous aime	117
Essayez quand même	119
■ Ne vous prenez pas la tête	119
■ Ce n'est pas à vous de faire tout le boulot	120
■ Un compliment par jour, en forme toujours	121
■ Soyez au clair avec vos intentions	122
■ Cultivez votre intelligence relationnelle	125
■ Soyez vous-même	128

CHAPITRE 5

PASSEZ À L'ACTION !

Les clés pour changer	134
■ Vous rêvez du prince charmant ?	134
■ Vous rêvez de la princesse charmante ?	135
■ Faites confiance à votre intuition	136
■ Quelle est votre devise séduction ?	138
Et pourquoi changer ?	139
■ Vous n'avez jamais rien d'intéressant à dire	139
■ Vous avez peur de passer pour une cruche	139
■ Vous essayez, mais ça ne marche pas	140
Essayez quand même	141
■ Ouvrez les yeux pour voir	141
■ Étendez votre réseau	142
■ Séduisez autrement	142
■ Faites ce que vous n'avez jamais osé faire	142
■ Engagez-vous, mais d'abord envers vous !	143
■ Qu'oseriez vous faire si vous croyiez en votre capital séduction ?	144
Conclusion	151
Remerciements	153
Bibliographie	155
Table des exercices	159

INTRODUCTION

Croire en son capital séduction... Voilà encore un de ces concepts marketing qu'on veut vous vendre et qui sert surtout à vous culpabiliser et à vous faire déprimer, vous dites-vous. Possible. Mais si, en fait, votre attention avait été attirée par ce livre parce que vous avez réellement un déficit de confiance en votre capital séduction ? Qui n'a jamais rêvé de faire tomber tout ce qui bouge grâce à un sourire ravageur et une confiance en soi à faire pâlir les as de la séduction ? Ou, plus simplement, qui n'a jamais rêvé d'OSER faire le premier pas, entrer en contact avec celui ou celle qui se trouve à l'autre bout de la pièce, soutenir un regard et faire taire cette petite voix qui cloue souvent sur place ! ?

La séduction ne se joue pas que dans les relations amoureuses, d'ailleurs. Tout dépend de la connotation du mot. Le capital séduction (capital confiance en soi si vous préférez) intervient également dans les relations professionnelles, amicales, familiales... Les relations sont guidées par un tas de choses, notamment par ce que vous pensez de vous-même. Là-dessus, vous avez du pouvoir et la possibilité de changer. Vos relations ne dépendent pas des autres, mais bien de vous-même.

NON, ce livre ne s'adresse pas qu'aux célibataires. Au sein du couple, ce capital joue également un rôle. Si vous n'êtes pas à l'aise avec vous-même, cela se reflétera dans votre relation amoureuse. N'allez surtout pas croire que les personnes « casées » ont plus confiance en leur capital séduction et qu'elles se reposent sur leurs lauriers.

Posez-vous la question et soyez honnête avec vous-même : croyez-vous en votre capital séduction ? Non ? Alors, poursuivez votre lecture pour débusquer les croyances qui vous freinent, les blocages qui vous coincent et les peurs qui se cachent derrière tout ça. Vous découvrirez que chaque être humain a un capital séduction (oui oui, vous y compris !), que vous avez des qualités et des ressources qui font de vous une personne unique en son genre et qu'il vous appartient de les faire éclore.

Mais, par-dessus tout, vous apprendrez que la séduction commence d'abord par soi et, un peu comme la case départ au Monopoly, être bien avec soi-même est une condition pour être bien dans ses relations.

CHAPITRE 1

AU FOND, C'EST QUOI LA SÉDUCTION ?

La séduction a généralement une connotation négative. Pourtant, elle est nécessaire au rapprochement de deux partenaires. Cette phase d'approche, le règne animal l'a codifiée espèce par espèce. C'est un ballet qui se répète selon un rituel immuable, avec des codes précis : couleurs, combats, danses, chants, parades... Chaque individu de l'espèce identifie le code de la séduction. Chez nous, humains, ces codes ont varié au cours des époques. Et avec la révolution sexuelle, nous sommes perdus, nous n'avons plus le mode d'emploi : qui envoie quoi comme signal ? Notre éducation et nos inhibitions finiront de brouiller les pistes. Heureusement, à la fin de ce chapitre, vous aurez une idée précise de ce qu'est la séduction, de ses codes et de ce qui a changé au fil des époques. Être au clair avec tout cela vous permettra d'être plus conscient et plus à l'aise avec la séduction.

En cherchant des histoires à raconter pour démarrer ce chapitre, nous nous sommes rendu compte que toutes (ou la plupart) avaient une connotation négative.

Adam et Ève : tentation — trahison.
Don Juan : incapacité de s'engager — ennemi de la femme.

Casanova : séduit pour s'aimer à travers les autres.

Roméo et Juliette : amour impossible — fin dramatique.

Même l'histoire et les mythes s'acharnent à connoter la séduction de façon qu'on la voie comme un danger et une source de souffrance ! On n'est pas aidés ! Nous nous sommes donc tournées vers le règne animal qui va, peut-être, nous fournir de meilleures illustrations. Et nous avons fait la connaissance de Jules et Anémone, voici leur histoire.

Jules, le paon, a repéré Anémone qui bavarde avec ses copines à l'ombre d'un arbre. Nous sommes au mois de mars, mois des premiers émois. Les premiers rayons de soleil pointent le bout de leur nez, il va falloir procréer pour assurer la survie de l'espèce. Jules ne sait pas comment attirer l'attention d'Anémone afin de pouvoir faire plus ample connaissance. Elle a l'air en grande discussion avec ses copines !

Anémone, de son côté, surveille Jules du coin de l'œil et est à l'affût du moindre signe qui lui permettra de percevoir s'il est attiré par elle. Sa surveillance est discrète et elle continue sa conversation avec ses copines pour être sûre de ne pas être repérée. Jules tourne et retourne autour du cercle d'amies, pousse de temps en temps un petit cri pour voir si quelqu'un l'a remarqué, mais Anémone ne bouge pas une plume.

Après plusieurs longues et interminables minutes de tentatives discrètes, Jules désespère. Anémone, de son côté, est paralysée à l'idée qu'un battement de cils soit interprété par Jules comme un feu vert. Pourtant, elle a envie qu'il se lance. Mais elle ne sait pas si lui en a envie. Si ça se trouve, il a flashé sur sa copine Sarah. Elle est bien plus jolie qu'elle, plus intelligente aussi, plus drôle évidemment, plus mince, elle a de plus jolis yeux, elle réussit mieux professionnellement... Elle se sent idiote de penser que Jules pourrait s'intéresser à elle. Pendant tout ce temps où elle se dit que, définitivement, c'est impossible que Jules soit attiré par elle, lui ne sait plus quoi faire pour obtenir un signe de sa part. Il n'ose pas en faire plus en déployant les jolies couleurs de sa queue. Ce serait vraiment trop risqué.

À ce stade-ci, il y a deux fins possibles. Laissez-nous vous exposer les deux possibilités :

- Jules et Anémone ne sortent pas de leur zone de confort et continuent à espérer un signe de l'autre. Rien ne vient et chacun repart bredouille.
- Anémone se décide à sourire à Jules. Celui-ci, encouragé, finit par déployer sa queue aux mille couleurs et l'histoire peut commencer. L'un et l'autre ont osé faire un signe.

Dans quelle fin vous reconnaissez-vous le plus ? La première ? Il est temps de changer. Entrons dans le vif du sujet.

LES CLÉS POUR CHANGER

■ Quelle est votre définition de la séduction ?

Au fond, vous êtes-vous déjà demandé ce que signifiait ce mot pour vous ? Vous serez peut-être étonné de la connotation que vous lui donnez et ce serait un début d'explication sur ce qui coince.



À NOTER

Le Robert définit le mot « séduire » comme ceci : « Détourner du droit chemin, corrompre, subordonner. Amener à des rapports sexuels hors mariage. Convaincre avec l'intention de créer l'illusion en employant tous les moyens de plaire. Conquérir, fasciner, captiver, charmer. »

On est mal barré ! Pas étonnant que le mot « séduction » en rebute plus d'un(e).

Mettez cette définition bien loin de vous et prenez un peu de temps pour vous demander ce que, pour vous, signifie le mot « séduction ».

EXERCICE

Je définis la séduction

Prenez une feuille ou, encore mieux, un petit carnet, notez-y spontanément votre définition de la séduction. Quels mots vous viennent ? À quelle personne pensez-vous si on vous demande de penser à quelqu'un qui représente la séduction pour vous ? Quelle opinion avez-vous de la personne à laquelle vous pensez ? Négative ? Positive ?

Ensuite, essayez de repérer les connotations qui se cachent derrière. Par exemple : « La séduction, c'est pour les dons Juans et les filles faciles. » Cela vous permettrait de commencer le travail de changement de croyances dont on parlera plus profondément dans un autre chapitre. Mais aussi de vous rendre compte qu'avec ce genre de connotations, il est difficile d'exploiter son capital séduction.

Nous sommes parfois bien étonnés de voir les croyances et connotations qui se cachent derrière un mot. D'ailleurs, souvent, on en sous-estime l'impact sur sa vie et sur ce qu'on ose faire ou pas. Nous y reviendrons. Quoi qu'il en soit, si vous voulez que quelque chose change et que vous vous êtes rendu compte que votre définition de la séduction a de quoi sérieusement vous bloquer, il va falloir changer quelque chose.

■ Et dans le règne animal, ça se passe comment ?

Les parades nuptiales des animaux sont codifiées et très claires. Chaque année les mêmes rituels, les mêmes gestes, les mêmes chants, cris... Le mâle fait comprendre à la femelle

qu'il est intéressé et la femelle répond. Quel pied ! Simplicité et efficacité. Pas d'incompréhension, de malentendus, d'interprétation et toute la panoplie ! Bon, on caricature un peu, ce n'est pas aussi simple dans toutes les espèces, mais avouez quand même que ça a l'air moins compliqué. Qui ne s'est jamais dit que les relations seraient bien plus faciles si les choses étaient claires ? Si, d'emblée, on pouvait dire « Hé chéri(e), tu me plais ! De ton côté comment ça se passe ? » et l'autre de répondre « Oui » ou « Non ». Du simple, du rapide, de l'efficace. Ça fait rêver, non ?

CONSEIL DE L'EXPERT

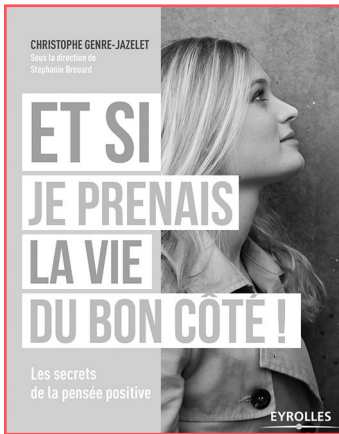
Si vous voulez vivre des choses simples, simplifiez-les. Ne vous posez pas 1 001 questions, évitez la lecture de pensées, ne vous lancez pas dans des interprétations sans fin qui servent simplement à vous scotcher sur place. L'un des meilleurs mots d'ordre est FAITES-LE.

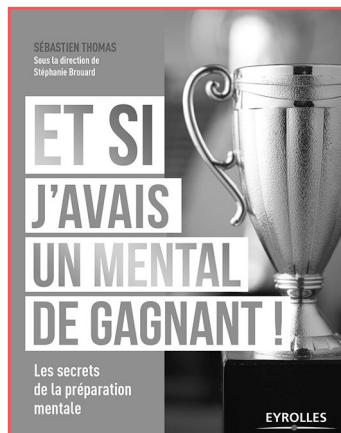
■ Et les hormones dans tout ça ?

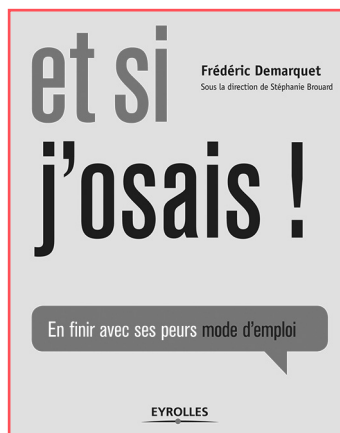
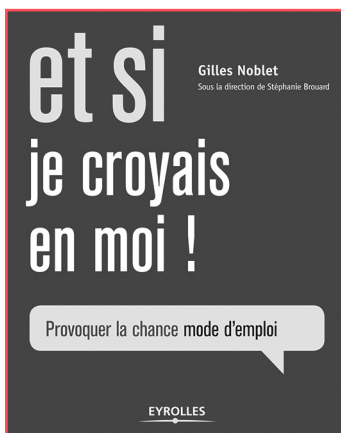
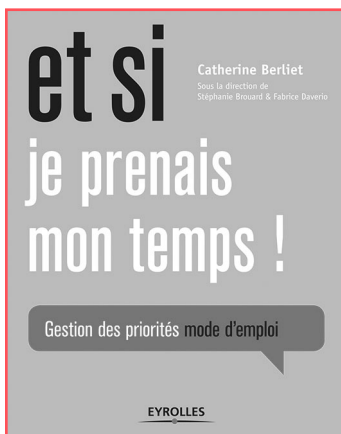
En matière de séduction et d'amour, notre volonté ne maîtrise pas tout. Et c'est tant mieux !

Du démarrage 0 à 100 km/h en 5,1 s façon Porsche 911 à la balade en calèche, toutes les configurations du coup de foudre sont possibles. (Les couples qui durent ont tous un mythe fondateur lié à leurs premières rencontres.)

Dans la même collection







et si je me mettais aux réseaux sociaux !

Marie Monziols
Olivier Raviart
Jean-Luc Lesueur
Sous la direction de Stéphanie Brouard

Se lancer et les utiliser **mode d'emploi**

EYROLLES

et si je faisais bonne impression !

Cécile Gevrey-Guinnebault
Sous la direction de Stéphanie Brouard

Communication non verbale **mode d'emploi**

EYROLLES

et si je choisissais d'être heureux !

Capucine Bertiet
Catherine Bertiet
Stéphanie Brouard
Isabelle Leclair
Sous la direction de Stéphanie Brouard

Le bonheur **mode d'emploi**

EYROLLES

et si je m'aimais enfin !

Sylvie Protassieff
Sous la direction de Stéphanie Brouard

Estime de soi **mode d'emploi**

EYROLLES