

**L'ART
SUBTIL
DE
SÉDUIRE**

**ATTIRER LES FEMMES
AVEC HONNÊTÉTÉ**

MARK MANSON

LE PREMIER LIVRE DE SÉDUCTION POUR ATTIRER LES FEMMES SANS MENSONGE NI MANIPULATION

L'Art subtil de séduire n'est pas un énième guide pour apprendre à draguer, avec des phrases toutes faites et prêtes à l'emploi. C'est le guide le plus honnête et le plus mature sur la façon dont un homme peut attirer les femmes sans simuler un comportement, sans mentir et sans imiter les autres.

Vous découvrirez dans ce livre :

- Comment n'importe quel homme peut se rendre attirant avec un peu de temps et d'efforts.
- Comment surmonter la nervosité face à des femmes séduisantes.
- Les trois clés pour maintenir les conversations intéressantes et engageantes.
- Comprendre les croyances et les attitudes qui sabotent votre succès avec les femmes.
- Comment développer un sens de l'humour authentique et agréable.

**ARRÊTEZ DE VOUS COMPORTEZ COMME UN HOMME SÉDUISANT
ET DEVEZ UN HOMME SÉDUISANT !**



MARK MANSON est un blogueur star, suivi par plus de deux millions de lecteurs sur le Web. De 2008 à 2012, il a été coach à plein temps pour aider les hommes à séduire. *L'Art subtil de séduire* a d'abord été auto-publié en 2011 avant d'être réédité. Mark est désormais marié et vit à New York. Il est également l'auteur du best-seller international *L'Art subtil de s'en foutre*, paru en France en 2017 et vendu à 40 000 exemplaires.

**Préface de Benoît Wojtenka,
entrepreneur français et cofondateur de BonneGueule.**

**L'art subtil de
séduire**

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Elias Nongue

© Mark Manson, 2011-2016
Tous droits réservés. Cet ouvrage est paru
en 2011, sous le titre *Models*.

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 l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57209-4

Mark Manson
Préface de Benoît Wojtenka

L'art subtil de séduire

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

Préface de Benoît Wojtenka	7
Préface de l'auteur à l'édition actuelle	11
Note à l'attention des lectrices et lecteurs LGBT	17
<i>Introduction</i>	
Le mouvement	19
Première partie – La réalité.....	29
<i>Chapitre 1</i>	
L'absence de dépendance	31
<i>Chapitre 2</i>	
La vulnérabilité comme force	57
<i>Chapitre 3</i>	
Le don de vérité	71
Deuxième partie – La stratégie	95
<i>Chapitre 4</i>	
Diviser pour mieux plaire	97
<i>Chapitre 5</i>	
Échec et succès	115
<i>Chapitre 6</i>	
Les trois fondamentaux	125
Troisième partie – La vie vraie	133
<i>Chapitre 7</i>	
Les segments démographiques	135

<i>Chapitre 8</i>	
Mode de vie et présentation	155
Quatrième partie – L'action vraie.....	171
<i>Chapitre 9</i>	
Quelles histoires te racontes-tu ?.....	173
<i>Chapitre 10</i>	
Comment surmonter l'anxiété	193
Cinquième partie – La communication vraie.....	207
<i>Chapitre 11</i>	
Les intentions.....	209
<i>Chapitre 12</i>	
Comment mieux draguer	227
<i>Chapitre 13</i>	
Comment sortir avec une fille.....	251
<i>Chapitre 14</i>	
Les contacts physiques et le sexe	263
Pour conclure.....	281
<i>Conclusion</i>	
Fonce!	283
<i>Épilogue</i>	
Et si c'était un cadeau ?	287
Glossaire	291
Pour aller plus loin	301
À propos de l'auteur.....	303

Préface de Benoît Wojtenka

JE ME SOUVIENS très bien de ma première lecture de *L'Art subtil de séduire*. C'était en 2011, il n'était disponible qu'en anglais, et j'étais sur une plage des Sables d'Olonne avec ma petite liseuse en noir et blanc.

Dès que j'ai commencé les premières pages, je n'ai pas vu l'après-midi passer, tant les réflexions et les moments de « ah... je n'avais jamais vu les choses comme ça... » se sont bousculés dans ma tête.

De manière générale, en tant qu'entrepreneur, je passe beaucoup de temps à lire tout un tas de livres sur tout un tas de sujet. En effet, au tout début de BonneGueule, notre marque de vêtements, je n'étais qu'un simple passionné du vêtement, et j'ai dû me faire une formation complète sur le management, le marketing, etc., grâce à des mentors et à des lectures. C'est donc logiquement qu'on me demande tout le temps quels sont les livres et les auteurs que je recommande. À cette question, Mark Manson, que j'ai découvert il y a une dizaine d'années, occupe une place bien à part.

J'apprécie beaucoup que certains lecteurs de BonneGueule me disent avec honnêteté et courage qu'ils veulent mieux s'habiller pour donner un petit coup de pouce à leur vie amoureuse. (Et ils ont raison : Mark a même écrit un chapitre sur l'importance des vêtements dans ce livre.) Et ces lecteurs me demandent souvent si, avec tous les livres que j'ai pu lire, j'en connais un ou deux dans le domaine de la séduction. Et à chaque fois, je leur réponds qu'il ne faut rien lire d'autres que *L'Art subtil de séduire*.

Eh oui, ce livre est l'un des très rares guides sur la séduction que je recommande, tant son message est profond.

Et son application va bien au-delà de la séduction. Enfin un livre de séduction qui parle de santé émotionnelle, de capacité à accepter l'intimité, ou de la puissance de la vulnérabilité.

Les parallèles entre la vision de la séduction de Mark et la vision du style masculin chez BonneGueule sont tellement nombreux... C'est ce qui m'a vraiment frappé dès la première lecture. Par exemple, le livre commence en exposant le concept de dépendance affective. Si on imagine aisément combien la dépendance affective est un terrible tue-l'amour en séduction, on s' imagine moins à quel point ses implications sont insidieuses dans notre rapport au vêtement. Parce qu'un homme qui s'habille uniquement dans le but de plaire aux autres, ça se voit à des kilomètres, et je pense que les lectrices de ce livre confirmeront mon intuition.

Il y a une phrase de Mark qui m'a particulièrement marquée : « L'homme dépendant donne la priorité à l'image qu'il renvoie plutôt qu'à lui-même. » Certains hommes sont bien trop soucieux de ce qu'on va penser de leur tenue plutôt qu'à l'importance d'incarner leur style personnel, leurs goûts, bref, leur univers. Certains, au moment de sortir le soir, se demandent ainsi : « Quels vêtements vais-je porter pour que les autres me perçoivent comme étant séduisant ? » plutôt que « Bon, j'ai envie de porter quoi ce soir ? ».

Je sais, porter des vêtements que l'on aime, cela paraît évident, et pourtant, je vous assure que pour une personne dépendante, c'est une autre paire de manches. Je vous garantis aussi qu'on est bien plus sujet à la dépendance affective qu'on le pense.

Attention cependant, Mark apporte régulièrement de la nuance à ses propos, et je vais en faire de même : lorsqu'on apprend un nouveau domaine, que ce soit la cuisine ou

le vêtement, on doit d'abord se nourrir du feed-back des uns et des autres, sinon, on n'a aucune idée de ce qu'on fait. Mais il vient un moment où il faut transcender cette dépendance aux feed-backs pour commencer à cultiver enfin un style unique. Peut-être que vous vous dites : « OK, mais si la chemise que je porte me correspond mais ne plaît pas aux femmes que je veux séduire ? » La réponse, vous la trouverez dans le chapitre sur la dépendance, et je ne vais pas vous gâcher le plaisir de la découverte !

(Juste un petit *spoil* : le monde ne s'arrêtera pas de tourner pour une chemise.) De manière beaucoup plus pragmatique, sachez que si vous ne parvenez pas à cesser d'être dépendant du regard des autres, vous ne serez jamais à l'aise dans vos vêtements. Car c'est une course qu'on ne peut pas gagner. Il y aura toujours une personne qui trouvera que le col de votre chemise est un peu trop grand/petit, ou que votre tee-shirt est un peu trop décontracté.

Bref, la seule chose à faire, c'est d'apprendre les bases du style pour homme, et faire une introspection personnelle pour connaître ses goûts. Et si certaines personnes n'aiment pas votre jean en toile japonaise, eh bien tant pis. Vous n'aurez qu'à relire le chapitre sur la valeur de la souffrance !

L'autre grande révélation de ce livre pour moi fut le concept de vulnérabilité. Et là aussi, le parallèle avec le vêtement est frappant. Lorsque Mark parle de vulnérabilité, il n'en parle pas comme d'un défaut, d'une quelconque fragilité à corriger, mais plutôt comme le courage de montrer ses émotions et ses faiblesses. C'est la même définition que celle de Brené Brown, cette chercheuse spécialisée dans la vulnérabilité, dont Mark recommande d'ailleurs le livre. Et quand on me demande conseil sur une pièce un peu forte, un peu audacieuse, j'ai toujours ce chapitre sur la vulnérabilité en tête. Car oser porter une « pièce forte », c'est avoir

le courage de sortir un peu du cadre. Par exemple, une pièce forte, c'est un beau jean blanc, un blazer d'une autre couleur qu'un bleu ou un anthracite, une grosse maille, etc. Bien souvent, c'est ce qui va donner de la personnalité à la tenue. Pour peu qu'évidemment tu aies bien choisi cette pièce grâce aux conseils de BonneGueule ! Puis, quand tu seras bien avancé sur le chemin du style, sans t'en rendre compte, tu prendras plus de « risques » : tu achèteras peut-être un bijou particulier, des lunettes de soleil avec du caractère, ou de beaux souliers dans une couleur personnalisée. C'est ce courage qui te donnera petit à petit un style bien à toi.

Ce qui est drôle, c'est que pour toi, tu n'auras absolument pas l'impression d'être courageux dans ton style, mais simplement de porter des vêtements qui te plaisent et qui correspondent à tes goûts uniques, en étant parfaitement à l'aise avec le fait que peut-être d'autres n'aimeront pas. Et le paradoxe dans tout ça, c'est que s'habiller avec cet état d'esprit mène souvent à des tenues unanimement appréciées ! À ce moment-là, tu sauras qu'être dépendant du regard des autres sera loin derrière toi, que tu as parfaitement intégré le concept de vulnérabilité, et que tu seras incroyablement à l'aise dans tes vêtements. Tout simplement.

Sans s'en rendre compte, avec *L'Art subtil de séduire*, Mark a écrit un très beau texte sur le fait de trouver son style, et d'être parfaitement aligné avec. Tout ce qu'on conseille chez BonneGueule et c'est pourquoi ce livre m'a terriblement marqué et que je le conseille aussi souvent.

Benoît Wojtenka,
entrepreneur et cofondateur
de BonneGueule

Préface de l'auteur à l'édition actuelle

C'EST EN AVRIL 2011, dans la chambre exigüe d'un hôtel londonien hors de prix, que j'ai ébauché les grandes lignes de cet ouvrage.

Quiconque a déjà essayé d'écrire un livre sait que le plus difficile est de commencer. Il y avait tant d'idées à rassembler, tant de messages à faire passer que je suis resté pendant quelques jours paralysé face à l'étendue des possibles.

Mais j'ai vite décidé de me limiter à un but précis. Je me suis demandé de quoi j'aurais eu besoin à l'époque où je bataillais pour rencontrer des filles. Si je n'avais dû lire qu'un seul livre sur le sujet, qu'aurais-je aimé y apprendre ?

Au bout de quelques jours, les mots se sont mis à jaillir spontanément. J'étais en Europe pour donner des conférences et proposer mes services de coach. Dès que j'avais fini ma journée, je me ruais dans ma chambre d'hôtel pour jeter sur le papier les idées dont je venais de parler.

J'avais déjà lu à peu près tous les ouvrages sur le sujet et constaté que la plupart disaient n'importe quoi. Je savais que les idées phares de mon livre seraient différentes – plus profondes, plus personnelles, plus sensibles. Mais je voulais aussi qu'il se distingue par son style. C'était peut-être prétentieux de ma part, mais j'avais envie d'un texte un peu plus littéraire. Je voulais que la beauté et la joie de l'expérience amoureuse transparissent dans l'écriture. Je n'avais pas du tout envie d'une liste de plans d'action et d'informations à mémoriser. Je voulais émouvoir le lecteur, le toucher, parce que l'idée principale du livre était précisément de s'ouvrir aux émotions pour enrichir sa vie amoureuse.

J'ai écrit le livre en moins de trois mois, le plus souvent dans des chambres d'hôtel européennes – d'abord à Londres, puis à Bristol, Prague, Saint-Pétersbourg et enfin Budapest.

La première version était longue et bâclée. Elle comprenait 366 pages et au moins autant de coquilles et de digressions inutiles. Mon but à l'époque était assez prosaïque : je voulais gagner de l'argent en ligne sans devoir être physiquement présent. J'étais sur la route depuis quatre ans et ça commençait à me peser.

Mais je voulais aussi faire connaître mes idées et, avec un peu de chance, renouveler le secteur du conseil en séduction. J'avais l'impression que mon message était très différent de la vaste majorité des conseils néfastes habituellement prodigués aux hommes.

Le livre est sorti le 5 juillet 2011. C'était une autoédition commercialisée sur Amazon et sur mon propre site. Le premier mois, il ne s'est vendu qu'à quelques centaines d'exemplaires. La plupart des acheteurs étaient des lecteurs de mon blog et d'anciens clients. Ils m'ont fait part des nombreuses coquilles et erreurs qu'ils avaient repérées. J'ai donc révisé l'ouvrage dans les semaines qui ont suivi, puis j'ai vite enchaîné sur d'autres projets.

Mais au fil des mois, le livre a pris son envol. Les ventes ne cessaient d'augmenter malgré l'absence de publicité et la couverture pourrie que j'avais bricolée sur Photoshop. Mon bouquin s'est propagé comme un virus, chaque lecteur le recommandant à des amis qui eux-mêmes le recommandaient ou l'offraient à leurs amis, frères et cousins, voire à leurs pères ou oncles récemment divorcés. Il a bientôt fait une apparition si fracassante sur les sites et les forums spécialisés que j'ai reçu des e-mails me demandant d'arrêter les spams. Pourtant, je ne faisais pas de spamming. Je ne faisais rien. C'était simplement les lecteurs !

Au début de l'année 2012, j'ai eu le plaisir de constater que les ventes me rapportaient assez d'argent pour en vivre. J'ai donc arrêté mon activité de coach pour me concentrer sur l'écriture. Le même été, j'ai effectué la première révision en bonne et due forme. J'ai embauché un graphiste pour concevoir une couverture digne de ce nom. J'ai supprimé une cinquantaine de pages particulièrement pédantes ou inutiles. J'ai simplifié certains termes et théories en essayant de rendre la lecture aussi accessible que possible. Ce que je considère comme la première version « professionnelle » du livre est sortie en août 2012.

Il s'est alors hissé au rang de best-seller des livres de drague, surpassant non seulement les grands classiques du genre comme *The Game* de Neil Strauss ou la *Mystery Method* d'Erik Von Markovik, mais aussi la plupart des guides de séduction féminins, ce qui est plutôt inhabituel dans ce secteur. Il est longtemps resté premier des ventes dans sa catégorie sur Amazon. C'est devenu un incontournable, au point que de nombreux forums et sites de conseil le citent dans leur FAQ ou leur barre latérale avec la mention « Lisez cet ouvrage avant de poser toute question ».

En 2013, j'avais l'impression d'en avoir fini avec ce livre. J'étais prêt à passer à autre chose. Je voulais relancer mon site et écrire des articles destinés aux deux sexes sur des sujets divers et variés – de la psychologie aux effets culturels du smartphone et des réseaux sociaux. J'abandonnais définitivement le conseil en séduction.

Au cours des deux années suivantes, mon site a explosé. Plus de vingt millions de personnes l'ont consulté pendant la seule année 2015. Mais *L'Art subtil de séduire* était toujours là, en arrière-plan, comme pour me rappeler d'où je venais et combien j'avais eu raison de prendre des risques. Car, la plupart des gens l'ignorent, mais publier un tel livre était alors risqué.

En 2011, quasiment aucun spécialiste ne conseillait d'être honnête, encore moins d'accueillir les râteaux comme une bonne chose ! Le concept de « vulnérabilité » était mal vu par la plupart des hommes, et tout ce qui ne permettait pas de baiser le plus vite possible était en général considéré comme inutile.

Enfin, comble de l'horreur, je parlais d'émotions, de traumas et de sentiment d'infériorité. Personne n'avait envie d'entendre parler de ça !

Mais pour avoir travaillé avec des centaines d'hommes partout dans le monde, je savais que la plupart de leurs problèmes avec les femmes n'avaient pas grand-chose à voir avec le fait de savoir quoi dire ou quelles tactiques utiliser pour attirer les filles dans leur lit. La grande majorité de leurs problèmes étaient émotionnels. Ils découlaient d'une incapacité profonde à entrer dans une relation intime et d'une image de soi négative, elle-même due à un sentiment d'infériorité ou d'incompétence face aux femmes. Ces hommes avaient peur de regarder la réalité en face en continuant de sourire.

Je savais donc que je prenais un risque en écrivant un tel livre : soit il renouvellerait de fond en comble le secteur du conseil en séduction, soit il ferait un bide complet.

Aujourd'hui, je suis heureux de constater que la plupart des spécialistes m'ont emboîté le pas en vantant les mérites de l'honnêteté, de la vulnérabilité et de l'investissement en soi pour inciter les hommes à vraiment s'améliorer au lieu de simplement faire semblant.

Je reçois parfois des e-mails de lecteurs qui m'envoient des vidéos ou des textes de spécialistes qui étaient encore de parfaits connards il y a seulement cinq ans (du genre à porter des accoutrements ridicules et à conseiller de sortir son sexe en public ou de crier des choses absurdes aux femmes). Maintenant, nombre d'entre eux conseillent de mener une

vie honnête et de respecter les désirs des femmes autant que les nôtres. Souvent le lecteur me demande si ça ne m'ennuie pas d'être ainsi plagié. Franchement, ça ne me dérange pas du tout. Ça me rend plutôt fier.

Je suis né au Texas, et les Texans ont tendance à beaucoup parler d'eux (si tu m'imagines assis sur une terrasse couverte en train de siroter une canette de mauvaise bière avec un fusil de chasse sur les genoux, c'est à peu près l'image qui me vient à l'esprit en écrivant ces mots), donc laisse-moi aller droit au but et répondre à la question que tu te poses probablement : quel est le rapport avec la dernière édition révisée ?

Cette dernière révision a eu lieu à l'époque où je peaufinais un nouveau livre qui devait paraître en 2016. En revenant sur *L'Art subtil de séduire*, j'ai de nouveau eu le sentiment qu'il avait besoin d'une petite révision, en particulier du côté de l'écriture. J'étais toujours d'accord avec les idées phares et les conseils donnés, mais mes compétences rédactionnelles s'étaient nettement améliorées en quatre ans. Donc, une fois de plus, j'ai épuré le texte. Les concepts ont été clarifiés, les conseils, reformulés et précisés, et les inepties définitivement supprimées. La version du livre que tu as entre les mains est bien plus claire et plus concise, donc sans doute plus efficace.

Enfin, même s'il appartient à un genre dont on se moque souvent, je suis incroyablement fier de ce livre. Non seulement il m'a conduit vers une belle carrière qui me permet de faire ce que j'aime, mais j'ai également l'impression d'avoir donné le meilleur de moi-même pour qu'il soit à la hauteur de mes ambitions. Si la plupart des livres sont envoyés au pilon au bout de quelques années, *L'Art subtil de séduire* continue de faire son petit bonhomme de chemin en changeant au passage la vie de pas mal d'hommes.

C'est du moins ce que j'aime à penser.

Et pour ce succès, je n'ai personne d'autre à remercier que vous, mes fidèles lecteurs, ceux qui en ont parlé à leurs amis ou l'ont recommandé sur des sites Internet, ceux qui en ont acheté cinq exemplaires pour les offrir à leurs amis ou aux membres de leur famille... Sans votre enthousiasme et votre soutien, ce livre serait sans doute tombé dans les oubliettes des autoéditions qui font un bide sur Amazon. Donc, à vous tous, merci.

Mark Manson

Note à l'attention des lectrices et lecteurs LGBT

L'ART SUBTIL DE SÉDUIRE a connu un tel succès qu'il a attiré l'attention de personnes auxquelles il n'était pas initialement destiné. Ces dernières années, un certain nombre de femmes, de gays, de lesbiennes, de bisexuels et de transsexuels m'ont demandé s'ils pouvaient eux aussi appliquer les idées présentées dans le livre. J'ai été surpris par leur demande, mais ce qui m'a le plus étonné a été de me rendre compte, en reprenant un à un les concepts exposés, que la réponse était oui : ces idées s'appliquent à tout le monde.

Les concepts de base du livre – l'absence de dépendance (chapitre 1), la vulnérabilité (chapitres 2 et 3), l'inconditionnalité (chapitre 3), la recherche d'une réaction franche et le rejet (chapitres 4 à 6), les segments démographiques (chapitre 7), la capacité à surmonter la honte et l'anxiété (chapitres 9 et 10), les intentions (chapitre 11) – s'appliquent à tout le monde, tous genres et préférences sexuelles confondus.

Les parties du livre plus spécifiques sont les exemples et les mises en pratique de ces principes fondamentaux. Dans la plupart des cultures, on attend ainsi des hommes qu'ils prennent l'initiative dans presque toutes les étapes de la séduction. Ils sont donc confrontés à des peurs (chapitres 9 et 10) et à un sentiment de vulnérabilité (chapitre 3) légèrement différents de ce que connaissent les hétérosexuelles ou les personnes ayant d'autres préférences sexuelles.

Si tu gardes cela présent à l'esprit tout au long de ta lecture et que tu essaies d'appliquer les principes de base

à ta situation personnelle, tu devrais y trouver ton compte. Les femmes, comme les hommes, doivent chercher à susciter des réactions franches. Les homosexuels, comme les hétérosexuels, doivent travailler sur leur dépendance et leur vulnérabilité. Les lesbiennes doivent elles aussi se concentrer sur les intentions qui se cachent derrière leur comportement plutôt que sur les interactions elles-mêmes. Il n'en demeure pas moins que ce livre a été écrit pour un lectorat masculin et hétérosexuel. Les exemples et conseils spécifiques portent donc sur leur cas particulier.

Plusieurs lectrices m'ont demandé d'écrire une version de ce livre spécialement pour elles. Je le ferai peut-être un jour. Mais je n'ai pour l'instant rien d'autre à leur offrir.

Pour conclure, je dirais que seuls les chapitres 8 et 14 sont spécifiquement destinés aux hommes hétérosexuels et ne seront pas intéressants pour les autres. L'introduction qui suit s'adresse elle aussi à un lectorat masculin et hétérosexuel. Elle traite de la masculinité dans la société moderne. Si ça ne te concerne pas, n'hésite pas à sauter ces pages pour passer directement au premier chapitre.

Le mouvement

DANS NOTRE SOCIÉTÉ postindustrielle et postféministe, la définition de la masculinité n'est plus aussi claire qu'autrefois. Qu'est-ce qu'un homme, comment doit-il se comporter ? La question reste ouverte. Il y a des siècles, l'homme devait se montrer fort et protecteur. Il y a quelques décennies, il devait travailler et subvenir aux besoins de sa famille. Mais aujourd'hui ? Nous ne savons plus vraiment. Nous faisons partie de la première ou deuxième génération d'hommes ayant grandi sans définition claire de notre rôle, sans modèle établi de ce qu'est un homme fort et attirant.

L'objectif de ce livre est de fournir ce modèle, de montrer à quoi ressemble un homme séduisant, intègre et mature au *xxi*^e siècle. Cela signifie dépasser la norme de l'homme fort et stoïque, du protecteur qui subvient aux besoins de sa famille, et nous améliorer pour devenir meilleurs, plus désirables et dignes d'admiration.

Il y a dix ans, quand j'ai commencé à aider des types à améliorer leurs relations avec les femmes, je n'avais aucune idée du travail titanesque de recherche et de développement personnel dans lequel je m'engageais, aussi bien pour moi-même que pour eux. Ma principale préoccupation à l'époque était de savoir quels cocktails seraient servis à la prochaine soirée et laquelle des cinq Emma enregistrées dans mon répertoire était celle que j'avais rencontrée le week-end précédent.

C'est en essayant d'aider d'autres hommes à avoir cinq Emma dans leur répertoire que j'ai pris la mesure du grave sous-développement émotionnel et sexuel de la plupart d'entre eux et de la difficulté à susciter chez eux un réel mouvement d'ouverture qui leur permette d'enrichir ce pan de leur vie.

Je ne vais pas te mentir, en me comparant à eux, j'ai l'impression que ça n'a pas été trop difficile. À l'adolescence, j'étais un gars moyen, mais j'avais plutôt de la chance avec les filles.

Puis, en 2005, mon premier amour m'a trompé et quitté. Cela m'a fait beaucoup de peine, et m'a même un peu traumatisé. Les femmes sont devenues mon obsession. J'ai senti grandir en moi un besoin démesuré de reconnaissance et d'affection que j'ai tenté d'assouvir à tout prix. J'y ai consacré beaucoup plus de temps que la plupart des mecs. J'ai surcompensé et j'en suis venu à coucher avec toutes les filles de Boston qui voulaient bien de moi.

Cela a duré un peu plus de trois ans. Mon plan n'était pas élaboré. J'avais retenu de mes lectures quelques phrases et techniques d'approche efficaces et sortais dans les bars quatre ou cinq soirs par semaine, draguant les filles avec plus ou moins de succès et couchant à tout-va. Pendant ces trente-six mois de flamboyante expérimentation, je n'ai pensé qu'à mon plaisir personnel. Mais c'était pour moi une phase de développement, de mouvement.

Quoi qu'il en soit, quelques années et quelques dizaines de femmes plus tard, deux choses se sont produites. J'ai d'abord commencé à prendre conscience que ce type de sexualité débridée et alcoolisée était certes amusant, mais pas très épanouissant. Et qu'il avait sur les autres pans de ma vie des effets plutôt délétères. J'ai donc dû faire un pas de côté pour prendre du recul et me demander pourquoi je sacrifiais tant de temps et d'efforts à ces plaisirs superficiels.

Le second point, c'est que je m'étais taillé une certaine réputation avec ces exploits. Je recevais donc des e-mails de la part d'inconnus me demandant s'ils pouvaient m'accompagner pour observer comment je m'y prenais avec les femmes. Cela m'a paru étrange au début. Mais

je me suis finalement dit : « Pourquoi pas, ils me paieront des coups ou me donneront un peu d'argent en contrepartie. »

Et, bizarrement, je crois que c'est à ce moment-là que mon vrai cheminement a commencé. Pour en faire profiter les autres, j'ai essayé de modéliser ce mouvement intérieur, cette ouverture au monde des émotions, cette assurance nouvelle que j'avais senti jaillir en moi.

On dit que le meilleur moyen de maîtriser un sujet est de l'enseigner. Et il est vrai que cette seconde étape de mon cheminement s'est avérée bien plus instructive que la première. Quand je sortais seul, c'était facile. Une fois sur deux, je cherchais surtout à m'oublier et à enfouir mes émotions en espérant me réveiller dans les bras d'une inconnue. Parfois, ça marchait. Parfois, non. C'est à peu près tout ce que j'en savais.

Mais mon comportement avait désormais un sens, une raison d'être. Le besoin de bases conceptuelles n'a donc pas tardé à se faire sentir. Je ne pouvais plus me contenter d'agir, il fallait que j'enseigne, que j'explique, que je transmette mon savoir à d'autres pour qu'ils puissent eux aussi passer à l'action.

Je me suis donc intéressé à la psychologie sociale, aux théories sur les mécanismes de l'attraction, à l'historiographie de la sexualité humaine. J'ai poussé les portes de boîtes de strip-tease, j'ai lu des livres sur la programmation neurolinguistique (PNL) et la thérapie cognitive, j'ai participé à divers stages de développement personnel et en ai moi-même animé, j'ai partagé des chambres d'hôtel avec des mannequins, j'ai testé la thérapie par le toucher (et connu quelques mésaventures avec les thérapies alternatives!), je me suis disputé avec des féministes à propos des questions de genre et j'ai lu tous les livres du marché sur l'art de la séduction, y compris les plus mauvais.

Au fur et à mesure que j'apprenais, mon travail de coach se développait. Ce qui n'avait d'abord été qu'une activité de second plan s'est peu à peu transformé en emploi à temps plein. Et cette activité m'a bientôt amené à voyager dans une dizaine de villes américaines, puis en Europe et en Australie. Je suis même parti en Argentine, au Brésil, en Russie, en Israël et en Thaïlande, où j'ai découvert que tout ce que je croyais savoir des relations hommes/femmes n'était pas universel, mais bien culturel.

Pendant cette période d'efforts intenses, j'ai pris la décision ferme et irrévocable de ne jamais laisser ma pensée s'enfermer dans de vieux modèles de masculinité ou de sexualité homme/femme.

Et ce que j'ai découvert au cours de ces dix années aussi enrichissantes qu'éprouvantes, c'est que deux grands mouvements sont en cours.

Le premier est une évolution sociale et émotionnelle de grande ampleur dans la culture occidentale. Depuis plusieurs générations, il nous manque une nouvelle définition de la masculinité. Nous ne savons plus ce que sont les hommes ni comment ils sont censés se comporter, et jusqu'ici personne n'a essayé de combler ce vide. Cela pourra paraître exagérément ambitieux, mais ce livre entend combler ce vide en contribuant à la création d'un nouveau modèle du comportement masculin – un modèle qui permette d'être fort et séduisant, de mieux maîtriser ses relations avec les femmes et sa vie en général.

Le second mouvement se produit en toi, sur un plan personnel. C'est une évolution émotionnelle et psychologique. Si tu lis ces lignes, c'est parce que tu as envie de progresser. Tu veux changer tes relations avec les femmes. Tu veux que ces relations s'améliorent, qu'elles soient plus fructueuses. Tu veux te sentir fort et confiant face aux femmes, celles que tu connais déjà et celles que tu ne

connais pas encore mais désires rencontrer. Tu veux avoir l'impression de maîtriser un tant soit peu tes rapports avec elles. Tu veux vivre ta sexualité sans honte, sans tabou, sans hésitation, sans regret ni douleur.

Ce second mouvement est intérieur. J'ai mis du temps à le comprendre. Il se manifeste par une modification du comportement extérieur – les paroles, les vêtements, la façon de se tenir –, mais le processus lui-même est purement interne : il s'agit de changer ses priorités et l'image que l'on a de soi, ce qui se reflète ensuite dans la vie sociale et amoureuse.

Car quand on modifie ses croyances et son état d'esprit, le comportement change aussi.

Ce livre va te guider dans ce cheminement intérieur. L'évolution sociale n'en est que la toile de fond. J'en parlerai brièvement pour replacer dans son contexte ta situation actuelle. Si tu n'as pas de succès auprès des femmes, ce n'est pas à cause des mots que tu prononces ni des vêtements que tu portes. Les paroles et l'apparence ne sont que les symptômes d'un problème intérieur plus profond.

Si tu échoues, c'est parce que tu n'as pas reçu l'éducation émotionnelle nécessaire pour bien gérer tes relations aux femmes ou, plus précisément, à l'intimité. Tes paroles et ton apparence ne sont que les effets secondaires de ce manque de compétence. Il ne s'agit pas simplement de comprendre intellectuellement comment se tenir, comment parler, comment se comporter. Il ne s'agit pas de jouer un rôle. C'est bien plus profond que ça. Il s'agit d'un processus mental qui modifie les émotions en entraînant des changements inconscients et durables qui te rendront plus séduisant.

Voilà la raison d'être de ce livre.

Les idées et les valeurs qu'il présente t'offriront les fondations émotionnelles que tu n'as pas reçues à l'adolescence, le modèle masculin dont toi et moi avons manqué.

Quand tu auras entamé cette transformation intérieure, tu découvriras que le comportement social – dire la bonne chose au bon moment, savoir comment aborder une femme, savoir quand l'embrasser, etc. – se mettra en place naturellement, et d'une façon plus profonde et efficace qu'en se contentant de débiter des phrases apprises par cœur ou de suivre une procédure arbitraire.

Le début du livre est très théorique. Il donne une vue d'ensemble. À mon avis, il est essentiel de commencer par expliquer les réalités de l'attirance et du comportement propre à chaque sexe pour mieux comprendre ce qui détermine la valeur de chacun sur le marché des rencontres. Je pense qu'il est important, avant de proposer un plan d'action, d'expliquer pourquoi on devrait adopter tel ou tel comportement. Le livre se fera ensuite plus technique et spécifique en se concentrant sur la marche à suivre et les bonnes habitudes à prendre.

La première partie se fonde donc sur des recherches scientifiques pour expliquer concrètement ce qui attire les femmes.

La deuxième partie présente une vue d'ensemble de la stratégie que je recommande à tous les hommes qui me demandent conseil. L'idée principale est d'analyser les réactions des femmes pour déterminer le plus vite possible lesquelles sont les plus réceptives. J'y parle aussi des râteaux qu'on se prend inévitablement, en expliquant comment en tirer profit au lieu de les laisser nous freiner.

C'est une stratégie fondée sur la réalité, et non sur des fantasmes ou l'idée chimérique de coucher avec toutes les

femmes que l'on rencontre à l'aide d'une série de phrases bien choisies. Ces fantasmes sont le fruit d'un sentiment d'insécurité. Ils devraient donc rester à leur place, dans nos rêves. Je propose donc plutôt une stratégie à long terme, conçue pour permettre à l'homme qui n'a personne dans sa vie de rencontrer aussi vite et facilement que possible beaucoup de femmes étonnantes.

La troisième partie expose la première étape de notre stratégie. Elle s'intéresse au premier des « trois fondamentaux » présentés au chapitre 6 : se bâtir une vie attrayante pour devenir un homme séduisant. Elle donne une marche à suivre bien précise, mais il s'agit d'objectifs à long terme qu'on ne peut pas atteindre du jour au lendemain.

La quatrième partie explique comment rassembler son courage pour passer à l'action. On attend généralement des hommes qu'ils prennent l'initiative avec les femmes (j'explique pourquoi dans la première partie). Un homme hésitant, angoissé, qui a peur de prendre les choses en main n'ira donc pas très loin avec la plupart d'entre elles. Suivre les conseils donnés dans cette partie demande des efforts assidus, mais qui ouvriront sur des changements réels et durables. Tu sentiras assez vite la différence.

Enfin, la cinquième partie fournit des conseils pratiques pour communiquer plus efficacement, plus librement, de façon plus séduisante et sexy. Le plan d'action présenté dans cette partie devrait avoir des effets immédiats.

Mon objectif est simple : aider mes lecteurs à mieux comprendre leurs émotions et leur comportement tout en leur donnant des conseils pratiques pour progresser et atteindre leurs buts.

Si tu cherches un bouquin avec des exemples de phrases et de scénarios tout faits, tu seras déçu, et pas seulement par ce livre, mais aussi par tous ceux qui donnent ce type de conseils, car ce ne sont que des solutions de fortune.

Tant que tu n'auras pas appris à te faire confiance et à aborder les femmes avec un style qui n'appartient qu'à toi, tu n'auras rien appris.

Ce livre t'offrira ta première vraie leçon sur les femmes et l'attirance – une leçon que tu aurais dû recevoir il y a longtemps, de mille et une manières, mais que personne n'a jamais pu te dispenser.

Je vais déjà te donner une première idée de ce que nous allons faire. Ce que tu dis aux femmes n'a aucune espèce d'importance : tout est une question d'expression corporelle, d'émotions et de mouvement.

J'ai compris ça en Argentine il y a quelques années. J'étais dans un club quand j'ai aperçu une fille assise toute seule dans un coin. Elle avait l'air énervée et ne s'est pas déridée quand je l'ai abordée. Elle ne parlait pas anglais, je ne connaissais que des rudiments d'espagnol. Elle ne voulait pas danser. Elle n'avait pas non plus l'air d'avoir envie de parler. Elle semblait timide et distante, comme préoccupée par des pensées dont elle était incapable de se défaire.

À force de ténacité, j'ai finalement réussi à la faire danser, et sourire. Et au cours de la semaine suivante, j'ai compris à quel point les mots étaient inutiles dans le processus de séduction.

Pendant que nous dansions, nous nous sommes touchés. J'ai joué avec ses mains, j'ai fait de drôles de mimiques et communiqué à l'aide d'une langue des signes improvisée. Je l'ai serrée contre moi, je l'ai caressée, j'ai touché ses cheveux. Nous avons dessiné sur des serviettes en papier. Quand je l'ai enlacée et qu'elle s'est blottie contre moi, c'était plus fort que mille conversations. Nos corps ont bougé et nos mouvements nous ont rapprochés physiquement, nous nous sommes unis émotionnellement jusqu'à ne faire plus qu'un et atteindre la jouissance.

Comme l'écrit Emerson, « tes actes parlent si fort que je n'entends pas ce que tu dis ». La séduction est l'interaction des émotions. Nos mouvements, ou leur absence, reflètent et altèrent nos émotions. Les mots n'en sont qu'un effet secondaire. Le rapport sexuel n'en est qu'un effet secondaire. La séduction est une question d'émotions – d'émotions qui s'expriment par le mouvement. Si tu ne devais apprendre qu'une chose en lisant ces pages, ce serait ça.

Tout au long du livre, je vais donc t'encourager et, espérons-le, te motiver à agir – à te lever de ton canapé, à sortir de chez toi, à oser ressentir des choses, expérimenter, comprendre l'autre, nouer des liens profonds. Il faudra donc que tu te bouges, mais c'est une bonne chose. Et je t'y aiderai. Si tu me promets de te bouger, je te promets le changement. Ton regard, tes mots, tes façons de faire vont peu à peu évoluer. Et, avec un peu de chance, quelque chose de surprenant va se produire. Tes émotions vont elles aussi changer, devenir plus vibrantes, et je t'assure que les femmes le sentiront. Tu auras enfin de la résonance auprès d'elles et tu les verras rappliquer.