

Benjamin Lombarteix

# Leçons de séduction





## Sommaire

Avertissement .....	7
Conditionnement.....	13

### Les Fondements de la séduction

La Structure .....	29
L'ouverture .....	33
Créer l'attirance .....	47
Démontrer son intérêt .....	71
L'étape Confort.....	75
L'escalade Kinesthésique (Le toucher) .....	109
La Conclusion.....	123
Les étapes de la séduction.....	129
Mise en application.....	131
Conseils Divers.....	149

### Principes de séduction avancée

<b>1 – Techniques avancées .....</b>	<b>157</b>
Le Push and Pull .....	159
La lecture à froid.....	163

Reframing/Outframing.....	171
Gérer la concurrence .....	175
Séduire une femme en couple .....	179
<b>2 – La PNL en séduction .....</b>	<b>185</b>
Introduction à la PNL.....	187
Le Miroirring.....	189
Time Distorsion .....	193
L' Ancrage .....	199
Valeurs cachées et mots de Transe .....	205
Scénarios interdits .....	209
La Tension sexuelle .....	213
<b>3 – Comprendre les femmes.....</b>	<b>219</b>
Calibrer votre séduction .....	221
Femmes visuelles, auditives et kinesthésiques ...	225
La théorie des interrupteurs.....	229
Ce que veulent les femmes.....	231

### **Ultimate Seduction**

Séduire la journée .....	243
Séduction scénarisée .....	269
A. Séduire avec des complices .....	269
B. Séduire avec panache.....	279
Conclusion .....	287

« Leçons de séduction » est la réponse à toutes les questions que vous vous posez sur la séduction. Loin des ouvrages prodiguant d'obscurs conseils pour être séduisant, ce livre vous enseignera concrètement comment séduire en étant le plus efficace possible. « Leçons de séduction » vous dévoile les scénarios, les citations, les techniques les plus évoluées concernant la séduction. Mais en plus de tout cela il vous enseigne la structure universelle – restée secrète jusque là – permettant de séduire les femmes de vos rêves.

Grâce à « Leçons de séduction » vous allez devenir un homme irrésistible en peu de temps, vous saurez maintenant exactement quoi dire et surtout quoi faire lorsque vous souhaiterez aborder une belle inconnue... Ce livre vous emmènera dans le monde du panache et de la séduction. Je vous le promets, vous ne serez plus jamais seul.

Bonne lecture et bonne drague.



## Avertissement

Avant de vous laisser parcourir les pages de ce livre, je dois vous avertir de sa puissance. Il regroupe toutes les techniques de séduction et de manipulation les plus recherchées, des techniques qui ont fait leur preuve dans la communauté des Pick Up Artists<sup>1</sup> aux États-Unis et d'autres que j'ai élaborées et testées à de nombreuses reprises sur le field<sup>2</sup>. Tout ce que vous pourrez lire dans « Leçons de séduction » est donc d'une efficacité redoutable. C'est pourquoi vous devez utiliser cette méthode à bon escient et ne pas vous en servir afin de manipuler votre entourage. Il n'y a aucun doute que des gens peuvent employer ces principes de persuasion d'une manière malhonnête et irresponsable tout en restant efficace. Mais il y a une mise en garde, les preuves démontrent qu'en agissant de la sorte, cette influence est de court terme. Les gens sont très malins quand il s'agit de comprendre

---

<sup>1</sup> Pick Up Artist : littéralement « Artiste de la drague », ce terme désigne un homme ayant la capacité de rencontrer, attirer et séduire les femmes.

<sup>2</sup> Field : Tout endroit où vous pourrez rencontrer des femmes et donc séduire.

qu'ils se sont faits rouler. Employez donc ces techniques de persuasion et de manipulation de manière honnête, voyez comment vous pouvez les utiliser pour vous différencier, pour rendre votre proposition plus attirante en conservant une certaine éthique. La vraie question est : Si quelqu'un utilisait ces techniques sur votre sœur ? Seriez-vous content qu'il le fasse.

Mon but en publiant ce livre est de permettre à chacun de maîtriser ses interactions sociales afin de séduire les femmes qu'il désire et d'être épanoui dans sa vie sentimentale. Certains trouveront ces techniques immorales et contraires à l'éthique.

Cependant sachez que la manipulation est inhérente à la séduction, les femmes sont d'ailleurs les premières à manipuler pour arriver à leur fin. Je vous invite donc à lire ce livre, à appliquer les techniques qu'il propose sur le terrain au maximum, tout en ayant un certain recul sur ce que vous faites. Vous verrez que vous arriverez très rapidement à obtenir ce que vous voulez des femmes en suivant mes conseils, mais le but n'est pas de manipuler pour manipuler, mais d'interagir avec le sexe opposé et de susciter le désir.

Que « Leçons de séduction » enrichisse votre vie... sans la définir.

\*

\*      \*

D'une certaine manière, lire ce livre s'est admettre que quelque chose ne va pas dans votre vie sentimentale. Cependant, je ne vois pas les choses de cette façon. Pour moi, en achetant ce livre, vous

venez de faire un pas de géant : vous acceptez de vous remettre en question, vous décidez d'être un homme meilleur qui contrôle son environnement et ses interactions sociales, c'est très bien. On dit qu'une personne sur dix parvient à passer ce cap psychologique, vous faites donc déjà parti de l'élite, vous faites parti des 10 % des gens qui ont compris que la séduction méritait une approche sérieuse et méthodique et qu'il était possible de progresser dans ce domaine. En effet, rien ne s'établit par hasard, les plus grands conquérants ont fondé leurs empires grâce à des stratégies finement établies. Je vous offre ici la stratégie qui vous permettra d'être non seulement un grand séducteur, mais aussi un homme épanoui socialement. Car les connaissances que vous engrangerez grâce à ce livre auront des répercussions dans d'autres domaines... Il ne s'agit donc pas uniquement de séduction, il s'agit de votre vie.

Je ne vais pas vous changer, vous demandez d'être différent, je vais simplement vous apporter les connaissances et les techniques qui vous permettront d'être un meilleur séducteur. Vous êtes timide ? Puceau ? Vous sortez anéanti d'une rupture ? Peu importe. Cela ne fait pas de vous un cas désespéré. Je crois en vous, en votre personnalité et en votre singularité. Pour moi vos difficultés à être pleinement épanouis sentimentalement reposent globalement sur une incompréhension des attentes de la gente féminine. En gros vous êtes un peu perdu et je vous comprends. Les femmes sont de plus en plus difficiles, l'idée même de les aborder effraie. Pourtant la séduction n'a rien d'effrayant, elle doit rester avant tout un jeu procurant du plaisir. Le but de ce livre est donc de

vous rendre plus joueur et que vous preniez plaisir à aller à la rencontre de belles inconnues.

Bien sûr, comme partout, le plaisir passe par la réussite. « Leçons de séduction » vous enseignera l'art de démarrer avec succès une relation intime avec une parfaite inconnue. Il est évident qu'aucun homme ne peut séduire toutes les femmes sans exception, et heureusement ! Plaire à tout le monde ce serait plaire à n'importe qui. Cependant si l'on observe attentivement les femmes dans leur environnement en prenant en compte l'influence que la société a sur celles-ci, nous nous rendons compte qu'il y a bien plus de ressemblances entre deux femmes que de différences. Et cela notamment au niveau des rapports qu'elles entretiennent avec les hommes. En me basant sur ses similitudes et sur des principes de psychologie sociale, j'ai pu découvrir que les interactions humaines reposaient sur des principes immuables et universels. Je m'explique, pour rentrer en relation avec une femme, il faut respecter un certain nombre de phases naturelles. Nous avons maintenant découverts ces phases, imaginez que l'on puisse atteindre l'objectif de chaque phase, chaque homme est alors dans la capacité de séduire n'importe quelle femme. Cette structure, qui a été découverte par Erik Von Markovik au début des années 2000, a très largement fait ses preuves aux USA. J'en ai repris les bases, pour en faire une méthode de séduction adaptée à la société française et à ses mœurs, enrichie par mes propres inventions et ma propre expérience engrangée sur le terrain. Cela fait maintenant deux ans que j'enseigne cette méthode – avec beaucoup de succès – à des célibataires endurcis dans différentes villes de France, que je la perfectionne, que je

l'adapte aux comportements ; si bien qu'aujourd'hui ce qui n'était qu'une simple méthode, est devenu une science sociale redoutable d'efficacité que chacun est en mesure de maîtriser à la perfection. Chacun, s'il respecte les fondamentaux énoncés dans ce livre peut devenir un séducteur avéré. Que vous cherchiez à enchaîner des conquêtes féminines ou que vous soyez en quête du grand amour, cela passe par la séduction et donc par « Leçons de séduction ».

La route vers le succès est semée d'embûches. L'univers n'éprouve aucun sentiment bienveillant à votre égard. Aucun cadeau ne vous sera fait, vous ne recevrez aucun traitement de faveur. James Joyce a dit un jour « dans la vie on nous donne rien, c'est à nous de prendre », alors vous pouvez encore espérer, et attendre que cette fille qui vous obsède daigne vous adresser la parole... Mais vous pouvez aussi agir, prendre votre destin en mains. N'hésitez pas trop, une vie dure en moyenne moins de 30 000 jours, comment allez vous employer les jours qu'il vous reste ? Qu'allez-vous faire maintenant ? Regarder « plus belle la vie », ou poursuivre la lecture de ce livre et changer la vôtre.



## Conditionnement

Avant de vous enseigner ma méthode de séduction, nous allons ensemble procéder à quelques réajustements en ce qui concerne votre personnalité afin que vous puissiez par la suite appliquer ce que vous aurez appris. Il ne s'agit pas de vous changer, comme je vous l'ai dit votre singularité est essentielle, il s'agit de vous conditionner, c'est-à-dire de vous permettre de vous adapter à votre environnement. L'environnement lié à la séduction est basé sur les interactions sociales, il est donc important que vous soyez à l'aise en société. Pour cela nous allons nous appliquer à détruire les murs imaginaires vous empêchant d'être performant sur le plan social. Nous allons combattre votre timidité, votre peur de l'approche.

Engager une conversation avec une inconnue est une expérience effrayante auquel tous les hommes sont confrontés. En effet cette peur fait partie des comportements instinctifs hérités de nos ancêtres qui subsistent à travers les siècles et les générations. Il faut remonter jusqu'à la préhistoire pour comprendre son

origine. A cette époque l'homme vivait en tribus d'une cinquantaine de personnes, toutes les femmes étaient sous la protection d'un mâle dominant et aborder une de ces femmes c'était rentrer en conflit avec un mâle dominant et ainsi risquer l'exclusion de la tribu et la mort. De plus, les tribus ne comptant qu'une cinquantaine de personnes, l'homme se devait d'être efficace dès sa première tentative de séduction sans quoi il se discréditait auprès des autres femmes et anéantissait ses chances de reproduction. Survie et Reproduction voilà les deux facteurs « préhistoriques » qui empêchent aujourd'hui l'homme moderne d'aborder une inconnue. Vous l'aurez compris ces instincts de survie ne sont plus du tout d'actualité, les duels à morts d'amoureux épris de la même femme on disparu depuis le XIX<sup>e</sup> siècle et le gigantisme des villes actuelles vous permet d'enchaîner les tentatives de séduction sans vous discréditer auprès des autres femmes. **Vous n'avez donc plus aucune raison d'avoir peur.**

Alors maintenant que vous avez pris conscience de cette réalité, il est temps de faire disparaître cette peur ou du moins de faire en sorte qu'elle ne vous paralyse pas au moment de l'approche.

Au moment de l'approche vous devez avoir une seule idée en tête « j'y vais ». Votre réflexion ne doit pas dépasser 3 secondes, ce doit être une réaction immédiate : vous voyez une belle inconnue, vous l'abordez. En attendant plus de 3 secondes vous risquez de vous trouver une bonne dizaine d'excuses pour ne pas l'aborder « je vais sembler ridicule » « elle va me rejeter » « finalement elle n'est pas si belle que ça » et finalement laissez passer votre chance. Ne cherchez pas le moment idéal pour

l'approche allez-y tout de suite, vous devez vous habituer à aborder spontanément une inconnue en étant le plus naturel possible. Vous devez être en mesure d'aborder n'importe qu'elle femme à n'importe quel moment et dans n'importe quel endroit en 3 secondes montre en main.

Pour cela il va vous falloir sortir de votre zone de confort...

Vous voulez sortir de votre zone de confort ? Très bien, ça commence maintenant. Prenez votre téléphone portable tapez 06 et les 8 premiers chiffres qui vous passent par la tête, ou alors 06 et les 8 chiffres qui constituent votre date de naissance. Je suis né le 09 Août 1989, je compose donc le 06 09 08 19 89. N'essayez pas de trouver une légitimité quelconque à faire ce que je vous demande, c'est improbable et comme le disait Oscar Wilde « On devrait toujours être légèrement improbable » ; contentez vous de me faire confiance. Faites le parce que je vous le demande et je ne veux que votre bien. Vous appelez cette personne, elle répond, faites en sorte qu'elle vous conseille pour le choix du film que vous comptez voir ce soir. Dites quelque chose comme « Pierre ?... Ce n'est pas Pierre ? Très bien, aucune importance... je comptais aller au cinéma ce soir, vous n'avez pas un film à me conseiller... » et poursuivez la conversation autant que possible. Vous pouvez poursuivre en vous montrant plus séducteur et plus joueur, ou restez dans les bienséances, le but de cet exercice n'est pas de séduire votre interlocuteur ou interlocutrice mais simplement d'engager une conversation avec une personne inconnue. La conversation ne doit pas se limiter à la lecture rapide des lignes que je vous ai proposé ci-dessus, vous

devez parler, vous investir émotionnellement dans cette conversation. Vous l'avez fait ? Excellent, noté le temps durant lequel vous êtes resté au téléphone et réitérez cet exercice tous les jours de la semaine, vous devez avoir pour objectif de parler à chaque fois un peu plus longtemps que la fois précédente.

Passons maintenant au deuxième exercice : ne vous lavez pas le matin et vêtissez vous d'un sac poubelle, coloriez vous le visage, essayez d'avoir l'air le plus repoussant possible et fabriquez vous une pancarte « Câlin 1 euro, Bisous 2 euros ». Parcourez les rues d'une ville importante, sourire aux lèvres, et essayez d'obtenir le plus de câlins et de bisous en accostant tous les passants que vous croisez pendant une heure. La plupart du temps vous allez être rejetés, continuez malgré tout à aller vers les gens. A la fin de cet exercice vous aurez compris que le rejet ne tue pas, cela ne représente rien, vous n'avez donc plus à le craindre. Durant cet exercice profitez en pour avoir une conversation avec les gens que vous croisez, sociabilisez vous au maximum.

Le 3<sup>e</sup> exercice est ensuite d'aller tous les jours demander un renseignement à 10 personnes différentes « Où se trouve le cinéma ? ».

Refaites le lendemain le même exercice en abordant cette fois des groupes de 2 personnes minimum en vous habituant à parler aux 2 personnes de façon équitable.

Le jour suivant, abordez 10 femmes qui vous plaisent dans la rue et faites une remarque sur leur style respectif sans particulièrement attendre de réponses, votre remarque doit être personnelle c'est pourquoi je ne vous dit pas quoi dire. Veillez à respecter cet objectif de 10 approches, même si cela

peut paraître mathématiques et ennuyeux cette rigueur et cette constance sont nécessaires pour progresser, elles sont la base de votre réussite. Vous verrez que ces objectifs deviendront amusants en les réalisant.

La 4<sup>e</sup> étape nous permet de rentrer réellement dans le domaine de la séduction. Vous allez aborder 5 femmes que vous aurez minutieusement choisies en déclarant directement votre intérêt, nous verrons plus tard qu'il est plutôt déconseillé de déclarer son intérêt afin d'éviter le rejet, mais toujours dans l'optique d'évoluer socialement et de mettre fin à votre peur de l'approche, nous faisons là une exception à la règle.

Souriez et sans vous montrer trop intrusif dites :

« Hey, je t'ai aperçu et j'ai bien aimé ton style. En fait t'as l'apparence de quelqu'un que j'aimerais connaître et comme je ne voulais pas attendre un contexte social plus acceptable entre guillemets pour te rencontrer, je viens te voir. Par contre j'ai un dîner avec des amis et je suis déjà en retard donc si tu me donnes ton numéro on pourrait boire un café un de ces jours »

Ensuite, rebondissez sur ce qu'elle vous dit et essayez de la convaincre sans vous montrer trop insistant. Cette technique d'approche est assez plate et laisse un rejet envisageable, mais elle constitue une bonne entrée en matière dans la mesure où elle vous conditionne émotionnellement à l'approche.

J'ai conscience de la difficulté de cette étape de votre formation, je suis moi même passé par là, mais vous devez vous faire violence. Vous devez dompter votre peur de l'approche pour pouvoir appliquer le savoir faire que je m'apprête à vous transmettre et les exercices ci dessus en sont le meilleur moyen.

Maintenant que vous êtes psychologiquement apte à accoster une inconnue, nous allons nous intéresser à tous les éléments composant votre communication.

## **La Voix**

La voix, en plus d'être votre moyen de communication le plus direct, explique aux autres qui vous êtes, ce que vous pensez de vous et ce en quoi vous croyez. Ainsi, pour devenir un bon séducteur, vous devez avant tout être un bon orateur. Pour cela il vous faut vous concentrer sur deux choses, votre souffle et votre posture. Voici les quelques conseils qui vous aideront à améliorer votre élocution :

- Inspirez à fond par le nez avant chaque prise de parole, en gonflant votre diaphragme et non votre torse, vous atténuerez votre stress et votre élocution se verra considérablement améliorée.

- Tenez vous droit, comme si vous aviez un bout de bois à la place de la colonne vertébrale.

- Enregistrez vous lorsque vous parlez à l'aide d'un magnétophone, identifiez vos points faibles. Efforcez vous de parler suffisamment fort (imaginez que votre interlocuteur se trouve 3 mètres plus loin), avec un débit relativement lent (un débit rapide est signe d'un manque de confiance en soi) en articulant au maximum et en marquant des pauses. Repérez vos tics verbaux (par exemple le fait de commencer toutes vos phrases par « en fait ») et vos marques d'hésitations « euh » « ben » et éliminez-les. Ne formulez pas vos affirmations avec l'intonation d'une question. Si besoin est consultez un expert vocal ou inscrivez vous dans un club de théâtre.

## **Le Regard**

Vous devez vous efforcer de regarder les gens dans les yeux et avec intensité. Pour cela quand vous échangez un regard avec une inconnue, choisissez un de ses yeux et fixez votre regard, sans le détourner et sans cligner des yeux. Entraînez-vous en regardant une bougie dans le noir sans cligner des yeux pendant 30 minutes, cela augmentera l'intensité de votre regard.

## **L'Attitude**

Votre langage corporel doit illustrer votre confiance en vous. En effet, les personnes présentes, rien qu'en vous observant, doivent sentir que vous dégagez un certain aura. Pour cela, travaillez votre démarche, gardez le dos droit, le regard au dessus de la ligne d'horizon et le buste bombé. Inspirez vous de la démarche des mannequins lors des défilés, faites de grandes enjambées. Lorsque vous êtes immobiles, restez toujours droit et écarterz vos pieds d'un écart supérieur à celui entre vos hanches, cela indique une grande confiance en soi. Relâchez votre visage et **SOURIEZ**, faites des gestes amples en montrant vos paumes de main de temps à autres. Assurez vous enfin que toutes vos actions sont coordonnées les unes avec les autres, évitez les mouvements saccadés, vos gestes doivent être enchaînés avec fluidité.

Evitez également certaines attitudes néfastes :

- Hausser les épaules
- Froncer les sourcils
- Plisser votre front
- Crisper votre visage

Entraînez-vous à parler devant votre miroir, comme Robert De Niro dans Taxi Driver, afin de corriger vos défauts.

Inspirez vous de l'attitude de grands acteurs charismatiques : Rober De Niro dans Casino, Steve Macqueen dans L'affaire Thomas Crown, Robert Downey Jr dans Sherlock Holmes, Marlon Brando dans un tramway nommé désir, James Dean dans la fureur de vivre, Jean Paul Belmondo dans A bout de Souffle. Visionnez les interviews de Vincent Cassel, Colin Farrell ou Georges Clooney, essayez de reproduire certains gestes et certaines attitudes que vous jugez charismatiques sans tomber dans la caricature.

## Le Style

Si votre look n'est pas le critère numéro 1 d'attrance chez la gent féminine, il ne doit pas être négligé pour autant. Celui-ci doit répondre à 3 objectifs :

- Vous différencier des autres
- Refléter votre personnalité
- Témoigner de votre raffinement, de votre classe, de votre bon-goût

Tout d'abord vous devez avoir une apparence soignée. Cela passe dans un premier temps par une bonne hygiène de vie : vous devez donc faire du sport, manger équilibré et dormir suffisamment. Prenez soin de vous, coupez vous les ongles, ayez une hygiène dentaire irréprochable, éliminez tous les poils que vous avez entre les sourcils, dans les narines, dans les oreilles et sur la nuque, taillez votre barbe et