



DOSSIER | COMMENT SÉDUIRE !

## Séduire, ça s'apprend !



CETTE FEMME QUI ATTIRE TOUT LE MONDE  
COMME UN AIMANT. CELLE QUI SE MET  
LE CONTRÔLEUR DES IMPÔTS DANS SA POCHE,  
CELLE ENCORE QUI NE PAYE JAMAIS UN VERRE  
EN SOIRÉE, QU'ONT-ELLES EN COMMUN ?  
LA SÉDUCTION ! ELLES SAVENT Y FAIRE ET NUL  
BESOIN D'ÊTRE LA PLUS BELLE POUR JOUER  
À CE PETIT JEU !

Par Soumaya Messabih





Il y a celles chez qui c'est inné... et les autres, celles pour qui la séduction reste un jeu abstrait et qui rament. Pourtant, nous sommes toutes égales... même dans l'art de séduire. En effet, les lois de l'attraction sont les mêmes pour toutes. Que nous soyons grande, ronde, rousse, filiforme... chacune séduit à sa manière. Nul besoin de mettre au point 36.000 stratagèmes, la première étape consiste à identifier nos atouts pour en faire notre force. Dès la naissance, nous cherchons à séduire. Selon Willy Pasini, psychothérapeute et auteur de *Les armes de la séduction*, le bébé cherche à capter l'attention de ses parents dont il est à 100% dépendant. En grandissant, l'art de séduire devient presque nécessaire à notre survie. Sans le vouloir, nous sommes toutes amenées à captiver dans le seul but d'être aimées ou, du moins, remarquées.

La love coach Florence Escaravage propose une méthode infaillible et qui marche à tous les coups pour séduire. «Dès que l'on expose ce qu'on a fait, nos voyages, nos activités, notre travail, sans parler évidemment de ce que l'on possède, on est dans le faux. On peut créer de l'admiration un instant, mais on ne suscite guère l'émotion. Ce qui fonctionne, c'est d'échanger sur nos moteurs de vie, ce qui a par exemple fait basculer notre parcours. Lorsqu'on échange sur ce qui nous anime, les émotions circulent et on accepte davantage les différences de l'autre». Raison de plus pour être soi-même, sans trop de filtres afin de laisser passer ses émotions. «Parler sur ce qui nous a construit», conseille la coach. L'exercice n'est pourtant pas si simple. En matière de pouvoir de séduction, nous nous accordons un 5/10\*, une note bien moyenne...

## Et le physique ?

Évidemment, séduction et attrait physique vont de pair. Pour autant, le charme prime bien souvent. Il faut en moyenne 5 minutes à une femme pour juger du potentiel séduction d'un homme... et pas moins de 14 minutes à un homme. De longs instants qui permettent de créer une connexion et de mettre entre parenthèses la plastique de rêve tant convoitée. Ainsi, le charme peut balayer le physique, permettant d'aller au-delà des apparences. «La physique crée l'admiration et l'admiration crée la désillusion», résume d'ailleurs Florence Escaravage. Néanmoins, pour plaire, encore faut-il avoir eu l'illusion l'espace d'un instant d'être le centre du monde, de se sentir précieuse, irremplaçable. Et il suffit parfois d'un seul regard pour avoir l'impression d'être unique.

Dans son livre *La formule du désir*, Lucie Vincent explique : «Enfant, toutes les caractéristiques physiques et psychologiques liées à ceux qui nous ont élevés et ont pris soin de nous s'inscrivent dans notre cerveau, qui les associe à d'agréables sensations, comme l'attention, l'intérêt... Bref, tout ce qui met bébé en état de bien-être. Plus tard, quand nous rencontrons quelqu'un qui nous évoque nos géniteurs (cheveux, couleur des yeux, forme du visage, odeurs...), notre cerveau lui associe immédiatement la notion de plaisir». Un fait pourtant demeure, il faut se plaire pour plaire aux autres.

## Vaincre sa timidité

Que les plus timides se rassurent, séduire n'est pas réservé aux plus désinhibées d'entre nous, au contraire. Souvent, la timidité nous touche dès qu'il s'agit de parler de soi. L'astuce de Florence Escaravage ? Poser des questions ! Intéressons-nous à la personne que nous cherchons à séduire. En retour, elle s'intéressera elle aussi à nous... excepté si elle n'est pas digne d'intérêt ! Pour la love coach, l'erreur numéro un que les femmes commettent, «vouloir masquer leur sensibilité», alors qu'au contraire, mieux vaut se dévoiler telle que l'on est naturellement. D'autant que notre timidité peut jouer en notre faveur puisqu'elle nous impose d'être davantage à l'écoute. Alors, autant en profiter. Écoutez l'autre, le laisser se dévoiler au fil de la discussion, en gardant à l'esprit que la séduction est un jeu et non une corvée.

## PSYCHO

## Les gestes pour séduire

**Le regard.** Les premiers instants sont cruciaux lorsqu'il s'agit de séduction. Tout passe par le regard, les émotions se transmettant par un simple coup d'œil. Il est donc important de regarder l'autre dans les yeux. Ainsi, le regard en dit souvent long sur notre attirance pour une personne. Selon les experts, lorsque l'on regarde un ami, nos yeux bougent dans un triangle (des yeux jusqu'au nez et à la bouche). Mais lorsque nous sommes attirées par l'autre, le triangle s'élargit, incluant aussi le corps. Un moyen discret pour dévoiler nos sentiments.

**Le sourire.** S'il est toujours agréable de voir quelqu'un sourire, le sourire exprime également un certain bien-être. Et plus on se montre ouverte et souriante, plus on envoie des signaux positifs à nos interlocuteurs, plus ces derniers viennent vers vous. Alors, pas d'hésitation : un vrai beau sourire naturel, celui qui nous fait des petits plis au coin des yeux et qui allume nos pupilles... et la magie opère !

**Le corps.** La gestuelle, primordiale pour séduire ! Mais pas question de renier notre nature. L'idée est simplement de rester naturelle en évitant d'en faire trop ! Évitions de parler trop fort, de rire trop fort, cela risque de gêner notre interlocuteur. En plus, cela crée une certaine proximité. Une attitude simple, décontractée mais toute en retenue fait ressortir notre classe naturelle. L'écouter en inclinant la tête légèrement sur la gauche avec un petit sourire signifie que nous souhaitons attirer sa sympathie. En l'écoutant parler, nous pouvons également frôler notre gorge dans un geste délicat et sensuel, nous auto-caresser les bras comme si de rien n'était...

**Le contact physique.** L'important est de créer le contact. Pour autant, pas la peine de faire dans le *too much* en se tripotant dans tous les sens, notre interlocuteur nous prendrait pour une folle. On agit par petites touches discrètes : on effleure sa joue, on entortille délicatement une mèche de cheveux autour de son doigt, on se mordille la lèvre, on se masse la nuque sensuellement... Le message est subtil mais clair : nous avons besoin de contact. D'ailleurs, on prend n'importe quel prétexte pour l'effleurer (on le tient par l'épaule en lui faisant la bise, on lui demande l'heure et on attrape délicatement son poignet pour regarder soi-même, on effleure son bras pour ponctuer ce qu'on dit durant une conversation passionnée...), une excellente façon de créer l'ambiguïté.

## Et dans mon couple ?

La séduction ne se limite pas aux inconnus. Le plus dur est souvent de séduire à nouveau quelqu'un qui nous connaît parfaitement. Ainsi, dans un couple, face aux impératifs du quotidien, une certaine routine peut s'installer au fil du temps. La solution ? Recréer une connexion, trouver le temps de se retrouver à deux : un petit café le matin, un week-end en amoureux, un tête-à-tête entre midi et deux... N'oublions jamais que rien n'est jamais acquis et qu'il est bon de raviver la flamme dès que l'occasion se présente. Nous ne devons jamais imaginer que tout est déjà gagné d'avance et que l'on peut se permettre de négliger l'autre. Faire preuve de créativité et prendre des initiatives, tout est dans la volonté ! Alors, allons-y car tout est permis... ou presque. Car séduire, c'est aussi ne plus se contrôler.

\*Étude Ipsos "Les Françaises et la séduction", 2014