



Avec les Nuls, tout devient facile !

La Drague

POUR LES NULS

- ✓ L'art de la séduction, mode d'emploi
- ✓ Les techniques qui marchent à coup sûr
- ✓ Votre plan d'action étape par étape
- ✓ Pour une nuit ou... pour la vie !

Florence Escaravage

Love coach, fondatrice de Love Intelligence

Et les interventions de

Serge Hefez

Psychiatre, psychanalyste, spécialiste du couple



La Drague

POUR
LES NULS

Florence Escaravage

Fondatrice de Love Intelligence

Et les interventions du

Dr Serge Hefez

Psychiatre, psychanalyste

Avec la collaboration de Karine Pichon-Bonno

FIRST
 Editions

La Drague pour les Nuls

« Pour les Nuls » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

« For Dummies » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, Paris, 2012. Publié en accord avec Wiley Publishing, Inc.

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

Courriel : firstinfo@first.com

Internet : www.pourlesnuls.fr

ISBN : 978-2-7540-2133-3

ISBN numérique : 9782754037020

Dépôt légal : janvier 2012

Correction : Christine Cameau

Mise en page : Catherine Kédemos

Couverture : KN Conception

Illustrations : Delétraz - Marc Chalvin

Fabrication : Antoine Paolucci

Production : Emmanuelle Clément

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Sommaire

Introduction 1

Le secret de mon approche	1
À vous de séduire	3
Comment ce livre est organisé.....	3
Première partie : Dragage J-1 : avant de se lancer !.....	3
Deuxième partie : Les techniques qui marchent à tous les coups	3
Troisième partie : Dragage pratique : où faire des rencontres ?	4
Quatrième partie : Programme de dragage en 4 étapes.....	4
Cinquième partie : Séduire pour une relation durable	4
Sixième partie : La partie des Dix.....	4
Les icônes utilisées dans cet ouvrage	5
Comment lire ce livre.....	6

Première partie : Dragage J-1 : avant de se lancer !..... 7

Chapitre 1 : Séduction, mode d'emploi..... 9

La science au secours de la dragage : l'expérience d'Aron	9
Une mécanique amoureuse à découvrir	10
Ce qu'il faut retenir de l'expérience.....	13
Faites le test !.....	14
Les signaux de la dragage : qui dragage qui ?	14
Dragage en chiffres	15
Quatre signaux pour les femmes	16
Être attentif aux messages subliminaux qu'elles vous envoient	16
Pour tous : étonner en inversant les rôles !.....	17
La dragage est une aventure	17
Sortez de votre confortable coquille.....	17
Engrangez de petits succès	18
Que se passe-t-il ? Vous vous sentez soudainement bien !.....	19
Lâcher-prise et séduction	19
Quand le contrôle tue l'attraction.....	20
Le contrôle de soi bloque le déroulement naturel de la séduction.....	20
Dans ces cas, que faire ?	21
La dragage se joue à deux.....	22
Donnez-vous le feu vert !.....	22

Arthus revient de loin.....	22
Mes conseils de coach.....	23
Le nouvel Arthus	23

Chapitre 2 : Booster sa personnalité : la séduction, c'est dans la tête !25

Drague ou séduction ? L'une au service de l'autre.....	25
C'est <u>vous</u> qui séduisez !	26
Plaire en étant soi.....	26
Inversez la vapeur	26
Découvrez votre capital séduction	27
Où se niche-t-il ?	28
Étape 1 : vous êtes formidable :	
faites la liste de vos qualités personnelles.....	28
Étape 2 : vous êtes adorable :	
faites la liste de vos qualités relationnelles	29
Étape 3 : vous êtes séduisant(e) :	
faites une liste de vos atouts physiques.....	30
Déterminer ce qui me rend unique, cultiver mes aspérités	31
Déterminez ce qui n'appartient qu'à vous.....	32
Pas assez... pour plaire ?	32
Unique, et surtout pas parfait(e).....	33
Cultivez l'essentiel.....	34
La confiance en soi, ça se travaille	35
On ne naît pas sûr de soi.....	36
Osez être vous-même... ..	36
... et passez au niveau supérieur !.....	36
Mes petits défauts, je les pulvérise !	37
Ils sont beaux, mes défauts !	38
L'autodérision : la parade la plus sexy	39
Égalité !	39
Utiliser toute sa palette, et montrer toute sa richesse.....	39
Vous n'êtes pas fait(e) d'une seule pièce	40
Vous avez une passion un peu bizarre : le starter de la drague.....	41
Paré(e) à décoller ?	42
Julien, timide... et amoureux	42

Chapitre 3 : Booster son physique, quel qu'il soit.....45

Le minimum vital.....	46
C'est du propre !	46
On élimine les mauvaises odeurs	47
Nickel, de la tête aux pieds	47
Retrouvez le sourire.....	48
Rien que pour vos yeux.....	48
Corpore sano	50
Trouvez l'activité physique qui vous convient	50
Twistez, dansez, swinguez avec vous-même.....	50

Trois questions pour savoir ce que je dois mettre en valeur.....	51
Le look : trouver le style qui vous correspond.....	54
Faites comme la reine d'Angleterre	54
Comment trouver ce qui me va ?	54
La mode, avec modération	56
Les détails qui vous rendent unique.....	57
Accessoirisez !.....	57
Pour les hommes, le look qui plaît aux femmes.....	58
La veste fait l'homme.....	59
Visez l'international	59
Du bon goût et des couleurs.....	60
Comment assortir les couleurs ?	62
Parce que vous n'êtes pas tous des gentlemen.....	62
Laissez parler le mauvais garçon qui est en vous	63
Qu'est-ce que je fais si je suis petit, très mince et imberbe ?.....	64
Messieurs, soignez les finitions	64
En avoir ou pas : les cheveux des hommes	65
Votre coiffeur est votre ami.....	65
De la pilosité faciale	66
Tout ce qu'il faut savoir sur vos poils	66
Le physique des femmes et les attentes des hommes :	
pour jouer de son physique, quel qu'il soit	68
Ce qui plaît aux hommes : c'est ce qu'ils n'ont pas.....	68
Osez mettre en avant votre féminité.....	69
Les premiers pas	69
3 questions pour plaire, quel que soit son physique	70
Pour les femmes, les détails qui font toute la différence	71
Pour tous : le parfum	73
Une fragrance pour chaque personnalité	73
Quelques règles à respecter	74
Candice séduit enfin avec ses rondeurs	74

Chapitre 4 : Pour les hommes : l'essence de la drague au masculin 77

Être un homme, parfois, c'est compliqué.....	77
Une position délicate	78
Développer son côté « mec ».....	79
Pour certains, c'est évident	79
Pour les autres, quelques petits réglages, et c'est parti !.....	80
Parce qu'elles le méritent.....	80
Essentiel : trouver sa virilité.....	81
Mais quand est-ce qu'on drague ?	81
Les qualités qu'elles attendent d'un homme	82
L'attention aux autres	83
La maîtrise de soi	85
La surprise.....	86



La générosité	87
La détermination	88
L'assurance	89
L'indépendance	91
Apprendre à communiquer, s'ouvrir à l'autre, se dévoiler	95
Que dit-on de soi à une femme ?	95
Incontournables : le savoir et la culture	96
Pas de culture classique ? Vive la pop culture !	96
Sachez vous dévoiler progressivement	97
Ne regardez pas votre nombril, mais le sien	97
Elles veulent se sentir uniques : sachez trouver leur spécificité	98
Sachez les révéler à elles-mêmes	98
Indispensables compliments	98
Savoir prendre son temps, rassurer pour faire tomber les barrières	100
Présentez-vous	100
Passez les barrières physiques	101
Les gestes qui rassurent	101
Alors, est-ce qu'il faut la faire rire ?	102
Mystère et virilité, les armes de séduction massive de Loïc	102
Le problème	103
Les atouts de Loïc	103
Le conseil de la coach	104

Chapitre 5 : Pour les femmes : ce que les hommes attendent de vous n'est pas ce que vous croyez ! 105

Trouver sa féminité	105
Mission : FÉMINISATION (pour faire un carton)	106
Le plus désirable des mystères	107
Un exercice pour mieux se connaître	107
Développer sa féminité	108
Qu'est-ce que la féminité ?	109
Comment révéler sa féminité ?	110
Laissez planer le mystère !	116
Se révéler crescendo	117
Ne vous dévoilez pas trop vite !	117
Pas de grandes déclarations : « moi je suis comme ci, comme ça » !	117
Concrètement comment je m'y prends ?	118
Quand une conversation devient un jeu piquant	118
Indispensable indépendance	119
Les impératifs	119
La valeur de l'indépendance	119
Ne soyez pas une proie facile	120
La glorieuse incertitude de la drague	121
Envoyer le bon signal : ni trop, ni trop peu	122
Question de dosage	122
Le bon message visuel	122

Prendre les devants, si c'est votre style	124
Comment devenir une dragueuse qui s'assume tout en restant subtile ?	124
La majorité des hommes aiment se faire draguer !	125
Un principe de base	125
Six conseils pour y aller en toute subtilité	126
C'est sans risque !	128
La provocation	130
Les meilleurs compliments d'une femme à un homme	130
Quels compliments fait-on à un homme ?	130
Le physique aussi	131
Plus subtil qu'un compliment : la connivence	131
Alors, est-ce qu'il faut le faire rire ?	131
S'il ne fallait en garder qu'un ?	132
Le conseil de la coach	133
Une affaire vite réglée	133

Deuxième partie : Les techniques qui marchent à tous les coups 135

Chapitre 6 : L'incroyable écoute : draguez comme un dieu / une déesse... 137

Révélez-le, révélez-la	137
Avant toute chose, semez le doute	138
Explications !	138
Laissez-le/la faire un pas	138
Faites vibrer des cordes insoupçonnées et tout est gagné !	139
Comment ?	139
Et si je suis pressé ?	139
La technique de l'incroyable écoute	140
Une technique hyper séduisante	140
Comment ça marche ?	141
S'y prendre comme un journaliste	143
Pour aller plus loin	144
La technique des questions ouvertes	144
Ne cachez pas votre intérêt !	144
Toi + moi = nous	145
Attention à ne pas virer au bon copain ou à la bonne copine !	145
De l'amitié à l'amour : pour ne pas rester « bons amis »	145
Tout mais pas ça !	146
Homme ou femme, pas les mêmes moteurs	147
Pour séduire une femme	148
Faites craquer un homme	149
Charlène, amoureuse d'un de ses bons amis	149
Le conseil de la coach	149
Instiller le doute	150

On ne lâche rien, pas maintenant !	150
Troisième acte : entrée de la nouvelle Charlène	151

Chapitre 7 : Le langage du corps, une arme fatale 153

Laissez parler votre corps	153
Les bases du « body langage »	154
Les attitudes positives, qui marchent en toutes occasions :	154
Lorsqu'on passe à la séduction	155
Les avantages imprévus de la galanterie à la française	156
La drague au travail	157
Encore plus de marge de manœuvre pour elles !	157
La synchronisation ou l'effet miroir	158
Comment ça marche ?	158
Aiguiser votre sens de l'observation, devenez un profiler	159
Un exercice qui vous en apprendra beaucoup sur le langage du corps	160
Les signes que vous devez chercher	160
Comment savoir si quelqu'un est libre ?	161
Comment savoir si vous lui plaisez ?	161
Comment savoir si « c'est plié » (ou mal engagé)	162
La zone de confort	163
Passez la frontière invisible	163
La voix	164
Modulez !	164
Quand ce que vous dites ne compte (presque) pas !	165

Chapitre 8 : Pour les hommes, trouvez votre profil de dragueur 167

Un savoir-faire ancestral	167
Elles adorent !	168
Déterminez votre type de séduction	168
Le bad boy, un rebelle qu'elles veulent apprivoiser	169
Qui est-il ?	169
Ses modèles	169
Ce qu'on attend de lui	169
Comment ça marche ?	170
C'est pour vous si... ..	171
À quel genre de filles ça plaît ?	171
Comment drague un bad boy ?	172
Pour aller plus loin	172
Plaire en étant un pur gentleman, what else ?	173
Qui est-il ?	173
Ses modèles	173
Ce qu'on attend de lui	174
Comment ça marche ?	174
C'est pour vous si... ..	174
À quel genre de filles ça plaît ?	175

Comment séduit un gentleman ?	175
Pour aller plus loin	175
Le latin lover, le chéri de ces dames	178
Qui est-il ?	178
Ses modèles.....	179
Ce qu'on attend de lui	179
Comment ça marche ?	180
C'est pour vous si... ..	180
À quel genre de filles ça plaît ?.....	180
Comment drague un latin lover	181
Pour aller plus loin	181
Les figures paternelles : le pygmalion	183
Qui est-il ?	183
Ses modèles.....	183
Ce qu'on attend de lui	183
Comment ça marche ?	184
C'est pour vous si... ..	185
À quel genre de filles ça plaît ?.....	185
Comment drague le pygmalion.....	185
Pour aller plus loin	186
Les figures paternelles : le protecteur au grand cœur	188
Ses modèles.....	188
Ce qu'on attend de lui	188
Comment ça marche ?	188
C'est pour vous si... ..	189
À quel genre de filles ça plaît ?.....	189
Comment drague le protecteur au grand cœur ?	190
Pour aller plus loin	190
L'intello urbain et l'artiste tourmenté en quête de leur muse	191
Qui sont-ils ?	191
Leurs modèles	191
Ce qu'on attend de lui	191
Comment ça marche ?	192
C'est pour vous si... ..	192
À quel genre de filles ça plaît ?.....	193
Comment drague un artiste tourmenté / un intello urbain ?	193
Pour aller plus loin	193
Un tendre nounours ou un homme-enfant à cajoler	194
Qui sont-ils ?	194
Leurs modèles	194
Ce qu'on attend de lui	194
Comment ça marche ?	195
C'est pour vous si... ..	195
À quel genre de filles ça plaît ?.....	195
Comment draguent un homme-enfant / un tendre nounours ?	196
Pour aller plus loin	196

Comique touchant ou bon vivant : faites-la fondre !.....	197
Qui est-il ?	197
Ses modèles.....	197
Ce qu'on attend de lui	197
Comment ça marche ?	198
À quel genre de filles ça plaît ?.....	198
Comment drague un bon vivant / un comique attachant ?.....	199
Pour aller plus loin	199
C'est pour vous si... ..	201
À quel genre de filles ça plaît ?.....	202
Quel que soit votre style : prenez votre temps.....	203
Vanessa et le bad boy	203
Le conseil du coach	205
La tactique Vanessa	205
Jérôme, la séduction par l'humour.....	206

Chapitre 9 : Pour les femmes, trouver son profil de séductrice209

Trouvez votre style !	209
Sept modèles à la loupe.....	210
La femme fatale.....	210
Qui est-elle ?	210
Ses modèles.....	210
Les clés de son pouvoir de séduction	211
Comment ça marche ?	212
Accros à l'adrénaline !.....	212
C'est pour vous si... ..	213
Les hommes qu'elle attire.....	214
Comment drague une femme fatale ?.....	214
Pour aller plus loin	215
La femme sexy	216
Qui est-elle ?	216
Ses modèles.....	216
Les clés de son pouvoir de séduction	216
Comment ça marche ?	216
C'est pour vous si... ..	217
Le genre d'hommes qu'elle attire	217
Comment drague une femme sexy ?	218
Pour aller plus loin	219
La femme idéale.....	220
Qui est-elle ?	220
Ses modèles.....	220
Les clés de son pouvoir de séduction	220
Comment ça marche ?	221
C'est pour vous si... ..	221
Les hommes qu'elle attire.....	221

Comment drague la femme idéale ?	222
Pour aller plus loin	222
La petite chose fragile	224
Qui est-elle ?	224
Ses modèles.....	224
Les clés de son pouvoir de séduction	224
Comment ça marche ?	224
C'est pour vous si... ..	225
Les hommes qu'elle attire.....	225
Comment drague une femme fragile.....	225
Pour aller plus loin	226
La femme de tête.....	227
Qui est-elle ?	227
Ses modèles.....	227
Les clés de son pouvoir de séduction	227
Comment ça marche ?	227
C'est pour vous si... ..	228
Les hommes qu'elle attire.....	228
Comment drague une femme de tête ?	228
Pour aller plus loin	229
La belle naturelle, et sa cousine américaine, la « girl next door »	231
Qui est-elle ?	231
Ses modèles.....	231
Les clés de son pouvoir de séduction	231
Comment ça marche ?	232
C'est pour vous si... ..	232
Les hommes qu'elle attire.....	232
Comment drague une belle naturelle / une girl next door ?	233
Pour aller plus loin	233
Changez votre regard, changez son regard sur vous.....	234
La cougar et la MILF	234
Elles ne scandalisent plus.....	235
La MILF, un fantasme adolescent et accessible.....	235
La cougar, une féline séductrice.....	235
MILF, cougar, ou juste une femme comme les autres ?	236
Et vous, quelle séductrice êtes-vous ?	237
Magali, sexy et romantique.....	237

Troisième partie : Drague pratique : où faire des rencontres ?..... 239

Chapitre 10 :Plan d'action : comment transformer son environnement en vivier de cibles !.....241

Les célibataires : une nation dans la nation.....	241
---	-----

Action !	242
Une démarche volontaire.....	242
Un petit plus de magie, pour tous !	243
Votre plan d'action	243
Visez au minimum une centaine de rencontres	244
Le facteur temps : boostez votre agenda-drague !.....	245
Objectif : rencontres	245
Allez à sa rencontre !.....	247
Élargissez votre réseau	249
Le célibat comme une fête !	249
Impliquez vos amis	249
Célib's only !.....	251
La drague permanente	251
La séduction naturelle est la plus efficace	251
Des résultats (presque) sans effort.....	251

Chapitre 11 : Draguer sur Internet en se faisant plaisir.....253

Choisir son site pour draguer sur Internet.....	253
Essayez-en plusieurs, et amusez-vous !.....	254
Facebook.....	254
C'est pour qui ?	255
Les ami(e)s de mes ami(e)s deviennent mes cibles	255
Facebook, accélérateur de rencontres.....	256
Comment draguer sur Facebook ?.....	256
Les sites de rencontres.....	258
C'est pour qui ?	258
Les grands généralistes ont la cote.....	259
Les blogs, forums, sites passion	263
Pour qui ?	263
Comment procéder ?	263
Essentiel : savoir se présenter.....	264
Créez un profil fidèle à ce que vous êtes, et attractif à la fois !.....	264
Sur les sites de rencontres.....	264
Bien choisir sa photo	266
Gardez une tenue décente !.....	266
Comment choisir son pseudo	267
Cinq annonces qui fonctionnent.....	267
Patrick, 32 ans.....	267
Jonathan, 41 ans	267
Johanna, 47 ans	268
Christelle, 34 ans	268
Nathalie, 28 ans	268
Affiner ses recherches.....	269
Comment sélectionner les bons profils ?	269
Trop peu de profils vous interpellent ou s'intéressent à vous ?.....	270

Réussir votre première prise de contact	271
Soyez assez bref / brève	271
Évitez les messages obscurs ou incompréhensibles	272
Si ça ne marche pas	272
On vous contacte !	273
Les femmes prennent contact les premières	274
Organiser et préparer votre rencontre	274
Où se donner rendez-vous ?	274
Réussir votre premier rendez-vous	275
Carole renoue avec sa féminité... et le succès	276
Le conseil du coach	276
Des aventures courtes au début... ..	277
... et une belle histoire	277

Quatrième partie : Programme de drague en 4 étapes 279

Chapitre 12 : Étape 1 : l'aborder 281

Faire face à toutes les situations	281
Bien observer pour trouver la bonne personne	282
L'attitude : in the mood for love	282
Draguer dans la rue	283
Ce qu'il faut savoir	283
Pour qui ?	283
Vos cibles	284
Votre objectif	284
Comment procéder ?	284
Draguer dans les bars et en boîte	287
Ce qu'il faut savoir	287
Pour qui ?	287
Votre cible	288
Votre objectif	288
Comment procéder ?	288
Ne partez pas sans avoir :	293
Les écueils classiques de la drague en bar, boîte, soirée	293
Draguer dans un événement pour célibataires	294
Ce qu'il faut savoir	294
Pour qui ?	295
Votre cible	295
Votre objectif	295
Comment procéder ?	296
Draguer au cours d'activités de loisirs, vie associative, vie culturelle mais aussi à la fac, au lycée	297
Ce qu'il faut savoir	297
Pour qui ?	297

Votre cible.....	298
Votre objectif.....	298
Comment procéder ?	298
Draguer au boulot	300
Ce qu'il faut savoir	300
Pourquoi ça marche ?	300
Pour qui ?	301
Votre cible.....	301
Votre objectif.....	301
Sept conseils pour que la relation se passe bien	304
Draguer à l'étranger : jouez la « french touch ».....	305
L'apparence	305
L'attitude	305
L'approche	306
Les techniques pour vaincre la peur	306

Chapitre 13 : Étape 2 : tenir les 20 premières minutes, et c'est dans la poche !307

Trois moments clés	307
1. Le signal	307
2. Laissez le trouble s'installer, et savourez-le	308
3. Il/elle vous plaît : créez du lien	308
Nouez de la complicité en moins de 5 minutes	308
Trouvez des points communs... ou pas !	309
Vous n'avez pas à être conventionnel(le).....	309
Après les 5 premières minutes.....	310
Cinq gestes incontournables	311
Battez le fer pendant qu'il est chaud.....	312
Dosez suivant le degré d'intérêt de votre interlocuteur(trice)	312
Plusieurs fois « oui » pour éviter un grand non	313
Faut-il insister ou pas ?	314
Pour être sûr(e) de le/la revoir	315
Ne faites pas disparaître la tension en restant papoter « pour rien ».....	316

Chapitre 14 : Étape 3 : assurer le deuxième rendez-vous317

Ce qu'il faut organiser pour que le deuxième rendez-vous se transforme... ..	317
Trouvez le lieu idéal	318
Faut-il anticiper ou non ?	318
Faites monter l'adrénaline.....	320
Quel est l'enjeu ?	321
Créez de l'intimité.....	322
Donnez aussi un peu de vous-même.....	323
Abandonner la représentation, être soi	323
Concrètement, comment procède-t-on ?	323
Les onze règles à respecter	326

1. On se soigne physiquement !.....	326
2. L'addition	326
3. La voiture.....	326
4. Le manteau	326
5. Temps de parole	326
6. Lui dire ce qui vous plaît.....	327
7. Laissez vos ex en dehors de cette relation	327
8. Les gestes, le regard et le sourire.....	327
9. Quand et où l'embrasser	327
10. Comment l'embrasser.....	328
11. Dire au revoir... ou pas	328
Ça ne marche pas !.....	329
Qui rappelle qui, quand et que proposer ?.....	330
Qui appelle ?.....	330
Quand appeler ?.....	330
Que proposer ?	331

Chapitre 15 : Étape 4 : la première nuit... pour qu'il y en ait d'autres333

Le bon timing	334
Plus c'est long, plus c'est bon.....	335
La construction du désir.....	335
Quand est-on prêt ?.....	335
Hommes et femmes : deux attitudes différentes quand la tension monte.....	336
Côté hommes	336
Côté femmes.....	338
Le bon endroit.....	339
Le premier soir : les erreurs à ne pas commettre.....	341
La journée a été longue... et vous le sentez.....	341
Aller trop vite et zapper les préliminaires	341
Aller trop vite et lui voler toute initiative	342
Ne cherchez pas à en faire trop	342
Ne pas subir sans rien dire	343
Les cinq attitudes à observer... pour qu'il y ait des nuits suivantes.....	344
Le lendemain côté femmes	344
Le lendemain, côté hommes.....	346
Après la première nuit, qui appelle qui ? Quand ? Que proposer ?	348
Restez vous-même !.....	349

Cinquième partie : Séduire pour une relation durable 351

Chapitre 16 : Ça ne marche pas ? Corrigez le tir !353

Il/elle n'appelle pas, ou ne rappelle pas	353
Il/elle souffle le chaud et le froid	354
Pourquoi ? Comment réagir ?	354



Il/elle s'emballe trop vite	357
C'est grisant, mais il faut refréner ses ardeurs	357
Il/elle ne se presse pas	358
Il/elle décroche quand vous lui parlez.....	358
Jouez sur la jalousie	358
Sachez renoncer à temps	359
Vous flirtez, mais il/elle ne semble pas vouloir aller plus loin.....	359
Au lit ça marche, mais il/elle ne semble pas vouloir aller plus loin	360
Respectez sa précieuse autonomie	360
Au lit, vous ne faites pas d'étincelles	361
Recommencez : donnez-vous une autre chance	361
Ciel ! des défauts !	362
Surmontable ou pas ?	362
Se débarrasser des idées paralysantes	363
Par vos mythes amoureux.....	364
Parce que vous le/la croyez mieux que vous.....	364
Le coup de foudre ou rien : un mythe qui freine votre drague.....	364
J'attends le prince charmant (ou la femme idéale).....	365
L'exigence qui tue	366
Que faire en cas de fixette ?	367
Ça ne marche vraiment pas ? Tout savoir sur la rupture	368
Quand le moment est venu de rompre	369
Comment rompre ?	370
Après la rupture	373
Au secours, je me suis fait(e) larguer ! Comment récupérer mon ex ?	374
Digérer la nouvelle	374
Ensuite.....	378
Séduire à nouveau	378
Ce que vous devez absolument éviter	378
Vous avez réussi ?	379
Vanessa avait peur de s'ennuyer avec Alex	380

Chapitre 17 : Ne vous trompez plus ! Trouvez la bonne personne...

et gardez-la !383

Tout le monde cherche l'amour !	383
Partagez vos valeurs pour repérer celui ou celle qui vous convient	384
Une clé pour trouver ce qui compte pour vous	384
Une clé pour une relation plus riche.....	384
Pourquoi est-ce important ?	384
(Re)trouver vos valeurs	385
Les valeurs de l'être lui-même	386
Les valeurs de l'être liées aux relations aux autres	386
Les valeurs liées à l'aspect social.....	387
Le mode de vie.....	387
Les incompatibilités.....	387
Ses propres croyances	387

C'est à vous !.....	388
Quelles sont les 5 valeurs les plus importantes à vos yeux ?	388
Quelles sont vos contre-valeurs ?	388
Visez juste.....	388
Les valeurs font la saveur de la conversation	389
Savoir ce que vous apportez à une relation... et laisser le reste ouvert.....	389
Pourquoi ?.....	389
Comment procéder ?	390
Laissez le reste ouvert.....	391
Comment savoir si c'est la bonne personne ? s'il faut continuer ? Love-quizz !.....	394
L'entente mutuelle	394
Votre rapport à la relation	395
Votre sexualité	395
Vos envies.....	395
Votre bien-être.....	395
Comment faire durer une relation ?	397
Qu'est-ce qu'une relation à long terme ?.....	397
Les ingrédients du bien-être	398
Un agréable effort.....	399
Six clés pour le/la garder longtemps.....	400
1. Garder son indépendance pour lui donner de l'air et se faire désirer ...	400
2. Accentuer le positif.....	402
3. Maintenir le niveau de séduction	404
4. Prendre son temps.....	404
5. Se bâtir une mythologie de couple : créer des moments d'exception....	406
Pourquoi faire des efforts ?.....	407
6. Favoriser la complicité : l'écoute, l'équilibre et le respect.....	409
7. Évoluer ensemble, évoluer soi-même	411

Sixième partie : La partie des Dix.....413

Chapitre 18 : Dix conseils venus du passé 415

En l'an 1, au temps d'Ovide.....	415
Au XII ^e siècle, l'amour courtois des chevaliers	416
Au XVI ^e siècle, la galanterie à la française à la Renaissance	416
Le XVII ^e siècle, à l'époque des Lumières.....	416
Aux XVIII ^e et XIX ^e siècles, le romantisme.....	417
Au XX ^e siècle, on flirte à l'américaine	417

Chapitre 19 : Les dix commandements de la drague par SMS 419

Restez courtois(e).....	420
Amusez-vous	420
Réagissez	420
Usez des doubles sens et des sous-entendus.....	420

Le délai de réponse	420
Bien commencer, bien finir	421
L'orthographe	421
La ponctuation	421
L'écriture texto	421
La déclaration par fausse erreur interposée	422
Chapitre 20 : Dix best of séduction.....	425
Les plus beaux romans d'amour	425
Les poèmes d'amour	426
La séduction au théâtre.....	426
Les meilleurs essais sur l'amour.....	427
Les films incontournables.....	427
Les sites internet	428
Dix chansons qui parlent d'amour	428
Dix chansons pour séduire.....	429
Dix chansons quand ça devient compliqué	429
L'amour, le charme et la drague en citations	430
Chapitre 21 : Dix compliments pour	431
Les compliments d'une femme à un homme	431
Pour un homme élégant	431
Pour un homme au physique impressionnant.....	432
Pour un homme bourré de charme, mais pas canon.....	432
Pour un bad boy, un aventurier, un latin lover	433
Pour qu'il se sente intéressant	433
Pour qu'il se sente unique	433
Pour lui avouer votre penchant	434
Pour toucher son âme	434
Pour tous (sauf les chauffards notoires).....	435
Les compliments d'un homme à une femme	435
Quand vous ne la connaissez pas très bien.....	435
Quand vous la connaissez mieux	436
Quand vous la connaissez très bien	436
Pour qu'elle se sente unique.....	436
Sur sa personnalité	437
Sur ce qu'elle vous apporte.....	437
Chapitre 22 : Dix exemples d'autodérision.....	439
Vous plaisantez sur votre physique	439
Vous considérez votre mode de vie avec humour	440
Vos gestes aussi peuvent la faire rire.....	441

Pasini, Willy, 348
 Parship, 261
 Particularités, 32
 Passion, 28, 41
 Patience, 109
 Peau, 64, 196, 218
 Pédicure, 53
 Pellicules, 47
 Pendaions de crémaillères, 248
 Personnalité, 25, 43, 51, 55, 62, 66, 69, 73, 75, 89, 94, 108, 112, 133, 139, 143, 147, 158, 173, 176, 203, 214, 220, 221, 225, 228, 229, 237, 238, 245, 260, 261, 264, 269, 295, 323, 361, 437
 Peur, 306
 Peur de l'échec, 21
 Phéromones, 46
 Photo, 266
 Physique, 30, 45, 68, 432, 434, 439
 Pilosité, 63, 64, 66
 Plaisir, 12, 19
 Poèmes, 272, 426
 Poils, 49, 64, 66, 72
 Points communs, 139, 260, 309
 Poitrine, 68
 Politique, 192
 Ponctualité, 174
 Ponctuation, 421
 Pop culture, 96
 Port de tête, 113
 Posture, 114
 Potentiel, 39
 Pouvoir, 387
 Préliminaires, 341
 Premier pas, 337
 Première impression, 49
 Première nuit, 333
 Préservatifs, 339
 Prince charmant, 365
 Prise de contact, 271
 Profils, 168, 182, 253, 259,

261, 261, 269, 270
 Proie, 120
 Projets, 412
 Promenade, 156
 Propreté, 46
 Protecteur, 168, 188, 190
 Provocation, 129, 130
 Proximité, 101
 Pseudo, 267
 PUA ou pick-up artists, 82
 Pygmalion, 167, 168, 183, 184, 185, 186, 187, 207

Q

Qualités, 28, 29, 37, 38, 39, 77, 81, 82, 90, 91, 109, 137, 168, 177, 179, 183, 187, 220, 224, 229, 230, 273, 277, 358, 365, 395, 403, 404, 433, 434
 personnelles, 28
 relationnelles, 29
 sociales, 81
 Quotidien, 408

R

Radinerie, 87
 Rapport sexuel, 334
 Réceptivité, 109
 Réciprocité, 189
 Regard, 12, 13, 14, 15, 16, 26, 30, 32, 33, 38, 39, 41, 45, 48, 53, 70, 72, 88, 110, 115, 123, 126, 128, 130, 154, 157, 160, 288, 289, 290, 292, 303, 308, 310, 311, 316, 326, 327, 344, 353, 358, 359, 378, 430, 440
 Relation durable, 351
 Relooking, 55
 Renaissance, 416
 Rencontres, 4, 15, 17, 20, 49, 50, 75, 78, 91, 119, 122, 159, 203, 215, 220, 222, 225, 228, 233, 244, 346, 359, 364, 366, 367, 368

Rencontres sportives, 248
 Rendez-vous, 274, 317
 deuxième, 317
 premier, 274
 Reproches, 379
 Réseau, 17, 119, 183, 184, 185, 228, 241, 246, 249, 251, 254, 257, 258, 261, 357, 368
 Respect, 14, 27, 46, 387, 394, 409
 Respiration, 159
 Resto, 15
 Réunions de parents
 d'élèves, 248
 Réussites, 33
 Rire, 90, 102, 131, 142, 156, 165
 Rituels, 407
 Rivaies, 94
 Robes, 69, 219, 435
 Rock, 51
 Rôle, 21
 Romans d'amour, 425
 Romantisme, 138, 186, 417
 Rondeurs, 38, 39, 74
 Rouge à lèvres, 69, 71
 Rue (draguer dans la), 283
 Rupture, 112, 368, 373

S

Saint-bernard, 189
 Salsa, 51
 Savoir, 96
 Savoir-vivre, 46
 Scénario, 318
 Science, 9
 Séducteur, 15, 80
 Séduction, 9, 11, 25, 51, 69, 72, 74, 75, 84, 206, 211, 216, 220, 224, 227, 231, 255, 404, 425, 426
 Seins, 68
 Sensation, 87
 Sensibilité, 109, 113
 Sensualité, 179

Sentiments, 87
 Sexe, 10
Sexfriends, 342
 Sexualité, 50, 115, 217, 220,
 234, 235, 277, 344, 346, 362,
 395
 Sexy, 217
 SIDA, 340
 Siècle des Lumières, 416
 Signaux, 17, 122, 307
 Silence, 95, 311, 349
 Silhouette, 69, 73
 Sites de rencontres, 254, 258,
 259, 260, 262, 264
 Sites internet, 82, 428
 SMS, 33, 348, 419, 423
 Soirée, 293
 Sorties, 88
 Sourcils, 49
 Sourire, 48, 52, 68, 71, 87, 89,
 123, 125, 126, 127, 128, 154,
 155, 156, 162, 198, 199, 220,
 231, 233, 264, 327
 Sous-entendus, 420
Speed dating, 250
 Sphère
 intime, 163
 personnelle, 163
 publique, 163
 sociale, 163
 Spontanéité, 231
 Sport, 22
 Stiller, Ben, 197
 Stone, Sharon, 210
 Style, 45, 54, 203, 209, 314,
 366, 421, 423
 Sujet de conversation, 118

Supermarché, 286
 Surprise, 86
 Synchronisation, 158

T

T-shirt, 64
 Taille, 73
 Talents, 90
 Talons, 57, 69, 70, 72, 122,
 158, 225, 436
 Tango, 51
 Tautou, Audrey, 231
 Téléphone, 15, 229, 271, 273,
 274, 285, 292, 294, 296, 299,
 307, 349
 Télévision, 407
 Temps de parole, 326
 Tendre nounours, 194
 Tendresse, 24, 109
 Tension, 316
 Tenue, 15
 Testostérone, 86
 Texto, 330, 402, 421
 Théâtre, 426
 Timidité, 21, 43, 186, 226, 306,
 430
 Timing, 22
 Tolérance, 39, 230, 369, 386,
 406
Toy boys, 235
 Travail, 17, 26
 Trouble, 97, 182, 187, 308

U

Uniforme, 63

V

Valentino, Rudolf, 179
 Valeurs, 385
 Valorisation, 94
 Vamp, 32
 Vernis, 69, 71
 Veste, 59
 Vêtements, 53, 54
 Vie associative, 297
 Vie culturelle, 297
 Virilité, 32, 38, 53, 66, 77, 81,
 102, 115, 174, 194, 447
 Visage, 68
 Vocabulaire, 159
 Voiture, 326
 Voix, 202, 224, 226, 229, 230,
 271, 273, 274, 290, 310, 363,
 432, 436
 Voyages, 118

W

Week-ends, 181

Y

Yeux, 16, 48

Z

Zara, 60
 Zone de confort, 163