



# 8 règles de la Séduction

par Sébastien Night

**Vous avez la permission de faire suivre ce document** par email, le communiquer sur des forums internet, l'imprimer et le passer gratuitement à quelqu'un que vous appréciez, à condition de ne pas le modifier. En fait, je serai ravi si vous en faites des millions de copies. Cependant, je me réserve le droit de relier ce document et le vendre comme un livre, et je me réserve aussi les droits de l'adaptation au cinéma (sauf si vous pouvez faire jouer mon rôle par Will Smith.)

Vous pouvez vous procurer ce livre au format électronique, ainsi que quelques autres bonus très sympa, sur le site [www.methode-prince.com/8-regles/](http://www.methode-prince.com/8-regles/)

Cette version du livre est à consommer de préférence avant Juin 2009. Au-delà de cette date, vous trouverez peut-être une version plus récente sur le site [www.methode-prince.com/8-regles/](http://www.methode-prince.com/8-regles/)

Ce livre électronique est dédié à David.

## VOLEZ CE LIVRE !

Voici ce que vous pouvez faire si le livre vous plaît :

1. Envoyer le fichier PDF à des amis par email
2. Leur envoyer le lien [www.methode-prince.com/8-regles/](http://www.methode-prince.com/8-regles/) pour qu'ils le téléchargent eux-mêmes
3. Faire un tour sur [www.methode-prince.com/8-regles/](http://www.methode-prince.com/8-regles/) pour me dire ce que vous avez pensé du livre (ou m'envoyer un email à [flirtez@topgun-seduction.com](mailto:flirtez@topgun-seduction.com) )
4. Imprimer autant de copies que vous voulez.

# La question n° 1 à laquelle ce livre veut répondre est « Comment apprendre à séduire et être sûr que je progresse ? »

Ce livre est une compilation, remise à jour, d'articles écrits par Sébastien Night sur le forum de la « Communauté de Séduction »<sup>1</sup> pour aider des débutants à connaître les étapes à traverser quand on apprend à séduire.

Les intitulés des règles sont inspirés d'un excellent article de l'américain Bob Parsons.<sup>2</sup>

Il ne s'agit pas d'une méthode de Séduction. Ce livre ne vous dira pas quoi dire pour aborder une femme, ou que faire pour la séduire. Il vous en dira long sur **les attitudes à adopter pour APPRENDRE à séduire**, quelle que soit votre école de séduction.

---

1 <http://forum.toutchange.fr/>

ToutChange regroupe des hommes de toute la France, et leur permet d'échanger avec d'autres apprentis séducteurs.

2 <http://www.bobparsons.com/My16Rules2006.html>

Les intitulés des Règles de la Réussite sont publiés avec l'accord de Bob Parsons (<http://www.bobparsons.com>) et soumis au copyright © 2004-2006 Bob Parsons.

# 1. Sortez de votre zone de confort

Une fois quitté le ventre maternel, il faut bien commencer à comprendre que la vie n'est pas offerte sur un plateau. C'est en étant exigeant envers la vie qu'on obtient le meilleur, mais pas seulement. Il faut aller chercher ce qu'on veut.

Et pour obtenir ce qu'on veut vraiment, il faut affronter l'inconnu.

Je me suis dit exactement cela dans un premier temps quand j'ai commencé à changer : je suis tombé un jour par hasard sur un site de séduction américain. J'étais à l'époque un grand timide, et je n'avais aucune idée de ce qu'il fallait faire en matière de drague.<sup>3</sup> Et sur ce site, je découvre des compte-rendus de sorties, rédigés par d'autres hommes comme moi, qui apprenaient des techniques pour aborder dans la rue, en boîte, au travail... Révélation. Il était donc possible de comprendre comment fonctionnent les femmes, et d'arriver à les séduire, même en partant de très bas ?

Et là j'ai pris conscience du chemin à parcourir : à l'époque ma confiance en moi était nulle, j'étais mal rasé, pas coiffé, habillé avec les memes vieux jeans délavés et déchirés depuis 5 (cinq) ans par flemme d'aller faire du « shopping », passionné d'informatique à lunettes (avec les grands verres ronds des geeks des séries B

<sup>3</sup> <http://www.topgun-seduction.com/fideleslecteurs/monparcours.php>

Sur ce site, je présente (dans un fichier MP3 téléchargeable) mon parcours de « grand timide » il y a quelques années, à « coach en séduction » aujourd'hui.

américaines). Bref je n'avais pas tout pour plaire.

Sortir dans la rue pour faire les courses n'était déjà pas confortable pour moi.

Remettre en cause mes convictions sur la Femme Idéale non plus.

Jeter mes vieilles fringues non plus.

Même ranger ma chambre et meubler mon appart, un effort inimaginable.

Alors, parler à des filles en groupe dans la rue, devant leur copain en boîte, mettre des rateaux à des nanas parce que j'aimais pas leur nouveau parfum, avoir plusieurs copines à la fois, donner moi-même des conseils en séduction!!! Inimaginable.

## Bougez-vous.

Que vous soyez un complet débutant ou un *player* il y a toujours une marge de progrès à faire.

Ne soyez jamais rassasié.

*Alors à vous, je vous pose la question : Pourquoi ? Pourquoi vivre par procuration ? Dans le fond, vous avez envie de vous bouger. Vous avez envie de devenir vous-même. Et, oui, vous avez envie de vous taper la bonnasse vous-même.*

Arnaud Olieric

Cela va même beaucoup plus loin que « se taper la bonnasse ».

Vous allez en apprendre des tonnes sur vous-même et sur les autres.

Au cours de cette année, le processus de développement personnel a porté ses fruits pour des dizaines d'apprentis séducteurs.

Je pourrais continuer à parler de ce que MOI j'y ai gagné, mais la question c'est :  
Qu'avez vous à y gagner et à y perdre ? (sachant que "y" désigne : apprendre à aborder des inconnus, socialiser, rendre le sourire au gens, améliorer votre compréhension des relations humaines, devenir une meilleure personne, entreprendre, expérimenter, progresser).

## Qu'attendez vous pour sortir de votre cocon... et déployer vos ailes ?

*Il n'y a pas grand-chose de valeur qui soit disponible à l'intérieur de notre zone de confort.  
J'entends certains dire "Mais je m'inquiète pour ma sécurité". Ma réponse à cela est tout simplement : "la sécurité n'existe que pour les cadavres".*

Bob Parsons

SBN

## 2. N'abandonnez JAMAIS.

Au début, vous allez vous prendre des râteaux. Le nombre dépendra du nombre de sorties que vous ferez. Les meilleurs séducteurs sont sans doute ceux qui s'en sont pris le plus à leurs débuts !

*"La perfection n'est approchable que par la répétition".*  
Shurik'N (Chanteur du groupe IAM)

Toutes les vérités se trouvent dans la pratique. A force de sortir de chez vous et de rencontrer de nouvelles personnes, vous apprendrez à vous adapter. Vous allez acquérir un « super pouvoir » qui est **l'intelligence sociale**. Vous n'aborderez plus au hasard, parce qu'une structure aura émergé du brouillard des premières approches.

**Non, n'abandonnez pas, mais CHANGEZ votre façon de faire, ADAPTEZ-VOUS en fonction des résultats que vous obtenez.** Certains parmi nous draguaient déjà avant de découvrir les « techniques de drague » ; sans résultat. Est-ce qu'il faut en déduire que LA DRAGUE est inefficace ? Non, c'est la drague "garçon gentil" qui tombe le bec dans l'eau (de même que la drague « gros boulet »). Il ne faut pas blâmer le jeu mais la tactique qui a été employée. Sachez persévérer.



# La première étape est « je n'arrive pas à aborder des inconnues ».

L'étape suivante, sera "j'arrive à aborder des filles, mais à chaque fois la conversation s'interrompt, il y a un blanc, je sèche et je m'éjecte". C'est normal. Lisez les conseils de la Communauté de Séduction au sujet des blancs<sup>4</sup>. Apprenez des tonnes de « routines » (des petits jeux, des histoires marrantes) par coeur et confectionnez les vôtres. Prenez la parole juste pour le plaisir d'entendre votre voix. Mais NE LAISSEZ PAS TOMBER. On a tous des choses à raconter.

Ensuite, vous arriverez à converser, mais pas à demander le numéro. Puis vous arriverez à demander les numéros, mais elles refuseront de les donner. Puis vous arriverez à un des stades les plus douloureux : elles vous donnent le numéro, mais elles ne répondent jamais quand vous appelez, ou alors elles répondent mais ne viennent pas aux rendez-vous.

## Tout cela est NORMAL.

**Des dizaines de milliers d'apprentis séducteurs en France et dans le monde ont connu toutes ces étapes.** Il y a des méthodes pas à pas, que nous vous exposons sur le site Topgun-Séduction ou dans la newsletter Seduction by Night<sup>5</sup>, qui vous permettront de les franchir l'une après l'autre. Mais c'est à vous de garder la force d'avancer.

<sup>4</sup> <http://forum.toutchange.fr/narration-story-telling-vos-histoires-f41.html>

<sup>5</sup> <http://www.apprendre-a-draguer.com/>

# Qu'est-ce qui vous attend après ?

"Je n'arrive pas à l'embrasser" ; "elle me laisse l'embrasser mais pas la déshabiller" ; "elle a dit non alors qu'elle était déjà nue" ; "je chope des nanas pour une nuit mais je n'arrive pas à les garder dans une relation"... tout cela a sa solution, jusqu'à ce que votre question devienne du genre "Salut, l'autre jour j'ai réussi à brancher un groupe de 7 filles en moins de 20 minutes, on a fini dans mon lit et on recommence chaque semaine, mais mon objectif c'est 8, comment faire ?"

(Quand vous en arriverez là, merci de nous tenir au courant et d'envoyer quelques photos !)

*Presque rien dans la vie ne fonctionne dès le premier essai. Ce n'est pas parce que ce que vous faites semble ne pas marcher, que ça ne marchera jamais. Ça veut juste dire que ça ne marche pas de la façon dont vous le faites. Si c'était facile, tout le monde le ferait, et vous n'auriez pas d'opportunité.*

Bob Parsons

SBN

# 3. Quand vous êtes sur le point de laisser tomber, vous êtes plus près de réussir que vous ne le pensez.

Quand vous êtes sur le point de laisser tomber, vous êtes plus près de réussir que vous ne le pensez.

**Ca s'appelle la peur du succès.**

Quand on s'est livré à un effort long et difficile, et que l'objectif est à portée de main, parfois on craque. Soit on pense que l'objectif n'est finalement pas ce à quoi on s'attendait, soit on a pris du plaisir à faire le chemin et on se sent en confort dans la phase "je trime". Parce qu'une fois l'objectif atteint, il faudra bien trouver quelque chose d'autre à faire ; ça c'est l'inconnu, c'est hors de notre zone de confort.

Ne vous laissez pas avoir par la peur de la réussite. Quand vous serez arrivé à un niveau supérieur (au boulot, en études, en drague !) , oui, les challenges suivants seront plus difficiles. Mais aussi plus passionnants, plus intenses. Prenez-vous au sérieux et réalisez que votre vrai potentiel est encore loin d'être atteint, alors ne laissez pas tomber.

*"Vous ne pouvez échouer que si vous vous fixez un délai pour réussir."*

Richard Bandler

Ca fait trois semaines que vous avez commencé à sortir de chez vous et vous n'avez toujours pas trouvé de topmodel qui craque sur vous dès votre timide accoste "bonjour... euh... excusez-moi, mademoiselle..." ?

:-)

Il faut des MOIS pour acquérir assez d'expérience pour obtenir des résultats satisfaisants, et des ANNEES pour devenir vraiment bon.

Alors on respire un coup, on détresse, et on pense avant tout à s'amuser.

*Il y a un vieux proverbe chinois que j'adore, et que je trouve éminemment vrai, et qui dit "La tentation d'abandonner atteint son plus haut sommet juste avant la réussite".*

Bob Parsons

SBN

# 4. Ne vous contentez pas d'accepter que le pire puisse arriver, mais forcez-vous à quantifier le « pire ».

Okay, voyons voir ce qui RISQUE de se passer si vous entreprenez de lire, comprendre et appliquer les principes de bases de la séduction.

Vous lisez un article qui explique comment draguer votre collègue de bureau. Vous la draguez. **Vous apprenez qu'elle est mariée.** ET ALORS ? Ca m'est arrivé il y a 2 mois à peine. On est très bons amis et elle me présentera ses copines. La situation n'est pas vraiment CATASTROPHIQUE, n'est-ce pas ?

Autre cas :

Vous lisez quelques blogs racontant comment des *players* accostent des nanas dans la rue. Vous décidez de faire pareil à l'arrêt de bus en bas de chez vous.

**Vous abordez une magnifique blonde. Elle passe son chemin en vous traitant de connard**

(elle a peut-être ses règles et elle vient de se faire larguer par son copain qui l'avait trompée avec sa meilleure amie la semaine dernière, pile le jour où elle ratait ses exams, et puis elle a perdu son boulot et son appart a brûlé, donc ce n'était pas le bon moment, ça arrive. Mais plus vraisemblablement, c'est vous qui avez abordé comme un gland. Bref)

Ok, vous venez de vous prendre un râteau. Mais bon, vous avez encore toutes vos dents. La nana, vous ne la recroiserez jamais. De toute façon, elle ne vous reconnaîtra même pas après juste une interaction de 2 secondes dans la rue. **En bref, on efface l'ardoise et on recommence. CF. Règle 3 !**

Encore un autre cas :

(j'essaie d'énumérer les cas les plus fréquents demandés par les nouveaux, la liste est donc susceptible d'évoluer)  
**Votre pote genre beau gosse aux cheveux dégoulinants de laque, vous surprend à draguer ou à lire des "trucs de dragueur", et se fout de votre gueule.** Comme vous êtes débutant et que vous ne chopez pas des masses, vous n'avez même pas l'argument de dire "mais t'as vu, j'ai plus de nanas que toi". Et alors ? Ce serait un argument bien pitoyable, de toute façon.

## La séduction, ce n'est pas L'OBJECTIF de votre vie.

**N'évaluez JAMAIS votre propre valeur sur les résultats que vous avez avec les femmes.** Quand on débute, c'est normal d'être un débutant. La première fois que vous entrez dans une salle de muscu, vous êtes le mec le moins musclé, c'est NORMAL, sinon ça ne serait pas la peine d'y aller !

**Demandez-vous : est-ce que cette personne se moquerait de moi si je commençais un sport/passais des entretiens d'embauche/essayais d'améliorer mon hygiène de vie ?**

Est-ce qu'elle me rabaisserait en voyant que j'essaie de m'améliorer ? Si la réponse est oui, il faut peut-être mettre de côté certaines fréquentations. Si la réponse est non, dites-lui de se montrer un peu moins fermé d'esprit, et de vous laisser au moins essayer sans vous juger.

# Le PIRE de ce qui peut vous arriver... se résume en fait à pas grand-chose.

Faites quand même la liste de ce que vous craignez. Réfléchissez bien à l'impact que chacune de ces conséquences aurait sur votre vie. QUANTIFIEZ cet impact. Vous verrez que la plupart sinon la totalité de ces conséquences est complètement futile. Sinon, s'il y a toujours quelque chose qui vous turlupine, n'hésitez pas à nous faire part de votre si grande crainte sur le forum.

Nous nous ferons un plaisir de vous répondre.

*Le pire de tout ce qui peut arriver sera très rarement plus grave qu'un nuage flou de "conséquences indéfinies". Mon père me disait souvent, quand je luttais à m'arracher les cheveux pour faire tourner Parsons Technology, "Ecoute, Robert, même si ça ne marche pas, personne ne va te bouffer".*

Bob Parsons

SBN

# 5. Concentrez-vous sur le résultat que vous visez.

Beaucoup d'apprentis séducteurs, et ça m'arrive encore souvent aussi, oublient leur objectif à long terme (en général, devenir quelqu'un de meilleur) ou même leur objectif à court terme : un des buts principaux d'une séduction est quand même... de séduire la nana.

*"Réveillez le géant en vous"*

Anthony Robbins

**Commencez par vous FIXER UN OBJECTIF.**

Prenez une feuille de papier et notez :

- des objectifs à court terme (exemple : "je veux un succès (un numéro, un baiser, une fille dans mon lit...) cette semaine")
- des objectifs à moyen terme (réaliser un fantasme ? lancer un grand projet ?)
- des objectifs à long terme (je veux monter mon entreprise, je veux un voilier et une maison au bord de la mer, je veux être le fils adoptif de Hugh Hefner, séduire Jessica Alba, bref, quelque chose qui MAINTENANT peut paraître inaccessible mais qui vous ferait VRAIMENT adorer votre nouvelle vie).



Relisez ces objectifs tous les jours. Imprimez-les dans votre esprit.

Et éliminez de votre vie tout ce qui se met en travers de ces objectifs : les peurs, les petites frustrations, les soucis de la vie quotidienne derrière lesquels on s'abrite pour rester en zone de confort au lieu d'affronter l'inconnu.

Il y a un pouvoir illimité dans le simple fait de prendre une décision, de se fixer un objectif, et de n'avoir plus à se soucier du doute et du manque de confiance en soi.

## Faites des choix. ASSUMEZ-LES.

*"Vous êtes ce que vous faites de façon répétée"*

Erik von Markovik

Quand vous décidez de ne pas aborder cette splendide jeune femme assise à côté de vous, demandez-vous : Est-ce que la bande dessinée que j'ai entre les mains vaut davantage ? Va-t-elle m'apporter plus de bonheur ?

Quand vous passez une soirée à jouer à Counter Strike alors que des séducteurs de votre région vous ont invité à une sortie, demandez-vous : Est-ce la vie que je me suis choisie ? Tout seul devant la télé, ou mon PC, ou avec mes potes geeks ? Est-ce que cette soirée me rapproche de mes objectifs ?

Je ne dis pas : "laissez tomber vos potes s'ils ne sont pas dans le trip apprenti séducteur", SURTOUT PAS. Je dis : Si vous avez plusieurs fois le choix entre une vie sociale et enrichissante, ou rester replié sur vous même (quelqu'en soit la pseudo-raison qui vous paraît si importante), et si vous faites de façon répétée le même choix, alors vous avez aussi choisi votre avenir.

Un membre des forums de Séduction m'a récemment écrit :

"Je t'avoue quand même avoir été par ailleurs un peu vexé parce que tu ne me connais pas, crois-moi, si tu savais, ce que je sais, ce que j'ai expérimenté, tu ne m'aurais pas donné tous ces conseils !"

Les conseils en question consistaient en "si tu veux vraiment améliorer ta connaissance des relations humaines pour mieux séduire, c'est en venant « SUR LE TERRAIN », rencontrer de VRAIES INCONNUES que tu peux le faire, pas via Internet". Mais, comme beaucoup d'autres, il a toujours préféré éviter de sortir et de changer ses habitudes. Il est resté dans sa zone de confort.

**Soit ! En faisant de façon REPETEE le choix de se complaire dans son cocon, il se forge un avenir peu réjouissant, en compagnie de son ordinateur.**

## Et vous, quel est votre DESTINEE ?

*Souvenez-vous de ce vieil adage, "Comme on fait son lit, on se couche".*  
Bob Parsons

SBN

# 6. Prenez les choses au jour le jour.

OK, vous avez des **PROBLEMES**. Des choses dans votre façon de séduire qui ne marchent **PAS**.

**SUPER !**

Vous êtes au-dessus de 80% des autres hommes (au bas mot) : vous **SAVEZ** que vous pouvez vous améliorer.

Prenez ces points qui posent problème **UN** par **UN**. **Identifiez-les clairement**. Cela va vous donner une liste d'axes de progression, qui peut ressembler à ceci :

- Je ne sais pas toujours comment aborder un groupe d'inconnues.
- Une fois dans le groupe, il m'arrive de sécher.
- Quand j'ai un numéro et que j'appelle ce numéro, le prénom de la fille sur le répondeur n'est pas celui de la fille qui m'a donné le numéro... et ça ne répond jamais.

# TRAITEZ ces problèmes un à un.

Vous ne savez pas toujours comment aborder un groupe d'inconnues ? Apprenez une phrase d'approche « par défaut », à utiliser les jours où vous manquez d'inspiration. Vous séchez en plein milieu de conversation ? Entraînez-vous à l'écoute active, écoutez la cassette "Art and skill of conversation" de Richard Bandler (je vous la recommande vivement si vous êtes anglophone). Apprenez à lancer plusieurs sujets de conversation que vous ressusciterez. Et ainsi de suite pour les autres axes de progression. (pour le faux numéro, ça se résoudra tout seul quand vous serez plus à l'aise et moins « louche » aux yeux des filles...)

**Mais surtout, réalisez ceci :**

- Vous êtes dans la "bonne moitié" de la population masculine, puisque vous savez que vous POUVEZ vous améliorer.
- Vous êtes dans les meilleurs 2% de cette "bonne moitié" puisque vous avez à votre disposition la COMMUNAUTE DE SEDUCTION, une source inépuisable de SOLUTIONS à chaque question.
- Vous êtes déjà AUJOURD'HUI meilleur qu'HIER (car vous lisez mon ebook) et vous serez encore meilleur DEMAIN (car vous allez l'appliquer)

*Certains hommes n'ont que ce qu'ils méritent, les autres sont célibataires.*  
Sacha GUITRY

Et que mériterez-vous si vous êtes un homme qui s'affirme, travaille sur lui-même avec exigence (et la clairvoyance et les conseils de la communauté) et enrichit ses relations avec les autres ?

## Vous mériterez le MEILLEUR car vous deviendrez le MEILLEUR.

Vos efforts quotidiens vous amèneront ce que vous méritez. Dans TOUS les domaines sans exception, "Aide-toi, le ciel t'aidera" est une vérité universelle.

*Quelque soit la difficulté de votre situation, vous pouvez vous en sortir si vous ne regardez pas trop loin dans le futur, et si vous vous concentrez sur l'instant présent. Vous pouvez vous sortir de tout en prenant les choses au jour le jour.*

Bob Parsons

SBN

# 7 • Allez toujours de l'avant.

Bon, c'est bien, vous avez dressé une liste d'OBJECTIFS (règle 5) et d'AXES DE PROGRESSION (règle 6).

Chaque fois que vous découvrez de nouveaux points sur lesquels vous bloquez, réécrivez ces "problèmes" comme des "opportunités d'amélioration". En d'autres termes, n'ayez plus cette liste de "je n'arrive pas à faire ceci..." sous les yeux, mais **ajoutez à votre liste d'OBJECTIFS les "je VEUX pouvoir faire ceci..." correspondants** (en vous assurant que vous le voulez VRAIMENT).

Une fois les problèmes jetés à la poubelle, il ne nous reste que des objectifs. BIEN !

Maintenant, une devinette : **Supposons que vous voulez construire une colonne. Vous ne disposez que d'un filet d'eau du robinet.** Je ne veux PAS vous entendre penser : "c'est impossible". Je veux entendre : **IL DOIT Y AVOIR UN MOYEN.**

SBN

Vous avez réfléchi ?

Que se passerait-il si, tous les jours, vous faisiez couler ces quelques gouttes d'eau calcaire au même endroit ?

**CHAQUE JOUR, pendant des ANNEES... ? Vous obtiendrez une STALAGMITE.** (je ne vous conseille pas ce passe-temps, ce n'est qu'un exemple, j'en vois déjà qui sont partis remplir leurs pichets d'eau pour vérifier.)

Voici où je veux en venir avec cet exemple tiré par les cheveux.

Le secret de la 7e règle de la réussite est la CONSTANCE, la FIDELITE à vous-même dans le suivi de votre -vos !- objectifs. En souhaitant devenir meilleur, vous vous engagez à vie envers vous-même.

## Vous vous engagez à progresser. Chaque jour.

*Tant que vous n'avez pas fait le premier pas, puis les suivants, rien ne peut vous aider à progresser vers le résultat, même si vous l'avez défini avec précision.*

Romilla Ready & Kate Burton

**Votre avenir ne peut se construire que si TOUS LES JOURS vous faites l'effort, même infime, d'apporter quelque chose à l'édifice.**

Oui, tous les jours, comme dans "chaque jour de l'année, même les jours fériés."

- "ah mais le dimanche, je ne peux pas sortir draguer" : rappelle les numéros que tu as pris dans la semaine.
- "je n'ai pas encore de numéros justement !" : relis la méthode de séduction que tu es en train d'étudier, ou un bon livre de développement personnel.
- "Internet est en panne, mes livres sont chez ma maman, je ne peux rien lire !" : Imagine TROIS nouvelles façons d'aborder, de nouvelles routines... il y a TOUJOURS à faire pour s'améliorer ! (et accessoirement, lis la règle 13...<sup>6</sup>)

---

<sup>6</sup> Voir à la fin de l'ebook. Mais pas tout de suite, lisez dans l'ordre.



*Nous sommes responsables de notre constructivité, de notre bonheur. J'irais même jusqu'à dire qu'en fin de compte, nous sommes responsables de notre chance.*

Stephen R. Covey

**Utilisez votre liste d'objectifs comme étalon de votre avancée de la journée.** Je ne vais pas me coucher sans être sûr que je n'ai pas fait au moins UN PAS vers la personne formidable que j'ai DECIDE de devenir (même si ce pas se résume à : écrire un paragraphe de plus dans mon ebook, comme ce soir )

*Ne cessez jamais d'investir. Ne cessez jamais de vous améliorer. Ne cessez jamais de faire des choses nouvelles. A l'instant où vous cessez d'améliorer votre organisation, elle commence à mourir. Fixez-vous le but d'être meilleur à chaque jour qui passe, au moins un tout petit peu meilleur. Souvenez-vous du concept japonais de Kaizen : Les petites améliorations quotidiennes amènent un jour de grands avantages.*

Bob Parsons

SBN

# 8. Décidez rapidement !

La vie est faite d'opportunités et ces opportunités ne vous attendront pas.

La bonne nouvelle, c'est que ces opportunités, ces trains à prendre, sont en nombre illimité. La mauvaise, c'est que si à chaque train qui passe, vous mettez trop de temps à réagir, vous n'en prendrez jamais aucun.

La première des "7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent" de Stephen R. Covey est : soyez proactif. **Les gens proactifs sont ceux qui font avancer les choses. Par opposition, les personnes réactives sont celles qui vivent « dans l'attente ».** Etre proactif, c'est avoir le contrôle sur son environnement.

Cependant, pour avoir ce contrôle, il faut oser se mettre en avant. SAVOIR CE QU'ON VEUT. Décider.

*Entraînez votre muscle de la décision !*  
Anthony Robbins

En prenant des décisions, vous forgez vous-même votre avenir. Pourquoi donc beaucoup de gens évitent de prendre des décisions ? Le plus souvent, c'est par peur de l'erreur<sup>7</sup>. Mais peur de quelle erreur ? Relisez la règle 4. Bien peu de décisions méritent l'anxiété qu'on leur attache.

Apprenez à vous détacher du résultat matériel de vos décisions, qui est de si peu de valeur face au résultat émotionnel que vous pouvez obtenir chez vous ou vos proches.

## Prenez des décisions et assumez-les. Commencez aujourd'hui.

Je connais un jeune ingénieur fraîchement diplômé qui a refusé plusieurs offres d'emploi dans le secteur qu'il visait depuis ses 6 dernières années d'études. Après un stage de plusieurs mois, il s'est rendu compte que cela ne lui convenait pas. Prendre la décision de quitter cette branche et de s'installer en travailleur indépendant, c'était prendre "le risque" de la précarité, de l'incompréhension de ses proches... Et pourtant, il se débrouille très bien, ses proches sont très fiers de lui et il sera probablement retraité aux Bahamas en moins de temps qu'il ne faut pour le dire.

**Décidez.  
Mais décidez VITE.**

Avez-vous entendu parler de la "règle des 3 secondes" ? Selon cette règle énoncée par l'américain Mystery, si l'on veut aborder un groupe de personnes, il faudrait le faire immédiatement, dans les 3 secondes suivant l'instant où on les a aperçus, de peur que l'approche semble maladroite et tombe à l'eau.

---

<sup>7</sup> Une très bonne lecture sur la procrastination : le petit livre "Comment ne plus être en retard" de Jane-B Burka et Lenora-M Yuen

En réalité, ce risque est bien faible. Le vrai risque c'est de ne plus avoir le "courage" d'approcher une fois un certain temps écoulé. **Pour avoir trop tardé, on laisse passer l'opportunité.**

*Vous entendrez [...] souvent les expressions suivantes dans la bouche d'une personne réactive : "Il faut y réfléchir", "Prends ton temps", "Etudier les données", "Vous souhaitez peut-être peser le pour et le contre", ou "il faut réfléchir avant d'agir".*

Romilla Ready

J'étais comme cela, moi aussi, il y a longtemps. Et un jour j'ai constaté, rétrospectivement, que je pouvais abattre beaucoup plus de boulot que ce que je faisais actuellement. J'aurais pu avoir beaucoup plus de réussite. **En OSANT agir, sans prendre l'excuse de "réfléchir" jusqu'à ce que les délais pour agir soient écoulés.**

Et puis j'ai lu un livre de Bernard Werber (auteur que je ne supporte plus, mais c'est une autre histoire) dans lequel un personnage utilise comme seul outil de décision, une pièce de monnaie. **Il tire à pile ou face.** J'ai trouvé ça génial. A partir de ce moment-là, quand j'avais le choix entre deux options dont les conséquences étaient trop floues, ou peu importantes, ou quand je me souciais peu du résultat, hop, je faisais un pile ou face et c'était décidé.

**J'aborde la fille à gauche ou les deux à droite ?  
Pile, gauche, face, droite.**

Je pars en weekend à la plage ou je reste pour aller en boîte samedi ? Pile, la plage, face, la boîte.  
Hyper efficace.

Au bout d'un mois comme ça, je n'avais plus droit aux remarques acerbes de mes amis du style "pfff tu vas encore mettre des heures à choisir...". Bon par contre, je faisais souvent des choix pas terribles.

## Je suis alors passé à la phase suivante. Décider moi-même.

Je me suis fixé comme règle de décider intelligemment moi-même, mais avec la contrainte de ne pas traîner, sinon je revenais au pile ou face.

Faire les courses maintenant ou manger une pizza ce soir pour rester bosser ? Bon j'ai une minute pour me décider, sinon pile : les courses, face : la pizza.

Je n'ai plus fait un pile ou face depuis près de trois ans.  
**Décidez. D'abord vite. Puis, vite et bien.**

*Souvenez-vous de ce que le général George S. Patton disait : "Un bon plan violemment exécuté aujourd'hui est, de loin, meilleur qu'un plan parfait exécuté demain."*

Bob Parsons

SBN

## Et maintenant, ● ● ● j'ai un aveu à faire.

Il n'y a pas HUIT règles pour apprendre à séduire. A l'origine, il devait y en avoir SEIZE.

J'ai même la liste des titres des autres règles.

La raison pour laquelle ce document ne contient pas les 8 dernières règles est toute simple : je ne les ai pas encore écrites. En fait, j'ai retrouvé il y a peu cette série d'articles que j'avais écrite pendant l'été 2006, et qui avait connu un franc succès.

J'aurais pu attendre d'avoir écrit la suite en entier avant de publier ce PDF.

Au lieu de me bercer de ce genre d'illusions (étant donné mon emploi du temps il me faudra peut-être une semaine, peut-être des MOIS avant de figoler les 8 règles suivantes), j'ai fait le choix de vous offrir tout de suite les 8 premières. J'ai saisi l'option « DECIDEZ. VITE »

Si vous souhaitez être tenu au courant dès que j'aurai complété les SEIZE règles de la réussite en séduction, inscrivez-vous à la newsletter Seduction by Night : <http://www.apprendre-a-draguer.com/>

En plus de cet ebook, vous recevrez des conseils de séduction concrets de ma part (en moyenne une fois par semaine) et vous pourrez vous désabonner à tout moment si la newsletter ne vous convient pas.

# SBN

## A propos de l'auteur, Sébastien Night

Sébastien Night est coach en séduction.

Depuis 2006, il donne des conseils à tous ceux qui veulent être plus à l'aise pour aborder des femmes et les séduire. Ayant lui-même une expérience approfondie de la séduction, il a créé la Méthode PRINCE, qui regroupe le contenu de son enseignement, et qu'il transmet au sein de ses ateliers.

Le programme de coaching en Séduction de Sébastien (le Projet Night) est à 100% satisfait ou remboursé. Il consiste en un suivi sur 6 mois avec la Méthode PRINCE et 4 séminaires (les 4 Piliers de la Réussite : DESTINATION, MOTIVATION, COMMUNICATION, RELATION) Pour en savoir plus, visitez : <http://www.projetnight.com/maintenant/>

Depuis Mars 2008, Sébastien Night produit un DVD mensuel « Cours de Séduction » accompagné d'un magazine, où il aborde des thèmes fondamentaux de la séduction, comme les attitudes à adopter, ou les meilleures techniques pour ouvrir la conversation avec des inconnu(e)s.

Il offre une garantie sans précédent pour ses DVD : vous avez 30 jours pour regarder le DVD, et choisir de le payer UNIQUEMENT s'il vous a plu.

Vous pouvez en savoir davantage en vous rendant sur : <http://www.apprendre-a-seduire.com/>

Pour contacter Sébastien, envoyez-lui un email à l'adresse suivante : [flirtez@topgun-seduction.com](mailto:flirtez@topgun-seduction.com)

## VOLEZ CE LIVRE !

Voici ce que vous pouvez faire si le livre vous plaît :

5. Envoyer le fichier PDF à des amis par email
6. Leur envoyer le lien [www.methode-prince.com/8-regles/](http://www.methode-prince.com/8-regles/) pour qu'ils le téléchargent eux-mêmes
7. Faire un tour sur [www.methode-prince.com/8-regles/](http://www.methode-prince.com/8-regles/) pour me dire ce que vous avez pensé du livre (ou m'envoyer un email à [flirtez@topgun-seduction.com](mailto:flirtez@topgun-seduction.com) )
8. Imprimer autant de copies que vous voulez.