

MARYLINE STREEP

**Comment Comprendre
le Langage Secret
des Femmes**

**Les femmes vous envoient des signaux et des
messages secrets... Sachez les lire**

Edi-Inter - Route de Chancy 28, CH 1213 Petit Lancy 2 - Suisse

www.club-editeur-internet.com

Sommaire

Sommaire	2
Introduction	4
Drague : manipulation ou jeu ?	4
Prenez le temps de maîtriser votre “instrument” !	5
Privilégiez une attitude zen	6
Attitudes à adopter pour comprendre les femmes	7
Pourquoi les hommes ont-ils maintenant plus peur des femmes... et comment régler ce problème ?	7
Les premiers signaux	9
Les principaux signes d’intérêt de sa part	9
Ce qu’elle fait avec ses yeux	9
Ce qu’elle fait avec ses lèvres	10
Ce qu’elle fait avec ses cheveux	10
Ce qu’elle fait avec ses vêtements	10
Ce qu’elle fait quand elle est assise	11
Ce qu’elle fait avec ses mains	11
Autre signe d’intérêt	12
Sa voix	12
Quelques conseils pour bien décoder le langage corporel des femmes	12
Approches à retenir	16
Commencez à observer sans penser à draguer	16
Maîtrisez l’art du contact oculaire	16
Les 3 bons trucs	18
Les 3 erreurs fréquentes à éviter	18
2 astuces pour fixer facilement quelqu’un dans les yeux	19
Vous pouvez même commencer devant le miroir ou avec une photo grand format	20
Exercice avec le miroir	20
Exercice avec une photo	21
Avantages de ces exercices	21
Repérez les mâles alpha et observez leur comportement général	23
Soyez très présent, très “centré”	24

<u>Redécouvrez votre langue maternelle pour mieux comprendre les femmes.....</u>	<u>25</u>
<u>1. Le niveau verbal.....</u>	<u>25</u>
<u>2. Le niveau émotionnel.....</u>	<u>26</u>
<u>3. Le niveau corporel.....</u>	<u>26</u>
<u>4. Le niveau subconscient.....</u>	<u>27</u>
<u>5. Le niveau énergétique.....</u>	<u>28</u>
<u>En quelques mots, ce que vous devez retenir et ne devez jamais oublier.....</u>	<u>29</u>
<u>Conclusion.....</u>	<u>31</u>
<u>Apprenez à vraiment écouter les femmes</u>	<u>31</u>
<u>Table des Matières.....</u>	<u>32</u>

Introduction

Drague : manipulation ou jeu ?

Certains allégueront que les stratégies de drague disponibles dans les livres ou sur les sites internet relèvent de la “manipulation”. Les mêmes hommes diront qu’ils veulent établir des contacts soi-disant honnêtes et “rester eux-mêmes”.

D’abord, ils oublient que le simple fait de payer des drinks ou des repas au restaurant, ou encore de faire des cadeaux peut être perçu comme une forme de manipulation. Beaucoup de femmes ont d’ailleurs l’impression que les hommes essaient ainsi “d’acheter leurs charmes”.

Par ailleurs, ces “objecteurs de conscience” semblent également ne pas réaliser que la séduction est avant tout un jeu qui a ses propres règles, et qu’il faut bien les connaître pour bien les jouer !

Soyez sûr que les filles qui vous intéressent discutent de stratégies avec leurs copines. Et elles lisent – ou ont lu – des magazines féminins où il y a toujours des conseils pour draguer ou “fidéliser” les gars.

Aux États-Unis, le livre The Rules fait fureur. Ce guide vise à aider les femmes à se trouver un mari. On y explique notamment que les femmes ne doivent surtout pas se laisser embrasser le 1^{er} soir, ni non plus le 2^e, etc. – cela vous rappelle quelque chose ?

Penser stratégiquement, c’est donc de bonne guerre.

En fait, il ne s’agit pas tant de manipuler les femmes que d’apprendre à ne pas vous laisser manipuler par elles.

Cependant, l’attitude la plus sereine consiste à imaginer qu’il s’agit plutôt d’un jeu dont il faut connaître les

règles. Et l'on vous sera reconnaissant de le jouer avec un art consommé.

Je pourrais aussi comparer le jeu de la séduction au fait de jouer de la musique. Il faut d'abord apprendre à maîtriser votre instrument et les règles musicales. Quand vous saurez en jouer assez bien, vous ne vous contenterez plus d'exécuter mécaniquement une partition déjà écrite par d'autre. Vous pourrez l'interpréter en y mettant du sentiment. Et peu à peu, vous pourrez improviser des variantes et même composer vos propres œuvres.

Prenez le temps de maîtriser votre “instrument” !

Cette comparaison avec la musique me permet d'enchaîner sur une autre remarque importante : même les plus grands musiciens n'ont pas appris instantanément à jouer de leur instrument. Ils se sont entraînés pendant plusieurs années.

Selon le cas, ils ont d'abord appris les bases “par oreille” et par imitation comme bien des musiciens de musique populaire. Ou, comme les musiciens classiques, ils ont commencé en étudiant le solfège et en faisant des gammes ou divers exercices.

Les premiers travaillent donc de manière intuitive tandis que les seconds développent une meilleure compréhension analytique de la musique.

Comme j'ai pu le constater moi-même en apprenant à jouer du piano, la manière la plus agréable et la plus efficace de s'initier à la musique est de combiner ces 2 approches. Jouer de la musique, c'est avant tout “jouer” d'un instrument et non “travailler” son instrument. Avec un apprentissage ludique, on s'amuse à apprendre et on ne se décourage jamais, car “on prend ça cool”.

Ainsi, j'ai décidé de partager avec vous l'étude que j'ai réalisée auprès de mes congénères qui vous permettra de

comprendre notre langage et les signaux que nous, femmes, vous envoyons.

Voilà donc ce que je vous propose dans cet ouvrage : apprendre à la fois de manière intuitive et rationnelle l'art de saisir quelques éléments du langage des femmes en mettant immédiatement vos connaissances en pratique.

Et tout comme pour la musique ou n'importe quel hobby, vous aurez aussi le plaisir immédiat d'apprendre et de vous exercer sans être obsédé par les résultats à long terme, sans forcément penser à devenir un champion du jour au lendemain.

Privilégiez une attitude zen

Pour exceller dans un domaine, quel qu'il soit, il faut un certain détachement par rapport aux résultats souhaités. Trop vouloir, c'est comme ne pas vouloir assez. Quand vous avez seulement en tête de coucher avec une femme et ceci le plus vite possible, vous créez un stress qui vous fera faire des bêtises ou sauter une ou plusieurs étapes du rituel de la séduction et de la compréhension de la femme.

De plus, vous pouvez élargir le cadre de votre apprentissage : Il ne s'agit pas seulement de mieux draguer mais aussi d'améliorer vos capacités de communications en général. Et cela vous aidera dans les autres sphères de votre vie.

Cela dit, dans le contexte de la drague, il ne faut pas attendre des années avant d'être "présentable" sur scène. En appliquant les connaissances que vous trouverez dans cet ouvrage, vous obtiendrez rapidement des résultats étonnants. Et avec les années et la pratique, vous deviendrez redoutable !

Je vous souhaite bien du plaisir !

Attitudes à adopter pour comprendre les femmes

Pourquoi les hommes ont-ils maintenant plus peur des femmes... et comment régler ce problème ?

Trop yin, trop yang, telle est la question...

La montée du féminisme aura favorisé une importante évolution sociale dont on ne peut que saluer la nécessité et les bienfaits. Mais chez beaucoup d'hommes, la révolution féministe aura eu un effet "castrant" – ou du moins créé une profonde insécurité. Ce n'est pas moi qui le dis...

Résultat : Souvent, les hommes ne savent plus sur quel pied danser quand il s'intéresse à une femme. Tout en refusant les modèles traditionnels de femmes, beaucoup de femmes veulent en même temps garder les avantages associés à ces vieux modèles. Comme d'autres l'ont déjà fait remarquer avant moi, elles veulent un "homme rose" pour les "écouter" ou s'occuper des enfants tout en préférant un macho comme amant.

Tout se passe donc maintenant comme si, avant d'entrer en scène, des acteurs ne savaient pas exactement quel rôle ils devaient jouer. En plus, ils doivent improviser à partir d'un canevas totalement flou, voire inexistant. Pas étonnant donc que bien des hommes "sautent une coche" quand ils ne démissionnent pas tout simplement de leur rôle d'homme.

Par conséquent, gardez toujours ceci à l'esprit : ce que disent les femmes avec leur tête peut différer de ce à quoi aspire leur cœur et leur corps. Leur tête pense au diapason

de la modernité mais “la femme des cavernes” n’est jamais très loin – tout comme “l’homme des cavernes” d’ailleurs...

Donc, la règle d’or : Avec les femmes, il faut apprendre à lire entre les lignes et tout ira bien.

Mais n’oubliez pas que cela implique de toujours rester très attentif à ce qui se passe dans l’instant présent quand vous êtes avec une femme ! Tout change tout le temps. Rien n’est définitif.

Héraclite disait : “On ne se baigne jamais 2 fois dans le même fleuve.” Ce qui, dans le contexte de la drague et la compréhension de la femme, pourrait se traduire comme suit : On n’est jamais 2 fois devant la même femme...

Les premiers signaux

Ce que vous devez savoir en premier lieu, c'est que 90 % de la communication s'effectue avec le corps et le ton de la voix. Et c'est spécialement le cas avec les femmes, qui, naturellement, s'expriment plus que les hommes avec leur corps.

Divers systèmes d'analyse, dont certains assez tordus ou passablement complexes, ont déjà été proposés pour décoder le langage de la séduction.

Je me limiterai ici à vous énumérer les signes les plus évidents et les plus naturels qui vous indiqueront que la fille est intéressée, commence à l'être ou le sera peut-être.

Les principaux signes d'intérêt de sa part

Ce qu'elle fait avec ses yeux

- Elle fixe vos yeux d'un air très intéressé. Ses pupilles sont dilatées.
- Elle lève brièvement ses sourcils de manière exagérée. Souvent, elle combine cela avec un sourire et un court contact oculaire.
- Elle vous fait un clin d'œil, que ce soit quand elle vous parle ou qu'elle est à distance.
- Pendant qu'elle vous parle, elle cligne encore plus des yeux et bat des cils.
- Ses sourcils se lèvent puis s'abaissent. Et c'est suivi d'un sourire montrant qu'elle s'intéresse à vous.

Ce qu'elle fait avec ses lèvres

- Elle fait de grands sourires en montrant ses dents du haut et du bas tout en ayant un visage détendu.
- Elle se mord les lèvres ou sort la langue, en se léchant les lèvres ou en touchant ses dents de devant.
- Elle humecte ses lèvres. Certaines le font avec un seul coup de langue en humectant la lèvre du haut ou du bas. D'autres promèneront peut-être leur langue sur tout le pourtour des lèvres – mais là attention ! La tigresse commence à baver devant sa proie !
- Elle se met les ongles entre les dents.
- Elle fait ressortir ses lèvres et sa poitrine – comme qui dirait, elle “se met de l'avant” !

Ce qu'elle fait avec ses cheveux

- Elle promène ses doigts dans ses cheveux.
- Pendant qu'elle vous regarde, elle tortille ses cheveux autour des doigts.
- Elle projette ses cheveux par-dessus les épaules.

Ce qu'elle fait avec ses vêtements

- Si ses vêtements permettent de deviner ses mamelons, notez si ceux-ci sont dressés.
- Le bas de la robe remonte un peu, ce qui montre un peu plus ses jambes.
- Elle ajuste ou lisse ses vêtements, comme pour se montrer sous son meilleur jour. – Notez que c'est un signe de nervosité ou de stress typiquement animal. Quand des oiseaux par exemple sont en situation de

stress, ils lissent leurs plumes avec un rythme saccadé et obstiné.

Ce qu'elle fait quand elle est assise

- Elle bouge en rythme avec la musique, tout en vous fixant.
- Elle se redresse et ses muscles se durcissent.
- Elle est assise en ayant les jambes ouvertes.
- Elle est assise les jambes croisées de façon à mettre l'une de ses cuisses bien en valeur.
- Elle frotte ses jambes l'une contre l'autre ou contre les pieds de la table ou de la chaise.
- La jambe qu'elle a croisée est pointée vers vous ou fait un mouvement de va-et-vient dans votre direction.

Ce qu'elle fait avec ses mains

- La paume de sa main est tournée vers vous. C'est le cas notamment si elle tient une cigarette.
- Pendant qu'elle vous parle, elle appuie un coude sur la paume d'une main. En même temps, l'autre main est ouverte, la paume tournée vers le haut.
- Elle frotte ses poignets de l'avant à l'arrière.
- Tandis qu'elle est assise, une de ses mains touche sa poitrine.
- Elle se frotte le menton ou touche ses joues.
- Elle caresse, frotte ou tripote ses clés, ses bijoux ou divers objets. Avec ses mains, elle fait des mouvements de va-et-vient sur un verre ou une tasse de bas en haut, à la façon de Tina Turner ou de Madonna "caressant" leur micro.

- Pendant qu'elle vous parle, elle vous touche une main, un bras, une épaule ou une cuisse. Attention, les choses se précisent !

Autre signe d'intérêt

Sa voix

- Le volume de sa voix augmente ou diminue pour correspondre au vôtre.
- Son débit vocal accélère ou ralentit pour se mettre sur le même rythme que le vôtre.
- Elle rit en même temps que vous. Ou elle rit de toutes vos blagues, même les plus nulles.
- Elle fait comme si elle regardait sa montre quand vous passez à côté d'elle.
- Elle imite vos attitudes corporelles et vos gestes. Le fameux "effet miroir".
- Elle vous heurte ou vous touche par hasard ou par mégarde.

Quelques conseils pour bien décoder le langage corporel des femmes

Tous ces signes n'ont rien d'absolu mais connaissez-les bien.

Comme dit le vieil adage : "Il n'y a pas de fumée sans feu."

Ensuite, interprétez-les en vous servant de votre intuition – très important ! – et en tenant compte des recommandations suivantes :

➤ **Remettez-les toujours dans le contexte global où ils s'inscrivent.**

Dans le langage corporel, une séquence de gestes équivaut à une phrase. De même qu'un mot possède un sens en fonction de ceux avec qui il est jumelé mais aussi de sa position dans la phrase. Un geste peut avoir un sens différent selon la séquence gestuelle dont il fait partie.

➤ **N'oubliez pas non plus que, dans les situations de séduction, les choses évoluent très rapidement, d'instant en instant.**

L'intérêt peut varier d'intensité en fonction des perceptions subtiles qui émergent ou de choses qui se disent. C'est un peu comme en temps de guerre où il faut changer sans cesse le code des messages pour que l'ennemi ne puisse les décoder...

➤ **Il y a des signaux carrément contradictoires si elle est indécise ou trop sûre d'elle.**

Surtout chez les femmes, un geste peut parfois vouloir dire une chose et son contraire.

Dans ce cas, agissez très rapidement pour orienter ses pensées avec une parole, un geste ou un mouvement. D'une façon ou d'une autre, "signalez" votre présence d'une façon assez claire et positive. Il n'est pas encore trop tard pour faire pencher la balance en votre faveur !

Quoi qu'il en soit, c'est à vous de faire quelque chose pour que les signaux se clarifient. Au moins de cette façon, vous ne perdrez pas votre temps.

➤ **Les femmes possèdent un langage corporel beaucoup plus varié et expressif.**

En fait, en comparaison des femmes, les hommes n'ont qu'environ le 1/3 de leur éventail d'expressions faciales. Cela s'expliquerait par le fait que, traditionnellement, les hommes ont toujours dû faire preuve de self-control. Ce contrôle des émotions a été valorisé pour une raison

évidente : pour protéger et rassurer les femmes, l'homme devait garder la tête haute et rester maître de lui face au danger et aux attaques.

C'est une valeur hautement guerrière. Dans les initiations traditionnelles, le jeune mâle adolescent est "arraché" à la douceur de l'univers féminin et doit apprendre à endurer la souffrance sans broncher. Dans le roman Zorba le Grec, de Nikos Kazantzakis, Zorba dit – grosso modo – que les femmes ont déjà tellement tendance à pleurer que si les hommes s'y mettent, on n'en finira plus de pleurer.

De là vient donc cette tendance des hommes à adopter un visage impassible et peu expressif. Ils peuvent ainsi avoir l'impression d'être maître d'eux-mêmes... même s'ils sont assis sur des charbons ardents.

➤ **Même si elles sont plus expressives que les hommes, les femmes ont un langage corporel naturellement plus subtil et ambigu.**

Si elles sont intéressées, elles vont émettre des signaux positifs au tout début. Mais ceux-ci peuvent s'avérer ambigus ou chaotiques. Plus ou moins consciemment ou inconsciemment, elles cherchent à inciter l'homme à dévoiler ses véritables intentions. Elle s'avance sans s'avancer... Pour vous tester.

➤ **Les signaux émis peuvent varier d'intensité selon qu'il s'agit d'une femme moyennement belle – entre 6 et 8 – ou d'une TRÈS belle femme – 9 ou 10.**

Étant donné qu'elles sont certaines d'attirer l'attention, les très belles femmes réduisent leur parade amoureuse ou sexuelle au minimum. Au tout début, elles envoient quelques brefs et subtils signaux montrant qu'elles sont intéressées. Ultérieurement, elles continueront peut-être d'émettre des signaux mais ils seront de plus en plus rares et subtils.

Par exemple, elles vous regarderont d'abord une première fois comme on le fait toujours quand une personne nous intéresse. Puis, elles vous regarderont encore à l'occasion mais sans en faire plus. Aucune autre forme de renforcement positif...

Si vous cherchez à draguer une 9 ou une 10, concentrez-vous donc sur le(s) premier(s) signe(s) d'intérêt et ne vous laissez pas décontenancer par la diminution ultérieure des signaux. Au lieu de vous tordre les méninges à vous demander si vous avez encore des chances, foncez le plus vite possible.

À l'inverse, une fille moyennement belle vous regardera, puis émettra d'autres signaux d'intérêt d'une intensité croissante.

Approches à retenir

Commencez à observer sans penser à draguer

Avant de vous mettre vous-même en situation, commencez par observer les hommes qui draguent en boîte, dans les restaurants, les fêtes, etc. Voyez comment les filles réagissent à leurs approches. Évaluez leurs chances de réussite. Regardez tout cela avec un maximum de distance comme un anthropologue qui observe les moeurs et coutumes d'une tribu lointaine... C'est une bonne façon de garder ainsi une attitude ludique pour ne pas trop vous stresser.

Après avoir effectué ce travail d'observation – tout à fait utile et nécessaire – à quelques reprises sur le terrain, il faudra vous mouiller les pieds. Au début, ne perdez pas trop de temps à tenter de décoder les signaux vous concernant. Foncez.

Plus vous le ferez, plus vous aurez de facilité à le faire. Et plus vous pourrez vérifier ou infirmer vos intuitions ou vos analyses. Un chercheur doit tester ses hypothèses s'il veut avancer dans ses recherches...

Maîtrisez l'art du contact oculaire

Quand une fille vous intéresse, vous la regardez. Si elle fuit votre regard, elle n'a sans doute pas une envie folle de faire votre connaissance. Ne perdez donc pas votre temps.

Mais si elle vous fixe à son tour, que faites-vous ?

Comme une majorité d'hommes, vous détournez peut-être rapidement votre regard. Et vous recommencez à quelques reprises à la fixer furtivement puis à détourner les yeux dès qu'elle vous regarde. La fille finira par se lasser et vous ignorera en se disant que, si vous n'êtes pas assez

“couillu” pour la regarder droit dans les yeux sans fléchir, le reste ne vaut guère mieux...

Et les choses s’arrêteront là...

Pourquoi agissez-vous ainsi ? Est-ce peut-être parce que vous avez l’impression d’être impoli quand vous “accrochez” le regard d’une inconnue, que cela ne se fait pas avec une personne que vous ne connaissez pas, que c’est une forme d’intrusion ou d’agression.

Il est vrai que, dans la vie courante, on évite généralement de trop fixer les gens parce que cela crée un malaise. Jadis, les hommes pouvaient même se battre pour un regard trop appuyé dans leur direction. Comme Julien Sorel dans *Le Rouge et le Noir*, de Stendhal, qui exigea un duel d’un homme qui l’avait regardé d’un drôle d’air alors qu’il entra dans une taverne.

Ce type de réaction émane d’un conditionnement ancestral qui perçoit le regard fixe comme une forme de défi ou de provocation. Les animaux eux-mêmes ne se regardent pas très longtemps dans les yeux ou s’ils maintiennent un certain contact oculaire, c’est qu’ils se préparent au combat.

Cependant, si vous évitez ainsi le regard des femmes qui vous fascinent, il se pourrait tout simplement que vous agissiez ainsi parce que vous ne savez pas comment établir un contact oculaire qui soit franc et prolongé. Étant donné que vous n’en avez jamais pris l’habitude dans la vie courante, il est normal d’avoir peur de le faire quand vous draguez et que vous êtes “impressionné” par la fille qui vous intéresse.

Pourtant, le contact oculaire joue un rôle déterminant dans le rituel de la séduction. Pour Desmond Morris, le célèbre anthropologue britannique, il constitue même l’étape n° 1 des étapes de la séduction qui mène à la relation sexuelle.

Pour réussir votre coup, il ne suffit pas de soutenir un certain temps le contact oculaire avec la fille qui vous

retourne votre regard. Il faut aussi la regarder DROIT dans les yeux et continuer ainsi jusqu'à ce que ce soit ELLE qui abandonne la partie. Ainsi, elle saura que vous avez vraiment confiance en vous et que vous n'êtes nullement embarrassé par ce "corps à corps" oculaire... Je sais, ce n'est pas forcément facile à faire...

En plus, même si vous arrivez à maintenir ce contact oculaire, il faut éviter de commettre certaines erreurs très fréquentes. Étant donné que le contact oculaire est un outil redoutable pour draguer, voici donc quelques conseils qui vous aideront à le maîtriser à 100 %.

Les 3 bons trucs

- Quand vous regardez une belle fille droit dans les yeux, levez légèrement un sourcil. C'est une façon de lui dire, sans ambiguïté, qu'elle fait face à un homme très sûr de lui. S'il le faut, exercez-vous. C'est un bon exercice de dissociation musculaire entre muscles associés. Et comme cela exige un self-control supérieur, c'est là aussi une preuve de maîtrise de soi.

- Lorsque vous discutez avec une fille que vous draguez, il est important de maintenir un contact oculaire.

- Il est parfois stratégique de détourner votre regard pour marquer votre désapprobation ou attirer son attention sur quelque chose d'important qui se déroule à distance. Mais faites-le lentement et ostensiblement avec une certaine gravité théâtrale. Maintenez cependant un contact d'une façon ou d'une autre, comme par exemple en lui touchant le bras ou la main.

Les 3 erreurs fréquentes à éviter

Dans tous les cas, si vous arrivez à maintenir le contact oculaire jusqu'au bout, il faut aussi éviter de commettre les 3 erreurs suivantes :

■ Ne clignez pas des yeux, ou le moins possible. Cela traduit une nervosité ou un malaise.

■ Ne passez pas sans cesse d'un œil à l'autre. Là encore, cela montre que vous êtes nerveux ou "décentré". Rien n'interdit de changer d'œil, mais il faut le faire après un temps assez long pour que la fille n'attribue pas ce changement à de la nervosité.

Arrangez-vous même pour donner un sens à ce changement : comme si vous aviez remarqué quelque chose chez elle ou un élément intéressant dans l'environnement immédiat, etc. Et faites-le lentement, d'une façon très cool.

■ Ne fixez pas ses yeux d'une manière trop appuyée – et surtout pas en ouvrant les yeux tout grand ! En somme, fixez-la mais sans avoir le regard trop fixe, comme si vous vouliez l'hypnotiser – je sais, c'est un peu cela qu'il s'agit de faire, mais il ne faut pas que cela paraisse... Sinon, vous risquez de passer pour un inquiétant personnage, pour ne pas dire un fou ou même un tueur en série.

Regardez donc d'une manière franche, naturelle et détendue, comme si vous ouvriez toute grande les portes de votre monde intérieur, de votre âme. Cette absence de peur déstabilise l'autre. Même si vous affichez une attitude d'ouverture, cela vous rend encore plus mystérieux.

2 astuces pour fixer facilement quelqu'un dans les yeux

■ Fixez le point médian entre les 2 yeux, un peu au-dessus de l'arête du nez. C'est là que le yoga situe le 3^e œil. (Cela devrait donc même augmenter votre intuition et votre capacité de lire l'âme féminine !)

Louchez très légèrement, ce qui créera un certain "flou artistique" et dissipera un éventuel malaise de votre part.

Même si vous ne regardez pas exactement les yeux, la personne aura vraiment l'impression que vous la fixez droit dans les yeux. En fait, vous fixez son 3^e œil...

■ Choisissez un œil (le mieux c'est le droit). Puis fixez-le sans changer d'œil – ne fût-ce qu'une fraction de seconde. Là aussi, la personne que vous regardez aura vraiment l'impression que vous la regardez droit dans LES yeux.

Vous pouvez même commencer devant le miroir ou avec une photo grand format

Nos ancêtres pouvaient passer des soirées entières à regarder un feu. Avec l'habitude du zapping, les vidéos clips et les stimulations visuelles incessantes du monde moderne, nous avons tendance à avoir le regard "instable" ou "baladeur", toujours à la recherche d'une gratification instantanée. Résultat : Nous avons perdu la capacité de regarder longtemps et calmement les choses.

Pour apprivoiser et maîtriser le contact oculaire, il est donc important d'apprendre à stabiliser son regard, c'est-à-dire de se concentrer sur une seule chose à la fois et de la regarder à fond.

Si vous avez de la difficulté à établir un contact oculaire ou si vous voulez augmenter le magnétisme de votre regard, essayez ces 2 exercices préliminaires.

Exercice avec le miroir

Quand vous vous regardez dans le miroir, c'est pour vous raser, vous coiffer ou vous examiner d'un regard critique. Ici, il s'agit simplement de fixer l'un de vos yeux ou le point médian entre vos 2 yeux.

Mettez-vous donc devant un miroir et essayez l'une de ces 2 méthodes de fixation.

Pour fixer plus facilement le “3^e œil” lors de vos premiers essais, vous pourriez même tracer un gros point, comme le font les hindous.

Exercice avec une photo

Vous pouvez aussi vous entraîner avec la photo d’une très belle femme. Essayez par exemple avec une photo de Sharon Stone tirée du 2^e Basic Instinct. Même si le film est mauvais – comme c’est souvent le cas avec les “remakes” –, elle a toujours son physique sculptural de mangeuse d’hommes.

Ou si vous préférez, essayez avec une photo d’Angelina Jolie. Et imaginez un instant que vous êtes Brad Pitt.

Regardez à fond la pupille de celle que vous choisirez. Plongez dedans. L’effet peut être assez étonnant !

N.B. : Si vous faites cet exercice avec une photo de femme très décolletée, vous apprendrez à regarder une femme droit dans les yeux sans vous laisser distraire par ses seins.

Avantages de ces exercices

- Vous concentrer sur la photo d’une femme comme Sharon Stone vous habituera à regarder droit dans les yeux de très belles femmes...
- Que vous fassiez l’exercice avec un miroir ou une photo, cela constitue un excellent moyen de développer votre pouvoir de concentration. C’est ce genre d’exercices que pratiquent les yogis.

En plus de vous permettre de travailler efficacement, une bonne concentration mentale représente aussi un gros atout pour mieux draguer !

- Rappelez-vous que l'instabilité du regard ne traduit pas seulement l'insécurité mais aussi une instabilité mentale. À l'inverse, la stabilité intérieure est la clé d'un bon self-control, une qualité essentielle que les femmes recherchent toujours chez les hommes.

Les femmes essayent souvent de déstabiliser les hommes pour les "tester". Et leur regard fait justement partie de leur arsenal de déstabilisation...

Repérez les mâles alpha et observez leur comportement général

Au sein des meutes de loups, il y a le mâle et la femelle dominants. Ce sont les loups alpha. Seuls eux peuvent se reproduire. Plus costauds et vigoureux que leurs “sujets”, ils dressent leur queue plus haut et ils mangent toujours en premier.

Tout en bas de la hiérarchie, on retrouve les dominés qui mangent en dernier... et qui mangent tous les coups. Ce sont les loups oméga.

Chez les êtres humains, ces derniers sont équivalents de nos “faces à claques”, de ceux qui n’ont pas accès aux filles ou qui doivent se contenter des “restes”.

Bon, ce n’est pas très gentil de dire cela mais il faut voir la réalité en face... À savoir que, pour avoir les plus belles filles, mieux vaut être un mâle alpha, ou y ressembler le plus possible.

Si vous ne vous sentez pas particulièrement alpha, vous savez maintenant qu’il ne faut pas perdre de temps à se dire “si j’étais plus beau, plus riche, etc. ”. C’est avant tout dans la tête qu’on est alpha.

Grâce au travail d’observation très pointu que vous avez commencé à pratiquer, vous allez pouvoir modéliser ce mâle alpha que vous souhaitez être. Autrement dit, vous allez étudier minutieusement ses comportements les plus performants pour les ramener à des paramètres bien précis.

Mais ne vous contentez pas de faire cela de manière abstraite ! Intériorisez ces attitudes, imitez-les mentalement, tout comme un comédien crée un rôle en s’inspirant des personnes qu’il rencontre. En même temps, très important,

efforcez-vous de sentir l'énergie associée à cette attitude corporelle.

Donc, au début, contentez-vous d'imiter et d'intérioriser les comportements des mâles alpha. Puis passez à la phase d'innovation et de personnalisation. Recréez ou adaptez ces paramètres alpha que vous avez repérés et adaptez-les en fonction de votre tempérament naturel.

Allez ensuite sur votre "terrain d'opération" et testez ces attitudes avec des filles.

Soyez très présent, très "centré"

Sous leurs airs en apparence naïfs ou innocents, les femmes vous observent – et beaucoup mieux que vous ne le pensez ! Généralement, comme les femmes sont beaucoup plus dans le présent, elles sentent plus les choses. La fameuse "intuition féminine", c'est notamment cela.

Cependant, il y a aussi la structure même de leur cerveau qui les aide à mieux lire dans le cœur et les intentions des hommes. Des images à résonance magnétique ont montré que le cerveau féminin comprend de 14 à 16 zones impliquées dans l'observation d'autrui. En comparaison, le cerveau de l'homme n'en a que 4 à 6 ! De toute évidence, le cerveau féminin est une redoutable machine à déchiffrer le langage non verbal.

En voici une autre preuve :

Lors d'une étude effectuée par des chercheurs en psychologie de l'Université Harvard, des participants des 2 sexes devaient visionner des courts-métrages où un homme et une femme conversaient, mais sans le son. Il s'agissait pour les participants de reconstituer le sens de ces conversations en observant les expressions des visages. Fait significatif, 87 % des femmes ont bien deviné ce qui se disait contre 42 % chez les hommes.

Cette faculté naturelle des femmes va de pair avec un sens aigu du détail. N'oubliez jamais ceci, les femmes notent tout, rien ne leur échappe...

Soyez donc très centré. Ainsi, à moins qu'elles ne soient des oies blanches, les femmes ne se laissent pas embobiner facilement. Elles en ont vu d'autres !

Pour éviter de mettre les pieds dans les plats, il est donc impératif de développer vous aussi cette capacité d'observation en sentant avec vos "tripes" ce qui se passe vraiment dans l'ici et maintenant. Le moindre geste, le moindre mouvement oculaire ou le moindre silence dit quelque chose qu'il faut écouter. Le langage du corps est le sens profond de ce qui se dit parce qu'il est aussi celui du subconscient.

Avec la pratique, vous apprendrez à décoder de plus en plus facilement ce langage corporel. Il sera alors beaucoup facile d'ajuster vos paroles "conscientes" pour qu'elles se mettent en rythme ou en harmonie avec celles de votre interlocutrice.

Redécouvrez votre langue maternelle pour mieux comprendre les femmes

J'y ai déjà fait allusion : les femmes parlent une langue mystérieuse qui travaille à 5 niveaux simultanément. En apprenant à mieux la parler et la comprendre, vous augmenterez considérablement votre pouvoir de séduction.

1. Le niveau verbal

C'est-à-dire la surface des mots. Les psychologues s'entendent pour dire que, de façon générale, la femme a de meilleures capacités verbales.

Alors que l'homme s'en tient souvent à l'aspect verbal et logique de la communication, la femme joue avec tous les

niveaux de communication. Par conséquent, si vous argumentez uniquement au niveau verbal et logique, vous êtes battu d'avance... Aussi intelligent et cultivé soyez-vous !

2. Le niveau émotionnel

Sans misogynie, on pourrait dire que beaucoup de femmes sont des comédiennes-nées. D'instinct, elles savent "théâtraliser" leurs émotions et les mettre en scène.

En général, les hommes, qui sont naturellement rationnels, comprennent mal cette tendance des femmes à faire des scènes ou à dramatiser. Ils trouvent qu'elles pleurent trop, qu'elles s'énervent trop, etc.

Pourtant, la raison d'une telle attitude est simple : c'est le sport extrême le plus populaire chez la femme, une manière de rechercher les sensations fortes, l'intensité de se sentir vivre. Cela répond donc à un besoin fondamental chez elles.

L'aspect positif : cela met de la vie et du piquant dans le quotidien monotone des hommes. À l'inverse, rien n'est plus ennuyant qu'une femme froide, coupée de ses émotions.

De plus, en vous "provoquant" au niveau de vos émotions, elles testent aussi votre degré de self-control viril.

3. Le niveau corporel

En moyenne, le niveau verbal ne représente qu'environ 10 % de la communication entre 2 personnes – mis à part au téléphone évidemment... – Pour le reste, environ 90 % de la communication s'effectue grâce au langage corporel et à la voix – timbre, intonation, etc.

Chez la femme, cela paraît encore plus évident. Son corps est généralement plus fluide, et ses gestes plus

souples. Son registre d'attitudes physiques est plus étendu et complexe que celui de l'homme. Et son éventail de mouvements faciaux est également beaucoup plus large.

De façon générale, la femme est également plus sensible à la communication liée à l'odorat, au toucher et à l'audition, aux parfums, aux modulations de la voix, etc.

D'où l'importance de "jouer" avec tous ces 3 sens quand vous communiquez avec une femme. Des paroles simples combinées avec une bonne intonation de voix et un toucher physique agréable auront plus d'impact que tous les grands discours aussi brillants soient-ils. Un contact assez proche qui permet de "faire sentir" votre odeur ou votre parfum – et vos phéromones – amplifiera la force de vos paroles et de votre présence.

4. Le niveau subconscient

Les femmes vous semblent-elles parfois dotées d'un 6^e sens qui leur permet de frapper là où cela vous fait le plus mal, comme si elles savaient exactement où se situent vos zones de fragilité ? Et cela, même si elle vous connaît à peine ?

Comme elle est plus intuitive et moins rationnelle, la femme est plus en contact avec son subconscient... mais aussi avec le vôtre. C'est ce qui fait qu'elle peut "entrer" en vous à votre insu – et même à l'insu d'elle-même. Elle pourrait alors vous dire des choses qui vous donnent l'étrange impression qu'elle devine vos pensées les plus cachées.

En fait, tout se passe comme si la femme connaissait les passages secrets qui mènent au cœur de l'homme. D'instinct, la femme sait aller "chercher" l'enfant chez l'homme et donc le fragiliser ou le ridiculiser pour mieux tirer les ficelles ou le tester.

Comme elle est plus sensible à la dimension subconsciente, la femme peut sentir vos hésitations, votre manque de confiance en vous, votre instabilité, le peu de sincérité de vos sentiments, etc. Même si elle ne le perçoit pas forcément au niveau conscient, elle réagira en conséquence.

Mais ne vous méprenez surtout pas quand une femme vous semble naïve ! Bien des femmes choisissent d'ignorer leurs intuitions parce qu'elles veulent rêver d'amour ou avoir tout simplement du bon temps. Elles préfèrent s'auto-illusionner volontairement plutôt que de subir les affres de la solitude. Le romantisme, qui n'est pas forcément de l'amour, c'est d'ailleurs souvent cela.

Donc n'oubliez pas : quand 2 personnes parlent, il y a aussi 2 subconscients qui communiquent en parallèle, souterrainement.

5. Le niveau énergétique

Naturellement plus douée pour la communication, la femme est aussi plus subtile que l'homme. Cela s'explique par le fait qu'elle utilise instinctivement une force psychique qui est au-delà des mots, des émotions et du physique, c'est-à-dire au niveau énergétique.

Comme cette force est insaisissable, les mots sont souvent impuissants à contrecarrer ses effets. Que les hommes sont naïfs parfois quand ils tentent d'argumenter avec une femme !

En quelques mots, ce que vous devez retenir et ne devez jamais oublier

■ Dites-vous qu'il faut redécouvrir votre langue maternelle. La femme parle une langue différente mais qui s'apprend en l'écoutant d'abord à fond. Une raison de plus de pratiquer l'écoute active quand vous parlez avec une femme.

■ Quand vous vous adressez à une femme, le plus simple est d'imaginer que vous parlez à plusieurs femmes en même temps. C'est à vous de vous affirmer et d'avoir du leadership pour ne pas vous laisser déstabiliser par toutes les multiples facettes de l'Éternel Féminin.

■ Il ne faut donc non plus vous surprendre quand elles vous disent des choses étranges ou énigmatiques. Certaines de ses déclarations peuvent sembler venir d'une zone psychique qui est entre le conscient et le subconscient. Mais n'oubliez pas qu'elle est plus proche que vous de son subconscient !

■ Rappelez-vous que, pour la femme, la ligne droite n'est pas forcément le chemin le plus court entre 2 points.

■ Quand vous écoutez une femme, faites toujours l'effort de vous concentrer sur ce qu'elle dit au-delà des mots. Avec les mots et les phrases, elle tisse une toile d'araignée mentale qui peut être fort jolie et séduisante. Mais restez le plus possible en dehors. Apprenez à vous concentrer et à observer son langage corporel, ses attitudes et son comportement

■ N'oubliez jamais l'importance de maîtriser l'art du contact oculaire en toute circonstance. Cela lui permettra de savoir à qui elle a affaire.

■ N'hésitez pas à vous inspirer des mâles alpha et de la façon dont ils procèdent. Cela vous ouvrira bien des portes et des manières d'aborder de façon positive n'importe quelle situation à laquelle vous pourriez être confronté face à une femme.

Conclusion

Apprenez à vraiment écouter les femmes

“Parler est un besoin, écouter est un art”, a déjà dit Goethe.

L'apprentissage et l'observation dont je vous ai parlés tout au long de cet ouvrage sont aussi particulièrement importants pour savoir quand vous taire ou mettre fin à une conversation.

Beaucoup d'hommes ignorent les signaux subtils que leur envoient les femmes quand elles souhaitent un peu de silence ou une écoute plus attentive. Souvent, ils s'écoutent trop parler. Et leurs paroles sont déconnectées du senti de leur vis-à-vis féminin. Bien entendu, ils perdent ainsi leurs chances d'intéresser les femmes.

Comme en musique, il faut toujours rester très conscient de ce que jouent les autres musiciens si l'on ne veut pas faire de fausses notes ou être à contretemps. Et il faut éviter de faire de trop long solo d'improvisation... Vraiment communiquer c'est faire de la bonne musique à 2 en étant totalement présent à l'autre. Mais sans s'oublier !

C'est son langage corporel qui vous indiquera si le feu de circulation reste rouge ou tourne au vert.

Observez. Expérimentez. Apprenez à écouter.

Les conseils prodigués dans ce livre vous ouvrent les portes de la compréhension du langage secret des femmes. Vous pouvez désormais être attentif, percevoir et décrypter les nombreux signaux qu'elles vous envoient et cela ne pourra qu'améliorer de façon impressionnante vos facultés d'écoute et de communication. Et cela c'est le chemin du succès auprès des femmes et dans votre façon de les comprendre et de les aborder.

Table des Matières

<u>Sommaire</u>	<u>2</u>
<u>Introduction</u>	<u>4</u>
<u>Drague : manipulation ou jeu ?</u>	<u>4</u>
<u>Prenez le temps de maîtriser votre “instrument” !</u>	<u>5</u>
<u>Privilégiez une attitude zen</u>	<u>6</u>
<u>Attitudes à adopter pour comprendre les femmes</u>	<u>7</u>
<u>Pourquoi les hommes ont-ils maintenant plus peur des femmes... et comment régler ce problème ?</u>	<u>7</u>
<u>Les premiers signaux</u>	<u>9</u>
<u>Les principaux signes d'intérêt de sa part</u>	<u>9</u>
<u>Ce qu'elle fait avec ses yeux</u>	<u>9</u>
<u>Ce qu'elle fait avec ses lèvres</u>	<u>10</u>
<u>Ce qu'elle fait avec ses cheveux</u>	<u>10</u>
<u>Ce qu'elle fait avec ses vêtements</u>	<u>10</u>
<u>Ce qu'elle fait quand elle est assise</u>	<u>11</u>
<u>Ce qu'elle fait avec ses mains</u>	<u>11</u>
<u>Autre signe d'intérêt</u>	<u>12</u>
<u>Sa voix</u>	<u>12</u>
<u>Quelques conseils pour bien décoder le langage corporel des femmes</u>	<u>12</u>
<u>Approches à retenir</u>	<u>16</u>
<u>Commencez à observer sans penser à draguer</u>	<u>16</u>
<u>Maîtrisez l'art du contact oculaire</u>	<u>16</u>
<u>Les 3 bons trucs</u>	<u>18</u>
<u>Les 3 erreurs fréquentes à éviter</u>	<u>18</u>
<u>2 astuces pour fixer facilement quelqu'un dans les yeux</u>	<u>19</u>
<u>Vous pouvez même commencer devant le miroir ou avec une photo grand format</u>	<u>20</u>
<u>Exercice avec le miroir</u>	<u>20</u>
<u>Exercice avec une photo</u>	<u>21</u>
<u>Avantages de ces exercices</u>	<u>21</u>
<u>Repérez les mâles alpha et observez leur comportement général</u>	<u>23</u>
<u>Soyez très présent, très “centré”</u>	<u>24</u>

<u>Redécouvrez votre langue maternelle pour mieux comprendre les femmes.....</u>	<u>25</u>
<u>1. Le niveau verbal.....</u>	<u>25</u>
<u>2. Le niveau émotionnel.....</u>	<u>26</u>
<u>3. Le niveau corporel.....</u>	<u>26</u>
<u>4. Le niveau subconscient.....</u>	<u>27</u>
<u>5. Le niveau énergétique.....</u>	<u>28</u>
<u>En quelques mots, ce que vous devez retenir et ne devez jamais oublier.....</u>	<u>29</u>
<u>Conclusion.....</u>	<u>31</u>
<u>Apprenez à vraiment écouter les femmes</u>	<u>31</u>
<u>Table des Matières.....</u>	<u>32</u>