

**Guide
séduction**
pour
séduire
*un
Homme*

« La vie ne vaut pas d'être vécue sans amour »

Quelle belle phrase... Mais pourquoi ne pas s'intéresser plutôt à ceux qui sont toujours à la recherche de l'amour ? Plusieurs dizaines de millions de célibataires et personne n'en parle. Comment y remédier ? Comment trouver l'âme sœur ? Comment entrer dans le monde de la séduction ?

On pourrait se poser des milliers de questions sur la séduction, mais rare sont les personnes à tenter d'y répondre en faisant abstraction des méthodes, techniques et pensées déjà développées.

C'est le pari tenté par Alexandre Cormont, conseiller en séduction et directeur d'une agence de coaching amoureux et de relooking. Au travers de cet ouvrage très personnel, il vous livre une analyse complète de la séduction et vous donne les clés pour y parvenir.

« Mesdames, cela peut vous paraître surprenant qu'un homme vous coach ? Et pourtant, ce sont plusieurs centaines d'entre vous que j'aide chaque année. La séduction ne se restreint pas aux rapports Hommes/Femmes comme elle ne s'adresse pas exclusivement à la gente masculine. Je souhaite, grâce à ce livre, vous apporter une réflexion sur votre vie sentimentale mais également sur le développement personnel ».

Alexandre CORMONT

Qui est Alexandre CORMONT ?

Fondateur de plusieurs agences de coaching depuis 2007, il coach des hommes et des femmes en matière de vie sentimentale (coaching séduction) mais également de développement personnel.

Diplômé d'un master en sciences humaines, il a consolidé ses acquis en travaillant en tant que coach à son propre compte. Entrepreneur, il est également chef de la rédaction du site magamour.com qui propose des conseils en séduction et analyse des questions portant sur l'amour. Ses passions pour les relations hommes et femmes, les dynamiques sociales, ainsi que les mutations dont fait face la société, l'ont poussé à créer la société Aide-Séduction en 2007. Il a choisi d'implanter son agence à Paris, Nice et Lyon afin de pouvoir élargir son offre. Parce que pour lui un développement personnel doit s'accompagner dans le temps, il propose ses services sur le long terme. De plus, il s'est associé à des experts et des personnes qualifiées afin d'apporter les meilleurs résultats possibles et une aide concrète.

En fondant Aide Séduction, Alexandre Cormont avait un but. Celui de démystifier le coaching en France et de mettre un terme à tous ces préjugés que la profession subit. Pour cela, Alexandre a établi une méthode de coaching qui permet d'apporter des réponses concrètes à toutes ces personnes en proie à des doutes dans leur vie sentimentale, personnelle et professionnelle. Il les accompagne et les conseille en s'appuyant sur leurs demandes et leur vécu.

Egalement relookeur homme, Alexandre est depuis toujours attiré par la mise en valeur du physique comme moyen d'expression de soi. Pour lui, cette passion lui permet de faire son travail « de la meilleure façon qui soit et d'avoir une approche unique du relooking puisque fondée sur les attentes des clients ».

Pour en savoir plus :

www.alexandrecormont.com

L'adresse du blog personnel d'Alexandre. Vous y retrouverez des conseils gratuits, des analyses, des échanges et des coachings personnalisés.

www.aide-seduction.com

Agence de coaching en Séduction et de conseil en image, propose ses services sur Paris – Lyon – Nice

www.magamour.com

Web magazine de l'amour et de la séduction. Retrouvez des articles, des quizz, des sondages et d'autres actualités sur les thèmes des relations hommes/femmes.

« **50 conseils de pro pour récupérer son ex** ». Livre disponible sur www.jerecuperemonex.com, premier site au monde sur le sujet.

Introduction

Ce mini Ebook est le résultat d'un travail original et novateur, celui d'analyser mon expérience en tant que coach amoureux pour plusieurs centaines d'hommes et de femmes. Fort de mon expérience, me voilà désormais à même d'écrire ces quelques lignes, pour vous aider, oui vous aider à trouver des réponses au malaise du célibat.

Pour commencer, je vous dirai tout simplement d'oublier le passé, tout ce qu'on a pu vous dire en matière de séduction et de relations Hommes/Femmes.

Ce qui comprend :

- les jugements
- les « à priori »
- les mauvaises expériences mais aussi les bonnes

Il est temps de repartir de zéro.

ENSEMBLE, à travers ce livre, nous analyserons le comportement des personnes afin d'y interpréter les dessous de la séduction, en se basant je vous le rappelle sur des faits réels.

Tout ce qui est écrit est le fruit de mon analyse de coach dans un premier temps puis d'être humain observateur dans un second temps.

Pour préciser mon angle de coaching, je m'intéresse particulièrement au bien-être de chacun et à l'épanouissement personnel par le biais d'une relation amoureuse réussie.

Ma pensée s'orienterait plus vers le « si je suis capable d'être épanoui alors tout le monde l'est ». Je me base uniquement sur l'essentiel : rencontrer des personnes qui nous attirent.

J'en profite pour remercier les personnes qui m'aident au quotidien. J'exerce un métier formidable qui est en réalité une véritable passion.

Partie 1 : La séduction pour vaincre le célibat

Un malaise profond : la solitude

La solitude touche plus de 13 millions de personnes en France. Pour sortir de cet isolement, il faut pouvoir réagir en allant de l'avant, en dépassant ses peurs et en suivant ses envies.

Je sais que vous ressentez les effets de la solitude et que vous n'êtes pas disposée à y sombrer. Il n'y a qu'à voir vos « bouteilles à la mer ». Lorsque je prenais les transports en commun à Paris, j'aimais lire le quotidien « métro ». J'ouvrais une seule page, celle des petites réactions des lecteurs, souvent consacrées aux rencontres manquées dans les transports en commun. On y trouve des récits d'hommes et de femmes expliquant leur attirance pour une personne mais bloqués par une peur indescriptible pour l'approcher. Pourtant il y a souvent eu des signes qui ne trompent pas... comme l'échange de sourires, de regards, ou même l'invitation au dialogue.

Ce qui est le plus regrettable, c'est que nous sommes prisonniers de nos émotions, qu'on en vient à laisser de grands signes sans pour autant qu'ils soient suffisants à l'autre pour se lancer. Alors comment faire pour toucher les émotions de votre « cible » ?

La logique, s'il y en a une, veut que ce soit à l'homme de faire le premier pas. Contrairement aux idées reçues, les femmes ont également leur place dans la séduction.

Trouver l'amour aujourd'hui...

Aujourd'hui en France, on ne dénombre pas moins de 13 millions de célibataires et 40% de divorces. Des chiffres qui montrent à la fois l'impact des changements sociaux et les difficultés de chacun pour réaliser une rencontre. La séduction n'est pas si simple, mais surtout, il faut apprendre à ne plus penser comme les autres, il faut sortir du lot.

Quelles sont les difficultés pour rencontrer l'amour ?

Des moyens spécifiques

La société nous pousse à être à la recherche constante de notre âme sœur. Plus aucune place pour l'imprévu ou le mystère mais surtout aucun moyen d'être soi-même, il faut se parfaire pour se conformer aux autres.

Si à ce constat on ajoute l'influence des médias pour conditionner vos actions et vous vendre les mérites de plusieurs services totalement spécifiques et à utiliser uniquement après analyses de leurs bien faits, vous avez de quoi être perdue et

découragée. Les sites de rencontres, les speeds datings, les soirées célibataires. Tous ces services méritent une analyse pour voir s'ils vous correspondent pleinement

Vous êtes conditionnée par votre passé

Le passé joue un rôle primordial dans votre situation actuelle car il conditionne vos actions et votre modèle de pensées. Vous avez un schéma bien défini dans votre esprit, reste à savoir si il vous correspond pleinement ? Les mutations de la société sont en effet à prendre en compte.

N'hésitez pas à être plus souple sur vos envies et à cadrer vos besoins pour avoir une recherche plus ciblée.

Un raisonnement tourné à l'envers

La séduction nous pousse souvent à agir dans la précipitation car « on a peur de finir seule ». Ainsi, il n'est pas rare d'observer des femmes qui souhaitent avant tout se mettre en couple avant de se poser la question de savoir si cet homme peut vraiment leur correspondre. On se retrouve bien avec un raisonnement décalé.

Partie 2 : En 2012, les règles de la séduction ont changé !

Très bien. Oublions quelques instants la séduction et interrogeons-nous sur une toute autre question. Aimez-vous prendre seule un train, un avion ou tout simplement le métro ?

Je suppose que non. Vous êtes comme la majorité des autres femmes (et hommes), disposée à faire des rencontres sociales, surtout lorsque des individus intéressants se trouvent à vos côtés.

Et pourtant, vous vous persuadez continuellement que « ce n'est pas à la femme de faire le premier pas ». Ce serait mal vu.

Oui mais voilà, il faut désormais vivre avec son temps. Même si cela ne rentre pas dans la norme, pourquoi ne pas engager la conversation avec ceux qui vous entourent. Pourquoi continuer à vous priver des biens fondés de notre société ?

Malheureusement, ce modèle de pensées se généralise dans des situations de « drague ». J'en conviens que les mœurs ont conditionné vos réactions et vous êtes aujourd'hui prisonnière d'un choix par défaut. Vous êtes incapable, d'aborder et séduire un homme qui vous attire.

« Pensez-vous que ce soit normal ? »

Le rôle d'un coach en séduction est de vous aiguiller sur les questions du passé pour définir le profil de l'homme qui vous convient et de vous guider dans votre recherche du bonheur.

Savoir ce que l'on recherche

« Faites de votre passé le meilleur atout de la séduction »

Pourquoi cet homme vous a échappé ?

Pourquoi vous n'avez pas réussi à lui parler ?

Quelles sont les qualités que vous recherchez chez un homme ? Pourquoi ?

Connaissez-vous vos points faibles ? Vos points forts ?

Qu'attendez-vous de l'amour ?

Répondre à toutes ces questions est primordial pour définir quels sont vos besoins réels. Vous pensez uniquement à trouver le prince charmant, gentil, disponible et attentionné mais quand vous l'avez enfin trouvé, il vous paraît inintéressant.

Tout cela pour vous faire comprendre que certaines qualités qu'on vous rabâche depuis la nuit des temps ne sont pas si indispensables et ne correspondent finalement peut-être pas à vos besoins.

Partie 3 : Qu'est-ce que la séduction ?

Une petite définition...

Mais au final qu'est-ce que la séduction ? Il est vrai, je n'ai même pas pris le temps de vous définir le concept de « séduction ». C'est le processus par lequel vous allez pouvoir plaire à autrui et obtenir ce que vous désirez. Il s'agit d'un concept permettant de développer des techniques afin de séduire son interlocuteur. La séduction ne se résume donc pas uniquement aux rapports hommes/femmes même si elle s'en approche très souvent.

C'est une question de développement personnel !

Vivre la séduction c'est en priorité prendre confiance en soi et en ses capacités personnelles. C'est pourquoi j'ai mis au point une méthode de coaching basée exclusivement sur la définition de sous étapes permettant d'atteindre de grands objectifs comme vaincre sa timidité ou encore prendre confiance en soi.

Vivre la séduction permet également d'être capable d'obtenir le contrôle des situations. Ainsi, vous ne serez plus jamais perdue devant les diverses attitudes des hommes. Le contrôle est important pour vaincre l'incertitude et se sentir au mieux.

Enfin, la séduction c'est également être capable de comprendre les autres et leur manière d'agir au quotidien. Plus vous serez capable d'avoir des réponses à vos interrogations, moins vous souffrirez dans le futur.

Mettez votre personnalité en avant !

Votre image est le premier aspect que vous présentez à votre inconnu, et quoique l'on en dise, l'intérieur compte peu en séduction. Vous avez en tout et pour tout 5 secondes pour séduire cet homme et je doute fort que vous puissiez le faire sur un débat intellectuel. Alors soignez au mieux votre présentation.

Je vous propose aujourd'hui d'adopter un nouveau mode de vie : « Osez aborder selon vos envies ». C'est une attitude qui vous permettra de mieux comprendre les

rapports sociaux, d'accepter votre célibat en vous mettant en valeur et en prenant la vie du bon côté.

Chaque histoire d'amour n'est rarement parfaite, et vous allez pouvoir profiter de cette philosophie pour prendre les choses avec plus de légèreté.

Un petit secret de coach !

J'attire votre attention sur le langage corporel. On en parle rarement et pourtant c'est un des facteurs de la réussite dans un processus de séduction. Inconsciemment vous allez agir positivement ou négativement selon votre position du corps ou encore des gestes que vous entretenez. Voici quelques exemples :

Les signes d'intérêts :

- Quand vous souriez
- Quand vous copiez les mêmes gestes que lui sans le savoir – ce qu'on appelle le mirroring
- Quand votre regard se confond dans le sien
- Quand vous vous touchez le visage (cheveux)
- Quand vous relancer une discussion

A l'inverse vous pouvez également trouver...

Les signes de désintérêts :

- Quand vous ne le regardez pas
- Quand vous haussez les sourcils
- Quand vous vous tenez à reculons
- Quand vous jouez avec votre verre sans s'intéresser à lui
- Quand vous ne posez pas de questions sur lui

Pour aller plus loin : Quand est ce que je plais à un homme ?

Quand il vous laisse le titiller

La séduction est un jeu, donc n'oubliez pas d'engager le flirt sur le ton de l'humour avec votre « cible ». A partir du moment où il y a du répondeur, c'est bon signe. Il se bat pour ne pas vous laisser être la meilleure et cela signifie tout simplement qu'il vous porte de l'attention. Arrêter de sacraliser la rencontre et laissez-vous vivre la séduction.

Quand il souhaite vous revoir

Dans notre société actuelle, où on a plus le temps de rien, si un homme accepte de vous revoir, c'est que vous lui plaisez. Donc ne vous posez pas plus de questions et séduisez-le.

Quand il fait attention à vous

Prenez-vous le temps de vous préparer ou vous coiffer pour aller acheter les viennoiseries du dimanche matin ? Non, car cette tâche ne nécessite pas d'être séduisante. En revanche, un homme qui prend soin de se mettre en valeur et d'organiser des RDV toujours plus intenses les uns que les autres, est un homme intéressé.

Ne rêvez plus votre vie amoureuse, vivez là !

Concrètement cela signifie montrez que vous existez, provoquez le destin et imposez-vous comme un défi. On est toujours plus séduisante quand on apparaît inaccessible. Croyez-moi le proverbe « suis moi je te fuis, fuis moi je te suis » n'a jamais été aussi vrai qu'en séduction.

Partie 4 : Les 8 règles de la séduction pour les femmes

1 – Restez positive en toutes circonstances !

Vous avez une vie merveilleuse et il vous reste plus qu'à trouver l'amour ? Pourquoi sombrer dans une dépression sentimentale dans ce cas ? Je vous invite au contraire à rester positive car vous êtes capable aujourd'hui, de prendre du recul et de savourer chaque moment de séduction.

2 – Devenir unique, votre seule envie !

Il existe plus de 6 milliards de personnes sur cette fameuse planète terre. Alors pour prouver que vous êtes bien la femme parfaite, vous devrez vous atteler à être unique. Répondez à une question primordiale « Pourquoi vous méritez tant cette personne ? ».

3 – Être capable de rester soi-même !

Vous devez également dévoiler certaines qualités indispensables à la séduction : l'écoute, la sincérité et mettre en avant les valeurs que vous défendez. On ne peut pas plaire à tout le monde alors commencez par plaire à la personne qui compte le plus, VOUS.

4 – Être simple pour être efficace !

La séduction peut souvent nous faire perdre la tête. On ne sait plus réellement comment agir, on se pose des milliers de questions et au final on en fait trop. Je vous demanderai de ne pas prendre la séduction comme un mode de vie : ne sortez pas pour séduire mais pour vous amuser, ne vous baladez pas pour séduire mais pour découvrir de nouveaux endroits. A cette envie d'ouverture, vous trouverez le moyen de séduire et éventuellement de rencontrer l'homme de votre vie.

5 – Bousculez le destin !

Peu importe ce que les normes disent. Peu importe ce que les autres vont penser de vous. Il faut que vous soyez prête à vous affirmer. N'hésitez pas à prendre le contrôle de chaque événement : choisissez le lieu, proposez un horaire ... Les femmes peuvent totalement prendre le contrôle de la séduction.

6 – Être maître de son destin !

Séduire pour séduire... Voilà une des complications que vous pourrez rencontrer. Succomber à cette envie irrésistible d'être en couple pour se sentir bien dans sa peau.

Pourtant, vous n'avez rien à prouver à personne, vous êtes la seule actrice de votre vie.

7 – Ne pas avoir de regrets !

Ne pas se lancer dans l'univers de la séduction serait la pire chose pour vous. Il ne suffit plus aujourd'hui de s'en remettre à la chance, à la famille ou au feeling pour rencontrer l'âme sœur. Tout est plus complexe. Vous avez la chance de pouvoir suivre grâce à ce livre, une analyse concrète de votre situation... Ne ratez pas l'occasion !

8 – Ne jamais se trouver d'excuses !

Respectez les 7 premières règles et vous verrez que la séduction devient un jeu d'enfants ! N'acceptez pas les auto-excuses car elles sont souvent fausses. Faites-vous violence, vous verrez !

Conclusion

Pour une fois, je ne vais pas faire le travail à votre place. Cette conclusion est placée sous le signe de l'ouverture. Elle est composée d'une dizaine de phrases qui vous feront réfléchir sur votre situation. Aujourd'hui, que cherchez-vous ?

Les phrases qui vont marquer votre nouvelle séduction !

- « Il n'y a jamais d'échecs, seulement des leçons à retenir »
- « On a qu'une fois l'occasion de faire bonne impression »
- « Il n'y a pas de langage magique, la séduction est universelle »
 - « La séduction ne doit pas être une obsession »
 - « Si vous en avez marre d'attendre, prenez les devants ! »
- « Un homme vous jugera sur vos valeurs. Quelles sont-elles ? »
 - « C'est trop facile de rejeter la faute sur les autres ! »
- « Les hommes ont également des besoins trop souvent oubliés »
 - « Qu'attendez-vous pour vivre LA SEDUCTION ? »

Il ne vous reste plus qu'à prendre les choses en main...

Pour en apprendre plus, n'hésitez pas à visiter le site de l'agence dont je suis le fondateur www.aide-seduction.com ou vous pouvez commander un coaching directement sur mon blog personnel www.alexandrecormont.com

A très bientôt.
Votre coach dévoué,
Alexandre CORMONT