

BOOTCAMPS

bootcamps de french touch seduction

<http://www.frenchtouchseduction.com>

Table des matières

| | |
|--|----|
| OH DAMNED BOOTCAMP 1..... | 3 |
| MISSION 1 – Dépasser la peur d’approcher..... | 5 |
| MISSION 2 - Discussions fluides..... | 7 |
| MISSION 3 - Persistance douce..... | 9 |
| OH DAMNED bootcamp 2 – continuer à étendre votre confort zone..... | 11 |
| Mission 1 – Approcher SANS hésitation..... | 12 |
| Mission 2 – No question !..... | 12 |
| Mission 3 – Autonomie..... | 13 |
| Mission 4 – Sets en DG..... | 13 |
| Mission 5 – Pour toi public..... | 14 |
| Conclusion..... | 14 |
| PHENIX BOOTCAMP THEORIQUE | 15 |
| Préambule : ce qu'il faut savoir..... | 15 |
| 1) Compenser ses lacunes et acquérir les bases | 15 |
| 2) Les fondamentaux | 16 |
| 3) Les Méthodes..... | 17 |
| 4) Les Options..... | 18 |
| 5) Pour le plaisir et l’inspiration..... | 19 |
| NO BOOTCAMP..... | 21 |
| Première mission: (grand débutant- associal incapable) | 22 |
| Mission 2: (grand Timide) | 23 |
| Mission 3: "Je voulais seulement qu'on soit copains" (pré AFC) | 25 |
| Mission 4: (Aspirant gamer) | 27 |
| Mission 5: (rAFC pratiquant)..... | 29 |
| Mission 6: Résumé pratique (pas d'exercice pour cet fois, vous avez été sages) | 31 |
| ASLES BOOTCAMP..... | 33 |
| Il est complètement fou Asles..... | 33 |
| Asles Bootcamp,étape 1 prendre conscience de son corps..... | 34 |
| Asles bootcamp étape 2 affronter le regard des autres..... | 36 |
| Asles bootcamp 3 Devenir un être magnétique..... | 38 |
| Bilan du premier mois | 39 |
| JUNGLE BOOTCAMP..... | 40 |
| Avant propos..... | 40 |
| Mission 1:..... | 42 |
| Mission 2:..... | 43 |
| Mission 3:..... | 45 |
| Mission 4:..... | 46 |
| Récapitulatif:..... | 48 |

OH DAMNED BOOTCAMP 1

Ce bootcamp est tourné 100% direct/natural game et est un entraînement à la dure. Il ne s'agira pas de voler de victoire en victoire mais bien d'en baver en faisant face massivement à vos peurs et blocages. Si vous voulez vous lancer sérieusement dans ce bootcamp, ayez de préférence le reste de votre vie en ordre et ne laissez quoi qu'il arrive pas ce bootcamp empiéter sur vos autres activités.

[Pourquoi ce bootcamp ?](#)

Quand on débute dans la drague, on se demande souvent comment structurer sa progression, d'autres - habitués de l'indirect - veulent passer au direct/natural game sont un peu perdus sur la façon de travailler, la voie naturelle n'étant pas vraiment structurée; voici donc un bootcamp qui s'étalera sur 10 semaines et qui a pour **principaux buts** :

- **accumuler suffisamment d'expérience et de skills pour devenir un minimum efficace en direct game**
- **construire un innergame solide**

Cela vous demandera pas mal de burnes et de volonté pour arriver au bout, surtout si vous êtes débutants, mais c'est le prix à payer pour que la drague vous amène du concret, c'est-à-dire des filles qui vous plaisent VRAIMENT dans votre lit et dans votre vie.

[Quelques infos préliminaires sur ce bootcamp](#)

- c'est de la pratique, peu de théorie, pas de masturbation intellectuelle
- c'est le printemps ce sera un bootcamp surtout tourné pour la drague en extérieur
- le niveau est relevé (il demande notamment d'approcher beaucoup)
- c'est du direct/natural game et donc pas/peu de techniques toutes faites, pour chaque mission je donnerais quelques tips mais c'est VOTRE game, toutes les missions que je donne vous donnerons suffisamment d'occasions pour field-tester vos propres idées.

Aidez vous d'un ou plusieurs wings de même niveau pour échanger vos impressions, vous encourager l'un l'autre et avancer + vite.

Si vous vous lancez dans ce bootcamp, faites le moi savoir, il n'est pas parfait et du feedback est le meilleur moyen de l'améliorer.

[Le minimum à savoir avant de commencer ce bootcamp](#)

Qu'avez vous besoin de savoir ? Pas grand chose, si ce n'est lire quelques articles :

- pour comprendre que la vision de l'AFC des relations hommes-femmes est erronée
- sur le paradigme de l'alpha mâle
- pour partir tout de suite avec le bon état d'esprit
- pour savoir ce qu'est le direct game et quelles sont les différences avec l'indirect

Ci-après quelques pistes (il faut lire l'anglais)

Ces lectures sont bien + qu'il n'en faut pour draguer, lisez pour votre "culture de dragueur" mais c'est tout, ce n'est pas nécessaire d'avoir lu quoi que ce soit pour se lancer.

Si la drague c'est nouveau pour vous, commencer à sarger dès que possible, idéalement AUJOURD'HUI !

Comprendre profondément le pourquoi du comment du comportement des hommes et des femmes lorsqu'il s'agit d'histoire de cul et de couple

The Red Queen: Sex and the Evolution of Human Nature
procurez vous ce bouquin (C'est un de mes livres de chevets)

Comprendre les bases de la drague

- Pilinski (trouvable sur fastseduction.com)
- le début du FS101 (idem)

Comprendre ce qu'est le direct game et comment faire

- [Transition to natural game](#)
- [Guide to direct game](#)
- les méthodes de 2 direct guys bien connus de la communauté : [Razorjack](#) & [Gunwich](#)
- les articles que les direct guys du PPC écriront dans les prochaines semaines et prochains mois 😊

Approfondir

Lire un article de temps en temps dans la base d'article sur www.bristollair.com notamment les sections "Basics" et "Inner Game" et "Style", le reste est loin d'être essentiel.

Les meilleurs articles écrits par des PUG anglophones y sont.

[Récapitulatif des missions](#)

Mission 1 - Dépasser la peur d'approcher

Mission 2 - Discussions fluides

Mission 3 - Persistance douce

MISSION 1 – Dépasser la peur d'approcher

Il y a des mecs qui n'ont pas la trouille, ou qui finissent par ne plus l'avoir. Malheureusement (ou heureusement selon comment on voit les choses), la majorité des dragueur ONT la trouille au moment d'aborder, même les mecs qui sargent depuis des années.

Une des 1ères choses à apprendre quand on veut devenir un bon dragueur est donc de savoir gérer cette anxiété et de savoir la dépasser.

Le meilleur moyen à mes yeux est la confrontation intensive à cette anxiété.

Même si vous êtes déjà expérimenté via l'indirect, il y aura des moments où cela risque d'être vraiment dur. L'approche directe - même après pas mal de pratique - demande toujours pas mal de burnes, si vous vous faites caca dessus, c'est NORMAL mais APPROCHEZ QUAND MEME, FORCEZ VOUS, c'est dans ces moments là qu'on en apprend le + sur nous et qu'on fait le + de progrès côté gestion des émotions.

Mission de la semaine :

il faudra approcher ... 25 fois cette semaine.

Ces 25 approches devront être faites en DAY SARGING (rue, grand magasin, centre commercial, ...), pas de bar, ni de pub, pas de club

Abordez comme vous voulez, de préférence des nanas seules (à moins que vous ne vous sentiez déjà capable de faire des sets en direct).

Faites le en 2 séances de sarge, 5 séances, ... autant de fois que vous le voulez/pouvez et prenez le temps qu'il faut, le tout étant de boucler les 25 en 1 semaine.

Pour que ce training prenne vraiment du sens, il est important que ce soit des filles qui vous plaisent (une fille qui ne vous plaît pas ne déclenchera pas les mêmes émotions chez vous et notamment pas le même stress), il faudra donc choisir des bons spots pour avoir toujours des cibles pas loin (pas d'excuses pour ne rien faire !!!).

L'opener sera direct, autrement dit pas de contextuel, pas d'opinion, pas de prétexte quel qu'il soit. Vous avez envie de connaître la nana et vous lui dites !!!

Si jusque là vous avez fait uniquement de l'indirect, vous serez étonné de voir à quel point opener en direct génère des émotions intenses (aussi bien chez soi que sur la cible).

Mémorisez UN opener où vous indiquez simplement et sincèrement votre intérêt à la cible de manière ni trop directe, ni intrusive, ni agressive. Choisissez des mots et une tournure de phrase que vous utilisez dans votre langage courant. Pour moi ça sera qqc du style « Salut ... je t'ai vu et je m'suis dit qu'il fallait qu'on fasse connaissance », pour vous ce sera peut-être autre chose. Il FAUT que ça soit sincère, simple et spontané.

Quelques-unes des nanas vont s'arrêter pour discuter, ne cherchez pas à dérouler des routines ensuite, c'est du natural game, si vous avez dans la vie de tous les jours un minimum de conversation mais que devant la nana vous n'arrivez pas à enchaîner, ce n'est pas par manque de matos, c'est avant tout parce que vous vous laissez déborder par vos émotions !!! (Si vous débutez

c'est NORMAL)

Peu importe ce qu'il se passe après l'opener, rien que le fait d'avoir approché 25 fois suffira à remplir votre objectif de la semaine. ;)

Tips :

- Si la cible est mouvante, et que vous allez la croiser évitez l'approche frontale, préférez l'approche de côté en stoppant la cible avec votre [body-language](#) (faire doucement « stop » avec la main par exemple) ou avec votre voix ou encore accompagnez là en marchant pendant que vous l'openez. Si la cible se laisse openez elle devrait s'arrêter de marcher pour vous écouter.

- Si la cible est statique mais ne vous voit pas, attirez son attention avec un simple « salut », « excusez-moi », ou encore « bonjour » ... si elle vous voit, profitez en pour la regarder dans les yeux et éventuellement lui sourire.

- Ne soyez pas lourd si ça n'open pas, ne suivez pas votre cible pendant 200m en insistant, si ça n'a pas marché, tant pis, passez à la suivante.

- Quel que soit la situation approchez en vous déplaçant DOUCEMENT, ne foncez pas tête baissée comme un missile auto-guidé et évitez de vous tenir trop près de la cible, vous ne voulez pas être intrusif n'est-ce pas ?

Blake a écrit:

Pour l'opener, j'avais rédigé le mien avec mes mots (sur un bout de papier). Depuis il a évolué, mais ça m'avait permis (dans les premiers jours) de l'apprendre par coeur et de savoir exactement ce que j'allais dire à la nana pour mieux gérer l'excitation, notamment par rapport à la diction et la prononciation (un peu à la manière d'une réplique de théâtre)

MISSION 2 - Discussions fluides

La semaine dernière vous avez appris à aller aborder malgré la peur. Si vous avez fait au moins les 25 approches, les émotions que vous ressentez au moment de l'approche et juste avant doivent commencer à être familières et devenir de + en + gérables.

Vous approchez donc de + en + calmement et de + en + "proprement".

Vous devez ressentir un mieux notable dans votre inner game.

Si vous avez attrapé des numéros durant cette 1ère semaine, bravo, vous êtes doués, sinon ce n'est pas grave, c'est même normal.

A ce stade il se peut en effet que presque aucune fille ne ce soit arrêté pour discuter, ne vous inquiétez pas, à titre d'exemple : quand j'ai commencé le direct, j'étais maladroit et très peu étaient ouvertes à la discussion, il m'a fallu plusieurs 10aines d'approches pour avoir mon 1er numclose en direct (au début je n'osais prendre que les mails car + facile).

Maintenant que vous êtes + habitués à approcher en direct, il faut apprendre à gérer la suite, c'est à dire discuter avec la [HB](#) , d'où l'objet de la mission de cette semaine.

Mission de la semaine :

Il faudra obtenir au moins 5 discussions avec des cibles approchées en direct

ET

aborder au moins autant que la semaine dernière, c'est à dire au moins 25 fois.

Vous devrez approcher vos cibles de la même manière que la semaine dernière, c'est à dire avec un opener direct et en day sarging.

Allez draguer en club, en pub, ... si vous avez envie, mais ce que vous y ferez ne comptera pas dans ce bootcamp.

Ne comptez QUE les discussions fluides où il y a échange d'un minimum d'informations dans les 2 sens. Autrement dit si l'interaction dure 2 mn mais que vous restez englué dans les oppositions ("je n'ai pas le temps", "j'ai un copain", "mon poisson rouge est malade", ...), ça ne compte pas !

Il se peut que vous obteniez les 5 discussions en peu d'approches (vous êtes un très beau apprenti [player](#) , vous draguez en thaïlande, vous avez de la chance, ...), mais il y a + de chances que vous ayez besoin de faire BEAUCOUP d'approches pour obtenir ces 5 discussions !!! Très probablement il vous faudra approcher AU MOINS AUTANT que la semaine dernière, faites autant d'approches qu'il en faut pour obtenir ces 5 discussions fluides.

Si vous avez obtenu ces 5 discussions fluides en peu d'approches, que ce ne soit pas une excuse pour être moins actif et faites au moins autant d'approches que la semaine passée.

Vous devriez même choper quelques numéros dans la foulée, cela dit peu importe si vous obtenez quelque chose ou pas (mail, numéro, instant date, ...), le but ici est avant tout d'engager des

conversations avec de parfaites inconnues en les ayant openées en direct. Si vous discutez vraiment avec 5 nanas différentes que vous n'avez jamais vu et après les avoir accostées en direct, vous aurez rempli vos objectifs de la semaine.

Si vous peinez à enchaîner après l'opener, ne vous inquiétez pas, vous vous laissez encore probablement un peu déborder par vos émotions.

Tips :

- La capacité à vibrer est essentielle en PU, la capacité à vibrer immédiatement et donc à s'engager quasi instantanément après l'opener dans du strong rapport est vitale en direct game. Préparez éventuellement quelques sujets pour initier la discussion et pour l'antistall. Faites simple, imaginez qu'on vous présente l'amie d'une amie, comment allez vous discuter avec elle ?

- Sachez saisir les lifelines, ce sont des perches que la nana vous tend
Elle vous dit "je me rends à un entretien d'embauche" ne changez pas de sujet, saisissez la perche qu'elle vous tend "ah ? tu cherches du boulot ?"

- L'échange doit être bidirectionnel, ce n'est pas une interview, rebondissez sur ses réponses pour distiller des informations sur vous. Elle vient d'un pays étranger et vous avez un bon pote qui vient aussi de là-bas ou vous avez été en vacance là-bas récemment, ... parlez en !!!

Homework (facultatif) :

Travaillez votre capacité à vibrer. Pour cela je vous invite à vous servir de l'excellent post de Jon King comme base de travail

[Vibing framework by Jon King](#)

Missions annexes (pas facultatives du tout) :

- aborder au moins 2 fois dans un endroit où vous avez les jetons d'aborder (exemples : vous osez dans la rue, mais pas dans le métro : abordez au moins 2 fois cette semaine dans le métro ou encore vous n'osez pas dans les magasins : allez draguer dans un grand magasin, ...)

- aborder au moins 2 fois des nanas que vous considérez "out of my league", que ce soient des [MILF](#) si vous êtes jeune, des grandes si vous êtes petit, des vendeuses à Sephora, ... le tout est que ce soient des nanas qui vous intimident

MISSION 3 - Persistance douce

Les 2 semaines précédentes, vous avez pris l'habitude d'aborder et vous avez travaillé votre capacité à avoir des discussions avec de parfaites inconnues. Vous avez peut-être même obtenu quelques mails, numéros, voir même instant-dates dans la foulée.

Vous avez sans doute remarqué que malgré une bonne réaction post-opener de la cible, ça n'ouvre pas forcément. Ou encore vous discutez 10 mn à batons rompus pourtant la fille ne veut pas donner son numéro.

La cible résiste et c'est entièrement normal : elle ne vas pas arracher ses vêtements et se jeter sur vous uniquement parce que vous la trouvez à votre goût (aussi sexy que vous soyez). D'ailleurs voudriez vous d'une nana qui s'ouvre sans condition à un parfait inconnu !!? Moi pas.

Il va donc falloir apprendre à persister si vous voulez obtenir des résultats. Mais vous n'êtes pas des dragueurs lourds n'est-ce pas ? Vous devrez donc persister EN DOUCEUR.

Cette compétence vous servira à toutes les étapes du jeu.

Mission de la semaine :

Cette semaine il faudra obtenir au moins 3 numéros

ET

Obtenir au moins 10 "non" clairs et fermes

ET

Garder une activité au moins aussi importante que les semaines précédentes

Comme toujours, ne comptent dans ce bootcamp que ce que vous aurez fait en day sarging ou/et en dehors des bars/pubs/club.

Selon l'importance de votre côté nice guy, il se peut que vous ayez beaucoup de mal à persister et que vous vous auto-éjectiez souvent de façon prématurée alors que la cible était prête à continuer l'interaction. Comme toujours : il va falloir se forcer un peu !

Il est parfois difficile à comprendre pour le débutant comment on peut insister/persister sans être needy (certains se demandent peut-être même comment on peut être direct sans être needy). C'est avant tout l'état d'esprit dans lequel vous êtes qui compte.

Imaginez que vous êtes le roi et que vous vous promenez dans les jardins de votre palais, vous repérez une jolie courtisane tortiller du cul au loin, vous allez la voir, lui dites directement qu'elle vous intéresse, elle résiste, vous persistez, ... en tant que roi êtes vous needy ? Non. C'est cet état d'esprit qu'il faut avoir quand vous draguez une nana. Oui je sais, vous n'êtes pas un roi mais c'est une question d'état d'esprit rien d'autre. ça se ressentira dans votre BL, votre regard, votre façon

de parler, le choix des mots, ... TOUT.

Pour les "non" clairement formulés, il s'agit d'un véritable rateau où la cible exprime de manière claire et définitive (verbalement ou pas) qu'il n'y a "vraiment pas moyen".

Attention, le but n'est pas d'énerver la cible, le but est juste persister jusqu'à :

- ou bien se prendre un vrai rateau

- ou bien closer

L'auto eject n'est PAS une option dans cette mission !

Aussi surprenant que cela puisse paraître si votre côté [AFC](#) n'est pas encore mort, il sera très rare que la cible devienne hostile si vous persistez proprement (c'est d'ailleurs là toute la difficulté : persister assez pour ne jamais laisser passer d'occasion mais pas trop durement pour ne pas être lourd).

Tips :

- les oppositions des nanas sont très souvent les mêmes, repérez les et préparez des réponses. Une réponse donnée ne marche ni pour tous les dragueurs, ni sur toutes les filles, ni en toute situation. Trouvez les réponses qui marchent pour vous et surtout sachez vous adapter aux cibles et aux situations.

- apprenez à rester calme et à ne jamais vous démonter en toutes circonstances. Si la fille répond mal ou est hostile, ne laissez pas passer

MAIS faites le calmement autant que possible, se mettre en colère ce n'est pas low value en soi, c'est se mettre en colère pour n'importe quoi qui l'est

- ayez le rateau souriant, autrement dit ne le prenez pas mal, un rateau est désagréable et frustrant uniquement si on le prend comme tel. Maintenant que vous persistez +, les "non" fermes seront bien + fréquents et vous aurez donc mainte fois l'occasion d'apprendre à ne pas mal le prendre

Homework (facultatif) :

- Lire [points of persistence by Gunwitch](#)

- Lire ou relire [guide to direct game by Woodhaven](#)

Mission annexe (pas facultative du tout !!!) :

Abordez au moins 3 fois cette semaine dans un environnement encombré où des gens entendront PARFAITEMENT tout ce que vous direz à la fille. Cela peut être une file de ciné, un quai de métro, sur un trottoir avec plein de gens à côté, un quai de métro, ... parlez à la fille comme si il n'y avait personne autour, ou bien surveillez du coin de l'oeil la réaction des gens à côté, comme vous le sentez. Si vous choisissez l'option 2, vous devriez prendre un plaisir certain - même en cas de rateau

- du regard médusé des [AFC](#) incroyables.

OH DAMNED BOOTCAMP 2 – CONTINUER À ÉTENDRE VOTRE COMFORT ZONE

Dans la lignée de mon bootcamp 1, comme promis en voici un tout neuf.

Comme pour le 1er, vous devriez en baver, si vous n'en bavez pas, vous n'avez rien à faire avec ce bootcamp.

Pour faire plaisir à mes wings et pour qu'ils comprennent ce que j'écris : étendre sa confort zone = faire gonfler ses burnes. 😊

Ce bootcamp 2 sera bien sûr :

- 100% pratique.
- orienté natural game à tendance (très) frontale
- adapté summer sarging (mais – pour ceux qui s'y attaqueraient cet hiver - transposable aisément même sous un climat sibérien)
- inspiré de l'expérience du staff du PPC (Coyote, Aladin et moi)

Je vous conseille vivement de mener à bien mon bootcamp 1 avant de vous attaquer à celui-ci, autrement dit être capable d'aborder régulièrement de manière « frontale ».

Étalez ce bootcamp sur la durée que vous voulez (1 semaine, 1 mois), cette fois la contrainte ne sera pas de remplir les objectifs d'une mission en 1 semaine mais de les remplir sur UNE session dans un intervalle de temps donné. Vous n'avez pas à suivre les missions dans l'ordre, selon vos difficultés du moment et vos difficultés tout court, certaines seront bien + dur que d'autres, certaines seront bien + difficiles pour votre wing que pour vous et inversement. Quand vous n'arrivez pas à remplir une mission, recommencez là jusqu'à aller au bout. Le bootcamp est terminé quand vous avez passé chaque mission avec succès au moins 1 fois.

Contrainte pour toutes les missions : opener en direct pur, c'est à dire verbaliser son intention, vous avez envie de connaître la nana et vous lui dites !!!

FYI, certaines missions sont inspirées de l'excellent bootcamp de Formhandle sur ASF.

Mission 1 – Approcher SANS hésitation

Mission 2 – No question !

Mission 3 – Autonomie

Mission 4 – Sets en DG

Mission 5 – Pour toi public

Have fun & grow some balls buddies !!!

Mission 1 – Approcher SANS hésitation

Durée : 1 heure

Objectif : 5 cibles openées (peu importe même si ce sont 5 râdeaux) sans hésitation en maximum 1h, toute approche suite à hésitation de + de qq secondes ne sera pas comptabilisée.

Etre accompagné d'un wing peut aider, si il connaît bien vos goûts en terme de nanas et qu'il joue le jeu, lorsqu'il vous montre une cible et qu'elle ne se révèle pas être une UG (parfois de loin vous savez un wing y'en a pas bien voir), y aller SANS réfléchir, PAS d'excuse, PAS un mot, uniquement de l'ACTION !!! C'est l'application de la fameuse 3s rules. Si de près elle ne vous plait pas, openez quand même mais éjecter vite, vous aurez ressenti les émotions en y allant, ça compte !

Si vous repérez une cible potentielle par vous-même, le départ vers elle doit être encore plus rapide.

Fixez les règles / critères de choix des cibles au début de la session et considérez qu'elles sont ensuite inflexibles. Ainsi toute excuse à 2 balles sera identifiée immédiatement par soi et par le wing comme telle (et dieu seul sait toutes les excuses à 2 balles que l'on est capable de se trouver sur le field !)

Votre (vos) wing(s) devra (ont) vous rappeler à l'ordre à grand renfort de coups de pied au cul si nécessaire !!!

Exemples :

- toute 7+, lone wolf entre 20 et 30 ans que je croiserais sur le même trottoir
- toute 7+ blonde 18-25 ans dans set statique ou mouvant de 1,2 ou 3
- toute 1m55 < 7+ < 1m70 18-35 ans avec chaussures à talons ou que ce soit (statique ou pas, terrasse ou pas, ...)
- ...

Choisissez un spot bien fourni pour ne pas pouvoir se cacher derrière l'excuse du « spot désert ».

Mission 2 – No question !

Durée : 2 heures

Objectif : 8 approches minimum, draguer toutes vos cibles sans poser la moindre question. La forme interrogative est proscrite.

Cette mission a un double but :

- empêcher l'interview style de l'AFC
- se forcer à reformuler pour ne plus quémander
- remplacer le ping pong des Q&A / fluff par une convo dynamique

Exemple : ne pas dire « ça te dit qu'on se revoit ? Tu veux bien me donner ton numéro ? » mais plutôt qqc du genre « on ira là un soir semaine prochaine, donne moi ton numéro »

Ceci paraît très simple mais est en fait extrêmement difficile. Par contre les bénéfices pour votre game vaudront de l'or car vous verrez que naturellement, ça vous forcera à faire du story-telling, du cold-reading, ... sans même s'en rendre compte.

Mission 3 – Autonomie

Durée : 1 heure ou +

Objectif : sarger en solo au moins 1 heure et draguer au moins 3 cibles différentes sur la période

Avec wings la dynamique de groupe, les encouragements « vas y, te dégonfle pas, elle te plait, je l'ai vu dans tes yeux, open là ! » « ouhlala mon bichon, elle a été méchante avec toi, viens là que je caline pour te remonter le moral », l'envie de faire comme les copains ça aide beaucoup, mais une fois tout seul ... approcher c'est une toute autre histoire, personne pour nous faire marrer, pour nous mettre « out of your head », ...

Avoir réalisé la 1ère mission devrait aider.

Mission 4 – Sets en DG

Durée : 3 heures

Objectif : Approcher 8 sets minimum de 2 personnes ou + avec une cible dedans évidemment et en utilisant les options expliquées ensuite (2 approches pour chaque option)

Les options pour gérer un set opené en direct :

- opener directement la cible puis ne lui parler qu'à elle et ne s'occuper des autres que en cas de cockblock (gestion réactive des CB)
- opener directement la cible puis parler à tout le set (gestion proactive des CB)
- opener TOUT le set, puis dériver sur la cible tout de suite
- tenter d'isoler la cible immédiatement pour lui parler en solo

Il y en a d'autres, servez vous de votre cervelle ;)

Si vous n'avez jamais fait de sets en DG, l'adré sera au rendez-vous.

Mission 5 – Pour toi public

Durée : 1 heure

Objectif : Draguer 3 cibles sous les oreilles averties (ou plutôt pas averties du tout les pauvres) de plein d'inconnu(e)s dans 3 situations différentes.

Prenez le temps de trouver des cibles où il sera sûr et certain que beaucoup de gens pourront entendre. Aidez vous d'un wing un peu vicieux qui vous trouvera des situations bien hardcore histoire de sortir bien loin de votre confort zone.

Il faut que BEAUCOUP de gens puissent au moins entendre ce qui se passe, pas juste 1 ou 2.

Quelques cas d'école pour ceux qui seraient en manque d'inspiration :

- terrasse de café bondée
- wagon de métro
- file d'attente de cinéma
- file d'attente dans un fast food
- à un arrêt de bus bien rempli
- dans un magasin crowdy (samedi AM par exemple)
- dans un restaurant devant lequel on passe et dans lequel on voit une cible en train de manger (médaille en chocolat pour celui-là)

Conclusion

Après ce bootcamp vous devriez être capable de draguer en day sarging et en direct n'importe quelle cible en n'importe quelle situation.

Petite remarque en passant : Même si ces missions sont à la base faites pour élargir votre zone de confort, elles correspondent également à la réalité du terrain :

- être capable d'approcher sans hésitation est important pour tout un tas de raisons
- savoir éviter l'écueil de l'interview style / [AFC](#) style est vital pour hooker une cible, mais aussi pour gamer proprement
- savoir sarger en solo est essentiel pour commencer à avoir un peu de pickup-artisme dans les veines
- savoir gérer les sets est essentiel pour qui veut ne pas laisser passer de superbes cibles sous prétexte qu'elles sont avec leurs amies et contrairement à ce qu'on pourrait croire intuitivement, on peut avoir un close-rate tout à fait satisfaisant sur sets abordés en frontal (Aladin en est le parfait exemple)
- pouvoir aborder n'importe où permet de ne plus laisser passer de cible de qualité sous prétexte qu'elle est indragable où elle est

PHENIX BOOTCAMP THEORIQUE

Le Field c'est génial, ok. M'enfin je sais pas pour vous, mais moi j'y ai vu des mecs qui avec la meilleure volonté du monde n'arriveront jamais à rien.

Pourquoi ? Parce que la plupart ont un instinct endormi, pas d'intuition sur le sujet (l'intuition c'est un raccourci basé sur la compétence), et pas la moindre foutue idée de pourquoi ils prennent rateau sur rateau.

Il y a un minimum de théorie à assimiler pour pouvoir comprendre et s'améliorer.

Surtout étant donné que FK a annoncé être prêt à donner une partie de son anatomie pour savoir ce que je recommandais, je me suis dit que ça mériterait que je me penche sur le sujet qui n'est pas si anodin qu'il y paraît et mérite d'être regardé de près 🍷

Préambule : ce qu'il faut savoir

Sur l'utilité et l'utilisation de ce que vous trouverez, soyons bien clairs qu'assimiler tout cela, et même vous lancer dans l'absorption de monceaux d'autres sources ne dispense pas de :

- la réflexion préalable
- de réfléchir en route en termes de Calibration et d'Inflexion
- de l'analyse a posteriori

Théorème de Phenix Numéro 2

Quel que soit l'élément de matériel ou de théorie, ce qui compte c'est :

- **Comprendre à quoi il sert, et comment il fonctionne, pour savoir quand et comment il est applicable**
- **La congruence avec laquelle vous l'utiliserez**

Mauvaise nouvelle pour ceux qui ne lisent pas l'anglais : dans votre carrière de [PUA](#) aussi, ça va vous faire cruellement défaut.

Version short : Si vous ne devez lire que trois choses : Swingcat, Venusian Arts, Maniac.

1) Compenser ses lacunes et acquérir les bases

Vous dire d'oublier tout ce que vous croyiez savoir avant d'arriver dans la communauté ne serait pas une mauvaise idée... Commencez par comprendre comment ça marche vraiment.

Casé en une semaine

Si : vous avez du mal à vous trouver une copine.

La tête que ça a : .pdf (Payant m'enfin pas des briques)

Où : Vendu ici sur FTS (tm)

Ouvrage de remise à l'heure des pendules. Simple, facile à lire, rapide....

+ : En Français !!, une ou deux bonnes Lines 😊

Le Player's Guide d'ASF www.fastseduction.com, aka FS 101

Si : si si.

La tête que ça a : Des pages webs à se torcher assez lentement pour bien assimiler.

Un compendium, à peine démodé, des fondamentaux.

Où : <http://www.fastseduction.com/guide>

Bonne nouvelle, traduit par mon presque homonyme en Français, dispo ici sur FTS.

NB : Laissez tomber les sections [Pattern](#) , c'est pas urgent.

A lire une première fois au début, attentivement, et à relire après 4-6 mois actifs sur le Field. Il y a énormément de nuances et de petits éléments qui prendront leur sens après relecture. Moi inclus, tous ceux qui l'ont relu ont dit des trucs du style « ah oui, mais c'est bien sur... »

+ : Mindblasting au premier abord, jamais inutile même si vous vous y croyez

- : Beaucoup beaucoup de choses, certains concepts datent un peu

2) Les fondamentaux

Swinggcat – [Real World Seduction](#)

Si : Vous voulez pouvoir être un [player](#) et/ou un homme attirant

La tête que ça a : Un pdf payant d'une centaine de pages.

Où : comme d'hab sur le site du gars si mes souvenirs sont bons

Swinggcat a été analyser comment fonctionnaient vraiment les Maîtres PUAS et les naturels surpuissants, il en a tiré des règles infiniment plus puissantes que tout ce que vous trouverez ailleurs.

La plus grosse concentration d'or en barres après Fort Knox. Votre nouveau livre de chevet en boucle. Des mois après, tu en tires toujours quelque chose.

Présente des notions PRIMORDIALES comme les Chick Tests, les Frames, les caractéristiques à développer pour être un tueur, des éléments d'arsenal comme le Push & Pull, les Loops, Reframe/Outframe, etc. Assorti de homework exceptionnellement efficace si l'on prend la peine de le faire.

Tellement accessible et simple en apparence qu'on en oublierait l'efficacité.

+ : Ultime

- : A relire plein de fois pour absorber

Maniac High : Les FRs et les posts fondateurs

Si : Vous voulez voir/comprendre comment ça se passe, et comment vous pourrez sur l'exemple de

Maniac mener des PUs nickel face à des cas d'école

La tête que ça a : Une floppée de pages web sur www.pickupguide.com

Du jouissif à lire (et bien écrit, facile). Le cas KarateBabe est un pur exemple de cas difficile ASD/LMR mené à la perfection.

Le Maniac Plan ci-dessous commence par certains éléments importants également, et introduit le schéma de type circulaire pour One Night Stand.

+ : Plaisant à lire

- : Mise en forme

Maniac High : Le ManiacPlan

Si: Vous avez le moindre trou à un stade quelconque de votre game

La tête que ça a : soit un fichier texte tout pourrave, soit une version Word 26 pages que j'ai un peu retravaillée et que je vais voir avec FK à mettre quelque part.

Où : www.pickupguide.com

Un plan de game extrêmement détaillé, correspondant à une séduction « naturelle », contenant des formulations extrêmement efficaces (ne vous fiez pas à vos premiers réflexes de mec logique), et surtout une check-list sécurisée permettant d'amener la fille switch par switch jusque dans votre lit, le point fort étant que le contenu infléchit la cible émotionnellement de « ah on me parle » à « prends-moi toute s'il te plaît ».

+ : assure ton PU, bouche tes trous, te fait réfléchir grave

- : mise en forme à chier, faut réfléchir

Bristollair: La Compil du plus important

Si : Si vous n'avez pas une vision parfaite de la séduction... donc si vous lisez ce post.

Quelle tête ça a : Des sections bien organisées du site présentent les fondamentaux et les plus significatifs des pots ASF.

Où : www.bristollair.com

Dans la série pur or en barre. Les meilleurs textes de la communauté.

+ : Chaque seconde passée dessus est un bon investissement, plus avancé et plus succinct que le FS101

- : Intérêt pour des gens de niveaux divers pas toujours bien précisés (à vous de réfléchir et/ou d'y revenir souvent)

3) Les Méthodes

Entendons nous bien que la sélection qui suit n'est pas exhaustive...

Vous pouvez vous baser aussi sur les recommandations de [SwinggCat](#), ou d'autres.

Maniac, la méthode naturelle

Si : Vous aimez le direct/frontal, le feeling naturel, le tout terrain, sécuriser votre PU

Quelle tête ça a : Le Maniac Plan ([cf](#)), mais faut prendre intelligemment les sections adéquates (ça demande de réfléchir)

Où : www.pickupguide.com

Si on l'utilise comme tel (et pas seulement comme source d'inspiration pour boucher son gameplan en C2, C3, S2 ou autre), le Maniac Plan contient / est une méthode vertueusement détaillée.

+ : Il convient à tous les types de filles, et est adaptable à l'extrême.

- : Mieux sur les lone wolfs, demandera éventuellement quelques compléments chez [Mystery](#) autrement, tout le matériel vous conviendra pas (mais réfléchissez bien avant d'en écarter, même les sections Nanpa)

Mystery : The Venusian Arts, la méthode M3

Si : Vous gamez du top model et du haut de gamme, que vous voulez la méthode recensée à ce jour la plus puissante (mais pas la plus aisée à maîtriser, et qui reste à décliner pour vous)

Quelle tête ça a : Pdf payant 300 pages à lire lentement à part les premières pages, pour bien assimiler

Où : www.mysterymethod.com

+ : Présente des théories qui vont vous donner une puissance de feu et une capacité tactique difficilement imaginables : compliance, group theory, investissement... Pas mal de matériel pour les negs et le [A2](#) (Attraction de la fille vers le [PUA](#))

- : demandant beaucoup de réflexion et de boulot derrière pour y arriver, Rome ne s'est pas faite en un jour

Gunwitch

Si : Le reste te donne mal à la tête, genre t'es un gros adapte du Direct/Frontal. Même autrement, toujours utile, utilisable en parallèle d'une autre méthode.

Quelle tête ça a : 2 ou 3 mails, ça se lit vite

Où : Dispo auprès de Gunwitch sur son site (inscription non spamante pour la recevoir par mail) et aussi <http://gunwitch.fastseduction.com/>

+ : Easy, importance du Sexual State

- : IMO un peu léger pour une méthode

Ijji

Si : Vous adorez le genre de conneries que je raconte, les méthodes faciles et directes, si vous êtes déjà loin du boulet-style

Quelle tête ça a : un post de l'Enormissime Ijji,

Où : ASF par une recherche sur 'method' et 'Ijji' ; dispo aussi sur son site je crois

+ : Archi fendant, fastoche

- : Convient pas à tout le monde

4) Les Options

Les Archives ASF

IMO les plus importantes sont TD, Juggler et Style (même si j'adore [Mystery](#) et Ijji, et qu'il y beaucoup d'autres truc géniaux qui sont des vrais plaisirs à lire).

En priorité, de TD les Late Night Spastic Ramblings, la Buying Temperature, tout ce qui est [routine](#)

.
De TD, et Juggler, sur le Phone Game.
De Juggler sur le StoryTelling, le "How are you?" opener.
+ : Jouissif
- : Loooong à lire

Without Embarrassment de Mike Pilinski

Si : Vous voulez des notions complémentaires un peu éparses dans le livre
Quelle tête ça a : Un pdf payant de ~250 pages lisibles
Où : <http://www.highstatusmale.com/?hop=fs101hsm>
+ : Un bon complément sur des mécanismes importants, comme l'EC/Mating Call, la honte, le fonctionnement de la séduction, les bases de la satisfaction émotionnelle de la femme ET DE LA VOTRE
- : Hélas teinté d'un peu d'AFCisme (après avoir lu le reste vous ferez la part des choses)

DYD, la totale

Si : Vous voulez aborder un ou plusieurs des thèmes
Quelle tête ça a : des programmes de conférence filmés sur des paquets de DVD, avec beaucoup d'intervenants notables (si vous voulez savoir quelle tête a [Mystery](#) ou TD...), attention chaque programme c'est 8-25 heures.
Où : www.doubleyourdating.com
Entre autres :
Mon truc que j'adore : [Cocky](#) Comedy
Les bases : DYD, Advanced series
Les spécifiques : Meeting Women in Bars & Clubs, Body Language (ft Steve P. !)
Le truc énorme mais aspirine : Deep Inner Game
+ : Accessible, super documenté, le matériel est de qualité
- : Plus un état d'esprit que du pur matos, parfois longuet

5) Pour le plaisir et l'inspiration

Le Tribute de Loverboy

Si : Vous voulez vous marrer un bon coup ou vous redonner l'inspiration
Quelle tête ça a : Un clip .wmv de quelques minutes
Où : facile à trouver sur Google
Loverboy explique son histoire.
+ : Jubilatoire

Neil Straus (=Style): The Game, Penetrating the secret society of PickUp Artists

Si: vous savez lire l'anglais, si vous voulez voir la transformation d'un [AFC](#) en Maître [PUA](#) , découvrir la face cachée de la communauté et notamment les deux années phares
Quelle tête ça a : Un livre bien présenté (dans les 20-25€)
Où : Commandable sur Amazon, groupez vos commandes pour diminuer les frais d'envois
+ : Bien écrit, inspirant, et même du matos au passage, la vérité nue
- : Ca reste bio(graphique)

Spécial dédicace à Thufir Hawat, archiviste de folie, qui m'a mis sur la piste de monceaux d'or en barre dont une partie de ce que je recommande ici.

Phenix

M : *petit signe de tête en m'écartant pour laisser passer une [MILF](#) à Atac*

E : Merci 😊

M: Voilà un sourire gracieux.

E: Merci 😊

M: Ne partez pas déjà. Les petits pois peuvent attendre.

E: Mais pas mon mari.

M: Je suis bien certain du contraire.

E: Vous êtes un dragueur, jeune homme.

M: Et un excellent amant.

E: Je n'en doute pas.

M: *EC' lock* Chez vous ou chez moi ?

E: Ni l'un ni l'autre.

M: ~ Je suis désolé mais l'hotel c'est surfait et inutilement coûteux.

E: Je ne sais quoi dire 😊

M: Il y a des cas où parler ne sert à rien... Imaginez plutôt...

E: Je... euh...

M: *Kino* Voyons-nous. Soyons fous.

E: Vous êtes incroyable !

M: Imaginez à quel point. *Kino*

E: Je ne préfère pas.

M: Si vous préféreriez !

E: C'est pas la question.

M: ~Que ce soit votre réponse !

E: Ah ha non je dois y aller.

M: Attendez ! Vous auriez une fille qui vous ressemble ?

NO BOOTCAMP

Qu'est-ce qu'un Non BootCamp ? Un compliment alimentaire ? Une occasion pour votre serviteur d'utiliser son humour pervers ? Une occasion de ne pas draguer ? Une déconstruction Ericksonienne ? Tout cela à la fois ?

Tout cela et plus.

Les Non Bootcamp vont être constitués d'une série de missions étranges suscitant chez leurs pratiquants une vision paradoxale de la réalité.

Le but n'étant absolument pas de sortir avec des jeunes filles, vous pouvez donc vous tranquiliser. Si cela devait arriver, il faudrait le prendre avec philosophie: comme un agréable accident de parcours...

Première mission: (grand débutant- associal incapable)

Votre première mission va être de sélectionner 3 moments de la journée où vous pouvez sortir et de repérer les endroits où se retrouvent les jolies filles. Trouvez au moins 10 de ces endroits au fil des jours.

Procurez-vous un portable capable de prendre des photos (si vous en êtes incapable, alors vous êtes vraiment dans la merde. Ndlr) et prenez dans chacun de ces endroits (discrètement, en faisant semblant de téléphoner) une photo de la plus jolie fille que vous y voyez. Soyez naturels et discrets.

Vous allez pouvoir commencer votre collection.

Le but d'une collection n'est pas de créer un autel avec photos, bougies et sacrifice de petits animaux. (Ou alors adressez-vous à tueursenserie.org)

Maintenant, prenez le temps de parcourir quelques librairies, magasins, catalogues et essayez de retrouver l'origine ou le genre des articles de modes qu'elles portent. Si vous trouvez la référence, ou tel habit porté par telle star, achetez le mag' et découpez la photo que vous ajouterez à votre dossier.

Finis ? Pas tout à fait. Quand vous commencez à sentir les tendances et règles du moment, allez au rayon anthropologie d'une bibliothèque et recherchez ce qui est considéré comme beau, mode ou valorisant pour une femme à travers le monde.

Cherchez systématiquement ce qui vous paraîtra le plus bizarre, étonnant voire répugnant.

Comparez à ce qui vous avait séduit chez celles que vous avez photographié.

Question: qu'est-ce qui vous plaît et vous déplaît ? Quels détails justifient ces appréciations à vos yeux ?

Mais à quoi tout cela sert-il me direz-vous ?

On pourrait aisément répondre: à être moins inculte.

Où on pourrait remarquer que cela oblige à prendre de l'initiative, à réfléchir, et à se forger un sens esthétique indépendant. Ah, j'allais oublier: à être à l'aise et repérer les endroits où vous allez aborder bientôt aborder pleins de jolies jeunes filles.

Le vrai mystère serait plutôt ce que pensent les femmes, mais ce sera le sujet d'un prochain non BootCamp.

Mission 2: (grand Timide)

Après avoir dépassé l'étape dite de l'associal incapable (cf Mission 1), vous avez fait des choses utiles, marrantes, vous vous êtes un minimum cultivé, vous avez aiguisé votre regard, vous vous êtes familiarisé avec des endroits inconnus... bref, vous vous êtes doté de compétences utiles.

Mais co..comment pa...papa parler avec une fi...file si vous êtes d'une timidité chronique ?

Inutile de dresser des plans sur la comète, d'inventer des stratagèmes, ou de vous casser les dents en vous jetant à l'eau sur des [HB](#) en béton.

Vous devez vous désensibiliser. Vous devez vous en foutre.

Et tout ce dont vous avez besoin, ce n'est pas d'un Opener, d'un bon style ou d'un gourou.

Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un **prétexte**.

Si votre timidité (ou que sais-je encore) vous empêche d'acquérir le minimum d'expérience vitale avec les femmes, il ne faut pas chercher beaucoup plus loin.

Il vous faut acquérir cette expérience. Non seulement sans elle, votre capacité à la séduction est nulle, mais votre vie sociale doit ressembler au désert des tartares.

Donc, trouvez-vous quelques prétextes, sortez de bon matin et allez aborder TOUTES les femmes qui croisent votre chemin. Les vieilles. Les jeunes. Les belles. Les superbes. Les très moches.

Regardez les dans les yeux, détendez vous au maximum, et dites leur "*Bonjours*".
Si nécessaire débitez votre prétexte pour être à l'aise (ou la mettre à l'aise). Remerciez avec un sourire, et partez.

Essayez d'aborder au moins 20 (Vingt) femmes par jour, pendant une petite semaine.

Si vous êtes maladroit, si l'on vous envoie chier ou l'on vous ignore, aucune importance. Soyez poli, détendu, souriant avec la suivante. Et avec la suivante.

Essayer de traiter aussi bien toutes les femmes auquel vous parlerez, qu'elle vous plaise ou non.

Et chaque soir, notez dans un petit carnet les réflexions, question et hypothèses que vous auront inspiré vos expériences de la journée.

Pourquoi? Parce que s'il y avait une méthode qui pouvait vous enseigner les secrets qui vous font défaut, ce ne serait pas ce que je vous raconte.

Ce serait ce que vous découvririez en apprenant à travailler avec votre petit carnet.

"Mais quand est-ce qu'on baise", me direz vous ?

On ne baise pas. Ce n'est pas le sujet.

La plupart des méthodes semblant insister pour que leurs élèves arrêtent la masturbation et

concentre leur instinct sexuel sur la chasse.

Moi, je suis en désaccord. Branlez vous.

Mais branlez vous bien.

Vous vous êtes documenté sur la beauté, la mode, la beauté à travers le monde ?

Documentez vous sur le sexe.

Lisez. Téléchargez. Faites vous de super scénarios dans votre chambrette. Apprenez à abandonner toute culpabilité à ce propos. Ecrivez des nouvelles érotiques, dessinez des mangas pornos, apprenez à éjaculer sans émettre de sperme (muscler vos PCR)...

Vous n'imaginez pas le nombre de 'séducteurs' qui sont nuls au lit. Ce ne sera pas votre cas.

Faites déjà de l'auto sexualité un sujet de satisfaction.

Parce que dans la rue, vous apprenez des bases qui n'ont rien de sexuelles.

Qui doivent devenir aussi naturelle que de respirer ou de conduire votre voiture le matin

La seule victoire, c'est le bien être croissant qui va s'instiller en vous petit à petit, puis le sourire des femmes auxquelles vous parlerez dès que vous aurez compris et sentis comment être à l'aise.

Mission 3: "Je voulais seulement qu'on soit copains" (pré AFC)

Qui n'a jamais entendu cette célèbre phrase de fille sans avoir envie de lui ouvrir le crâne à l'aide d'une pelle pour ensuite lui aspirer le liquide céphalo rachidien à l'aide d'une paille ?

Hélas, les lois modernes prohibent ce genre de pratique, faisant de nous des [AFC](#) plutôt que des PMN (Puceaux Meurtriers Nécrophiles).

Une fois encore, je suis en désaccord avec certains. Avoir de vraies amies filles est un gros plus. Pas pour ce qu'elles pourraient vous apprendre sur le séduction, mais pour ce que vous pourriez apprendre à leur contact, si vous prenez le temps de réfléchir à ce que vous observerez et entendrez.

En moyenne, chaque jeune femme que vous rencontrer vous permettra de rencontrer deux nouvelles nanas. Pafois moins, parfois beaucoup plus. Si chasser était votre notre propos, je dirais que c'est la voie royale, bien plus que les bars ou les boîtes !

Qui plus est, si la fameuse 'Friend Zone' est naze pour draguer une nana qui l'a mise en place, c'est un véritable marigot africain ou viendront tôt ou tard boire les plus jolies gazelles du coin.

Plus fort: c'est un espace virtuel et amovible, qui peut d'étendre dans des zones géographiques ou vous êtes inconnu. Un espace qui rassure, où l'on abaisse bien souvent ses défenses.

Apprenez à vous embusquer dans une 'Friend Zone'...et donc à la cultiver !

Mettons que vous avez appris à vous organiser et à aborder ([cf](#) missions précédentes), ou que vous le sachiez déjà.

Où rencontrer des nanas ? Comment rencontrer des nanas ? Comment s'en faire des copines ?

Avant de créer ces petits réseaux, vous devez comprendre et accepter un principe. Vous ne devez pas chercher à baiser vos 'sources'.

(Note: 'Source' est un terme lié au renseignement. Ce sont des personnes que l'on va utiliser pour une action secrète).

Vous allez vous intéresser à ce qu'elle font, les fréquenter pour le plaisir de leur compagnies et de leurs talent divers, et être clair dès le début: "*C'est toi que j'apprécie, pas ton cul*".

Soyez le plus honnêtes possible avec elles.

Le plus paradoxal, c'est que vous vous allez vous comporter sans arrière pensée avec elles. (Le sexe éliminé, ce n'est pas très difficile)

Le plus simple, c'est de ne recruter que des personnes capables d'apprécier votre vraie personnalité.

Vous avez bien des passions ?

Vous aimez quoi ? Le sport, la littérature, le théâtre, le cinéma, l'aide humanitaire...

Je vous recommande de rejoindre un club, une association, une amicale... peut importe le nom dans la mesure ou (1) vous vous y éclatiez et (2) qu'il soit mixte.

Vous n'avez rien à faire pour attirer les gens si vous êtes sociable et que vous vous amusez .

Etonnant, non ?

Ca peut sembler paradoxal, l'idée de rencontrer des filles lors d'un cour de théâtre ou en donnant un coup de main aux Restos du coeur. Mais en y réfléchissant bien...

D'autant plus que les avantages secondaires (ce que vous apprenez sur le sujet même de l'association: ex: à s'exprimer au théâtre...) en vaut en soit la peine...

A partir du moment ou un individu, valorisé par ce qu'il fait, rencontre un nombre suffisant de membres du sexe opposé, il doit vraiment faire très fort pour ne sortir avec aucune.

Mais comme ce n'est pas le but de ce texte, nous n'en parlerons pas.

Mission 4: (Aspirant gamer)

Bon, vous avez compris ? Le 'truc' est de mettre à l'aise l'autre ... et la meilleure façon d'y arriver et de soi même 'transpirer' le bien être. C'est communicatif.

Par le comportement, par un prétexte, par une occupation commune... Tous les moyens sont bons s'ils sont exécutés avec naturel.

Bon, vous êtes arrivé au stade où l'on vous regarde avec sympathie (lachez cette pelle), où l'on se sent à l'aise en votre présence (rangez cette paille). Vous avez vos postes de guets (endroits repérés, friend zones...) ; vous avez même une vie et une personnalité (affirmée grâce à votre investissement associatif ou autre).

Mais comment 'transplanter' ces bénéfiques sans doutes délimités à des endroits et des personnes précises à presque toutes les circonstances qui vous seront utiles ?

Vous avez jusqu'ici pris l'initiative contre l'inertie de votre vie, pour enfin avoir de l'influence sur votre propre existence . Il est temps de prendre l'initiative pour avoir de l'influence sur autrui.

Heureusement, ce que vous avez accumulé en compétences et expériences va vous y aider (merci petit carnet).

Pas de pudibonderie. Tout est langage. Quoi qu'on dise ou pas, on fait toujours passer un message On ne peut pas ne pas communiquer. Donc on ne peut pas ne pas influencer.

Donc: il faut apprendre à faire passer le message qui ira dans votre sens, et si possible le faire avec intégrité (ou éthique). On n'est pas obligé de devenir le prochain Ron Hubbard.

Comme vous avez du le remarquer en réfléchissant sur les 'retours' que suscitent votre comportement (carnet, carnet chéri Cf mission 2), la réponse varie suivant le message que vous avez envoyé selon votre ton, votre comportement, le fait que vous avez regardé droit dans les yeux ou pas...

Si la base du message que vous avez envoyé est "*Je suis sûr de moi, bien dans mes bottes, charmant et j'aimerais m'entretenir avec vous*" vous allez avoir de bons retours 8 fois sur 10.

Si c'est "*Je suis une larve mal à l'aise et je tente de m'agripper à vous*" on va vous envoyer chier 9 fois sur 10.

Mais vous l'aviez déjà compris, bien sûr...

Si vous avez suivis mes petits conseils (ou trouvé une façon personnelle de vous développer) vous avez de bonnes raisons d'être biens dans vos bottes.

C'est ce sentiment qui va constituer la base de votre nouvelle capacité à communiquer et diriger. Il va falloir le cultiver et l'amplifier, plusieurs fois par jour.

Pourquoi faire du foin sur ces vagues sentiments alors qu'on vous conseillait de n'en avoir 'rien à foutre' ?

Parce que vous arrivez à la fin de votre période de 'désensibilisation'. Votre nature n'est plus un handicap à ignorer, mais un outil et un précieux allié.

Les bases de l'influence:

Tout d'abord, il faut bien comprendre un secret (de polichinelle). Notre logique nous aide à modifier et progresser à travers le réel, mais c'est en général par rapport à notre état intérieur que nous prenons nos décisions finales. C'est à dire en fonction de ce que nous ressentons.

Notamment pour nos amies les femmes. Et très notamment en matière de sexualité.

Savoir 'guider' les sentiments d'autrui est donc indispensables. C'est ce que tentent de faire nombre de techniques de [Pnl](#) et autres 'mots de pouvoirs' secrets (Ross jeffries).

Mais ce sont d'autres auteurs (comme BadBoy) qui l'ont formulé le plus simplement

(1) Emettre du bien être pour faire de sorte que l'autre se sente bien (2) S'arranger pour que l'autre expérimente une autre émotion (choc, peur, curiosité, excitation...) (3) Retourner à l'état initial de bien être.

Et c'est d'ailleurs précisément sur cela que va constituer l'entraînement de cette semaine.

- "Aider" quelqu'un à se sentir bien.
- Lui faire expérimenter une émotion (si possible puissante)
- Revenir à l'état de bien être avec vous.

Pourquoi cet exercice ?

D'abord parce qu'il aide à amincir les défenses de la personne (même si il/elle se sent bien, il/elle garde généralement une certaine distance). Après ce genre de va et vient, il/elle est mieux disposé(e)...et plus proche de vous.

Ensuite parce que cela va particulièrement être utile quand il ne sera pas possible de passer par l'étape (1) et que vous pourrez ammené une personne méfiante, surexitée, en colère, apeurée ... à se sentir bien en votre présence.

Il faut donc préalablement comprendre la façon de créer ce genre de sentiments pour pouvoir les désamorcer ou glisser vers un autre . Capisce ?

Note: vous n'avez besoin de mettre les gens en colère contre vous ou de jouer au dément pour les effrayer. Vous pouvez susciter cet état par une anecdote (*T'as vu la bagarre au couteau qui s'est déroulé devant ta voiture ?*) ou un comportement (en ayant vous même l'air nerveux ou apeurés).

Et la seule façon de progresser est devinez quoi ? Faire le bilan chaque soir de ses tentatives d'influence et de trouver les différentes manières de susciter et de désamorcer les émotions visées (devant un petit carnet par exemple...)

Au moins 3 fois par jours pendant une semaine. Sur tout le monde: papa, votre neveu, un passant.... Plus vous vous entraînez, meilleurs vous deviendrez.

Mission 5: (rAFC pratiquant)

"Celui qui meurt vierge va (peut être) au Paradis, mais en attendant, il vit en Enfer"

la relation d'influence (suite)

Nous avons abordé les bases de la relation d'influence au dernier chapitre.

Si vous vous êtes entraîné, vous avez sans doute remarqué qu'il est parfois difficile (ou trop visible) de vouloir passer directement d'une émotion X à une autre qui vous est plus favorable.

En fait, plus votre prise de pouvoir sur la conversation est discrète, plus elle est puissante (car l'autre ne prend pas conscience qu'il s'agit d'une prise de pouvoir ... et donc 'on' ne tente pas de s'y opposer !)

Cependant, si vous pensez que la résistance en face sera faible, continuez à y aller franco !

La façon la plus simple de faire passer quelqu'un d'une émotion A à une émotion Z est de passer par les émotions intermédiaires (B, C...) dont l'enchaînement seront naturels voire logique aux yeux de votre vis à vis.

Les scientologues appellent cette méthode 'l'échelle des Tons', et je ne vois pas pourquoi il faudrait laisser cette technique à l'usage exclusif de cette bande d'escrocs.

Moins connu, il est également possible de calmer une émotion violente en passant par des émotions contradictoires (par exemple de la colère à la pitié, de la pitié à la peur, de la peur au rire, etc.

La voix Royale pour cela est de maîtriser , non pas les pouvoirs psychiques de Ramu, mais tout simplement **l'Art de l'Anecdote** Je vous propose l'exemple suivant, tiré d'un autre de mes articles

=> SwingCat cite (Real World Seduction) des exemples sur la façon de maîtriser et de créer l'art des anecdotes.

L'idéal est d'improviser ou d'adapter des histoires qui te sont vraiment arrivées (ou dont tu as été témoin), de les rendre captivantes, et de créer un va-et-viens émotionnel.

C'est à dire que son accroche soit prometteuse, qu'elle soit captivante au début, puis triste puis drôle, puis effrayante...pour finir par susciter un sentiment de bien être, d'attachement (à ton égard).

Ce n'est pas la peine de se donner le beau rôle (c'est même souvent suspect).

"Tu es native d'Aix les Bains ? Tu dois connaître la jetée de X ? Il m'est arrivé un drôle de truc là bas quand j'avais 5 ans. J'avais perdu mes parents, et un mec m'attrape et me jette dans sa voiture. Il me crie après pendant tout le trajet. On arrive dans un camping , il me traîne jusqu'à une caravane..et je tombe sur un garçon de mon âge qui me ressemble trait pour trait !!!

Il m'avait confondu avec son neveu 😊

Le type ne savait plus ou se mettre. Moi je pleure, toute sa famille (c'était des italiens) essaient de me consoler et ils me donnent une glace, et il me donne un jouet , et la mama qui me glisse un billet; Et moi qui ne comprend rien et qui pleure, qui pleure...

Finalement, le mec m'a ramené sur la jeté et s'est sauvé. J'ai nettoyé mes larmes, je me suis installé à la table d'un cabanon et j'ai commandé tout ce que je voyai avec le fric qu'ils m'avaient laissé.

Quand mes parents m'ont retrouvé, j'étais couverts de nutella. J'avais commandé et mangé 6 crêpes...

(Transition, normalement, la fille et morte de rire)

On va se boire un café ? Une p' tite crêpe peut être ?"

La mission de la semaine . Préparez vous quelques anecdotes (au moins 3), et tentez de les placer en fonction des circonstances de façon à obtenir l'attention et l'attachement d'un public.

D'une façon générale, plus vous provoquez une diversité de sentiments chez une personne, plus elle se sent connectées à vous... Etonnant, non ?

Mission 6: Résumé pratique (pas d'exercice pour cet fois, vous avez été sages)

(Je viens de retrouver ce vieil article. Il fait un bon résumé pour recomposer les notions vu jusqu'ici)

(...)

Je reprend pour mémoire les trois règles établies en psychologie sociales de l'escalade de l'engagement.

Je ne les réexpliquerai pas (voir mes articles précédents) mais en voici les 3 formes

1. **Continuation.** Toute action engagée à tendance à se continuer (= si vous parvenez à obtenir plus de 5 secondes d'attention, vous aurez tendance à facilement allonger ce délai à 2 minutes)
2. **Pied dans la porte.** Tout accord même minime, à tendance à provoquer un accord plus important qu'il aurait été impossible d'obtenir à priori
3. **Porte au nez.** Tout refus d'une demande à tendance à produire l'acceptation d'une autre demande moins engageante, mais qui aurait été absolument refusé si elle avait été demandée à priori.

Passons maintenant à l'Art de la Supercherie (*Social Engineering*) tel qu'il est décrit dans les Ouvrages de Kevin Mitnick

Pour les comprendre, il faut accepter la loi de la cybernétique : notre cerveau ne perçoit pas le monde (il ne le fabrique pas non plus)= il le calcule en permanence.

La cause devient l'effet et l'effet devient la cause.

Si l'on veut manipuler une personne efficacement, il faut

1°) **Accumuler du renseignement sur cette personne, le groupe dont elle est proche, la structure de son entreprise...** Plus votre connaissance de la personne est fine, plus vous avez d'outils de manipulation.

Commencez par les renseignements les plus généraux et terminez par les plus précis (ex : Types de femmes, amis et collègue, cold reading, pour finir par la mise en application de votre expérience personnelle des femmes)

Notez bien que tout renseignement qui ne conduit pas à obtenir ce que vous voulez d'une personne peut très bien être utilisée sur une autre de son groupe...

2°) **L'habit fait le moine.**

Il n'y a rien de mystérieux sur la façon dont on vous juge : on construit sa perception de votre personne à partir de 3-4 éléments que vous montrez à priori.

(Voix, façon de vous mettre en valeur, comportement, habillement...)

L'intérêt d'une présentation est de construire une crédibilité.

Le sachant, vous devez mettre en avant des éléments (cohérents entre eux) susceptibles de construire cette crédibilité.

3°) **Utiliser cette crédibilité pour entrer** Au culot, directement. (Ex : quand on joue une position d'autorité)

En annihilant par avance les défenses

(En nullifiant par avance les raisons de ne pas vous faire confiance en les annonçant pour mieux les faire oublier, en faisant rire, en rendant un pseudo service... le tout allant dans le sens du rôle choisi = tout rôle ou exemple sert à renforcer votre crédibilité, votre rôle. Pas à vous faire aimer !)

En créant de toute pièce une crise... à laquelle vous apportez la solution.

(« Oh, vous avez crevé. Vous avez de la chance, j'ai une vieille bombe anti crevaison. Vous venez souvent crever par ici ? »)

4°) Poussez votre avantage pour faire passer votre interlocutrice d'un mode de pensée systémique (rationnel, ordonné, cohérent) à un mode de pensée heuristique (réflexe, dominée par le sentiment, les raccourcis de pensée, l'émotion du moment et non le calcul sur les faits)

amoindrir les défenses psychiques.

Pour ce faire, utiliser le renseignement accumulé, ou bien choisir le moment ou l'endroit.

5°) Faire jouer à votre interlocutrice un rôle valorisant à ses propres yeux.

Bien sûr, un rôle qui vous intéresse.

Donnez-lui un pouvoir, celui de vous faire plaisir...

Vous rendre un petit service (quel qu'il soit) diminuera notablement son anxiété éventuelle. Vous pouvez alors passer à plus gros (voir 'Escalade de l'engagement').

6°) Guider jusqu'au résultat souhaité.

Face aux ultimes hésitation, recourir au 'pied dans la porte', à la 'porte au nez', ou à la technique du choix illusoire

Choix illusoire : réduire l'ensemble des possibilités au choix entre deux dont le résultat vous arrange. Votre interlocuteur à l'illusion du choix.

Ex : « Foutue voiture. Pfff, vous n'allez pas rester dans le froid sur le bord de la route... Ecoutez, je vous propose, sois on passe chez moi appeler un dépanneur et on en profite pour boire un verre au chaud, sois je vous dépose au bar d'à côté : 'Au joyeux Bûcherons pétomanes....', ils font une soirée de lancer de nain... Oui, c'est cruel, mais ce sont des gens rudes... »

ASLES BOOTCAMP

Il est complètement fou Asles

Alors là je suis en train de faire très fort. Entre les recadrages à coups de massues. Exemple texto d'une ex, après que je l'ai appelée et qu'elle n'ait pas répondu, après trois appels en absence de sa part.

"Bon qu'est ce que tu veux ? Oui je sors avec mes copines (référence à un texto auquel elle n'avait pas répondu) jusqu'à 3 heures le jour de l'an, je regarderai pas Arthur. Voilà tu es heureux ?"

Ce à quoi j'ai répondu méchamment, car titillé par le "bon qu'est ce que tu veux ?". **"Ce que je veux ? Te faire l'amour comme une bête. T'en a d'autres questions à la con comme celle là ? Joyeux noel en passant. Ps=Range tes griffes, tu pourrais te blesser"**. Et tiens dans ta gueule.

Ou encore les openers cassants. A une fille dans un Pub qui discute avec un mec je m'incrute. Je la regarde, elle avait un pantalon rouge. J'enchaîne **"Mais je vois qu'on n'a pas encore enlevé sa tenue de noel hein papa noel. Vu que j'ai été sage cette année, qu'est ce que j'ai gagné ?"**. La fille est toute rouge, le mec à coté étonné que je ne me sois pas pris un poing. Elle rougit et me répond "T'a gagné le droit d'avoir de l'humour, en souriant". Plus IOI que ça tu meurs. Mais j'ai soif, faut que j'ai mon breuvage alcoolisé.

A une femme genre fin de trentaine qui fait du sport dans un parc. Je l'accoste avec un large sourire **"Alors c'est la dinde de noel qui a du mal à passer ?"**. Elle me répond en souriant, que oui, et rougit en continuant sa course.

Ou encore dans un pub (je sais je suis alcolo ;)) une fille qui porte une veste noire comme mon Killer Pull Mex noir. **"Alors toi aussi tu es là pour un deuil ?"** On a fini enlacés. Et au moment du numclose elle me sort "J'ai cassé mon portable". Je lui réponds "Ils y croient les autres mecs d'habitude ?", et je pars en ricanant. Sous ses yeux effarés.

A une jolie blonde, je lui balance **"T'es gothique ?"**, elle ne voit pas le rapport et me répond sèchement **"non"**. Je lui dis **"vu comme tu es maquillée, c'est normal que je me sois trompé. Mais dit moi tu envois pas mal de signaux. Tu n'es pas super maquillée, tu as le regard glacé, tu sais même toi tu as le droit de sourire (elle sourit), je m'attendais presque à trouver marqué sur ton front DEGAGE CONNARD"**. Elle a beaucoup rigolé, m'a demandé mon prénom. Etc...

Quelle déconne ce game. Putain, je serai PUA dans trois mois, trooop bien, j'ai respecté tous mes engagements du premier moi (qui s'achève le 15 janvier).

Comme on guy, you can do it.

Asles Bootcamp,étape 1 prendre conscience de son corps

Bien,voici un bootcamp créé pour aider ceux qui ont encore des réticences (même inconscientes à se lancer dans monde de la drague.Ici c'est le bootcamp numéro 1 de l'Asles Bootcamp (éh oui,pour passer PUA faut maîtriser la théorie).Ceux qui ont fait l'exercice peuvent me contacter à l'adresse mail gpualife@yahoo.fr ,pour poser d'éventuelles questions,des témoignages,etc...

Vous êtes un AFC,vous l'avez reconnu.Vous voulez vous mettre à cet Art qu'est la sarge.Bien,le simple fait de reconnaître qu'on est un Afc est déjà un grand pas vers la guérison.Je vais lister les erreurs typiques des AFC.

1-ILs sont super sélectifs.Ils veulent tous avoir une fille Typée RIE RASMUSSEN,mais arrêtez de rêver,vous n'aurez pas ce genre de filles si vous n'êtes pas PUA.On joue dans sa division,un joueur de foot de CFA ne pourra pas jouer en ligue 1 sans avoir un stage où il apprend les rouages de la ligue 1.Mon conseil ARRÊTEZ de snobber les filles que vous rencontrez sous des prétextes bidons "elle n'est pas assez jolie,gna gna ,et gna gna",cela s'inscrit dans ce que le docteur Susan Jeffers auteur de l'excellentissime bouquin "Tremblez mais osez" a appelé **LA PSYCHOLOGIE DE L'ECHEC**.On se trouve une bonne raison pour justifier son inaction auprès de notre cerveau.Cette passivité ne fait que traduire UNE PEUR BLEUE du rateau,dont on sait que personne ne meurt.

2-L'AFC parle toujours de LA CIBLE.Mais bon sang,n'y a t'il qu'une seule fille dans votre ville ? Si c'est le cas faites vous moine,ça vaudra mieux pour vous.Ils (les AFC) avancent à tâton,pensant que le fait de creer le rapport avec une fille créera l'attraction.Faut pas rêver,"Vous ne Baiserez JAMAIS une fille (expection faite des putes) si il n'y a pas d'attraction".Allez draguer les filles,et arrêtez de parler de LA CIBLE qui n'est en fait qu'un one itis qu'on essaye de dissimuler.

3-L'AFC est asexué.Le simple fait de faire une allusion cul le rend rouge.Comment peut-on savoir qu'un produit (en l'occurrence votre bite) est bon si vous ne savez pas le vendre ?Le BL ,L'INTONATION DE LA VOIX,LES KINOS,LE LANGAGE SEXUE traduisent le mâle.

4-L'AFC a honte de ses pulsions.Mon conseil,quand tu te masturbe,arrête de te vider les couilles et jouis.Tu ne seras en paix avec ta sexualité que quand tu seras en paix avec ton corps,et ses pulsions.

Le pari de ce Bootcamp est de vous faire partir du statut d'AFC (voir wAfc) à celui du RAFC qui est autonome,voir même à gPUA pour les plus doués d'entre vous.

ETAPE 1=PREND CONSCIENCE DE TON CORPS

Regarde toi dans un miroir.Tous nu de préférence.Prend conscience de tes jambes,de chaque orteil,de chaque poil sur tes pieds,remonte lentement vers ta bite,prend conscience de ta bite,de sa forme,de sa taille,remonte au niveau de ton ventre,prend conscience de tes muscles (ou de ton peu d'abdos),remonte au niveau de ta poitrine,prend conscience de ta respiration,admire tes pectoraux qui se gonflent et se dégonflent avec les flux entrant et sortant d'air,maintenant stope toi sur ton visage.Décris le,en entrant dans les moindres détails,jusqu'à ce que tu arrives à le visualiser en fermant les yeux!Enfin observe les courbes de ton fessier,prends-en conscience.

Une fois que ceci est fait,prend un bout de papier et décris ce que tu ressens là sur le coup.Si tu devais donner un nom à la description de ton corps tu mettrais quoi ?Quelle note sur 10 tu mettrais à ton confort pendant que tu fais cet exercice ?Que détestes-tu sur ton corps ?Qu'aimes tu par dessus tout chez toi ?Ancre le en toi.

Que peux-tu améliorer chez toi ?Les boutons d'Acnée ?les rides d'expression ?La coiffure top loser ?Prends-en conscience,et ancre le en toi!

Maintenant observe toi à nouveau dans le miroir.Si tu devais donner une note sur 10 à ton confort

en pratiquant cet exercice tu mettrais combien ? Si le confort actuel est supérieur au confort précédent, vous êtes prêts pour passer à l'étape suivante. Si la note que vous mettez est inférieure à la note précédente, refaites cet exercice, jusqu'à ce que vous soyez sur la bonne pente.

LA CONFIANCE EN SOI N'EST PAS L'AFFAIRE DES AUTRES ,MAIS UNE AFFAIRE DE SOI.

Fin de l'étape numéro 1. Vous avez conscience de votre corps à présent, de vos forces, de vos faiblesses (physiques), vous savez comment vous améliorer pour apparaître sous votre meilleur jour et maximiser l'effet visuel de votre corps sur les autres.

Asles bootcamp étape 2 affronter le regard des autres

Les autres ont cette facheuse habitude de nous confiner dans une prison. Car on s'en sert pour tester ce qu'on est vraiment. Si on est un pauvre type on n'a pas d'amis, et si on est un mec bien, on en a des centaines. Et c'est cette masse oppressante, dont le pouvoir est renforcé par l'éducation qu'on recue qui nous conditionne dans les moindres détails.

Le meilleur moyen de se défaire de cette opinion des autres importantissime, c'est de devenir le prix. Et ça c'est le but de cet exercice, devenir le prix.

1- Quel type de séducteur voulez vous devenir ?

a) L'Ice Man dont le digne représentant est James Bond

b) Le gentil Méchant à la Sébastien Valmont dans Sexe Intentions ?

c) Le Totaly Jerk à la Tyler Durden dans Fight Club

Dans l'idéal, faudrait être un mélange homogène des trois. Et c'est dans cette optique qu'on va faire de vous, le prix.

Tout d'abord les points communs entre ces trois individus.

1- Leur Classe. Ils sont super bien habillés. Qu'on se le dise, sur terre l'habit fait le moine. Quelqu'un de très gentil et tout ce que vous voulez peut vous accoster habillé en SDF vous ne lui accorderez pas une minute. Par contre un type fringué comme Brad Pitt dans Ocean Eleven, vous aurez même envie de marcher à côté de lui, parce qu'il vous valorise vous aussi.

Mon conseil Mettez vous en valeur. Passez des heures s'il le faut, pour trouver la chemise qui vous ira à la perfection. Trouvez vous des crèmes pour le visage (il y a toute une gamme de l'oréal chez monoprix pour ceux qui ne veulent pas dépenser des fortunes dans des parapharmacies), la coupe de cheveux aussi doit être soignée. Laissez aller votre inspiration, car qu'on se le dise, le look de quelqu'un dévoile un peu de sa personnalité. Vous ne pourrez pas dire "Je suis le prix" à une fille si vous êtes habillés en plouc. Pour ceux qui vraiment n'ont pas d'inspiration pour un look à adopter, je vous en donne deux où les styles des personnes sont vraiment bien travaillés.

<http://alextoutchou.skyblog.com/> (c'est le blog d'un jeune homme qui montre ses amis clubbers typés fashions victimes, c'est surtout pour ceux qui ont les moyens de mettre vraiment de l'argent dans leurs habits).

<http://fashion75blog.skyblog.com/> (c'est le blog d'une fille qui prend en photo les personnes dans la rue dont les styles sont assez originaux. Ici il y a Tous les styles, que vous pourrez mixer et mélanger par la suite à votre guise, pour info ma photo préférée, se trouve à la page 9 tout en bas, c'est comme ça que je m'habillerai quand je serai plus grand ;))

-Le background : Que j'associe avec La culture, les expériences personnelles, la valeur brute de l'individu. De ce fait pour l'augmenter, quoi de plus logique que de sortir et vivre des moments excitants, au lieu de rester devant son pc à rêvasser ? Trouvez vous des hobbies, des passions, des choses qui font votre personnalité, le genre de choses qui font que vous êtes vous. **LIBEREZ VOUS**, en arrêtant de vous autocastrer. C'est à dire, virez toutes les pensées limitatives qui vous disent "Je ne peux avoir que ça, parce que je suis ceci, etc...". Sachez qu'avec le travail, TOUT devient accessible.

Mon conseil inscrivez vous à un club de sport, apprenez à cuisiner quelques bons petits plats (c'est un véritable killer ce talent de cordon bleu), apprenez à ranger votre maison, faites Tout ce dont vous avez envie (dans la mesure du légal, et de la morale), pour devenir un loup indépendant de la meute. Ayez des moments d'intimités avec vous mêmes, autres que la branlette.

Notez votre personnalité sur 10 AVEC OBJECTIVITE (rien ne sert de tricher, personne ne vous demandera les résultats de votre autocoaching). Quel genre de personne êtes vous en société ? Peut-on vous faire confiance ? Les autres vous font-ils confiance avec facilité ? Et vous, vous faites-vous confiance (à vous-même) ? Quelle importance les autres ont-ils dans votre vie ? Êtes-vous capables de vivre de manière indépendante à présent ?

Cette phase doit durer au moins un mois. Vous saurez que vous avez validé cette phase le matin où vous vous mirerez et que vous vous direz "En fin de compte, je suis bien content d'être moi".

Asles bootcamp 3 Devenir un être magnétique

Vous admirez tous, ceux dont l'aura est si imposante qu'on en entend souvent parler même bien avant de les avoir rencontrés, n'est-ce pas ? Le genre de personnes qui sont indispensables pour une bonne soirée, la condition quasi suffisante pour qu'une sortie soit réussie. Vous en avez tous (je l'espère) au moins une personne comme ça dans votre entourage.

Qu'est-ce qui les rend magnétique ? Eh bien ils sont hors du commun. Tout le monde est unanime : C'est eux le prix. Mais au lieu d'avoir la grosse tête, ils sont très accessibles, et ne sont pas dédaigneux, ou hautains. Ce contraste a le chic de rendre les gens accros.

Quelles sont les qualités d'un être magnétique ?

1-L'écoute. Il faut avoir une relation intime avec le groupe, mais aussi (et surtout) avec CHAQUE membre du groupe. Que chacune de ces histoires soit unique. C'est pour ça que ceux qui se contentent d'être le bon collègue présenté par X, avec qui on s'éclate juste, n'ont AUCUNE chance de devenir magnétique. Il faut réussir à entrer dans l'intimité des gens (vous verrez comment faire par la suite).

2-L'attention: il faut faire attention à tout le monde. A la coupe de cheveux qui a changé, les faux ongles qui ont été posés, la perte ou la prise de poids, le look qui s'est amélioré, etc... Rien ne fait plus plaisir que quelqu'un qui remarque ce genre de petits détails. On sait qu'il fait attention à nous, et en sa présence on est enveloppé d'une sorte de chaleur protectrice, qui devient vite une drogue.

3-Le leadership: C'est l'art de savoir déceler et décider de ce qui serait le mieux pour tout le monde. De ce fait prenez (rarement) le temps d'inviter vos amis à faire des expériences inédites : Soirées cartes + pizza + dvd + jeux (action et vérité, et cie) un samedi soir à des clubbers. Ça les tire de la routine, et vous marquez des points.

4-Protégez les plus faibles dans le groupe. Il y a toujours une ou deux personnes dans un groupe qui sont moins aimées et appréciées par les autres. Ça dégénère des fois carrément en conflits, en médisance, etc... Vous devrez user de vos compétences de persuasion (même des fois à vous poser comme caution (mais pour ça faudrait déjà être le leader incontesté) pour les autres). C'est pourquoi quand il y a une brebis galeuse : Habillé en plouc, Parle mal, Se fait toujours remarquer négativement, etc... C'est à vous d'éduquer la personne par votre attitude. Franche, directe, inaccessible.

5-Ne laissez jamais penser que c'est gagné d'avance avec vous. Rappelez toujours aux autres (par une attitude de Hard to get NATUREL) que votre confiance se mérite de jour en jour. Et n'est jamais acquise définitivement.

6-Sens de l'humour aiguisé, et des nerfs en acier trempé. Vous aurez à faire face aux jeunes loups qui veulent votre place de leader, et vous devrez les recadrer sans jamais vous énerver, ou bien vous montrer atteint.

7-Soyez toujours sous votre meilleur jour. On a des jours de mojo intense, et d'autres pas. Mais que votre marée basse corresponde à la marée haute des autres.

Avec ça vous êtes le petit chef. Mais ça ne doit pas rester une leçon apprise par cœur, ça doit devenir un état d'esprit chez vous, et vous verrez, partout où vous irez, vous serez adulé par votre entourage. Et le social proof si important dans notre société vous sera acquis.

Bilan du premier mois

"Premier mois :

Faire le bilan de ce que je sais et de ce que je ne sais pas. De mes points forts et de mes points faibles. Approfondir tout ce que je sais déjà. Connaître le pourquoi du comment. De ce fait, Stage bloqué en PNL pendant un mois. Qui prend Acte ce soir.

Travailler sur mon corps, me bâtir un corps d'athlète de haut niveau. Car une femme séduite a besoin d'une bête au lit, ce que je ne suis pas encore tout à fait.

Travailler la sensualité de ma voix, ralentir le rythme. Des fois on dirait Eminem ;)

Me faire des habitudes de Pua. Genre un Pub où j'irai souvent, un bar où j'aurai mes dates, etc... Marre d'être depuis trois ans dans une ville, et me comporter comme un néophyte qui arrive à peine. Ca permettrait à mon domicile de respirer ;)

Elargir mon cercle d'amis, et mon rayon d'activité."

Tels étaient mes objectifs. Les ais-je atteints ? La réponse est oui, j'ai atteint mes objectifs. J'ai augmenté mon social proof, j'ai mon Qg, j'ai travaillé mon jeu de pnl, j'ai un peu négligé mon corps, je commence à devenir très fort en night sarging.

Rendez-vous pour les FRs qui montreront les difficultés que j'ai rencontrées, le pied surtout que j'ai pris.

Here we go.

JUNGLE BOOTCAMP

Avant propos

En matière de [sarge](#) (drague), les étapes qui conduisent à la maîtrise du processus utilisent la même démarche que l'apprentissage de n'importe quelle autre compétence.

Prenons l'exemple d'un nourrisson. Pensez-vous sincèrement qu'il va pouvoir tout de suite tenter le record du 400 mètres haies alors qu'il ne sait même pas encore marcher.

Bien sûr que non. il va d'abord commencer par ramper, puis par marcher, puis va enfin pouvoir commencer à courir. Pendant des années il va améliorer sa technique jusqu'au jour où il pourra effectivement tenter de battre le record.

Vous devez donc considérer qu'en matière de [sarge](#), vous êtes dans la même situation. Par conséquent, vous devez utiliser un cheminement séquentiel et progressif en allant du plus simple vers le plus compliqué.

Et la démarche pour suivre ce cheminement séquentiel et progressif, elle est la suivante:

- Début de la boucle:
- S'imprégner de la théorie,
- Réfléchir et définir une ligne de conduite,
- Pratiquer, expérimenter et tester vos conclusions,
- Réfléchir aux résultats de votre expérimentation,
- Adapter votre ligne de conduite aux réalités de votre expérimentation,
- Recommencer la boucle.

Citation:

Il n'y a pas de secret pour réussir; c'est le fruit de l'apprentissage, du travail acharné et des leçons tirées de l'échec.

Gardez bien à l'esprit qu'il vous faut davantage vous concentrer sur la maîtrise du processus que sur le résultat final. C'est à dire que dans un premier temps, vous devez vous concentrer sur la façon dont vous jouez. Vous devez impérativement éviter (et cela même si l'occasion se présente et que cela est tentant) d'aller plus loin que le niveau auquel vous êtes actuellement.

Citation:

Commencez par faire ce qui est indispensable, puis ce qui est possible et, soudain, vous ferez l'impossible.

Gardez également à l'esprit que tout cela doit rester un jeu. Vous faites cela pour le plaisir de voir comment le processus fonctionne, et en aucun cas, pour tenter de kiss closer (embrasser sur la bouche) ou fuck closer (faire l'amour à) la fille, ni même pour recruter votre nouvelle [LTR](#).

(copine/femme). En fait, cela viendra naturellement au moment où vous ne vous y attendrez pas, tout simplement, parce que pour vous, ce n'est qu'un jeu, mais que comme le résultat final n'est pas votre priorité, c'est la fille qui vous facilitera naturellement les étapes de la conclusion.

Donc, votre mission, si vous l'acceptez, sera d'effectuer sincèrement, imperturbablement et avec volonté et persévérance toutes les étapes qui vous conduiront d'une manière naturelle au succès que vous recherchez. Cependant, souvenez-vous que vous faites maintenant partie d'une société secrète, et que si vous parlez de cela avec ceux qui n'en sont pas membres, ils nieront que ce que vous faites pour progresser fonctionne, et vous diront "qu'il faut seulement rester soi-même et que ça vient tout seul".

Notes:

Ce bootcamp est spécialement conçu pour le day sarging (dragage de jour) c'est à dire pour le street/mall/shop/park PU (dragage de rue/supermarché/magasin/parc).

Gardez à l'esprit que cela reste une démarche volontariste et personnelle. Personne ne le fera à votre place, alors c'est à vous de vous prendre en main

Soyez conscient que la maîtrise du processus ne se fera pas en un jour. Cela vous prendra certainement plusieurs semaines voire plusieurs mois. Alors fonctionnez comme un coureur de marathon, ne gaspillez pas toutes vos forces dès le début au risque de ne pas pouvoir arriver à la fin.

Résistez à la tentation de bruler les étapes. Ne passez à la mission suivante que lorsque la mission en cours est évidente dans votre esprit et que vous la pratiquez sur le field (le terrain) d'une manière complètement naturelle.

Arrêtez de penser figé. Pensez à conserver la structure de ce que j'explique, mais rien ne vous empêche d'utiliser des variantes en fonction de votre propre personnalité.

Mission 1:

Le but de cette mission est de "replacer dans votre esprit la femme à sa vraie place, c'est à dire celle d'un simple être humain avec ses qualités et ses défauts".

Passons maintenant à la pratique. Je vous propose un premier exercice. Hé oui les gars, va falloir aller au combat, et pas plus tard que tout de suite, c'est maintenant que cela ce passe, vous avez signé, alors va falloir en chier!

Allez dans la rue, à un endroit où il passe du monde. Chaque fois qu'une fille ou un groupe de filles approchent de vous, vous allez vers elle(s) et vous dites:

Citation:

Salut, je vous trouve sympas, j'ai envie de discuter avec vous.

Rien de plus, je vous demande rien de plus. Pas d'excuse à la con! Faites-le c'est tout! Abordez-les toutes, les moches, les belles, les jeunes, les vieilles et le plus possible: 10, 20, 30, autant que vous le pouvez en 1 heure ou 2.

Lorsqu'elle refuse votre proposition, vous répondez seulement:

Citation:

Ben, tant pis pour toi. (surtout n'oubliez pas le *pour toi*!)

Sur un ton neutre et sans agressivité, puis vous continuez vers la suivante.

Si vous faites vraiment ce simple exercice, je suis persuadé que votre vision de la femme va en être profondément changée à tout jamais. Vous saurez ainsi à quel point une fille peut être à l'opposé de la vision idyllique que vous vous en faites.

Ça va? pas trop mal au cul? Vous en faites pas, ce n'est que le début.

Bon. Maintenant que votre vision des femmes à repris une place cohérente dans votre esprit, on va pouvoir passer à la suite.

Dites-moi, c'est bien vous l'homme, le mâle, le dominant non!?! Alors c'est à vous de prendre le contrôle de la situation. C'est vous qui organisez et qui dictez les règles, pas elle! C'est compris?!?

Attention! Comprenons-nous bien, il ne s'agit en aucun cas de vous livrer à une quelconque violence autant verbale que physique. Ça c'est totalement interdit, ça vous disqualifie direct! Une personne violente n'est qu'un dégénéré mental et un gros bouffon.

Mission 2:

Entrons maintenant dans le vif du sujet. Le but de cette mission est de vous faire reprendre contact d'une façon naturelle avec les gens qui vous entourent et en particulier avec les femmes.

Quel est à votre avis, le moyen le plus simple, le plus courant et le plus direct de prendre conscience de la présence d'une autre personne? Ce moyen, c'est tout simplement le contact visuel. Ben ouais, dans la plupart des cas, c'est avec vos yeux que vous appréhendez votre environnement, et que vous vous apercevez qu'il y a quelqu'un autour de vous.

Il en existe principalement 3 types distincts.

- Premièrement, le regard de la soumission. On part d'un regard qui regarde droit devant, et on a tendance à baisser les yeux. Ça c'est le regard que vous adoptez lorsque la femme que vous regardez vous ignore. C'est également celui que l'on adopte lorsqu'on se fait engueuler après avoir fait une connerie.
- Deuxièmement, le regard du mépris et du désintérêt. Là encore, on part d'un regard droit, et tout en gardant le même niveau au regard, on tourne les yeux vers la gauche ou vers la droite. Ça c'est le regard qu'adopte la femme que vous étiez en train de regarder lorsqu'elle s'est aperçue que vous la reluquiez.
- Enfin, le regard de la suffisance et de la supériorité dont on ne parlera pas, puisqu'il ne sert à rien si ce n'est à exclure. C'est celui qui va vers le haut.

Dans cet exercice, vous allez également en profiter pour travailler votre [body-language](#) (langage corporel). Sachez que la position de votre corps ainsi que l'expression de votre visage indiquent votre niveau de confiance interne dans le regard des autres.

Le [body-language](#) découle directement de l'inner game (vos sentiments intérieurs). Si vous pensez dans votre for intérieur "Je suis nul, je n'arrive à rien", cela va induire un [body-language](#) correspondant. Par contre, si vous pensez "J'ai une vraie valeur, je peux franchir tout les obstacles" et que vous en êtes persuadé, cela transparaîtra également sur l'image que vous renvoyez aux autres.

Fort heureusement, il est possible de simuler. Pour cela, vous devez adopter une certaine attitude.

Tenez-vous droit, les épaules légèrement en arrière, le torse légèrement bombé, le visage qui pointe l'horizon, voire un peu au dessus. Ralentissez votre démarche, allongez vos pas, prenez votre temps. Gardez vos bras le long du corps dans une légère tension pour éviter qu'ils ne balancent comme une marionnette.

Pour ce qui concerne le regard, vous devez le maintenir au niveau de l'horizon. Scrutez votre environnement du regard un peu comme un radar, tournez lentement la tête vers la gauche (ou la droite) jusqu'à son maximum (sans exagérer). Puis revenez dans l'autre sens et faites de même vers la droite (ou la gauche), et ainsi de suite.

Faites-cela, se sera déjà un bon début.

Passons maintenant à la phase pratique. Sortez et marchez dans les rues pendant 1 heure ou 2.

Chaque fois que vous apercevez une fille ou un groupe de fille, vous provoquez un bref [EC](#) (contact visuel) d'environ 1 seconde, puis en veillant à bien garder votre regard au même niveau, vous tournez la tête à gauche ou à droite d'une façon délibérée, de manière à regarder dans une autre direction.

Et vous continuez simplement à marcher dans la direction dans laquelle vous alliez sans la(les) regarder, pour aller simplement vers la suivante.

Mission 3:

Dans cette mission, nous allons utiliser la technique du hit and run (frapper et courir). Elle a pour but de vous remettre en contact avec les gens de manière verbale.

Arsène Lupin a écrit:

Le "hit and run", c'est de sortir un compliment du but en blanc, en primo-approche, sur une nana inconnue, et de ne pas attendre sa réponse pour partir.

Cet exercice vous permettra également de travailler sur le ton et la projection de votre voix. Avec le [body-language](#), et le inner game, ce sont les trois règles de base à garder à l'esprit lors de toute interaction sociale.

Les femmes sont très sensibles à une voix posée, grave et forte (j'ai pas dis hurler!). Ce type de voix est obtenu en utilisant la respiration ventrale et en propulsant fortement l'air de vos poumons dans votre gorge pour faire vibrer plus fortement vos cordes vocales. D'où l'intérêt de respirer plus souvent et de faire des pauses pour reprendre votre souffle.

Bien, ceci étant dit, maintenant, il vous faut reprendre l'habitude de la réalité sociale. Ainsi, la première et principale règle sociale qui a été mise en place, cette règle élémentaire de savoir vivre qui est beaucoup trop souvent oubliée de nos contemporains. Cette règle mystérieuse et ésotérique, c'est tout simplement:

Citation:

Un [EC](#) + un sourire + Bonjour/Bonsoir/Salut

Pour se faire, vous allez donc retourner dans la rue bien sûr. Comme vous l'avez fait précédemment. Lorsque vous apercevez une fille ou un groupe de filles vous avancez dans sa/leurs direction(s).

Vous établissez un bref contact visuel, puis sans baisser les yeux, vous regardez dans une autre direction tout en vous approchant.

Lorsque vous arrivez à proximité, c'est à dire à 2 ou 3 mètres, vous établissez à nouveau un contact visuel, puis vous souriez légèrement (surtout pas un sourire niais, plutôt un très léger sourire en coin), et puis vous dites Bonjour/Bonsoir/Salut.

Et puis vous continuez votre route comme si de rien n'était, sans vous retourner vers elle(s).

Mission 4:

Les précédentes missions vous ont permis de mettre en évidence plusieurs choses:

- Le fait que les femmes ne sont que des être humains tout comme vous,
- Établir correctement le contact visuel,
- Travailler votre langage corporel,
- Travailler vos sentiments intérieurs,
- Entrer en contact verbalement avec une autre personne,
- Travailler le ton de votre voix.

Si vous avez correctement effectué les mission précédentes, tout ces points doivent maintenant vous être familier et vous pouvez certainement les effectuer de façon naturelle.

Par conséquent nous allons passer au niveau supérieur.

Le but de cette mission est de vous donner les moyens de vous remettre rapidement dans l'ambiance lorsque vous démarrez une séance de [sarge](#) .

Cette mission est extrêmement importante dans la mesure où elle va vous servir de signal de départ dans toutes vos futures séances de [sarge](#) .

Ainsi, dès que vous sortez dans la rue, vous effectuez rapidement les missions 2 et 3 sur quelques personnes pour réactiver les ancrages (vos souvenirs). Puis vous démarrez la mission 4.

Et donc, il faut maintenant commencer une conversation succincte avec une autre personne. Pour se faire, vous allez utiliser le prétexte de demander un renseignement. C'est la façon la plus simple et la plus directe d'établir une interaction avec les autres, alors pourquoi s'en priver. La façon la plus simple de sembler demander un renseignement, c'est:

Citation:

S'il vous plaît, est-ce que vous connaissez le quartier?

Dans ces conditions, la personne à laquelle vous demandez va considérer que vous avez besoin d'un renseignement pour vous orienter. Elle sera donc dans la majorité des cas disposée à vous répondre.

Une fois qu'elle vous répond (oui/non/je connais pas trop/etc...), vous enchaenez:

Citation:

Est-ce que vous savez où se trouve (ce que vous cherchez)?

En fonction de l'endroit où vous vous trouvez, vous pouvez adapter votre demande.

- Dans la rue, vous cherchez la mairie, le bureau de poste, la bibliothèque, les halles/le marché, un magasin de chaussures; une librairie, l'agence France Télécom, l'agence EDF/GDF, etc...

- Dans un supermarché ou un magasin, vous cherchez le rayon homme/femme, le rayon des surgelés, le rayons des fruits et légumes, etc...
- Dans un parc, vous cherchez la fontaine, la sortie, une statue, etc...

Une fois qu'elle vous a répondu, vous pouvez continuer l'interaction avec des phrases du style:

Citation:

Donc si je comprend bien, il faut (ré-expliquez ce qu'elle vient de vous dire en modifiant volontairement un détail).

Citation:

J'ai un peu de mal à m'orienter. Vous avez un instant pour me montrer le chemin?

Puis ensuite, vous terminez l'interaction tout simplement avec un:

Citation:

Merci pour votre aide, au revoir, bonne journée.

Réalisez cet exercice sur plusieurs personnes afin de bien vous habituer non seulement au processus de verbalisation, mais également pour réduire votre anxiété lorsque vous abordez des personnes inconnues.

Récapitulatif:

Body Langage

La position de votre corps ainsi que l'expression de votre visage indiquent votre niveau de confiance interne dans le regard des autres. Si vous pensez "J'ai une vraie valeur, je peux franchir tout les obstacles" et que vous en êtes persuadé, cela transparaîtra sur l'image que vous renvoyez.

Pour cela, vous devez adopter une certaine attitude:

- Se tenir droit,
- Les épaules légèrement en arrière,
- Le torse légèrement bombé,
- Le visage qui pointe l'horizon, voire un peu au dessus,
- Ralentir sa démarche, allonger les pas, prendre son temps,
- Garder ses bras le long du corps dans une légère tension.

Pour ce qui concerne le regard, vous devez le maintenir au niveau de l'horizon. Scruter votre environnement du regard un peu comme un radar, tourner lentement la tête vers la gauche jusqu'à son maximum (sans exagérer). Puis revenir dans l'autre sens et faire de même vers la droite, et ainsi de suite.

Eye Contact and Run

Chaque fois que vous apercevez une fille ou un groupe de fille, vous provoquez un bref [EC](#) d'environ 1 seconde, puis en veillant à bien garder votre regard au même niveau, vous tournez la tête à gauche ou à droite d'une façon délibérée, de manière à regarder dans une autre direction.

Projection de la voix

Les femmes sont très sensibles à une voix posée, grave et forte. Ce type de voix est obtenu en utilisant la respiration ventrale et en propulsant fortement l'air de vos poumons dans votre gorge pour faire vibrer plus fortement vos cordes vocales. D'où l'intérêt de respirer plus souvent et de faire des pauses pour reprendre votre souffle.

Hit and Run

Lorsque vous apercevez une fille ou un groupe de filles vous avancez dans sa ou leur direction. Vous établissez un bref [EC](#) , puis sans baisser les yeux, vous regardez dans une autre direction tout en vous approchant.

Lorsque vous arrivez à proximité, c'est à dire à 2 ou 3 mètres, vous établissez à nouveau un [EC](#) , puis vous souriez légèrement avec un très léger sourire en coin, et puis vous dites:

Citation:

Bonjour/Bonsoir/Salut.

Entrer au contact

Il faut maintenant commencer une conversation succincte avec une autre personne. La façon la plus simple de sembler demander un renseignement, c'est:

Citation:

S'il vous plait, est-ce que vous connaissez le quartier?

Lorsque la personne vous répond, vous enchaînez:

Citation:

Est-ce que vous savez où se trouve (ce que vous cherchez)?

En fonction de l'endroit où vous vous trouvez, vous pouvez adapter votre demande.

- Dans la rue, vous cherchez la mairie, le bureau de poste, la bibliothèque, les halles/le marché, un magasin de chaussures; une librairie, l'agence France Télécom, l'agence EDF/GDF, etc...
- Dans un supermarché ou un magasin, vous cherchez le rayon homme/femme, le rayon des surgelés, le rayons des fruits et légumes, etc...
- Dans un parc, vous cherchez la fontaine, la sortie, une statue, etc...

Une fois qu'elle vous a répondu, vous pouvez continuer l'interaction avec des phrases du style:

Citation:

Donc si je comprend bien, il faut (ré-expliquez ce qu'elle vient de vous dire en modifiant volontairement un détail).

Citation:

J'ai un peu de mal à m'orienter. Vous avez un instant pour me montrer le chemin?

Puis ensuite, vous terminez l'interaction tout simplement avec un:

Citation:

Merci pour votre aide, au revoir, bonne journée.

Démarrage de la séance de sarge

Une fois ces quelques exercices accomplis, vous devez être dans l'ambiance et avoir suffisamment de modjo pour commencer à aborder sérieusement.