

Game Acceleration Doctrine

version **2.0**



GAME ACCELERATION DOCTRINE 2.0

SINNS OF ATTRACTION CORPORATION

TRADUIT PAR FABRICE X DE WWW.DIARYFRENCHPUA.COM

15/12/2014

WWW.SINNSOFATTRACTION.BLOGSPOT.COM

Game Acceleration 2.0 est le premier *e-book* qui m'a ouvert les yeux sur la science de la séduction au sens large. En effet, étant un sujet un peu tabou dans notre société, le *Game* alimente de nombreux fantasmes, de nombreux espoirs... et donc de nombreuses arnaques. Il est facile de s'y perdre (surtout si on demande aux femmes qui ont leur problématique propre).

L'auteur est un PUA qui forme les *coachs* en séduction des différentes sociétés du marché. Il est donc tout en haut de la chaîne alimentaire, et il en avait un peu marre de voir n'importe quoi alors il a décidé de dénoncer certains abus... Par exemple, que certains PUA connus proposent des méthodes qui ne fonctionnent que pour eux, ou alors ne sont capables que d'embrasser des filles dans des boîtes, pas vraiment d'aller plus loin... etc. Il faut vraiment garder un esprit critique vis-à-vis de tout ce que l'on peut trouver sur le *web*.

Sinn explique bien que vouloir apprendre la drague, c'est comme vouloir apprendre un sport, ou à jouer d'un instrument, ou n'importe quelle discipline. Il faut du temps pour chopper "le truc" qui vous rendra vraiment bon. Ensuite, le *pick-up* peut même devenir un art quand on cherche à vraiment peaufiner les détails. C'est pour ça que je rigole bien quand y'en a qui payent 1500€ pour un WE avec un *coach* et qui pleurent parce qu'ils n'ont appris que les bases et deux ou trois routines pour foncer dans le tas. Payer aussi cher une solution aussi simple (en gros que vous prendrez toujours des râteaux mais qu'en rentrant plus dans le tas, vous aurez également plus de résultats positifs, même s'il y a des petits trucs pour améliorer votre taux de réussite) ça fait mal... Par contre, quand après ils me contactent pour que je leur fasse un *coaching* gratuit ou que je leur envoie mes [ebooks](#) gratuitement parce qu'ils n'ont plus de sous... ça va pas la tête! S'ils préfèrent payer des centaines d'euros pour du rêve au lieu de dépenser des dizaines d'euros pour entendre la vérité, ça les regarde, mais ce n'est pas à moi d'en faire les frais !

Vous trouverez dans ce PDF :

- un cours sur l'histoire de la communauté de la séduction et comment on en est arrivé là ;
- une analyse sans pitié des méthodes les plus connues, et surtout de leurs limites ;
- une liste de ce que toutes les méthodes qui fonctionnent ont en commun : les bases d'un *Game* efficace (un cours très intéressant pour mieux cerner sur quoi travailler en priorité pour faire des progrès rapides) ;
- une méthode pour améliorer votre *Game* de façon scientifique : pourquoi il est important de prendre des notes, comment découvrir et surmonter vos blocages, etc. ;
- une explication pour éviter les principaux pièges de la communauté qui ralentissent ou empêchent de faire des progrès et un cours sur les manières d'apprendre efficacement ;
- un cours sur comment et pourquoi ne pas être trop naïf dans ce domaine et sur ce que vous êtes quand même en droit d'attendre de cette science nouvelle qu'est la séduction.

Une fois que vous aurez bien compris qu'il n'y a pas de méthode miracle (mais que certaines aident), et que comme dans tous les domaines (tabous ou pas), seul le travail paye... on aura fait un grand pas. Je vous laisse maintenant avec Sinn.

Votre pote,

Fab

TABLE DES MATIÈRES

Le secret du succès à long-terme dans le Game.....	p5
Qui est Sinn?.....	p5
Pourquoi est-ce que ces secrets seraient révélés ?.....	p6
L'importance de la première année dans l'apprentissage du pick-up.....	p7
Les trois types de points de départ.....	p8
Pourquoi la plupart des PUA se battent.....	p9
Mettre les secrets de la communauté internet underground de la séduction en perspective.....	p10
La Méthode Mystery.....	p11
Real Social Dynamics.....	p12
Wing girls.....	p13
Speed Seduction.....	p13
Juggler Method.....	p14
Double Your Dating.....	p15
Le mystère évident.....	p16
Les deux types d'anxiété qui peuvent entraver votre Game.....	p16
Les trois principales causes d'anxiété sexuelle et comment en venir à bout.....	p21
Devenir normal.....	p23
Etape 1 : mode, et soins.....	p24
Etape 2 : Body Language de base et tonalité.....	p26
Etape 3 : Capacités de conversation agréable.....	p28
Le secret d'une amélioration permanente.....	p31
Analyse des points bloquants.....	p32
Amener la révolution scientifique dans le pick-up.....	p34
L'importance de la prise de notes.....	p34
Reconnaissance des schémas : le secret du pick-up.....	p36
Le trop d'informations et la paralysie due à l'analyse.....	p39
Sommets, vallées et plateaux.....	p40
Questions pour vous permettre de commencer du bon pied.....	p42
Améliorer les choses.....	p43
Les différences entre corrélation et causalité.....	p45
Apprenez-vous d'une façon qui vous correspond ou qui correspond à quelqu'un d'autre?.....	p47
Les 2 facteurs les plus importants de l'apprentissage.....	p47
L'amateur.....	p50
L'obsédé.....	p50
Le Hacker.....	p51
Se fixer des buts réalistes pour un succès de long-terme dans le Game.....	p52
Un récapitulatif rapide des principes pour avoir du succès.....	p54

NB : Je ne suis pas d'accord avec tout ce qui est dit dans cet ebook. Par exemple, j'utilise la Speed-Seduction pour la drague sur Internet et ça fonctionne plutôt bien.

NB 2 : Les liens que Sinn proposent dans son ebook ne fonctionnent plus.

NB 3 : J'ai enlevé les parties où il faisait son autopromotion ainsi que les faux (ou vrais pour une fois, qui sait?) témoignages que l'on trouve souvent au début des méthodes (marketing).

NB 4 : Désolé pour tous les anglicismes que j'ai laissés pour coller au texte d'origine, mais la traduction est compréhensible... enfin j'espère ;)

BIENVENUE ! VOUS ALLEZ DECOUVRIR LA DOCTRINE GAME ACCÉLÉRATION 2 . 0.

L'an dernier, j'ai mis toutes la communauté Internet secrète (*underground*) de la séduction sur le cul en écrivant *The Game Acceleration Doctrine*.

Le but de *TGAD* était de porter le débat à un niveau plus élevé que tout ce *marketing*, cette manipulation et cette désinformation qui sont choses courants dans la Communauté pour vous donner vraiment les moyens (de vrais *scoops*!) pour améliorer notablement votre vie sexuelle et amoureuse.

L'an dernier, j'ai également lancé le premier *coaching* de long terme de toute l'histoire de la communauté. Ca me rendait malade de voir tous ces mecs bien investir des milliers de dollars dans des séminaires et finalement repartir déçus parce que l'enseignement n'était pas à la hauteur de leurs attentes (on ne leur donnait pas vraiment ce qu'on leur avait promis).

J'ai en effet compris, en m'entraînant avec les meilleurs PUA du monde, que s'améliorer avec les femmes est un projet de long terme : il n'y a pas vraiment de processus, de méthode, de modèle ni de simple levier à actionner pour devenir quelqu'un de plus attirant. Donc j'ai mis au point un programme pour montrer que l'on pouvait effectivement prendre un groupe de mecs bidons avec les femmes et les transformer séducteurs de classe mondiale, et ce, en une année. J'ai nommé cet ambitieux projet "*12 Months to Mastery*".

Les gens ont pensé que j'étais fou quand j'ai annoncé que j'allais m'occuper de ce groupe de mecs! Mais ça a finalement été un succès sans précédent. Un des étudiants a couché avec 25 filles durant les 10 premiers mois du programme, un autre a enchaîné les coups d'un soir lors du second séminaire, un mec de 44 ans au départ paralysé par l'anxiété d'approche a même fini avec une bombe de 25 ans, la deuxième nuit du premier séminaire.

Je voudrais vous immerger dans le monde de "*12 Months to Mastery*" et vous apprendre les secrets qui nous ont permis, à mes étudiants et à moi-même, d'avoir un succès sans précédent (**presque illégal**) avec les femmes, l'an dernier.

De plus, observer 25 mecs avec des avantages naturels différentes, des contraintes et des croyances variées, des niveaux de départ avec les femmes différents, et divers problèmes personnels m'a vraiment beaucoup appris sur les défis, les problèmes et les points bloquants des mecs qui peuvent apparaître durant une première année dans le "*Game*".

En fait, les problèmes que les mecs rencontrent durant la première année sont un peu prévisibles ; vers la fin de l'année, je pouvais prédire aux étudiants ce que seraient les prochains points bloquants qu'ils allaient rencontrer à peu près un mois à l'avance. Je vais vous expliquer ce que vous pouvez attendre exactement de la première année et comment la gérer au mieux.

Commençons :

Le Secret du Succès à Long-terme dans le Game

Ce que vous êtes en train de lire est un condensé de cinq ans de *coaching* dans la communauté. L'information qui suit a été mise au point en enseignant à des milliers d'étudiants lors de plus de 160 séminaires.

Jusqu'à présent, cette information n'était disponible qu'auprès d'un cercle réduit de *coaches* et de ceux qui avaient été formés par les instructeurs en question - des mecs comme Future, Tenmagnet, The Don, Ozzie de RSD, Captain Jack, et bien d'autres gourous de la séduction qui préféreraient probablement rester anonymes. En fait, certains mecs ont même déboursé plus de 30 000 \$ pour un mois de *coaching* personnalisé avec moi.

Je vous recommande vivement de lire ce PDF plusieurs fois au cours des prochaines semaines pour vraiment vous approprier certaines idées qui sont assez contre-intuitives. En plus, plus vous lirez ce texte et plus votre cerveau détectera de choses que vous aviez manquées en lisant la première fois.

C'est ce qu'on appelle *Reticular Activation System*, qui est comme un radar pour votre cerveau. Plus vous focaliserez votre RAS sur les secrets du succès à long terme dans le *Game*, plus vous vous rendrez compte que vous vous appropriez (que vous intégrez) naturellement les tactiques et techniques contenues dans ce livre.

Avant que nous en venions aux informations extraordinaires qui vont littéralement changer votre vie, vous vous demandez probablement :

QUI EST SINN?

Vous me connaissez peut-être grâce à mes 3 ans en tant qu'enseignant phare de la *Mystery Method*.

Ce que vous ne savez probablement pas c'est que pendant ce temps, j'ai également entraîné des instructeurs de toutes les grandes sociétés de séduction. Je suis en quelques sortes devenu LE mec à rencontrer pour les PUA professionnels quand ils rencontraient des problèmes dans leur *Game*. Si vous connaissez un peu la communauté de la séduction, alors je n'ai aucun doute sur le fait que vous ayez entendu parler, ou même acheté certains produits, de ces gars.

Tous ces mecs sont venus vers moi pour deux raisons. Premièrement, grâce à ma nature obsessionnelle qui me permet de me tenir au courant de toutes les mises à jour et avancées dans la théorie de la séduction. Deuxièmement, parce que je reconnais très bien les *patterns*.

C'est en fait très importante pour la suite. Apprendre à reconnaître les *patterns* (séquences) des interactions est une des qualités de base qui permet de devenir rapidement meilleur avec les femmes et de mieux socialiser. La raison pour laquelle les séquences sont si importantes c'est parce qu'elles permettent de surmonter rapidement vos points bloquants et ainsi de profiter de vos avantages naturels qui sont vos clefs pour progresser dans le *Game*.

J'ai déjà parlé de ma nature obsessive, pas vrai ? Et bien durant ces deux ans et demi où j'ai entraîné tous ces mecs, j'ai pris une montagne de notes. Et tout doucement mais sûrement, j'ai

créé un programme qui mène tous les mecs à leur plein potentiel avec les femmes. C'est en fait une des raisons pour lesquelles je n'ai plus fait de *coaching* personnalisé depuis deux ans. J'étais trop occupé à travailler avec les différents instructeurs dans leurs pays respectifs sur leur *Game*, et à me demander comment faire ça avec les nouveaux venus dans le *Game*.

Je voulais créer une méthode qui tiendrait compte de toutes les choses que j'ai apprises et enseignées durant ces quatre dernières années. Le problème c'est que ça représente vraiment une tonne de choses. Vous savez, j'ai toujours cru qu'une totale maîtrise du *Game* était possible. Ce qui voudrait dire : être capable de draguer des femmes partout. Je ne voulais pas être le mec qui avait besoin d'aller à une soirée chez des amis ou dans une boîte où tout le monde le connaît pour rencontrer des filles et les séduire. C'était un peu difficile à mettre au point mais ma volonté de créer du contenu est légendaire :

- j'ai donné le premier séminaire de la communauté sur le *Day-Game* (en fait tous les produits que j'ai ensuite trouvés sur le *Day-Game* découlent de concepts que j'ai découverts).
- l'année d'après, j'ai créé un programme appelé *Breakthrough Comfort*. C'était littéralement un truc pour comprendre l'amour après coups.
- j'ai donné un séminaire sur comment draguer des *strip-teaseuses* dans un club de *strip-tease*.
- l'an dernier, j'ai créé le premier séminaire de la communauté "*Same Night Lays*". C'est un programme entièrement dédié aux stratégies pour ramener chez soi une fille rencontrée dans un bar ou une boîte le soir-même.
- j'ai coécrit l'original "*Venusian Arts Handbook*" et le "*Magic Bullets*" de Savoy.
- j'ai créé et lancé le premier *coaching* de long-terme "*12 Months to Mastery*".
- j'ai entraîné TOUS les instructeurs de la *Mystery Method/Love Systems* entre 2005 et 2008. J'ai entraîné les instructeurs de toutes les sociétés connues entre 2006 et 2009.

J'ai également entraîné des milliers d'étudiants, à la fois en personne et au téléphone.

Rien que l'année passée, trois des étudiants que j'ai formés se sont fiancés avec la femme de leurs rêves et m'ont invité à leur mariage et des centaines d'autres m'ont envoyé des images et des histoires qu'on aurait eu du mal à croire si on les avait rencontrés avant leur *coaching*.

J'enseigne à des mecs comment avoir plus de succès avec les femmes depuis plus de 5 ans et, ces deux dernières années, j'ai enseigné à beaucoup de gourous comment le faire à ma façon.

LE MOT DE LA FIN : Je sais ce que c'est que d'avoir des résultats, que ça soit pour moi-même ou pour mes étudiants.

POURQUOI EST-CE QUE CES SECRETS SERAIENT RÉVÉLÉS ?

Comme je l'ai mentionné ci-dessus, ces deux dernières années, j'ai personnellement coaché les instructeurs qui ont le plus de succès. Ce que je ne vous ai pas dit c'est pourquoi.

Je voulais créer un programme pour guider les étudiants et leur permettre d'avoir les mêmes résultats que les instructeurs, et ce, en deux fois moins de temps qu'il ne faut à la plupart des enseignants pour y arriver.

D'OÙ M'EST VENUE L'IDÉE QUE C'ÉTAIT POSSIBLE ?

"Le concours"

Il y a environ deux ans, des lecteurs de mon blog m'ont rappelé un concours qui avait eu lieu entre moi et deux autres enseignants, on cherchait à voir combien de filles chacun de nous pouvait ramener en un mois. Même si un des instructeurs était dans le *Game* depuis un mois de moins que moi, il est généralement considéré comme le meilleur du monde en termes de coups d'un soir (ce n'était pas un hasard : c'est lui qui a eu le plus d'*ONS* ce mois-là avec 7).

L'autre était un de mes étudiants et la première personne sur qui j'ai appliqué mon système complet. Cela ne faisait que neuf mois qu'il avait terminé sa formation et il a gagné le concours avec neuf baisées ce mois-là.

Le programme que j'ai mis au point condense plus de trois ans d'apprentissage du *Game* en neuf mois et a donné de meilleurs résultats que deux des **meilleurs instructeurs** du monde.

Après le concours, j'ai compris que j'avais mis le doigt sur quelque chose.

Ensuite, il ne me restait plus qu'une interrogation : comment pouvoir mettre cette information à la disposition de quelqu'un qui ne serait pas tout le temps en contact avec moi ? Le résultat a été "*12 Months to Mastery*".

"L'IMPORTANCE DE LA PREMIÈRE ANNÉE DANS L'APPRENTISSAGE DU PICK-UP"

L'une des choses les plus importantes que j'ai apprises durant "*12 Months to Mastery*" l'an dernier c'est à quel la première année de l'apprentissage de la séduction est déterminante et peut faire ou empêcher votre succès avec les femmes pour tout le reste de la vie.

La raison à ça est double :

Tout d'abord, le succès est basé sur des habitudes. Les habitudes prises durant la première année détermineront la façon dont vous allez apprendre la séduction. En fait, au moins la moitié du processus d'apprentissage pour devenir une personne plus attirante consiste à remplacer les habitudes qui n'aident pas au succès avec les femmes par des habitudes qui aident.

Jetons un œil à quelques habitudes qui n'aident pas quand on essaye de séduire les femmes.

1. **Ne pas aborder du tout.** Clairement, si vous n'avez pas de cercle social ni une autre façon de rencontrer des femmes, vous devez approcher à froid. En fait, prendre l'habitude d'approcher des femmes qui vous attirent est l'habitude la plus importante que vous devez prendre pour avoir plus de succès avec les femmes.

2. **Ne pas essayer de faire durer la conversation le plus possible.** Trop de mecs approchent et ensuite partent dès qu'ils se sentent mal à l'aise. En essayant de faire durer la conversation le

plus possible, vous devenez plus tolérants à la pression sociale et apprenez ce qu'il ne faut pas faire.

3. Faire toujours exactement la même chose et attendre un résultat différent. Si on m'avait donné 1 \$ à chaque fois que j'ai vu des étudiants faire la même erreur pendant toute la soirée, je serais riche. Les erreurs font partie du processus d'apprentissage mais vous ne voulez pas refaire la même erreur encore et encore.

4. Se trouver des excuses pour éviter d'approcher. Si vous sortez avec l'intention d'approcher des femmes, il n'y a aucune raison recevable pour éviter de le faire.

5. Dialogue interne négatif. La façon dont vous vous parlez à vous-même est une habitude et est sous votre contrôle. Beaucoup trop de mecs qui arrive dans la communauté s'auto-flagellent ou se trouve un million de raisons pour lesquelles les femmes ne voudraient pas d'eux.

Ensuite, la seconde année déterminera si oui ou non vous avez assez envie de réussir. Certains mecs rêvent même de devenir assez bons pour devenir instructeur à leur tour.

Apprendre la séduction peut-être une véritable bouffée d'oxygène, mais ça demande aussi beaucoup de travail... et de travailler dur. Vous devez perpétuellement sortir et approcher des filles même les jours où vous ne vous en sentez pas capable.

De plus, vous allez vous faire rejeter, en particulier au début. La façon dont vous allez gérer le rejet en dira plus sur vos chances de succès que tout ce que vous pourriez apprendre dans un séminaire. Si vous pouvez sortir et approcher régulièrement pendant une année entière, vous allez avoir un succès fou avec les femmes.

Une autre chose que j'ignorais c'est que presque tous les problèmes que les étudiants rencontrent durant la première année sont liés à leur point de départ.

Quasiment tous les mecs découvrent la communauté à partir de l'un de ces trois points de départ. Découvrir comment et pourquoi vous avez pénétré la communauté vous aidera à prévoir vos points bloquants ainsi qu'à comprendre pourquoi vous avez besoin d'apprendre et l'ordre dans lequel vous devez apprendre.

LES TROIS TYPES DE POINTS DE DÉPART...

1. Le mec sexuellement et socialement inexpérimenté. Ce mec a un peu ou pas de succès avec les femmes. Il était peut-être à fond dans les études, le travail, ou alors c'était un militaire ou alors il n'a tout simplement jamais passé beaucoup de temps auprès des femmes.. Peu importe pourquoi : il n'a pas d'expérience avec les femmes. Le mec inexpérimenté rencontrera toute une panoplie de problèmes internes (*inner game*) durant la première année d'apprentissage. Il devra en particulier modifier l'image qu'il avait lui-même et du succès avec les femmes qui sera pour lui quelque chose de nouveau et d'inconnu. Pour moi, un mec très inexpérimenté, c'est un mec qui a couché avec moins de cinq femmes dans sa vie.

2. **Le gars tout juste sorti d'une relation de couple.** Ce genre de mec a déjà des qualités avec les femmes. Certains mecs peuvent avoir été très bons avec les femmes avant de s'être enfermés dans une relation à long-terme. D'autres mecs n'ont pas été très bons avec les femmes et se sont retrouvés dans de mauvaises relations. Peu importe ce que les variables sont, "revenir dans le *Game*" après une relation à long-terme permet de relever une très grande variété de défis spécifiques qui peuvent aller de "prendre l'habitude de sortir et approcher" à "se créer un nouveau cercle social". Le bon côté, c'est que les mecs qui ont été dans des relations à long-terme ont une meilleure compréhension des femmes, des rencontres et de comment coucher que les autres.

3. **Le mec qui est toujours sorti avec des filles qui l'aimaient bien.** Ce genre mec a probablement un niveau correct avec les femmes mais il ne sort jamais avec les filles qu'il voudrait vraiment avoir. Peut-être parce que les filles avec qui il couche ne sont pas assez attirantes physiquement, peut-être qu'il ne rencontrent pas le genre de femme avec qui il pourrait avoir une vraie relation à long-terme. Peu importe la raison, il n'a pas le contrôle de sa vie amoureuse et ne sait pas quoi faire pour y remédier.

Prenez un petit moment maintenant pour voir à quelle catégorie vous appartenez et écrivez-le. C'est une étape cruciale pour votre développement, qui impactera toute l'année qui vient.

En plus des problèmes spécifiques à chaque type de mecs selon leur point de départ, il ya d'autres problèmes majeurs que chaque mec devra gérer.

"POURQUOI LA PLUPART DES PUA SE BATTENT"

Au moment où j'écris ça, je me prépare pour la première super-conférence annuelle "*Sinns of Attraction*". Même si j'adore rencontrer des gens et voir tous ces mecs qui en sont à l'aube de leur apprentissage, je suis toujours sidéré par le constat que tous ceux qui décident d'essayer d'apprendre la séduction s'y prennent de la mauvaise façon.

Le manque de principes fondamentaux est à l'origine du fait que la plupart des mecs perdent leur temps avec des choses sans intérêt.

"NE PAS CONNAITRE CES PRINCIPES est la raison pour laquelle plus de 95% des mecs qui débarquent dans la communauté de la séduction échouent. Il n'auront jamais le succès dont ils avaient rêvé avec les femmes - même s'ils achètent énormément de produits et pratiquent religieusement."

Je vais parler ici de tous ces problèmes parce que j'en ai marre de voir tous ces mecs géniaux qui pourrait faire de bons petits copains, des maris géniaux, des amants sympas rentrer *brocouilles* soir après soir.

Je sais par expérience que je peux faire une énorme différence dans la vie amoureuse des gens, et je n'en peux plus de voir tous ces mecs obligés de vivre seuls des vies amoureuses décourageantes à cause d'un manque de compréhension du processus qui rend meilleur avec les femmes.

Cet *e-book* est là pour traiter chacun de ces problèmes, un par un, et vous aider avoir une meilleure compréhension de comment vous allez pouvoir apprendre efficacement le *Game* - pas pour moi, pas selon Mystery, ni Style, mais pour vous.

Pour commencer, je vais vous révéler les facteurs les plus importants auxquels les étudiants ne font jamais attention. Un de ces facteurs à lui tout seul est la raison majeure qui a fait que neuf mois après mon séminaire, un étudiant entraîné est devenu un instructeur capable de ramener plus de filles que Captain Jack et moi-même réunis.

Mais tout d'abord, prenons une vue d'ensemble de la communauté de la séduction dans son ensemble et comprenons comment ce bordel influence négativement l'apprentissage.

"Mettre les Secrets de la Communauté Internet Underground de la Séduction en Perspective."

Pour vraiment comprendre pourquoi plus de 95 % des gens dans la communauté font des progrès minimes par rapport à leurs objectifs, vous devez comprendre ce qu'est la communauté et comment c'est devenu un tel bordel.

La communauté est, à l'origine, une extension de la *Speed Seduction* de Ross Jeffries. C'est un *business* qui date des années 90, lorsqu'Internet et l'idée selon laquelle il est possible de devenir meilleur avec les femmes était nouvelle et loin de toute conceptualisation.

Alors, des forums tels que *Fastseduction.com* et *The Don Juan Boards* furent créés. Mais il y avait un petit problème puisque personne ne se rencontrait vraiment et donc qu'il n'y avait aucune façon de vérifier les dires des uns et des autres.

La palme du ridicule revient à un mec sur *Speed Seduction Basic Home Study Course* qui prétendait peser près de 150 kilos mais séduire 83 % des femmes qu'il approchait. Ainsi, toute personne un peu crédule devenait instantanément victime d'un "gourou" persuasif.

Débarqua ensuite un homme dont vous avez sûrement entendu parler, Mystery. Mystery fut la première personne à démontrer et enseigner en personne dans le monde réel comment rencontrer et séduire des femmes. Il a donné son premier cours en 2001.

Son premier étudiant fut un autre mec dont vous avez sûrement entendu parler, Neil Strauss, AKA Style, l'auteur du *bestseller "The Game"*. A partir de là, une ribambelle d'autres enseignants apparut (certains apprenant avec Ross ou Mystery, d'autres à partir de leurs propres théories).

Et ce fut le premier problème.

"Dogme"

Non, pas le film avec Kevin Smith, mais le fait de pouvoir croire quelque chose vrai sans demander de preuves. Parce que beaucoup d'instructeurs dans la communauté sont charismatiques et croient en ce qu'ils racontent, les étudiants prennent tout pour argent

comptant sans même avoir essayé les alternatives. Ce qui nous amène au premier point important :

Des gens différents ont des avantages et des désavantages naturels différents. Tout le monde a déjà entendu l'adage "ce qui ne tue pas rendu fort", je ne suis pas d'accord avec cet enseignement. Je vous propose à la place de profiter de vos avantages et de travailler sur vos désavantages.

AVANTAGES!	DESAVANTAGES!
Etre grand	Avoir de l'anxiété sociale
Etre beau	Ne pas être en forme
Avoir un réseau social étendu	Etre petit
Avoir un bon sens de l'humour	Etre d'une origine ethnique différente de celle des femmes qui vous plaisent
Etre en forme	Etre ringard
Etre quelqu'un de positif	S'habiller mal
Comprendre les femmes	Etre chauve, ou avoir une calvitie
Avoir des enfants	Etre beaucoup plus jeune ou plus vieux que les femmes qui vous plaisent
Ne pas être intimidé ni mal à l'aise facilement	Etre "moche"
Etre expressif	Etre sale
Avoir une identité, un personnage qui plaît aux femmes	Etre malpoli
Avoir beaucoup de centres d'intérêts	Etre "bizarre" socialement parlant, marginal
Parler avec passion	

Au-delà d'avoir au départ différents avantages et désavantages naturels, différents styles de jeu conviendront à différents types de mecs. Jetons un œil sur les différents programmes qui existent et comment ils peuvent aider certains types d'hommes à avoir du succès, alors que qu'ils ne conviennent pas du tout à d'autres... même s'ils travaillent très très dur.

J'ai bien donné plus de 160 séminaires, et j'ai eu affaire à des étudiants qui avaient été exposés à différents types de méthodes.

[Voici ce que j'ai constaté concernant les méthodes les plus populaires dans la Communauté.](#)

Tout d'abord je souhaite expliquer la différence entre une méthode et un outil. Une méthode est un système entier de compréhension. Un outil renvoie à une tactique ou à une technique spécifique qui peut améliorer votre succès avec les femmes.

Pour être considéré comme une méthode, il doit y avoir un plan complet qui va de "rencontrer une femme" jusqu'à "coucher avec elle".

LA MÉTHODE MYSTERY :

La *Méthode Mystery* a été mise au point pour fonctionner en boîte. Elle utilise la preuve sociale, la théorie de la qualification/disqualification (*neg*), les démonstrations de haute valeur, et le *story-telling* dans la phase d'attirance. La méthode part du principe que les filles ont des "*bitch shields*" (boucliers de salopes) qui doivent être détruits. Elle part aussi du

principe que votre valeur est inférieure à celle des filles quand vous les approchez et donc que vous devez faire tout un tas de choses pour faire monter votre valeur à leur niveau.

La *Méthode Mystery* propose aussi d'y aller indirectement, c'est-à-dire de cacher vos intentions vis-à-vis du groupe et de la fille. *MM* nécessite une mémorisation des routines et une adhérence stricte à son modèle en 9 étapes. Le problème quand vous appliquez ça, c'est que c'est compliqué de dire ou de faire et refaire exactement la même chose.

Qui a du succès avec la méthode Mystery ?

Les mecs normaux, qui sont socialement adaptés et qui s'habillent assez bien, sans anxiété d'approche réussiront avec cette méthode. Ça aide si on aime être sous les feux des projecteurs et si on est à l'aise quand on est le centre d'attention d'un groupe.

Comme le dit la méthode "un PUA est un artiste qui entre en scène!"

C'est vrai avec cette méthode. Il est crucial que les étudiants ne suivent pas la méthode à la lettre comme un dogme, ni croient qu'ils doivent suivre à la lettre les 9 étapes dans l'ordre à chaque fois. Les étudiants qui n'ont pas le bon sens nécessaire pour considérer ça comme un plan *grosso-modo* plutôt que comme un guide précis, échoueront.

Qui échoue avec cette méthode ?

Tout cas social échouera. La raison c'est que la *MM* requiert un niveau minimum d'intuition sociale. Vous ne pouvez décemment pas "*negger*" avec succès une fille alors que vous n'êtes pas capable de soutenir son regard ni de tenir une conversation normale.

Raconter des histoires à propos de votre ex-copine *strip-teaseuse* qui se faisait draguer par un groupe de mecs pendant que vous vous faisiez tabasser et étiez cocu ne distrait personne.

La *Mystery Method* peut aussi transformer des gens normaux en robots bizarres quand ils essaient de suivre la méthode intégralement. Moins vous avez d'intelligence sociale, plus vous rencontrerez de problèmes avec *The Mystery Method*.

REAL SOCIAL DYNAMICS :

Real Social Dynamics a été créé par un duo d'enseignants formés par *Mystery* : Owen Cook dit "Tyler Durden (TD)" et Nick Kho dit "Papa".

Même si, au début, *RSD* était une version *cheap* de la *Mystery Method*, après "*The Game*" ils en ont fait quelque chose qui se rapproche plus du "*Natural Game*."

RSD n'est pas vraiment une méthode pure mais met plutôt l'accent sur "*l'inner game*". Leurs outils sont un état d'esprit, un bon niveau d'énergie, et des concepts vagues avec des noms marrants comme "*running the train*" ou "*the claw*" (une technique horrible qui consiste à empoigner les filles par le bras quand elles se déplacent). Sur le *field*, leurs étudiants sont très agressifs et fréquemment virés du *club* quand ils utilisent "*the claw*".

En plus, il n'y a rien concernant ce qu'on doit faire après la phase d'attraction et il n'y a pas vraiment d'enseignement de capacités sociales ; un étudiant s'entend initialement dire qu'il doit être dans cet état d'esprit pour que tout aille comme sur des roulettes. Cependant, bien que l'état d'esprit et l'*inner game* soient des outils géniaux, ils n'en sont pas pour autant une méthode.

Qui a du succès avec RSD ?

Tous les mecs de moins de 30 ans, un peu mignons, et à l'aise avec le fait de se comporter comme un carabin bourré pourront avoir des succès limités avec les concepts de la *RSD* tels qu'ils sont enseignés actuellement.

Qui échoue avec RSD ?

Tous les mecs de plus de 30 ans auront des problèmes avec *RSD*. Tous ceux qui ne veulent pas chasser dans les bars comme des renards qui voudraient bouffer des poulettes ni faire des bruits de lion pour "vivre le moment présent" échoueront. En d'autres termes, un mec normal mais normal d'une façon précise, et bien habillé pourra avoir quelques succès.

WING GIRLS :

L'année passée, il y a eu une nouvelle mode : des femmes ont débarquées dans la communauté pour donner des conseils. Le service offert le plus populaire est connu sous le nom de "*Wing girl*". Les *Wing girls* sortent avec vous dans les bars ou les boîtes et sont des amies payées pour les mecs qui n'en ont pas.

Même si on sait qu'avoir des amies "filles" est une bonne chose pour la preuve sociale et pour créer un peu de jalousie, se payer une *wing girl* est une idée à la con. Ces filles n'ont pas vraiment d'expérience de la drague des filles et sont finalement des *escorts* non sexuelles.

Plusieurs de mes étudiants ont essayé les "*wing girls*" avant de me trouver. Ils m'ont tous dit que leurs services sont à chier, et que le plus utile qu'elles puissent faire c'est de les présenter à des étrangers, ce qui n'aide pas vraiment à s'améliorer parce que la nuit suivante, ils n'auront pas de *wing girl*. Elles ne sont pas capables non plus de vous donner une méthode ni un plan à suivre pour passer de "rencontrer une fille" à "avoir une relation sexuelle".

A qui réussit le service wing girl ?

Aux *wing girls* qui pourront payer leur loyer ce mois-ci.

Qui échoue avec les wing girl ?

Tous les étudiants qui désirent vraiment devenir meilleurs avec les femmes.

SPEED SEDUCTION :

La *Speed Seduction* a été créée par Ross Jeffries au début des années 90. C'était la première grande école de séduction.

La *Speed Seduction* se focalise sur l'utilisation de la *programmation neuro-linguistique* et de *patterns* pour éveiller discrètement les désirs sexuels des femmes. En gros, on utilise des choses comme l'ambiguïté, les *embedded commandes*, les *weasel phrases*, l'hypnose, et d'autres.

On dit souvent en SS que est si une femme n'aime pas l'hypnose ni les conversations thérapeutiques, c'est que ce n'est pas une femme de qualité, donc, ça explique tous les échecs des étudiants et des gourous. La SS est loin d'être adaptée pour rencontrer des femmes dans des bars et les boîtes.

En 2009, RJ réalisa *Speed Seduction 3.0* qui est à peu près identique au *Basic Home Study Course* qu'il vendait depuis 1992, c'est même parfois exactement les mêmes *patterns*.

Quelques principes de *Speed Seduction* sont utiles pour chauffer et séduire, mais comme DYD, SS est un outil utile mais une méthode inutile.

Qui réussit avec la Speed Seduction ?

De ce que j'en sais, pas grand monde. Le nombre d'étudiants vérifiables qui utilisent purement la SS est actuellement de 0 : je n'en ai jamais rencontré. Un gars peut théoriquement avoir du succès avec la SS s'il peut gérer la phase d'attraction autrement et s'il a une personnalité qui justifie qu'il pose toutes ces questions à propos de l'énergie et des passions, etc (comme un prof de yoga, un écrivain, un expert sexuel). Une perspective romantique de l'amour et de la vie "aiderait" aussi les *Speed Seducers*.

Qui échoue avec la Speed Seduction ?

Presque tout le monde ! Il y a un bon nombre de raisons qui expliquent pourquoi les gens échouent avec la SS, entre la complexité des outils, la tonne d'*openers*, et les routines...

La *Speed Seduction* est clairement un système qui a été théorisé et qui est resté théorique, pas mis au point sur le *field*. Quelques *patterns* et démos de SS sont utiles pour chauffer des femmes une fois qu'elles sont chez vous, mais en général, à ce moment-là vous n'en avez pas vraiment besoin.

JUGGLER METHOD :

La méthode *Juggler* a été mise au point par Wayne Elise dit "Juggler". Son système a pour but de créer du *rappport* et de les faire s'investir, ensuite d'utiliser des affirmations ou déclarations d'intention pour escalader physiquement. Juggler recommande d'utiliser des affirmations plutôt que des questions et de créer des blancs de conversations pour obliger les filles à se qualifier.

Le programme de Juggler propose de ne pas chercher à être un mec divertissant, mais plutôt de trouver des raisons qui justifient qu'on serait diverti ou séduit par la fille. Juggler lui-même n'aime pas les bars ni les boîtes alors son programme est plus adapté pour les interactions en tête-à-tête sans trop de distractions autour. Son système est bien plus difficile à utiliser dans les bars ou les clubs où les filles sont en général dans des groupes.

Qui réussit avec la méthode Juggler ?

Tout mec socialement normal avec un bon goût vestimentaire et pas d'anxiété. Plus vous êtes sociable, mieux vous réussissez avec la méthode *Juggler*, puisque l'absence de structure et de routines gênera les mecs qui n'ont pas trop d'expérience sociale. Plus vite vous penserez par vous-même, plus vous aurez de succès avec cette méthode.

Qui échoue avec la méthode Juggler ?

Les mecs qui ont peur d'escalader physiquement. A cause des déclarations d'intentions, les mecs qui ont peur de montrer leur intérêt ou d'assumer qu'ils veulent la fille rencontreront de gros problèmes avec cette méthode.

Les mecs qui ne sont pas très bons en conversations et qui ne véhiculent pas de confiance dans leur sous-communication rencontreront aussi des problèmes.

Et le dernier programme sur lequel nous allons nous pencher est...

DOUBLE YOUR DATING :

Double Your Dating est un système créé par l'entrepreneur Internet Eben Pagen sous le nom de plume "David De Angelo".

Son système se résume en gros à son concept de *Cocky and Funny* et à prendre l'e-mail des filles au bout de 3 minutes. DYD se concentre sur l'approche et l'interaction avec une fille à la fois, pas vraiment sur l'approche des groupes. Dans ses séminaires, David D couvre de nombreux thèmes depuis *Deep Inner Game* jusqu'à la *Cocky Comedy*.

Le *Cocky and Funny* est un bon outil pour la phase d'attirance, mais DYD ne propose pas grand chose voire rien quant à la phase d'attraction. Comme SS, c'est un bon outil mais une méthode inutile.

Qui réussit avec Double Your Dating ?

Les mecs qui comprennent les limites du système. Si vous utilisez le *Cocky and Funny* avec modération dans la phase d'attraction ça aide car ça crée de l'attirance.

Cependant, c'est un problème si vous le faites trop, car ça va braquer les filles. Ca peut aussi vous empêcher de créer un bon niveau de *comfort*, puisque c'est fait pour détruire le *rappor*t en ne répondant pas aux questions ou prétendant exercer de faux métiers.

Qui échoue avec DYD ?

Les étudiants de DYD sont les premiers avec qui j'ai relevé les mêmes points bloquants. Aucun d'entre eux ne souriait assez car dans *The Advances Series*, David D recommande de ne pas sourire.

Ils ont également tendance à insulter les filles, et non les taquiner. En effet, un exemple de réplique que David D recommande : "C'est un beau short que tu as là, tu l'as acheté neuf ?"

Le *Cocky and Funny* est une technique avancée puisque cela requiert un bon niveau de calibration sociale. Vous devez comprendre la différence entre insulter et taquiner, et aussi savoir quand être une personne réelle (vous-même) et non pas un *cocky funny man*.

Prendre conscience des différentes méthodes donne une vue d'ensemble et permet de comprendre ce qui est important pour avoir du succès... avec n'importe quelle méthode.

”LE MYSTÈRE ÉVIDENT”

Si on cherche les facteurs qui déterminent qui a du succès et qui échoue avec chacune de ces méthodes, on en vient à une simple mais pertinente conclusion.

Un mec normal, assez sociable, qui s'habille assez bien et qui n'a pas trop d'anxiété peut réussir avec potentiellement n'importe quelle méthode qui est efficace dans le monde réel.

On comprend donc que la première étape pour avoir du succès avec les femmes, c'est de devenir un mec normal, sociable, et ne pas être gêné par le stress.

”LES DEUX TYPES D’ANXIÉTÉ QUI PEUVENT ENTRAVER VOTRE GAME ”

De mon expérience, presque tous les points bloquants que les mecs rencontrent viennent de deux types d'anxiété. L'anxiété sociale et l'anxiété sexuelle.

L'anxiété sociale pointe le bout de son nez de différentes manières dans le *pick-up*. La première et la plus évidente c'est l'anxiété d'approche.

La principale raison pour laquelle les étudiants ne sont pas bons après des *bootcamps* c'est leur incapacité à surmonter leur anxiété d'approche tout seuls.

C'est pourquoi, le second soir de mes séminaires, il y a une fenêtre de deux heures pendant laquelle je ne parle pas pour laisser aux étudiants le temps de se faire une compétition entre eux et d'approcher 6 filles qui leur plaisent.

Être poussé à approcher par un instructeur peut donner des résultats à court terme, et peut même donner lieu à une prise de numéro de téléphone, des bisous ou des baisers.

Cependant, si l'étudiant ne peut se motiver lui-même à approcher, il échouera quand il retournera chez lui.

Heureusement pour nous, l'anxiété d'approche est un obstacle facile à surmonter. La clé pour vaincre l'anxiété d'approche c'est de s'attendre à la voir arriver et d'avoir un plan de bataille facile à mettre en place pour la gérer. Pour la première fois, je vais révéler mon processus en deux étapes pour vaincre l'anxiété d'approche.

”LE PROCESSUS EN DEUX ÉTAPES POUR SURMONTER L’ANXIÉTÉ D’APPROCHE”

Étape 1 - Reformulations mentales

La première façon de vaincre l'anxiété d'approche c'est de jouer sur : comment vous voyez l'approche. La plupart des mecs ont certaines de ces pensées :

1. "Je ne sais pas quoi dire, donc je n'approche pas."
2. "Elle est vraiment canon, je ne vais pas prendre le risque de me planter."
3. "Ca me fait peur."
4. "Et si elle me rejette ?"
5. "Elle ne me kiffera pas car je suis trop gras, trop petit, pas beau..."

Aucune de ces pensées n'est productive.

La première reformulation mentale, c'est que l'approche ne peut-être que deux choses. C'est soit ennuyeux, soit fun. C'est tout. Si vous approchez un groupe et qu'il vous rejette, c'est ennuyeux et vous partez.

Si, en premier lieu, tout se passe très bien et qu'ensuite vous calez, c'est ennuyeux et vous partez. Si ça se passe bien, c'est fun. C'est tout. Vous n'avez pas l'obligation de rester dans une conversation qui vous ennuie, même si la fille est super canon.

La reformulation mentale suivante touche le concept de résistance. Quand la plupart des mecs rencontrent de l'AA, ils essaient de faire avec. J'avais l'habitude de me faire violence pour approcher constamment. Cela peut fonctionner, mais c'est malsain et ça prend énormément de temps. En plus, il y a des nuits où vous n'y arrivez pas.

Le problème c'est qu'en résistant à l'AA, en fait, vous la renforcez. En philosophie de l'Est, il y a cette phrase "que ce à quoi vous résistez persiste". Ca veut dire que plus vous vous battez contre quelque chose, plus ça devient puissant.

Donc, au lieu d'être énervé d'avoir de l'anxiété d'approche, acceptez-la. Dites-vous "ouais j'ai de l'anxiété d'approche". En ne vous battant plus contre, vous lui enlevez beaucoup de son pouvoir.

Une autre reformulation mentale dont je voudrais vous parler concerne la concentration. C'est-à-dire là où votre attention est dirigée. Il y a deux façons différentes et distinctes de se concentrer pour surmonter son anxiété d'approche.

La première façon de jouer sur l'attention pour diminuer l'AA est à appliquer quand vous voyez une fille qui vous attire. Si vous êtes comme la plupart des gars, alors vous allez immédiatement commencer à penser à toutes ces raisons pour lesquelles elle ne vous appréciera pas ou pour lesquelles vous ne pouvez pas l'approcher.

Au lieu de ça, je veux que vous vous concentriez sur pourquoi vous souhaitez l'approcher. Vous devriez vous dire combien ce serait extra de la tenir dans vos bras, comme ses lèvres doivent être douces, le bruit qu'elle fera quand vous la prendrez par derrière.

Pensez à quelque chose qui vous permettra de garder votre attention focalisée sur pourquoi vous la voulez et pourquoi vous devez l'approcher, plutôt que de vous dire que c'est sûrement une perte de temps et qu'elle ne vous appréciera pas. Ca vous permettra aussi d'être dans un

état plus sexuel quand vous approcherez, ce qui sera sous-communicé à travers vos yeux et votre voix qui crieront "chambre à coucher".

La seconde façon de se concentrer pour diminuer l'anxiété c'est de vous focaliser sur autre chose. Peut-être avez-vous déjà entendu le terme "coincé dans sa tête". Sinon, ça renvoie au processus de trop penser et de sur-analyser les choses alors que vous devriez simplement agir. Etre coincé dans sa tête, ça peut arriver pour de nombreuses raisons, et l'anxiété d'approche en est une.

Alors, quand vous êtes coincé dans votre tête, ça peut vous aider de simplement fixer votre attention sur n'importe quel objet inanimé et de vraiment vous y tenir. Ca peut être une chaise, un banc, un arbre, peu importe. Je sais que ça a l'air un peu *woo-woo* et *new-age*, mais ça vous permet de vraiment rentrer dans le truc.

Pensez à comment vous vous sentiriez si vous étiez cet objet, comment il appartient au reste de l'environnement, etc... Si vous n'êtes pas amusé par ça, ni par l'objet, alors soyez-le par le ridicule et l'énorme perte de temps qu'il a fallu pour mettre cet objet là où il est, et vous allez remarquer que vous êtes concentré sur totalement autre chose et que vos pensées ont arrêtées de se focaliser sur vous-même et sur l'approche. Alors, l'AA disparaîtra. La clé avec cette technique c'est d'approcher immédiatement après s'être focalisé sur un objet inanimé.

Vous pouvez ajouter un niveau de difficulté en approchant tout en parlant de cet objet.

Avant qu'on arrête de parler du royaume de la pensée et qu'on en vienne à quelque chose de plus concret, je vais vous parler du concept de *light switch*. Je visualise mon désir d'approcher une fille comme un *light switch*. Ce qui veut dire que si je vois une fille qui m'attire et que mon cerveau me dit "oui elle est canon" alors j'approche. S'il me dit que non alors non.

Alors ça simplifie tout puisque ça revient à une simple décision binaire oui/non de votre part. Plus d'hésitation, de bourdonnement dans les oreilles, de montées de stress, de "elle n'est pas assez attirante" ni de "ce n'est pas le bon moment". Oui = approche. Non = oublie-la et passe à autre chose. Vous avez besoin de vous familiariser avec ça pour que quand vous approcherez, vous ne sortiez pas à brûle-pourpoint un truc bateau genre "tu es vraiment jolie".

Vous allez vous habituer à approcher des femmes dès que vous prendrez la décision que vous le souhaitez.

Ca s'appelle prendre une habitude et, tout comme la musculation, une fois que vous avez fait ça tout le temps pendant 6 semaines ou plus, alors vous ne trouvez plus ça très bizarre d'approcher.

OK, plongeons-nous dans les tactiques pour vaincre l'AA.

La première tactique pour vaincre l'anxiété d'approche c'est de faire des approches d'échauffement. La meilleure façon que je connais, d'utiliser ces approches d'échauffement, je la tiens d'un ami connu sous le nom de AFC Adam. Il recommande de s'échauffer en allant vers 3 femmes différentes, en les complimentant et en partant, tout simplement.

C'est une bonne façon de relativiser la peur de l'approche, parce que ça enlève énormément de dépendance au résultat. Puisque vous savez que vous n'essayez pas de repartir avec ces filles, ça enlève toute la pression de l'approche. C'est également rapide : comme ça vous pouvez le faire en vous rendant à l'endroit où vous comptez rencontrer des femmes.

Plus vous serez à l'aise dans votre environnement, moins vous aurez d'anxiété d'approche. Alors une des meilleures choses que vous pouvez faire pour travailler sur votre anxiété d'approche, c'est de faire une liste des endroits où vous désirez aller pour rencontrer des filles. Ca peut être des bars, des boîtes, des cafés, peu importe.

Ca doit être des endroits où il y a le type de femmes que vous désirez rencontrer, et idéalement où vous aimez traîner. Vous pouvez même choisir une nuit pour traîner dans tous les endroits potentiels et les évaluer pour en sélectionner. Vous pouvez parler au *staff*, regarder les filles qui y viennent, mais concentrez-vous sur le fait d'être à l'aise dans cet environnement. De cette façon, la prochaine fois que vous irez, vous n'aurez pas à vous inquiéter de vous habituer à l'environnement en plus de devoir vous habituer à approcher.

Respirer profondément est un autre outil pour combattre l'anxiété d'approche à l'instant T. Dès que vous vous sentez nerveux, prenez deux ou trois profondes inspirations que vous retenez avant d'expirer.

Physiologiquement quand vous ressentez de l'anxiété d'approche, votre corps est tendu. Puisque de l'adrénaline est rejetée, votre corps commence à se tendre et votre respiration devient superficielle. En prenant quelques profondes respirations, vous stoppez ce processus et ça vous relaxe jusqu'à un niveau raisonnable.

Il est très important que dès que vous voyez un groupe de filles que vous souhaitez approcher, vous commenciez à marcher. Le premier pas est souvent le plus difficile alors assurez-vous de bouger le plus rapidement possible.

Mais, assurez-vous de marcher en direction des filles. Certains étudiants font des évitements de dernière minute ou alors les dépassent sans leur parler au dernier moment. L'idée est de vous mettre la pression en marchant vers elles. Il est plus difficile d'approcher en traversant la rue que ça ne l'est quand on est assis juste à côté d'elle.

Enfin, je voudrais parler des situations à haute pression sociale. C'est super pour vaincre l'anxiété d'approche. J'ai une règle depuis longtemps dans les *bootcamps*, qui est que dès que je marche dans la rue, je dois approcher le groupe qui me semble le plus difficile.

La raison pour ça est double. Tout d'abord, s'exposer à autant de pression sociale diminue l'anxiété. Une fois que vous marchez vers un groupe composé de deux "9" et cinq mecs assis dans un canapé au fond d'un club surpeuplé, les deux filles du bar ne vous font plus si peur.

Deuxièmement, plus difficile est l'approche, plus il y a de chances d'être rejeté et rien n'est meilleur pour vaincre l'anxiété d'approche que de se faire rejeter. Pensez-y de cette façon, être rejeté est la pire chose qui peut vous arriver quand vous approchez un groupe.

Non seulement elles ne veulent pas coucher avec vous, mais en plus, elles ne veulent même pas vous parler! Mais devinez quoi ? Quand vous vous faites rejeter, vous ne saignez pas, vous n'avez aucun os cassé, et vous pouvez encore respirer. La meilleure chose à propos du rejet c'est qu'une fois que vous avez vu le pire qui peut vous arriver, vous avez aussi vu que vous y avez survécu. Et, comme un très bon ami m'a dit, peur + survivre à cette peur = confiance.

Ok, parlons maintenant de l'application de cette information. Toutes ces idées sont destinées à être utilisées dehors dans le monde réel. Je ne suis pas un mec qui croit vraiment à toutes ces idées théoriques pour gérer l'anxiété d'approche qui ne peuvent en fait pas être utilisées lors d'une approche dans le monde réel.

Alors, la première étape, c'est de sortir de chez vous et de trouver des filles à approcher. Une fois que vous désirez approcher, mais que vous avez de l'anxiété d'approche :

Appliquez une ou plusieurs reformulations mentales. Souvenez-vous qu'approcher peut-être fun ou ennuyeux. Posez-vous cette question surpuissante "comment puis-je rendre ça fun?" Souvenez-vous d'accepter le sentiment d'anxiété d'approche plutôt que d'y résister. Concentrez-vous sur ce que vous souhaitez qu'il arrive, et non sur ce qui pourrait aller de travers.

Utilisez tout à la fois. Ce n'est pas bon de s'asseoir et de seulement reformuler mentalement les choses, vous devez impliquer votre corps tout entier dans le processus. Alors au lieu de reformuler, marchez vers les filles à qui vous souhaitez parler, complimentez 3 filles différentes ou des groupes pour vous échauffer, et prenez de profondes inspirations.

Alors maintenant que nous avons géré l'anxiété d'approche, passons à l'anxiété sexuelle.

L'anxiété sexuelle est une anxiété associée à des situations sexuelles. Ca peut venir de votre éducation, votre inexpérience avec les femmes et le sexe, votre religion, vos croyances à propos des femmes, et même de barrières internes qui limitent votre succès. Cette anxiété peut se manifester de différentes façons.

La plus commune est de loin l'anxiété de l'*escalation*. Les mecs avec de l'AS ne peut faire passer l'interaction à un niveau supérieur que ça soit verbalement ou physiquement. Souvent, ils restent coincés dans la fameuse "*friend zone*".

Une autre façon dont apparaît l'AS c'est à travers le fait de se trouver des excuses et de rationaliser. C'est dans ce cas-là que des mecs vont dire des choses comme "j'aurais pu la niquer, mais j'étais fatigué", "je ne voulais pas vraiment coucher avec ces filles, j'aime juste draguer". Les mecs vont aussi essayer de rationaliser l'AS. Ils vont dire des choses comme "je ne la trouvais pas si belle que ça" ou "elle avait des orteils bizarres". L'AS peut même rendre certains hommes impuissants, à cause du stress ou du sentiment d'être sur le point d'être jugé sexuellement.

”LES TROIS PRINCIPALES CAUSES D’ANXIÉTÉ SEXUELLE ET COMMENT EN VENIR À BOUT”

1. L'inexpérience avec les femmes :

Il y a bon nombre de raisons pour lesquelles l'inexpérience avec les femmes conduit à l'anxiété sexuelle. La première est la peur d'être jugé. De la même façon que les mecs sont anxieux quand les femmes jugent leur approche, c'est dix fois pire quand on parle de sexe.

En plus, le sexe est une des choses que les gens sont supposés savoir faire bien de manière innée. On fait un peu d'éducation sexuelle au lycée et ailleurs mais sinon on est censés tout deviner par nous-mêmes.

La plupart des mecs ne s'éduquent pas vis-à-vis du sexe, à part regarder des pornos. Mais on néglige trop le fait que la plupart du temps, les femmes nous kiffent déjà au moment de coucher avec nous. Donc tant que vous avez l'air de savoir ce que vous faites, ça ira.

Une autre raison pour laquelle les mecs inexpérimentés ont des problèmes avec l'AS : le manque de confiance et de compétence. Quand des mecs ont peu d'expérience sexuelle, ils pensent être très peu compétents et ont donc peu confiance en leurs capacités.

Quand vous ressentez un tel manque de confiance, il est difficile de prendre des initiatives. Certains mecs n'ont d'anxiété sociale qu'en situation de nouveauté. Mais moins vous avez été en situation sexuelle avec une fille, plus vous aurez la trouille simplement parce que c'est nouveau.

Parallèlement, c'est la raison pour laquelle les filles jeunes font davantage de *last minute resistance*. Une fille qui a 19 ans et qui n'a couché qu'avec un seul autre mec va ressentir le même type d'anxiété sexuelle que les mecs inexpérimentés. Ce n'est que par l'éducation sexuelle que l'on peut diminuer l'AS causée par l'inexpérience.

Il y a deux types d'éductions à propos de la sexualité. Apprendre dans des livres ou par expérience. Apprendre dans des livres est une façon facile de se mettre dans le bain. Je vous recommande de jeter un œil à "*The Guide to Getting it On*". C'est complet, bien écrit. L'expérience de terrain ne peut venir que de rencontres avec des femmes.

Je recommande que chaque mec qui est puceau, ou presque, aie une partenaire régulière. Pas besoin que ça soit la plus belle du monde. Mais ça doit être quelqu'un avec qui vous couchez régulièrement. Plus vous baiserez, plus vous serez à l'aise à l'idée de baiser. Je recommande aussi d'ouvrir un dialogue honnête avec cette fille. Proposez-lui de satisfaire votre curiosité en expérimentant. Ça vous en apprendra beaucoup sur vous-même, sur les femmes et sur le sexe.

2. Croyances :

Une AS spécifique vient de croyances malsaines sur les femmes, le sexe et vous-même. Et la chose dangereuse avec les croyances c'est qu'elles n'ont pas besoin d'être vraies pour que vous les croyiez.

La société entière voudrait que vous pensiez que les hommes apprécient le sexe plus que les femmes et que le sexe est quelque chose que les mecs cherchent activement et une sorte de

piège dans lequel les femmes tombent parfois. Vous pouvez le voir rien qu'à travers le langage que les gens utilisent. Les femmes "give it up" et les mecs "get lucky".

La vérité vraie c'est que le sexe est quelque chose de normal et de naturel. Les femmes aiment le sexe autant sinon plus que les hommes... sachant qu'elles possèdent un organe strictement réservé au plaisir sexuel. C'est malheureusement pas ce qu'on en dit dans les médias, même si le succès de "Sex and the City" a un peu fait avancer les choses. Si vous voulez découvrir comment sont en réalité les fantasmes féminins, lisez le livre de Nancy Friday "My Secret Garden".

L'anxiété sexuelle peut aussi venir des croyances des mecs à propos d'eux-mêmes. Certains mecs pensent qu'aucune femme ne voudrait coucher avec eux parce qu'ils sont trop petits, trop gros, ou d'autres trucs comme ça.

La première étape pour gérer les croyances négatives, c'est de les reconnaître. Vous pouvez prendre quelques minutes pour écrire cinq croyances que vous avez qui ne vous aident pas avec les femmes, le sexe, ou avec vous-même. Une fois que vous les avez écrites, je veux que vous écriviez trois croyances qui sont l'exact opposé de celles que vous avez maintenant. Ensuite, prenez un bloc-notes et un stylo.

Emmenez-les partout avec vous et commencez à chercher les preuves de vos croyances. Donc, par exemple, si une de vos fausses croyances c'est que les filles ne veulent pas coucher avec des mecs en surpoids, et que vous voyez une jolie fille avec un gros, écrivez-le.

Comme Robert Anton Wilson l'a écrit dans *Prometheus Rising*, "What the thinker thinks, the prover proves".

3. Obstacles au succès et problèmes dont il faut parler

Il y a un type spécial de mauvaises croyances basé seulement sur votre propre image interne. Chacun a une vague idée dans sa tête d'à quel point il est cool, du succès auquel il a droit d'aspirer, et des filles qu'il pourrait baiser ou non, etc... Maxwell Maltz parle de ce sujet en profondeur dans son livre qui fracasse tout "*Psycho-Cybernetics*".

Peu importe ce qu'elle est, cette image que vous avez de vous-même gouverne tout ce que vous faites. Les obstacles au succès apparaissent quand le succès que vous avez dans la vraie vie est supérieur à ce qui que vous pensez mériter.

Ca arrive tout le temps avec les gagnants à la loterie. Il y a une statistique qui dit que quelque chose comme 90% des gens qui gagnent à la loterie se retrouvent sur la paille en moins de cinq ans. La raison étant que si vous sentez que vous méritez pas quelque chose, votre esprit trouvera un moyen de vous en éloigner. Nos cerveaux haïssent l'incohérence.

Donc quand la réalité entre en conflit avec votre image de vous-même, vous allez inconsciemment saboter la situation pour revenir dans votre réalité. C'est à ce moment-là que les rationalisations, les excuses et les abandons surviennent. Pour gérer ce type de problèmes, vous devez avoir en tête toutes les raisons pour lesquelles vous méritez d'avoir du succès.

C'est à ce moment-là que s'asseoir et faire de l'introspection aide notablement. La première chose que vous allez faire c'est de vous asseoir et d'écrire une liste des 10 raisons pour lesquelles une femme serait chanceuse d'être avec vous. Ca peut comprendre les traits de votre personnalité ou ce que vous pouvez lui faire vivre. Assurez-vous de relire cette liste chaque jour pour renforcer vos croyances positives.

Après avoir écrit une autre liste, des 10 choses que vous n'aimez pas à propos de vous-même, il y a d'autres choses à travailler. Faites-vous un petit plan pour travailler tous les jours un peu sur ce qui ne vous convient pas.

La raison derrière ça c'est que le cerveau va dans des directions. Vous ne pouvez pas décider tout à coup que vous êtes le roi du monde. A la place, votre esprit a besoin de faire de progrès constants. Donc si vous n'aimez pas le fait de ne pas être sociable, essayez d'engager une conversation de 30 secondes avec une nouvelle personne tous les jours.

De cette façon, vous travaillez activement sur les choses sur lesquelles vous devez travailler tous les jours et ça met votre cerveau en bonnes conditions. Avant qu'on en ait fini avec l'anxiété, je voudrais préciser que certains types d'anxiété sont un problème médical et ne peuvent être soignées par ces techniques. Si vous êtes victime d'une énorme anxiété en rapport avec la sociabilité ou la sexualité, je vous recommande vivement de consulter un docteur.

”DEVENIR NORMAL”

Dans la communauté de la séduction, il y a beaucoup de préjugés sur les mecs normaux, ceux qui ne connaissent rien au *pick-up*.

On les appelle AFC (ou *average frustrated chumps*) pour se moquer. La raison pour laquelle les gens de la communauté font ça, c'est que ça leur permet de se sentir supérieurs à ces gens.

Quand les mecs découvrent la communauté, ils se sentent d'une certaine façon supérieurs ou plus intelligents que les mecs qui n'ont jamais rien lu sur comment rencontrer des femmes. Ca peut arriver même quand ceux qui se prennent subitement pour des PUA sont pucaux.

Le simple fait de sentir qu'ils savent quelque chose que les autres mecs ignorent leur permet de se sentir supérieurs. C'est un des plus gros pièges de la communauté. La raison c'est que certains de ces mecs normaux baisent beaucoup plus et mieux que certains mecs de la communauté, c'est même la raison pour laquelle ils n'ont jamais entendu parler de la communauté.

C'est également malsain parce que crée un fossé entre les mecs dans la communauté et ceux qui n'en font pas partie. En fait, régulièrement, je lis des messages sur des forums qui expliquent que vous devriez laisser tomber vos amis qui ne font pas partie de la communauté, parce que c'est tout ce qu'ils méritent et qu'ils vous tirent vers le bas. C'est la pire chose à faire.

En fait, ranger les gens dans des catégories comme PUA et AFC est une drôle d'idée et n'aide pas à devenir une personne normale.

Alors qu'est-ce qu'un homme normal, bien adapté socialement, et comment pouvez-vous en devenir un rapidement ? J'ai divisé ça en quelques étapes faciles :

ETAPE 1 : MODE, ET SOINS

Ce que je remarque en premier chez les mecs avec qui je travaille, c'est la façon dont ils s'habillent. Presque tous les étudiants qui viennent à un *bootcamp* débarquent mal habillés et peu soignés. C'est un des problèmes les plus faciles à résoudre. On n'a même pas besoin d'y consacrer beaucoup d'argent si on achète d'occasion ou dans des magasins de déstockage.

Les 3 Principaux Fashion Faux Pas et Comment les Eviter

1. Les vêtements qui ne sont pas à votre taille :

C'est de loin le problème n°1 que les mecs ont avec la mode. Le fait que les vêtements vous aillent est vraiment plus important que tout. Un *t-shirt* à 10\$ qui vous va c'est 10 000 fois mieux qu'un costume Armani deux tailles trop petit.

Vos vêtements ne devraient pas être trop larges ni trop petits; au lieu de ça, ils devraient vous aller et mettre en valeur votre morphologie. Si vous avez besoin d'aide pour trouver quelque chose qui vous va, emmenez un ami faire du *shopping* avec vous. De préférence un ami dont vous appréciez le style. Mais dans tous les cas, avoir une seconde paire d'yeux ne peut pas faire de mal.

2. Les couleurs qui ne vont pas avec votre couleur de peau :

C'est un autre énorme problème que les mecs ne semblent pas comprendre. Plus votre peau est claire, plus vous devez vous tourner vers des tons sombres et éviter les couleurs vives. Plus votre peau est foncée, plus vous devez prendre des couleurs claires, *flashy*. Si voulez augmenter le nombre de couleurs que vous pouvez porter sans avoir l'air d'un plouc, bronzez.

3. Vêtements qui font ringard :

Beaucoup de mecs n'ont pas fait de *shopping* depuis un an, ou plus. Cependant, la mode est une industrie dynamique. Ca change constamment, ce qui veut dire que si vous portez des vêtements que vous avez acheté il y a 3-4 ans, même s'ils étaient alors à la pointe de la mode, vous êtes ringard maintenant.

Si vous avez besoin d'une illustration, tout ce que vous avez à faire c'est de vous souvenir des chapeaux et jeans *Von Dutch*. C'était en pleine bourre il y a deux ans et demi mais maintenant vous n'en voyez plus.

Vous souhaitez apprendre à faire du *shopping* comme une fille : au lieu de sortir et de dépenser des centaines de dollars dans une garde-robe complète, essayez juste de vous acheter une nouveauté chaque fois que vous touchez un chèque. De cette façon, au lieu d'avoir plein

de trucs que vous ne mettrez plus dans 6 mois, vous aurez une garde-robe tenue constamment à jour.

Une des meilleures façons de vous trouver un style c'est de regarder les mecs qui sortent avec le genre de filles qui vous plaît, et de copier leur style.

En plus de bien se fringuer, prendre soin de soi c'est quelque chose dont tout le monde à déjà entendu parler des millions de fois, cependant plein de mecs s'en foutent.

"Les trois Eléments Les Plus Importants Quand On Veut Prendre Soins De Soi"

1. **Les poils** : ce qui suit vaut pour les cheveux sur votre tête comme pour les autres poils un peu partout. Tous les mecs devraient avoir une coupe de cheveux adaptée à leur visage, même si vous devez économiser de l'argent pendant quelques temps pour aller chez le meilleur coiffeur du coin.

En général, les coiffeurs gays sont plus à même que les femmes de vous faire une bonne coupe de cheveux puisqu'ils coupent pour vous rendre sexy et non pas sage. Laissez le coiffeur faire ce qu'il pense être le mieux pour vous, même si "ce n'est pas vous".

Ensuite, vous devez vous assurer que tous les autres poils de votre corps sont nettement tondu. Le plus important c'est de bien délimiter les sourcils et d'enlever les poils du nez. Je ne compte plus les étudiants qui se sont pointés chez moi avec un mono-sourcil ou avec des poils qui sortaient de leur nez.

Achetez une pince et arrachez ces poils. Ça fait mal, mais ça fera une énorme différence. De plus, assurez-vous que si vous avez beaucoup de poils sur le corps, tout soit tondu uniformément. Vous n'avez pas besoin de tout raser, mais ça doit avoir l'air d'être sous votre contrôle.

2. **L'haleine** : vous pouvez avoir le meilleur *game* du monde mais si vous puez de la gueule, vous n'arriverez à rien.

J'utilise un processus en trois étapes pour m'assurer que j'ai une bonne haleine. La première étape c'est bien sûr de me laver les dents et faire un bain de bouche et d'enlever les morceaux entre les dents juste avant de sortir rencontrer des femmes.

Ensuite, dehors ou juste avant de sortir, j'évite les choses comme l'ail, les oignons, etc. Et enfin, j'ai toujours avec moi un rafraîchisseur d'haleine. En conclusion, j'ai rencontré beaucoup trop de mecs à qui j'ai dû offrir du *chewing-gum*. Il n'y a aucune excuse à la mauvaise haleine. Si vous faites tout ce que j'ai dit et que vous sentez encore du bec, consultez un docteur car vous pourriez bien avoir un problème médical.

3. **Le parfum** : évidemment, tout le monde sait qu'il faut se laver et éviter de sentir mauvais car c'est éliminatoire comme la peste. Donc, par amour de la perfection, je vais vous recommander de vous doucher et de mettre du déodorant.

Mais certains mecs ne sentiront pas bon quand même. Si vous avez un problème de transpiration, essayez un déo spécialisé comme *Certain Dri*. Vous pourriez aussi choisir et mettre une bonne eau de Cologne.

L'odorat est un des sens les plus puissants que nous ayons, alors assurez-vous que les femmes vous disent combien vous sentez bon au lieu de s'éloigner à cause de votre odeur.

J'aime *Aqua Di Gio*, *Marc Jacobs* et *Dolce and Gabbana*. Vous pouvez aller à la parfumerie la plus proche pour en humer quelques autres. C'est aussi une bonne opportunité pour demander aux femmes leurs opinions concernant ce qui sent le meilleur sur vous. Gardez en tête que différentes eaux de Cologne agiront différemment selon votre type de peau, alors essayez un large éventail et trouvez celui qui vous va le mieux.

ETAPE 2 : BODY LANGUAGE DE BASE ET TONALITÉ

Beaucoup de mecs ont des problèmes que l'on peut résoudre facilement concernant leur langage corporel et leur tonalité. En réglant simplement ces problèmes, vous verrez d'énormes changements dans la façon dont les gens réagissent en votre présence.

La chose la plus importante quand on parle de "*body language normal*" c'est votre posture. Vous souhaitez vous assurer que tout ce que vous faites détend, allonge et redresse votre corps. Beaucoup de mecs ont intériorisé et adopté une mauvaise posture parce qu'ils travaillent sur l'ordi toute la journée.

Quand vous êtes debout, imaginez qu'il y a un fil invisible qui relie votre tête et votre poitrine les tirant tous les deux aussi haut et droit que possible. Si vous êtes un mec grand, ne vous voûtez pas ni ne faites rien d'autre qui puisse vous rapetisser.

L'autre chose importante quand on parle du langage corporel de base c'est d'identifier et de supprimer tous les tics et les gestes nerveux. Ca peut aller des mouvements faciaux jusqu'à parler avec vos mains. La meilleure façon de les identifier et de travailler dessus c'est de vous enregistrer en train de parler avec un ami quand vous avez une conversation normale.

Ensuite, observez ce que vous faites de plus en présence des femmes, qui vous fait paraître nerveux ou mal à l'aise. Si vous souhaitez aller encore plus loin, vous pouvez chercher et éliminer tous les mouvements qui ne sont pas directement reliés à la conversation et les éliminer aussi.

Gardez toujours en tête que la personne qui bouge le moins a le plus de pouvoir social. Plus vous avez l'air relax et à l'aise, plus votre *body language* est bon.

Un autre élément important du *body language* c'est l'espace que vous occupez. En général, il y a deux types de mauvais langage corporel. Le premier c'est les mecs qui ont peur d'occuper l'espace. Ce sont souvent des mecs fermés, guindés, coincés.

L'autre mauvais type de langage corporel, c'est les mecs qui occupent trop l'espace. Ils ont l'air d'en faire trop et c'est mal fait. A la place, le bon équilibre c'est d'occuper juste assez d'espace pour être totalement à l'aise.

N'essayez pas d'occuper moins l'espace afin que les autres soient à l'aise, mais n'occupez pas plus que ce dont vous avez besoin non plus. Généralement en Amérique du nord, l'espace personnel c'est entre 45 et 90 centimètres autour de vous. Tant que vous restez dans cette bulle, ça ira.

Votre voix est un de vos outils les plus importants pour bien socialiser. Le plus important c'est de parler clairement et assez fort.

Vous souhaitez vous assurer que vous parlez avec votre diaphragme et non pas avec votre gorge. Pour voir de quoi ça a l'air, placez deux doigts sur l'encoche de votre cage thoracique (là où votre estomac et votre poitrine se rejoignent) et prenez une profonde respiration. Une fois que vos poumons sont remplis d'air, expirez jusqu'à ce que votre corps vous force à re-respirer. Vous allez sentir une contraction au moment où votre corps se remettra à respirer. Les muscles qui se contractent alors sont les muscles du diaphragme.

Le pouvoir de votre voix vient de votre respiration, il est donc important de bien parler sur l'expiration. Ce simple détail peut rendre votre voix plus grave. Vous voulez aussi diriger votre voix sur les gens à qui vous parlez, ou même la projeter derrière eux, comme la visualisation dans les arts martiaux quand vous tapez sur des planches. De cette façon, vous serez sûr que tout le monde entendra quand vous parlerez.

Il y a différentes façons de s'assurer que l'on parle clairement. La première est de ralentir le débit. La plupart des gens parlent trop vite, surtout quand ils sont nerveux.

Pour éliminer ça, vous pouvez utiliser un truc vieux comme le monde que l'on enseigne aux musiciens dans les studios. Le truc c'est de ralentir votre débit de parole de 50% puis encore de 50%. Ca vous semblera tout d'abord très étrange mais au moins les gens comprendront plus facilement ce que vous direz.

Ensuite, il faut éliminer tout ce qui est remplissage. Les choses comme humm, ahh, etc. Quand vous sentirez le besoin de combler un vide en en employant, faites une pause à la place. Les pauses laissent place à des réponses potentielles et ajoutent un peu de mystère à ce que vous dites.

Enfin, vous souhaitez travailler sur la qualité réelle de votre voix. Beaucoup de mecs ont des voix aiguës ou nasales. Alors on va chercher à cultiver une voix qui serait chaude et relaxante à l'oreille. La meilleure façon de faire ça c'est de s'asseoir et de s'enregistrer parler pendant 3 à 5 minutes.

La plupart des gens n'ont pas vraiment idée de ce que ça donne vraiment quand ils parlent. Le fait de s'enregistrer vous permet de voir ce à quoi ça ressemble quand vous parlez aux femmes.

Une fois que vous avez déterminé ce que vous souhaitez travailler avec votre voix, je vous suggère de trouver un passage ou un paragraphe d'un livre et de le lire devant un micro pour essayer d'en modeler le son à votre convenance.

Si vous voulez avoir une fois plus profonde, plus sulfureuse, lisez ce paragraphe ou ce passage en prenant la voix la plus grave que vous pouvez produire. A partir de là, c'est une question de calibration vers une version plus audible et naturelle de cette voix profonde. Plus vous vous enregistrerez, plus ce sera facile.

La dernière chose dont je souhaite parler en rapport avec les bases du langage corporel, c'est le *eye contact*. Le regard en dit long sur votre niveau de confiance. Vous devez être capable de soutenir le regard jusqu'à ce que l'autre personne lâche.

Maintenant, ce n'est clairement pas une règle universelle, puisque vous pouvez facilement passer pour un pervers si vous ne lâchez jamais le contact visuel. Mais en général, vous souhaitez tenir le plus possible.

Un autre détail important sur le regard, c'est la façon dont vous lâchez. Autant que possible, évitez de baisser les yeux. C'est un signe de soumission et révèle un manque de confiance.

A la place, vous allez diriger vos yeux sur le côté, comme si vous aviez simplement été distrait par quelque chose d'autre. Quand vous parlez à un groupe de gens, il est important de répartir le regard sur tout le groupe et non pas regarder une seule personne en particulier. Surtout si cette personne est la fille qui vous intéresse.

ETAPE 3 : CAPACITÉS DE CONVERSATION AGRÉABLE

Un des problèmes que je rencontre le plus souvent avec mes étudiants, c'est qu'ils sont incapables d'avoir une conversation agréable. Je veux dire par là, une conversation sans priorités, sans buts. Socialiser tout simplement.

Il y a pas mal de raisons qui font que les mecs ne sont pas bons en conversation de base, mais le facteur déterminant selon moi, c'est le manque de pratique. Chaque jour, vous avez des milliers d'opportunités d'avoir une conversation.

Vous pouvez interagir avec vos collègues, les barmen, les serveurs, les passagers dans les transports en commun, etc... Mais la plupart des gens fuient ces conversations le plus possible afin de retourner à ce qu'ils étaient en train de faire. De plus, parce que beaucoup d'entre nous qui débarquons dans la communauté sommes naturellement introvertis au départ, nous devons apprendre à devenir de bons communicants.

Voici 11 trucs pour commencer et gérer vos conversations :

1. Ne posez pas de questions, faites des affirmations : poser des questions c'est comme faire un retrait à la banque. Le problème c'est que vous ne savez pas combien d'argent vous avez. Quand vous posez des questions aux gens, vous leur refilez le fardeau de faire la conversation. Vous les mettez au défi et sous pression et ils doivent avoir des réponses sous le coude. Rien de tout ça ne met les gens à l'aise.

Alors à la place, nous allons faire des affirmations et utiliser des *check-ins*. C'est un concept facile : transformer toute question en affirmation. Prenons une question typique, ennuyeuse,

dans le genre "d'où viens tu ?" Vous posez cette questions pour glaner des informations sur l'autre personne, que vous pourrez ensuite utiliser.

Si j'avais eu un dollar chaque fois que, quelqu'un apprenant que je suis de L.A., me demandait si je connaissais quelqu'un, je serais riche. Quand vous posez cette question, la seule information que vous obtenez c'est d'où ils viennent.

Mais en faisant une affirmation dans le genre "vous les filles vous ressemblez à des filles de la côte Est" vous obtiendrez en fait beaucoup plus d'informations. Ce qui se passe dans ce cas-là c'est que si elles viennent effectivement de la côte Est, elles seront épatées que vous l'avez deviné, et elles vous diront d'où elles viennent précisément. Si elles ne sont pas de la côte Est, elles vont vous dire d'où elles viennent et vous demander pourquoi vous pensiez qu'elles venaient de la côte Est. Alors, non seulement les affirmations ne videront pas votre compte en banque, mais en plus elles vous donneront plus d'informations.

2. Utiliser les Check-ins pour s'assurer que les gens font attention à vous : l'idée des *check-ins* a été popularisée par Juggler. Un *check-in* c'est une petite question pour s'assurer que les gens à qui on parle sont concernés par ce qu'on raconte. Quelques exemples "vous voyez ce que je veux dire?", "vous avez déjà été dans ce cas-là?", "vrai ?", etc.

Ca vous permettra de garder l'autre personne concentrée sur vous tandis que vous pourrez parler plus longtemps.

3. Observez le ratio de base des conversations pendant les premières 3-5 minutes : quand vous parlez à un inconnu, ou à un groupe d'inconnus, et que vous avez initié la conversation, vous devez vous souvenir de la règle des 90/10. Ce que veut dire que pendant les cinq premières minutes, vous devez faire 90% de la conversation.

La raison à cela est simple : vous avez commencé la conversation. Donc, vous avez le devoir de rendre ça fun et intéressant, pas eux. Vous devez les mettre à l'aise et la plupart des gens ne peuvent être à l'aise avec un inconnu si en plus ils doivent prendre en charge la conversation. Donc : vous allez prendre en charge la conversation pendant les cinq premières minutes.

4. N'ayez pas peur de partager des choses à propos de vous, surtout si elles sont intéressantes : en psychologie, on parle de principe de réciprocité. Parce que les être humains ont évolués comme des animaux sociaux qui ont tendance à former des alliances.

Grâce à ça, si quelqu'un nous aide, on aura tendance à l'aider en retour. La même chose s'applique quand vous parlez de vous. Plus on en sait sur quelqu'un, plus on aura tendance à parler de nous.

Beaucoup de mecs ont un gros problème dans ce domaine parce qu'ils ont peur d'être perçus comme des connards machos vantards. Ce à quoi je réponds toujours "et vous vous plaignez que c'est qui qui repart toujours avec les filles d'habitude ?"

5. Utilisez votre sens de l'information et du détail : en tant que mecs, on est factuels. Nous sommes concernés prioritairement par qui, quoi, quand, comment et pourquoi. Mais les

femmes perçoivent le monde totalement différemment, elles accordent plus d'importance aux émotions et une des meilleures façons d'utiliser les émotions c'est à travers les sens.

Quand on parle, il est important de parler de ce que l'on a vu, entendu, touché, goûté, senti... En utilisant ce type de champ lexical, vous ajoutez de la richesse à vos descriptions, et les femmes en sont friandes.

6. Entrecroisez les sujets de discussion : la théorie des sujets de conversation multiples a été introduite dans la communauté par un mec nommé Toecutter. En gros ça revient à parler de plusieurs choses en même temps, au lieu de parler d'un seul sujet et de le traiter de fond en comble.

C'est quelque chose qui se passe naturellement quand on parle avec des gens avec qui on a un certain niveau de *rapport*. Par exemple, quand vous êtes avec vos amis, vous ne parlez pas que d'une seule chose pendant très longtemps.

En fait, d'autres sujets apparaissent dans la conversation et s'ils sont plus intéressants vous en parlez puis ensuite vous revenez au sujet précédent. Ca peut sembler absolument pas naturel d'arriver vers un groupe d'inconnus et de leur parler comme si vous les connaissiez depuis 20 ans mais c'est efficace. Faites attention à ne pas le faire de manière trop grossière sinon vous auriez l'air d'avoir une maladie mentale.

7. Ne vous disputez pas : c'est peut-être le pire point bloquant pour beaucoup de mecs. Souvent, je pense que les gens veulent davantage gagner une dispute que conquérir la fille. Si vous trouvez que c'est plus important, alors disputez-vous. Mais, admettez que c'est une mauvaise façon de faire en sorte que les gens aiment être avec vous, sauf si la dispute est *fake* et a lieu pour des raisons comiques (mise en scène).

8. Evitez les silences gênants : une des choses qui tue le plus les conversations, ce sont les silences gênants. Nous avons tous été dans ce cas-là un jour ou l'autre : vous parlez à un groupe de gens que vous ne connaissez pas et soudainement vous n'avez plus rien à dire. Le silence est synonyme de défaite et vous vous excusez - trop gênant.

A la place, quand vous sentez qu'un silence gênant arrive, posez une question. Une des règles de base du *pick-up* c'est que dire quelque chose est toujours mieux que de ne rien dire. En posant une question, vous vous donnez du temps pour trouver quelque chose à dire.

9. Assurez-vous que ce dont vous parlez est pertinent : ça signifie : ne pas amener des sujets au hasard, ni parler de choses très vieilles ou hors sujet. Généralement, vous pouvez dire si un sujet est pertinent dans telle ou telle situation en écoutant les réactions. Si les gens remarquent et vous disent souvent que votre conversation n'a ni queue ni tête, ou vous demandent pourquoi vous leur parlez de ça, c'est que vous n'êtes pas dans le thème.

10. Ne vous vantez pas, n'exagérez pas, ne vous forcez pas à avoir l'air cool : plus vous en ferez pour essayez de convaincre les gens que vous êtes cool, que vous êtes de grande valeur, etc, pire vous apparaîtrez. Un mec cool n'a pas besoin de dire à quel point il est cool.

Si vous avez beaucoup de choses cool à raconter, utilisez les questions non-répondues pour que votre auditoire vous demande de parler de vous. Dire quelque chose comme "Je ne suis absolument pas dans mon domaine au travail puisque je déteste prendre l'avion" c'est mieux que de dire "Je suis un comédien qui voyage beaucoup". Ce n'est pas se vanter si les gens vous le demandent et si c'est vrai.

Alors maintenant que vous avons parlé de comment vous mettre plus à la page, prendre soin de vous, de votre langage corporel, et de votre niveau de conversation, vous allez constater un énorme changement dans les réactions que les gens auront lorsque vous commencerez des conversations.

Ces choses simples vous aideront à baisser si vous sortez beaucoup et faites des approches. Mais pour vraiment contrôler votre vie amoureuse, vous devez encore apprendre quelques trucs.

"LE SECRET D'UNE AMÉLIORATION PERMANENTE"

Une des raisons qui a fait que j'ai tenu à écrire cet *Ebook*, c'est le tas d'histoires que j'ai entendues à propos de mecs dans tous les pays.

C'est souvent la même histoire, peut-être que certains d'entre vous qui lisez ça peuvent en témoigner. Un mec découvre la Communauté soit en lisant "The Game", soit en regardant l'émission sur VH1 ou simplement en faisant des recherches sur Google. Ensuite, ils lisent et parfois sortent essayer des techniques.

Ils commencent à constater des changements dans la façon dont les femmes réagissent à leur contact quand ils utilisent ces techniques. Certains ont même un peu de succès. Mais il y a ensuite beaucoup de trop de questions sans réponses, alors ils doivent prendre un *bootcamp* ou un *coaching* personnalité en tête-à-tête.

Durant le *bootcamp*, ils constatent que tous ces trucs fonctionnent pour les *coachs*, et on leur dit également ce qu'ils font qui ne va pas. Vous recevez le genre de conseils suivant "ne vous penchez pas en avant", "parlez plus fort", "touchez-la davantage".

Certains s'en sortiront parfois avec des numéros de téléphone ou des *kiss*. Si vous êtes chanceux, vous repartirez peut-être en comprenant ce que sont vos points bloquants actuels et comment les surmonter.

Ensuite, vous rentrez chez vous et reprenez le cours de votre vie.

Si vous êtes comme la plupart des gens, vous avez des soucis avec l'anxiété d'approche et le fait d'être capable de sortir suffisamment. Mais si vous sortez et suivez les conseils reçus pendant les *bootcamps*, vous allez régler votre premier lot de problèmes. Ensuite, les vrais problèmes vont apparaître parce qu'on ne vous aura pas appris à reconnaître les schémas des interactions sociales.

Quand on interagit avec une fille ou un groupe, il y a seulement quelques scénarios-types qui peuvent arriver. On parle d'éventualités. L'objectif d'amélioration permanente nécessite que vous sachiez reconnaître et résoudre tous les schémas que vous allez rencontrer.

C'est là que l'analyse des points bloquants entre en jeu. Selon moi, cet article de Captain Jack est l'un des plus importants de toute l'histoire de la Communauté. Voici son analyse originale des points bloquants dans son intégralité.

ANALYSE DES POINTS BLOQUANTS :

Plus jeune, quand je n'avais pas encore les résultats que je voulais, j'avais décidé que j'avais besoin d'une approche plus systématique de mon développement. Dans mon bled, il n'y avait pas d'autres PUA, donc après mon *bootcamp*, j'étais comme qui dirait livré à moi-même.

J'ai dû devenir mon propre meilleur instructeur en combinant systématiquement mon expérience sur le *field* et ma capacité d'analyse.

J'ai donc développé ce "Plan d'amélioration du *Game*" :

La première chose à comprendre c'est que le but de votre *Game Plan* est de vous faire baiser avec le type de femmes que vous désirez.

La seconde chose, c'est que vous ne pouvez pas sortir avec pour seul but de baiser.

La troisième chose, c'est que chaque action doit être évaluée dans sa globalité, en vue de l'accomplissement d'un objectif plus grand, et non pour son effet immédiat.

Penchons-nous sur "prendre un numéro" par exemple. La plupart des mecs sont heureux quand ils *numclose*. Mais est-ce qu'ils sont pour autant vraiment plus proches de leur but réel ? Ca peut être le cas, mais le plus souvent non. Le "*Time Bridging*" est une meilleure solution (un bon *add-on*) puisque ça vous rapproche davantage de votre but final. (Bien sûr rien n'est garanti mais c'est mieux comme option que de juste prendre le numéro). Une dichotomie ? Oui et non.

Votre attention doit être en adéquation avec vos comportements jusqu'à ce que vous puissiez suivre votre propre *Game Plan* sans y penser.

Quand votre plan du *Game* ne vous donne pas les résultats que vous voulez, vous devez vous concentrer sur quelque chose d'autre...

- Que changer
- Comment faire pour le changer
- Le changer en quoi

C'est que ce que j'appelle "l'Analyse des points bloquants" et je lui dédicace mes 18 dernières baisers.

J'ai compris jeune qu'il me fallait plus qu'un plan, il me fallait une méthode pour AMELIORER mon *Game Plan* si je voulais arriver au niveau souhaité.

Une fois que vous comprenez les comportements de séduction de base et commencez à suivre votre *Game Plan* sur le *field* vous commencez à comprendre où est-ce que vous échouez. Vous allez reconnaître des schémas. On échoue souvent dans les mêmes situations.

Etape 1 : identifier vos points bloquants

Les points bloquants limitent tous vos résultats avec ce système. (Le système c'est votre *Game Plan* et les résultats ce sont les baisés). Tout d'abord, nous devons arrêter d'être obsédés par le fait de baiser et nous concentrer sur comment venir à bout de nos blocages.

Etape 2 : décidez comment régler vos points bloquants (pb)

Maintenant que vous avons identifié les pb, la prochaine étape c'est de trouver les solutions ou la solution pour les surmonter. Choisissez une option à évaluer.

Etape 3 : adaptez votre game plan en fonction de votre décision ci-dessus

Prenez en compte l'option retenue pour résoudre votre pb, et intégrez-la dans le *Game plan*.

Etape 4 : mettez l'accent sur votre blocage

Pour redessiner votre *Game Plan* vous allez sortir et commencer à chercher des opportunités pour essayer de résoudre votre pb. Rien ne sera plus important que de travailler dessus (au moins 10 essais pour chaque solution potentielle retenue). Ce qui veut dire que vous allez même sacrifier des opportunités de baiser pour surmonter vos points bloquants (à moins que vous n'ayez eu pour l'instant que 2-3 baisés grâce au *Game* - dans ce cas je vous conseille de baiser car ça augmentera votre confiance en vous et vous permettra d'avoir une meilleure vue d'ensemble).

A un moment, vous allez venir à bout de l'obstacle.

Etape 5 : c'est un processus en continu. Revenez à l'étape 1

Ma proposition c'est de travailler sur 3 pbs à la fois. L'expérience m'a montré que chaque groupe offre en général une opportunité de travailler sur un pb. Cependant, si vous en avez 3 alors vous pourrez faire plusieurs tests chaque soir.

~ Captain Jack ~

En prenant en compte cette analyse des blocages et en testant sur le terrain différentes solutions, vous pourrez vous améliorer à l'infini.

”AMENER LA RÉVOLUTION SCIENTIFIQUE DANS LE PICK-UP”

"Dans l'histoire de la science, la révolution scientifique est la période des nouvelles idées en physique, astronomie, biologie, anatomie humaine, chimie et d'autres sciences qui ont

menées au rejet des doctrines qui avaient prévalu depuis la Grèce Ancienne jusqu'au Moyen-âge, et à la fondation de la science moderne. Selon la plupart des connaisseurs, la révolution scientifique a commencée avec la publication de deux travaux qui ont changé le cours de la science en 1543 et qui ont continué tout au long du 17ème siècle : Nicolaus Copernicus : *De revolutionibus orbium coelestium* (à propos des révolutions des sphères célestes) et Andreas Vesalius : *De humani corporis fabrica* (à propos du tissu des corps humains)."

Wikipedia sur La Révolution Scientifique

Une des choses qui m'a le plus étonné quand j'ai commencé à enseigner le *Game* c'est qu'il y a en fait très peu de science dans la "Science de la drague".

Alors, l'an dernier, j'ai écrit la première version de *Game Acceleration Doctrine* : je voulais amener à une révolution scientifique du *Game*. Un peu comme les recherches de Copernic sur comment la Terre tourne autour du Soleil, en jetant à la poubelle toutes les idées qui avaient été acceptées sans preuve. Et je me suis donné pour objectif de pousser ça au maximum, de dénoncer les trucs de *marketing* et les mensonges outrageux qui sont encore enseignés aux étudiants dans la communauté depuis cinq ans.

Mon but en créant "*12 Months to Mastery*" était de mettre au point une approche scientifique durant la première année d'apprentissage du *Game*. Je voulais m'assurer que tout ce que j'enseignais pouvait être facilement vérifié et intégré par mes étudiants. Et, je voulais m'assurer que nous garderions des traces ou des preuves des progrès de chaque étudiant.

Tout ce que j'enseigne suit les principes de base d'une méthode scientifique. Ca signifie que j'enseigne des choses basées sur l'observation, l'empirique et la mesure. C'est aussi pourquoi nous suivons de près nos étudiants en prenant des notes sur leurs approches et les différentes technique qu'ils essayent.

"L'IMPORTANCE DE LA PRISE DE NOTES"

Une des plus grandes différences entre ce que je fais dans mon coaching *Sinns of Attraction* et ce que les autres grandes coachs en séduction de la communauté font c'est la façon dont nous prenons des notes sur les progrès de nos étudiants.

C'est quelque chose que j'ai toujours fait parce que ça me permet de voir si la plupart des interactions finissent en numéros de téléphone, en bisous ou en baisers.

Je sais que parmi les gens qui lisent cet *Ebook*, il y en a qui essaient d'améliorer leur *Game* depuis très longtemps. Peut-être avez-vous déjà participé à un *bootcamp* ou deux, peut-être que vous avez juste travaillé avec des DVD, des enregistrements audio et des *ebooks*. Je sais ce que c'est quand ça ne fonctionne pas mais qu'on ne sait pas où est-ce que l'on se plante...

Je sais que les différentes variables du *Game* peuvent être frustrantes. En fait, quand vous êtes dehors tout seul, parfois vous pensez faire exactement comme vous avez lu ou vu sur un DVD. Vous pouvez même finir par penser que ce qu'on vous a vendu ne fonctionne pas en

fait. Mais je pense que le vrai problème c'est que vous ne gardez pas de traces de vos approches et de ce qui fonctionne ou pas pour vous.

Si vous ne contrôlez pas scientifiquement vos résultats (ou votre manque de résultats) vous ne pouvez rien entreprendre pour régler ces problèmes.

C'est pourquoi, tenir un journal est la clé. Dans mon groupe de *coaching* privé, je demande à tous les étudiants de tenir un journal et on l'étudie pendant les consultations téléphoniques.

Je ne peux révéler ici tous les secrets de comment étudier le succès, mais je vais vous transmettre les bases.

La première chose que vous allez noter c'est le nombre d'approches que vous faites. Vous devez prendre en compte les paramètres suivants : le type de groupe (mixte, fille seule), la rue, le type d'*opener*, etc.

Ensuite, vous souhaitez vous assurer de garder une trace de vos approches sur une base hebdomadaire ou mensuelle.

Le premier schéma que vous cherchez est lié à l'anxiété d'approche. Si vous sortez et faites chaque fois autant sinon plus d'approches que la nuit précédente où vous êtes sorti, alors c'est que vous gérez bien l'anxiété d'approche. Cependant, si vous notez que votre rentabilité d'approche stagne ou pire, a tendance à diminuer, alors vous avez des problèmes d'anxiété d'approche.

Ensuite, vous souhaitez suivre combien de temps la conversation dure. C'est vraiment une variable importante. La durée de la conversation est directement liée au point bloquant "ne pas savoir quoi dire". C'est une des plaintes des étudiants que l'on retrouve le plus quand ils viennent pour s'améliorer. Ils ne savent pas comment gérer la conversation.

Généralement, ça renvoie à des problèmes de capacités sociales ce qui comprend des choses comme "comment apprendre à parler de soi de manière attirante", "comment mieux raconter des histoires (*story telling*)", "comment apprendre à résoudre les dilemmes", "créer du *comfort social*", "une bonne vibe, du fun". Parmi vos variables d'entraînement, on dira que si un mec a plus de 3/10 de ses interactions qui durent moins de 15 minutes, il a un problème majeur avec "le fait de ne pas savoir quoi dire". Le plus gros problème avec ce blocage, c'est que parfois vous allez vous auto-éjecter d'interactions qui étaient pourtant bien parties.

En fait, vous seriez étonnés du nombre d'étudiants que j'ai vus, en tant que prof, quitter des interactions qui étaient bonnes, où ils n'avaient fait aucune erreur juste parce qu'ils ne savaient pas quoi dire pour pousser l'interaction plus en avant.

Essayez de réaliser combien de fois ça vous est arrivé. Ca craint pas vrai ?

Prendre des notes permet de déceler vos points bloquants, parce qu'à moins de savoir ce qu'on fait mal avec les femmes, il n'y a aucun moyen d'y remédier.

C'est marrant aussi de constater combien de temps les mecs vont consacrer à lire des *newsletters*, des *ebooks*, des *FR* et pourtant ne prennent pas le temps d'écrire ce qui leur est arrivé quand ils sont sortis pratiquer leur *Game*.

Un autre paramètre à suivre c'est l'isolation. Avez-vous réussi à avoir une conversation privée avec la fille qui vous attirait ?

Maintenant, une énorme erreur que les étudiants font quand on commence à relever les résultats c'est qu'on relevait le paramètre "isolation" c'est-à-dire si la fille avait dit oui ou non, mais pas si oui ou non ils avaient essayé d'isoler la fille.

Vous devez voir si vous avez au moins essayé ou pas ! L'isolation est le reflet de votre niveau d'attrance. Si vous essayez d'isoler mais que ça ne fonctionne pas, c'est que les filles n'étaient pas suffisamment attirées : alors vous pouvez zoomer sur la phase d'attrance et mettre le doigt sur le cœur du problème.

Vous avez compris l'intérêt maintenant ?

Mais la question devient maintenant : qu'est-ce que vous allez faire de l'information récoltée ?

”RECONNAISSANCE DES SCHEMAS : LE SECRET DU PICK-UP”

L'idée c'est que tous les points bloquants apparaissent dans une séquence répétable et prévisible, et c'est un peu le petit secret de polichinelle qui explique pourquoi certains mecs progressent vite tandis que d'autres se plantent pendant des années. Lorsque vous appliquez ce petit secret, vous gagnez littéralement des ANNEES dans votre courbe d'apprentissage.

Je me souviens, avant de prendre mon *bootcamp*, j'avais fait des tonnes d'approches pour seulement 8 baisers. Je n'avais aucune idée de ce que je faisais différemment lorsque mon *Game* fonctionnait.

C'était telllllllement frustrant ! Je pensais que je ne pouvais pas contrôler mes résultats en fait.

Parfois je sortais et réussissais une approche et je me sentais le roi du monde tandis que d'autres fois je me faisais rembarrier et me sentais comme une merde.

C'est à la suite de ça que j'ai décidé de faire un MAX de trucs pour m'entraîner. Le premier plan que j'ai suivi était appelé *The Mystery Method*. Peut-être que vous en avez déjà entendu parler. :)

La *méthode Mystery* originale que j'ai apprise était peut-être bidon à 75%, mais c'était mieux que rien. Plus important encore, ça m'a donné une vision claire, bien qu'incorrecte, de ce à quoi devait ressembler le processus.

Tandis que je relevais mes résultats, j'ai noté un énorme problème avec la phase de qualification. Je n'en faisais absolument pas.

Quand j'ai commencé à prendre en compte les patterns, mon *Game* est devenue très puissante!
Je suis passé de 8 baisés dans ma vie à 8 baisés mensuelles le mois suivant.

Le *pattern* suivant que j'ai étudié, je l'ai fait en m'enregistrant réalisant des approches.

En 2005, quand je m'entraînais pour devenir instructeur, j'ai enregistré plus de 100 approches et j'en ai gardé une trace et j'ai aussi pris en compte les filles avec qui je décrochais des *dates* grâce aux numéros de téléphone que je récupérais. Pour 57 numéros pris, j'avais eu 30 rencards, c'était un bon *pattern*.

Toutes les filles qui ont finies par venir en rencard avec moi avaient en commun que j'avais parlé à chacune pendant plus de 20 minutes. Concernant les 27 que je n'ai jamais revues, seulement 3 interactions avaient durées plus de 20 minutes. Un bon paramètre avait émergé : un numéro de téléphone devenait solide après 20 minutes de conversation. Après ça, mes mauvaises prises de numéros sont passées d'environ 50% à quasiment 0.

Ensuite, j'ai travaillé sur "*12 Months to Mastery*" l'an dernier, et j'ai relevé une tonne de paramètres.

Alors qu'un de mes étudiants échouait à cause de problèmes d'escalade physique, je lui ai beaucoup parlé du principe de forcer les filles à vous rejeter ou à accepter votre contact physique en escaladant sexuellement chaque groupe. Le premier mois, son taux de rejet est resté stable. Il n'a pas baisé.

Le mois suivant notre consultation durant laquelle je lui avais donné ce conseil, son taux de rejet était passé de 2 / 10 groupes à 6 / 10 groupes. Mais il a par ailleurs baisé 4 filles dont les deux premiers coups d'un soir de sa vie.

Ce blocage survient souvent lorsque les étudiants arrivent au moment de leur *game* où ils doivent travailler sur l'escalade. En fait, c'est une des étapes du stage de première année que je donnerai plus tard cette année.

Un paramètre très prévisible a émergé. Plus les mecs étaient bons pour ouvrir les groupes, aborder et créer un *comfort* social, plus leur taux de rejet diminuait... jusqu'à presque zéro.

Bizarrement, c'est aussi là que beaucoup de mecs échouent.

Ils deviennent vraiment bons à l'abordage, mais ils ne savent pas quoi faire après ça. Certains passent une étape et arrivent à embrasser, mais ils ne baisent toujours pas. La plupart des instructeurs des grandes sociétés de drague appartiennent à cette catégorie. En fait, il y a un instructeur très connu qui a même publié un rapport de drague qui raconte comment il a PRESQUE couché avec une *Playmate*.

Le problème c'est quelque chose que j'aime appeler "*The Blowout Fallacy*".

Quand vous avez découvert la communauté, une des choses qui vous faisait le plus peur c'était de vous faire rejeter. Ce n'est pas peu dire que de les mecs qui se faisaient rejeter se prenaient la honte.

La plupart des gars ne se font en fait QUASIMENT jamais repousser.

A la place, ce qui arrive c'est qu'ils cherchent des tonnes de choses à dire, ou alors que la fille n'alimente pas la conversation ou ne fait pas d'efforts et finalement ils quittent l'interaction. D'autres fois, les filles peuvent se contenter de se mettre à parler entre elles.

Si la fille ne vous a pas clairement repoussé ou n'a pas quitté l'interaction, ce n'est pas un rejet.

Et si ce n'est pas un rejet, ça signifie que vous auriez probablement pu faire beaucoup mieux avec cette interaction.

Beaucoup de mecs vivent dans la peur permanente d'être repoussés; ils pensent que le râteau est l'ennemi. En réalité, les râteaux vous permettent de gagner du temps. Une fois que vous êtes capables de commencer et de tenir des conversation avec quasiment 7/10 filles que vous approchez, vous allez devoir vous faire rejeter davantage pour vous améliorer.

C'est EXTREMEMENT contre-intuitif pour les étudiants, puisque la sagesse traditionnelle dans la communauté dit que le rejet est la conséquence que l'on a mal fait quelque chose. Ce qu'elle ne prend pas en compte, c'est la différence entre l'attraction sexuelle et l'attraction basée sur la curiosité.

Le simple fait qu'une femme vous parle, rit à vos blagues et vous touche ne signifie pas qu'elle est sexuellement intéressée. Elle peut se montrer simplement polie, elle peut être intéressée seulement par ce que vous dites, ou alors peut-être même qu'elle s'ennuie carrément. Mais à moins que vous fassiez une déclaration d'intérêt ou que vous commenciez à escalader physiquement l'interaction, vous ne saurez pas si elle est sexuellement intéressée. La bonne nouvelle c'est qu'en "agissant sexuellement" avec une fille, vous faites un diagnostic fiable de si ou non il y a attraction sexuelle. La mauvaise nouvelle c'est que vous allez vous faites rejeter bien plus quand vous agirez sexuellement avec des filles qui ne sont pas attirées par vous, ou alors lorsque vous aurez agité à un mauvais moment ou d'une mauvaise façon.

La conséquence de tout ça, c'est qu'en fait vous vous prendrez plus de râteaux, mais également vous baiserez plus. Ensuite, puisque vous deviendrez sûrement un adepte de ce que j'aime appeler la *sexcalation*, les râteaux se stabiliseront à un niveau normal, environ 30%.

Mais un étudiant doit être prêt à sacrifier des interactions pour améliorer son *Game*.

La plupart des étudiants ne sont pas prêts à ce sacrifice, et restent donc bloqués dans la seconde phase de l'apprentissage, à savoir être capable d'ouvrir des groupes et de tenir des conversation mais finalement rentrer seuls chez eux.

La frustration qui en résulte fait que 95% des étudiants abandonnent le *Game* la première année.

Il y a au moins 10 schémas de plus que j'ai identifiés et qui permette de prévoir les succès et les échecs, mais nous n'avons pas le temps de parler de tout ça dans cet *Ebook*, parce que je souhaite vous éviter un autre péril dont la plupart des mecs sont victimes durant la première année d'apprentissage.

"LE TROP D'INFORMATIONS ET LA PARALYSIE DUE À L'ANALYSE"

Un des autres problèmes majeurs que les mecs rencontrent dans la communauté c'est la tonne d'informations disponibles. Quand vous découvrez la Communauté, vous pouvez vous sentir comme qui dirait submergé.

Il y a vraiment des centaines de milliers de pages écrites sur le sujet, ça va de "comment gérer l'anxiété d'approche" jusqu'à "comment gérer les autres mecs". Il y a des centaines d'heures de vidéos sur des sujets comme "*Cocky Comedy*" ou comment éviter de se faire *flaker*. Vous pouvez même télécharger des ressources et les mettre directement sur votre *IPod*.

Mais voilà le problème : plus vous avez d'informations en tête, plus vous êtes tenté d'essayer d'accéder à votre cerveau quand vous parlez à des filles.

C'est pourquoi il est très important de bien comprendre le principe de "*small chunking*". C'est simplement diviser toute information en petites étapes faciles à mettre en œuvre et avec lesquelles vous pouvez travailler sur le *field*. C'est surtout important dans l'apprentissage du *pick-up* parce qu'il y a bien d'autres facteurs qui entrent en jeu quand vous sortez rencontrer des filles.

Le premier, le plus important, c'est l'adrénaline libérée qui agit quand vous commencez à approcher. On peut vous ordonner autant qu'on veut d'arrêter d'être une fiotte, il y a une sensation physique réelle lorsque vous vous mettez la pression pour aborder une fille qui vous plait.

En fait, une étude réalisée en 1998 à UCLA conclue que lorsque les gens sont placés dans une situation sociale à haut stress, une partie de leur cerveau appelé *Cortex Antérieur Cruciate* est en feu. C'est un peu similaire aux blessures physiques en terme d'effets sur le corps. Avoir une partie de votre cerveau qui vous ordonne de vous barrer d'une situation peut rendre vraiment difficile de se rappeler quoi que ce soit.

L'autre problème avec le fait de trop se remplir d'informations, c'est que ça peut vous paralyser puisque vous allez chercher la meilleure façon d'aborder. Y aller de manière directe ou indirecte ? Doit-on taquiner ou faire un compliment ? Doit-on essayer de faire des démonstrations de haute valeur ou bien juste s'amuser ? Doit-on briser ou construire le *rapport* ?

Les options sont illimitées et il n'y a pas de tri pour différencier les bonnes informations des mauvaises et de celles qui n'ont pas été testées. Alors, il est crucial que vous preniez des informations seulement auprès de sources de qualité.

Voici quelques trucs pour vous aider à déterminer si l'information est de qualité ou pas.

Est-ce que la personne qui donne ces conseils peut les démontrer dans le bon environnement ? Il y a une différence dans la façon dont vous allez attirer, faire un rencard, et séduire des femmes dans différents contextes. Il y a des complexités spécifiques pour le *daygame*, le *nightgame*, les *clubs de strip*, etc... Il est très important de garder en tête dans quel environnement chaque technique a été mise au point, et si le mec qui donne les conseils peut ou non les mettre en pratique.

Est-ce que d'AUTRES personnes ont du succès avec les conseils de ce *coach* ? Il y a des tonnes de mecs dehors qui sont EXTRAORDINAIRES avec les femmes. Bien meilleurs que n'importe quel *pick-up artist* dont vous avez entendu parler. Le problème c'est qu'ils ne savent pas expliquer ce qu'ils font et ne peuvent donc pas aider les autres. La plupart du temps, ce n'est même pas leur faute, parce qu'ils ne savent pas POURQUOI ce qu'ils font fonctionne. Il y a même pas mal de *coachs* dans la communauté dont les méthodes ne fonctionnent que pour eux. Est-ce que le gourou propose de vous rembourser ? Chaque instructeur qui vaut le coup offre remboursement en cas de non-satisfaction. Ceux qui ne le font pas sont probablement prêts à vous jouer un mauvais tour.

Une des choses les plus importantes que vous pouvez faire quand vous commencez c'est de choisir une méthode et de vous y tenir pendant les premiers 6 à 18 mois. C'est vraiment primordial pour ne pas devenir un *junkie* de l'information. Pour comprendre pourquoi c'est si important je vais vous raconter la petite histoire de T.

T est un mec que j'ai rencontré à Dallas par l'intermédiaire de Captain Jack. C'est un mec qui a constamment des révélations. Pendant les 18 mois où j'ai été à Dallas, il a essayé 6-7 méthodes différentes pour attirer les filles, depuis la *Mystery Method* jusqu'à la *Speed Seduction*.

Durant cette période, il a également quitté la communauté 3 ou 4 fois. Un jour, il a confessé à CJ qu'il n'avait pas baisé depuis plus de 10 ans. Il continue de chercher la méthode miracle que va résoudre tous ses problèmes, mais le petit secret de la communauté c'est qu'il n'y a pas de méthode miracle.

Son problème c'est qu'il ne comprend pas qu'il y a un processus d'apprentissage dans le *pick-up*. Et comme tout enseignement, les premiers mois sont la période douloureuse où l'on est un peu perdu.

”SOMMETS, VALLÉES ET PLATEAUX”

Quand les mecs s'investissent dans la communauté de la séduction, ils espèrent une amélioration permanente. En fait, plein de mecs attendent des résultats dès qu'ils lisent un *Ebook*. Malheureusement, aucune discipline ne fonctionne comme ça.

Dans le processus d'apprentissage, il y aura des fois où tout marchera comme sur des roulettes. Dans ma vie, j'ai eu au moins 10 nuits différentes où j'ai ramené chez moi une fille le soir-même et aussi rencontré 2-3 autres filles avec qui j'ai fini par coucher.

Je suis aussi passé des soirées où je n'avais parlé qu'à une seule fille et je l'ai ramenée à la maison. C'est ce qu'on appelle des "sommets". C'est quand tout ce que vous avez appris se met en place et fonctionne ensemble. Vous avez peut-être déjà entendu parler de ce type de phénomène appelé "compétence inconsciente".

D'autres fois, on appelle ça "la zone" ou "le *flow*". Les sommets font partie du processus d'apprentissage, mais malheureusement ce ne sera jamais "la norme". Pour vous éviter des tonnes de déceptions et de frustrations, vous devez atteindre l'autre côté du processus d'apprentissage, mais pour cela vous devez passer par les vallées.

Les vallées c'est quand RIEN de ce que vous faites ne fonctionne. Peut-être à cause du stress dans votre vie, ou alors à cause d'une mauvaise compréhension d'une information que vous essayez d'intégrer à votre *Game*, ou alors vous n'avez simplement pas "le truc" cette nuit-là.

La chose importante quand on arrive dans la vallée c'est d'essayer de trouver aussi rapidement que possible où est notre problème. Généralement, c'est une de ces trois choses :

Manque de motivation : certaines nuits, vous n'avez juste pas envie de faire des approches, même si vous êtes déjà dehors. Durant ces soirées, vous pouvez essayer de vous forcer à approcher quand même, mais ça va être difficile et votre sous-communication va en souffrir.

Si vous vous retrouvez dehors durant ces nuits-là, n'ayez pas peur de rentrer chez vous ou de passer simplement une soirée tranquille avec vos potes. Une des choses que les gens ne comprennent pas facilement c'est que vous n'avez qu'une quantité limitée de pouvoir de volonté. Ce qui signifie que vous ne pouvez pas toujours vous motiver tout seul. Quand vous gérez déjà l'anxiété d'approche, la musique trop forte dans les boîtes, les groupes de gens bourrés, et bien d'autres... c'est déjà beaucoup pour subir en plus une baisse de motivation.

Manque de concentration : quand vous n'êtes pas concentré sur ce qui se passe, vous plongez dans la vallée.

Quand vous pratiquez votre *Game*, il est impératif d'avoir un but pour chaque nuit où vous sortez. Ca n'a pas besoin d'être aussi ambitieux que "ramener une fille à la maison". Mais ça peut être simple comme approcher 2 groupes mixtes, ou taquiner toutes les filles à qui vous parlez. Mais vous devez avoir un but, sinon c'est VRAIMENT trop facile de s'asseoir et de se trouver des excuses pour ne pas approcher. En vous concentrant sur ce sur quoi vous souhaitez travailler, vous pourrez faire des progrès même quand vous n'aurez pas de résultats.

Manque de management interne : une des plus grandes avancées dans la communauté du *pick-up* ces dernières années, ça a été l'ajout de techniques de management de votre état d'esprit.

En fait, voici un lien vers une vidéo spéciale que j'ai faite pour les étudiants de "*12 Months to Mastery*" dans laquelle j'explique l'état de contrôle interne et donne aux mecs la mission de développer leur propre technique pour gérer leur état d'esprit.

Voici le lien : http://www.youtube.com/watch?v=C0fUk...e=channel_page

Enfin, parlons du plateau! Comme George Leonad l'explique dans son livre extra "*Mastery*" la plupart du temps que vous consacrez à quelque chose, vous le passerez sur le plateau.

Le plateau c'est la période où vous allez avoir les bons mouvements, mais ne pas avoir les résultats souhaités. En séduction, la plupart du temps, ce sera ça. Chaque fois que vous allez surmonter un obstacle, un autre apparaîtra. Il n'y a pas de ligne d'arrivée. Vous allez interagir avec des femmes et jongler avec les relations humaines jusqu'à la fin de votre vie.

En sachant qu'on n'aura jamais fini d'améliorer son *Game*, on gagne pas mal de liberté. Ça vous enlève pas mal de pression sur vos épaules une fois que vous comprenez que vous avez toute la vie pour vous améliorer encore. C'est pourquoi, il est si important de tout mettre à plat et de se concentrer sur le fondamental. Plus solide sera votre base, plus tout le reste fonctionnera tandis que vous avancerez.

”QUESTIONS POUR VOUS PERMETTRE DE COMMENCER DU BON PIED”

Peu importe où vous en êtes de votre développement, il n'est jamais trop tard pour revenir sur le droit chemin. La clé pour rester sur la bonne ligne directrice de votre apprentissage, c'est de vous poser les bonnes questions. Ces questions sont les clés de votre développement puisqu'elles vous aident à déterminer où vous voulez aller avec votre *Game*.

Laissez-moi expliquer. Une des raisons majeures qui font que les mecs échouent quand ils essaient d'apprendre c'est qu'ils ne comprennent pas ce que sont les lignes directrices. Une ligne directrice c'est *grosso-modo* avoir une idée des réactions et des résultats que vous souhaitez avoir. Souvenez-vous, il y a quelques chapitres, nous avons parlé de l'importance de reconnaître les schémas et de l'analyse des points bloquants... Les questions suivantes sont mises au point pour découvrir ce que sont les schémas dans vos interactions sociales.

1. Depuis combien de temps êtes-vous dans la communauté ?
2. Quels produits avez-vous essayé sur le *field* ?
3. Décrivez une nuit dehors classique : combien de groupes vous abordez, comment, etc...
4. Quels sont les problèmes que vous rencontrez avec les groupes ?
5. Comment ça finit généralement avec ces groupes ?

”AMELIORER LES CHOSES”

Une fois que vous avez votre ligne directrice et que vous savez sur quoi vous devez travailler, vous pouvez commencer à essayer différentes variables. C'est ce que j'ai fait avec chaque instructeur que j'ai entraîné, et avec mes étudiants de long-terme.

En fait, j'ai inclus une partie d'un débriefing d'entraînement avec un mec qui est maintenant un enseignant vedette pour une très célèbre société de séduction. Cette partie sera en rouge.

Entraînement du 16/08/2007

Nom : XXXXX XXXXXXXX

Point bloquant : approcher des groupes mixtes

Problème externe : je peux approcher des groupes mixtes mais je bloque juste après l'*opener*.

Problème interne : je me sens mal à l'aise parce que j'ai peur que les autres mecs soient plus cool que moi.

Salut mec,

Ces points bloquants sont assez communs à votre niveau (1.5 ans dans la communauté). Assurez-vous de vous retrouver dans un de ces groupes cette semaine parce que nous allons sûrement faire de gros progrès.

Solution potentielle #1 : Venir avec un pack préparé. Mixez un *opener*, une transition d'observation et une question sociale pour vous assurer au moins 3 à 5 minutes de matériel pour éviter la panne sèche.

Solution potentielle #2 : La règle. Fixez-vous une règle comme quoi vous n'avez pas le droit d'approcher de groupes de filles avant que vous n'ayez approché au moins 3-4 groupes mixtes. Vous pouvez aussi avoir pour règle de rester dans le groupe au moins 3 minutes avant de vous éjecter. La clé c'est la désensibilisation progressive. Plus vous vous mettez sous pression sociale, plus ce sera facile ensuite.

Solution potentielle #3 : L'exercice "Ignorer le mec". Pour vraiment subir énormément de pression sociale, approchez un groupe mixte mais ne parlez qu'à une fille. Si vous le pouvez, séparez le mec du groupe avec votre langage corporel. Vous pouvez faire ça en lui tournant le dos ou en vous installant juste devant lui. Si cet exercice est trop facile, essayez d'approcher le groupe avec un *opener* direct ciblé sur les filles et ignorez le mec quand il s'énerve.

Solution potentielle #4 : Approchez le mec dans le groupe et ne parlez qu'à lui. Ayez pour but de faire ami-ami avec le mec. Vous pouvez créer beaucoup de *rapport* et complimenter. Souvenez-vous que vous pouvez toujours parler aux mecs des filles, de l'alcool, des sports, de l'argent et de faire la fête. XXXXX, vous ne devriez pas avoir de problème à faire ça. Faites juste comme si nous traînions dans un bar.

Comme toujours, essayez tout, comme ça vous aurez votre propre avis sur ce qui fonctionne le mieux pour vous. Mon style est beaucoup plus agressif que le vôtre, donc la solution numéro 3 fonctionne en général mieux pour moi. Mais vous êtes beaucoup plus gentil, alors je pense que la 4 sera plus adaptée pour vous. Mais nous le découvrirons sur le terrain.

Point bloquant : les 9 et les 10

Problème externe : je peux intéresser des filles canons, mais j'ai beaucoup de problèmes avec elles. Je suis inefficace, je n'arrive pas à leur faire accepter mon escalade kinesthésique, je n'ai plus rien à dire, et je *neg* trop.

Problème interne : Je ne vois pas ces filles comme des êtres sexuels. Je pense que je ne les mérite pas et je crois qu'elles savent qu'elles sont plus cool que moi. Je n'arrive pas à croire que je puisse les intéresser même quand j'ai des *IOI* (indicateurs d'intérêt). La conversation est trop rapide, et je sais que je pourrais parler mais je n'y arrive pas.

Solution potentielle #1 : Désensibilisation progressive. Plus vous approcherez des filles comme ça, plus ce sera facile. Les interactions dureront de plus en plus longtemps. Une chose facile à faire c'est de choisir les 4-5 filles les plus canons de la boîte et de les approcher en priorité. Voyez ça comme un échauffement pour les approches que vous ferez plus tard puisque ça ne marchera probablement pas du premier coup.

Solution potentielle #2 : Passer à la phase de qualification le plus vite possible. Quand vous attirez, vous devez pousser l'interaction plus loin. Vous pouvez le faire soit en lançant une perche de qualification genre "Pourquoi es-tu spéciale?" ou soit quelque chose de plus doux mais d'être entreprenant d'une autre façon.

Solution potentielle #3 : Mélangez les disqualifications et l'escalade physique. Si vous avez des problèmes et que vos avances ne sont pas acceptées, vous pouvez *negger* pendant que vous escaladez. Dire quelque chose comme "Tu sais que nous ne pourrons jamais être ensemble" tout en lui caressant le visage ou en la tirant vers vous donne de bien meilleurs résultats. Veillez à bien jongler entre validation et dévalidation. Ne la laissez jamais être sûre à 100% qu'elle peut vous avoir ou pire que vous êtes déjà à ses pieds.

Solution potentielle #4 : Débarquez avec une structure pour escalader durant la conversation. C'est là que les routines comme "Le Champs de fraises" ou "Le jeu des questions" sont utiles. Vous devez créer une logique selon laquelle une fois que vous détectez de l'attraction, vous devez escalader, laissez tomber le total *freestyle*. Croyez-moi, je sais ce que c'est. Vous n'avez pas besoin d'un sac plein de routines, mais vous devriez toujours en avoir quelques unes sous la main quand même. Il m'est déjà arrivé d'utiliser le champ de fraises pour amener la conversation sur des choses sexuelles, utilisé quelques *hoops* pour la qualification et ensuite le jeu des questions une fois dans la phase de *comfort*. Vous pouvez également montrer votre personnalité en parlant de sujets qui vous passionnent. Souvenez-vous que si votre *Game* fonctionne sur des filles moins attirantes, il n'y a rien qui change avec les belles filles.

Honnêtement XXXXX, tout cela ressemble à des problèmes d'*inner game* et de motivation. C'est comme si vous ne connaissiez pas votre propre valeur. Vous êtes toujours bloqué dans le paradigme de l'ancienne école et croyez que vous avez moins de valeur que la fille et qu'elle ne peut vous apprécier pour votre personnalité. Vous devriez peut-être mettre un peu de côté le *Game* et essayer de simplement marcher vers une fille et de vous présenter pour voir si vous pouvez attirer comme ça. Si ça fonctionne, j'espère que ça suffira à vous convaincre qu'il n'y a pas vraiment de différence entre les filles les plus canons et les filles qui le sont un peu moins.

La raison pour laquelle j'ai inclus ça dans cet *Ebook* c'est pour montrer aux mecs qu'ils ont toujours beaucoup d'options qu'ils peuvent combiner pour produire des résultats différents.

En changeant une seule de ces variables, vous pouvez avoir des résultats vraiment différents sur le *field*. Heureusement d'ailleurs. Et ça montre bien pourquoi il est si important de pouvoir reconnaître des schémas et savoir quelle est votre ligne directrice. Plus vous serez conscient de vos résultats actuels, plus vous pourrez identifier vos blocages et travailler sur les changements qui vous apporteront vraiment des résultats.

"LES DIFFÉRENCES ENTRE CORRÉLATION ET CAUSALITÉ"

Parce que la science de la séduction date de moins de 10 ans, il y a beaucoup de théories qui sont acceptées mais qui ne sont pas pour autant vraies. Pensez à toutes ces idées qui ont été acceptées on ne sait pas trop pourquoi durant les dix premières années d'existence des autres sciences.

Pendant des centaines d'années, les gens ont pensé que le monde était plat et que le soleil tournait autour. Le problème c'est que les seules preuves qui soutenaient ces théories étaient des corrélations, pas des causalités. Vous pouvez observer le même phénomène dans la communauté de la séduction.

Par exemple, jetons un œil au concept de "*peacocking*" de Mystery. Le *peacocking* c'est se vêtir de façon outrageuse pour attirer l'attention.

Ca peut être efficace pour certaines personnes et non pour d'autres. La raison à ça c'est qu'il y a des facteurs corrélés qui ne sont pas pris en compte dans la conclusion finale. Intéressons-nous au *peacocking* plus précisément.

Le *peacocking* de Mystery attire l'attention des filles, et il transforme en succès.

Mystery en arrive à la conclusion que puisque ça marche pour lui, ça devrait fonctionner pour tout le monde.

Cependant, il manque deux informations majeures qui expliquent pourquoi cette technique fonctionne pour lui : tout d'abord, sa personnalité et ensuite son habileté, justifient le *peacocking*. Parce que Mystery se présente lui-même comme une superstar de la magie et de l'illusion, ses choix vestimentaires sont automatiquement congruents. Il a même aidé à mettre au point des portraits médiatiques de magiciens comme Criss Angel.

Ce qui veut dire que sans se qualifier, Mystery est capable d'expliquer pourquoi il s'habille comme ça. En fait, quand quelqu'un ne le croit pas, il lui suffit de faire un tour de magie.

D'un autre côté, prenons l'histoire vraie d'un mec appelé N. N a pris un *bootcamp* avec Mystery et moi en 2005. Il était programmeur informatique et Mystery avait décidé de le *peacoker*. N. est sorti de la boutique avec énormément de fringues selon la théorie du paon : *tshirt* en filet, boa, etc. Il a commencé à sortir 4 nuits par semaine.

Environ 3 mois plus tard, nous nous sommes revus à Saddle Ranch. Il était habillé avec un uniforme de *peacocking*. Il avait en fait l'air d'un chevalier du moyen-âge avec sa cotte de

maille, son ampoule sur sa ceinture qui disait "Je mens aux filles" et sa paire de New Rocks avec un talon de 10cm avec des flammes dessus.

Je lui ai demandé comment ça c'était passé pour lui depuis son *bootcamp*. Il m'a répondu qu'il était un peu inquiet parce qu'il ne progressait pas vraiment. Je lui ai demandé combien de groupes il parvenait à transformer et il a répondu quelque chose qui a radicalement changé mon opinion sur le *peacocking*.

Il a dit que la plupart des interactions ne dépassaient pas le stade de l'*opener*. Il utilisait par exemple l'*opener* d'opinion puis les gens lui demandaient pourquoi il était habillé comme ça.

Il a essayé tout un tas de réponses couillues, fun, mais finalement on finissait toujours par lui redemander ce qu'il faisait avec cet attirail. Je l'ai observé un bon moment cette nuit-là et la solution est devenue évidente pour moi au cours d'un abordage. Je l'ai un peu coaché et il a ensuite réussi à isoler une fille assez mignonne. Je lui ai conseillé de prendre son numéro pour convenir d'un rencard et j'ai entendu la réponse de la fille "Et si on traînait ensemble, tu t'habillerais comment?"

Elle ne se voyait pas du tout avec quelqu'un qui s'habillait comme ça. S'il avait été habillé comme une personne normale, il n'aurait JAMAIS entendu cette objection. Et parce qu'il ne pouvait justifier son image, il perdait la fille. C'est un exemple de corrélations d'informations qui ont un impact négatif sur la majorité des étudiants, même si ça marche pour certains mecs.

Prenons un autre exemple. Il y a un gars qui s'appelle Brent qui a lancé une société *Absolute Power Dating*. Ce mec a mis au point une méthode pour rencontrer des femmes qui consiste à sortir dans un bar, parler à toutes les filles pendant quelques minutes, puis leur donner son numéro de téléphone et leur dire de l'appeler si elles voulaient venir à un *after*. Je l'ai observé et je peux vous dire que ce qu'il fait fonctionne pour lui.

Ce que je n'ai pas dit c'est que Brent ressemble à un mannequin, il est très bien foutu et fréquente des célébrités. Il préfère aussi les couguars (plus âgées, plus agressives, que ça ne gêne pas d'avoir des relations purement sexuelles). En fait, Brent est tellement beau que mon ami Cameron dit qu'il modifie les règles du *Game* par sa seule apparence physique.

Pour lui, cette façon de rencontrer des femmes est très efficace. Et il croit dur comme fer que c'est sa méthode qui lui donne autant de succès, pas ses avantages naturels. Pour un mec moyennement beau, de classe moyenne, et sans cercle social de folie, cependant, adopter ce type de *Game* reviendrait à se tirer dans le pied avec un bazooka.

Vous devez apprendre à séparer la corrélation et la causalité quand vous apprenez la séduction, ou alors vous essayerez d'attraper votre propre queue pendant très longtemps.

**"APPRENEZ-VOUS D'UNE FACON QUI VOUS CORRESPOND
OU QUI CORRESPOND A QUELQU'UN D'AUTRE?"**

Dans les rangs des enseignants de la communauté de la séduction, il y a des tonnes de mecs avec des tonnes de *games* différents. Cependant, il n'y a pas des tonnes de mecs avec une bonne expérience de la séduction concernant l'enseignement/le coaching.

Ce qui amène beaucoup de mecs à essayer d'enseigner aux autres gens de la façon dont ils ont appris. A priori, il n'y a rien de mal à ça.

Après tout, "ce qu'un homme peut faire, un autre peut le refaire". Mais ce qui est caché par cette citation vigoureuse, c'est le fait que tout le monde n'apprend pas de la même façon et ce à cause d'une variété de facteurs.

”LES 2 FACTEURS LES PLUS IMPORTANTS DE L'APPRENTISSAGE”

Il y a deux facteurs déterminants concernant l'apprentissage, qui ne sont pas mentionnés par la plupart des enseignants dans la communauté de la séduction.

Le premier est le système de représentation. Un système de représentation c'est la façon dont vous façonnez votre carte du monde. C'est un des, sinon le plus important, facteurs dont dépend l'apprentissage.

Beaucoup d'entre vous ont peut-être été classés dans des catégories comme visuel ou auditif à l'école, ce qui veut dire que vous apprenez mieux en voyant des images (comme le plan d'un château que vous devez construire avec des Lego) ou avec des mots (comme quand on vous dit de mettre une pièce jaune sur une pièce bleue).

Ce qui manque ici c'est la troisième catégorie de systèmes de représentation : les kinesthésiques, ou le touché. Les gens qui sont kinesthésiques apprennent mieux en essayant les choses. C'est le type de personnes qui va se planter 4-5 fois jusqu'à totalement maîtriser la chose. Il est vital de savoir comment vous apprenez le mieux, pour pouvoir devenir bons en séduction.

Si vous êtes visuel, écouter des enregistrements audio ou vous assoir dans une salle de séminaire ne vous fera pas énormément avancer. Si vous êtes auditif, regarder des mecs parler à des filles ne vous aidera pas non plus parce que vous ne saurez pas ce qu'ils disent. Et si vous êtes kinesthésique, alors ce qui vous réussira le plus c'est de sortir et de rentrer dans le tas autant que possible.

C'est pourquoi, avec mon programme de *coaching*, je mets un point d'honneur à couvrir TOUS les systèmes de représentation. Chaque mois, vous recevez des leçons écrites, des *interviews* audio, des *field reports*, des leçons en vidéo et des exercices, pour être sûr que chacun y trouvera son compte. Mais pour l'instant, intéressons-nous aux différents système de représentation et à comment tirer le meilleur parti de l'apprentissage pour chaque système.

Pour déterminer quel type d'apprenant vous êtes, passez ce petit test :

<http://www.vark-learn.com/english/page.asp?p=questionnaire>

Les visuels apprennent mieux quand l'information est associée à des images et représentée par des graphiques. Si vous utilisez un style visuel, vous préférez les images, les couleurs et les cartes pour communiquer de l'information aux autres. Vous pouvez facilement visualiser des objets, des schémas et le résultat de plans abstraits. Vous avez un bon sens dans l'espace, et vous visualisez bien la bulle qui représente l'espace intime des gens.

Si vous êtes un visuel, vous dites sûrement souvent des choses comme "je vois ce que tu veux dire" , "voyons ça sous un autre angle" , "je n'arrête pas de revoir la scène". Les visuels aiment les codes couleurs et les trucs comme ça pour gérer l'information.

En terme de techniques d'apprentissage, les visuels apprennent mieux en prenant des notes et en faisant des listes. C'est très important quand vous regardez ou lisez des outils de séduction.

Les notes sont en fait ce pour quoi vous avez payé quand vous prenez un *coaching* personnalisé. Quand j'ai suivi mon premier *bootcamp*, j'avais pris plus de 56 pages (recto-verso) de notes que j'ai relues chaque semaine pendant plus d'un an et demi même lorsque j'ai commencé à donner des cours.

Et CHAQUE fois que je rejetais un œil à ces notes, j'y trouvais quelque chose de nouveau. C'est pourquoi je recommande que chaque étudiant prenne le temps d'écrire pendant les séminaires. Les visuels bénéficient plus du fait de lire l'information dans des livres. Si vous êtes un visuel, vous apprendrez aussi beaucoup sur le *field*, lors de démonstrations en vidéo ou dans le monde réel.

Les visuels devraient rester loin des séminaires, des *interviews* et des simples lectures. Ça peut vraiment tout changer pour eux d'utiliser ces techniques comme stratégie pour organiser leurs pensées.

Les auditifs représentent quelque chose comme 20-30% de la population, c'est le style le plus rare. Ils apprennent mieux par la simple écoute.

Ca peut ressembler à un don extraordinaire de savoir ce qu'une personne essaie de dire grâce aux seules variations subtiles du son de sa voix. Ils n'essaient pas de garder l'information pour eux et ils lisent particulièrement bien à haute voix. Les auditifs ont tendance à être plus bavards que la moyenne, puisqu'ils apprennent bien en ayant des choses à expliquer et en essayant de les expliquer aux autres.

Les auditifs sont souvent attirés par la musique. Ils n'est pas rare qu'ils se surprennent à fredonner, chanter ou taper du pied sur le rythme d'une chanson qui n'est que dans leur tête. Ils utilisent souvent des tournures comme "j'entends bien" , "ça me dit quelque chose".

Au niveau de l'apprentissage, les auditifs tireront le plus de bienfaits d'*interviews* et de lectures enregistrées. Les auditifs aiment poser des questions et discuter de sujets.

Souvent, ce que les enseignants de la communauté prennent pour un étudiant qui perturbe le cours en posant trop de questions, est simplement un auditif qui essaie de donner un sens aux

choses qu'il entend. Les auditifs ne tireront pas tant de bienfaits que ça de leurs lectures, et devraient à la place être encouragés à essayer les livres enregistrés.

Si un auditif est forcé à faire le plus gros de son apprentissage en lisant, il devrait lire le texte à haute voix, et suivre avec le doigt pour être sûr de ne pas sauter de mots ni de phrases.

Il peut également être utile aux auditifs de se poser des questions ou de discuter des points qu'ils viennent de lire avec un ami. Dans une classe, comme dans un séminaire, les étudiants auditifs devraient s'assurer de s'asseoir bien en face de l'enseignant pour tout entendre clairement et facilement.

Le dernier système de représentation concernant l'apprentissage, c'est le kinesthésique ou celui basé sur le touché. Un sujet kinesthésique utilise beaucoup ses mains et aime s'investir physiquement dans le processus d'apprentissage. Les kinesthésiques sont clairement ceux qui apprennent le mieux en faisant les choses.

Ils sont naturellement bons dans les activités physiques comme le sport et la danse. Ils aiment apprendre avec des méthodes clés en main. Ils aiment les guides "*how to*" et les histoires d'action-aventure. Ils leur faut néanmoins des pauses pour se dégourdir les jambes. Certains kinesthésiques semblent agités, ou avoir du mal à rester assis en classe.

Les kinesthésiques ont souvent tendance à parler avec leurs mains ou à utiliser beaucoup leur corps dans la communication. Ils disent souvent des choses comme "ça je ne le sens pas" ou "ça ne me semble pas bon".

A propos de l'apprentissage de la séduction, les kinesthésiques tireront le plus des moments sur le *field* ou d'exercices spécifiques. Une autre tactique qui peut vraiment les aider c'est d'imaginer dans leur tête. En se créant un film mental ou en imaginant toutes les sensations physiques durant un *pick-up*, les kinesthésiques auront une meilleure idée de ce à quoi ressemblera l'expérience.

Les kinesthésiques n'aimeront pas les séminaires, les produits audio, les vidéos, à moins que ça ne soit interactif et ne leur permette de pratiquer en même temps que la vidéo. Ce qui ne leur réussit pas du tout ce sont les longues périodes à rester assis.

Le prochain secret pour mieux apprendre, c'est de découvrir quel type de personne vous êtes philosophiquement parlant.

Dans le brillant livre "*Mastery*" de George Leonard, il parle de trois types d'étudiants : l'amateur, l'obsédé et le *hacker*. En sachant à quelle catégorie vous appartenez, vous vous donnez plus de chances de succès.

Jetons un œil à ces autres types d'apprentissages en profondeur et les problèmes spécifiques qu'ils rencontrent en apprenant la drague.

L'amateur :

Un amateur dans la communauté de la séduction aborde tout avec un enthousiasme peu commun.

Il aime le rituel qui consiste à commencer des choses, et il est toujours prêt à acheter ou à montrer sa collection de produits ou la nouvelle pièce de sa garde robe qui lui garantira, il le croit, le succès avec les femmes. Au début, il sort souvent et ça l'excite de faire des approches. Il peut même devenir un de ces mecs qui approchent partout, juste parce qu'il sait qu'il peut.

Mais dès que l'euphorie initiale se dissipe et qu'il ne fait plus vraiment de progrès, son enthousiasme diminue . Il commence à rationaliser la situation et réalise que les femmes qu'il rencontre ne sont pas vraiment de qualité, ou que les routines ça le gonfle, ou qu'il doit travailler sur son *inner game*.

C'est à ce moment-là qu'il devra choisir entre un des deux chemins. Soit il va devenir *addict* aux séminaires et aux produits et va passer de programme en méthode pour essayer de trouver la solution miracle qui va régler tout ce qui ne va pas chez lui, ou alors il va quitter la communauté et continuer à ne pas être satisfait dans sa vie romantique.

Pour qu'un amateur réussisse, il doit comprendre qu'il y a un processus d'apprentissage qui correspond à la séduction. Et tant qu'il restera focalisé sur un truc et qu'il se fixera des buts à court terme, il n'aura que les progrès limités qui vont avec.

L'obsédé :

L'obsédé ressemble à l'amateur dans le sens qu'il a beaucoup d'enthousiasme.

Mais contrairement à l'amateur, il est vraiment déterminé à devenir bon. C'est le genre de mecs qui se fixe des buts osés comme devenir "Maître *Pick-Up Artist*" ou pouvoir sortir avec toutes les filles à qui il parle.

L'obsédé se lance et s'investit à fond dans le *pick-up*. Il laisse tomber toutes ses autres relations, il passe tout son temps à lire, à pratiquer ou à parler de drague. L'obsédé fait d'autant plus de progrès qu'il a de volonté et fait d'efforts.

Ils travaillent plus que quiconque et compensent n'importe quel désavantage naturel par le travail. Les obsédés sont friands de résultats. Quand je donne un *bootcamp*, je peux tout de suite voir qui sont les obsédés, parce qu'ils veulent toujours avoir l'assurance qu'ils font des progrès.

Les obsédés ont tendance à rester dans la communauté toute leur vie, même si à un moment, ils ne progressent plus. C'est le genre qui se vante du nombre de filles qu'ils ont approchées, ou qui deviennent les plus grands contributeurs sur les forums, années après années.

Les obsédés doivent faire particulièrement attention au nombre d'informations qu'ils ingurgitent et à leurs sources. Parce qu'ils pensent que plus d'informations c'est forcément mieux, ils peuvent être piégés et paralysés quand ils sortent dans le monde réel.

Pour qu'un obsédé réussisse, il doit chronométrer son temps sur le *field*, et limiter les informations qu'il reçoit. Il doit choisir une méthode et s'y tenir, sinon, il risque de devenir un accro du clavier.

Le Hacker :

Le *hacker* se distingue totalement de l'amateur et de l'obsédé.

Après que le *hacker* ait atteint un certain niveau de compétence, il peut rester comme ça indéfiniment. Dans la communauté de la séduction, ça correspond aux mecs qui sortent uniquement pour passer une bonne soirée.

Ils n'étudient pas vraiment et ne font pas attention à ce qu'ils font quand ils approchent. Parfois ils sortent et font des approches, parfois ils traînent juste dehors tranquillement.

Parfois ce sont des mecs qui veulent "juste avoir une petite amie" alors ils sortent juste assez pour trouver une fille à qui ils plairont, et ils vont rester en couple avec pendant des mois, puis tout recommencer, encore et encore. Les *hackers* ont tendance à acheter des produits et à ne pas aller au bout.

Ce sont des mecs qui semblent avoir des connaissances, mais quand on discute un peu avec on découvre qu'ils ont juste à peine un peu étudié et à partir de peu de sources différentes. Certains de ces mecs ne font même pas d'approches à froid, préférant pratiquer leur *Game* sur des amies filles, ou sur des filles avec qui ils travaillent, ou alors le plus souvent sur des étudiantes qui sont avec eux à la fac.

Si vous êtes un *hacker*, vous avez un énorme avantage sur l'obsédé et l'amateur. Parce que vous n'êtes pas focalisé sur les résultats, ce sera plus facile pour vous de ne pas vous attacher aux résultats des interactions. C'est l'état d'esprit parfait pour apprendre le *Game*.

Malheureusement, vous avez aussi le revers de la médaille parce que vous n'êtes pas vraiment motivés pour travailler votre *Game*. C'est à ce moment-là que faire le point sur la situation et vous assurer que vous avez trois ou quatre points bloquants à travailler aide énormément à avancer. Vous pouvez prendre votre temps pour devenir bon, tant que vous faites des progrès constants, et que vous ne stagnez pas.

"UN RECAPITULATIF DE CE QU'ON A APPRIS"

Ok, alors récapitulons ce que nous avons appris jusqu'ici.

Vous avez compris que pour avoir du succès avec les femmes, peu importe le programme que vous utilisez, vous devez garder pour ligne directrice d'être (au moins en surface) un mec normal et assez sociable. Vous devez aussi apprendre à gérer, ou même éradiquer, l'anxiété sociale et l'anxiété sexuelle.

Nous avons parlé de la possibilité de mettre au point un plan précis pour améliorer votre *Game* basé sur l'analyse de vos points bloquants.

Nous avons parlé des trois points de départ possibles qui mènent à la communauté.

Nous avons parlé de l'importance de la première année d'apprentissage. Nous avons montré pourquoi il est important de relever vos résultats et de comprendre ce qui se cache derrière ces informations.

Nous avons parlé des étapes qui correspondent aux plateaux, sommets et vallées durant le processus d'apprentissage.

Nous avons parlé de l'importance d'éviter le surplus d'informations et la différence entre causalité et corrélation.

Et enfin, nous avons découvert quel type d'apprenti vous étiez et comment vous pouvez vous procurer l'information (et quel type privilégier) pour avoir les meilleurs résultats possibles.

Ce dont je voudrais vous parler maintenant, c'est qu'il faut vous fixer des buts. Des objectifs.

”SE FIXER DES BUTS REALISTES POUR UN SUCCES DE LONG-TERME DANS LE GAME”

Un des aspects les plus importants de mon job c'est d'aider les étudiants à découvrir ce qu'ils attendent exactement de cette partie de leur vie privée.

Contrairement à la croyance populaire, dans les sociétés actuelles, tout comme dans la société de la séduction, demander ce que vous voulez n'est pas quelque chose de mal. Puisque je suis dans la communauté depuis plus de 5 ans, j'ai vu l'évolution des buts des mecs changer quasiment avec les saisons.

Au début, tout le monde voulait être un *player*, donc dire qu'une fille en particulier vous intéressait vous aurait rendu ridicule et on vous aurait répondu que vous aviez un *one-itis*.

Ensuite, après que "*The Game*" soit publié, tous les *players* voulaient une copine pour prouver à quel point ils étaient normaux, ensuite ça a été la mode des plans à trois, et ainsi de suite. Le truc ici, c'est qu'il n'y a pas à avoir honte de ses objectifs, que ça soit en termes de femmes ou de relations.

Quand vous déterminez vos objectifs, assurez-vous de viser ce que vous pensez qui va vous rendre le plus heureux, pas ce que vous pensez qui va impressionner le plus de monde sur un forum Internet.

Si vous pensez que vous voulez sortir avec 7 filles différentes en même temps et que ça vous rendra heureux, faites-le. Si vous trouvez le bonheur avec une fille spéciale et que vous vous casez avec, c'est bien aussi.

Souvenez-vous que la personne la plus importante dans n'importe quelle relation dans laquelle vous vous engagez, c'est vous. Vous devez vous assurer que vous êtes heureux dans telle ou telle situation avant de chercher à rendre l'autre personne heureuse.

Avant que je ne vous donne des exercices spécifiques pour vous aider avec vos propres objectifs, je voudrais préciser la différence entre un but et un souhait.

La raison pour laquelle je souhaite insister sur cette différence ici c'est que j'ai beaucoup de clients qui viennent me voir avec une liste de "buts" comme : je veux une copine de 18 ans, mannequin pour sous-vêtements avec un QI énorme qui m'entretienne financièrement et qui baise avec moi toute la journée... et qui ramène d'autres filles aussi."

Un but est spécifique, ciblé, réaliste, et atteignable dans un délai donné. Les buts prennent en compte le niveau d'où vous partez et le travail sur vous-même qu'il vous faudra faire pour arriver au niveau souhaité.

Les souhaits par contre sont des rêves éveillés qui ne vous rapprochent pas du succès. Les souhaits ont tendance à se focaliser sur des situations ou des résultats parfaits. Tony Robbins a dit quelque chose de très juste sur la perfection.

Il a dit que la perfection est la pire chose que nous pourrions rechercher car elle barre la route qui mène à l'accomplissement de nos objectifs réels.

Parlons de la détermination des objectifs. La première étape pour déterminer n'importe quel objectif c'est de déterminer où on en est maintenant et notre ligne directrice.

Clairement, les buts d'un mec qui ne peut même pas sortir tout seul pour aller au supermarché sont différents de ceux d'une mec qui peut déjà approcher et prendre des numéros de téléphone, même s'ils se révèlent faux après coup.

Du coup, la première étape qui consiste à déterminer nos objectifs doit être passée par nous, maintenant. Une fois qu'on a une ligne directrice, on peut se poser une des questions les plus importantes que ne nous poserons jamais assez dans ce domaine.

"Quel est votre but ultime de la drague ?"

La raison pour laquelle nous devons déterminer notre but final dans le domaine du *pick-up* c'est que nous devons ensuite travailler à reculons pour déterminer toutes les étapes qui nous permettront d'y arriver.

Ce serait vraiment très bien si on n'avait qu'à le décider pour avoir une copine parfaite, puis qu'elle tombe du ciel. Mais une fois encore, la vie ne fonctionne pas de cette façon. Vous devez donc découvrir ce à quoi vous voulez vraiment que votre vie amoureuse ressemble.

Voulez-vous plusieurs relations ou bien une seule ? Voulez-vous avoir plein de rencards ou coucher avec des filles le soir même ? Voulez-vous faire des plans à trois ou n'importe quelle autre pratique sexuelle dérivée ?

Découvrez ce qui vous rendra vraiment heureux dans ce domaine de votre vie et écrivez-le. Mettre les choses par écrit a un énorme pouvoir, puisque ça permet ensuite d'agir. De cette façon, au pire, chaque fois que vous verrez vos objectifs écrits sur votre frigo, vous vous sentirez coupable de ne pas travailler à leur réalisation.

Après avoir découvert ce que vos buts ultimes sont, vous devez mettre un point un plan pour les atteindre.

C'est ce qu'on fait dans mon *coaching* pour chaque client. Il est important de comprendre qu'il y a différentes étapes de développement par lesquelles on doit passer avant d'atteindre nos buts et nous devrions apprendre à les reconnaître.

Il est également important de comprendre que peu importe ce qu'on fait, le processus qui mène au succès inclut des passages sur un plateau.

Un autre bon truc pour se fixer des objectifs c'est de les diviser en objectifs à court, moyen et long terme. Un but à court terme est quelque chose sur quoi vous pouvez travailler tous les jours ou au moins quelques jours par semaine. Ca peut-être quelque chose comme "entamer une conversation avec une fille qui me plaît tous les jours". Au maximum, les buts à court terme ne durent pas plus de deux semaines.

Mon but à court terme préféré, quand j'enseigne, c'est la semaine des bisous, durant laquelle, pendant une semaine entière, l'étudiant doit essayer d'embrasser chaque fille qu'il approche, peu important les circonstances... tout ça pour acquérir l'intuition du bisou.

Les buts à moyen terme sont des choses qui nécessitent entre 1 et 3 mois pour les accomplir. Ca peut être n'importe quoi comme avoir votre premier coup d'un soir, vous créer des routines. Ca peut prendre un peu de temps, mais c'est facile d'y arriver si on se met au travail.

Enfin, les buts à long terme sont tout ce qui prend plus de 3 mois. Les choses comme faire un plan à trois, trouver une copine extra, etc.

Beaucoup de mecs, une fois qu'ils ont déterminé leur but ultime, se focalisent dessus et ignorent les buts à moyen et long terme. Agir de la sorte amène son lot d'emmerdes et de frustration parce que vous aurez l'impression de vous planter sur le terrain, de ne faire que des petits progrès ou bien pire de stagner.

Au lieu de ça, on veut toujours avoir des buts à court terme sur lesquels travailler, et un but à moyen terme. Dans mon programme de *coaching*, on enseigne comment utiliser ces buts et faire en sorte qu'ils s'emboîtent le plus possible les uns dans les autres, mais, pour l'instant je veux juste insister sur le fait que vos buts doivent être liés ou, au moins, pas contradictoires.

”UN RECAPITULATIF RAPIDE DES PRINCIPES POUR AVOIR DU SUCCES”

Ce que j'ai essayé de faire dans ce PDF c'est de vous faire réfléchir sur la façon dont vous pouvez travailler et appréhender votre *Game* différemment. Voici un récapitulatif :

Peu importe où vous en êtes de votre développement, il y est toujours possible pour vous à n'importe quel moment de rencontrer le succès dont vous avez rêvé toujours avec les femmes

Peu importe quelle méthode de *Game* vous utilisez, vous devez devenir un mec socialement normal, qui sait gérer son stress.

Les deux types d'anxiété que vous allez rencontrer sont l'anxiété sociale et l'anxiété sexuelle. Avant même de penser à rencontrer des femmes, vous devez prendre soin de vous et de votre *look*.

Vous devez avoir un langage corporel correct, un bon ton de voix, et des capacités de conversation correctes avant de vous lancer dans les techniques de "*pick-up*" à proprement parler.

Vous avez compris l'importance de la reconnaissance des *patterns* et comment utiliser l'analyse des points bloquants ainsi que votre ligne directrice pour continuer de vous améliorer à volonté.

Nous avons parlé de la nécessité de ne pas vous faire submerger par la masse d'informations et d'éviter la paralysie due à la sur-analyse.

Nous avons appris pourquoi il est important de découvrir la différence entre causalité et corrélation quand on cherche à savoir ce qui est le mieux pour nous pour travailler.

Nous avons appris quel genre d'apprenant nous étions philosophiquement parlant et ce que sont les systèmes de représentation... pour dorénavant tirer le meilleur parti de nos diverses sources d'information.

Nous avons appris l'importance de la détermination d'objectifs pour l'amélioration permanente.

Si vous suivez ces suggestions, vous êtes bel et bien en chemin vers le succès avec les femmes dans la drague... et vous allez réduire vos stress, frustration et soucis qui y sont souvent liés.



A bientôt sur mon blog : www.diaryfrenchpua.com