

L'ART DE SEDUIRE

LA SEDUCTION : UN ART A DEVELOPPER

Par Yvon Dallaire qui est l'auteur de S'aimer longtemps, Chéri, parle-moi ! et de Pour que le sexe ne meure pas. Il exerce en pratique privée au Centre Psycho-Corporel de Québec.

La St-Valentin, devenue la fête des amoureux, tire son origine d'une tradition médiévale célébrée le 14 février, date correspondant au début de la période des amours chez les oiseaux. Valentin était, quant à lui, un martyr romain du IIIe siècle.

Lorsque le mariage fut institué, l'espérance de vie des êtres humains tournait autour de 35 ans. On se mariait plus tôt, mais l'union conjugale durait à peine une vingtaine d'année. Cette espérance de vie est passée, depuis 1850, de 49 ans à 80 ans et les biologistes nous prédisent une longévité qui dépassera les 120 ans, en bonne santé, autour de 2050. Il sera donc possible soit de vivre une très, très longue histoire d'amour, soit de vivre 4 ou 5 relations amoureuses d'une vingtaine d'année chacune.

Auparavant, les raisons du mariage étaient surtout d'ordre économique. On se mariait pour partager les tâches nécessaires à la survie. D'ailleurs, les mots aimer et amour, apparus dans la langue française au XVe siècle, tirent leur origine du verbe aider. Aujourd'hui, on s'unit par amour, un sentiment très intense fait d'attachement, de tendresse et d'attirance physique. De rationnelle, la raison du mariage est devenue émotive. L'émotion étant de l'énergie en mouvement, cela expliquerait l'instabilité des couples d'aujourd'hui comparés à ceux du début du siècle dernier : seulement 5 % des couples divorçaient.

Les étapes de la séduction

Comment naît cette émotion ? Et, surtout, comment entretenir cette émotion à travers le temps et les crises inévitables de la vie à deux ? Quelles sont les étapes de la séduction et comment faire en sorte que cette séduction puisse durer ? Séduction vient du latin seducere signifiant " amener à l'écart pour obtenir des faveurs ". L'objectif de la séduction est d'attirer l'attention d'une personne par tous les moyens possibles afin d'en prendre le contrôle émotionnel et s'assurer ainsi une source de plaisir.

Les étapes et les rituels de séduction sont universels, à quelques nuances près. On les retrouve autant dans le monde végétal, animal qu'humain, et ils sont beaucoup plus semblables qu'on oserait le croire. Par exemple, dans toutes les espèces, c'est la femelle qui est le sujet de la séduction et le mâle, l'objet de la séduction. Le chasseur n'est pas nécessairement celui que l'on imagine. Vous ne me croyez pas, messieurs ? Essayez donc de séduire une femme qui ne veut pas être séduite et vous verrez qui possède le pouvoir dans ce processus de séduction. Par contre, si vous connaissez bien les différentes étapes de la séduction et ce qu'il faut faire pour l'entretenir, vous partez évidemment gagnant.

Quelles sont-elles ces fameuses étapes ? Il faut tout d'abord attirer l'attention de la personne que l'on veut séduire. Partout, les femmes vont mettre en valeur leurs charmes physiques, les hommes, leur puissance et leurs richesses ; les deux le font de façon plus ou moins ostensible, dépendant des normes culturelles. Les hommes paradent, les femmes provoquent. Les hommes recherchent la fertilité, les femmes, la sécurité.

Vient un moment où les regards se croisent. Si le regard intrusif de l'homme rencontre le regard réceptif d'une femme, se produit alors une étincelle remplie de promesses. Les pupilles se dilatent et commence un jeu de regards qui se cherchent et se fuient. Si la femme sourit, si elle fait virevolter sa chevelure, l'homme a la permission d'avancer, sinon ses chances sont minces. Si elle détourne le regard, n'insistez pas. Même si vous faites l'important, parlez fort et bombez le torse, c'est peine perdue. Le regard est l'instrument de séduction le plus efficace de l'être humain. L'échange de regards possède un effet instantané : il provoque l'attirance ou la répulsion. Ne dit-on pas que les amants se " dévorent des yeux " .

Troisième acte, la conversation. Ne cherchez pas une entrée en matière percutante style " Qu'avez-vous fait au bon Dieu pour avoir de si beaux yeux ? À moins d'être un adonis, vous serez rabroué. Dites simplement quelque chose comme : " J'aimerais beaucoup faire votre connaissance ". Vous avez 82 % de chances qu'elle vous fasse comprendre qu'elle aussi le voudrait. " Vous aimez la musique (ou l'atmosphère) " vaut 70 %. Un simple " Bonjour " vous donne une chance sur deux que la conversation puisse passer les quatre minutes fatidiques de toute relation humaine. " Que mangez-vous pour déjeuner ? " vous donne une note négative ; mais si, par malheur, vous vous retrouvez dans ses bras, la relation sera probablement de courte durée.

Sachez que le contenu de la conversation n'a pas vraiment d'importance, mais cherchez quand même un sujet qui puisse intéresser votre partenaire potentiel. Soyez observateur et attentif, et vous trouverez certainement. Plus important est le ton de votre voix, car votre voix vous révèle. Elle ne révèle pas seulement vos intentions, elle signe aussi votre milieu, votre éducation, vos humeurs. Un très grand nombre d'histoires d'amour ont tourné court dès les préambules verbaux. La conversation constitue le point de rupture : la séduction passe ou casse. Don Juan et Casanova savaient jouer avec les mots pour séduire, même si la séduction ne menait pas toujours à la consommation. Restez conscient qu'au moment où vous ouvrez la bouche et parlez, vous dévoilez vos intentions par l'inflexion et l'intonation de votre voix, même inconsciemment.

Les anthropologues ont démontré depuis longtemps que c'est généralement la femme qui se hasarde au premier contact physique en effleurant du bout des doigts le bras, l'avant-bras ou le dessus des mains du soupirant. Elle le fait d'une façon la plus fortuite et " naïve " possible, mais, ne soyez pas dupe, elle le fait, la plupart du temps, de façon préméditée et calculée. C'est une manière de vous dire : " Vous m'intéressez, Monsieur, continuez de me séduire ". C'est là que votre test commence. Si vous cherchez à séduire une femme qui ne vous a pas signifié sa réceptivité par un regard, un sourire ou un léger toucher, vous risquez fort d'être accusé de harcèlement.

Ce test est de durée variable, mais l'objectif ultime est l'apprivoisement des partenaires. Se développent alors des comportements en miroir ou en écho : je bois, elle boit ; je me penche vers elle, elle se penche vers moi ; je lui prends la main, elle l'enserme ; je l'invite à souper, elle accepte

L'homme a alors l'impression de mener le bal, car c'est lui qui, généralement, va chercher le premier baiser, qui exécute la première caresse, qui fait les premières invitations intimes. Mais, que ce dernier exécute un pas de côté ou un peu trop vite et il sera ramené à l'ordre. Ce qui excite le plus la femme, c'est d'observer tout ce que l'homme est prêt à faire pour elle, surtout s'il fait exactement ce qu'elle veut et au moment où elle le désire, malgré les embûches qu'elle peut, volontairement ou inconsciemment, élever. Ce rituel constitue ce que Desmond Morris appelle la danse de l'amour, laquelle vise la synchronisation parfaite des corps et des âmes, manifeste dans la danse et l'acte d'amour, la danse sexuelle.

Vous savez que votre processus de séduction a donné des résultats lorsque vous " tombez " en amour. Tomber ! Pourquoi tomber ? Parce que c'est réellement ce qui se produit : vous perdez le contrôle de vous-même. La personne que vous aimez obsède vos pensées ; vous ne vivez que pour les moments où vous vous retrouverez dans ses bras. Vous minimisez ses défauts et faiblesses : votre âme sur ne peut être que parfaite. Vous vivez d'espoir qu'enfin vous serez heureux, mais vous êtes aussi anxieux car vous n'êtes pas encore assuré de sa conquête. Vous vivez d'intenses montagnes russes ; vous êtes high lorsqu'elle est présente et vous vous sentez complètement vide lorsque vous ne pouvez la retrouver. Vous êtes passionné et voulez prendre le contrôle émotionnel de l'autre.

Entretenir la séduction

Comment faire durer cette passion qui ne peut, avec le temps et les crises, que diminuer ? Comment garder un minimum de passion et de séduction pour arriver à " s'élever " en amour, i.e. s'aider l'un l'autre à satisfaire nos besoins d'attachement, nos besoins de croissance personnelle, nos besoins sexuels, nos rêves personnels, nos projets conjugaux et être heureux ? La séduction et l'amour nécessitent de l'entretien et des efforts, contrairement à la croyance populaire qui dit que l'amour vient à bout de tout, que tout est possible quand on s'aime. Allez dire cela aux 50 % de couples divorcés et aux 30 autres % qui s'endurent. La séduction a besoin d'encouragement.

Il y a quelque chose de chimique dans l'amour (voir encadré) d'où l'importance d'avoir une hygiène corporelle hors pair et de choisir son parfum avec soin, i.e. un parfum qui rehaussera votre odeur corporelle plutôt que de la masquer ; ici, comme ailleurs, la modération a bien meilleur nez. Le corps trop propre ne dégage plus de phéromones, mais trop de sueurs rend son odeur âcre et repoussante. Un juste milieu serait de prendre une douche l'après-midi pour une sortie en soirée. Messieurs, sachez qu'au moment de l'ovulation, l'odorat de votre partenaire est multiplié par dix. Vous ne le sentez pas, elle, oui. Les femmes sont, entre autres, cent fois plus sensibles que l'homme à l'exaltolide, un composé rappelant le musc sexuel masculin. Les odeurs ont le pouvoir de déclencher des sensations érotiques intenses. Changer de parfum (on suggère de le faire aux 3 ou 5 ans) peut réactiver le désir de votre partenaire.

La musique et la nourriture sont deux alliées dans le processus et l'entretien de la séduction et ce, depuis la nuit des temps et partout dans le monde animal. Les musiciens et les mélomanes ont une longueur d'avance sur les autres séducteurs. La sérénade adoucit les murs et ouvre les cœurs. Les

grenouillent coassent ; les corneilles croassent ; les criquets strident ; les chats miaulent ; les insectes bourdonnent ; les alligators mugissent, les éléphants barrissent ; les humains chantent et jouent de la musique. Les chants d'amour, tout comme les hymnes nationaux, ont la faculté de " remuer les sangs ". Quant à la nourriture, il est faux de prétendre qu'on attrape un homme par son ventre. De tout temps, c'est l'homme qui ramène le plus de nourriture (ou possède le plus d'argent) qui peut choisir entre les femmes qui le désirent. L'offrande alimentaire ou de cadeaux en échange de faveurs sexuelles est le procédé de séduction le plus universellement utilisé. Les animaux font la même chose.

On ne le répètera jamais assez, la femme a besoin de paroles et d'une multitude de petites marques d'affection pour se sentir aimée et aimer en retour. N'offrez pas une douzaine de roses ; offrez douze fois une fleur différente, jamais dans les mêmes circonstances. L'homme, quant à lui, a plus besoin de sentir que sa partenaire a confiance en lui et qu'elle le valorise dans ses actions. L'homme est un être prioritairement physique, la femme est prioritairement émotive. Mesdames, touchez vos amants ; messieurs, parlez à vos amantes.

Pour que puisse durer la passion, il est absolument nécessaire de maintenir un certain niveau d'insécurité et d'anxiété dans la relation. À partir du moment où l'un des deux partenaires se comporte comme s'il avait acquis l'autre, la lune de miel se transforme en lutte de pouvoir où l'on risque de retrouver un dominant et un dépendant. À l'inverse, ne vous comportez pas comme une personne acquise et l'on ne vous considérera jamais comme acquis. Contrairement à la croyance féminine, l'intimité n'est pas synonyme de fusion, mais plutôt espace entre la fusion et une certaine autonomie. Vous n'avez aucune garantie que l'autre sera avec vous pour le reste de votre vie, mais, si c'est ce que vous désirez, vous devrez alors considérer l'autre comme un " invité " dans votre vie et agir en conséquence, i.e. faire en sorte que votre invité ait le désir de rester avec et chez vous. Pour cela, il faut en prendre soin et se préoccuper de son bien-être.

La fusion tue le désir ; la séduction, au contraire, stimule le désir. Par définition, je désire ce que je n'ai pas, et non ce que je possède. Une certaine dose d'incertitude, de mystère, d'indépendance, de jardin secret est donc nécessaire à l'amour. S'il était vrai que " Plus on parle, plus on se connaît et que plus on se connaît, plus solide est l'union ", les couples ne divorceraient jamais. Mais, comme c'est le contraire qui se passe, c'est probablement le contraire qui est vrai. D'ailleurs, on ne devient généralement pas amoureux de ceux que l'on connaît trop bien. La séduction a besoin de terres à défricher. Au même titre qu'une femme qui montre, sans totalement dévoiler, ses charmes est plus excitante qu'une femme complètement nue et offerte. Séduire veut dire entretenir le désir et non mettre l'accent sur la consommation du désir. Évidemment, un minimum de consommation est nécessaire, sinon cette forme de séduction devient frustration et source de colère. Le couple doit donc entretenir un certain équilibre entre la satisfaction et la frustration des désirs.

Ce sont bien les femmes qui cherchent activement à plaire et à entamer une liaison amoureuse (comme cela se passe dans le monde animal), mais la poursuite de la relation amoureuse dépend de l'homme. Et les femmes s'attendent à ce que les hommes continuent de les séduire et de les entourer au fur et à mesure que le couple se construit. Une fois établi le climat de sécurité et de stabilité nécessaire aux femmes, celles-ci s'attendent à ce que l'homme prenne l'initiative des conduites

séductrices et la conserve. Une fois qu'une femme a exprimé sa réceptivité, elle s'attend à ce que l'homme démontre son " intrusivité ". Ce qui excite alors l'homme, c'est la pensée qu'elle va lui laisser faire ce qu'il veut.

À quoi rime tout cela ?

Pourquoi se séduit-on ? Pourquoi essayons-nous de maintenir l'amour tout au long de notre relation ? La réponse est banale, mais évidente : pour assurer la survie de l'espèce humaine. Les hommes et les femmes doivent se plaire pour arriver à faire l'amour. Le couple doit se stabiliser pour créer les meilleures conditions pour éduquer le petit humain, lequel est, de toutes les espèces animales, celui dont l'apprentissage à l'autonomie est le plus long. Toutefois, avec le prolongement de la vie, les hommes et les femmes consacreront de moins en moins de temps et d'énergie à l'éducation de leurs enfants. Que feront-ils de tout le reste du temps qui leur sera imparti ? Resteront-ils les jouets des enjeux biologiques de la séduction et de l'amour ? Ou apprendront-ils à jouer de l'amour et de la séduction pour leur propre plaisir et leur propre épanouissement ?
(encadrés)

La chimie de l'amour

Trois types d'hormones interviennent dans le processus amoureux :

1. Les phéromones ou phérormones produites par les glandes apocrines donnent une empreinte olfactive personnelle unique et possèdent le don d'attirer certaines personnes et d'en éloigner d'autres. L'amour n'est peut-être au fond qu'une question d'odorat.
2. La phényléthylamine est une substance chimique cérébrale qui déclenche des sensations d'allégresse, d'exultation et d'euphorie. Le coup de foudre est l'état d'un cerveau submergé d'émphétamines naturelles : nous sommes en amour avec les sensations que nous éprouvons devant l'image que nous nous faisons de l'être aimé
3. Les endomorphines transforment la passion en attachement : les amoureux peuvent maintenant parler, manger et dormir en paix. Sécurité, stabilité et tranquillité sont maintenant au rendez-vous.

Trucs pour séduire un homme et le garder

Vous pouvez peut-être utiliser les stratégies liées aux carences et aux besoins infantiles, aux techniques de pulsions d'emprise, mais vous risquez de séduire un homme dépendant de vous.

Voici par contre des trucs infaillibles tenant compte de la sensibilité des hommes :

- 1/ Mettez toujours l'accent sur ce que vous aimez de lui et non sur ce que vous n'aimez pas.
- 2/ Touchez-le et admirez ses " prouesses ".

- 3/ Provoquez-le physiquement.
- 4/ Accueillez son désir sexuel et dites-lui ce qui vous excite.
- 5/ Laissez-le vous faire ce qu'il désire (dans les limites du normal)
- 6/ Dites "Veux-tu " plutôt que " Peux-tu " pour ne pas mettre ses compétences en doute.
- 7/ Utilisez des mots " Sésame, ouvre-toi ! " du genre chéri, mon amour, mon trésor

Trucs pour séduire une femme et la garder

Beaucoup de manuels de séduction existent pour enseigner aux hommes comment séduire les femmes, mais le secret restera toujours la sincérité et la transparence.

Voici quelques trucs infaillibles :

- 1/ Écoutez, écoutez, écoutez encore, plutôt que de lui donner des solutions.
- 2/ Tournez autour d'elle et n'allez pas directement au " but ".
- 3/ Remarquez les moindres améliorations physiques qu'elle fait pour se mettre en valeur.
- 4/ Écrivez-lui des petits mots d'amour ; téléphonez-lui pour lui dire " Je t'aime " et raccrochez.
- 5/ Regardez-la quand elle parle.
- 6/ Surprenez-la et développez votre sens de l'humour : " Une femme qui rit est près du lit ".
- 7/ Utilisez des mots " Sésame, ouvre-toi ! " du genre chérie, mon amour, mon trésor

Nous remercions le site psycho-ressources
pour la communication de cet article
bulletin@psycho-ressources.com

Par Yvon Dallaire, Psychologue, Sexologue, Québec, Canada
Évaluez votre taux de satisfaction conjugale en moins de cinq minutes :
<http://www.coupleheureux.com>

Yvon Dallaire, M. Ps.
Psychologue, auteur et conférencier
yvondallaire@optionsante.com
<http://www.yvondallaire.com>
<http://www.coupleheureux.com>
675, Marguerite Bourgeoys, #301
Québec (Québec) Canada G1S 3V8
+418.687.0245