

# **SORTIR DE LA FRIEND ZONE**

**Le plan exact en 4 semaines**



**SE SEDUCTION EFFICACE**

# Sommaire

Introduction.....	3
Semaine 1 : Créer une rupture nette pour mieux la séduire.....	8
Semaine 2 : Recréer une nouvelle image de vous - l'image d'un amant potentiel et pas celle d'un ami.....	18
Semaine 3 : Reprendre contact avec elle.....	27
Semaine 4 : Séduire une fille avec laquelle on a été ami.....	39
Conclusion.....	54
MENTIONS LÉGALES.....	56

# Introduction

Félicitations, vous allez bientôt faire partie du peu de mecs capables de sortir de la friend zone. Vous allez bientôt faire partie du peu de mecs qui sont capables de séduire une amie en un temps record.

Il se trouve que la plupart des mecs n'y arrivent pas : soit ils continuent à être amis avec cette fille qu'ils veulent séduire, et donc à ne pas sortir de cette fameuse friend zone, soit ils y parviennent mais y passent des mois ou des années. Ces-derniers réussissent à créer une nouvelle image d'eux-mêmes dans l'esprit de la fille, mais en y passant un temps fou : en ne voyant pas la fille pendant des mois ou des années, ce qui leur permet, quand ils reviennent vers la fille tout ce temps après, de pouvoir façonner une toute nouvelle image d'eux-mêmes. Ils ne le font pas vraiment exprès. C'est la raison pour laquelle ils ne peuvent pas séduire cette fille là tout de suite, au moment où ils voudraient la séduire.

Mais vous, vous allez être plus malin. Vous allez faire partie du peu de mecs capables de séduire une amie en un temps record : 4 semaines. Parfois, ça prendra moins de temps, parfois peut-être un peu plus de temps. Tout dépendra de la situation. Mais l'esprit est là : vous allez pouvoir vous en sortir rapidement, en suivant un plan étape par étape. Vous allez pouvoir séduire votre amie de manière simple, en suivant le procédé qu'on va voir ensemble dans ce guide.

Comme vous l'avez compris, ce guide est constitué de quatre modules. Chaque module correspond à une semaine du plan.

Dans le premier module (semaine 1), vous allez apprendre comment créer une rupture nette avec la fille que vous voulez séduire... Avec cette amie que vous voulez séduire.

Cela signifie que vous allez rompre tout contact avec la fille.

Dès que vous aurez commencé à vous éloigner d'elle, vous serez déjà un peu plus à distance de cette fameuse case ami.

Au fur et à mesure que vous allez avancer dans le plan, vous allez créer une nouvelle image de vous dans l'esprit de la fille.

Vous allez créer cette rupture. Vous allez rompre contact. Cela va vous permettre de détruire l'image d'ami qu'elle a de vous. Ce qui va vous permettre de ne plus être vu comme un ami.

C'est dans le deuxième module (semaine 2), que vous allez commencer activement à recréer une nouvelle image de vous dans l'esprit de l'amie que vous voulez séduire : l'image d'un amant potentiel et pas celle d'un ami.

Car je vous rappelle que la fille que vous voulez séduire - votre amie pour l'instant - doit vous voir comme un amant potentiel, et non pas comme un simple ami (désormais ça vous paraît peut-être évident, mais on ne le rappellera jamais assez).

Dans le deuxième module, vous allez donc apprendre comment recréer l'image d'un amant potentiel, et pas celle d'un ami, dans l'esprit de cette fille.

Dans le troisième module (semaine 3), nous allons voir ensemble comment reprendre contact avec cette fille que vous voulez séduire. Il y a une bonne et une mauvaise manière de reprendre contact avec elle.

Au cours de ce troisième module, nous allons voir ensemble toute une série de techniques qui vont vous permettre de reprendre contact avec elle d'une manière séduisante, de façon à ne pas réveiller l'ancienne image qu'elle avait de vous (l'image du simple ami). Vous allez la recontacter d'une manière séduisante, d'une manière qui va favoriser tout ce qu'on va mettre en œuvre par la suite.

Finalement, dans le quatrième module (semaine 4), vous allez apprendre comment séduire cette fille de manière efficace, quand vous la reverrez.

Il y a quelques différences dans la manière dont on séduit une fille avec laquelle on a déjà été ami et la manière dont on séduit une fille qu'on ne connaît pas encore.

Même si grosso modo c'est la même chose, il y a quelques petits ajustements à effectuer et quelques aspects sur lesquels vous allez devoir mettre l'accent pour séduire cette fille avec laquelle vous aurez été ami.

Une fois que vous aurez bien mis en pratique tout ce que vous allez apprendre au cours de ces quatre modules, vous serez capable de

passer de la friend zone - donc de l'image d'un ami - à l'image d'un amant potentiel.

À terme, à chaque fois que vous voudrez séduire une amie, vous n'aurez plus jamais besoin de vous prendre la tête à savoir quoi faire, vous ne stresserez plus de la perdre définitivement. Puisque vous saurez précisément comment procéder.

Toutes les techniques que vous allez découvrir plus bas, vous pourrez les utiliser sur autant de filles que vous voulez pour pouvoir les séduire et aller plus loin avec elles.

Dans l'idéal, je vous conseille tout de même de ne pas tomber dans la friend zone. Car il est toujours plus facile de séduire une fille qui ne nous voit pas comme un ami qu'une fille qui nous voit comme un ami.

Le plus simple, ça reste toujours de générer de l'attirance et de l'excitation dès le moment où on rencontre la fille.

Ce petit rappel étant effectué, on va pouvoir tout de suite rentrer dans le vif du sujet... On commence tout de suite avec le premier module, dans lequel on va voir comment créer une rupture nette avec l'amie que vous voulez séduire.

## **Semaine 1 :**

# **Créer une rupture nette pour mieux la séduire**

Nous voici arrivés au premier module du plan.

À la fin de ce module, vous saurez comment créer une rupture nette avec cette amie que vous voulez séduire.

Vous saurez comment vraiment rompre le contact de manière efficace, de façon à ce que vous puissiez détruire l'image d'ami que la fille a de vous. La rupture que vous allez créer au cours de cette première semaine va vous permettre de préparer le terrain pour pouvoir construire une nouvelle image de vous dans l'esprit de cette fille qui vous attire tant, une image d'amant potentiel.

Il est crucial que vous mettiez en pratique tout ce qu'on va voir ici, car il est primordial que vous puissiez créer une rupture nette entre l'ancienne image (donc l'image d'ami que la fille a de vous) et la nouvelle image (donc l'image d'amant potentiel que vous allez créer).



Pour que la différence entre ces deux images soit marquée, vous devez rompre le contact d'une manière nette. Créer une rupture nette. C'est ce qui va faire que vous pourrez procéder de manière rapide. C'est ce qui va faire que vous pourrez séduire cette amie rapidement.

Quand ils veulent sortir de la friend zone, la plupart des mecs ont tendance à procéder de manière vraiment très douce. Très progressive. Ils continuent à répondre aux textos de la fille, ils continuent à la voir relativement régulièrement... Ils ne créent pas de rupture nette entre la nouvelle image qu'ils veulent donner à la fille et l'ancienne.

Du coup, ils ne peuvent pas procéder de manière efficace. La fille considère encore le mec comme un ami. Elle ne voit pas de changement. C'est comme un parent qui ne voit pas vraiment son enfant grandir, puisqu'ils sont tout le temps ensemble. Tandis qu'un membre éloigné de la famille qui ne voit l'enfant que tous les trois mois ou tous les ans pourra constater de manière vraiment flagrante que l'enfant a changé.

Ici, c'est le même principe : si vous ne créez pas de rupture nette avec votre amie, celle-ci ne pourra pas constater que vous avez changé et que vous pouvez potentiellement être plus qu'un ami.

Or, ce n'est pas ce que vous voulez : vous voulez pouvoir créer une rupture nette, pour pouvoir séduire cette fille de manière efficace. Car j'imagine que si vous avez acquis cette méthode, c'est qu'aujourd'hui il y a une fille que vous voulez séduire, qui malheureusement ne vous voit que comme un ami.

Peut-être que vous avez déjà essayé d'aller plus loin avec elle, par exemple en lui proposant une relation, ou bien en tentant de l'embrasser... Et qu'elle vous a répondu : « *Je préfère qu'on reste ami* » ou « *Je te vois plus comme un ami* ». Et bien évidemment, vu que vous vous imaginiez autre chose, ça ne vous a pas fait du bien... Et c'est à juste titre que désormais vous aimeriez pouvoir vraiment aller plus loin avec elle et ne pas être vu comme un ami.

Le problème, c'est que si elle vous voit comme un ami, eh bien vous lui avez renvoyé l'image d'un ami. Vous ne lui avez pas renvoyé l'image d'un amant potentiel.

Peut-être aussi que cette fille vous parle de mecs avec lesquels elles aimeraient bien aller plus loin... Avec lesquels elle aimerait bien coucher... Et quand vous entendez ce genre de trucs, ça vous fout la rage... Parce que cette fille, vous la voyez comme plus qu'une simple amie.

J'imagine aussi que vous avez essayé de séduire cette amie avec des techniques classiques... Notamment avec toutes les techniques de séduction classiques qu'on peut trouver sur le web... Et que vous vous êtes rendu compte que ces techniques étaient inefficaces, dans la mesure où cette fille vous voit comme un simple ami.

Car il faut bien noter qu'on ne peut pas séduire une amie de la même façon qu'on séduit une fille qu'on vient de rencontrer. C'est la raison pour laquelle il est primordial de créer cette rupture, de rompre le contact avec cette fille pour changer l'image que celle-ci a de vous dans son esprit. Et ainsi pour pouvoir bénéficier de l'avantage que vous auriez eu si vous veniez de rencontrer cette fille.

C'est là tout l'intérêt de créer une rupture nette. C'est là tout l'intérêt de ne pas voir cette fille pendant un certain temps.

C'est en partant du principe qu'il est toujours plus facile de concrétiser avec une nouvelle rencontre que j'ai créé ce plan en 4 semaines. Ce plan est basé sur le constat qu'il est beaucoup plus facile de séduire une inconnue que de séduire une fille qu'on connaît déjà depuis un certain temps.

C'est la raison pour laquelle nous allons faire en sorte que votre amie ne soit plus une amie... C'est la raison pour laquelle nous allons donner l'impression à cette fille que vous êtes une nouvelle personne, que vous avez changé. Nous allons vraiment travailler sur l'image que la fille a de vous dans son esprit.

Et vous savez quoi ?

Vous n'aurez même pas besoin de changer qui vous êtes. Vous n'aurez pas besoin de jouer un rôle. Ici, on va vraiment travailler sur l'image que la fille a de vous, pour faire comme si c'était une nouvelle rencontre, et pour pouvoir bénéficier des avantages que supposent une nouvelle rencontre.

Vous allez pouvoir faire presque que comme si vous repartiez de zéro avec la fille en question. C'est pour ça que c'est si puissant.

Commençons tout de suite par la base de la base :

### **Ne l'appellez plus, ne répondez plus à ces appels :**

Créer cette rupture nette, rompre tout contact, ça commence déjà par ne plus l'appeler. Que ce soit par téléphone, par Skype, ou autre...

Vous aviez peut-être l'habitude de beaucoup appeler votre amie.

Ou peut-être qu'elle vous appelait beaucoup.

Il va falloir chasser cette habitude d'appeler cette fille : ne l'appellez plus, et ne répondez plus à ses appels.

Silence radio total.

### **N'envoyez plus de sms :**

De la même manière, ne lui envoyez plus de sms. Ni de message WhatsApp, ni de courriel, ni de message sur une messagerie instantanée quelconque. Il faut vraiment que vous rompiez tout contact avec elle. Il faut vraiment que vous créiez un vide entre elle et vous, pour qu'il y ait une différence marquée entre l'ancienne

image de vous qu'elle avait, l'image d'un ami, et la nouvelle image de vous que vous allez créer, l'image d'un amant potentiel.

Donc ne lui envoyez plus de sms.

Si elle vous envoie des textos, soit vous ne lui répondez pas du tout, soit vous lui répondez longtemps après avoir reçu son message, de manière indifférente ou évasive. Comme si c'était une fille moche qui essayait de vous draguer.

Si elle essaie de vous revoir (si elle vous envoie un texto dans lequel elle vous propose de faire un truc), vous allez répondre longtemps après. Par exemple 6 heures plus tard, voire même le lendemain.

Remarque : ne lui envoyez pas de texto après 21h00. Ça pourrait mettre en évidence le fait que vous n'avez rien à faire (si c'est le cas). Mais aussi : en ne répondant pas à son sms le soir, vous pouvez l'amener à penser que vous êtes occupé à faire autre chose, par exemple que vous avez passé la soirée avec une autre fille (on y reviendra dans les modules suivant).

Si votre amie vous propose de faire un truc avec elle (par exemple une après-midi shopping, une balade, d'aller chez elle, etc...), vous

déclinez l'invitation en lui disant que vous ne pouvez pas, que vous avez autre chose de prévu. Et vous n'en dites pas plus.

Si elle vous demande davantage de détails, deux possibilités s'offrent à vous :

- soit vous ne lui répondez pas ;
- soit vous lui répondez longtemps après, en lui disant que ce n'est pas possible car vous avez autre chose de prévu. Par exemple que vous voyez une fille que vous avez rencontrée récemment. Ça peut être inventé de toute pièce, ou bien réel. Dans le premier cas, vous pouvez même inventer un prénom de fille. Elle comprendra ainsi qu'elle n'est plus le centre de votre univers. Vous jouez sur la jalousie. On parlera de ça plus en détails dans les modules suivants.

### **Si vous évoluez dans le même milieu qu'elle :**

Si vous êtes dans la même fac qu'elle, ou que vous travaillez tous deux au même endroit, ne passez plus de temps avec elle.

Prenons l'exemple de la fac : si vous aviez l'habitude de la voir à la pause entre deux cours, chassez cette habitude. Évitez-la. Ne passez plus votre temps avec elle. Passez du temps avec d'autres

personnes : ça peut être vos potes, ou mieux : d'autres filles, encore une fois pour faire jouer la jalousie (on en reparlera un peu plus bas).

Donc vous l'avez compris : il faut vraiment que vous rompiez tout contact avec l'amie que vous voulez séduire. Finis les textos, finis les appels, finis les séances de tchat. Si vous étiez actif avec elle sur Facebook (ou sur un réseau social du même genre), cessez désormais de commenter ou de liker ses photos et ses statuts. Le silence total donc.

Il faut qu'elle puisse se demander si vous ne l'avez pas complètement oubliée.

Il est très important que vous ne cédiez pas à la tentation : ne lui envoyez rien. Même si vous êtes parfois tenté de lui envoyer un petit texto ou de commenter/liker une photo ou un statut sur un réseau social, ou même si elle vous envoie un message qui vous fait plaisir, cessez d'interagir avec elle. Ne cédez pas à la tentation.

Si vous ne faites pas l'effort de rompre le contact, de créer cette rupture nette avec l'amie que vous voulez séduire, vous ne pourrez pas vraiment créer cette nouvelle image d'amant potentiel dans



l'esprit de cette fille. Or, c'est une étape capitale si vous voulez pouvoir la séduire rapidement.

Bien...

Vous avez désormais rompu le contact de manière nette avec l'amie que vous voulez séduire.

Nous allons pouvoir commencer à recréer une nouvelle image de vous : l'image d'un amant potentiel et pas celle d'un ami.

C'est ce qu'on va voir ensemble dans le deuxième module...

## **Semaine 2 :**

# **Recréer une nouvelle image de vous - l'image d'un amant potentiel et pas celle d'un ami**

Nous voici arrivés au deuxième module de ce plan la méthode. À la fin de ce module, vous saurez comment vous recréer un univers, vous recréer une « vie » sans l'amie que vous voulez séduire, pour lui donner envie de rentrer dans votre vie.

Vous saurez comment recréer une nouvelle image de vous - une image d'amant potentiel et pas une image d'ami - dans l'esprit de la fille que vous voulez séduire. Et ce de manière rapide et efficace, en une semaine ou deux.

Il est vraiment important que vous appliquiez ce qui va suivre, car recréer une nouvelle image de vous dans l'esprit de votre amie va vous permettre d'une part de chasser l'image d'ami qu'elle avait de

vous, et d'autre part de lui faire prendre conscience qu'elle a tout gagner à aller plus loin avec vous.

La plupart des mecs ne prennent pas le temps de construire cette nouvelle image d'amant potentiel dans l'esprit d'une amie qu'ils veulent séduire. Du coup, ils restent dans la case ami. Ils n'arrivent pas à décoller cette étiquette « ami » que leur amie leur a collé sur le front. Du coup, ils n'avancent pas.

Ce qu'on va voir ensemble dans ce module ne se limite pas seulement à la création d'une nouvelle image d'amant potentiel dans l'esprit de la fille que vous voulez séduire. Tout ce que vous allez apprendre dans ce deuxième module va vous permettre de relativiser, de vous rendre compte qu'au final la vie sans cette amie n'est pas si mal. Ça va vous permettre de vous mettre moins la pression quand plus tard vous passerez à l'action en appliquant les techniques qu'on verra dans les modules suivants.

Ce que vous allez apprendre dans ce module va vous permettre d'aller au-delà que de simplement créer une nouvelle image de vous dans l'esprit de la fille que vous voulez séduire. Ce que vous allez mettre en œuvre au cours de cette semaine va vous permettre de vous rendre extrêmement attirant aussi auprès des autres filles,

ce qui va donc véritablement élargir votre champs d'action. Cela va vous aider à attirer d'autres filles que vous n'auriez peut-être même pas espéré pouvoir séduire auparavant. Cela va donc vraiment vous aider à vous détacher de cette amie. Et ce faisant, cette dernière va automatiquement vouloir se rattacher à vous, parce qu'elle sentira qu'elle est peut-être en train de vous perdre.

Ça va faire jouer la jalousie : elle sentira que d'autres filles pourront en profiter à sa place (en profiter dans le bon sens du terme : en profiter en tant qu'amante, pas amie, je ne parle pas de vous transformer en pigeon ici).

Ce qu'on va voir un peu plus bas se base en grande partie sur la réputation. Car vous savez probablement que les filles accordent une grande importance à la réputation - au statut social des mecs - et que bien souvent c'est une chose qui va jouer énormément dans le processus d'attirance.

Un des objectifs de ce module est de donner envie à votre amie de rentrer dans votre nouvel univers. Dans votre nouvelle vie en quelque sorte.

Pour ce faire, vous allez devoir améliorer votre univers. Vous allez devoir améliorer votre vie, afin de la rendre plus passionnante, et

donc de donner vraiment envie à la fille d'y revenir.

Vu que vous aurez rompu contact avec elle, il vous sera facile de lui prendre conscience de sa perte et de lui donner envie de revenir vers vous.

## **Consacrez du temps à vos amis**

La première chose à faire pour vous recréer un univers séduisant, c'est de consacrer du temps à vos amis.

Quand je dis « à vos amis », c'est bien sûr en excluant la fille que vous voulez séduire, voire en excluant certains amis que vous avez en commun avec cette fille.

Passez du temps avec vos amis. Consolidez votre cercle social. La branche de votre cercle social dont ne fait pas partie votre amie.

## **Voyez d'autres filles**

Très important : voyez d'autres filles.

Pour plusieurs raisons.

La première, c'est que vous allez pouvoir relativiser en vous rendant compte que beaucoup de filles valent autant voire mieux que votre amie. Vous allez donc vous mettre moins la pression, ce qui facilitera le déroulement de la suite des opérations.

La deuxième, c'est que ça va vous permettre de rendre jalouse l'amie que vous voulez séduire, puisqu'elle va se rendre compte que d'autres filles vous intéressent et que vous intéressez d'autres filles. Du coup, elle va commencer à s'interroger. Elle va commencer à se dire :

*« Tiens, il a l'air de s'intéresser à d'autres filles... Pourquoi il ne s'intéresse plus à moi ? Pourquoi il ne me parle plus ? »*

Vous allez réveiller un certain sentiment de manque. Vous allez générer de la peur de perdre. Ce qui va se traduire par de l'attirance.

Concrètement, voir d'autres filles ça peut consister simplement à aller déjeuner avec une ou plusieurs filles le midi. Le must, bien sûr, c'est que ce soient des filles jolies, des filles potables, pas des filles laides. Ce sera plus efficace pour rendre jalouse l'amie que vous voulez séduire. Quand elle vous verra déjeuner avec d'autres filles, elle commencera à devenir jalouse.

Côtoyer d'autres filles vous permettra aussi de vous rendre plus attirant et plus intéressant aux yeux de toutes les autres filles qui vous verront avec ces filles.

C'est une sorte de cercle vertueux : plus vous allez trainer avec des filles, plus votre réputation va s'améliorer, et plus vous allez pouvoir séduire des filles facilement.

En soirée, traînez avec des filles. Surtout si l'amie que vous voulez séduire est à la soirée en question.

Si vous sortez en soirée et que votre amie est à la soirée en question, ignorez-la comme prévue (puisque vous voulez rompre tout contact), et arrangez-vous pour qu'elle vous voit avec d'autres filles. Arrangez-vous pour qu'elle vous voit vous amuser avec d'autres filles. Et qu'elle vous voit même choper d'autres filles. C'est le genre d'action qui pourra lui faire un choc et créer un puissant sentiment de jalousie.

Ne vous limitez pas : rencontrez d'autres filles, abordez des filles dans la rue, chopez en boîte... Inscrivez-vous à des associations ou à des cours de danse du type Salsa (danses latines en général, puisque ce sont des cours où l'on trouve beaucoup de filles et l'on peut s'y faire des amies facilement). Et surtout, gardez contact avec

ces filles pour pouvoir les revoir par la suite et agrandir votre cercle social féminin.

Pour que votre amie apprenne rapidement que vous voyez d'autres filles et qu'elle n'est plus le centre de votre univers, arrangez-vous pour faire rapidement propager la rumeur. Parlez-en à des gens qu'elle connaît, mais sans faire le mec qui se vante.

Par exemple, vous allez dire de manière subtile aux amis que vous avez en commun avec votre amie des choses du genre :

*« J'ai rencontré une fille sympa la semaine dernière, super belle. Je vais la voir tout à l'heure, on s'entend super bien tous les deux »*

Vous allez sous-entendre que vous rencontrez des filles intéressantes, que des filles s'intéressent à vous, etc...

Vu que vous allez en parler aux amis de la fille que vous voulez séduire, ceux-ci vont lui en parler, ce qui va la conduire à comprendre rapidement qu'elle n'est plus le centre de votre univers. Que vous êtes quelqu'un qui vit sa vie. Que vous avez



plutôt l'étoffe d'un amant potentiel plutôt que celle d'un simple ami.

Le fait de propager des rumeurs comme celles-là, de sous-entendre que vous sortez avec d'autres filles, que d'autres filles s'intéressent à vous, va vous permettre de sortir plus rapidement de la friend zone de la fille que vous voulez séduire.

Ça va vous permettre de pouvoir créer plus rapidement cette nouvelle image d'amant potentiel dans l'esprit de la fille que vous voulez séduire... ce qui est capital si vous voulez la séduire rapidement.

Nous voici arrivés à la fin de ce deuxième module. Mettez bien en pratique tout ce que vous y avez appris :

Consacrez du temps à vos amis, consolidez votre cercle social. Tout le temps que vous passiez avec votre amie, passez-le avec d'autres filles et avec vos potes. Passez-le à faire des activités excitantes et à bosser sur des projets qui vous tiennent à cœur.

Et arrangez-vous pour que l'amie que vous voulez séduire s'en rende compte. Propagez la rumeur de manière subtile et efficace, et

vous verrez que progressivement, la fille que vous voulez séduire va se recréer une nouvelle image de vous dans son esprit – une image qui va plus tendre vers l'image de l'amant potentiel que vers l'image du simple ami.

Il va maintenant nous rester à voir comment reprendre contact avec l'amie que vous voulez séduire :

Maintenant que vous avez créé une rupture nette, maintenant que vous avez créé une nouvelle image de vous dans l'esprit de la fille que vous voulez séduire, vous allez devoir reprendre contact avec elle. C'est ce qu'on va voir ensemble dans le module suivant...

## **Semaine 3 :**

# **Reprendre contact avec elle**

Nous voici arrivés au troisième module de cette méthode.

À la fin de ce module, vous saurez comment reprendre contact avec la fille que vous voulez séduire. Vous saurez comment ré-initier le contact avec elle. Ça passera par... le sms.

Dans les lignes qui suivent, on va voir ensemble quoi mettre dans le sms que vous allez lui envoyer pour la recontacter. Ou bien, si c'est elle qui vous contacte, comment réagir pour transformer cette reprise de contact en rendez-vous physique au cours duquel vous pourrez marquer le coup.

Quand ils veulent revoir une amie pour la séduire et tenter de sortir de la friend zone, la plupart des mecs reprennent contact avec elle d'une mauvaise manière. Résultats : ils restent dans la friend zone.

Ici, on va voir ensemble une manière de faire qui va vous permettre de pouvoir séduire la fille que vous voulez séduire. Une manière de faire qui va vraiment vous permettre de renforcer l'image de l'amant potentiel que la fille aura de vous dans son esprit.

Si vous avez bien mis en pratique ce que vous avez appris au cours des deux dernières semaines, à savoir rompre le contact - donc créer une rupture nette entre vous et l'amie que vous voulez séduire - et comment créer une image attirante de vous - vous amuser, prendre du plaisir, vous créer une vie palpitante, sans votre amie, qui donne envie. Si vous avez bien mis en pratique tout ce que vous avez appris dans les modules précédents, vous devriez être prêt à reprendre contact avec cette amie que vous voulez séduire, pour pouvoir enfin concrétiser.

Peut-être qu'à l'heure actuelle vous ne savez pas vraiment comment vous y prendre pour reprendre contact avec votre amie... Vous avez peut-être peur de foutre en l'air tout le travail que vous avez accompli au cours des deux dernières semaines... Vous avez peur que la fille vous remette dans la friend zone... Vous avez peur de tout faire faire foirer...

Pas de panique : si vous avez quelques appréhension, c'est normal. Vous avez bien bossé et bien évidemment vous ne voulez pas tout faire foirer. Ne vous inquiétez pas, on va voir ensemble juste en-dessous comment vous y prendre.

### **Plusieurs possibilités pour ré-initier le contact :**

- Soit vous la recroisez et vous discutez brièvement avec elle :

C'est ce que je préfère. Je trouve que c'est ce qui fait le plus naturel, le plus spontané.

Vous recroisez votre amie et vous en profitez pour discuter brièvement avec elle.

Si vous ne fréquentez pas le même établissement qu'elle, vous pouvez vous arranger pour tomber « par hasard » sur elle après les cours ou le boulot (devant l'établissement en question ou sur le chemin). Ça doit donner l'impression que c'est un hasard.

Vous sous-lignez le fait que ça fait longtemps que vous ne vous étiez par parlé... Vous lui proposez dans la foulée de faire un truc

ensemble un jour plus tard dans la semaine, par exemple d'aller boire un café, d'aller faire une balade, ou activité un peu originale.

Vous lui dites que vous lui enverrez un texto plus tard pour en reparler, ou mieux : vous pouvez aussi fixer directement le rendez-vous quand vous discutez en face à face avec elle. L'important, c'est de rester mystérieux, de lui parler assez brièvement, pas trop longtemps.

Il est important que vous entreteniez un caractère mystérieux, car le mystère, comme vous vous en doutez, c'est extrêmement excitant. La fille va se faire des films, elle va s'interroger, elle va se poser des questions sur vous... C'est de cette façon qu'on devient accro.

• Soit vous ne pouvez pas recroiser la fille physiquement et vous la recontactez par sms :

Soit c'est vous qui lui envoyez le sms, soit vous faites en sorte qu'elle vous recontacte.

Le must, c'est que ce soit elle qui vous recontacte en premier. Si vous avez bien bossé au cours des deux dernières semaines, c'est

une occurrence qu'il ne devrait pas être trop difficile de provoquer.

Car vous aurez fait en sorte de lui donner envie de vous recontacter. Elle se sera rendue compte que vous vous éclatez sans elle, que vous avez une vie palpitante... Ça lui aura donné envie de revenir dans votre univers.

Pour amener votre amie à vous recontacter d'elle-même, il faut qu'elle se dise que vous avez changé, que vous n'êtes plus vraiment le même (même si au final vous serez le même : c'est juste une nouvelle image de vous dans son esprit).

Il faut donc que vous ayez eu le temps de créer cette nouvelle image d'amant potentiel dans l'esprit de votre amie. Vous vous arrangez pour qu'elle se rende compte qu'il y a un truc qui a vraiment changé chez vous. Afin que ça suscite sa curiosité.

Pour accélérer la reprise de contact, vous pouvez propager des rumeurs sur vos nouvelles rencontres féminines. Vous pouvez faire part de vos nouvelles rencontres aux amis de l'amie que vous voulez séduire (rappelez-vous de ce qu'on a vu au cours du module précédent). Vous pouvez aussi vous arranger pour qu'elle voit des photos de vous avec d'autres filles sur Facebook.

Maintenant, dans le cas où elle ne vous recontacte pas d'elle-même, ce sera à vous de la recontacter.

### **Quoi mettre dans ce fameux sms que vous allez lui envoyer pour la recontacter ?**

Dans votre sms, vous allez inclure un élément qui sous-entend que quelque chose vous a fait pensé à elle et que c'est pour ça que vous la recontactez, par exemple :

- Si vous passez devant le restaurant préféré de la fille, vous pouvez lui envoyer un sms comme :

*« Je viens de passer devant ton restaurant préféré, ça m'a fait penser à toi. Tu es toujours à Paris ? »*

(bien sûr vous pouvez vous servir d'un autre prétexte, pas forcément le restaurant, par exemple son parc préféré, son magasin préféré, etc...)

- Si vous croisez par hasard une copine de la fille, vous pouvez lui envoyer un sms comme :

*« Je viens de croiser Margot, elle avait l'air en pleine forme ;).  
Qu'est-ce que tu deviens ? Ça fait longtemps... »*



- Si la fille est une fan d'une marque de chaussures et que vous passez devant un magasin où il y a plein de chaussures de cette marque, vous pouvez lui envoyer un sms comme :

*« Je viens de passer devant <nom du magasin>, ils avaient plein de <nom de la marque>, ça m'a fait pensé à toi. Tu es toujours sur <nom de la ville> ? »*

- Si la fille est une accro à la propreté (et qu'elle sait que vous le savez), vous pouvez lui envoyer un message comme :

*« Je viens de discuter avec une accro au ménage, ça m'a fait penser à toi ;) »*

- Vous pouvez aussi utiliser un événement, comme un festival apprécié par la fille :

*« Je suis tombé sur l'affiche de <nom du festival>, ça m'a fait penser à toi. Qu'est-ce que tu deviens ? Bises »*

Vous avez saisi l'esprit. L'idée, c'est de trouver un élément ou un événement qui sous-entend que vous avez repensé à la fille de manière spontanée.

C'est important parce ça permet de rendre la reprise de contact

plus naturelle. La prise de contact se fait tout naturellement. Ça ne donne pas l'impression que vous aviez prévu de la recontacter. C'est plus spontané.

Dans votre reprise de contact, vous allez sous-ligner le fait que ça fait un bail... Le mettre en évidence, ça permet de bien amplifier la rupture nette qu'il y a eu entre vous et votre amie.

### **Reprendre contact pour faire quoi ?**

À votre amie, vous allez proposer de faire truc que vous ne faisiez pas auparavant. Pas un truc typique qu'elle faisait avec vous avant, quand vous étiez encore au stade du simple ami.

Pourquoi ? Tout simplement parce que si vous faites un truc que vous aviez l'habitude de faire avec elle quand vous étiez encore dans la friend zone, vous allez lui rappeler cette image d'ami qu'elle avait de vous.

Rappelez-vous que vous devez créer une rupture nette entre l'image d'ami et l'image d'amant potentiel qu'elle s'est créée dans son esprit.

Rappelez-vous que maintenant, vous n'êtes plus son ami, mais un amant potentiel.

Vous devez être plus qu'un ami. Il faut vraiment qu'il y ait un truc qui ait changé, et pour ça il vaut mieux ne pas faire un truc typique que vous faisiez avec elle auparavant (on en reparlera plus en détails dans le module suivant).

### **Concrètement, qu'est-ce que vous allez lui proposer ?**

Vous allez par exemple lui proposer d'aller boire un café ou un verre. Vous pouvez aussi lui proposer une balade. Ou une activité un peu originale.

La clé, c'est de lui proposer un truc que vous ne faisiez pas avec elle quand vous étiez encore son « ami », afin de bien marquer la différence entre l'ancien vous et le nouveau vous, entre ces deux images qu'elle aura dans sa tête.

Si elle refuse (ce qui pourrait arriver), si elle est un peu réticente à l'idée de vous revoir dans une sorte de rendez-vous galant, vous pouvez procéder de manière plus soft en lui proposant une activité plus classique, moins connotée rendez-vous galant. Par exemple lui proposer de vous accompagner faire du shopping pour vous acheter une veste, un t-shirt, etc...

Mais le must, ça reste tout de même de faire une activité connotée un peu romantique, c'est-à-dire une activité que vous feriez avec une nouvelle fille que vous viendriez de rencontrer : boire un verre, prendre un café, faire une balade un peu romantique, une activité originale propice à la séduction, etc...

**Remarque importante :** il est capital que vous la voyiez seul à seul. Il ne faut pas que vous la voyiez avec d'autres gens. Il faut vraiment que ce soit elle et vous, tous les deux. Ni elle ni vous ne doit ramener de copines ou de potes. C'est seulement elle et vous : ce faisant, vous pourrez vraiment la séduire, il n'y aura pas de parasites qui vous empêcheront de mener à bien votre mission.

\*\*\*\*\*

Nous voici arrivés à la fin de ce troisième module.

Mettez bien en pratique ce que vous avez appris dans ce troisième module, qui correspond à la troisième semaine du plan d'action.

Bien sûr, vous n'êtes pas obligé de recontacter votre amie au cours de la troisième semaine : vous pouvez attendre plus, ou attendre moins, suivant l'avancée des choses.

Parfois ça prendra plus de temps, parfois ça prendra moins de temps. Notez simplement que quand on veut sortir de la friend zone, il vaut mieux attendre un peu trop longtemps que pas assez.

Bien...

Vous avez appris comment créer une rupture entre l'ancienne image de vous et la nouvelle image de vous que la fille s'est faite de vous dans son esprit.

Vous avez appris comment rompre le contact avec la fille que vous voulez séduire.

Vous avez appris comment créer une nouvelle image de vous - l'image d'un amant potentiel et pas celle d'un ami - dans l'esprit de la fille que vous voulez séduire.

Vous avez appris comment lui faire se rendre compte qu'elle avait tout à gagner à aller plus loin avec vous. Comment lui donner envie. Comment susciter son intérêt. Comment susciter sa curiosité. Ce qui vous a permis de pouvoir finalement reprendre contact avec elle avec succès.

Il va maintenant nous rester à voir comment séduire cette fille avec laquelle vous avez été ami. C'est ce qu'on va voir ensemble dans le quatrième et dernier module de cette méthode.

## **Semaine 4 :**

# **Séduire une fille avec laquelle on a été ami**

Nous voici arrivés au quatrième et dernier module de cette méthode.

À la fin de ce module, vous saurez comment vous y prendre pour séduire cette fille avec laquelle vous avez été ami. Vous aurez entre les mains des techniques efficaces qui vous permettront de susciter de l'excitation chez votre amie quand vous la reverrez lors du rendez-vous galant ou de l'activité que vous lui avez proposée.

Vous allez avoir entre les mains des techniques qui vont vous permettre de susciter du désir chez la fille que vous voulez séduire.

Quand on veut séduire une fille avec laquelle on a été ami ou avec laquelle on est déjà plus ou moins ami, il vaut mieux faire en sorte

qu'elle soit davantage ouverte d'esprit, ouverte à de nouvelles aventures, pour pouvoir concrétiser facilement avec elle.

Quand on vient de rencontrer une fille qu'on ne connaissait pas auparavant, c'est souvent facile. Car quand c'est quelque chose de nouveau, (vous êtes une personne nouvelle pour la fille et c'est une personne nouvelle pour vous), vous êtes tous les deux ouverts. Il est bien plus facile de construire quelque chose en partant de zéro que de réparer quelque chose de bancal.

C'est la raison pour laquelle vous allez devoir rendre la fille que vous voulez séduire plus ouverte. Et pour cela, vous allez devoir mettre l'accent tout particulièrement sur certaines techniques.

Si vous avez suivi sérieusement les trois premiers modules de cette formation, ce que j'espère, vous devriez en être au point où vous avez envoyé un sms à la fille et fixé un rendez-vous avec elle.

Vous vous apprêtez à la revoir. Et vous vous demandez comment vous allez bien pouvoir réussir à la séduire de manière efficace, à concrétiser avec elle... Vous avez peut-être un peu peur de tomber à nouveau dans la friend zone... Vous avez peut-être un peu peur qu'elle ne vous considère à nouveau que comme un ami...



Pas de panique : dans les lignes qui suivent, nous allons voir ensemble des techniques qui vont vous permettre de justement éviter que la fille que vous voulez séduire ne vous considère que comme un simple ami.

Les techniques et stratégies qu'on va voir un peu plus bas vont vous permettre d'exciter la fille avec laquelle vous voulez aller plus loin. Si vous mettez bien en pratique ces techniques, cette amie que vous voulez séduire sera excitée à votre contact. Elle sentira qu'il y a quelque chose qui se passe entre vous. Ce qui vous permettra de concrétiser avec succès le moment venu.

### **Changez l'environnement de votre cible pour la séduire plus facilement :**

La base quand vous allez revoir votre amie, c'est de changer son environnement. Pour la séduire plus facilement.

L'environnement conditionne le comportement. C'est comme en business : il est plus difficile de convaincre quand on se rend chez le client que quand c'est lui qui vient nous voir. En séduction, c'est exactement la même chose. Il est plus difficile de séduire une fille

quand vous vous trouvez dans un environnement qui lui est familier que quand vous la ramenez dans un environnement qu'elle ne connaît pas.

Dans l'inconnu, l'esprit devient plus malléable, plus ouvert au changement. Et inversement, dans un lieu qui nous est familier on a tendance à s'accrocher à nos petites habitudes, à nos petites convictions. On y est plus fermé d'esprit. Et plus on est dans un environnement qui s'écarte des normes, plus on est ouvert au changement.

Donc si vous voulez changer votre comportement ou celui de quelqu'un d'autre, l'une des premières choses à faire qui peut vous aider, c'est de changer d'environnement.

Changer l'environnement de la fille, ça vous permet aussi de ne pas vous battre en terrain ennemi : il ne faut pas que vous essayez de séduire votre cible dans son univers.

En changeant l'environnement de la fille que vous voulez séduire, vous la mettez dans de bonnes conditions pour la suite des opérations. Vous favorisez son esprit à accepter davantage de trucs inhabituels. Vous la conditionnez à tenter davantage de nouvelles

choses qu'à son habitude. Et le fait d'être ouvert d'esprit, ça joue énormément quand vous voulez séduire une amie.

C'est aussi adaptable pour une nouvelle fille que vous venez de rencontrer : si vous tentez de séduire une fille dans son café préféré ou dans le bar où elle se rend tous les soirs, elle se montrera plus difficile. Elle sera davantage accrochée à ses habitudes. Elle accordera beaucoup d'attention au regard des gens, étant donné qu'il y aura potentiellement des gens qu'elle connaît. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle vous ne devez jamais accepter de revoir une fille avec ses amies pour un premier rendez-vous.

Tout ça pour dire que quand vous allez revoir la fille que vous voulez séduire, faites en sorte de l'emmener dans un environnement qu'elle ne connaît pas, pour la rendre plus ouverte d'esprit.

Maintenant, on va rentrer un peu plus dans le vif du sujet, en passant en revue des façons de faire qui vont vous permettre de susciter du désir et de l'attirance chez la fille que vous voulez séduire...

## **La jalousie :**

L'amie que vous voulez séduire doit sentir naître une certaine compétition avec les autres filles. Vous allez l'amener à se dire que ce ne sera pas les autres filles qui vous auront, mais elle.

Cette atmosphère de concurrence, vous aurez déjà commencé à l'installer dès les deux premières semaines (vous aurez déjà suscité un peu de jalousie en traînant avec d'autres filles).

En devenant jalouse et en adoptant un état d'esprit compétitif, votre amie va en quelque sorte se conditionner à être attirée par vous et à vous chasser.

Et cette jalousie, vous allez pouvoir l'exacerber encore davantage au moment où vous allez revoir votre amie, en lui parlant par exemple d'une autre fille que vous connaissez et en sous-entendant de manière subtile que vous appréciez cette fille, que vous la trouvez super belle, et même à la limite que vous la préférez à l'amie que vous voulez séduire, à l'amie qui vous a placé en friend zone (ça doit être fait de manière subtile bien entendu).

Vous pouvez par exemple lui dire : « *Je la trouve super belle, elle est super cool, on rigole bien tous les deux* »

L'idée, c'est de laisser la fille que vous voulez séduire dans l'ambiguïté. Il ne faut pas l'amener à croire dur comme fer que vous voulez sortir avec une autre fille. Il faut qu'elle puisse se poser des questions. Il faut qu'elle puisse se demander si vous ne préférez pas une autre fille, pour faire jouer la jalousie.

### **Déconsidérer la fille :**

Pour que la fille s'interroge, pour semer le doute et le trouble dans son esprit, et pour la rendre encore plus accro, vous allez pratiquer la déconsidération : vous allez déconsidérer cette amie que vous voulez séduire.

Concrètement, vous allez témoigner du désintérêt. Vous allez faire preuve d'indifférence à son égard. De façon à ce qu'elle se dise qu'au final vous n'êtes pas spécialement intéressée par elle.

La déconsidérer de temps à autres, ça permet de créer un contraste : parfois elle se dira que vous êtes attiré, parfois elle se dira que vous n'êtes pas attiré. Du coup, elle va s'interroger. Elle va se poser des questions. Et du coup, elle va se faire des films. Elle va peu à peu se torturer l'esprit. Ce qui va faire qu'elle va

progressivement devenir accro et vous voir comme un amant potentiel.

Pour déconsidérer la fille que vous voulez séduire, il y a plusieurs façons de procéder. Vous pouvez tout simplement l'ignorer. Par exemple quand vous allez boire un verre avec elle, vous regardez ailleurs de temps à autres, comme si vous vous ennuyiez. Ce faisant, vous faites tout l'inverse de ce que font les mecs qui veulent absolument plaire.

Aussi, n'hésitez pas à laisser des blancs s'installer dans la conversation. Les blancs, vous vous en foutez. Rappelez-vous : vous n'êtes pas spécialement intéressé. Et vous n'essayez pas de plaire à tout prix.

Laisser des blancs dans la conversation, ça présente un autre avantage : ça vous permet de regarder la fille dans les yeux, sans rien dire. Donc de manière romantique, de manière profonde, de manière plus sensuelle. Ce qui vous permet aussi de l'embrasser. Par exemple si vous vous tenez côte à côte, ou si vous êtes debout à côté d'elle et qu'il y a un blanc, vous pouvez très bien profiter de ce blanc pour l'embrasser (c'est un excellent moment embrasser).

## **Sexualiser l'interaction**

Pour que la fille vous voit comme un amant potentiel et non pas comme un ami, il va falloir sexualiser l'interaction. C'est-à-dire donner un caractère sexuel à la discussion, vous montrer sexué.

La sexualisation, ça peut passer par le contact physique.  
Et qui dit contact physique dit toucher.

Avant de rentrer dans le détail, il y a une mise en garde : il ne faut pas que vous regardiez votre main au moment où vous touchez la fille. Car si vous regardez votre main - par exemple quand vous lui touchez le bras, l'épaule, etc... - la fille pourra être amenée à penser que vous n'avez pas l'habitude de toucher les femmes, et donc que vous n'êtes pas très à l'aise avec ça. Or, si vous n'êtes pas à l'aise avec ça, la fille que vous touchez ne sera pas à l'aise non plus avec ça. C'est la raison pour laquelle il faut que vous établissiez un contact physique de manière naturelle.

Maintenant que c'est compris, rentrons davantage dans le détail avec une petite technique pour toucher une fille que vous voulez séduire : il s'agit de lui faire un compliment sur un de ses vêtements, par exemple si vous appréciez son pull, vous pouvez la

complimenter sur ce pull.

Vous lui dites par exemple : « *J'aime bien ton pull* », tout en lui touchant le bras ou l'épaule, en en profitant pour caresser un peu la fille, en palpant la matière du pull.

Cette façon de faire permet de réaliser un contact physique de manière naturelle, sans donner l'impression que vous la touchez pour la séduire.

Il existe une multitude de techniques pour toucher les femmes :

- Vous pouvez lui faire un compliment sur un de ses bijoux (bracelet, bague, boucles d'oreille), et toucher la partie du corps qui supporte ce bijou (poignet, doigt, oreille...).
- Vous pouvez lui faire un compliment sur ses cheveux ou sur sa coiffure et toucher ses cheveux. Vous pouvez en profiter pour lui caresser la nuque en même temps que vous lui touchez les cheveux.
- Quand la fille vous dit un truc qui la rend ridicule, et ainsi qui vous amène à vous moquer d'elle, vous pouvez la toucher de manière répulsive :
  - **Vous** : « *Tu es allée au cinéma récemment ?* »
  - **Elle** : « *Oui, voir Aladin* »



- **Vous :** « *Oh non, pas toi aussi...* »

et vous mettez votre main sur son épaule en la repoussant légèrement.

Cette technique est extrêmement puissante pour susciter de l'excitation. Elle vous permet d'à la fois toucher la fille (donc de l'exciter) et la repousser. Donc de faire comme si elle ne vous intéressait pas. Et ainsi de faire naître en elle un sentiment de manque.

Vous pouvez aussi sexualiser l'interaction en parlant de sexe. Et plus précisément en racontant des histoires de sexe. Très important : vous allez raconter des histoires qui ne mettent en scène ni vous, ni votre interlocutrice. Pourquoi ? Tout simplement parce que si la fille n'a pas l'habitude que vous parliez de sexe avec elle ou qu'elle se sent mal à l'aise à l'idée d'entendre une histoire de sexe qui parle d'elle ou de vous, ça risque de créer un malaise. Le plus simple, c'est donc de raconter une histoire qui ne met en scène ni votre interlocutrice ni vous. Elle aura bien plus d'impact, et la fille pourra bien plus se lâcher.

Racontez une histoire qui met en scène l'un de vos amis, un voisin, une personne que vous avez vu dans un film ou une série...

Si c'est quelque chose qui vous est arrivé à vous, il vous suffit de le raconter en faisant comme si c'était arrivé à un ami (et pas à vous).

Raconter des histoires de sexe, ça permet d'amener la fille à penser au sexe. Et quand la fille pensera au sexe en votre présence, son inconscient associera ces pensées sexuelles à vous. Ce qui fait qu'elle vous verra plus comme un amant potentiel, et non pas comme un simple ami.

### **Une stratégie efficace pour sous-entendre à la fille que vous êtes un bon coup :**

Vous êtes avec votre amie au rendez-vous. Au cours de la discussion, vous faites mine de faire un coup de gueule contre les gens qui en disent trop, les gens qui ne peuvent pas la fermer et qui racontent des trucs qu'ils ne devraient pas raconter.

Par exemple, vous lui dites qu'il n'y a pas très longtemps, vous êtes sorti au cinéma avec une copine de votre petite sœur. Elle s'ennuyait et votre petite soeur insistait pour que vous sortiez avec elle lui changer les idées. Et vous lui dites qu'après ça, ça a dérapé et que vous avez couché ensemble. Et que pour vous, ça s'arrêtait là. Sauf que deux jours après, vous recevez un appel d'une autre

copine de votre petite soeur, qui vous propose de faire un truc avec elle, comme si la première copine avait raconté les ébats sexuels qu'elle avait eu avec vous à l'autre copine qui vous avait alors contacté.

Ça sous-entend à votre cible que la première pote de votre petite soeur a raconté à la deuxième à quel point vous avez été un bon coups. Ça sous-entend donc que vous êtes un mec qui est bon au lit. Du coup, ça donne envie d'essayer avec vous. Ça suscite la curiosité et le désir.

(bien sûr, vous pouvez raconter cette histoire différemment : il peut s'agir non pas d'une copine de votre petite sœur, mais d'une copine de votre petite cousine, ou d'une copine d'une amie, tout simplement).

### **Concrétiser : n'attendez pas trop**

Le premier truc à comprendre : si vous ne voulez pas retomber dans cette maudite friend zone, c'est que vous ne devez pas trop attendre. Une fois que vous avez réussi à générer de l'attirance, ne la laissez pas s'évaporer à nouveau.

N'attendez pas trop pour embrasser la fille ou pour coucher avec elle. N'attendez pas trop pour passer à l'action.

Arrangez-vous pour passer à l'action dès le premier rendez-vous. Soit vous l'embrassez pendant le rendez-vous (par exemple pendant un blanc, comme on l'a vu plus haut), ou à un moment où vous êtes devenu très tactile avec elle et où la tension sexuelle est élevée.

Vous finissez la soirée chez vous ou chez elle (chez vous c'est mieux). Et vous couchez avec elle.

Si vous voulez y aller progressivement, vous pouvez faire dérapier l'interaction vers le sexe en lui faisant un massage. Puis en rendant le contact physique de plus en plus appuyé. Vous commencez par lui faire des caresses, puis des baisés, puis vous commencez à caresser ses zones plus intimes, etc...

Dans le cas où la fille semble vouloir vous rejeter ou n'a pas l'air très confortable avec la situation, c'est qu'elle est un peu perdue et qu'elle ne sait plus où elle en est. Elle ne sait plus si elle doit vous voir comme un ami ou comme un amant. Et à ce moment-là, c'est à vous de lui faire comprendre qu'elle et vous, c'est plus qu'une simple amitié. Embrassez-la comme un homme, pas de manière timide. Avec confiance. Montrez-lui que vous savez ce que vous

voulez. Que vous voulez aller plus loin avec elle, et qu'elle et vous, en tant qu'amis, ce ne sera pas possible.

Au moment de l'embrasser, ne riez pas. Regardez-la profondément dans les yeux, d'un regard sensuel.

## Conclusion

Nous voici arrivés à la fin de ce plan de conquête en 4 semaines.

Vous avez appris comment créer une nouvelle image de vous dans l'esprit de l'amie que vous voulez séduire : une image attirante, excitante, qui donne envie d'aller plus loin avec vous.

Vous vous êtes créé un univers qui donne envie aux filles - et plus particulièrement à la fille que vous voulez séduire - d'entrer dans votre vie et d'aller plus loin avec vous.

Vous avez appris comment ré-initier le contact avec cette amie que vous voulez séduire, sans gâcher tout le travail effectué en amont.

Et par-dessus tout, vous avez appris comment la séduire. Comment l'amener à vouloir tenter quelque chose de nouveau avec vous.

Comment l'exciter et lui faire comprendre que vous n'étiez plus un simple ami, mais bel et bien un amant potentiel avec qui elle avait tout à gagner en allant plus loin.

Ce plan en 4 semaines, vous pourrez le réutiliser sur autant de filles que vous souhaitez. Sur autant d'amies qui vous ont placé en friend zone et avec lesquelles vous seriez bien allé plus loin.

Je vous souhaite une excellente continuation, et une séduction efficace.

Jacques

### **MENTIONS LÉGALES :**

L'ebook "Sortir de la Friend Zone : le plan exact en 4 semaines" est l'exclusive propriété de [www.seduction-efficace.com](http://www.seduction-efficace.com) appartenant à K-Focused. Il est interdit de distribuer cet ebook ou de le revendre sans partenariat d'affiliation. La publication de l'oeuvre ou d'extraits sur tout support est formellement interdite sans l'autorisation de l'auteur.

[www.seduction-efficace.com](http://www.seduction-efficace.com) décline toute responsabilité en cas de détournement ou de mauvaise interprétation du contenu proposé.

Le contenu de ce guide doit être lu avec discernement et ne doit pas être appliqué à la lettre.

Les exemples qui figurent dans ce guide ne sont présents qu'à but d'illustration. Ils sont subjectifs et ne reflètent aucunement une vérité universelle.

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'incident ou d'accident dans la mise en oeuvre des techniques et pratiques enseignées dans ce guide.

Cet ebook a été déposé sur CopyrightDepot.com sous le numéro **00052483**

**Si vous souhaitez vendre cet ebook en tant qu'affilié, merci de nous contacter à l'adresse suivante :**

**[jack@seduction-efficace.com](mailto:jack@seduction-efficace.com).**