RETROUVEZ LES CONSEILS DE NOS EXPERTS

CONSEIL N°1

Pilar Lopez coach et sophrologue, www.pilarlopez.com

“Avoir confiance en soi”

« Qu'il s'agisse de relations professionnelles, amicales ou amoureuses, séduire, c'est attirer l'autre dans sa sphère. Pour cela, on doit avoir confiance en soi, en commençant par se sentir bien dans son enveloppe corporelle et prendre soin de soi. Ensuite, on prend le temps de reconnaître ce qu'on aime chez soi. On ferme les yeux, et on visualise ce que l'on aime. »

CONSEIL N°2

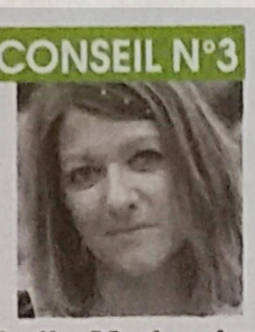
Florence Escaravage love coach, fondatrice de la methode-florence.com, auteure, avec le Dr Serge Hefez, de *La drague pour les nuls* (22,95 €, éd. First)

“Partager ce qui nous fait vibrer”

« En aucun cas, il n'est question de manipulation ou de contrôle de ses tenues comme de son discours. D'ailleurs, les gens qui se cachent, qui ne se révèlent pas, sont dépourvus de séduction. Il s'agit au contraire d'être authentique, de partager ce qui nous fait vraiment vibrer.

Le problème, c'est qu'avec l'âge et les difficultés de la vie, on a tendance à perdre en justesse. Pour retrouver notre vérité, on peut se livrer à quelques exercices pratiques. L'idée, c'est d'identifier ce qui nous révèle vraiment pour le partager ensuite. On peut aussi dresser une liste de nos qualités en développant ce qu'on aime en soi et qu'en général les autres ne reconnaissent pas ou que tout simplement on cache. Par exemple, être sensible, c'est une qualité souvent dissimulée. Pourtant, c'est un joyau sur lequel s'appuyer pour séduire. On peut aussi s'attacher à décrire les loisirs que l'on aime en décrivant non pas comment, ce serait vite ennuyeux, mais pourquoi on pratique ces activités. »

CONSEIL N°3



Élodie Madureira photographe-thérapeute

“Penser à sourire”

« Quand on traverse des moments difficiles, le visage se ferme, on perd son sourire. Or, la séduction passe par les yeux, par les lèvres. D'apprendre à lâcher prise devant un objectif, alors que l'on a plutôt tendance à être crispé face à un appareil de photo, permet de constater à quel point on peut présenter un visage fermé qui est une barrière aux autres. *A contrario*, on peut mesurer comme on dispose bien d'un visage ouvert, beau et séduisant. »

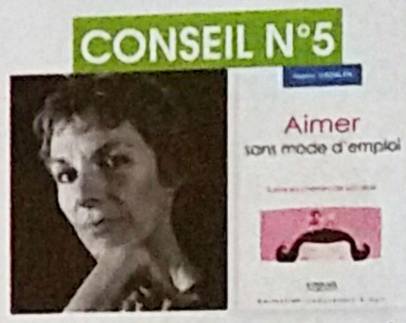
CONSEIL N°4

Martine Teillac psychanalyste et psychothérapeute, auteure de *Pour un couple durable* (18,90 €, éd. Solar)

“Laisser place au naturel”

« La séduction, c'est ce que nous mettons en œuvre pour créer du lien avec autrui et instaurer des relations durables. C'est une composante essentielle à notre vie en société. Mais ne nous trompons pas, la séduction c'est d'abord et avant tout ce qui vient du dedans, de notre être profond. C'est donc une notion éminemment subjective et qui a peu à voir avec l'enveloppe physique. La travailler, c'est laisser place au naturel, à une vérité assumée qui échappe à l'artifice. »

CONSEIL N°5



Sophie Cadalen psychanalyste, auteure d'*Aimer sans mode d'emploi* (18 €, éd. Eyrolles) longtemps la “psy” de référence du site de rencontre Meetic

“Reconnaître ses peurs”

« La séduction est loin de la recherche de standards auxquels il faudrait appartenir coûte que coûte. C'est un chemin plus personnel. On y accède en se demandant «“Comment je me sens, moi ?” “Est-ce que j'ai envie de plaire et comment ?” “De quoi ai-je peur ?” On doit reconnaître ses peurs et ne pas les nier au risque d'être bloqué et de ne pas être authentique. »

CONSEIL N°6

Chine Lanzmann coach en relations hommes-femmes

“Ne pas trop intellectualiser la relation”

« Les gens oublient souvent que la séduction passe par le corps. On l'intellectualise alors qu'un geste, une main posée sur l'épaule, un regard un peu plus appuyé en disent dix fois plus que de longs discours. Mais encore faut-il pouvoir se dire “Oui, je peux séduire, j'en ai le droit”. Exercer sa séduction