

RECONQUÉRIR UNE EX QUI N'EST PLUS ATTIRÉE

Le procédé en moins de 15 jours



Système pour récupérer son ex et la garder une bonne fois pour toutes

SE SEDUCTION EFFICACE

Sommaire

Introduction.....	3
Étape 1 : Faire regretter votre ex de ne plus être avec vous.....	7
Étape 2 : Reprendre contact avec votre ex sans tout faire foirer.....	24
Étape 3 : Marquer le coup une bonne fois pour toutes, pour la garder définitivement.....	42
Conclusion.....	67
MENTIONS LÉGALES.....	70

Introduction

Vous avez choisi de reconquérir votre ex. Et je vous remercie de m'avoir choisi comme compagnon de route pour vous accompagner dans cette quête. Une quête qui peut s'avérer très périlleuse pour certains. Car elle est semée d'embûche qu'il peut être difficile d'éviter pour les non-initiés.

Vous allez pouvoir faire partie du peu d'hommes capables de reconquérir une ex qui les a quittés parce qu'elle n'éprouvait plus de sentiments.

Malheureusement, il est assez fréquent pour un homme de se faire plaquer parce que sa compagne n'est plus attirée, plus excitée, plus amoureuse... Qu'elle s'ennuie, qu'elle a envie d'aller voir ailleurs, qu'elle doute de l'avenir de la relation...

Ça arrive tous les jours. Sauf que c'est loin d'être une fatalité.

Ce n'est pas parce que notre copine nous a dit qu'elle n'était plus amoureuse qu'on ne peut pas la faire retomber amoureuse.

Je l'ai vécu moi-même, et je l'ai surtout observé sur de nombreux clients et abonnés qui ont réussi à rendre à nouveau accro une ex qui les avait quittés parce qu'elle n'était plus attirée.

Cette quête de reconquête amoureuse, vous pouvez la mener à bien plus facilement que vous ne le pensez. Si vous appliquez bien tout ce qu'on va voir ensemble au cours de ce procédé, vous constaterez que vous pouvez inverser la tendance et amener votre ex à vous chasser plutôt que l'inverse.

Si vous vous y prenez bien, vous pouvez de manière simple amener votre ex à vouloir vous séduire à nouveau. Vous pouvez lui donner une envie folle de tenter à nouveau quelque chose avec vous.

Et pour ce faire, il ne s'agit pas de se mettre à genoux ou de la supplier de vous reprendre. Ceux qui tentent cette approche sont bien loin du compte. Car on peut récupérer son ex sans perdre sa dignité. C'est en fait ce qui fonctionne le mieux : garder la tête haute en passant par quelques étapes clés.

Le procédé qu'on va décortiquer ensemble dans les lignes qui suivent est composé de trois étapes principales :

À l'issue de la première étape, vous aurez généré un manque chez votre ex. Vous aurez fait en sorte qu'elle se mette à douter. Vous aurez suscité sa curiosité. Et vous aurez à nouveau généré du désir en elle.

À ce stade, elle ne pourra s'empêcher de vouloir reprendre contact avec vous pour essayer d'en savoir plus. Elle envisagera peut-être même déjà de tenter quelque chose de nouveau avec vous.

À l'issue de cette première étape, votre ex pense à vous le plus clair de ses journées. Et elle n'a qu'une envie : pouvoir explorer à nouveau les champs des possibles avec vous.

À l'issue de la deuxième étape, vous avez renoué contact avec votre ex... Sans passer pour un mec qui veut à tout prix la reconquérir... Et ainsi sans foutre en l'air tout le travail effectué à la première étape. Elle ne sait pas encore trop à quoi s'attendre mais se dit que finalement vous êtes peut-être le bon.

À l'issue de la troisième étape, vous avez reconquis votre ex pour de bon. Vous avez véhiculé les qualités qui vous faisaient défaut lors de votre première relation avec elle. Vous avez confirmé la nouvelle image de vous qu'elle s'était récemment faite dans son esprit.

Cette étape est cruciale, car elle permet de réellement solidifier la nouvelle relation que vous avez avec votre ex. Beaucoup de mecs se plantent à cette étape capitale, et perdent définitivement leur ex, ou tout du moins rendent plus difficile le reconquête. Ça ne vous arrivera pas.

À l'issue de cette troisième étape, vous avez définitivement marqué le coup avec votre ex. Elle se dit clairement qu'elle s'était trompée sur vous et qu'elle n'avait pas tout vu. Désormais, elle n'a plus envie de vous quitter, et au contraire veut rester avec vous.

Bien ... Passons tout de suite à la première étape du procédé.

C'est parti...

Étape 1 : Faire regretter votre ex de ne plus être avec vous

Commençons tout de suite par la première étape du procédé : faire ressentir un manque à votre ex.

Une fois que vous serez passé par cette étape, votre ex sera dans le doute. Elle se posera tout un tas de questions sur vous. Elle se demandera si elle a bien fait de vous quitter. Ça la démangera.

Vous aurez suscité à nouveau du désir et de la curiosité chez elle. Elle ne pourra pas s'empêcher de vouloir reprendre contact avec vous, ne serait-ce que pour en savoir plus et connaître l'homme que vous êtes sans elle.

Car pour pouvoir reconquérir votre ex, la première chose à faire est de recréer l'image qu'elle a de vous dans son esprit. C'est de faire en sorte qu'elle comprenne qu'elle a fait fausse route en vous quittant. Par exemple parce qu'elle avait émis un jugement un peu trop hâtif à votre sujet.

Ce dont vous avez vraiment besoin, c'est de changer la façon dont votre ex vous voit à l'heure qu'il est. De la changer de façon à susciter sa curiosité et son désir.

Et comme vous vous en doutez, vous n'allez pas y parvenir en continuant sur la même voie que jusqu'à présent (cette voie qui vous a conduit à vous faire plaquer...). Vous n'allez pas non plus y parvenir en la suppliant ou en vous mettant à genoux, même si c'est vous qui êtes en tort.

Ce dont vous avez vraiment besoin, c'est de lui faire comprendre subtilement qu'elle s'était trompée à votre sujet. C'est de lui faire sentir que vous êtes le mec avec lequel elle doit être. C'est de déclencher en elle une forte envie de vous séduire à nouveau.

Car le problème à l'heure actuelle, c'est qu'elle n'est plus intéressée... Elle a décidé de mettre fin à la relation parce que visiblement elle n'avait plus de sentiments...

Elle a peut-être mis fin à la relation parce qu'elle s'ennuyait et qu'elle voulait s'amuser davantage... Peut-être même qu'elle a déjà commencé à rencontrer d'autres mecs... Elle vous a peut-être fait

comprendre qu'actuellement elle ne recherchait plus de relation sérieuse... Et donc qu'elle ne voulait plus continuer dans cette relation...

C'est là que se plantent la plupart des mecs. Ils se disent que c'est par leur personne que cette fille n'est plus attirée. Ils se disent qu'ils n'ont pas les qualités requises pour pouvoir garder cette fille qui leur plaisait tant. Ils se disent qu'ils n'ont pas les caractéristiques nécessaires pour pouvoir donner réellement envie à cette fille de rester avec eux. Sauf que généralement, le problème n'est pas là.

Le vrai problème, ce n'est pas eux. Le vrai problème, ce n'est pas VOUS. Le vrai problème, c'est l'image que vous avez renvoyée. C'est ce que vous avez fait ressentir à votre ex quand vous étiez avec elle.

Tout est question d'attitude. De façon de communiquer et de présenter les choses. Car ce qu'il faut que vous compreniez, c'est que vous avez toutes les qualités requises pour attirer votre ex et lui donner envie d'être avec vous. Pour la bonne et simple raison que vous avez réussi à la séduire une première fois. Que vous avez

réussi à l'attirer une première fois et à susciter son intérêt et son désir.

C'est simplement sur la suite que vous n'avez pas assuré. Peut-être que vous vous êtes laissé aller ou que vous avez commis certaines erreurs en pensant bien faire. Beaucoup de mecs se plantent à ce moment-là.

Cette première étape va consister à remodeler l'image que votre ex s'était faite de vous. La remodeler de façon à susciter de la curiosité, qui va déboucher sur un manque et du désir de tenter quelque chose de nouveau avec vous.

Rien qu'en mettant en pratique ce qu'on va voir ensemble dans ce premier module, vous aurez inversé la tendance. Votre ex ne sera plus en train de s'éloigner de vous, mais sera entraînée dans l'autre sens, à nouveau vers vous.

C'est quelque chose sur lequel elle n'aura pas vraiment de prise. Dit comme ça, ça peut faire un peu manipulateur, mais il s'agit simplement des mécanismes de l'attirance homme-femme qui agissent principalement sur nos émotions et notre inconscient.

Les hommes ne font pas exception : ils sont quotidiennement attirés malgré eux par des femmes qui actionnent sans y faire attention ces mécanismes d'attraction.

Au fur et à mesure que vous mettrez en application ce qu'on va voir un peu plus bas, votre ex commencera à se faire des films sur vous. Elle se mettra à nouveau à penser à vous et à vouloir vous séduire. Elle aura l'impression en vous laissant partir de perdre quelque chose. Ça la démangera. À un point tel qu'il y a de grandes chances pour qu'elle vous recontacte d'elle-même pour prendre de vos nouvelles.

Dans les lignes qui suivent, nous allons voir ensemble une série de techniques et de stratégies qui vous permettent d'arriver à un tel résultat.

Si vous vous étiez mis à genoux ou que vous aviez supplié votre ex de vous garder, il va falloir particulièrement mettre l'accent sur les actions qui composent cette première étape.

L'objectif de cette première étape, c'est faire ressentir un manque à votre ex. Et de lui faire comprendre que ce manque est dû à votre absence.

L'objectif de cette première étape, c'est aussi de surprendre votre ex. De la surprendre de façon à ce qu'elle puisse bien associer cette sensation de manque à votre absence.

Commençons tout de suite par la base de cette première étape :

Le silence radio :

Le silence radio... certains n'ont que ce terme à la bouche quand il s'agit de reconquérir une ex ou de susciter du désir. Et ce n'est pas pour rien. Simplement, il faut savoir comment le mettre en oeuvre correctement. Trop court et il est inutile. Trop long et son effet s'estompe.

Comme son nom l'indique, la stratégie du silence radio consiste à rompre le contact avec votre ex. Vous ne lui envoyez plus de message, vous ne répondez plus à ses messages, vous ne lui téléphonez plus, vous ne répondez plus à ses appels. C'est aussi simple que ça.

Si vous fréquentez le même établissement qu'elle (par exemple si vous êtes dans la même fac ou dans la même école) et que vous êtes

amené à la croiser tous les jours, vous l'ignorez. Vous faites comme si elle n'existait pas.

Attention, ici il s'agit simplement d'un silence radio. Pas de couper complètement les ponts. Gardez-la liée à vos profils de réseaux sociaux, par exemple en amie sur Facebook. Ça va nous permettre de pouvoir la surprendre plus facilement par la suite.

Par ce silence radio, vous produisez un premier effet de surprise chez votre ex : elle se demande ce qu'il vous prend. Pourquoi, vous qui étiez pourtant encore amoureux d'elle, encore tant attiré par elle, vous avez cessé de lui envoyer des messages ou de l'appeler ? Que se passe-t-il ? Avez-vous rencontré une autre femme ? Vous êtes-vous finalement complètement désintéressé d'elle ?

Plus ce silence radio arrive de manière brutale, mieux c'est. Car plus il arrive de manière brutale, plus il va créer un choc.

La clé, c'est de rompre tout contact d'un coup. Pas d'y aller progressivement. Car si vous ne vous mettez que petit à petit à ne plus lui envoyer de messages ou à ne plus l'appeler, l'effet produit sera trop doux et elle ne pourra pas vraiment ressentir de manque.

C'est comme pour un fumeur qui essaie d'arrêter de fumer. Quand on passe de deux paquets par jour à zéro cigarette par jour, les premiers jours on ressent un puissant manque qu'il peut être très difficile de gérer. Tandis que si on diminue progressivement le nombre de cigarettes qu'on fume chaque jour (par exemple 40 cigarettes le premier jour, 39 cigarettes le deuxième jour, 38 cigarettes le troisième jour... jusqu'à atteindre zéro cigarette), la transition est beaucoup plus douce et le manque se fait beaucoup moins ressentir.

Ici, c'est le même principe. Plus votre silence radio est brutal, plus le manque que ressentira votre ex dû à votre absence sera puissant. Et plus elle pourra assimiler ce manque à vous.

Donc première chose à faire : un silence radio brutal. Vous cessez de lui envoyer des messages (sms, Facebook, WhatsApp, email...) et vous cessez de lui téléphoner.

À ce stade du procédé, si elle essaie d'entrer en contact avec vous (téléphone, sms, message Facebook, WhatsApp, email...), vous ne répondez pas.

Maintenant, il est bien évident que dans le cas où vous fréquentez le même établissement et qu'elle vient vous parler, vous n'allez pas faire mine de ne pas la voir et vous enfuir en courant... Vous passeriez pour un fou ou pour un mec un peu dérangé :)

Dans une telle situation, vous allez adopter une attitude qui produit la même impression qu'un silence radio : de l'indifférence et du désintérêt.

Vous allez agir comme un mec qui n'en a rien à faire d'elle. En vous contentant d'être poli et de répondre avec le sourire. Comme si c'était une fille un peu moche mais gentille qui venait vous draguer. Vous n'êtes pas méchant avec elle, mais vous vous en fichez et faites en sorte de mettre un terme à la conversation assez rapidement parce qu'une amie plus jolie vous attend ou que vous avez plus important à faire.

Ici, vous devez éviter d'avoir une réaction nerveuse ou de lui montrer que vous êtes encore attiré par elle (même si c'est le cas bien sûr). Votre ex doit ressentir une absence de votre part. Une absence sentimentale qu'elle n'avait jamais vue avant. C'est ce qui va l'amener à se poser des questions, à se demander pourquoi vous vous êtes soudainement désintéressé d'elle.

Reprendre votre vie en main :

Pendant votre silence radio, vous allez en profiter pour remettre de l'ordre dans votre vie. Vous allez en profiter pour vous rebâtir un style de vie attirant, qui vous fait vibrer.

Car le problème quand on se pose avec une fille, c'est qu'on a tendance à se laisser aller. C'est ce qui se passe avec la plupart des mecs. Or, ça ne devrait pas. Vous devriez toujours converser vos passions, vos rêves, vos amis... Car c'est en partie ce qui faisait que cette fille était attirée par vous dans un premier temps.

Si vous lâchez tout une fois en couple avec elle, vous faites moins envie. Vous ne la tirez plus vers le haut. Vous ne brillez plus avec autant d'éclat.

Reprendre votre vie en main vous permet donc d'être à nouveau attirant (ou en tout cas d'être plus attirant qu'au moment où votre ex vous a quitté).

Le deuxième intérêt de reprendre votre vie en main après la rupture, c'est de faire comprendre à votre ex que ça se passe très

bien sans elle. C'est de lui faire comprendre qu'au final la rupture ne vous affecte pas tant que ça. Ce qui va la conduire à se demander si vous l'aimiez vraiment, si vous teniez vraiment à elle, si elle valait vraiment quelque chose pour vous... Ça va donc l'amener à douter et à se poser tout un tas de questions. C'est le début de la reconquête.

Concrètement, reprendre sa vie en main, qu'est-ce que ça veut dire ?

Pour commencer, c'est reprendre vos passions. Aviez-vous des hobbies que vous aviez lâchés une fois que vous vous étiez posé bien confortablement avec votre ancienne copine ? Pratiquiez-vous des activités avant de vous mettre en couple, que vous aviez abandonnées une fois en couple ? Ça peut être un sport, un instrument de musique, des cours de danse, etc... Quelque chose qui vous faisait vibrer.

Ensuite, c'est reprendre vos amis. Aviez-vous de bons potes que vous aviez cessés de voir une fois en couple ? Aviez-vous des copines avec lesquelles vous rigoliez bien que vous aviez cessées de voir une fois en couple ?

Renforcez votre cercle social. Consolidez vos liens avec vos amis et rencontrez de nouvelles personnes.

Et surtout : rencontrez des filles. Ce qui m'amène à vous parler d'une arme de séduction redoutable quand il s'agit de reconquérir une ex...

La jalousie :

La jalousie est une arme extrêmement puissante pour accentuer le manque ressenti par votre ex. C'est une arme extrêmement puissante pour l'amener à se faire des films sur vous. Pour l'amener à douter. Pour l'amener à se torturer l'esprit en se demandant si elle a bien fait de vous quitter.

On est toujours plus attiré par ce qui risque de tomber dans les mains de quelqu'un d'autre.

Si votre ex vous voit rencontrer des filles, elle va se mettre à paniquer. Elle va se mettre à douter. Surtout si ces filles sont jolies et qu'elles semblent vous apprécier et que vous semblez les apprécier en retour.

D'une part, elle va se demander si quelque chose a changé en vous.
D'autre part, elle va se demander ce que ces filles ont de plus qu'elle.

Tout ça combiné va amener votre ex à se poser tout un tas de questions et progressivement à faire de vous une obsession. Cette obsession ne fera que croître grâce au silence radio que vous lui aurez imposé.

Pour que la jalousie puisse opérer, vous devez faire en sorte que votre ex vous voit avec ces filles ou bien entende parler de ces nouvelles rencontres. C'est là que fréquenter le même établissement que votre ex présente un avantage : il vous suffit de trainer avec d'autres filles de l'établissement, ou des filles d'établissements voisins, et de vous faire voir par votre ex avec ces filles.

Vous allez déjeuner avec une fille, votre ex vous voit avec elle. Vous rigolez avec une fille près de la machine à café, votre ex vous voit avec elle. Vous fumez une clope avec une fille à l'extérieur, votre ex vous voit avec elle. Etc...

Maintenant comment vous y prendre si votre ex ne fréquente pas le même établissement que vous et peut ainsi difficilement vous voir physiquement avec d'autres filles ?

Dans ce cas, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- Vous pouvez vous rendre avec une ou plusieurs filles à des endroits que votre ex fréquente souvent (café, bar, club...). De cette façon, elle vous verra avec d'autres filles et la jalousie pourra opérer.
- Vous pouvez utiliser les réseaux sociaux à votre avantage en postant quelques photos de vous avec vos nouvelles amies. Bien sûr, vous posterez en parallèle des photos « neutres » pour ne pas passer pour un mec qui essaie à tout prix de la rendre jalouse. C'est la raison pour laquelle il est préférable de conserver votre ex dans vos amies Facebook (et sur d'autres plateformes). Ça vous permet de pouvoir la rendre jalouse dans le cas où ce ne serait pas possible autrement.
- Vous pouvez utiliser les amis que vous avez en commun avec elle. Par exemple, vous vous arrangez pour qu'une de ses copine vous voit avec d'autres filles et qu'elle en parle à votre ex. Ou bien vous

discutez avec une des ses copines et vous lui laissez entendre que vous avez rencontré une fille super sympa avec laquelle vous vous entendez bien. Généralement, elle en parlera à votre ex et la jalousie pourra opérer.

Il existe une multitude de moyens de rendre jalouse votre ex.

Avant de terminer ce premier module, nous allons aborder un point sensible : peut-on passer à l'acte avec les autres filles qu'on rencontre ? Autrement dit, peut-on les embrasser ou coucher avec elles ?

Je n'ai pas vraiment de réponse. Tout dépend de votre ex et de son tempérament. Mais aussi des raisons pour lesquelles elle vous a quitté.

Passer à l'acte avec les filles que vous rencontrez se révèle être à double-tranchant. D'un côté, ça pourrait amener votre ex à tourner définitivement la page et à se dire que vous êtes passé à autre chose. Ce qui pourrait l'amener à vouloir rencontrer rapidement un autre mec et à se poser avec lui. D'un autre côté, ça pourrait lui donner encore plus envie de vous chasser et de vous reconquérir.

Conseil : ne vous prenez pas la tête et permettez-vous de choper qui vous voulez, quand vous voulez, où vous voulez. Après tout, vous n'êtes plus avec elle et êtes libre de faire ce que vous voulez. Ensuite, à vous de vous adapter à la situation et d'ajuster le tir en conséquence.

Il y a un intérêt à vous éclater avec d'autres filles : relativiser. Vous vous mettez moins la pression et vous vous rendez compte que vous pouvez très bien kiffer la vie sans votre ex. Ce qui vous permettra d'adopter une attitude et un état d'esprit plus sereins pour la suite des opérations.

Nous voici arrivés à la fin de ce premier module. Il est crucial de bien mettre en application ce qu'on a vu ici afin de créer une différence dans l'esprit de votre ex entre l'ancien vous (qu'elle a quitté) et le nouveau vous (sur lequel elle a envie d'en savoir plus).

Si vous ne passez pas par cette étape capitale, vous n'aurez pas suscité de curiosité ni de désir chez votre ex. Vous ne l'aurez pas

amenée à se faire des films sur vous. Vous ne l'aurez pas amenée à faire de vous une obsession. Vous en serez donc au même stade qu'au moment de la rupture. Et ce n'est pas ce que vous voulez.

Pour que votre ex ait envie de tenter quelque chose de nouveau avec vous, vous devez bien mettre en pratique ce qu'on vient de voir ici : silence radio + nouvelle vie + jalousie.

Nous allons maintenant pouvoir passer à la deuxième étape du procédé, qui consiste à reprendre contact avec votre ex. Dans le deuxième module, nous allons voir ensemble quand arrêter le silence radio et comment renouer contact avec votre ex sans gâcher tout le travail effectué lors de la première étape...

Étape 2 : Reprendre contact avec votre ex sans tout faire foirer

Nous voici arrivés à la deuxième étape du procédé. À l'issue de cette étape, vous aurez repris contact avec votre ex et aurez fixé une rencontre physique avec elle pour marquer le coup une bonne fois pour toute.

Ici, il est crucial de ne pas tomber dans certains pièges qu'il est parfois difficile d'éviter quand on est pris par les émotions et qu'on éprouve encore des sentiments plus ou moins intenses pour notre ex.

Il y a certaines règles qu'il est bon de respecter si on veut pouvoir continuer à entretenir du désir chez notre ex.

Vous allez voir que cette étape est un peu délicate, mais qu'elle n'est pas compliquée pour autant.

Peut-être qu'à l'heure actuelle vous avez réussi à susciter de la curiosité et du désir chez votre ex, mais que vous ignorez comment la recontacter pour établir à nouveau un contact solide.

Peut-être que vous avez peur de mal vous y prendre et donc de faire fuir votre ex une bonne fois pour toutes...

Peut-être que vous appréhendez sa réaction : vous vous demandez si tout ce que vous avez fait au cours de la première étape a bien eu un effet sur elle...

Dans les lignes qui suivent, nous allons voir ensemble dans un premier temps où commence cette seconde étape, de façon à ce que vous puissiez la mettre en oeuvre avec le maximum d'effet. Puis nous allons distinguer deux cas : soit votre ex vous recontacte d'elle-même, soit elle ne vous recontacte pas d'elle-même (et à ce moment-là c'est à vous de le faire).

Nous allons détailler ces deux cas, de façon à ce que vous puissiez établir un contact de manière optimale dans l'un ou l'autre de ces deux cas.

Mais d'abord, demandons-nous quand arrêter le silence radio.

C'est-à-dire quand passer de la première étape à cette deuxième étape.

Comme vous l'avez compris, pour pouvoir passer à la deuxième étape, les objectifs de la première étape doivent être remplis. La première étape doit avoir rempli son rôle, qui est la création d'une nouvelle image de vous dans l'esprit de votre ex.

Il doit y avoir une séparation nette entre l'ancien vous et le nouveau vous. L'ancien vous qu'elle avait quitté parce qu'il ne la faisait plus vibrer et ne suscitait plus de désir ni de curiosité, et le nouveau vous qu'elle a envie de rencontrer parce qu'il est plein de mystère et semble avoir une vie dans laquelle il s'éclate.

Comme vous vous en doutez, il ne faut pas mettre fin au silence radio tant que ce changement n'a pas été opéré dans l'esprit de votre ex.

Bien entendu, vous ne pouvez pas lire dans les pensées de votre ex, encore moins à distance. Vous allez donc essayer de déterminer si le changement a opéré en vous demandant si votre ex a été exposée à tout ou partie des éléments de votre nouvelle vie. Autrement dit si votre ex a pu voir ou entendre des choses à propos de votre

nouveau vous, par exemple si elle a pu vous voir en compagnie d'autres filles, ou entendre de la part d'une de ses amies que vous vous éclatez et que vous avez rencontré plusieurs filles plutôt sympathiques.

C'est la raison pour laquelle il est mieux de laisser s'écouler un peu de temps entre le moment où vous rencontrez de nouvelles femmes et le moment où vous recontactez votre ex. Au minimum quelques jours. Une bonne semaine voire une dizaine de jours dans certains cas.

Dites-vous bien que si vous recontactez une ex qui n'est plus attirée sans qu'elle ait été exposée aux éléments de votre nouvelle vie, vos chances de succès sont minces... Au mieux, vous aurez moins la pression car vous aurez d'autres filles dans votre vie, mais ça s'arrête là.

Vous devez vraiment faire en sorte que votre ex ait été suffisamment exposée aux éléments de votre nouveau vous, de façon à ce qu'elle ait pu ressentir du désir et de la curiosité à votre égard.

Maintenant que ce point crucial est bien compris, nous allons

pouvoir rentrer dans le vif du sujet : la reprise de contact. En commençant par le premier cas...

- **Premier cas :**

Votre ex vous recontacte d'elle-même :

Votre ex voit que vous vous éclatez très bien sans elle. Ça fait monter le désir et suscite de la curiosité. Elle vous recontacte pour prendre de vos nouvelles. Classique.

Dans ce cas-là, vous n'avez pas vraiment besoin de vous prendre la tête en vous demandant quand arrêter le silence radio, vu que c'est elle qui le fait et qui vous indique implicitement que votre stratégie a été efficace.

Petite précision :

Vous devez tout de même vous assurer qu'elle vous contacte parce qu'elle a été exposée aux éléments de votre nouvelle vie, pas parce qu'elle a pitié de vous ou aimerait tout simplement savoir si vous ne vivez pas trop mal la rupture.

Vous saisissez la différence ?

Dans le cas où votre ex vous contacte sans qu'elle ait été exposée aux éléments de votre nouvelle vie, ne lui répondez pas. Ou bien répondez-lui de manière désintéressée, comme si c'était une moche qui essayait de vous draguer (souvenez-vous de ce dont on avait parlé au cours du premier module).

Vous pouvez aussi mixer les deux : vous ne répondez pas à son premier message, elle vous en envoie un second, vous répondez à ce second message de manière désintéressée.

Si votre ex n'a pas encore été exposée aux éléments de votre nouvelle vie, restez évasif et distant. Et attendez qu'elle ait été réellement exposée aux éléments de votre nouvelle vie pour pouvoir renouer un véritable contact.

Supposons maintenant que votre ex ait été exposée aux éléments de votre nouvelle vie. Elle vous recontacte en vous envoyant un sms ou un message Facebook/WhatsApp...

Petite précision :

Si elle vous passe un coup de téléphone, ne répondez pas. Attendez qu'elle vous laisse un message texte. Pour plusieurs raisons :

La première, c'est qu'en ne répondant pas vous faites encore davantage monter le désir.

La seconde, c'est qu'au téléphone vous pouvez laisser transparaître plus facilement vos émotions. Des émotions qu'il est parfois difficile de contrôler quand on est encore amoureux de son ex. Or, l'objectif de cette seconde étape, c'est de fixer un rendez-vous avec votre ex, tout en maintenant un niveau de désir et de curiosité relativement élevé. Si vous perdez le contrôle au téléphone, vous risquez de ne pas atteindre cet objectif.

Car la première erreur à ne pas commettre, c'est celle qui consiste à laisser vos émotions prendre le dessus...

Ça me rappelle une fois où j'avais tenté de reconquérir une ex (ça doit bien faire 8 ans à l'heure où j'écris ces lignes). On s'était séparés depuis quelques mois et j'étais passé avec brio la première étape.

J'étais sorti en boîte de nuit avec un ami et j'avais fait en sorte qu'il me prenne en photo en train de danser avec des jolies filles (si je me souviens bien il m'avait même pris en photo en train d'embrasser une jolie brune). C'est pour vous dire à quel point j'avais poussé le truc à l'extrême et que j'étais désespéré...

On avait mis ces photos en ligne sur Facebook, dans un album qu'on avait spécialement créé pour cette soirée. Et mon ex avait réagi dans les 24h en me recontactant par message Facebook, alors qu'elle ne m'avait pas parlé depuis plusieurs semaines.

On s'était ensuite téléphoné et elle m'avait dit qu'elle avait rencontré un mec (j'étais incapable de savoir si c'était vrai, mais avec le recul je pense que c'était un mensonge ou une exagération juste pour me rendre jaloux et se venger).

Sauf qu'à ce moment-là, les émotions ont pris le dessus et je me suis énervé. J'ai perdu le contrôle. Elle l'a senti et a vu que j'étais toujours dans le besoin par rapport à elle...

Tout ça pour dire qu'il est préférable d'établir un premier contact par sms. Et d'éviter le téléphone jusqu'à avoir revu votre ex et l'avoir reconquis une bonne fois pour toutes.

Bien sûr ça ne veut pas dire qu'il faut absolument éviter de lui parler au téléphone. Simplement, il faut avoir conscience que les pièges à éviter y sont plus nombreux et qu'on est plus vulnérable.

Généralement, pour reprendre contact votre ex vous enverra un message texte. Un message texte classique dans lequel elle vous demandera comment vous allez. Ou bien un message texte dans lequel elle se montrera un peu taquine en évoquant vos rencontres avec d'autres filles.

Ne répondez pas tout de suite à son message. Laissez-la miroiter. Bien sûr n'attendez pas deux jours pour répondre... Quelques heures font l'affaire. Si elle vous envoie un message tard le soir ou la nuit, attendez le lendemain pour lui répondre.

Quoi répondre ?

Vous n'allez pas lui proposer dès le premier message de la revoir. Vous devez continuer à entretenir du désir et de la curiosité.

Pour votre réponse, vous allez vous contenter d'être courtois et peu investi. De façon à l'amener à s'investir davantage.

Quelques exemples :

- **Elle** : « *Salut Jacques, comment ça va ?* »

- **Vous** : « *Ça va ;)* »

- **Elle** : « *Je vois qu'on ne perd pas de temps !* » (en faisant allusion à vos rencontres)

- **Vous** : pas de réponse, vous la laissez se faire des films toute seule

- **Elle** : « *Comment se passe tes vacances ?* » / « *Comment se sont passés tes examens ?* » / « *Comment ça va ?* » / etc...

- **Vous** : « *Ça va très bien ;)* »

- **Elle** : « *Ok super !* »

- **Vous** : « *Tu es déjà en vacances ?* »

Une fois que le contact est établi et que vous la sentez ouverte, vous pouvez lui proposer un rendez-vous.

La clé, c'est de le faire sans pression. Sans engagement. Pas comme un mec qui prévoit des retrouvailles avec son ex pour débattre de leur relation et d'une possibilité de recommencer.

Vous n'allez pas convaincre votre ex de retenter quelque chose avec vous par des arguments logiques, mais par des sensations et des émotions. C'est la raison pour laquelle vous allez procéder comme si c'était une nouvelle conquête. À la différence que vous pourrez aller beaucoup plus vite avec elle quand vous la reverrez.

Où la revoir ?

Pour mener à bien la troisième étape, le must est de pouvoir coucher avec elle dès la première fois où vous allez la revoir.

Pour ce faire, vous allez faire en sorte de revoir votre ex directement chez vous. Le plus simple, c'est de lui proposer de venir regarder un film chez vous. Ça peut paraître bidon mais c'est ce qui fonctionne le mieux : ça ne met la pression à personne (ce n'est pas comme un dîner aux chandelles) et ça laisse planer le doute.

C'est un soir en semaine où vous n'avez rien de prévu, vous décidez de vous poser chez vous pour regarder un film tranquillement. C'est aussi simple que ça. Si vous êtes bien passé par la première étape, il n'y a aucune raison pour que votre ex refuse, bien au contraire.

Simplement, évitez de lui proposer ce plan dès la première journée de la reprise de contact. Vous n'êtes pas pressé. Vous ne vous mettez pas la pression. Vous n'êtes pas dans le besoin. Vous ne vous prenez pas la tête.

Après quelques sms échangés et 2-3 jours ou plus d'écoulés, vous pouvez lui proposer de passer chez vous pour regarder un film :

- **Vous** : « *Tu as quelque chose de prévu demain soir ?* »

- **Elle** : « *Non pourquoi ?* »

- **Vous** : « *Ça te dit une petite soirée film chez moi ?* »

Ou :

- **Vous** : « *Petite soirée film demain ?* »

- **Elle** : « *Où ça ?* »

- **Vous** : « *Chez moi, j'ai téléchargé pas mal de films qui ont l'air sympa* »

Et si elle refuse ?

- **Vous** : « *Tu as quelque chose de prévu demain soir ?* »

- **Elle :** « *Oui je vois Marie* »
- **Vous :** « *Ça marche ;) »*
- **Elle :** « *Pourquoi ?* »
- **Vous :** « *J'avais rien à faire, je t'aurais bien proposé une petite soirée film* »
- **Elle :** « *Au pire je suis disponible mercredi* »
- **Vous :** « *On devrait pouvoir se faire ça mercredi soir alors ;) »*

Ou :

- **Vous :** « *Petite soirée film demain ?* »
- **Elle :** « *Je peux pas demain...* »
- **Vous :** « *Ça marche ;) »*
- **Elle :** « *Je peux après-demain* »

La clé, c'est de ne pas insister. Vous la laissez venir.

Dans le cas où elle ne fait pas de contre-proposition, retentez une autre fois (la semaine d'après par exemple) après avoir échangé quelques sms sans but précis.

Remarque : dans le cas où elle vous propose de passer chez elle (ça peut arriver, par exemple parce qu'elle a peur de devoir rentrer tard chez elle la nuit - même si elle se doute qu'elle risque de dormir chez vous), c'est bien aussi. Il faut juste que vous soyez tous les deux, et qu'il n'y ait personne d'autre.

Deuxième remarque : dans le cas où elle vous propose de passer la voir vite fait à la terrasse d'un café ou au bar alors qu'elle est avec ses potes, évitez. Ça ne vous mènera à rien. Vous ne pourrez pas concrétiser et serez vulnérable. Si vous êtes joueur, vous pouvez tenter le coup et même vous ramener avec une copine pour la rendre jalouse, mais c'est à vos risques et périls. Le plus simple reste souvent le plus efficace. L'inviter pour un premier contact physique à venir regarder un film chez vous, vous rapprocher d'elle, conclure (on y reviendra dans le troisième module).

• **Deuxième cas :**

Elle ne vous recontacte pas d'elle-même :

Dans le cas où, malgré le fait qu'elle ait été exposée aux éléments de votre nouvelle vie, votre ex ne vous recontacte pas d'elle-même, c'est vous qui allez devoir 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 un de ses restaurants préférés, vous pouvez lui envoyer un sms comme :

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

(vous pouvez aussi vous servir d'un autre prétexte que son restaurant, comme par exemple son parc préféré, son magasin préféré, etc...)

- Si vous croisez par hasard une de ses copines, vous pouvez lui envoyer un sms comme :

« Je viens de croiser Margot, elle avait l'air en pleine forme ;). Toujours à Paris ? »

- Si c'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 appréciée 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 saisissez l'esprit. L'idée, c'est de trouver un élément qui sous-entend que vous avez repensé à votre ex de manière spontanée.

C'est important parce ça permet de rendre la prise de contact plus naturelle. Ça ne donne pas l'impression que vous aviez prévu de la recontacter. C'est plus spontané.

Pour la suite des opérations, la façon de procéder est la même que dans le premier cas. Vous échangez quelques sms sans but précis apparent, histoire de prendre des nouvelles et de lui faire comprendre que vous ne vous prenez pas la tête. Puis vous lui proposez une petite soirée film chez vous.

En rajouter une couche en parlant d'une autre fille ?

Selon que votre ex ait été plus ou moins exposée aux éléments de votre nouvelle vie, il peut s'avérer efficace de lui parler subtilement d'une autre fille.

Si votre ex n'a pas eu l'occasion d'être rendue jalouse par vos rencontres avec d'autres filles (par exemple si elle n'en a pas eu vent ou bien qu'elle était trop occupée pour y penser), vous pouvez laissez entendre de manière subtile que vous fréquentez d'autres filles.

Quelques exemples :

- **Elle :** « *Qu'est-ce que tu as fait aujourd'hui ?* »
- **Vous :** « *Je suis allé me poser dans le parc avec une amie, il faisait beau c'était très agréable :)* »

Ou :

- **Elle :** « *Je suis allée voir Batman au cinéma* »
- **Vous :** « *Ah ouais j'ai bien aimé ce film. Je suis allé le voir la semaine dernière avec une pote* »

Vous saisissez l'esprit ? La clé, c'est de ne pas donner l'impression que vous dites ça uniquement pour la rendre jalouse. Ça doit rester subtile, et dit avec peu d'investissement.

Nous voici arrivés à la fin de ce deuxième module.

Vous avez désormais recontacté votre ex (ou elle vous a recontacté) et vous avez fixé un rendez-vous avec elle (chez vous de préférence).

Nous allons désormais pouvoir passer au troisième module, dans lequel nous allons voir comment marquer le coup une bonne fois pour toutes...

Étape 3 :

Marquer le coup une bonne fois pour toutes, pour la garder définitivement

Nous voici arrivés à la troisième et dernière étape de notre procédé.

À la fin de cette étape, vous aurez marqué le coup une bonne fois pour toutes. Vous aurez confirmé la nouvelle image plus positive que votre ex s'était faite de vous dans son esprit. Vous vous serez remis en couple avec votre ex de manière attirante et excitante.

Généralement, quand un mec essaie de récupérer une ex qui l'a quitté parce qu'elle n'avait plus de sentiments, il va essayer d'en discuter avec elle. Il va essayer de résoudre un problème irrationnel par des éléments rationnels. Il va essayer de résoudre un problème émotionnel par des éléments de logique. Or, c'est incompatible. Ça ne fonctionne pas comme ça.

Pour résoudre ce genre de problème émotionnel, il faut avoir recours à de l'émotionnel. Pour résoudre un problème lié à un manque d'excitation, il faut injecter de l'excitation, pas rendre le truc encore plus chiant en balançant des arguments logiques et dénués de sensations.

C'est le piège dans lequel tombent la plupart des mecs quand ils veulent reconquérir leur ex. Et dans 99% des cas, ça ne fonctionne pas.

Revenons dans le vif du sujet : vous avez repris contact avec votre ex. Vous avez fixé un rendez-vous avec elle. Elle ne sait pas trop à quoi s'attendre mais a conscience que vous êtes peut-être le bon finalement.

L'objectif ici va être d'être conforme à cette nouvelle image de vous qu'elle s'est faite dans son esprit, et même d'aller au-delà. Vous allez l'étonner (dans le bon sens du terme). Vous allez la surprendre.

Bien sûr, ce sera toujours vous qu'elle aura en face d'elle, mais un vous amélioré. Un vous excitant, plus masculin, plus viril.

Au cours de cette étape, vous allez véhiculer des qualités masculines attirantes qui vous rendront irrésistible à ses yeux et lui enlèveront l'envie d'aller voir ailleurs. Elle sera attirée par vous, sans même comprendre pourquoi.

Commençons tout de suite par un fondamental qu'il est bon de rappeler.

Vous n'avez pas besoin d'elle :

Vous n'avez pas plus besoin d'elle qu'au cours de la première étape.

Ce conseil est valable aussi bien pour la reconquérir que pour pouvoir la garder une fois que vous l'aurez reconquise. Si elle sent que vous avez besoin d'elle, elle va se désintéresser.

Alors ne soyez jamais dans le besoin (et si à un moment ou à un autre vous l'êtes, ne le montrez pas, et faites-en sorte de ne pas le rester).

Mener l'interaction :

Quand vous perdez le contrôle et que vous la laissez peu à peu décider de tout, vous devenez moins attirant. C'est généralement une des raisons pour lesquelles une fille se désintéresse de nous.

Un homme qui sait prendre les choses en mains et qui prend des décisions, c'est extrêmement attirant pour une femme. La capacité à diriger fait partie des qualités masculines essentielles pour attirer une femme.

Quand un homme mène l'interaction avec une femme, cette dernière est amenée à révéler sa féminité, en réaction à la masculinité que l'homme révèle de par son attitude. Cela se traduit par de l'excitation et une attirance incontrôlée envers lui.

Quand vous adoptez une attitude masculine, vous amenez la femme avec laquelle vous interagissez à adopter une attitude féminine. Et deux énergies opposées qui sont en présence l'une de l'autre ont tendance à s'attirer. Comme le + attire le -, l'énergie masculine attire l'énergie féminine. Et vice-versa.

La capacité à mener fait partie de ces éléments qui constituent une puissante énergie masculine.

Par mener, j'entends mener l'interaction que vous avez avec la fille. Je n'extrapole pas ce terme aux autres relations. Car contrairement à ce que certains semblent affirmer, pour attirer une femme il n'y a pas besoin d'être un leader avec toutes les personnes de votre cercle social (c'est ce que je croyais il y a quelques années).

Il suffit simplement d'être un leader avec la fille que vous voulez séduire. De lui montrer que vous savez prendre les choses en main avec elle. Et généralement, si vous pouvez mener l'interaction avec elle, c'est que vous êtes capable de mener les interactions ailleurs.

Qu'est-ce que j'entends concrètement par mener l'interaction ?

Mener l'interaction, c'est décider où vous allez vous retrouver (chez vous en l'occurrence), c'est décider de l'heure à laquelle vous allez vous retrouver, c'est décider de ce que vous allez faire une fois chez vous (regarder un film), c'est lui dire de se mettre à l'aise une fois qu'elle sera chez vous, c'est décider d'aller s'asseoir à tel ou tel endroit, etc...

Ayez en tête que c'est à l'homme de faire le premier pas. Ayez en tête que c'est à l'homme de prendre les choses en main. C'est à l'homme de diriger l'interaction, de décider.

C'est à vous de prendre les initiatives :

Lui envoyer le premier sms, lui proposer un rendez-vous, décider d'aller dans tel ou tel bar pour boire un verre, décider d'aller faire une balade à tel ou tel endroit, décider que vous allez vous asseoir à cette table plutôt qu'à celle-là, etc...

C'est vous qui devez prendre les devants.

Les femmes aiment être guidées. Et veulent être avec des hommes qui ont cette capacité à diriger le mouvement. Et quand viendra le moment de coucher avec elle, elle se laissera naturellement guider et montrera peu de résistance. Car elle aura été habituée à vous suivre et sera à l'aise dans cette dynamique.

Généralement, les hommes qui se font larguer par leur copine ont cessé depuis un moment de mener la relation. Cette dynamique si propice à une excitation saine pour le couple a été perdue depuis un bon bout de temps.

Or, votre copine doit sentir que vous avez toujours le contrôle. Elle doit sentir que vous savez toujours prendre les choses en main,

sinon elle se désintéressera progressivement.

Pour marquer le coup une bonne fois pour toutes avec votre ex, vous allez donc adopter une attitude qui lui montre que vous disposez de cette qualité.

Et si vous avez bien mis en pratique ce qu'on a vu au cours du deuxième module, vous avez déjà commencé à lui faire comprendre que vous disposez de cette qualité de meneur. Car vous lui avez proposé de passer chez vous. C'est vous qui avez été initiateur d'une future interaction. Vous avez décidé du jour et de l'heure à laquelle elle passerait chez vous. Et pas l'inverse.

Nous aurons l'occasion de reparler de ce point essentiel un peu plus bas.

Être pro-actif et pas réactif :

La non-réactivité, c'est un trait de personnalité qui manque à énormément de mecs. Il suffit d'observer un peu les mecs qui sont en rendez-vous galant avec une fille pour se rendre compte qu'ils réagissent de manière nerveuse à beaucoup de phénomènes

extérieurs : remarques verbales de la fille qu'ils veulent séduire, gestes de la fille, remarque du serveur (s'ils sont dans un bar ou un café), etc...

Beaucoup de mecs réagissent de manière nerveuse à ce genre d'événements extérieurs. Ils se mettent à paniquer tout en réagissant au quart de tour.

Prenons un exemple tout simple :

- **Autre personne** : « *Jacques !* »

- **Jacques** : « *Euhhh... Oui ?* » (paniqué et saccadé)

À votre avis, qu'est-ce que ça véhicule ?

Est-ce plutôt solide et imperturbable, ou bien est-ce plutôt fragile et instable ? Autrement dit, est-ce plutôt masculin, ou féminin ?

C'est plutôt féminin. C'est réactif.

Pour dégager une énergie masculine, il aurait suffi d'attendre un peu et de répondre de manière calme et décontractée :

- **Autre personne** : « *Jacques !* »

- **Jacques** : (prend conscience tranquillement qu'on l'appelle puis tourne la tête lentement) « *Oui ?* » (d'une voix calme et posée)

Vous saisissez la différence ?

On peut aussi pousser le truc à l'extrême en le faisant complètement ignorer cette personne qui l'appelle.

Dans le premier exemple, on adopte une attitude réactive. Tandis que dans le deuxième exemple, on adopte une attitude pro-active : on ne réagit pas nerveusement à la perturbation extérieure mais on prend le temps d'analyser tranquillement et d'agir en pleine conscience.

En effectuant quelques petits ajustements de ce style, vous pouvez devenir incroyablement attirant. Sans pour autant changer qui vous êtes.

Ce concept de non-réactivité s'applique aussi bien à vos réactions verbales qu'à vos réactions gestuelles. Si votre ex vous dit quelque chose de surprenant ou qui vous met mal à l'aise (par exemple si

elle vous dit pour bluffer qu'elle a rencontré un mec intéressant), vous devez éviter d'afficher une expression faciale surprise dès l'instant où elle finit de prononcer sa phrase. Vous devez attendre de prendre pleinement conscience de ce qu'elle vient de vous dire, puis vous pouvez, éventuellement, et d'un air détendu, adopter une expression faciale surprise.

La différence entre la première situation et la deuxième, c'est que dans la première c'est votre interlocutrice qui provoque elle-même la réaction chez vous, alors que dans la deuxième c'est vous, en pleine conscience, qui décidez d'exprimer votre surprise. Vous pourriez très bien choisir de ne pas avoir l'air surpris par ce que vous dit votre interlocutrice.

Ce qu'on vient de voir est valable pour toutes les micro-expressions que peut afficher votre visage en réaction à une émotion : peur, joie, colère, surprise, etc...

La clé, c'est de ne pas afficher ces micro-expressions de manière incontrôlée, en réaction nerveuse à ce que vous dit votre interlocutrice (ou n'importe qui, d'ailleurs).

Vous devez choisir de les communiquer, ça ne doit pas être quelqu'un qui vous commande de les afficher.

Ça peut parfois être difficile, j'en ai conscience. Ayez en tête que c'est un idéal. C'est normal s'il vous arrive souvent de réagir de manière automatique à certaines choses. L'important est d'avoir conscience de tout ça.

Faites simplement en sorte d'avoir constamment une expression faciale détendue, en détendant tous les muscles de votre visage. En relâchant votre mâchoire, vos sourcils, vos joues, etc... C'est une excellente base sur laquelle vous pouvez afficher les expressions faciales que vous souhaitez.

La voix :

Parlez lentement. Ralentissez le débit. Une personne qui parle trop vite est vue comme une personne nerveuse. Or, qui dit nerveux dit dans le besoin.

Un mec serein et confiant n'est pas nerveux. Un mec qui n'a rien à prouver n'agit pas de manière stressée.

Vous êtes le mâle alpha. Vous avez le contrôle sur la situation. Parler lentement, ça vous permet de faire comprendre à la fille que vous êtes détendu et serein. Qu'elle ne vous rend pas nerveux. Que vous avez le contrôle. Ça rejoint en partie le concept de non-réactivité et de pro-activité vu plus haut.

Parler lentement, ça vous permet aussi de mettre votre ex plus à l'aise. Elle se cale sur votre rythme cardiaque. Si vous êtes détendu, elle sera détendue. Si vous êtes nerveux, elle sera nerveuse.

Parler lentement, ça vous permet aussi d'avoir une voix plus profonde et plus suave. Idéal quand vous vous apprêtez à conclure. Ce qui nous amène au point suivant...

Conclure :

Pour marquer le coup une bonne fois pour toutes, vous devez bien évidemment conclure. Autrement dit avoir une relation sexuelle avec elle. Ce qui permet d'« officialiser » la remise en couple.

C'est à ce stade que se plantent lamentablement beaucoup de mecs : ils essaient d'en discuter avec leur ex. Ils essaient de

l'amener à accepter cette remise en couple par des arguments logiques.

Et comme vous l'avez compris, ça ne fonctionne pas comme ça. Le reconquête doit s'effectuer avec des armes efficaces : émotions et sensations.

Vous ne convainquez pas votre ex de se remettre en couple avec vous. Vous lui donnez envie. Vous vous rendez irrésistible. De manière à ce que ses émotions et ses sensations la pousse naturellement à finir avec vous.

Donc si vous aviez prévu de vous asseoir à côté d'elle sur le canapé et d'entamer une discussion sur votre couple, oubliez. Ce n'est pas comme ça qu'on reconquit une ex qui nous a quitté parce qu'elle n'était plus attirée.

En revanche, si vous aviez prévu de faire monter la température par des caresses et des baisers puis de coucher avec elle, sans casser l'ambiance par une discussion plate et ennuyeuse, félicitations : c'est la manière de procéder qui fonctionne ;)

Mettons-nous en situation :

Il est 20h. Votre ex sonne à la porte. Vous allez lui ouvrir. Vous lui faites la bise. Vous la débarrassez de ses affaires. Vous lui proposez quelque chose à boire : un verre d'eau, un jus de fruit ou de l'alcool... Vous l'invitez à se mettre à l'aise, à s'asseoir.

À ce moment-là :

- Soit vous passez à l'action sans attendre : vous vous asseyez à côté d'elle sur le canapé ou sur le lit. Vous lui faites éventuellement un compliment sur un de ses vêtements/bijoux ou sur sa coiffure, tout en vous rapprochant d'elle. Puis vous posez votre main sur l'arrière de son cou ou sur sa cuisse, et vous l'embrassez. À partir de là tout s'enchaîne et vous couchez avec elle.

- Soit vous attendez un peu : vous discutez avec elle sans prise de tête, de ce qu'elle devient, de ses occupations, de ses projets, etc... Puis vous procédez de la même manière que juste au-dessus et vous couchez avec elle. Vous pouvez aussi attendre d'être en train de regarder le film pour vous rapprocher d'elle et la caresser.

Assumer :

Quoi qu'il se passe, assumez vos désirs. Assumez vos envies. N'ayez pas honte.

Par exemple, si votre ex vous dit : « *Tu me dragues là ?* », ne répondez pas « *Euuuhh non* » comme un mec paniqué.

Assumez, répondez par exemple : « *Oui, complètement* ».

Et n'ayez pas le regard fuyant. Regardez-la droit dans les yeux. Ne détournez pas le regard. Et assumez en affirmant clairement qu'elle vous plait.

Un mec qui assume et qui n'a pas honte d'exprimer ses envies, c'est extrêmement attirant. C'est masculin. C'est viril. Ça montre que vous avez des couilles.

De manière générale, il arrivera souvent qu'une femme vous teste pour voir si vous êtes capable d'assumer vos désirs. Vous savez désormais comment passer le test.

De la même manière, il arrivera souvent qu'une femme se montre un peu résistante quand vous essaieriez de l'embrasser ou de conclure avec elle, et votre ex ne fait pas exception. C'est simplement une façon de vous tester pour voir si vous êtes capable de persister un minimum ou bien si vous êtes du genre à abandonner dès le premier obstacle. Donc à moins qu'elle vous rejette pour de bon, vous pouvez y aller.

Devenir le meilleur coup de sa vie :

On ne va pas se mentir : si vous la faites grimper au septième ciel pendant l'acte sexuel, il y a de fortes chances pour qu'elle ne veuille pas vous quitter.

Si elle prend son pied à chaque fois qu'elle couche avec vous, il y a de fortes chances pour qu'elle veuille rester avec vous.

C'est un des critères de choix qui fait qu'une femme a envie de rester avec un homme ou pas. C'est la raison pour laquelle nous allons terminer ce module sur le sexe.

Dans les lignes qui suivent, je vais partager avec vous des astuces pratiques pour procurer un maximum de plaisir à votre partenaire, et éventuellement la faire jouir.

Ici, on ne va pas se prendre la tête avec du superflu et des techniques douteuses. On va se contenter de l'essentiel, de ce qui fonctionne réellement.

Ce que je vais partager avec vous ici, je le tire de mon expérience avec les femmes. Bien entendu, ça ne fonctionne pas à 100%, car chaque femme est unique et a ses spécificités, mais si vous maîtrisez ça, vous êtes plutôt bien parti :)

Commençons par le commencement : les préliminaires.

Il est important de soigner les préliminaires, car plus ceux-ci sont réussis, plus la fille ressent de plaisir pendant la pénétration, et plus ça augmente les chances qu'elle ait un orgasme.

La clé pour des préliminaires réussis, c'est de prendre votre temps. Mais de prendre votre temps tout en étant calibré avec la fille. Tout en progressant à son rythme.

Si la fille est très douce et semble vouloir prendre son temps, vous allez y aller doucement, en prenant tout votre temps et en avançant de manière progressive.

En revanche, si la fille vous embrasse bien profondément comme une chienne en chaleur et met immédiatement sa main dans votre pantalon en vous caressant le pénis, vous allez vous montrer plus sauvage, en étant plus ferme et en lui mettant directement une main sur son sexe pour lui caresser son vagin et son clitoris.

Pour des préliminaires réussis, la clé est de faire monter la température progressivement :

Vous allez d'abord l'embrasser. Puis vous allez lui faire des baisers dans le cou, agrémentés de petites léchouilles et de petites morsures. Ensuite vous allez lui embrasser le ventre, tout en caressant celui-ci avec vos mains, ou bien aussi en lui caressant les cuisses. Vous allez y aller de manière très progressive. Vous allez faire monter la température de manière à ce qu'elle vous supplie d'aller plus loin.

Progressivement vous allez vous diriger vers les zones plus intimes. Jamais tout d'un coup, mais toujours en effleurant d'abord

légèrement ces zones. De manière à toujours faire monter la tension.

Par exemple, pour les seins, vous n'allez pas toucher les tétons directement. D'abord vous allez toucher le dessous des seins, ainsi que les côtés. Vous allez aussi les embrasser. Puis vous allez vous rapprocher progressivement des tétons. Et vous allez commencer à les effleurer, sans vraiment les toucher. Puis vous allez finir par prendre ses seins complètement dans vos mains. Et à lécher les tétons...

Idem pour le clitoris. Vous n'allez pas vous jeter directement dessus (sauf si la fille est très sauvage et qu'elle se jette dès le début sur votre pénis). Vous allez d'abord caresser les zones alentours, puis l'effleurer légèrement. De manière à créer un peu de frustration, de façon à ce que la fille ait envie de vous prendre la main et de la plaquer sur son clitoris.

Quand vous en êtes arrivé au stade des zones intimes, d'abord vous lui caressez le clitoris (c'est une valeur sûre, la plupart des filles sont clitoridiennes), puis vous lui caressez les lèvres du vagin. Puis vous lui mettez un doigt (le majeur) dans le vagin, puis un deuxième (l'annulaire). Et vous effectuez un mouvement de repli

avec vos deux doigts, de manière à lui toucher le bas du ventre (mais de l'intérieur).

Et de cette façon, vous lui caressez cette paroi du vagin. En variant le rythme et en vous montrant de temps à autres imprévisible.

Et le cunnilingus ?

Le cunnilingus est une pratique efficace pour exciter une fille avant la pénétration.

La meilleure façon de faire un cunnilingus, c'est de lui lécher le clitoris de manière continue et répétée. En veillant bien à ne pas être monotone et à en explorer tous les recoins. Pour ce faire, il existe une astuce toute bête : reproduire les différentes lettres de l'alphabet avec votre langue (A, B, C, ..., Z). De cette façon, vous êtes sûr de bien lécher partout.

Ensuite, pour aller plus loin, vous pouvez la doigter pendant que vous lui léchez le clitoris. Et pour aller encore plus loin, vous pouvez tout en la doigtant et en lui léchant le clitoris, lui caresser l'extérieur du bas du ventre avec votre doigt par un mouvement circulaire (symétriquement à vos doigts qui se situent à l'intérieur de son vagin).

Vous pouvez aussi réaliser votre cunnilingus en léchant les lèvres du vagin de la fille, mais je trouve qu'il est plus efficace en terme d'excitation de lui lécher le clitoris (après tout dépend des filles, chacune a ses préférences).

Si vous voulez lui faire un cunnilingus en lui léchant le vagin, ne tombez pas dans le piège de vouloir la pénétrer avec votre langue. Beaucoup de mecs tombent dans ce piège, tout simplement parce qu'on voit souvent ça dans les films porno. Sauf que dans la réalité, ce n'est pas génial.

Remarque : un cunnilingus réussi est un cunnilingus au cours duquel vous la faites jouir. Donc quand vous vous lancez dans un cunnilingus, prenez tout le temps nécessaire pour la faire jouir, sinon vous pourriez créer un grand sentiment de frustration.

Et la pénétration ?

Quand la fille est suffisamment chaude ou qu'elle brûle de désir, il est temps de la pénétrer.

Votre objectif pendant les préliminaires, c'est justement de faire monter la température jusqu'à ce que la fille vous supplie de la pénétrer.

Dans l'idéal, c'est la fille qui doit vous supplier de la pénétrer, en vous disant « *J'ai envie de toi* » ou « *Baise-moi* », ou tout autre appel à la pénétration.

Quand vous faites l'amour à une fille, ça ne doit pas être monotone. Concrètement, ça ne doit pas être tout le temps dans la même position, tout le temps le même rythme, tout le temps la même profondeur...

L'erreur que commettent beaucoup de mecs quand ils tombent dans la routine, c'est qu'ils se cantonnent à la position du missionnaire (la position classique, celle où la fille est sur le dos et où vous êtes sur elle).

Ce n'est pas la meilleure position pour la faire grimper aux rideaux et démontrer de la dominance. C'est pourquoi vous devez aussi pratiquer des positions telles que la levrette (ou variantes). Les filles adorent ça.

Quand vous voulez changer de position, ne lui demandez pas la permission, vous casseriez tout. Dites-lui par exemple d'une voix sensuelle « *Tourne-toi* » ou « *Mets-toi à quatre pattes* », tout simplement.

Ça lui montre que vous êtes capable d'être dominant et sauvage. Les femmes aiment être prises sauvagement, tout comme les hommes aiment baiser sauvagement, de manière bestiale. C'est dans la nature de l'être humain, c'est notre côté primitif.

Ce côté sauvage et primitif, vous allez le mettre en contraste avec votre côté romantique et sensible. En alternant position et rythme bestiaux avec positions et rythmes romantiques. Par exemple en alternant levrette rapide et sauvage avec missionnaire plus lent et sensuel où vous embrassez la fille avec tendresse.

Pour vous montrer imprévisible, vous allez de temps à autres varier le rythme et la profondeur. Par exemple vous allez la pénétrer de manière tranquille et lente, puis faire le marteau piqueur, puis ralentir en alternant mouvements peu profonds et mouvements profonds, puis accélérer progressivement, puis pourquoi pas faire une pause en lui caressant le clitoris, etc... La clé, c'est de ne pas être monotone.

Pour vous montrer imprévisible, faites aussi en sorte d'explorer chaque recoin du sexe de votre partenaire, en variant l'angle de la pénétration.

Remarque : au début de la pénétration, allez-y doucement.

Car si vous enfoncez dès le début tout votre sexe dans son vagin, vous risquez de lui faire très mal. Donc commencez par des petits mouvements, puis progressivement et de manière imprévisible, allez plus profondément. Par exemple cinq coups peu profonds, puis un coup un peu plus profond, puis quatre coups peu profonds, puis un coup plus profond, puis cinq coups un tout petit moins profonds, etc...

Nous voici arrivés à la fin de ce troisième et dernier module.

Vous avez désormais en mains toutes les cartes nécessaires pour pouvoir adopter une attitude masculine qui rendra votre ex folle de

vous et lui donnera envie de rester avec vous et de ne plus vous quitter.

N'hésitez pas à relire plusieurs le contenu de ce module pour bien vous en imprégner. De façon à ce que tout ceci devienne naturel pour vous et s'ancre profondément dans votre inconscient.

Car pour véhiculer ces qualités masculines que tout homme possède en lui, bien souvent il suffit de quelques petits ajustements.

Quelques ajustements tout bêtes pour décupler votre aura de mâle dominant, que les femmes trouvent irrésistible.

Tout ce que vous avez appris ici vous permettra non seulement d'être plus attirant aux yeux de votre ex, mais aussi aux yeux des autres femmes (et aux yeux des gens en général).

Conclusion

Nous voici arrivés au terme de ce procédé de reconquête amoureuse.

Au cours de la première étape, vous avez rompu le contact avec votre ex, de façon à attiser sa curiosité. Vous vous êtes rebâti une vie intéressante et des relations qui vous ont permis de rendre votre ex jalouse, de façon à ce qu'elle ait envie de tenter à nouveau quelque chose avec vous.

Au cours de la deuxième étape, vous avez renoué contact avec votre ex... Sans passer pour un mec qui veut à tout prix la reconquérir... Et ainsi sans foutre en l'air tout le travail effectué à la première étape.

Au cours de la troisième étape, vous avez reconquis votre ex pour de bon. Vous avez véhiculé les qualités qui vous faisaient défaut lors de votre première relation avec elle. Vous avez confirmé la nouvelle image de vous qu'elle s'était faite dans son esprit. Vous avez définitivement marqué le coup avec votre ex, elle se dit clairement qu'elle s'était trompé sur vous et qu'elle n'avait pas tout vu. Elle n'a plus envie de vous quitter.

Désormais, l'erreur à ne pas commettre serait de retomber dans une routine. Une routine dans laquelle vous êtes confortablement installé. Dans laquelle vous cessez de prendre les choses en mains et de mener votre relation. Dans laquelle vous cessez de vous donner à fond dans vos projets. Dans laquelle vous cessez de véhiculer vos qualités masculines si attirantes. C'est une erreur commise par beaucoup d'hommes, qui les conduit soit à vivre une relation ennuyeuse avec leur conjointe, soit à se faire quitter par celle-ci.

Mais ça ne vous arrivera pas à vous ;)

Une fois votre être reconquis, continuez à mener une vie intéressante qui lui donnerait envie de revenir vers vous si elle n'était plus avec vous.

Continuez à appliquer certains des conseils du premier module, et l'ensemble des conseils vus dans le troisième module.
Et tout devrait bien se passer.

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

Jacques

MENTIONS LÉGALES :

L'ebook "Reconquérir une ex qui n'est plus attirée : le procédé en moins de 15 jours" est l'exclusive propriété de 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 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.

**Reconquérir une ex qui n'est plus attirée
Le procédé en moins de 15 jours**

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.