

La séduction

Un art à développer

Yvon Dallaire, M. Ps., psychologue

La Saint-Valentin remonte au IV^e siècle avant notre ère. Les Romains, en hommage au dieu Lupercus, procédaient par tirage en un jumelage entre jeunes hommes et jeunes filles. Ce rituel, nommé Lupercales ou fête de la fertilité, soulignait le passage vers l'âge adulte. Les couples ainsi formés devaient passer un an ensemble ! L'Église catholique, trouvant ce rituel inacceptable, remplaça ce dieu par un Saint martyrisé 200 ans plus tôt, soit Saint-Valentin. Dans certains pays, la St-Valentin représente aussi la fête de l'amitié.

Lorsque le mariage fut institué, l'espérance de vie tournait autour de 35 ans. On se mariait plus tôt, mais l'union conjugale durait à peine une vingtaine d'année. De 49 ans en 1850, cette espérance est passée à 80 ans, en 2000, et avoisinera 120 ans, en 2100. Il sera donc possible soit de vivre une très longue histoire d'amour, soit de vivre plusieurs relations amoureuses.

Auparavant, les raisons du mariage étaient surtout d'ordre économique : partager les tâches nécessaires à la survie. D'ailleurs, les mots aimer et amour, apparus dans la langue française au XV^e siècle, tirent leur origine du verbe aider. Aujourd'hui, on s'unit par amour, un sentiment très intense fait d'attachement, de tendresse et d'attraction physique. De rationnelle, la raison du mariage est devenue plus émotive. L'émotion étant de l'énergie en mouvement, cela peut expliquer l'instabilité des couples d'aujourd'hui.

Les étapes de la séduction

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

Pour séduire, il faut d'abord attirer l'attention. Partout, les femmes vont mettre en valeur leurs charmes physiques, les hommes, leur puissance et leurs richesses ; les deux le font de façon plus ou moins ostensible, dépendant des normes culturelles. Les hommes parodent, les femmes provoquent. Les hommes recherchent la jeunesse et la fertilité, les femmes, la puissance et la sécurité, même si c'est inconscient.

Puis, vient un moment où les regards se croisent. Si le regard intrusif d'un homme rencontre le regard réceptif d'une femme, se produit alors une étincelle remplie de promesses. Les pupilles se dilatent et commence un jeu de regards qui se cherchent et se fuient. Si la femme sourit, si elle fait virevolter sa chevelure, l'homme a la permission d'avancer, sinon ses chances sont minces. Si elle détourne le regard, n'insistez pas. Le regard est l'instrument de séduction le plus efficace.

L'échange de regards possède un effet instantané : il provoque l'attraction ou la répulsion. Ne dit-on pas que les amants se « dévorent des yeux ».

Troisième acte, la conversation. Ne cherchez pas une entrée en matière percutante style « Qu'avez-vous fait au bon Dieu pour avoir de si beaux yeux ? » À moins d'être un adonis, vous serez rabroué. Dites simplement : « J'aimerais beaucoup faire votre connaissance ». Vous avez 82 % de chances que la conversation puisse passer les quatre minutes fatidiques de toute relation humaine. Le contenu de la conversation n'a pas vraiment d'importance, mais cherchez un sujet qui puisse intéresser votre partenaire potentiel. Plus important est le ton de votre voix, lequel révèle vos intentions et signe votre origine et votre éducation. La conversation fait que la séduction passe ou casse. Don Juan et Casanova savaient jouer avec les mots pour séduire.

Le premier toucher constitue la quatrième étape et est généralement initié par la femme qui, du bout des doigts, effleure le bras, l'avant-bras ou le dessus de la main du soupirant. Une manière de dire : « Vous m'intéressez, Monsieur, continuez ». Commence alors, étape ultime, une plus ou moins longue « danse de l'amour » dont l'objectif est l'apprivoisement des partenaires. Si vous allez trop vite, vous risquez de faire peu ; trop lent, vous ennuyez. Se développent alors des comportements en miroir des partenaires potentiels : ils se penchent l'un vers l'autre, boivent en même temps... et finissent par s'embrasser. Vous savez que votre processus de séduction a réussi lorsque vous « tombez » en amour, ce qui implique une certaine perte de contrôle.

Entretenir la séduction

Comment faire durer cette passion qui ne peut, avec le temps et les crises, que s'atténuer ? Comment « s'élever » en amour afin de s'entraider à satisfaire nos besoins d'attachement, à réaliser des projets et à être heureux à long terme ? La séduction et l'amour nécessitent de l'entretien et des efforts, contrairement à la croyance populaire qui dit que l'amour vient à bout de tout, que tout est possible quand on s'aime.

Il y a quelque chose de chimique dans l'amour, d'où l'importance d'avoir une hygiène corporelle hors pair et de choisir son parfum avec soin, parfum qui rehaussera votre odeur corporelle plutôt que de la masquer ; ici, comme ailleurs, la modération a bien meilleur... nez. Le corps trop propre ne dégage plus de phéromones, mais trop de sueurs rend son odeur âcre et repoussante.

La musique et la nourriture sont deux alliées dans le processus et l'entretien de la séduction et ce, depuis la nuit des temps. Les musiciens et les mélomanes ont une longueur d'avance sur les autres séducteurs. La sérénade adoucit les mœurs et ouvre les cœurs. Les chants d'amour, tout comme les hymnes nationaux, ont la faculté de « remuer les sangs ». Quant à la nourriture, il est faux de prétendre qu'on attrape un homme par son ventre. De tout temps, c'est l'homme qui ramène le plus de nourriture (ou possède le plus d'argent) qui peut choisir entre les femmes qui le désirent. L'offrande alimentaire ou de cadeaux en échange de faveurs sexuelles est le procédé de séduction le plus universellement utilisé. Les animaux font la même chose.

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

actions. L'homme est un être prioritairement physique, la femme est prioritairement émotive. Mesdames, touchez et valorisez vos amants ; messieurs, regardez et parlez à vos amantes.

Séduire veut dire entretenir le désir et non mettre l'accent sur la consommation du désir. Évidemment, un minimum de consommation est nécessaire, sinon la séduction devient frustration et source de colère. Le couple doit donc entretenir un certain équilibre entre la satisfaction et la frustration des désirs.

À quoi rime tout cela ?

Pourquoi se séduit-on ? Pourquoi essayons-nous de maintenir l'amour tout au long de notre relation ? La réponse est banale, et évidente : pour assurer la survie de l'espèce humaine. Les hommes et les femmes doivent se plaire pour arriver à faire l'amour. Le couple doit se stabiliser pour créer les meilleures conditions pour éduquer le petit humain, lequel est, de toutes les espèces animales, celui dont l'apprentissage à l'autonomie est le plus long.

Toutefois, avec le prolongement de la vie, les hommes et les femmes consacreront de moins en moins de temps et d'énergie à l'éducation de leurs enfants. Que feront-ils de tout le reste du temps qui leur sera imparti ? Resteront-ils les jouets des enjeux biologiques de la séduction et de l'amour ? Ou apprendront-ils à jouer de l'amour et de la séduction pour leur propre plaisir et leur propre épanouissement ? L'amour durera-t-il toujours ou vivrons-nous quelques belles histoires d'amour ?

La chimie de l'amour

Plusieurs hormones interviennent dans le processus amoureux.

1. Les **phéromones** ou phérormones. Ces effluves sont produites par les glandes apocrines situées sous les aisselles, autour des mamelons et dans les aines. Même émises à dose infime, elles donnent une empreinte olfactive personnelle unique et possèdent le don d'attirer certaines personnes et d'en éloigner d'autres. L'amour n'est peut-être au fond qu'une question d'odorat. Ne dit-on pas des gens qui nous sont antipathiques : « Celui-là, je ne peux pas le sentir ! »
2. La **phényléthylamine**. C'est une substance chimique cérébrale qui déclenche des sensations d'allégresse, d'exultation et d'euphorie. Le coup de foudre est l'état d'un cerveau submergé d'émphétamines naturelles : nous sommes en amour avec les sensations que nous éprouvons devant l'image que nous nous faisons de l'être aimé. Les drogués de l'amour vont de coup de foudre en coup de foudre à la recherche de l'excitation déclenchant la production de phényléthylamine et la passion.
3. Les **endorphines**. Ne pouvant carburger très longtemps à la phényléthylamine, le cerveau la remplace après un temps variable par une espèce d'opiacé qui fait diminuer l'amour passion et se développer l'amour attachement : les amoureux peuvent maintenant parler, manger et dormir en paix. Sécurité, stabilité et tranquillité sont maintenant au rendez-vous.
4. L'**ocytocine** ou hormone de l'amour. Produite en plus grande quantité par les femmes, elles rendent celles-ci plus « maternantes », plus disposées à prendre soin des autres, à créer des

alliances. Elle expliquerait la tendance des amoureuses à devenir des « mamantes ». Les hommes en produisent au moment de l'orgasme.

5. La **dopamine**. Neurotransmetteur précurseur de l'adrénaline, elle serait responsable de l'excitation et de la joie ressenties dans la poursuite de nos objectifs, comme séduire une personne. Elle attise la curiosité et stimule l'imagination. Elle nous rend euphoriques. L'alcool et la nicotine stimulent la production de dopamine, de même que nos fantasmes sexuels.
6. La **testostérone** ou hormone sexuelle. Produite en grande quantité chez les hommes, elle est responsable de leur plus grande libido et de leur comportement intrusif car elle est aussi associée à l'agressivité (énergie de vie).

Les phrases qui marchent

Michael Cunningham, psychologue, a démontré, que les phrases directes étaient les meilleures.

1. Je suis quelque peu mal à l'aise de vous aborder ainsi, mais j'aimerais beaucoup faire votre connaissance. 82 %
2. Que pensez-vous de l'orchestre (ou du spectacle) ? 70 %
3. Bonjour ! 55 %
4. Puis-je vous offrir un verre ? 20 %
5. Vous me rappelez quelqu'un que je connais. 18 %

Les phrases qui ne marchent pas

1. J'aimerais me réveiller dans vos bras.
2. Quel beau gilet vous avez !
3. Bond, James Bond.
4. Je viens d'acheter une nouvelle voiture ; ça vous tenterait de venir faire un tour ?
5. Aimerez-vous venir écouter mes nouveaux CD ?

On constate que rien ne sert de chercher midi à quatorze heures. Le plus simple, et le plus vrai, est ce qui fonctionne le mieux dans le domaine de la séduction.

Trucs pour séduire un homme et le garder

Voici des trucs infailibles qui tiennent compte de la sensibilité des hommes :

- Mettez toujours l'accent sur ce que vous aimez de lui et non sur ce que vous n'aimez pas.
- Touchez-le et admirez ses « prouesses ».
- Provoquez-le physiquement.
- Accueillez son désir sexuel et dites-lui ce qui vous excite.
- Laissez-le vous faire ce qu'il désire (dans les limites du normal).
- Dites « Veux-tu » plutôt que « Peux-tu » pour ne pas mettre ses compétences en doute.
- Utilisez des mots « Sésame, ouvre-toi ! » du genre chéri, mon amour, mon trésor...

Trucs pour séduire une femme et la garder

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

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

Yvon Dallaire

Yvon Dallaire est psychologue, sexologue, conférencier de réputation internationale et auteur de nombreux volumes sur le couple, dont une trilogie sur le bonheur conjugal :

1. *Qui sont ces couples heureux ? Surmonter les crises et les conflits du couple* (2006)
2. *Qui sont ces femmes heureuses ? La femme, l'amour et le couple* (2009)
3. *Qui sont ces hommes heureux ? L'homme, l'amour et le couple* (à paraître en 2010)

Pour en savoir davantage sur ses publications et ses activités : www.yvondallaire.com

Votre bonheur conjugal

Évaluez votre taux de bonheur conjugal en répondant aux questionnaires que vous trouverez à www.coupleheureux.com