

Commando Underground

# **Une rencontre peut tout changer**

*Comment s'épanouir socialement et rencontrer les bonnes  
personnes quand on part de 0.*

# Sommaire

<b>Avertissements.....</b>	<b>4</b>
<b>Introduction.....</b>	<b>6</b>
<b>Étape 1 : Comment trouver la volonté ?.....</b>	<b>9</b>
La volonté est une arnaque.....	9
Motivations intérieures : frustration et désir.....	10
Motivations extérieures : partenaire, mentor et communauté.....	10
Si vous reportez la réalisation de vos désirs, vous perdez de l'énergie.....	12
Sortir de l'isolement.....	14
Vous devrez vous battre.....	14
Sortir du sentiment d'urgence.....	15
Qu'est-ce que vous voulez ?.....	17
<b>Étape 2 : Comprendre les bases des relations humaines.....</b>	<b>18</b>
Introduction.....	18
Apprenez à sociabiliser, pas à séduire.....	19
La dynamique naturelle dans les relations hommes femmes.....	21
Oubliez les techniques... ou pas.....	22
Acceptez l'importance de l'apparence et du langage non verbal.....	23
Ne confondez pas votre potentiel et la réalité.....	24
Acceptez de partir de là où vous êtes.....	25
Comment "faire connaissance".....	26
Qu'est-ce qu'un "apprentissage social".....	27
Apprendre à parler, ou prendre confiance en ses capacités.....	28

Parler, oui, mais de quoi ?.....	31
Épanouissez-vous, mais bourriner aussi.....	32
<b>Étape 3 : Dépasser ses blocages.....</b>	<b>34</b>
Avertissement.....	34
Échauffement et progression.....	34
Tuto pour dépasser ses blocages.....	35
<b>Étape 4 : Du dépucelage au grand amour.....</b>	<b>38</b>
Le cheminement global.....	38
Le cheminement local.....	39
<b>Étape 5 : Rencontrer les bonnes personnes.....</b>	<b>41</b>
Introduction.....	41
Augmenter votre valeur.....	43
Chercher au bon endroit.....	45
Avertissement : allez dans une grande ville.....	45
Cherchez là où vous êtes.....	46
Cherchez au quotidien.....	47
Cherchez ailleurs.....	48
Augmenter le nombre de rencontres.....	51
<b>Résumé et plan d'action.....</b>	<b>53</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>54</b>

# Avertissements

Ce programme ne s'adresse pas à tout le monde. Je m'adresse ici à des individus un minimum sains d'esprit et de corps. Si vous avez de graves problèmes physiques ou mentaux, je vous invite à consulter un spécialiste. Dans tous les cas, je ne pourrai pas être tenu responsable de vos agissements.

De plus, je ne suis pas là pour vous vendre du rêve ou une méthode miracle. Si vous n'êtes pas prêt à mettre votre égo de côté, à souffrir un minimum et plus globalement à affronter la vie, vous pouvez dès maintenant abandonner et quitter ce guide. Tout simplement, car je ne vais pas vous révéler une technique secrète pour régler tous vos problèmes rapidement et sans souffrance. Je vais faire tout mon possible pour vous guider, afin de vous faire gagner du temps et de vous éviter des souffrances inutiles. Mais il n'empêche que vous allez devoir lutter.

Au cas où vous commenceriez à vous décourager ou à vous trouver des excuses du genre : “j'ai pas le temps” ; “je suis trop occupé en ce moment” ; “je veux me concentrer sur un autre projet avant” ; “j'ai mieux à faire” “c'est vraiment un truc de désespéré”, etc.

Sachez que, plus vous attendrez, plus ce sera dur. Plus les années passent, plus c'est difficile de se sortir de l'impasse sociale : plus on est handicapé socialement, moins on s'intègre et plus on est en décalage. Avec des petits malus en prime potentiellement : être puceau à 16 ans, c'est mignon, pas à 23 ans.

Cela dit, je ne suis pas une assistante sociale, vos parents ou un psy. Vous êtes libres. Si vous n'êtes pas prêts à faire des efforts pour changer, ne lisez pas ce guide.

# Introduction

L'objectif de ce guide n'est pas de faire de vous des mecs populaires. Pour 2 raisons. La première, c'est que changer profondément passé 18 ans est très difficile et prend très longtemps. La deuxième, c'est que vous n'avez pas besoin de devenir un mec populaire pour être heureux et avoir une vie sociale et sexuelle très épanouie. Vous n'avez même pas besoin de devenir riches, hyper-cultivés ou de grands séducteurs.

En réglant simplement quelques problèmes de bases et en allant rencontrer des gens, vous pouvez très vite rentrer dans la course (et ça, peu importe votre âge et votre situation). Et, en vérité, je suis convaincu que si vous faites "juste" ça, vous aurez 100 fois plus de résultat qu'avec n'importe quelle méthode de séduction ou de drague.

Maintenant, si vous êtes ici, c'est probablement que vous voulez :

- Être à l'aise socialement et être capable d'aborder et de discuter avec qui vous voulez (sans être bloqué par la peur ou la gêne, donc en sachant comment faire)
- Avoir une copine (ou recevoir de l'affection et baiser un minimum)
- Avoir une vie sociale épanouie, donc avoir des amis (ou au moins des partenaires avec qui faire du sport, vivre des expériences, partager vos réflexions, bâtir des projets, etc.)

Si vous n'avez pas ce que vous voulez aujourd'hui, c'est probablement pour au moins une des raisons suivantes :

- Vous manquez de confiance en vous ou avez peur d'interagir socialement
- Vous ne savez pas vraiment comment interagir avec les autres et nouer des relations
- Vous trouvez peu d'intérêt dans les relations sociales, mais ressentez quand même un certain manque

Votre situation actuelle est probablement un savant mélange des 3 causes suivantes :

- Vous n'avez pas vécu suffisamment d'expériences sociales positives et gratifiantes pour avoir confiance en vous. Et des expériences négatives vous ont peut-être rendu craintifs, ce qui vous empêche aujourd'hui d'aller à la rencontre des autres.
- On ne vous a pas appris et vous n'avez jamais appris à interagir avec les autres (ce que la plupart des gens font naturellement par imitation et itération pendant leur enfance).
- Vous n'avez pas eu la chance de rencontrer les bonnes personnes (peut-être parce qu'elles sont très rares) ou n'avez pas évolué dans un environnement social vous correspondant pour trouver un intérêt dans les relations sociales.

Dans les trois cas, la solution est de faire des rencontres jusqu'à prendre confiance en vous, apprendre à interagir socialement et rencontrer les bonnes personnes. Naturellement, ce n'est pas aussi simple que ça peut en avoir l'air et c'est pour cette raison que ce guide existe.



# Étape 1 : Comment trouver la volonté ?

Si vous êtes seuls, c'est probablement parce que vous n'êtes pas suffisamment motivés pour faire des rencontres ou que vous êtes trop déprimés pour aller vers les autres. Donc la première question à laquelle on va essayer de répondre ici, c'est : comment passer à l'action.

Pour ça, vous avez besoin de 3 éléments :

- Une envie
- Un plan d'action
- Une force qui vous pousse à l'action

Déjà, vous devez avoir envie de faire des rencontres (mais si vous êtes ici, normalement, c'est le cas). Ensuite, vous devez savoir un minimum comment faire et par où commencer (c'est tout l'objet de ce guide). Et, enfin, vous devez avoir une force qui vous pousse (votre libido ou un pote qui vous challenge par exemple).

## La volonté est une arnaque

Votre volonté seule ne vaut pas grand-chose. Vous pouvez avoir autant de volonté que vous voulez, si vous êtes en prison, vous n'irez nulle part. Et si vous habitez au fin fond de la campagne, vous ne rencontrerez pas grand monde. De même,

vous pouvez faire autant d'efforts que vous voulez, si votre entourage vous rabaisse en permanence, il vous sera quasiment impossible de prendre confiance en vous et donc, de vous épanouir socialement.

Ça peut paraître presque stupide, mais dans un monde où l'on sur-intellectualise tout, revenir aux fondamentaux est une forme de génie. Donc, avant de partir dans des théories psychologiques compliquées, regardez simplement ce qui vous pourrie la vie et ce qui vous motive au quotidien.

## **Motivations intérieures : frustration et désir**

Si vous êtes frustrés, complexés, en colère ou haineux, ne cherchez pas à fuir ces émotions. Acceptez-les. Vos émotions ne sont pas un problème à régler. Ce qui est à régler, c'est le problème derrière. Et ces émotions sont justement là pour vous donner la force et l'énergie de passer à l'action. Naturellement, l'objectif est de sublimer ses émotions destructrices pour en faire quelque chose de constructif, comme des rencontres.

En parallèle, vous avez sûrement aussi des désirs qui vous animent, concentrez-vous dessus.

## **Motivations extérieures : partenaire, mentor et communauté**

Sortir de la solitude et rencontrer des gens dans la même dynamique que vous, vous donnera un sérieux boost de volonté et vous aidera à vous dépasser. Pour rencontrer de tels

individus, il vous faudra... faire des rencontres. Faire des rencontres vous permettra de rencontrer des gens avec qui vous serez motivé à faire des rencontres. Voici les 3 types de relations qui vous aideront dans votre quête.

#### - Partenaires

Idéalement, un partenaire est un ami, mais pas nécessairement. Un partenaire, c'est simplement quelqu'un qui a le même objectif que vous et dont l'interaction vous est profitable à tous les deux.

L'exemple le plus parlant est le "wingman" en drague de rue. La première fois que j'ai abordé une fille dans la rue, j'étais avec un autre mec. Alors, oui, on était tous les deux puceaux et inexpérimentés socialement, mais on a pris nos couilles en main et on y est allé. On a passé l'après-midi à aborder des filles de notre âge. Enfin, de notre âge... À un moment, mon camarade en a abordé une de 13 ans. Mais pour sa défense, elle avait vraiment l'air d'avoir 18 ans. Bref, une après-midi bien éprouvante.

#### - Mentor

Un mentor, c'est quelqu'un de plus expérimenté que vous dans un domaine et qui accepte de vous entraîner (plus ou moins formellement). Tous les plus grands génies et entrepreneurs ont eu un mentor. Un mentor ne va pas simplement vous transmettre son expérience, il va aussi vous transmettre son énergie. Autrement dit, vous motiver. Le mentorat est probablement le meilleur moyen de progresser, quelle que soit la discipline.

Un mec sur YouTube ou un auteur peut faire office de mentor.

Mais, c'est évidemment mieux si vous pouvez lui parler directement.

Rencontrer un mentor se fait généralement un peu par hasard, mais rien ne vous empêche d'en chercher un frontalement, en demandant à des gens s'il accepterait de jouer ce rôle (ou simplement de vous guider). Notez qu'un mentor est souvent temporaire.

- Communauté

L'intérêt d'une communauté est de générer un effet de groupe et un sentiment d'appartenance. La solitude individuelle est une chose, mais un groupe aussi peut se sentir seul et isolé. Si vous êtes trois dans votre ville, vous vous sentirez un peu seuls au monde ensemble. Alors que si vous faites partie d'une communauté rassemblant une multitude de groupes de trois à travers la France, cela vous apaisera et vous motivera à un autre niveau.

En plus, une communauté peut vous permettre de trouver des partenaires ou un mentor (voire une copine).

## **Si vous reportez la réalisation de vos désirs, vous perdez de l'énergie**

Vous ne pouvez pas fuir vos besoins sociaux et sexuels. Vous épanouir socialement n'est pas une option pour avoir une vie

épanouie. Tout simplement parce qu'il s'agit de désirs ou de besoins instinctifs qui vous suivront toute votre vie.

Par opposition à vos parents, par souci d'originalité, par volonté d'être autosuffisant, par difficulté à rencontrer des gens intéressants ou en raison d'une sensibilité à la spiritualité, vous vous êtes peut-être retrouvés à lutter contre vos désirs de sexe, d'amour et de liens sociaux. Autrement dit, à refuser de vous abaisser à avoir besoin de « ça » pour être heureux.

Révélation : vous ne pourrez jamais éteindre votre désir des femmes ou de relations sociales. Le sexe et les relations sociales sont des besoins comme le fait de manger, de dormir ou d'avoir un toit. Certes, on ne meurt pas de solitude ou de frustration. Mais on ne meurt pas non plus de dormir dehors. Et vous ne voulez pas juste survivre fatigués et déprimés après avoir dormi dans la rue. Vous voulez vivre pleinement heureux et épanouis en vivant dans un logement décent.

De plus, subir la frustration et la déprime sur le long terme fait perdre plus de temps et d'énergie qu'il n'en faut pour satisfaire ses désirs durablement.

Maintenant, si vous n'êtes rien, que vous n'avez rien vécu et que vous n'avez aucune culture, vous avez du travail. Et la difficulté, c'est que, moins on a vécu, plus les relations sociales sont difficiles, et donc plus c'est difficile de vivre des expériences intéressantes.

Pour changer ça (sauf coup de pouce exceptionnel du destin), vous serez obligés de passer une période de transition difficile : de 0 à 1 (d'asocial, au seuil critique qui permet de commencer à

s'épanouir). Concrètement, pendant cette période, vous risquez de subir le rejet et l'indifférence des autres. Et, progressivement, tout va changer.

## **Sortir de l'isolement**

J'ai longtemps rencontré un problème. Comme je déprimais, je m'isolais. Et comme j'étais seul, je déprimais. Et comme j'étais déprimé, je restais seul. Voilà comment j'ai passé une grande partie de mon enfance et de ma jeunesse seul, déprimé et apathique.

Même les plus gros autistes ont des besoins sociaux. Personne ne réussit sa vie en étant seul.

Comprendre que votre désir d'isolement est une erreur psychologique contre laquelle vous allez devoir lutter est une première étape.

## **Vous devrez vous battre**

Si vous êtes déprimés et apathiques, c'est probablement parce que votre vie est merdique à certains égards. Et, je ne vais rien vous apprendre, mais rien ne changera comme par magie. Vous n'allez pas hériter de plusieurs millions d'euros d'un arrière-cousin demain. Une femme magnifique de votre âge ne pas tomber folle amoureuse de vous la prochaine fois que vous sortirez dans la rue. La réalité brutale, c'est que si vous ne faites rien, il ne se passera rien (enfin rien de bien en tout cas).

Maintenant, s'il vous arrive de vous demander : "Pourquoi je vis ?" ou "Pourquoi la vie ?". C'est très probablement parce que vous ne vivez pas. Et, plus globalement, si vous déprimez avant 25 ans, c'est certainement parce que vous êtes en train de subir votre vie.

Concrètement, l'être humain peut réagir de 3 façons différentes face à la vie :

- Fuir
- Combattre
- Subir

Et vous devez adopter une posture de combattant face à la vie. Si vous ne vous battez pas, soit vous passerez votre temps à fuir devant vos peurs (et rien ne changera dans votre vie), soit vous subirez votre destin (et si vous n'êtes pas riches et beaux, il risque d'être très difficile à vivre).

Je ne suis pas en train de dire que vous allez devoir aborder une femme magnifique dans la rue du jour au lendemain. Mais que si vous voulez évoluer et vous épanouir, vous devez prendre votre vie en main et affronter vos peurs. Et ça, peu importe à quel point votre vie est merdique aujourd'hui et à quel point votre passé est difficile.

## **Sortir du sentiment d'urgence**

Est-ce que vous pensez pouvoir trouver une copine d'ici une semaine ? Probablement pas. Mais est-ce que vous pensez

pouvoir réussir en 3 mois ? En tout logique, en 3 mois, peu importe d'où vous partez, vous avez le temps de vous libérer de votre timidité, d'apprendre à sociabiliser et de faire des rencontres jusqu'à trouver une copine.

C'est paradoxal, mais si vous êtes seuls et isolés, vous n'avez peut-être pas la patience de faire des efforts pendant 3 mois. Vous êtes dans l'urgence et cette urgence vous empêche de vous projeter. Résultat, le but vous semble impossible à atteindre et vous abandonnez rapidement, voire ne commencez même pas.

Le problème, c'est que faire des rencontres et développer des relations prend du temps et est incertain. Parler avec des gens sans savoir s'il y aura une suite est un investissement (en temps et en énergie) risqué, mais qui peut rapporter gros. Je vous passe le calcul, mais on peut évaluer que le fait d'être en couple vaut plusieurs dizaines de milliers d'euros par an. Dans cette dynamique, faire des rencontres et parler (et écouter) est un acte productif en soi. Parler (et écouter) n'est pas une perte de temps, c'est un investissement qui permet de créer une connexion avec un autre être humain. Et cette connexion peut vous apporter toutes sortes d'opportunités.

Un exemple pour finir avec le cas de ma plus longue relation. Après avoir échangé 3 messages sur internet, on a passé 2h au téléphone et, une semaine plus tard, après 1h de balade, on était en couple. 1 semaine et demie pour trouver une copine, ça paraît simple et rapide. Mais avant de la rencontrer, j'ai passé des dizaines d'heures à faire des recherches et discuter sans résultat intéressant. Sauf que si je n'avais pas "perdu" ces dizaines d'heures dans des discussions inutiles et peu



intéressantes, je ne l'aurais pas rencontré. De plus, le “coup de foudre” n'est pas la norme et développer une relation (même quand ça se passe bien), peut prendre plusieurs semaines. D'où la nécessité de sortir du sentiment d'urgence pour ne pas tout faire foirer avant que ça commence ou devienne intéressant.

## **Qu'est-ce que vous voulez ?**

La question la plus importante à vous poser maintenant est : qu'est-ce que vous voulez ?

- Vous voulez être potes avec 50 personnes différentes ou vous créer un petit réseau de 2-3 super amis ?
- Vous voulez baiser 50 filles différentes ou vous mettre en couple et bâtir une seule relation stable et durable ?
- Vous voulez développer vos compétences sociales ou rencontrer 2 amis et une copine ?

Vous n'êtes pas obligé de choisir, mais avoir une idée à peu près claire de ce que vous voulez quand vous passez à l'action, vous motivera et vous évitera d'être instables dans vos relations (ce qui peut nuire considérablement à votre succès).

# Étape 2 : Comprendre les bases des relations humaines

## Introduction

L'objectif ici n'est pas de parler de dynamique de groupe, de foule, de popularité, etc. Mais uniquement de relations individuelles : vous et une autre personne.

Il y a des gens avec qui le courant passe et d'autres avec qui il ne passe pas. Vous voulez avoir des relations avec des gens avec qui le courant passe. Vous pouvez vous forcer à adopter certains comportements pour obtenir quelque chose des autres (du sexe, de l'argent, un service, ne pas être emmerdé, etc.), mais, in fine, l'objectif, c'est d'avoir des relations avec des gens que vous appréciez et avec qui vous êtes un minimum naturel.

Maintenant, si votre comportement naturel actuel est merdique et ne vous permet pas d'être apprécié par les gens que vous appréciez, vous pouvez et devrez évoluer (et ça va être l'objet des prochaines étapes).

L'être humain apprend à interagir avec ses semblables d'une seule manière : par itération (tester des choses et répéter ce qui a marché). "Normalement", ce processus se fait naturellement au cours de l'enfance. Je mets "normalement" entre guillemet, parce que si tout le monde avait réellement appris à adopter les

meilleures stratégies sociales, la majorité de la population serait des “alphas”, ce qui, factuellement, n’est pas le cas.

Maintenant, si vous êtes handicapés socialement (et que vous n’avez pas 80 de QI), votre handicap ou vos problèmes relationnels viennent très probablement d’un manque d’apprentissage social. Si vous vous êtes retrouvés isolés jeunes, vous n’avez tout simplement pas appris à interagir par itération. Et je suis regret de vous informer que le seul moyen pour que ça change, c’est d’apprendre à force d’itérations.

Les relations sociales sont comme la musique. Vous pouvez savoir théoriquement comment produire une note avec un instrument, mais être incapable de jouer une partition. Et le seul moyen d’apprendre à jouer une partition avec un instrument, c’est d’en jouer. Le seul moyen d’apprendre les relations sociales, c’est d’interagir socialement.

Cela dit, la théorie n’est pas inutile pour autant. C’est pourquoi je vais vous donner les principes de bases des relations.

## **Apprenez à sociabiliser, pas à séduire**

*“La règle des 7 heures est une généralisation qui stipule qu’il faut approximativement entre 4 et 10 heures pour instaurer le confort nécessaire pour qu’une fille soit prête à coucher avec vous. C’est une durée moyenne et cumulée. Si le temps total que vous avez passé avec elle n’est qu’une ou deux heures, il est probablement trop tôt pour déclencher la progression physique. Vos assauts, s’ils fonctionnent, ne contribueront*

*qu'à faire naître en elle une déception post-sexe. Vous devez absolument passer du temps avec elle, comme si passer du temps était votre seul objectif."*

Mystery

Voici ce que l'on peut lire dans ce qui est probablement le livre le plus connu dans le milieu de la "séduction" : *Mystery Method*.

Derrière la "séduction" se cache très souvent simplement de la sociabilisation qui se passe bien pendant plusieurs heures. Le concept de friendzone a peut-être retourné votre cerveau. Mais non, passer 7h avec une fille sans la baiser ne signifie pas que vous êtes dans la friendzone.

Là où je veux en venir, c'est qu'avant d'apprendre des techniques de drague ou de séduction, vous devrez apprendre à sociabiliser. La séduction est simplement une optimisation de la sociabilisation. Si vous n'êtes pas capables d'entretenir une conversation intéressante pendant 2 heures, ne mettez pas la charrue avant les bœufs et bossez d'abord les fondamentaux : apprenez à parler, à raconter des histoires et à raconter votre vie. Et si vous n'avez rien à raconter, commencez par chercher des choses à raconter (dans des livres ou en vivant des expériences). On reparlera de ça dans une autre partie.

À noter que l'on en revient là à l'importance d'interagir avec les bonnes personnes. Si vous êtes plus intelligents que la moyenne, vous aurez peut-être du mal à parler et écouter une fille (ou un mec) qui a 80 de QI pendant des heures. Et malheureusement, vous n'y pouvez pas grand-chose.

Un dernier point pour conclure. Avoir des relations avec l'objectif de sociabiliser (et non de séduire) réduit drastiquement la pression.

## **La dynamique naturelle dans les relations hommes femmes**

Si vous parlez plusieurs heures avec une fille et que ça se passe "bien" (notamment que vous arrivez à la mettre à l'aise), une dynamique naturelle devrait générer une connexion et une excitation entre vous deux. Si vous parvenez à maintenir ce "bien", à un moment ou un autre, vous voudrez tous les deux aller plus loin et tout pourra se faire naturellement (savoir anticiper cette dynamique aide à lui permettre de se réaliser). Ça peut paraître stupide tellement c'est basique, et ça l'est, mais toute la difficulté est de faire en sorte que ça se passe "bien".

Pour ça, vous devez :

- Être désirables (si vous êtes gros, moches, incultes et pauvres, même avec de la bonne volonté, ça va être compliqué, pour ne pas dire impossible)
- Mettre l'autre à l'aise et lui faire passer un bon moment (ce qui passe par le fait de parler et d'écouter l'autre parler de sujets positifs et de changer de sujet quand la discussion tourne au négatif)

# Oubliez les techniques... ou pas

Est-ce que les techniques de séduction fonctionnent ? Oui, comme le marketing, ça marche, il n'y a pas de débat là-dessus. Et ça marche d'autant plus avec des consommateurs non avertis (comme les femmes au début de la vingtaine peuvent l'être).

Maintenant, si vous tenez absolument à n'utiliser aucune technique (notamment parce que vous trouvez ça immature ou manipulateur), je vous invite à essayer d'avoir des relations avec des femmes dans la trentaine (lisez aussi Sociologie du dragueur pour savoir comme ça finit généralement). Les trentenaires peuvent être précisément à la recherche de ce genre de "maturité". Sinon, dans tous les cas, il y a un moment où à un autre ou vous en aurez marre de l'échec et vous accepterez d'utiliser les comportements qui marchent pour obtenir ce que vous voulez des autres.

La technique secrète qui a fait une énorme différence dans mes relations, ça a juste été de me taire. Car en parlant peu, on évite de dire de la merde. Mieux vaut en dire pas assez que trop, parce que le "trop" peut vous disqualifier. Notez quand même que pour accepter de ne pas raconter tout ce qui me passait par la tête, j'ai dû subir un échec terrible que je raconte dans *La Bible du Commando Underground*.

# Acceptez l'importance de l'apparence et du langage non verbal

Parler d'apparence est un peu flou. Il faut plutôt parler de symbole (de richesse, de beauté, d'intelligence, de leadership, de statut social, etc.). Nous sommes tous influencés par les symboles, mais pas par les mêmes et de la même manière. Je ne suis pas là pour disserter, donc pour faire simple, le langage corporel et notre apparence influencent directement la perception qu'ont les autres de nous et de nos paroles. C'est absolument indépassable.

Certaines études montrent que plus de 50 % de communication est liée au langage corporel et à l'expression du visage (la communication visuelle). On a ensuite environ 40 % pour l'intonation et le son de la voix (la communication orale) et moins de 10 % pour le sens des mots (la communication verbale).

Quand j'avais lu ces chiffres au lycée, je croyais qu'il s'agissait d'une théorie abstraite ou d'un mythe. Mais non, c'est une réalité (même à l'écrit, la manière dont on présente nos idées influence plus que la seule information profonde que véhiculent les mots). Ainsi, si vous avez du mal à faire valoir vos idées, à intéresser ou à séduire, le problème vient peut-être simplement de votre posture et de vos expressions faciales (ou de votre style littéraire).

Certains ont la chance que leur langage corporel soit synchronisé avec ce qu'ils veulent communiquer. D'autres non. Si votre langage corporel est à chier, vous finirez par vous en rendre compte et, comme pour le reste, vous l'améliorerez par entraînement et itération (même si ça sera difficile).

L'objectif de cette partie était simplement de vous faire prendre conscience que certains de vos problèmes relationnels ne viennent peut-être pas de ce que vous dites ou faites, mais du reste (langage corporel, voix, vêtements, physique, etc.).

## **Ne confondez pas votre potentiel et la réalité**

*“Certains ont un gros égo, mais ils peuvent le justifier.”*

M'a dit un jour une femme pour me remettre à ma place. Et elle avait raison. À 20 ans, je n'avais strictement rien fait de ma vie. Mais le problème qu'elle pointait, ce n'était pas tellement que je n'avais rien fait de ma vie ou rien vécu (à 20 ans, c'est assez courant). Non. Ce qu'elle voulait dire, c'est que je n'étais pas convaincant. Rien dans ma vie, mon apparence ou mon discours ne justifiait la valeur (ou le potentiel) que je prétendais avoir.

Dans la réalité sociale, ce qui compte, ce n'est pas tellement d'être riche, intelligent ou cultivé, mais de réussir à montrer des symboles de ces caractéristiques. Si vous êtes riches, mais ultra-radins et vivez comme un pauvre, vous n'intéresserez personne. Si vous êtes cultivés, mais incapables d'aligner deux phrases, vous ne paraitrez pas cultivés. Et inversement, vous



pouvez avoir juste lu 3 livres, mais en sachant extrêmement bien en parler, vous paraitrez très cultivés. Plus globalement, si vous avez du potentiel, mais qu'il ne se manifeste d'aucune façon, alors il n'existe pas.

Là où je veux en venir, c'est que, d'une part, vous devez avoir une vie un minimum en accord avec votre potentiel (potentiel qui est généralement lié à votre égo), donc réaliser des choses qui démontrent ce potentiel. Et, d'autre part, vous devez apprendre à manifester ce potentiel dans vos relations (notamment en parlant de vos passions, de vos projets et de vos ambitions).

## **Acceptez de partir de là où vous êtes**

La seule fille qui m'a plu suffisamment pour que j'aie lui parler en 2 ans de DUT m'a mis un râteau. C'est logique. C'était la plus belle de la promo et moi, j'étais asocial, je n'avais même jamais eu de copine, j'étais à moitié dépressif et je ne faisais pas grand-chose de ma vie.

C'est un peu tragique, mais pour réussir à séduire un jour une femme qui vous plaît vraiment, vous devrez probablement avoir eu des relations avec des filles qui vous plaisaient à moitié (soit une fille intéressante, mais pas très belle, soit une fille belle, mais pas très intéressante).

Ok, certains commencent directement avec des filles qui leur plaisent totalement. Ok, la vie est injuste. Maintenant, vous voulez passer votre vie à vous morfondre ou prendre sur vous

(tout en passant quand même de bons moments) pour avoir la relation dont vous rêvez dans quelques années ?

Pour être honnête, j'ai été obligé de louper une opportunité formidable à cause de mon manque d'expérience avec les femmes pour accepter de partir de là où j'étais. Donc, si vous êtes trop attachés à votre égo pour avoir une relation avec une fille qui vous plait à moitié, tentez de séduire des filles que vous pensez à votre niveau. Soit vous réussirez (et je vous le souhaite), soit vous finirez par accepter de partir de plus bas.

## Comment “faire connaissance”

Pour ceux qui (comme moi plus jeune) trouve le concept de “faire connaissance” un peu flou, voici une petite explication. Faire connaissance, ça signifie poser des questions à l'autre et répondre aux siennes (attention, il ne faut pas que ça ressemble à un interrogatoire). L'idée est que votre interlocuteur et vous-mêmes puissiez récolter des informations sur l'autre : nom, prénom, âge, activités, centres d'intérêt, projets (accomplis, en cours ou à venir), expériences vécues, etc. Cet échange d'informations doit, idéalement, conduire à tisser des liens, à s'apprivoiser mutuellement (comme expliqué dans *Le Petit Prince*), c'est-à-dire à créer des connexions “émotionnelles”.

Une connexion “émotionnelle” a tendance à naître entre deux individus quand ils partagent certaines expériences, sentiments ou intérêts communs. Ou alors, un individu peut se sentir connecté à un autre quand ce dernier réussit à toucher

“émotionnellement” le premier (ce qui peut être totalement unilatéral).

Pour résumer, “faire connaissance”, ça signifie raconter sa vie et faire raconter sa vie à l’autre pour essayer de connaître et de comprendre l’autre. Pour que ça fonctionne, vous devez avoir des histoires à raconter.

## **Qu'est-ce qu'un “apprentissage social”**

Une anecdote personnelle. Un jour, j’aborde une fille en sortant de la piscine et, à un moment, elle me demande ce que je veux faire de ma vie. Fondamentalement, je savais ce que je voulais faire de ma vie, j’avais un plan, mais je ne savais pas comment le résumer simplement ni l’exprimer. Du coup, je n’ai pas su quoi lui répondre et j’ai bafouillé une réponse bateau. Après l’avoir laissé à l’arrêt de tram, j’ai réfléchi à ce que je devrais répondre la prochaine fois qu’on me poserait cette question. 1h plus tard, j’abordais une nouvelle fille et elle me posait la même question. Ce à quoi je lui répondis fièrement : “Changer le monde !”. Ce qui la fit sourire et installa une bonne ambiance.

Quand on parle d’apprentissage social, c’est aussi simple que ça. C’est d’être confronté à de nouvelles situations et de trouver une parade que l’on pourra réutiliser.

Mais ce n’est pas tout. L’apprentissage social, c’est aussi le fait de repérer des patterns qui se répètent dans les relations sociales et de savoir comment y réagir ou les utiliser. Je ne

parle pas d'un apprentissage théorique, mais d'une capacité concrète à reconnaître et utiliser ces patterns. Et il n'y a que l'expérience qui puisse vous permettre de développer cette capacité (même si avoir un bagage théorique peut aider).

## **Apprendre à parler, ou prendre confiance en ses capacités**

Ça peut paraître con, mais si vous n'avez jamais vraiment eu de vie sociale, votre cerveau ne sait probablement pas "parler". Concrètement, comment vous faites pour parler ? Est-ce que vous choisissez réellement consciemment chaque mot que vous exprimez ? Non. Parler est une fonction du cerveau semi-consciente. Et pour faire évoluer une fonction semi-consciente, la seule chose que vous pouvez faire, c'est de l'entraîner. La théorie ne vous servira pas à grand-chose. Il n'y a qu'en parlant (et en faisant des efforts conscients pour vous entraîner à mieux parler) que vous parlerez mieux.

Encore une fois, apprendre à parler est un passage obligé si vous souhaitez devenir un être complet. Apprendre à parler vous servira dans tous les domaines de la vie.

Maintenant, pour aller plus vite et être plus efficace, vous pouvez entraîner séparément plusieurs composantes de la parole. Voici les principales :

- Mieux articuler

Mieux articuler est extrêmement simple et rapide. Calez un stylo en travers de votre bouche en le serrant avec les dents et

récitez 5 fois chaque phrase du site suivant :

<https://www.articuler.com/exercices/>

Faites ça pendant 15 min le matin avant d'aller en cours ou de partir au travail et vous verrez une très nette différence dans votre élocution le jour même.

En plus de ça, repérez les expressions qui vous font bafouiller et entraînez-vous à les prononcer correctement. Personnellement, j'ai dû répéter plus de 200 fois "international" pour ne plus bafouiller.

- Bien respirer

Si vous respirez mal, vous parlez surement trop vite et en articulant mal. Le problème peut venir d'une mauvaise gestion de votre respiration (à cause du stress par exemple). Dans ce cas, forcez-vous à vous poser et à parler moins vite.

Si votre difficulté vient d'un problème physique (à cause une déviation nasale par exemple), consultez un médecin pour qu'il vous renvoie vers un spécialiste et règle le problème.

- Être à l'aise avec sa voix

Pour être à l'aise avec ma voix, j'ai tout simplement passé des centaines d'heures à chanter des chants militaires. Ce n'est pas vraiment une méthode que je peux vous recommander. Je vous recommande plutôt de suivre des cours de chants ou de théâtre.

Maintenant, si ma "méthode" vous intéresse, trouvez des chants militaires qui vous plaisent et chantez-les. C'est aussi

simple que ça. Au fur et à mesure, vous trouverez vous-mêmes des astuces pour gérer votre voix. Notez quand même que prendre des cours de chant est bien plus efficace et rapide.

- Préparez vos interventions

La plupart des gens que vous entendez sur internet ont préparé leur discours, même s'ils paraissent improviser. De même partout autour de vous. La plupart des gens expriment des choses auxquelles ils ont déjà pensé, qu'ils se sont déjà imaginé raconter et qu'ils ont probablement même déjà raconté à d'autres. Et, évidemment, on raconte mieux une histoire la 5<sup>e</sup> fois que la première.

Autrement dit, 3 points :

- Préparez ce que vous allez être amenés à dire souvent (comme le fait de vous présenter).
- Acceptez de foirer complètement une improvisation, car elle vous permettra d'apprendre à mieux raconter votre histoire pour une prochaine fois.
- Entraînez-vous seuls. Avant de présenter un exposé à l'école, vous récitez votre exposé seul dans votre chambre. Rien ne vous empêche de faire pareil pour apprendre à vous présenter. À défaut de sortir une caméra, vous pouvez simplement vous enregistrer avec votre téléphone. Ou, encore plus simple, écrire ce que vous voudriez raconter.

# Parler, oui, mais de quoi ?

Sans détours :

- Parlez de ce qui vous intéresse avec passion (parler avec passion peut toucher les autres, même si le sujet ne les intéresse pas vraiment au début).
- Parlez de ce dont vous avez envie (une anecdote intéressante, une expérience amoureuse ou sociale, une histoire touchante que vous avez vécue, ou tout ce qui vous passe par la tête dès l'instant que c'est un minimum intéressant, drôle ou insolite).
- Si vous avez des connaissances, des compétences ou de l'expérience, transmettez-les quand on vous le demande ou que vous pensez que c'est pertinent.
- Cherchez à apprendre des autres en leur posant des questions (tout le monde a des choses à vous apprendre, notamment des anecdotes, comme le fait que dans certaines compagnies aériennes les pilotes paient pour piloter au lieu de recevoir un salaire).
- Cherchez à comprendre et connaître l'autre en lui posant des questions sur sa vie et ce qu'il aime.
- Laissez parler l'autre de ce qui l'intéresse (on aime tous être écouté).

Dans tous les cas, il y a un point primordial, c'est le fait "d'avoir une vie". Si vous passez vos journées enfermées dans

vosre chambre à jouer aux jeux-vidéo, regarder des animés ou parler sur des forums, vous n'aurez pas grand-chose d'intéressant à raconter. Enfin, vous aurez des choses à raconter sur ces sujets-là, mais ce n'est peut-être pas ça qui intéresse les gens qui vous intéressent. Si vous voulez intéresser des gens intelligents et cultivés, ayez une vie riche intellectuellement (faites des études, lisez beaucoup et écoutez des conférences par exemple).

## **Épanouissez-vous, mais bourriner aussi**

*“Épanouis-toi et tu rencontreras une copine et des amis naturellement, sans forcer.”*

Ça semble être du bon sens et, pourtant, ce genre de conseil apporte plus de confusion qu'autre chose. Vous épanouir vous permettra d'augmenter votre valeur sociale (et donc votre capacité à séduire et à tisser des liens). C'est évidemment indispensable. Mais ce n'est pas ça qui va vous faire rencontrer des gens.

La seule chose qui permet de rencontrer des gens, c'est de faire des rencontres. Ça paraît débile dit comme ça, mais ce que je veux dire, c'est que si vous êtes seuls et que vous voulez que ça change, la solution n'est pas de vous épanouir, mais bien de faire des rencontres.

D'ailleurs, on peut faire un parallèle avec la problématique de l'œuf et la poule. C'est l'œuf ou la poule qui est arrivé en premier ? L'être humain rencontre les bonnes personnes parce



qu'il s'est épanoui, ou bien, il s'épanouit parce qu'il rencontre les bonnes personnes ?

Je ne crois pas qu'il y ait de réponse à cette question.

Maintenant, si vous n'êtes rien, que vous n'avez rien fait de votre vie et que votre avenir est flou, ce n'est pas une raison pour remettre à plus tard votre confrontation aux autres (et aux femmes en particulier). Car, voici les 3 possibilités qui vous attendent :

- Vous restez dans votre coin à essayer de vous développer en espérant qu'un jour, vous serez à un niveau suffisant pour attirer les gens. Vous restez donc frustrés (ce qui vous affaiblit) et n'accumulez aucune expérience sociale.
- Vous vous confrontez aux autres et en rencontrez qui reconnaissent votre potentiel et vous aident à évoluer avec amour et bienveillance.
- Vous vous confrontez aux autres et prenez des murs plus ou moins violents. Votre frustration se transformera en colère, ce qui, au lieu de vous affaiblir, vous donnera un boost d'énergie formidable pour vous dépasser et prouver que vous valez mieux.

Encore une fois, régler sa frustration prend moins de temps et d'énergie que de la laisser vous ronger pendant des mois et des années (sans parler du bonheur à côté duquel vous passez).

# Étape 3 : Dépasser ses blocages

## Avertissement

Personne n'est à l'aise 24h/24 dans n'importe quelle situation. Si on vous pose une question sur un sujet que vous ne maîtrisez pas, ce n'est pas anormal d'être gêné. Si vous vous retrouvez dans une situation que vous n'avez jamais vécue, c'est normal de ne pas savoir comment réagir. C'est par l'habitude et la répétition que les choses changent. Mais surtout, la base de l'intelligence sociale, c'est de faire en sorte de ne pas se retrouver dans une situation humiliante et, au contraire, de se mettre autant que possible dans les bonnes dispositions. Par exemple, en choisissant bien sa place autour d'une table pour discuter avec les personnes qui vous intéressent et ne pas se retrouver isolé à côté des badauds. Ça paraît presque stupide dit comme ça, mais être capable de gérer l'espace et le contexte est au moins aussi important que de savoir interagir socialement.

## Échauffement et progression

Si vous partez de 0, vous n'avez pas besoin de commencer directement par aborder une fille magnifique dans la rue. De même si ça fait longtemps que vous n'avez pas abordé de gens. Exemple. À 22 ans, après le confinement, ça faisait 6 mois que je n'avais abordé personne. Voulant me trouver une copine, je

suis parti aborder des filles dans un parc. Comme j'avais du mal à me lancer, j'ai commencé par aborder un vieux. Ça a suffi à me débloquer et, le lendemain, quelques heures plus tard, je tirais le tarot à une étudiante en école de commerce.

## Tuto pour dépasser ses blocages

L'objectif de la liste d'actions suivante est de démystifier la prise de contact entre être humain et d'être à l'aise avec. Cette liste est un mix de ce que j'ai fait personnellement. Rien ne vous empêche de l'adapter si vous avez des idées avec lesquelles vous êtes plus à l'aise. L'essentiel est que vous parveniez *in fine* à aborder une inconnue dans la rue.

À noter que vous pouvez réaliser la première fois ces actions avec un acolyte pour vous stimuler et vous donner du courage.

Liste :

- Demander un renseignement à un vendeur dans un magasin
- Demander un truc absurde ou incompréhensible à un vendeur : “où se trouvent les pinces à bomber ou les seaux à étincelles” (passer pour un con après avoir fait une blague nulle et plus facile à assumer que de passer pour un con tout court).
- Demander à un inconnu s'il accepterait de vous donner de l'argent ou de payer vos courses dans un magasin.

- Ayez une discussion (sans arrière-pensée et sans chercher à séduire) avec :
  - Un inconnu de votre choix (vous pouvez lui demander son avis sur un sujet de société pour lancer la discussion par exemple)
  - Un mec de votre âge
  - Une fille de votre âge, dans un contexte où aborder quelqu'un du sexe opposé est banal (dans votre classe à la fac, au travail ou dans une association)
  - Une fille de votre âge dans la rue

### **Pourquoi forcément aborder une fille dans la rue ?**

Parce que c'est un peu le dernier niveau de la sociabilisation. Si vous êtes à l'aise avec ça (ou, en tout cas, que vous êtes capables d'affronter vos peurs pour aborder une fille qui vous plait), vous serez plus à même d'aborder et donc de rencontrer les individus qui vous intéressent, quelle que soit la situation. De plus, comme tout le monde n'en est pas capable, cela vous donnera un certain avantage dans la compétition sociale.

Bien sûr, vous pouvez aller plus loin et dépasser toutes les normes sociales en tentant de jouer une pièce de théâtre dans le métro. Mais l'essentiel pour ce guide est que vous soyez capables d'aborder une fille qui vous plaise.

Pour plus d'idées d'action à réaliser, je vous recommande le blog : [100 days of Rejection Therapy](#)

# Étape 4 : Du dépuçelage au grand amour

## Le cheminement global

Voici le cheminement le plus laborieux que vous pourrez vivre :

- Être simplement accepté (donc pas rejeté) par une fille sur internet
- Dire pour la première fois “je t'aime” à une fille sur internet (sans qu'elle vous le dise en retour)
- Recevoir pour la première fois un “je t'aime” d'une fille sur internet
- Baiser une fille qui vous attire moyennement
- Faire l'amour à une fille que vous aimez, mais qui ne vous aime pas (et vous le dit)
- Faire l'amour à une fille que vous aimez et qui vous aime
- Être en couple et pérenniser une relation avec une fille que vous aimez et qui vous aime

Entre chaque étape (et surtout au début), il y a aussi une multitude de rencontres plus ou moins ratées, de râteaux, de rejets et d'échecs en tout genre.

Cette liste n'est pas une liste d'étapes à réaliser, mais une trame dont vous repèrerez peut-être les jalons au cours de votre progression. Si je vous en parle là, c'est parce qu'une fois que vous passez une étape, vous la validez pour le restant de vos jours. On ne se dépucèle pas 2 fois. Et, quand vous aurez tout validé, vous aurez rattrapé votre retard relationnel et sentimental (ce qui ne veut pas dire que vous ne vous retrouverez pas de nouveau seuls).

Certains ont la chance de valider toutes ces étapes d'un seul coup et sans effort à 14 ans. Pour moi, ça a été laborieux. Ça m'a pris 2 ans pour passer de la première étape à la dernière. Le tout, évidemment parsemé de périodes de doute, de frustration et de désespoir. Avec mes conseils et un peu de chance, vous devriez pouvoir y parvenir en moins de 3-6 mois.

## **Le cheminement local**

Cheminement :

- Rencontrer une fille (et obtenir un moyen de la recontacter)
- Passer un bon moment avec elle lors d'un "date" (qui peut être un verre dans un bar, une balade dans un parc, ou n'importe quelle activité que vous jugez pertinente)
- L'embrasser

- Se retrouver dans un appart seul à seul
- Baiser (ou faire l'amour)
- Se revoir, se mettre en couple et faire durer la relation

Voyez ça comme un niveau dans un jeu vidéo où vous réapparaissiez après chaque mort. Chaque échec est douloureux, car vous êtes toujours un peu impliqués émotionnellement. Mais ce n'est pas grave, parce qu'après chaque mort, vous pouvez retenter la partie. À chaque fois, vous apprenez comment passer certaines étapes et comment faire face aux différents pièges. Et, un jour, vous réussissez le niveau complet.

En réalité, derrière ces “étapes” se cachent une dynamique qui peut être tout à fait naturelle. Si vous vous retrouvez face à la bonne personne au bon moment, tout peut se faire naturellement, sans effort et sans avoir besoin d'utiliser de “techniques” ni même de suivre la moindre trame. Au bout du compte, tout n'est vraiment qu'une question de chance (ou de probabilités si vous préférez).

Cependant, si vous partez totalement de 0, n'espérez pas séduire la femme de vos rêves du premier coup. Vous serez très probablement obligés d'avoir d'autres relations un peu moyennes avant d'être capables de séduire une femme avec qui vous voudrez faire votre vie (l'homme est aussi hypergame, mais d'une manière différente). Après, tout dépend de vos ambitions et de vos envies.



# Étape 5 : Rencontrer les bonnes personnes

## Introduction

Fondamentalement, il n'y a que 3 variables sur lesquelles vous pouvez jouer pour rencontrer les bonnes personnes :

- Votre valeur (en l'augmentant)
- Le lieu (en le choisissant bien)
- Le nombre de rencontres (en le maximisant)

Dans tous les cas, vous devez agir sur ces 3 variables en même temps. Augmenter votre valeur (en faisant des études ou du sport par exemple) n'est pas une excuse pour ne pas aller rencontrer des gens. Et inversement, draguer dans la rue n'est pas une excuse pour rester au RSA. Dans tous les cas, comme dit précédemment, le seul moyen de rencontrer des gens, c'est d'en rencontrer. La vie est brutale et injuste, personne ne viendra à vous, donc allez à eux.

Maintenant, je pourrais vous proposer un programme bien structuré par jour ou par semaine pour faire joli, mais je ne vais pas le faire. Parce que la seule chose qui a marché pour moi, c'est de bourriner. En vérité :

- Soit, vous avez un désir terrible et donc vous allez bourriner dans tous les cas.

- Soit, vous n'êtes motivé qu'à moitié et, dans tous les cas, peu importe le programme, vous n'irez jamais vraiment au bout.

Donc, pas de joli programme, mais un plan d'action simple et que vous pouvez commencer dès maintenant. Concrètement, le principe va être d'étendre rapidement et intensivement votre cercle social pour faire un maximum de rencontres. Ce qui vous permettra d'apprendre les relations sociales par itération. De prendre confiance en vous. Et de trouver les perles rares qui deviendront vos copines et vos amis.

L'objectif n'est pas de maintenir un immense cercle social. Mais de faire d'un coup énormément de rencontres (de la manière la plus efficace possible), avant de développer les relations qui vous intéressent, en laissant plus ou moins tomber les autres. Dans tous les cas, il y a de très grandes chances pour que la plupart des gens que vous rencontrerez ne vous recontactent jamais d'eux-mêmes.

Dans les faits, cette méthode consiste à bourriner sans trop se poser de questions. Par exemple, au lieu de vous demander dans quelle association vous allez vous investir, vous irez essayer 10 associations différentes. Au lieu de passer 30 min à vous demander sur quel site de rencontre vous devriez vous inscrire, vous passerez 30 min à vous inscrire sur tous les sites de rencontre qui existent. Et, au lieu de passer des heures à chercher une solution à vos problèmes sociaux, vous irez parler à un mec (ou une fille), puis à un autre et encore un autre, jusqu'à trouver ce qui marche et ce qui ne marche pas.

# Augmenter votre valeur

Si vous :

- N'êtes rien
- N'avez rien vécu
- N'avez pas vraiment de culture
- N'êtes pas particulièrement beaux
- N'avez pas de diplôme (ou faites des études lambdas et sans vraiment y briller)
- N'avez pas un travail valorisant ni de réelles compétences
- Ne vous êtes jamais investis dans un sport
- N'avez jamais été au bout d'un projet
- Et n'avez pas vraiment de projet

Ce n'est pas anormal que personne ne s'intéresse à vous et que vous ne soyez pas à l'aise socialement. Mais ce que ça veut surtout dire, c'est que vos problèmes sociaux ne viennent peut-être pas de votre comportement ou des gens que vous rencontrez, mais bien de critères objectifs que vous pouvez "facilement" améliorer.

En seulement 3 mois, est-ce que vous pouvez accomplir simplement un point de cette liste :

- Aborder 50 personnes pour prendre confiance en vous
- Faire un voyage qui vous fera des dizaines d'anecdotes à raconter
- Lire 12 livres d'histoire ou de sciences
- Changer totalement votre garde-robe
- Commencer la musculation et prendre 7 kg (ou en perdre beaucoup plus)
- Bosser à fond pour briller dans vos études (ou vous organiser pour en reprendre)
- Écrire un livre
- Atteindre un excellent niveau dans un sport en y allant un jour sur deux

Oui, bien sûr que vous le pouvez. Et ça, c'est simplement en 3 mois.

Là où je veux en venir, c'est qu'en améliorant 2-3 choses concrètes dans votre vie, tout peut changer pour vous socialement. L'exemple le plus frappant qui me vient, c'est les filles grosses avec un joli visage, qui se plaignent d'être seules, alors qu'il leur suffirait de maigrir pour recevoir de l'attention et de l'amour. Pour un jeune homme, faire de la muscu peut aussi faire une grande différence (mais vous n'attirez peut-être pas les filles qui vous intéressent en prenant du muscle). Si vous voulez séduire des filles intelligentes, être cultivés vous aidera (donc lisez).

Si vous répugnez à changer pour être aimés, c'est peut-être parce que vous ne voulez pas être aimés pour "ça", pour votre physique ou votre culture. Vous croyez peut-être pouvoir être aimés "pour vous-mêmes". Mais, en réalité, on est toujours aimé pour nous-mêmes à condition que certains critères soient remplis (beauté et intelligence notamment).

Tout ça pour dire que la 1<sup>re</sup> étape pour rencontrer les bonnes personnes, c'est d'être au niveau des individus que l'on veut rencontrer. Donc, organisez-vous et faites-vous un programme pour atteindre le niveau auquel vous aspirez.

## **Chercher au bon endroit**

### **Avertissement : allez dans une grande ville**

Si vous voulez faire des rencontres, allez dans une grande ville. 99% des étudiants sont répartis dans 30 villes en France. Si vous êtes jeunes, vous devriez être dans une de ces grandes villes. Idéalement même dans une des plus grandes : Paris ou Lyon (Toulouse ou Marseille aussi peut-être, mais je ne connais pas suffisamment).

Être dans une grande ville n'est pas une option, c'est une nécessité si vous voulez sortir de votre isolement. Une des principales raisons pour laquelle je n'ai pas pu sociabiliser quand je suis rentré à la fac à 18 ans, c'est parce que je me suis retrouvé cloué dans une ville de moins de 30 000 habitants pendant 2 ans.

En dessous d'une certaine concentration de population, une multitude d'associations et de lieu de rencontre ne peuvent tout simplement pas exister (notion de masse critique). Donc plus votre ville est petite, plus vous limitez vos possibilités de rencontres (et d'opportunités en général). D'autant que, plus la ville est grande, plus les individus qui y vivent sont de qualité (en moyenne, ceux qui habitent à Paris ont 10 points de QI de plus que ceux qui vivent dans le Cantal).

Mais être dans une grande ville ne permet pas seulement de faire des rencontres, ça permet aussi de les développer. Parce que si vous rencontrez une fille qui habite à 300 km de chez vous, ça va être compliqué de vraiment développer une relation (voire impossible).

Ça paraît peut-être évident dit comme ça, mais la géographie fait partie de ces paramètres qui déterminent énormément nos vies. C'est sûr qu'avoir un pied-à-terre à Paris aide, mais ça ne veut pas pour autant dire que vous êtes coincé là où vous êtes actuellement. Il y a énormément d'opportunités et, même dans le pire des cas, vous pouvez trouver le moyen de déménager en moins d'un an (voire même moins d'un mois).

## **Cherchez là où vous êtes**

Commencez simplement. À moins de vivre dans une grotte (ou dans la forêt comme moi au moment où j'écris ces lignes), vous devriez être entourés d'êtres humains au quotidien. Donc avant de partir faire des rencontres à l'autre bout du monde (ou simplement de votre ville), essayez de faire connaissance avec les gens qui vous entourent. Vous pourriez être surpris. Je

vous dis ça parce que je suis devenu super pote avec un mec de ma classe au lycée... 2 jours avant la fin de l'année de terminal.

Si vous ne parvenez pas à créer de lien social avec les gens qui vous entourent (après avoir essayé), peut-être que ce ne sont simplement pas les bonnes personnes. Donc ne perdez pas plus de temps et cherchez ailleurs.

## **Cherchez au quotidien**

Ça ne vous coûte rien d'aborder des inconnus :

- En marchant dans la rue
- Dans les transports en commun
- En faisant vos courses

Et je ne vous parle pas spécifiquement d'aborder des filles. Je vous invite juste à discuter avec les gens que vous croisez (principalement ceux vers qui votre intuition vous guide). Outre l'expérience et les anecdotes, vous pouvez tomber sur de super opportunités.

Exemples personnels. J'ai récupéré l'entièreté des cours d'une école de commerce sur une clef USB après avoir parlé à une fille dans un bus (je l'avais abordé en lui disant "enchanté Sonia" quand son nom s'était affiché au démarrage de son ordinateur). Ou aussi, je me suis fait inviter gracieusement à un week-end associatif tous frais payés dans un manoir après une discussion dans un parc.

## Cherchez ailleurs

J'ai un ami asperger qui a rencontré sa copine asperger à une séance d'essai d'un club de karaté. Quelle était la probabilité de cette rencontre ?

Ce que je veux pointer là, c'est que vous pouvez rencontrer la femme de votre vie ou un super ami n'importe où. Et, si vous pouvez faire de telles rencontres n'importe où, pourquoi ne pas chercher partout ?

Pour ça, vous pouvez :

- Lister les associations ou clubs de sport de votre ville et aller littéralement à toutes celles qui vous intéressent un minimum ou celles où vous imaginez pouvoir faire des rencontres intéressantes, comme un club de yoga ou de dance (vous pouvez trouver un annuaire sur le site de votre ville et sur le site de votre université, exemple : <http://assos.montpellier.fr/2898-annuaire-des-associations.htm> )
- Être auditeur libre à la fac (ou demander au prof si vous pouvez assister à son cours) et tester tous les cours possibles en y abordant les étudiant(e)s (chercher à apprendre les bases de toutes les disciplines vous donnera une bonne raison de leur poser des questions et de vous intéresser à eux)
- Aller à toutes les conférences qui vous intéressent (notamment les conférences universitaires, vous pouvez trouver les programmes avec les dates sur le site de



votre université) et discuter avec les gens présents (vous risquez de ne vous retrouver qu'avec des vieux, mais, encore une fois, il suffit qu'une seule personne de votre âge soit là pour que ça vaille le coup)

- Aller à des rassemblements d'anciens étudiants (notamment si vous êtes dans une grande école)
- Travailler pour être en contact avec des gens (inscrivez-vous sur pôle emploi, en intérim ou n'importe où pour voir ce qu'ils proposent ou participez à des projets entrepreneuriaux)
- Répondre à une demande d'aide (aller aider une après-midi un maraicher qui s'installe contre un repas gratuit par exemple)
- Faire du bénévolat si ça peut vous permettre de rencontrer des gens
- Participer à des évènements (organisés par des grosses boites comme Binance, des Youtubeurs peu connus que vous suivez ou des lanceurs de projet qui n'ont pas d'association par exemple)
- Vous pouvez aussi aller dans les bars ou les boites de nuit, mais j'ai toujours été trop radin personnellement pour accepter de payer minimum 4€ pour avoir le droit de m'asseoir et de parler avec mes potes
- Laissez-vous emporter par les rencontres, les propositions et les invitations qu'on vous fait

Sur internet :

- Site de rencontre comme Tinder (à condition d'être beau ou d'avoir de belles photos de vous)
- Site de rencontre spécialisé ou sur un thème spécifique
- Forum (il peut y avoir des groupes de rencontres IRL actifs dans votre ville où vous pouvez aussi facilement trouver des gens avec qui organiser des sorties)
- Discord (annuaire : <https://disboard.org/fr> )
- Réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Twitter, TikTok... je connais un mec qui a rencontré sa copine sur Twitter et un autre sur TikTok)
- Groupe Facebook
- Site particulier comme <https://www.1jeune1mentor.fr/> (c'est gratuit)

Contactez les gens en message privé, participez à des rencontres (ou événements) de groupes en ligne ou organiser vos propres événements (il n'y a pas grand monde qui a la volonté d'initier une rencontre IRL, mais beaucoup sont prêts à y venir). Si vous rencontrez quelqu'un en ligne, essayez aussi rapidement que possible de passer IRL ou au minimum en vocal.

# Augmenter le nombre de rencontres

*“La quantité est le seul chemin vers la qualité.”*

Si vous êtes seuls, c’est peut-être simplement parce que vous n’avez pas fait assez de rencontres. C’était mon cas, je me suis apitoyé sur ma solitude et mon unicité au lieu de maximiser les rencontres jusqu’à trouver les bonnes personnes.

Si vous galérez à trouver une copine, le problème ne vient peut-être pas de vous, mais du nombre de filles que vous avez rencontrées. Je connais personnellement plusieurs jeunes hommes qui ont connu le grand amour après avoir abordé des filles dans la rue (alors qu’ils s’étaient longtemps plaints de ne jamais avoir eu de copine).

Si vous sortez un peu de l’ordinaire, les probabilités de trouver chaussure à votre pied sont faibles, mais pas nulles. Donc augmenter le nombre de rencontres peut vous permettre de rencontrer celle avec qui la relation sera fluide.

Vraiment, avec mon expérience actuelle, mon plus grand regret à propos des relations est de ne pas avoir assez cherché plus jeune (et, accessoirement, de ne pas avoir déménagé dans une grande ville comme Lyon). J’ai probablement déjà beaucoup plus cherché que la plupart des gens, mais ce n’était pas suffisant étant donné mon niveau d’exigence. En cherchant un peu plus, j’aurais pu faire une rencontre déterminante qui aurait tout changé quand j’avais 18 ans.

La véritable difficulté, c'est de persévérer jusqu'à ce que, par miracle, on tombe sur les bonnes personnes et que ça se passe bien.

Pour faire un maximum de rencontres, faites un maximum des choses listées dans "Chercher au bon endroit". Et vous pouvez aussi maximiser les rencontres dans la rue et sur internet. Dans la rue, il suffit d'aller dans un endroit fréquenté et d'aborder les gens qui vous intéressent. Et sur internet, c'est plus ou moins pareil.

# Résumé et plan d'action

1. Sortez-vous les doigts du cul (en écoutant vos désirs)
2. Comprenez les bases des relations sociales en lisant l'Étape 2 (et essayer de les observer et de les tester dans la réalité autour de vous)
3. Prenez votre vie en main (si ce n'est pas déjà fait) en lisant "Augmenter votre valeur"
4. Réglez vos problèmes de timidité et de malaise social en suivant l'Étape 3 jusqu'à être capable d'aborder une fille dans la rue
5. Bourrinez les rencontres en exécutant un maximum de points listés dans "Chercher au bon endroit"
6. Répétez jusqu'à rencontrer les bonnes personnes
7. Profitez des moments passés avec votre copine et vos amis

Bonus : quand vous atteindrez l'étape 7, envoyez-moi un message sur [malcolm@commando-underground.org](mailto:malcolm@commando-underground.org) (où ailleurs). J'aurai l'impression que ne pas avoir écrit ce guide pour rien et ça permettra de montrer à d'autres que c'est possible.

# Conclusion

Vous pouvez avoir de la chance et rencontrer très rapidement des amis, un mentor ou la femme de votre vie, et je vous le souhaite. Mais la réalité, c'est que vous risquez de galérer pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Dans les moments difficiles, gardez à l'esprit cette phrase : *vous êtes à une rencontre du bonheur*. Il vous suffit de faire une seule bonne rencontre pour que votre vie change complètement. Et cette rencontre peut arriver n'importe où et n'importe quand. La seule chose qui est en votre pouvoir, c'est de persister jusqu'à faire cette rencontre.