

---

# **FAITES BATTRE SON CŒUR ET SÉDUISEZ-LE POUR LA VIE**

---

**Conseils d'un Homme qui Aime les Femmes**

**JUAN PEREZ**

**Club Positif**

Copyright © Editions Samarkand/Club Positif

ISBN 978-2-37318-235-4

Achevé d'imprimer en France

Dépôt légal décembre 2020

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

## TABLE DES MATIÈRES

Introduction	vii
1. Ce qui se passe dans la tête d'un homme	1
2. Que désirez-vous en tant que femme ?	35
3. Vous, les hommes et vos relations amoureuses	45
4. Le pouvoir des émotions	75
5. Utilisez efficacement vos émotions	91
6. Le fossé émotionnel qui sépare les hommes des femmes	103
7. Les secrets pour bien communiquer avec un homme	115
Conclusion	125
Chez le même éditeur	127



*À Sarah, Odile, Françoise, Thérèse, Clara, Jade, Valentine, Bijou, Astrid,  
Aurore, Clémence, Emma, Lynda, Prune, Céleste.  
À vous mes amies, mes lectrices, mes auditrices et correspondantes.*



---

## INTRODUCTION

---

Vous êtes encore au lit un dimanche matin, en train de profiter d'une grasse matinée bien méritée aux côtés de l'homme avec qui vous sortez depuis quelques mois.

Soudain, vous posez la question qui vous brûle les lèvres depuis plusieurs jours : "Qu'est-ce que tu penses de notre relation et comment est-ce que tu imagines notre futur ?".

Vous allez même peut-être dire : "Tu ne me parles pas souvent de tes sentiments... Tu n'as pas de projets pour nous ?".

Et il y a de fortes chances pour que l'homme qui est allongé à vos côtés ne vous donne pas la réponse attendue car, soyons honnêtes, la plupart des hommes ne réagissent pas de façon positive face à ce genre de questions...

Que font-ils ?

Ils font traîner leur réponse, tournent autour du pot, ont l'air totalement désarmés, répondent à côté de la question, se mettent parfois en colère ou parviennent même à s'empêtrer dans des clichés du type "ce n'est pas de ta faute, c'est la mienne", ce qui est loin de vous rassurer...

Dans tous les cas, la réponse – ou l'absence de réponse – vous laisse triste, inquiète ou déçue.

Cette scène banale vous est certainement familière. Elle a été vécue par des milliers de femmes, et vous aussi sans doute... mais que signifie-t-elle exactement ?

La vérité c'est que nous, les hommes, passons beaucoup moins de temps que vous, femmes, à penser à ce qui motive nos désirs, nos intentions et notre fonctionnement émotionnel.

Je vais vous expliquer pourquoi il en est ainsi et en quoi cette différence est essentielle à connaître, à comprendre et à tenir en compte pour vous. C'est grâce à ce savoir que vous allez gagner en amour dans vos relations avec l'homme de vos désirs.

Vous allez bientôt découvrir à quoi et comment les hommes pensent, et de quelle façon vous pouvez réagir, en vous servant de toute votre intelligence féminine.

C'est ce que j'admire chez vous, les femmes, car vous vous donnez entièrement en Amour, et vous avez toutes les capacités de réussir votre vie à 2. C'est pourquoi, mon souhait a toujours été de vous aider à être heureuse en vous donnant les clés du mécanisme masculin.

Grâce à cet ouvrage, vous allez enfin accéder aux informations qui changeront radicalement votre vie amoureuse !

En lisant ce livre et en faisant tout votre possible pour en suivre les conseils, votre façon d'appréhender les hommes et les relations va changer.

Pour faire simple, vous allez apprendre à faire la différence entre ce qui conduit à la solitude amoureuse et ce qui vous garantira une vie de couple épanouie. Et vous allez surtout recevoir les conseils qui vous permettront de ne pas avoir à expérimenter par vous-même, encore et encore, la douleur de l'échec amoureux.

## **QUE POUVEZ-VOUS DONC ATTENDRE DE CE LIVRE ?**

Mais tout ce qu'il vous faut pour réussir votre vie amoureuse !

- Vous voulez comprendre ce qui motive les hommes ?
- Vous voulez connaître les secrets qui vous permettront de rencontrer et de fréquenter l'homme de vos rêves ?
- Vous voulez faire durer cette période de séduction avec l'homme qui vous intéresse ?
- Vous voulez vous engager de façon réussie dans une relation amoureuse sur le long terme ?

## **COMMENT J'EN SUIS VENU À ÉCRIRE CE LIVRE**

Je pense qu'il est temps que je me présente à vous.

Avant de devenir coach en relations affectives, je vais vous raconter en quelques lignes les prémices de cette passion.

J'ai été élevé par des femmes depuis tout petit, mon univers était, on ne peut plus féminin, entre ma grand-mère, ma tante et ma nounou qui vivaient sous le même toit, dans une petite ville de province où la plupart des hommes à l'époque travaillaient dur pour faire vivre leur famille.

Ma tante tenait un salon de coiffure et tous les étés, elle m'embauchait pour balayer les cheveux, puis, plus tard, pour faire les shampoings.

J'adorais cet univers typiquement féminin et j'étais devenu la coqueluche de la maison.

Les clientes demandaient toujours après le "petit" pour se faire shampouiner et masser le cuir chevelu. J'avais toujours un mot gentil pour elles, avant et après que ma tante s'occupe d'elles.

Étant très attentif, je les flattais sur la couleur choisie, la coupe, leur maquillage, leur parfum, leur tailleur, etc. Alors, certaines me

demandaient parfois des conseils avant de changer de coupe ou pour une tenue en prévision d'une fête.

Est-ce de là qu'est née ma vocation première ?

Des conversations entre ces femmes qui prenaient ma tante à témoin de leurs déboires avec leurs maris, leurs amants, leurs amoureux. Je me faisais très discret et elles s'étaient habituées à moi depuis tout petit, elles se sentaient parfaitement à l'aise pour faire leurs confidences en ma présence.

Quand j'ai commencé la fac de psycho, dans une plus grande ville, je payais mes études en faisant divers jobs. Je travaillais dans un salon grâce à mon expérience chez ma tante, et aussi comme barman, chauffeur de taxi...

Je me bâtis une renommée en relativement peu de temps auprès des clientes du salon, et aussi celles des bars à cocktails où la clientèle était plus féminine, car je savais les écouter.

Les quelques conseils pertinents que je leur donnais pour attirer, séduire et agir afin de maintenir leurs relations amoureuses, remportèrent de francs succès.

Contentes, elles revenaient vers moi ou envoyaient leurs amies pour me consulter.

J'ai, par ce biais, pu écouter beaucoup d'histoires de femmes et leurs relations, entrer dans leur intimité, j'étais leur confident, l'allié masculin leur expliquant notre manière de fonctionner à nous les hommes.

Elles sentaient que j'étais de leur côté, disposé à les aider et que je comprenais leurs peines et leurs difficultés tout en sachant combien les hommes ont des peurs relatives aux femmes.

Étant un homme, j'étais à même de les informer sur la manière de penser et de réagir des personnes de mon sexe, en même temps que j'étais peiné de leurs malheurs, leurs souffrances répétées.

Je comprenais bien les 2 sexes et discernais rapidement les heurs et les craintes de leurs compagnons devant tant d'Amour prodigué par la gent féminine.

Je commençais donc dès cette époque à être leur coach en relations. Les femmes se pressaient de plus en plus pour me demander conseil dans leurs affaires de cœur. C'est en fait, tout naturellement que j'en suis venu à être coach en leur donnant des conseils personnels.

Leurs préoccupations récurrentes étant comment faire pour trouver l'homme de leurs rêves sans se tromper sur la personne, comment séduire l'homme dont elles étaient amoureuses, le faire s'engager dans une relation sérieuse et durable avec elles, comment le garder ou comment réagir à l'indifférence soudaine de leur ami et le ramener à elles...

Je me mis à lire davantage d'ouvrages spécialisés de psychologues, sexologues, etc. sur ce sujet. Je me mis à écrire dans la presse féminine sous un pseudo, en répondant à leurs courriels.

Cela devenait une préoccupation constante que de les aider et, à la lumière de mes conseils, les voir s'épanouir, sourire, devenir encore plus belles et plus sûres d'elles. Je me suis découvert de belles qualités d'écoute et de non-jugement envers autrui.

Je respecte autant les hommes que les femmes, et je trouve passionnant que dès l'âge tendre, les 2 sexes se développent si distinctement, même en les éduquant de manière qui se voudrait égale, comme j'ai pu le constater avec mes propres enfants.

Le problème ne venant pas forcément de notre conscient, mais relève de siècles et de siècles de transmission d'éducation et de conditionnement.

Je ne vous ai rien raconté de ma vie privée, c'est vrai. J'ai 2 filles et 1 garçon de 2 mariages différents. Ils sont grands maintenant, mariés à leur tour et 2 d'entre eux m'ont déjà fait grand-père. N'est-ce pas merveilleux ?

Cela vous étonnera peut-être de découvrir que j'ai été marié plusieurs fois... Eh oui, j'ai eu bon nombre de relations et même d'aventures dans ma jeunesse. Je me suis moi-même trompé ou

“mal-comporté”, et j’estime que cela fait partie de nos apprentissages de la vie.

Nous sommes tous responsables à l’égard de nos actes avec les autres, notamment dans nos relations, qu’elles se passent bien ou mal, qu’il y ait des hauts et des bas et que nous n’arrivions pas toujours à surpasser les crises.

En effet, j’ai l’habitude de dire que pour qu’une relation existe, il faut être 2. Et je garde énormément de respect et d’amour pour mes relations passées même si, aujourd’hui, cet amour s’est transformé en relations distantes, voire physiquement inexistantes, ne voyant ni ne parlant plus à certaines de mes ex.

Voilà pourquoi j’ai dédié, je dirais, toute ma vie aux relations entre les sexes et j’ai voulu léguer ce livre de conseils et d’expériences à toutes “mes” femmes, à mes filles et petites-filles afin qu’elles apprennent à être heureuses. Et je vous dédie spécialement ce livre pour les mêmes raisons.

Une dernière mise en garde avant de poursuivre la lecture, pour celles qui ne me connaîtraient pas encore : parfois, je fais preuve d’humour et de sarcasmes. Ne voyez pas en cela une attitude “machiste arriéré”, mais j’aime parfois secouer un peu mes patientes quand elles rejettent toujours la faute sur l’autre et n’arrivent pas à observer objectivement leur propre attitude.

Je suis pour des diagnostics froids par moments, je pense qu’il faut exposer clairement les faits et gestes de chacun pour déceler le problème.

À chaque fois que je m’adresse à une femme pour lui prodiguer mes conseils, et bien qu’étant sensible à ce qu’elle peut ressentir et vivre, j’y vais rarement par 4 chemins car je sais qu’une “phrase choc” peut avoir beaucoup plus d’impact dans une prise de conscience et changement de comportement.

Mon humour fait souvent sourire et rire mes patientes que je considère avant tout comme mes amies...

Pour en revenir concrètement au sujet qui nous intéresse, je

poursuis donc :

Ce qu'il vous faut absolument savoir et comprendre Les phases initiales des relations amoureuses sont en permanence négligées dans les études relatives aux relations amoureuses, et pourtant, ce sont elles qui nécessitent toute notre attention...

Pour de nombreuses femmes, il semble déjà très difficile de trouver le bon partenaire de vie : chaque femme sait qu'elle doit le séduire, être séduite, le découvrir, s'assurer de ses intentions, puis tout faire pour que la passion ne faiblisse pas.

Il s'agit d'un processus qui semble tellement compliqué à mettre en place ! Alors, se poser trop de questions supplémentaires ne fait pas vraiment envie...

## **POURQUOI PASSER PAR TOUTES CES ÉTAPES ?**

Pourquoi une relation doit-elle se "fabriquer", a priori, de façon aussi difficile ? Mais pourquoi est-ce nécessaire ?

Eh bien, c'est ce dont nous allons parler ici... Vous allez découvrir que la façon dont votre relation amoureuse aura démarré pourra conditionner la vie de votre couple sur le long terme.

Les premières étapes de votre relation sont déterminantes pour la suite. Cette notion est cruciale ! Plus vous connaîtrez l'homme qui vous fait face, ses désirs, ses opinions et ce qui le motive, et plus votre relation se bâtira de façon saine et épanouie.

C'est aussi simple que cela.

## **APPRENEZ À SÉDUIRE POUR ÉVITER LA SOLITUDE AMOUREUSE**

Ne pas connaître la psychologie amoureuse de l'homme qui vous fait face, et ne pas affronter certaines réalités, revient à risquer l'échec de votre vie de couple. Alors, parler d'émotions, de mariage et d'amour, c'est une bonne chose... mais parler de séduction, c'est encore mieux !

Car la séduction est cet élément qui marquera la façon dont votre relation s'établira dans la durée :

- Que voit l'homme que vous désirez séduire lorsqu'il vous regarde ?
- Pourquoi et comment va-t-il décider – ou non – de s'engager amoureusement avec vous ?
- Qu'est-ce qui peut faire toute la différence entre une femme qui maîtrise les secrets de la séduction et celle qui n'a pas cette chance ?

Cet ouvrage va répondre à toutes ces questions, grâce aux multiples exemples qu'il propose et à tous les secrets qu'il va vous dévoiler.

À vous de l'utiliser selon votre situation, vos besoins et vos désirs !

Lisez tout particulièrement les chapitres qui abordent vos problèmes actuels, et n'hésitez pas à discuter de vos nouvelles découvertes avec votre meilleure amie, si vous en avez envie... mais surtout, soyez active !

Ce livre ne résoudra pas vos problèmes de couple à votre place, soyons honnêtes à ce propos. Mais prenez des notes au fil de votre lecture, suivez les conseils et expérimentez par vous-même tout ce que vous propose cet ouvrage.

Souvenez-vous que la maîtrise de la séduction ne s'effectue pas simplement en suivant une notice : il s'agit d'un apprentissage complexe, mais passionnant, qui prend parfois du temps et nécessite votre investissement total.

Comparez cette découverte à celle d'un instrument de musique... Elle contient des hauts et des bas, des moments de progrès fulgurants suivis d'un état de stagnation, des instants de compréhension immédiate suivis de périodes de perplexité, etc.

On ne peut pas écrire une chanson 5 minutes après avoir décou-