

# COACH SAM



## LES GUIDES COMMENT ABORDER UNE FEMME ?

### POURQUOI CE GUIDE ?

Suite à plusieurs demandes de mes clients, j'ai décidé de faire ce guide gratuit qui te permettra d'avoir tous les éléments pour enfin oser aborder toutes les femmes qui te plaisent. Ce n'est pas une chose facile si tu es timide mais c'est absolument indispensable si tu veux faire des rencontres.

Quand on est timide on veut absolument éviter de prendre des risques et surtout des râteaux. C'est la pire chose qui puisse nous arriver. On n'a déjà pas énormément confiance en nous alors on se dit qu'un râteau aurait un effet dévastateur sur notre confiance en nous. Ça viendrait renforcer le fait qu'on ne plaît pas aux femmes, qu'on n'est pas intéressant, qu'on est un loser et toutes ces pensées de merde qu'on se crée.

Je vais te décevoir mais se prendre des râteaux, se faire rejeter fait partie du processus. Tu dois passer par là. Si tu ne l'accepte pas, tu n'agiras jamais, donc tu n'auras jamais de résultats.

### PRÉPARATION

#### **1. Habille-toi avec du style et prends soin de toi.**

Pas de gros pulls à motif de loup ou quoi que ce soit du genre. Si tu n'es pas un expert en look, privilégie la simplicité. Pull uni et jeans. Ce qui est important c'est qu'il soit à la bonne taille. **Si tu as des doutes par rapport à ton habillement, demande à quelques personnes proches de te donner un avis franc ou va dans un magasin et demande à la vendeuse ce qu'elle pense des habits que tu as essayé.** Demande-lui un avis franc. Ne te prend quand même pas trop la tête avec ça. Ce n'est pas le plus important.

En revanche ce qui est très important est **ton hygiène personnelle**. Être propre, bien rasé ou barbe bien entretenue. Si tu es négligé tu ne peux pas donner l'image d'un mec qui a de

la valeur. Donc tu ne vas pas attirer les femmes. Ça peut te paraître normal mais certains gars ne sont pas soignés, ils ont des habits trop grands ou trop petits donc ils se tirent une balle dans le pied avant même de se lancer.

## **2. Mets-toi dans un bon état d'esprit**

C'est capital. Tu dois t'attendre à te faire rejeter, à te prendre des râteaux et je pense que tu dois te douter que ce n'est pas une sensation super agréable. Tu ne peux pas avoir un 100% de réussite sur toutes les approches que tu fais. Pour te préparer mentalement, regarde un sketch qui te fais bien marrer avant d'aller sur le terrain. Ça te mettra dans un bon état d'esprit, en ce qui me concerne je regarde un sketch de Gad Elmaleh.

Prépare-toi à te prendre des râteaux. Rappelle-toi que si tu te prends un râteau, ça n'a rien à voir avec toi mais avec la psychologie de la fille. Elle peut être froide ou de mauvaise humeur et il y a plein de raisons à ça. Elle vient peut-être de se disputer avec sa mère ou elle sort du boulot et elle a eu une sale journée. C'est peut-être juste une personne aigrie et chiante.

Donc c'est mieux que tu n'entres pas en contact avec elle car si tu la revois en rancard, tu te feras chier. Ça fait un filtre naturel. Une fille qui est bien dans sa peau sera contente de recevoir un compliment. Si elle n'était pas intéressée, c'est son droit et ça ne veut pas dire que c'est à cause de toi. Il y a un dicton qui dit "**ce qui ne te tue pas te rends plus fort**". Inspire-toi de ça.

## **3. Appelle un pote et dis-lui ce que tu t'apprêtes à faire !**

Tu peux plaisanter avec lui. C'est toujours mieux de sortir en ayant eu une interaction sociale avec quelqu'un que de sortir à froid. Ça te sera aussi utile car tu devras lui rendre des comptes. Dis-lui que si tu n'abordes aucune femme, tu dois lui donner une somme d'argent. Ça te poussera à le faire.

## **4. Quelques astuces en plus...**

D'autres choses comme : Faire du sport juste avant, tu secrètes des endorphines quand tu fais du sport. Les endorphines c'est des hormones du plaisir. Méditer, la méditation c'est quelque chose de super puissant, plus tu médites, plus tu te rendras compte des pensées parasites qui te viennent à l'esprit et qui t'empêchent d'oser approcher. Je ferais un article ou un vidéo làdessus bientôt. Visualiser: Tu fermes les yeux et tu te visualise en train d'aborder une fille qui te plait. Tu es très à l'aise. Tu marches avec confiance. C'est super puissant, je pense aussi développer ce sujet prochainement.

## **ACTION !**

Bon fini le blabla, c'est le moment d'agir. Go !

- Commence par faire des compliments à des filles que croise dans la rue. Essaie de trouver un truc sincère à lui dire. Fais un compliment sur sa manière de s'habiller. Sur un accessoire qu'elle porte par exemple mais évite les compliments sur son physique pour l'instant du genre : J'adore ton nez... tu vas passer pour un fétichiste du nez ou pour un pervers. Le but n'est pas d'entamer une conversation



mais bien de lui faire un compliment sincère et de partir. C'est la première étape. Tu l'as fait ? Bravo.

- Fais une approche. Tu vas faire un stop. Qu'est-ce qu'un stop ? C'est un mouvement qui va faire comprendre à la fille quelles sont tes intentions. Elle ne pensera pas que tu veux lui vendre des trucs ou que tu veux lui demander de l'argent.

Une fois que tu as croisé la fille qui te plaît. Tu vas entamer une petite foulée à sa suite. Tu vas la stopper en te mettant juste en face d'elle et tu vas laisser entre elle et toi la distance d'une voiture. Il faut que tu te situes pile en face d'elle sinon tu lui laisses un espace pour s'échapper et tu communique aussi que tu n'assumes pas totalement ce que tu fais. C'est un mouvement que beaucoup de mes élèves font faux et que je dois corriger. Ils sont soit trop près, soit trop loin ou ils font des mouvements superflus. Il est donc très important de maîtriser ce geste à la perfection. Si tu ne le fais pas bien, ça peut aussi marcher mais c'est mieux que tu mettes toutes les chances de ton côté.



- Fais-lui savoir pourquoi tu viens la voir. "Je viens juste de te croiser et je voulais te dire que tu avais un bon style ou que tu étais plutôt mignonne" à toi de voir quelle phrase tu veux utiliser. Ça doit être sincère, si ça ne l'est pas elle va tout de suite le détecter. Donc soit authentique. Puis continue avec "Je me suis dit que j'allais venir te dire Bonjour, je m'appelle..... Enchanté". Et là tu lui sers la main. Tu viens de faire une approche classe et affirmée. Bravo.

- Fais une supposition: Je suis sûr que tu travailles dans une banque ou tu m'avais l'air perdue, tu dois être une touriste toi. Fais une supposition sincère encore. Adapte ta supposition à la situation. Ça te permettra d'avoir un sujet de conversation et de commencer une conversation avec elle.

- Demande-lui ce qu'elle fait tout de suite. Après 3-4 minutes d'interaction, tu dois savoir ce qu'elle a prévu de faire après si elle ne te l'a pas encore dit. Si elle te dit qu'elle allait rentrer chez elle ou qu'elle n'allait pas voir des amis ou famille. Propose lui spontanément d'aller boire un verre. Si elle a quelque chose de prévu, prends son numéro. Si elle accepte de te laisser son numéro, tends-lui ton téléphone. Pendant qu'elle note son numéro, continue à lui parler pour ne pas avoir de blanc. Sinon elle va se sentir mal à l'aise de te le laisser. Tout doit se faire le plus naturellement possible.

Voilà. C'est aussi simple que ça :). Si tu rencontres des difficultés saches que je propose des coaching présentsiels qui te permettront de pratiquer tout ça.

