

Le mercredi 10 mai 2006



[Agrandir](#)

Selon Yvon Dallaire, les femmes contrôlent la séduction. Ce sont elles qui, par leur regard et leurs gestes, invitent l'homme à stopper ou à poursuivre sa quête.

Photo Erick Labbé, Le Soleil

Savez-vous séduire?

Jean-Nicolas Patoine

Le Soleil

Québec

La séduction, selon le psychologue et sexologue Yvon Dallaire : attirer l'attention d'une personne afin d'en prendre le contrôle émotionnel pour s'assurer une source de plaisir. Il s'agit d'une aventure égoïste, admet-il. « Je ne crois pas à l'amour inconditionnel et désintéressé. C'est très humain de vouloir se faire du bien. On doit d'abord partir de soi pour aller vers l'autre. »

Yvon Dallaire ignore si, au Québec, il est plus facile de séduire l'été que l'hiver. Mais il confirme l'importance de la séduction pour se sentir aimé et approuvé des autres. Ne suffit pas de tenter de séduire, toutefois. Il faut aussi réussir. « C'est sûr que si je vais à la pêche et que je n'attrape jamais de poissons, ça peut devenir dérangeant », illustre le spécialiste, qui a écrit plusieurs livres sur les relations homme-femme.

Si la séduction fait du bien lorsqu'elle réussit, c'est que le cerveau sécrète alors de la dopamine, une hormone qui produit une sensation de plaisir et d'euphorie. Pour vivre ce moment, pas besoin d'obtenir un premier rendez-vous. Un simple sourire suffit.

Mais tous n'ont pas la chance de connaître ce bonheur. La timidité pathologique est un frein à la séduction. Le vrai timide, celui qui est incapable de soutenir le regard de l'autre, demeure inaccessible. « La peur de se faire dire non le bloque », dit Yvon Dallaire.

Toutefois, s'il réussit à entrer en contact avec quelqu'un, il peut soudainement être intéressant, malgré son défaut. « Les gens timides vont attirer les protecteurs », explique Yvon Dallaire.

Il est possible d'apprendre à mieux se mettre en valeur, grâce à des cours de croissance personnelle, d'expression en public ou en consultant un psychologue.

N'empêche, mieux vaut avoir de la jasette. « Quand t'as une facilité avec le public, tu vas aussi avoir une facilité à cruiser », dit Christian, un jeune homme de 26 ans qui a du succès avec les filles. « C'est comme un pitch de vente. Il faut être à l'écoute de son client. »

Yvon Dallaire est formel : la confiance en soi aide à mieux faire la cour. « Plus je m'aime, moins j'ai besoin d'être aimé, plus j'attire les autres », analyse-t-il.

Des trucs ?

Christian a deux trucs pour charmer une fille qui l'intéresse pour une relation sérieuse. « Il ne faut pas coucher avec elle le premier soir et il faut éviter de demander son numéro de téléphone. Mieux vaut trouver un moyen de la croiser autrement, par exemple en allant la voir sur son lieu de travail. » Tout ça, dit Christian, pour éviter que la femme perçoive l'homme comme un vulgaire chasseur.

Par ailleurs, il n'hésite pas à draguer ailleurs que dans les bars. L'effet de surprise est plus grand quand c'est fait là où ce n'est pas supposé arriver, dit-il.

Il n'y a pas de trucs miracles, croit M. Dallaire. Ce qui peut plaire à l'un horripilera l'autre. Mais il suggère d'être le plus transparent possible. « La première crise dans un couple vient toujours du fait que l'on découvre l'autre sous son vrai jour », explique-t-il.

Le contrôle aux femmes

Selon Yvon Dallaire, les femmes contrôlent la séduction. Ce sont elles qui, par leur regard et leurs gestes, invitent l'homme à stopper ou à poursuivre sa quête. « L'homme propose et la femme dispose », dit-il. Toutefois, elles ne doivent pas trop en faire : elles peuvent alors devenir intrusives et faire peur au mâle.

Car si les hommes qui ont du succès auprès des femmes obtiennent l'admiration de leurs pairs, les femmes qui profitent aussi librement de leur sexualité sont moins bien perçues. Il ne faut pas le dire tout haut, mais ça demeure vrai dans l'imaginaire collectif : le penchant féminin du grand séducteur, c'est la traînée.

« C'est un peu dommage, admet Yvon Dallaire. C'est un vieux conditionnement qui n'est pas près de disparaître. (...) Mais nous sommes en période de transition. Dans notre société, où on passe moins de temps à tenter de survivre et plus de temps sur notre développement personnel, les rôles traditionnels changent. »

Parfois, la séduction réussit pour le meilleur. Dans ce cas, il faut alors apprendre à l'entretenir. Selon Yvon Dallaire, l'insécurité est essentielle pour que dure la passion. Ne jamais prendre l'autre pour acquis est donc un précepte incontournable.