

LES Extraverties 101

Cet article s'adresse à un public averti ayant quelques pré-requis :

- Bases au sujet des différents outils de gestion des Etats Internes (Hypnose, PNL).
- Bases d'Analyse Transactionnelle (Etats du Moi, Triangle Dramatique).
- Connaissances de base des concepts de psychologie sociale au sujet de l'engagement (escalade d'engagement, piège abscons, pied dans la porte, porte au nez).

◆ Sommaire ◆

Quelques mots...

Fonctionnement psychique de la LSE extravertie

Dark Patterns

Attaque des points de référence

Augmentation de la valeur perçue

Vol de frame & chantage affectif

Identifier la manipulation

Quand l'appétit va...

Un seul être vous manque...

Se défendre

Phone control

Ne demandez rien... donnez vos consignes

(La) Perdre sans sourciller

Les ancrages positifs

Etat dissocié

Conclusion

Biblio... à toutes fins utiles

• Quelques mots... •

Je ne sais pas si c'est la même chose pour vous, mais, alors que j'ai quand même quelques années de route derrière moi, j'ai durant tout ce temps rencontré peu de vraies HSE. Quand je parle de HSE, j'entends la fille bien dans sa peau, heureuse, consciente de ses défauts et ne cherchant pas à renvoyer une image idéale d'elle-même.

Au lieu de ça, j'ai croisé pas mal de toiles d'araignées.

Je parle évidemment de ce que la communauté appelle **LSE extraverties** tendance « *Attention Whore* ». Des filles séduisantes ou plutôt devrais-je dire séductrices, pétries d'orgueil et d'incertitudes à la fois, ayant le sens de la répartie et souvent bonnes au lit. De vrais nids à emmerdes car elles n'ont de cesse de vous tester, voire de vous attaquer psychiquement. La relation devient parfois un champ de bataille où les enjeux de pouvoirs et la question du contrôle de la relation sont au centre.

Dès lors a germé en moi l'envie d'écrire quelque chose qui nous permette d'aller dans ce type de relation un peu comme Ulysse a écouté le chant des sirènes : il avait demandé à ses compagnons de voyage de l'attacher au mât de son navire. Eux se sont bouché les oreilles avec de la cire et n'ont entendu ni le chant mélodieux des sirènes, ni les supplications d'Ulysse demandant à être détaché.

C'est un peu de cela qu'il s'agit lorsque vous voulez vivre une relation avec ce genre de nanas. Le premier conseil qui me vient à l'esprit serait déjà le suivant :

Informez-en un de vos proches en qui vous avez confiance.

Quelqu'un qui vous aime et – si possible – ayant les yeux ouverts sur la Matrice. Et n'oubliez jamais que ce que cette personne vous dira ou vous donnera comme conseil aura plus de valeur que ce que vous dit la nana en question.

Je vais me répéter :

Quand vous sortez avec ce type de nanas, faites toujours plus confiance au jugement de votre ami(e) qu'à celui de votre nana.

Dernière remarque avant de commencer :

si vous n'êtes pas prêt à vous comporter comme un Jerk lorsque la situation le nécessitera, ne tentez pas l'aventure.

Il y aura des moments où vous serez amenés à lui faire mal. Relisez cette phrase et acceptez l'idée où alors renoncez à ces nanas.

· Fonctionnement psychique de la LSE extravertie ·

Elle envisage la relation comme une guerre sans jamais l'avouer. Une guerre dans laquelle elle va tenter de prendre le pouvoir et de mettre son partenaire à terre. Pour cela, elle dispose de différentes armes : elle va commencer par se présenter sous un jour séduisant, c'est à dire que dans les débuts le plus souvent elle vous donne tout un tas de gratifications qui touchent votre ego (cadeaux, compliments,...).

Elle va également poser sur l'échiquier de la relation des choses qu'elle vous présentera comme étant des points de souffrance pour elle (un ex violent ou des parents absents lorsqu'elle était enfant par exemple). Gardez toujours en tête que **les vrais points de souffrance sont des choses dont on a honte** et que l'on va avoir tendance à cacher. Lorsqu'une nana affiche ouvertement ses « traumatismes » ou crie sa « douleur » à qui veut l'entendre, il y a de grandes chances que ce soit faux.

Pourquoi ? Simplement pour vous préparer tout doucement à entrer dans la peau du sauveur, tandis qu'elle se pare de la peau de la victime et qu'elle vous désigne un persécuteur (*Google => Triangle Dramatique de Karpman*). Les gratifications données à votre ego ne sont là que pour qu'elle puisse prendre de plus en plus de place dans votre esprit.

« Les gens vous aiment en fonction de comment vous les faites se sentir vis à vis d'eux-mêmes. »

Liebermann

Les sectes utilisent ce phénomène que les socio-psychologues appellent le *Love-Bombing*.

C'est à dire que dans les débuts, **elle va vous faire vous sentir radieux en sa présence** et dans le même temps elle va chercher à **susciter en vous le désir de jouer un rôle de Sauveur**.

Jusqu'ici, tout va bien. Mais au bout de quelque temps les choses commencent à se gâter. La lune de miel est terminée, commence alors la phase que je propose d'appeler la lune de fiel.

N'oubliez pas que l'ego s'habitue très vite aux bonnes choses (gratifications, cadeaux, plaisirs, ...) et en devient facilement dépendant. C'est un peu le principe de l'entrée dans la toxicomanie : on ne devient dépendant de la drogue que parce qu'elle procure des sensations TRÈS agréables. Là c'est pareil, nous pourrions dire qu'elle cherche à devenir une drogue pour vous.

L'emprise démarre lorsque vous vous sentez TROP bien en sa présence et TROP mal en son absence.

Une fois que vous êtes hookés, les choses sérieuses vont commencer.

- Dark patterns -

Elle va se mettre à utiliser à sa manière des choses qui ressemblent à ce que nous appelons dans la communauté des **darks patterns** et dont je propose la définition suivante :

Un pattern qui joue sur les insécurités de l'autre, sur ses peurs, sur sa honte, sur ses doutes ou sur sa culpabilité dans le but de prendre la totalité du pouvoir au sein de la relation.

Pour qu'il soit efficace vous le couplerez avec des patterns très agréables.

Pourquoi faire passer l'autre d'un État Interne négatif à un État Interne positif ? Tout simplement parce que **c'est le contraste entre les deux qui rend dépendant**. Si l'idée vous semble farfelue, relisez Swingcat et sa théorie du push&pull.

La théorie étant posée, revenons à notre problématique de base.

Vous saurez que vous êtes dans une relation potentiellement dangereuse lorsque l'autre vous fait passer régulièrement d'un E.I. + à un E.I. - avec une forte amplitude.

Concrètement, ça donne quoi ?

J'ai vécu ce type de situation au début de l'année. Une nana, la petite quarantaine, jolie comme un cœur, en couple avec Ken (Ken – comme le petit copain de Barbie. Mais aussi comme dans Ken le Survivant – « il est déjà mort, mais il ne le sait pas encore). Nous sortons ensemble. Nous faisons l'amour. Le temps passe. Je commence à avoir des sentiments pour elle. Nous évoquons une escapade clandestine à Paris et là...

M (*vient de faire l'amour, baigne dans l'endorphine*) : Oui c'est une bonne idée Paris, en plus j'envisageais de monter bientôt.

E : Tu prévoyais ça pour quand ? Ça serait sympa d'y aller ensemble.

M : J'adore Paris au printemps [*à ce moment là je suis aux anges, cette nana me fait craquer, j'imagine tout ce qu'on va pouvoir faire là-haut*]

E (*éclate d'un rire moqueur, me regarde avec dédain*) : Tu crois sérieusement qu'on sera encore ensemble à ce moment là ? Non, tu sais très bien que nous deux ça n'a pas d'avenir.

Voilà pour l'effet douche froide. Ou push&pull, appelez ça comme vous voudrez. Ce qui spontanément et en dehors de mon contrôle conscient suscite en moi les pensées suivantes :

- Pourquoi ça n'aurait pas d'avenir ?
- Qu'est-ce qu'elle veut dire par là ?
- J'ai envie d'être rassuré...
- Elle prévoit la fin de notre relation pour quand ?

En une phrase elle a réussi à générer doute et incertitude alors que 2 secondes avant j'étais aux portes du Paradis. Comme je l'ai dit plus haut, ceci n'est possible que parce que j'avais préalablement investi cette relation autrement que comme un ONS. L'a-t-elle fait volontairement ? Je n'en sais rien et je m'en fous. Le résultat est là.

2ème exemple.

Quelques temps plus tard en voiture, nous parlons littérature contemporaine. Et elle me parle d'un livre : *Double Vie*. Sans dévoiler l'intrigue du bouquin, l'idée est qu'un type marié et ayant une relation extraconjugale voit sa maîtresse (dont il est amoureux) disparaître du jour au lendemain. Sans savoir ce qu'elle est devenue.

En me racontant cette histoire, elle commence à tenter de me faire m'identifier à ce que peut ressentir le héros du livre avec une description à la fois réaliste et pertinente des sentiments qui le traversent. Bref tout bonnement à m'hypnotiser (comme M. Jourdain il peut nous arriver de faire de l'hypnose sans le savoir) : « Tu imagines ce qui se passerait si... »

Il existe évidemment des manières de se défendre de ces attaques psychiques. Je vous donnerai quelques pistes plus loin.

. Attaque des points de référence .

On ne naît pas de rien. Nous sommes le produit de la rencontre de deux désirs différents, ceux de nos parents évidemment. C'est à dire qu'ils nous ont tous – à leur manière – donné de l'attention et tenté de nous transmettre un certain nombre de valeurs, croyances, etc... Là dedans, il y a évidemment du bon et du moins bon.

Ces gens sont devenus que vous le vouliez ou non des points de référence. Que ce soit en modélisant sur eux ou au contraire en prenant le contrepied. Dans les deux cas, c'est exactement le même phénomène.

Ce phénomène s'est prolongé et vous avez acquis en grandissant de nouveaux « objets identificatoires », c'est à dire de nouveaux modèles. Et si nous acceptons d'être honnête deux minutes envers nous-mêmes nous nous rendrons compte aisément que ce phénomène se poursuit à l'âge dit adulte. On garde toujours plus ou moins une ou deux vaches sacrées vers qui on se tourne lorsque rien ne va plus dans notre existence.

C'est ce que l'on appelle en PNL des points de référence externes.

Nous en avons plusieurs, et ils sont utiles car ils sont à la fois les assises de notre narcissisme (estime de soi) mais aussi des points de repère (re-père ^^) quand nous sommes perdus. Une sorte de boussole pour nous orienter à travers la complexité du monde. Ce sont donc des biens extrêmement importants.

Il y a de grandes chances qu'à un moment ou un autre, elle essaye de les attaquer.

Pourquoi ? Tout simplement car elle ne supporte pas que quelqu'un d'autre qu'elle puisse avoir de l'importance pour vous. On va répéter ça tous ensemble (j'ai vu cette technique de répétition sur pas mal de PDF US et je trouve que ça permet de focaliser mon attention plus facilement sur les choses importantes. C'est pareil pour vous ?) :

Elle ne supporte pas que quelqu'un d'autre qu'elle puisse avoir de l'importance pour vous.

Et comment s'y prend-elle pour attaquer vos points de référence ?

Nous avons un maître ès-déstabilisation mentale en la personne de Charles Manson. Oui, oui. Le serial killer.

« Vos parents vous ont dit que le sexe était quelque chose de dégradant et de honteux, et vous les avez cru pendant de nombreuses années jusqu'à ce que vous ayez votre 1ère expérience sexuelle et que vous vous rendiez compte que c'était merveilleusement agréable... (faire une pause pour laisser l'esprit de l'interlocuteur(-trice ?) se faire une image mentale de ce que vous venez de lui dire...) Sur quoi d'autres vos parents vous ont-ils menti ? »

Ça n'est qu'un exemple parmi tant d'autres possibles... Pourquoi ce vieux Charles attaquait-il les points de référence de ses disciples ? Tout simplement car le blanc laissé dans leur esprit laissait la place à un nouveau point de référence : Charles en personne.

Si la relation de couple dure un peu, elle va en effet tenter de déstabiliser vos points de référence en y insinuant du doute, de dérégler votre boussole pour devenir elle-même votre Nord, celle sur laquelle vous allez devoir régler vos vies.

En parlant de ce genre de femmes, le psychanalyste français Jacques Lacan disait :

« C'est une esclave qui cherche un maître sur lequel elle puisse régner »

. Augmentation de la valeur perçue .

Dans une relation entre deux personnes, A attribue à B une certaine valeur (en fonction de différents critères comme âge/couleur des yeux/mensurations/QI/...) et B attribue également à A une autre valeur. Cette valeur peut être supérieure ou inférieure. A ma connaissance jamais identique (mais je ne veux pas réduire l'expérience de tout le monde à la mienne).

C'est ce que l'on appelle la **valeur perçue**. Repensez à la personne que vous avez désirée le plus dans votre vie. Sa valeur perçue était très haute. Repensez maintenant à la nana qui vous a le plus désiré dans votre vie. Là c'est votre valeur perçue qui était au taquet. Cette question de la valeur perçue est essentielle pour comprendre ce qui va suivre.

Dans une relation normale, il y a une escalade des valeurs mutuelles quand tout va bien. Vous prenez de la valeur à ses yeux et elle en prend aux vôtres dans ce que l'on pourrait appeler un cercle vertueux qui s'auto-entretient.

Dans la relation avec une LSE extravertie le phénomène est un peu différent. Elle cherche à prendre le plus de valeur possible en vous en donnant le moins possible. C'est à dire qu'elle cherche à passer pour de l'or pur à vos yeux tandis que vous restez un banal casse-croûte aux siens.

Pourquoi ?

Relisez le post de Cedd¹ : c'est celui qui a la plus haute valeur perçue qui domine la relation.

Comment s'y prend-elle ?

Un exemple tiré de ma route personnelle : au lit, elle vous fait grimper aux rideaux mais refuse de se laisser aller à l'orgasme (je pense même qu'une partie des femmes frigides fonctionnent sans s'en rendre compte selon ce schéma). Chaque fois que vous vous régalez, sa valeur perçue augmente pour vous. Elle devient de plus en plus désirable, de plus en plus brillante, vous repensez régulièrement à elle, etc...

Par contre, bizarrement, elle se retient au moment où elle est sur le point de jouir. De la sorte, en se privant du plaisir de l'orgasme, elle ne risque pas d'en devenir dépendante. Elle garde le contrôle de son plaisir et prend la maîtrise du vôtre. Compris ?

. Vol de frame & chantage affectif .

Pour pouvoir exercer un pouvoir complet sur vous, elle va chercher par tous les moyens à imposer sa frame dans la relation. Pour cela, elle est favorisée par le conditionnement social dans lequel nous sommes tous plus ou moins pris. Une réflexion sur ce conditionnement se trouve sur cette page². Prenez un moment pour la lire avant d'aller plus loin.

Retournez maintenant quelques lignes au dessus et à la notion de triangle dramatique. Elle vous met en position de sauveur. Et le conditionnement social vous pousse également à donner votre manteau à votre copine quand elle a froid.

Concrètement elle va à un moment où à un autre vous dire que vous devez faire telle ou telle chose sinon elle angoisse/va voir ailleurs/vous quitte/etc...

Soyez certains qu'elle cherchera vos points faibles et qu'elle appuiera dessus à ce moment-là. Par exemple, elle vous dira que son ex la trompait quand il sortait sans elle et donc en viendra à vous demander de ne plus sortir sans elle sinon...

Ou bien qu'elle angoisse si vous ne répondez pas au téléphone car ça lui fait ressentir à nouveau le sentiment d'abandon qu'elle a ressenti quand ses parents ont divorcé.

La structure de la manipulation par chantage affectif est grosso modo toujours la même :

- => montrer une blessure antérieure à votre relation
- => vous reprocher tout comportement qui pourrait y ressembler (même à minima)
- => justifier par là même un comportement inacceptable.

Exemple concret :

Sabine a une relation avec Robert depuis quelques mois. Un soir de solitude, elle se met à flirter avec Jeannot parce que Robert n'a pas répondu à son SMS de la veille. Si Robert l'apprend (ce que Sabine souhaite plus que tout au fond d'elle sans jamais se l'avouer évidemment) elle prendra évidemment soin de se justifier en lui rappelant son pseudo traumatisme d'enfance. Devinez qui va se sentir coupable à la fin ?

Corollaire :

A l'avenir, Robert vérifiera toutes les 5 minutes son portable et répondra tout de suite aux SMS de Sabine.

Et hop, regardez la valeur perçue de Robert qui fout le camp ! (Par là, à gauche ^^).

• Identifier la manipulation •

Vous connaissez sûrement autour de vous des gens ayant des comportements addictifs. Tiens, prenons le cannabis par exemple, cette « drogue douce » dont nous parlent les médias. Demandez à ces gens s'ils ont l'impression d'être dépendants. Je suis prêt à parier que dans 90% des cas ils vous répondront : « Non bien sûr, je contrôle ma consommation ». Si vous avez dans votre entourage des gens faisant partie d'une secte, refaites ce petit jeu. Vous obtiendrez à peu de choses près les mêmes réponses.

Tout ça pour en arriver où ? Une des caractéristiques fondamentales des relations d'emprise est que la victime n'a pas conscience d'être sous emprise.

Donc la plupart du temps vous ne vous rendez pas compte spontanément du fait d'être pris au piège. Toutefois certains indices peuvent vous mettre la puce à l'oreille.

• Quand l'appétit va... •

Deux signes vitaux peuvent toutefois éveiller votre méfiance : l'appétit et le sommeil. Ce sont deux éléments sur lequel votre esprit conscient n'a aucune prise. On ne peut pas se forcer à dormir (demandez aux insomniaques), ni à avoir faim.

Je pose comme hypothèse qu'une relation dangereuse pour vous va influencer négativement sur la qualité de votre sommeil et de votre appétit.

C'est un excellent baromètre car vous ne pouvez pas tricher vis à vis de vous-même.

• Un seul être vous manque... •

Autre point qui doit attirer votre attention : la manière dont vous vous sentez en son absence. Avant de la connaître, vous adoriez aller faire la bringue avec vos amis. Maintenant chaque soirée passée sans elle est une torture qui ne prend fin qu'avec vos retrouvailles. Rappelez-vous qu'elle cherche à devenir une drogue pour vous.

Ardisson a écrit au sujet de la drogue :

« Au début on en prend pour être très bien, après on en prend pour ne pas être très mal »

Un des symptômes d'un OI est la recherche compulsive de la présence de la personne qui vous fait du mal et la fuite des personnes qui vous veulent du bien (vous vous ennuyez en leur présence).

Je m'explique. Ce genre de nana est en général égocentrique plus que ne le tolère la Convention de Genève. C'est à dire que seul compte son petit bonheur personnel. Vous dans l'histoire ? La plupart du temps, rien à foutre. Vos amis et votre famille ? En général (sauf cas spécifiques, mais ce n'est pas le sujet ici) c'est tout le contraire, votre bien-être leur importe.

Les relations avec les LSE extraverties tendance AW ont pour fâcheuse tendance d'inverser vos perceptions. Vous risquez d'accorder de la valeur à quelqu'un qui ne vous veut pas du bien (un peu comme Harry, mais en pire ^^) et mécaniquement les gens qui vous veulent du bien vont en perdre à vos yeux.

Relisez cette phrase.

Vous risquez d'accorder de la Valeur à quelqu'un qui ne vous veut pas du bien et mécaniquement, les gens qui vous veulent du bien vont en perdre à vos yeux.

« Il y a un adage qui dit qu'on fait du mal à ceux qu'on aime, mais il oublie de dire qu'on aime ceux qui nous font du mal. »

Tyler Durden

Plus que valable dans le cas qui nous préoccupe ici. Si – alors que vous êtes en couple depuis peu – les gens avec qui vous aimiez passer du temps vous deviennent progressivement ternes et ennuyeux, il est temps de vous poser des questions.

. S'en défendre .

Il n'y a qu'une seule manière de réagir face à quelqu'un qui vous attaque :

- Percevoir l'attaque
- Mettre l'assaillant à terre d'une manière ou d'une autre afin de réduire sa capacité de nuisance sans toutefois le détruire (c'est un peu l'image du maître d'art martiaux capable de désarmer et d'immobiliser l'attaque surprise d'un de ses disciples).

En pratique et vous l'aurez compris, la seule chose qui compte est celle du maintien de la frame face aux nanas fonctionnant sur ce modèle.

. Phone control .

Gardez toujours le contrôle des communications téléphoniques. Lorsqu'elle vous appelle, ne décrochez qu'une fois sur deux. Les fois où vous décidez de répondre, dites un truc comme : « Je ne peux pas te parler, je te rappelle dans 10 minutes ». Raccrochez. Et rappelez au bout de 20 minutes. Les 10 minutes qu'elle passera à attendre seront celles qui la rendront le plus dingue.

« *Qui contrôle la communication, contrôle la relation* »

Gary Bodski

L'idéal serait d'arriver à ne pas l'appeler sauf quand vous avez une consigne à lui donner (lieu/horaire de RDV, tenue que vous voulez qu'elle porte pour vos retrouvailles,...). Pour cela, vous vous débrouillerez pour atterrir directement sur sa messagerie sans que son portable ne sonne.

Pour réaliser ce tour de magie : Google => « *Tomber directement messagerie portable* ».

Juste avant, vous aurez préparé votre texte que vous déballerez d'une voix confiante/naturelle (répétez le texte en boucle jusqu'à ce que ça devienne aussi simple que la liste de vos courses). Si jamais elle appelle ou vous envoie un SMS après que vous avez laissé votre consigne, ***vous ne répondez pas. Silence radio.***

Dans le cas contraire la portée de votre message dans son esprit fondrait comme neige au soleil.

**Tips cadeau :**

Si vous parlez une langue étrangère qu'elle ne comprend pas, tenez une conversation téléphonique devant elle dans cette langue. Même si c'est pipeau et compagnie soyez certain de l'effet que ça aura dans son esprit.

. Ne demandez rien : donnez vos consignes .

La communication entre vous deux sera régulièrement semée de pièges et d'embûches. Il faut que vous soyez attentif à tout, y compris à votre manière de vous adresser à elle. C'est de cette manière là que vous consoliderez votre frame face à elle.

Entre :

« Tu as envie qu'on se fasse un resto ce soir ? »

et

« Ce soir on dîne au resto, tiens toi prête pour 21h. »

Vous saisissez la différence ?

Quand vous donnez vos consignes au lieu de lui poser la question, c'est un peu comme si vous la mettiez dans un sillon tout tracé, sans laisser la place à la moindre hésitation. Inciter ne veut pas dire être dictatorial.

Ça renvoie simplement l'image d'un homme qui sait ce qu'il veut et qui est sûr de ses choix. Quand vous lui laissez le choix, elle l'interprétera le plus souvent comme de la faiblesse.

Plus vous lui laisserez d'options, moins vous aurez le contrôle. Par contre, lorsqu'une nana vous abandonne complètement son contrôle, elle fond littéralement entre vos mains.

Gravez le paragraphe du dessus en lettres de feu dans vos esprits, messieurs. Allez un petit dernier pour la route :

« Enlève tes vêtements. »

au lieu de :

« Tu ne te déshabilles pas ? »

La première sent la testostérone à plein nez, la deuxième projette juste votre insécurité.

• (La) Perdre sans sourciller •

A chaque seconde de votre relation avec elle, vous devez être capable d'envisager le fait qu'elle disparaisse de votre vie sans que ça ne fasse bouger vos plans d'un millimètre.

Pour reprendre l'exemple du début de l'article voilà ce que j'ai répondu :

E (*éclate d'un rire moqueur, me regarde avec dédain*) : Tu crois sérieusement qu'on sera encore ensemble à ce moment là ? Non, tu sais très bien que nous deux ça n'a pas d'avenir.

M : Qui te parle d'avenir ? Moi, je monte à Paris au printemps. Avec ou sans toi.

C'est à dire que la seule manière de répondre à une « attaque psychique » de ce type est le maintien de la frame.

Quand je parle du maintien de la frame, je ne parle pas d'un concours de taille de bite pour malade du prizing. Je parle de votre capacité à envisager sa disparition du jour au lendemain sans sourciller. Sans sourciller extérieurement cela s'entend. A l'intérieur vous pouvez être à l'article de la mort, mais elle ne doit rien en savoir.

Face à ses attaques, vous devez enchaîner avec une réponse que les PNListes appelleraient « *en référence interne* », c'est à dire une réponse où vous lui montrez (sans toutefois jamais lui dire explicitement en ces termes) que sa présence ou son absence à vos côtés ne changera rien à vos projets.

Entraînez-vous régulièrement à imaginer sa disparition de la surface du globe. Et à chaque fois recadrez le résultat positivement :

- Soit elle reste : vous profitez de moments intenses avec elle, vous êtes gagnant
- Soit elle disparaît : vous êtes débarrassés d'une source de problèmes, vous êtes gagnant.

• Les ancrages positifs •

Cultivez le plus possible de moments agréables en son absence, et ancrez-les. Vous les réactiverez dans les moments plus durs qui peuvent advenir. Rappelez-vous de votre vie avant elle, les bringues entre copains, les filles que vous pouviez envisager de présenter à votre mère, etc...

• Etat dissocié •

Dans les moments où la donzelle utilise contre vous certaines « attaques psychiques » ([voir exemples au paragraphe concernant les dark patterns](#)), une manière efficace de vous défendre est d'avoir recours à ce que la PNL appelle « l'état dissocié ». Dans cet état, c'est un peu comme si vous regardiez la scène du point de vue d'un observateur extérieur.

Pour ceux qui débutent dans la maîtrise du métaprogramme « Associé/Dissocié » vous pouvez induire un état semblable en vous posant la question suivante :

« Quelle est son intention quand elle... ? »

• Conclusion •

Ce genre de relation ne convient évidemment pas à tout le monde et peut être un peu épuisante pour un player. Pour n'importe qui, d'ailleurs.

Ceci étant, si vous arrivez à garder le cap, vous pourrez vivre une relation d'une intensité incroyable. Si vous arrivez à faire émerger son besoin d'appartenir à quelqu'un, vous aurez une nana pleine d'un dévouement sans bornes envers vous.

Le moment de la séparation sera aussi intense et vous devrez là encore le « gérer » intelligemment. Ce sera l'objet d'un autre post...

Un dernier mot : la psychologie sociale enseigne que lorsqu'on découvre un phénomène nouveau, on a tendance à l'observer partout. Si vous voyez des LSE extraverties tendance Attention Whore partout, c'est juste vos neurones qui vous font un lap dance.

. Bibliographie .

A toutes fins utiles.

Gordon – Edith Templeton

L'histoire vraie d'une petite jeune femme qui tombe sous la coupe d'un homme (on apprend plus tard qu'il est psychiatre). Ce dernier prend petit à petit possession de son histoire et des zones les plus intimes de sa vie.

Entre ses Mains – Marthe Blau

L'histoire d'une femme qui découvre la joie de s'abandonner entre les mains d'un homme qui la traite « comme personne ne l'a jamais traitée ». *Histoire d'O* recuisinée à la sauce XXIème siècle parisien.

Female Psychic Attacks – Ross Jeffries

Un exemple par le maître de la Speed Sed d'identification et de riposte aux attaques psychiques de ces demoiselles.

The Art of Seduction – Robert Greene

Les Liaisons Dangereuses vous font fantasmer sur la figure de Valmont, ce PDF de 496 pages est fait pour vous.

The Black-Op Psy-Op CIA Technics for Getting Women – Gary Bodsky

Tout est dans le titre.

How to get anyone to do anything – David Lieberman

Notes

¹ [Valeur perçue vs Valeur réelle](#) par Cedd

² <http://membres.lycos.fr/snaud/nouvellepage3.htm>