

Comment  
RecupererSonEX *Vite.fr*

# JE LE RÉCUPÈRE

*Journal Interactif*



Tous Droits Réservés

Copyright © 2014 – Michelle Van Den Berghe  
<http://www.commentrecuperersonexvite.fr>

*En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation préalable de Michelle Van Den Berghe*

<http://www.commentrecuperersonexvite.fr>

## CHAPITRE I

# AVOIR SES EMOTIONS SOUS CONTRÔLE

- Calmez vos nerfs
- Tenez la tête droite
- Gardez vos émotions sous contrôle

Vous n'arriverez pas à récupérer votre ex si vous n'avez pas vos émotions sous contrôle !

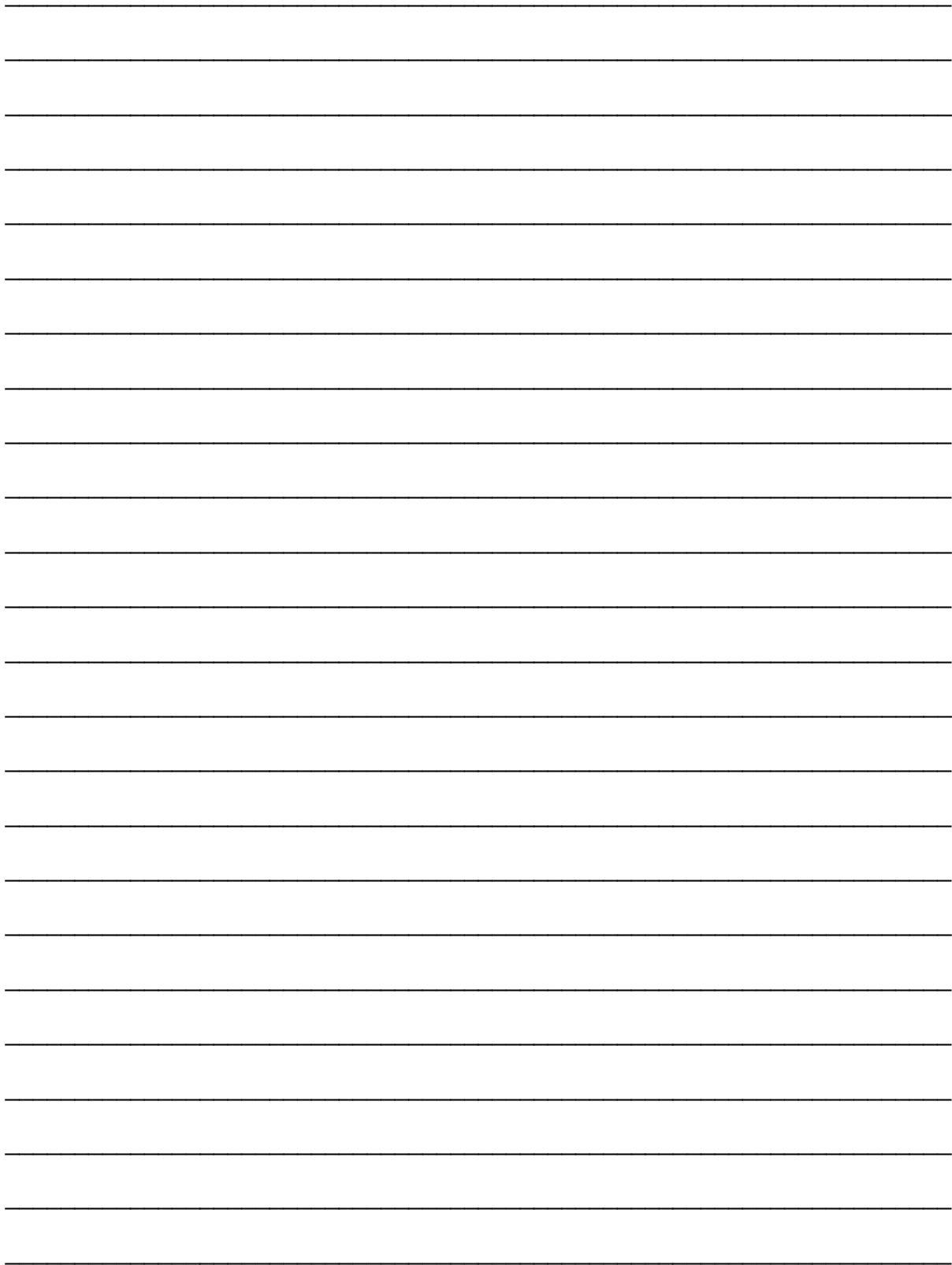
Pour vous aider à calmer vos nerfs, utilisez les Techniques du Contrôle Total

Soyez <b>RECONNAISSANTE</b>	Devenez consciente de ce qui vous entoure et soyez en reconnaissante
Soyez <b>FOCALISEE</b>	Focalisez-vous sur les bonnes choses de votre vie
Trouvez Une <b>SOLUTION</b>	Trouvez immédiatement une solution simple pour vos problèmes
Passez à l' <b>ACTION</b>	Passez à l'action dans les 3 secondes qui suivent

Pour résoudre un problème, posez-vous ces questions :

- Comment est-ce que je peux résoudre le problème *immédiatement* ?
- Est-ce que je suis arrivé à surmonter le problème déjà avant ?
- Comment est-ce que je peux arriver à me sentir mieux maintenant ?
- Qu'est-ce qui influence mon état d'être ?
- Qu'est-ce que je pourrai faire pour me mettre du baume au cœur ?





---

## QUESTIONNAIRE D'ANALYSE :

### Est-ce que vous êtes émotionnellement hors contrôle ?

---

Cochez votre réponse par **OUI** ou **NON**

Est-ce que vous vous sentez <b>triste</b> maintenant ?	Oui	Non
Est-ce que vous vous sentez <b>angoissé</b> maintenant ?	Oui	Non
Est-ce que vous sentez une <b>grande douleur émotionnelle</b> ?	Oui	Non
Si vous pensez aux détails de votre rupture, est-ce que vous avez <b>envie de pleurer</b> ?	Oui	Non
Est-ce que vous pensez que vous allez passer <b>une période difficile</b> une fois que vous vous êtes réconciliés avec votre ex partenaire ?	Oui	Non
Si vous pouviez lui parler maintenant, est-ce que vous pensez qu'il y a une légère possibilité que vous allez vous effondrer d'émotions ?	Oui	Non
Chaque fois que vous pensez à votre partenaire est-ce que vous pensez <b>aux détails</b> de votre rupture ?	Oui	Non
Est-ce que vous trouvez qu'il est difficile de penser à un avenir heureux <b>sans</b> votre ex partenaire ?	Oui	Non
Est-ce que vous pensez devoir <b>dire oui</b> à tout ce que votre ex partenaire vous demande ?	Oui	Non
Est-ce que vous vous sentez toujours <b>coupable</b> de cette rupture amoureuse ?	Oui	Non

## Résultats :

### Le plus souvent **OUI**

→ Au lieu de vous dire de relire ce chapitre je veux que vous sachiez qu'il est important **QU'IL FAUT ABSOLUMENT** et avant tout que vous arriviez à contrôler vos émotions si vous voulez avoir du succès pour récupérer votre ex

### → Le plus souvent **NON**

→ Vous êtes prêt à passer à la prochaine étape.

# CHAPITRE 2

---

## La vraie raison de votre rupture

Les besoins d'une relation – L'âme d'une relation

- a. Amour / Connexion
- b. Présence physique / proximité
- c. Sexe / Intimité
- d. Sécurité / Certitude

Liste de **vos** besoins dans une relation dans l'ordre de préférence

1 = le plus important, 4 = le moins important

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

S'il vous êtes possible, notez les besoins de votre ex partenaire de la même façon

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Est-ce que votre ex partenaire est un homme qui a besoin d'une seule personne ou est-ce qu'il ne croit pas en l'amour ?

Posez-vous ces questions :

- Est-ce qu'il a eu une relation qui a duré plus de 12 mois ?
- Est-ce qu'il a mentionné qu'il voulait fonder une famille et avoir des enfants ?
- Est-ce qu'il a fréquenté beaucoup de filles dans le passé ? Savez-vous pourquoi ?
- Comment ces relations ont-elles fini en majorité ? Est-ce qu'elles ont fini pour des raisons valables ?
- Est-ce qu'il arrive à bien se comporter en présence d'autres personnes ?

# La Raison La Plus Importante Pour Laquelle Les Hommes Partent

*“La raison la plus importante pour laquelle un homme quitte sa femme c’est parce qu’il est forcé de la quitter ”*

## 1. Quand un homme se sent pris au piège et isolé

- Vous lui interdisez de voir sa famille, ses copains
- Vous avez constamment besoin de lui et de son support émotionnel

## 2. Quand il ne peut pas se sentir un ‘homme’

- Montrez toujours que vous aimez sa virilité, vous êtes fière de lui et vous appréciez tout ce qu’il fait pour vous

## 3. Quand vous lui mettez de la pression pour qu’il s’engage

- Ne le forcez jamais à s’engager, car cela renforcera sa résistance
- La meilleure façon est de lui montrer votre amour pour qu’il arrive lui-même à la conclusion qu’il ne peut pas se passer de vous

## 4. Le Syndrome Maternel

- Soyez sa maîtresse, sa compagne, sa femme et non pas sa mère.
- Apprenez à le taquiner et éveillez son envie de vous conquérir

## 5. L’insécurité Tue Les Relations 9 Fois Sur 10

- Etes-vous incertaine ? L’incertitude est quelque chose que vous devriez travailler consciemment chaque jour

## ATTENTION !

Certains hommes ne sont pas suffisamment mûrs pour être sérieux avec **n’importe quelle** femme. Ce sont ceux qui sont toujours à la recherche de leur identité et ils ont besoin **d’espace et du temps** pour arriver à trouver ce qu’ils désirent.

## Les relations à court terme

- La PIRE des choses c’est d’essayer de lui courir après
- Donnez-lui du temps et continuez à travailler sur vous-même MAINTENANT
- Vous ne pouvez pas faire grand-chose s’il n’y a pas de connexion ou de complicité entre vous



## **Jouez le rôle de la femme 'difficile à conquérir' en 4 étapes**

Voici 4 principes pour l'inciter à vous conquérir. Utilisez-les avec précaution !

1. Donnez-lui quelque chose qui captive son intérêt
2. Au moment qu'il devient enthousiaste et commence à s'intéresser à vous. Retirez-vous
3. Gardez le contact des yeux, effleurez ses joues pour lui faire comprendre que vous jouez un petit jeu
4. Observez comment il essaie de vous conquérir de façon incontrôlable !



# CHAPITRE 3

---

## A l'intérieur de ses pensées

Comment expliquer le comportement de votre ex avant sa rupture ?

***“La plupart des hommes ne montreront jamais d'indice quand ils désirent rompre.”***

Il y a différentes méthodes que vous pourrez utiliser lors de ces 4 différents scénarios de rupture, donc si vous vous trouvez dans l'un de ces scénarios, vous serez mieux préparé à les affronter dans l'avenir.

S'il commence à se détacher de vous sur le plan émotionnel...

Choisissez un instant calme durant lequel vous allez lui dire : *“Je sais qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Tu passes beaucoup de temps avec tes amis, tu me parles à peine et tu ne me demandes plus à sortir. Il est évident qu'il y a quelque chose qui cloche. Est-ce que c'est parce que je .....ou parce que je ..... ?*

Ecoutez-le, essayez de comprendre ce qu'il veut dire. Ne vous disputez pas ! Essayez de trouver des solutions

Si la conversation risque de tourner mal, et il admet qu'il veut finalement rompre ou qu'il a besoin d'espace, ou même s'il se lève et il s'en va, fâché, référez-vous au suivant :

### **S'il Vous Dit D'avoir Besoin De Plus De Liberté**

Avoir besoin de plus d'espace ne veut pas dire que la relation est terminée.

S'il vous dit qu'il a besoin d'espace, répondez-lui tout simplement : *“d'accord je te donne du temps pour réfléchir et de savoir ce que tu veux”* Votre comportement non-verbal (le ton et les mots que vous utilisez) est aussi important que votre comportement verbal.

### **S'il Vous Dit Qu'il Souhaite Discuter Au Sujet De Votre Rupture**

Ne vous paniquez surtout pas ! Ce serait la pire des choses !

Souvenez-vous qu'un homme préfère plutôt de régler (réparer) un problème que d'abandonner. Donnez-lui une ou plusieurs bonnes solutions dont vous êtes sûr qu'il ne les a pas encore prises en considération. Vous aurez plus de chances qu'il change d'opinion.

### **S'il Vous Quitte Sans Donner D'avis Préalable**

La meilleure chose à faire c'est de le laisser seul ; n'essayez-pas de le contacter. Il est fort probable qu'il ne vous contactera pas.

### **AVERTISSEMENT !**

La façon dont vous allez réagir influence considérablement l'opinion de votre ex et des sentiments qu'il éprouve pour vous.

# CHAPITRE 4

---

## Vous Désirez Vraiment Réconcilier ?

1. Pourquoi j'aurais besoin d'une relation?

---

---

2. Quelles sont les raisons de ne pas vouloir une relation?

---

---

3. Ce qui signifie pour moi une relation parfaite?

---

---

4. Que doit faire mon partenaire pour que je me sente aimée?

---

---

5. Que fait mon partenaire pour me donner le sentiment d'être mal aimé, critiqué, en colère ou bouleversé

---

---

6. Quelles ont été mes 3 plus grandes angoisses pendant ma relation?

---

---

# QUESTIONNAIRE D'ANALYSE

## Est-ce que votre intérêt personnel est-il vraiment de vous réconcilier ?

Imaginez qu'il est là, actuellement derrière votre porte en train de vous supplier de revenir.

Seulement sous une condition.....rien ne changera, ni ses habitudes ni son comportement envers vous. Votre relation va tout simplement reprendre son cours, avec les mêmes problèmes.

Dans ces circonstances, avant de franchir le pas et de reprendre votre relation, posez-vous d'abord ces questions. Encerchez vrai ou faux :

1.	Il n'intervient pas entre moi, mes amis, ma famille	Vrai	Faux
2.	Il me soutient extrêmement bien et répond à tous mes besoins	Vrai	Faux
3.	Je suis sûr qu'il me placera en priorité avant tout	Vrai	Faux
4.	Je suis heureuse de l'accepter comme il est, sans vouloir le changer	Vrai	Faux
5.	Ses convictions et ses valeurs au sujet de la vie correspondent aux miennes	Vrai	Faux
6.	Je vois un avenir beaucoup plus heureux et plus accompli avec lui	Vrai	Faux
7.	Je suis sûr qu'il ne me forcerait jamais à faire des compromis dans notre relation	Vrai	Faux
8.	Je trouve qu'il me rend extrêmement heureuse je préférerais vivre ma vie avec lui plutôt que sans lui	Vrai	Faux
9.	Je ne pense pas qu'on va se séparer de nouveau	Vrai	Faux
10.	Je suis convaincue qu'il fera tout pour résoudre les problèmes dans notre relation	Vrai	Faux

**Le plus souvent VRAI :**

Essayez de vous réconcilier avec votre ex partenaire.

**Le plus souvent FAUX :**

Est-ce que vous êtes SÛR que vous voulez vous réconcilier avec lui ? Vous avez encore du travail à faire si vous souhaitez le récupérer, et ceci de façon continue. Même si vous arrivez à vous réconcilier, vous devrez encore travailler sur les questions et problèmes mentionnés ci-dessus auxquels vous aviez répondu par 'faux'.

# II. LE PLAN

## CHAPITRE 5

---

### Donnez-lui son rôle de conquérant

### L'attitude magnétique des 3P

*« Quand il s'agit d'attirer les hommes, c'est l'attitude qui importe AVANT TOUT »*

L'attitude des 3P importe :

- Avoir de la **P**ropre Confiance
- Montrer d'avoir du **P**laisir dans la vie (attitude 'papillon-sans-soucis')
- Aimer de **P**rendre Soins de son couple/famille etc.

Cette attitude magnétique est quelque chose que vous devez programmer vous-même pour que vous le sentiez chaque matin en vous réveillant, pour ainsi la renforcer chaque jour durant les 30 prochains jours.

#### **Etape 1 : L'attitude 3p Instantané : Changez Votre Etat d'Esprit**

Montrez que vous êtes confiante en vous-même pour pouvoir SENTIR cette propre confiance.

**Exercice 1 :** Faites votre PLUS GRAND sourire. Pas un petit, mais le plus grand que vous puissiez faire. Vous faites un sourire tellement grand que cela va pratiquement vous faire mal aux mâchoires. Est-ce que vous êtes capable d'être triste en même temps?

#### **Etape 2 : Attitude Magnétique Instantanée En Changeant Votre Conversation Intérieure**

Essayez de développer plus de conversations intérieures optimistes avec vous-même qui renforcera votre attitude de 3P. Essayez d'adopter d'autres manières pour exprimer ce que vous ressentez et pensez de vous-même. Comme par exemple :

- “Je mérite un homme qui me rend heureuse et qui fait des efforts pour notre relation”
- “Je suis confiante et je me sens capable de résoudre ce problème.”
- “Peut-être que je n'ai pas de succès maintenant, mais un jour j'en aurais”
- “Je suis tout à fait plus intéressante et mignonne que d'autres femmes”
- “Je suis une femme incomparable, qui prend soin d'autres personnes mieux que quiconque, qui est unique et très spéciale.”

Formulez vos propres phrases ici :

---



---



---



---



---



---



---



---

### **Etape 3 : Attitude Magnétique Instantanée En Changeant Votre Apparence Physique**

La façon la plus rapide de paraître plus attirante, non seulement pour vous-même mais aussi pour d'autres hommes, est de travailler sur votre physique et votre santé.

## **Vos Devoirs Pour Les 30 Jours Prochains :**

Maintenant que vous comprenez comme l'attitude MM est vitale pour votre succès, voici ce que je vous demande de faire durant les 30 jours prochains :

1. Prévoyez un seul changement visuel de votre physique. Ce changement peut être discret ou très remarquable (coiffure, manucure, pédicure, sourcils, bronzage, blanchissement des dents etc.)
2. Répétez cette phrase au moins 3 fois chaque matin au réveil avec autant de conviction que possible : « J'ai une force d'attraction magnétique incroyable sur les hommes, mais je n'essaierai jamais de les conquérir. C'est mon ex qui doit me conquérir s'il ne veut pas perdre une femme fantastique comme moi ».
3. Gardez et montrez cette attitude durant la journée



# Chapitre 6

---

## Soyez Difficile à Conquérir

### Effacer Sa Résistance & La Conquête Difficile

1. Donnez-lui un élément qui captive son intérêt : vous allez lui envoyer une lettre appropriée
2. Juste au moment que vous avez réussi à captiver son attention, vous allez ignorer TOUTE tentative de sa part et couper totalement le contact.
3. Donnez-lui juste ce qu'il faut : taquinez-le de temps en temps mais ne lui donnez JAMAIS entièrement ce qu'il attend
4. Observez-le en train de vous conquérir de façon incontrôlable !

« La lettre déclic a un seul but : de captiver son intérêt »

**Ecrivez et envoyez la lettre déclic le plus rapidement possible MAIS ne le contactez pas après et continuez avec le chapitre 7.**

- Elle doit être extrêmement courte, et comporter moins de 150 mots ! (Mieux encore moins de 100 mots)
- Présentez vos excuses pour tout mauvais comportement que vous auriez pu avoir
- Montrez votre compréhension et acceptation (vous vous mettez de SON côté)
- Ayez des nouvelles intéressantes à partager avec lui, quelque chose que vous avez changé ou sont en train de changer
- Dites-lui que c'est LUI qui doit vous appeler en premier (souvenez-vous, vous ne devez plus courir après lui, c'est lui qui doit faire le travail)
- Montrez votre enthousiasme à travers vos mots et utilisez des points d'exclamations !

## **Vous n'avez aucun contact avec votre ex ? Utilisez cette lettre modèle :**

Salut toi !

Je voulais juste t'envoyer un message rapide et présenter mes excuses pour mon comportement de l'autre jour. Maintenant je comprends ce que tu veux dire et je n'ai plus envie de me disputer encore avec toi. Donc oublions tout ça !

Tu sais, je prends des cours de danse actuellement et c'est tellement amusant ! De plus il y a des choses très agréables qui se sont passées dans ma vie tout dernièrement, des choses qui me font vraiment plaisir, et dont j'avais vraiment besoin!

Peut-être qu'un jour je pourrais t'en parler... Appelle-moi si un jour tu en auras envie.

Courage à toi et peut-être à plus !

(Votre nom)

## **Vous avez du contact avec votre ex ? Utilisez cette lettre modèle :**

Salut toi!

J'étais tellement occupé ces derniers jours, je suis désolé de te répondre si tardivement. Je voulais juste te dire que j'ai réfléchi sur notre situation et je me mets tout à fait à ta place. Je n'ai simplement plus envie de me disputer encore avec toi.

Tu sais, je prends des cours de danse actuellement et c'est tellement amusant ! Peut-être que tu devrais passer un jour pour montrer comment toi tu te débrouilleras en faisant ces mouvements sexy ! HAHA!

Par ailleurs il y a des choses très agréables qui se sont passées dans ma vie tout dernièrement, des choses qui me font vraiment plaisir!

De toute façon, à plus !

(Votre nom)

Rédigez votre lettre en utilisant le modèle ci-dessus :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Liste de contrôle pour la lettre ‘décllic’**

- Est-ce que la lettre contient moins de 150 mots ? (environ 2 paragraphes)
- Est-ce que j’ai une raison valable pour présenter mes excuses pour tout mauvais comportement que j’aurai pu avoir ? Si c’est le cas : est-ce que je l’ai intégré dans ma lettre ?
- Est-ce que je montre que j’accepte sa décision de rompre ?
- Est-ce que j’ai inclus une nouvelle intéressante ?
- Si je n’ai aucun contact avec lui, est-ce que j’ai conclu en donnant un ‘ordre’ à la fin de ma lettre ?
- Est-ce que le ton de ma lettre ‘sonne’ enthousiaste et heureux après avoir présenté mes excuses ?

# Chapitre 7

---

## Enlever Sa Résistance Redécouvrir le meilleur de vous-même

Il y a seulement une règle à suivre durant les 30 prochains jours.

*“Focalisez-vous sur VOUS-MEME et encore sur VOUS-MEME et encore une fois !”*

La première chose à pratiquer est de jouir et de profiter du fait que vous êtes célibataire.

**Leçon #1 – “Si vous avez besoin d’avoir des pensées positives sur vous-même, regardez-vous en face. Vous y trouverez la réponse”**

Comment bien démarrer à être célibataire

**Étape 1** : Emballez tout ce qui vous fait rappeler votre ex dans un carton et mettez-le à un endroit pas facile à atteindre (pour que vous ne soyez pas tenté à le chercher).

Une remarque concernant Facebook:

- **CHANGEZ votre profil de situation personnelle** “en relation avec votre ex”. Je vous conseille de ne rien mentionner sur votre profil, restez ‘neutre’.
- C’est sûr, il sera **DIFFICILE** d’enlever ses photos ainsi que celles où vous êtes ensemble, mais faites le seulement quand vous êtes **CALME**, et non pas tout de suite après votre rupture, dispute ou après avoir envoyé la Lettre Déclit. Vous pouvez toujours les reprendre ou en faire d’autres une fois que vous vous serez remis ensemble (Je vous conseille de le faire 1 à 2 semaines après avoir envoyé la Lettre Déclit).
- **Faites-vous de nouveaux amis** et prêter de l’attention à votre vie sociale
- **Mettez au courant tout le monde de façon continue** au sujet de vos changements et les choses excitantes que vous êtes en train de réaliser.
- **Ne parlez pas** de votre rupture ou de votre ex partenaire
- **Ne bloquez pas** votre ex partenaire
- **Ne regardez en aucun cas** son profil

**Etape 2** : tombez amoureuse de vous-même

1. Quels sont mes talents ?

---

---

---

2. Qu'est-ce qui me fait rire ?

---

---

---

3. Quels sont les grands obstacles que j'ai su surmonter dans le passé ?

---

---

---

4. Quels sont les autres grandes qualités que d'autres personnes m'ont fait remarquer

---

---

---

5. Qu'est-ce que j'aime bien faire ?

---

---

---

6. Qu'est-ce qui me rend différente par rapport aux autres ?

---

---

---

7. Quelles sont les qualités que mon ex partenaire aimait en moi en priorité ?

---

---

---

**Etape 3** : Mettez-vous en face du miroir :

Contemplez vous-même comme si vous étiez quelqu'un d'autre :

- Est-ce que cette personne à l'air d'être heureuse ? Oui/Non
- Est-ce que cette personne à l'air d'être accueillante ? Oui/Non
- Est-ce que cette personne regarde de façon de vouloir beaucoup d'admirateurs ? Oui/Non
- Est-ce que vous désireriez connaître cette personne ? Oui/Non

Maintenant vous vous regardez en face et vous vous posez ces questions :

- Est-ce que je suis heureuse des expressions de mon visage ? Oui/Non
- Est-ce que la façon dont je regarde reflète ce que je ressens ? Oui/Non
- Est-ce que je trouve que je suis jolie ? Oui/Non
- Est-ce que j'ai l'air être en forme et d'avoir pleine d'énergie ? Oui/Non
- Est-ce que j'ai l'air être capable d'attirer les hommes ? Oui/Non

**Changements physiques** – soyez heureuse avec ce que vous avez

**Vérifiez votre garde-robe** – trouvez les vêtements qui vous vont bien et dans lesquels vous vous sentez confortable.

**Leçon #2 – Aimez vous-même pour ce que vous êtes.**

**Etape 4** : Développement et croissance personnel

Santé et bien-être

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Développement personnel

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## L'EFFACEUR DE LA RESISTANCE

ENLEVEZ LA RESISTANCE DE VOTRE EX,  
TOUT EN TRAVAILLANT SUR VOTRE PERSONNALITE

---

Si vous :

- travaillez ensemble
- vivez ensemble
- avez des enfants ensemble

Vous devrez utiliser 'le contact limité' avec votre ex.

Si vous avez déjà un contact régulier avec votre ex, vous devrez utiliser la technique  
" **Du Chat Et De La Souris**".

Si rien ne s'applique à votre cas, vous devrez **couper tout contact**

**Je vais utiliser la technique** \_\_\_\_\_ **après avoir  
envoyé la 'lettre déclic'**

**Leçon #3 – "Vous devez (ré)apprendre aux autres de vous traiter de la façon dont  
VOUS le désirez – et non pas dans le sens contraire"**

# QUESTIONNAIRE D'ANALYSE :

## ETES-VOUS PRET POUR LE CONTACT?

---

Encerchez **Vrai** ou **Faux**:

Vous avez encore des problèmes pour manger, dormir ou travailler parce que vous n'arrêtez pas de penser à votre ex	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Vous contrôlez à chaque fois votre téléphone, votre email ou tout autre moyen de communication pour voir si votre ex a essayé de vous contacter	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Vous essayez à chaque instant d'apaiser votre douleur de la rupture	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Vous ressentez encore de la colère quand vous pensez à votre relation	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Vous avez envie de pleurer quand vous vous concentrez sur les détails	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Vous avez l'impression que votre avenir est ombragé sans votre ex partenaire	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Vous vous sentez encore toujours coupable à cause de votre rupture, sans en savoir la raison	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Vous préférez rester chez vous plutôt que de sortir avec vos amis ou famille	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Il y a une possibilité que vous soyez émue si vous aviez une conversation <b>désagréable</b> avec votre ex	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Vous avez l'impression d'empirer la situation, peu importe ce que vous faites	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>



### **Le plus souvent VRAI**

- ➔ Vous aurez besoin encore du temps avant de reprendre contact. Vous n'avez pas besoin d'arrêter définitivement la communication, mais retenez que vous êtes extrêmement vulnérable en ce moment et que votre ex partenaire saura que vous n'avez pas encore surmonté la rupture. Cela signifie qu'il pourrait soupçonner votre stratégie. Bien que ce soit la vérité, il n'a pas besoin de le savoir.

Vous risquerez de commettre encore plus d'erreurs si vous n'êtes pas émotionnellement prêt pour rencontrer votre ex. C'est pourquoi je vous conseille vivement de garder de la distance jusqu'au moment où vous saurez contrôler vos émotions.

### **Le plus souvent FAUX**

- ➔ Super, vous êtes prêt à prendre contact avec votre ex !

# CHAPITRE 8

---

## Attirer Votre Ex à Nouveau

### COMMENT LE RENDRE FOU AVEC DES ANCIENNES TECHNIQUES D'ATTIRANCE

---

Il y a **DEUX TYPES de méthodes** pour récupérer votre ex. Vous pouvez utiliser soit une seule, soit les utiliser en les combinant

**a. La Méthode Directe**

**b. La Méthode Indirecte**

### La Méthode Directe

1. Prenez le temps de chercher un endroit convenable pour rencontrer votre ex
2. Appelez votre ex pour une brève rencontre
3. Embrassez-le de façon amicale
4. Parlez de votre vie actuelle et posez des questions sur la vie de votre ex. Montrez plus d'intérêt pour sa nouvelle vie.
5. Ne parlez pas de votre rupture. Dites simplement que vous l'avez accepté. Si votre ex souhaite en parler, écoutez-le tout simplement.
6. Ne le contactez pas après cette rencontre, c'est lui qui doit vous contacter en premier.

**“Si votre objectif est qu'il vous court après, vous ne devrez EN AUCUN CAS être la première à prendre contact après cette première rencontre.”**

### Des Astuces Pour Faire En Sorte Qu'il Vous Désire

#### 1. La Force Du Parfum

Choisissez un parfum qui vous caractérise à chaque fois que vous le rencontrez. Le parfum aide à vous faire paraître plus attirante car il travaille sur son inconscience

#### 2. Montrez Un Peu, Cachez Beaucoup

Portez des vêtements qui dévoilent quelques parties du corps tout en couvrant la majorité.

### **3. Soyez Super Confiante**

Montrez une attitude d'attirance magnétique (attitude 3P) à chaque fois que vous rencontrez votre ex. Ayez confiance que vous êtes très désirable et qu'il vous désire

### **4. Jouez, Flirter Pour Construire Une Tension Sexuelle**

Utilisez le langage corporel pour flirter avec lui. Utilisez le contact des yeux, votre sourire, vos lèvres, votre corps et faites-lui comprendre que vous ne souhaitez pas rester ami. Vous enlevez subtilement une saleté de ses vêtements (même s'il n'y a rien). Jouez avec des objets dans vos mains en faisant des mouvements lents et sensuels.

### **5. Anticipez Pour Qu'il Vous Désire**

Il s'agit de faire deux pas en avant et un pas en arrière. Donnez-lui un peu, mais enlevez en même temps ce que vous venez de lui donner. Il doit sentir plus de tension positive, d'anticipation et d'excitation quand il est avec vous

### **6. Touchez-Le 'Par Inadvertance'**

Essayez de le toucher chaque fois que vous le voyez. Au point culminant de la discussion touchez son bras, subtilement et rapidement. Créez ou profitez des opportunités que vous le touchez ou qu'il puisse vous toucher.

### **7. Soyez Mystérieuse**

Faites-le deviner et taquinez-le pour avoir des conversations intéressantes.

### **8. Laissez-Le Mener La Discussion**

Il doit éprouver du plaisir quand il mène la conversation, alors offrez-lui cette possibilité. Soyez intéressé de ce qu'il raconte et de ses opinions.

### **9. L'Ingrédient Secret**

Faites en sorte qu'il désire vous conquérir. Un homme aime sentir avoir le contrôle sur la situation car cela lui donne une sensation de sécurité. Laissez-le gagner de temps à autre, mais résistez également un peu pour ne pas trop faciliter son travail de conquête.

## **Avertissement Au Sujet Du Contact Sexuel Avec Votre Ex**

Ne lui donnez pas trop facilement le contact sexuel ou bien il va finir par ne vouloir que ça. Gardez le contact sexuel pour plus tard quand vous êtes convaincu que son cœur vous appartient et que ce n'est pas qu'une passade.

# La Méthode Indirecte

Vous utiliserez ces techniques à chaque fois que vous rencontrez votre ex.

**Programmation émotionnel** – répétez un modèle ou patron dont vous souhaitez que votre ex se rappellera. P. ex. créez une association que vous + alcool n'est plus quelque chose de négative. Il faut répéter ce patron au moins 3 fois dans 3 différentes situations.

1. Identifiez des patrons négatifs dans votre relation (Ils devraient être associés à votre rupture)
2. Racontez à votre ex que vous avez arrêté le comportement qu'il n'aimait pas
3. **MONTREZ** à votre ex un nouveau patron en association avec ce comportement – l'aspect de reprogrammation
4. Montrez lui **ENCORE UNE FOIS** mais dans différentes circonstances
5. Montrez lui encore **UNE DERNIÈRE FOIS**
6. Ne répétez **PLUS JAMAIS** l'ancien patron

## DIFFERENTS NIVEAUX DE CONVERSATIONS INTIMES:

Niveaux d'Intimité	Sujets de Conversation	Niveau d'intimité
<b>Niveau 1</b>	Événements récents, les informations, la météo, ce que vous faisiez le weekend, votre entourage ou circonstance directe.	<b>Bas</b>
<b>Niveau 2</b>	Opinions personnelles au sujet d'un facteur externe. Comment vous vous sentez vis-à-vis de quelque chose non-personnelle (ce que vous aimez/n'aimez pas).	<b>Moyen</b>
<b>Niveau 3</b>	Vos rêves et objectifs personnels. Vos passions. Ce que vous désirez atteindre. Plus ces idéals sont personnels, plus ils vous sembleront intimes. En général on partage ces sujets seulement avec des amis proches	<b>Mi- Élevé</b>
<b>Niveau 4:</b>	Vos plus grandes <b>crain</b> tes et <b>regrets</b> . Des choses dont vous avez honte. Des sujets qui montrent que vous êtes vulnérable, que vous avez failli, sans avoir peur des conséquences	<b>Elevé</b>

## **Agrandir L'attraction**

Reconstruisez l'attraction en taquinant et flirtant. Soyez prudente et ne faites ceci seulement quand vous saurez que votre comportement est approprié.

## **La méthode de rejet**

Cette méthode est une autre façon pour montrer que vous n'êtes pas facile à conquérir. Augmentez la période de temps pour reprendre contact. Ne répondez pas toujours à ses appels.

Votre objectif est d'augmenter le nombre de fois que votre ex VOUS contacte, tandis que vous réduisez le nombre de fois que vous le contactez. Vous devriez alterner votre comportement de temps à autre : une fois vous le contactez immédiatement, une autre fois vous laisserez passer quelques jours.

## **La combinaison**

Utilisez une combinaison de la méthode directe et indirecte pour avoir la meilleure des deux méthodes

# QUESTIONNAIRE D'ANALYSE

## COMMENT SAVOIR SI VOTRE EX A ENCORE DES SENTIMENTS POUR VOUS

---

Voici un questionnaire qui vous permet de savoir si votre ex a encore des sentiments pour vous.

Encerclez par **Vrai** ou **Faux**:

Il vous sourit beaucoup	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Il paraît heureux de vous parler	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Il parle du passé de manière positive	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Il semble se faire du soucis pour vous et veut être mise au courant de vos activités quotidiennes.	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Votre intérêt compte	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Il montre des émotions (bonnes ou mauvaises)	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Il cherche souvent avoir du contact avec vous	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Il vous dit qu'il se soucie de vous	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Il vous dit ce dont il est fier ou enthousiaste... comme s'il désire avoir votre approbation	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Son comportement est varié, parfois négatif, parfois positif. P.ex. une fois vous lui manquez et une autre fois il vous déteste	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>

### Le plus souvent **VRAI**

→ Votre ex a encore des sentiments pour vous

### Le plus souvent **FAUX**

→ Il est difficile de dire s'il a encore des sentiments pour vous, mais il est clair qu'il n'est pas encore prêt pour avoir un contact régulier

## **BONUS: L'Autre Personne Dans Sa Vie**

### **A Faire :**

- Focalisez-vous sur VOUS-MÊME
- Soyez heureuse pour votre ex
- Soutenez-le
- Donnez-lui de l'espace

### **A Eviter :**

- Supposer que vous savez tout de leur relation
- Ne soyez pas 'mauvaise langue' au sujet de sa nouvelle partenaire
- Etre jalouse

## **BONUS: La Clé Pour Qu'il S'engage**

La clé pour qu'il s'engage :

- Ne le forcez pas. Il faut qu'il pense que ce soit son idée
- Soyez prêts et capable de montrer des raisons valables pour lesquelles une réconciliation est justifiée et votre relation a des chances de fonctionner cette fois-ci
- Mentionnez comment vous avez changé
- Soyez capable de montrer tous les mauvais points de votre relation et que vous comprenez exactement comment les éviter

## **La Réconciliation... Que Faire Après ?**

Afin de garder votre relation saine :

- Continuez à Travailler Sur Vous-Même
- Eprouvez Les Nouvelles Choses Ensemble
- Ayez Du Plaisir
- Soyez Passionnée
- Soyez Honnête