

EXERCICES D'APPLICATION



FEMMES ADDICTIVES



FRENCH WISDOM
ACADEMY



1.6 Application : réveiller son désir

Vous allez devoir être à l'aise avec le fait que votre homme veuille secrètement devenir votre chevalier servant et être capable de réveiller son chevalier qui sommeille à l'intérieur de lui.

Observez le besoin des hommes d'être utile aux autres dans votre quotidien. Regardez les reportages qui mettent en avant cet appel du chevalier avec des hommes qui s'engagent dans l'armée, construisent leur carrière ou s'occupent de leur famille par exemple.

Pour commencer, vous allez devoir :

Respecter ses efforts pour atteindre un idéal masculin.

Lui faire savoir que vous n'avez pas peur de "perdre" votre indépendance dans la relation.

Être à l'aise avec le fait de lui demander de vous aider et de vous donner des conseils.

La première chose que vous devez travailler **est d'accepter qu'il ait besoin de répondre à vos besoins émotionnels et matériels** si ce n'est pas déjà le cas. Vous devez remarquer et devenir à l'aise avec le fait qu'il vous paie une boisson, un repas, vous tire la chaise au restaurant, vous ouvre la porte de sa voiture, vous prend la main pour traverser la route et tout ce genre de petites attentions. **Vous allez devoir aiguïser votre regard pour remarquer la moindre de ces petits gestes de sa part** et lui faire comprendre que vous appréciez cela.

Il est important de noter que **vous ne devez pas non plus vous comporter comme une femme qui profite de la situation** en se faisant payer des repas gratuits à la chaîne. Quand le temps est venu de payer l'addition de votre premier dîner, n'attendez pas les bras croisés en laissant la pression s'installer. Sortez votre portefeuille pour lui faire savoir que vous êtes prête à participer et que vous n'avez pas l'intention de profiter de lui. S'il se propose de régler la note, **montrez-vous reconnaissante et dites-lui que vous paierez la prochaine tournée de boissons par exemple.**

Il doit savoir que vous participez également de votre côté. Ne vous souciez pas du prix, même s'il paie un restaurant à plusieurs centaines d'euros, vous pouvez très bien lui offrir une glace, un cocktail, un dessert ou peu importe. **L'important est qu'il remarque que vous vous investissez également dans une certaine mesure pour le rassurer.** La seule exception est si vous êtes sans emploi ou étudiante et ne travaillez pas encore.

Le fait de découvrir le chevalier intérieur qui se cache à l'intérieur d'un homme peut être un challenge quelques fois.

Vous allez sûrement remarquer que certains hommes ne vous donnent pas ce genre de petites attentions. Cela est dû au fait que de nos jours, beaucoup d'hommes ont peur que ces gestes soient mal interprétés par les femmes modernes. D'une certaine manière, la société leur a appris qu'en faisant cela, ils feraient fuir les femmes en insultant leur désir d'indépendance et d'émancipation. Cette idée répandue en occident est une ineptie qui a pour conséquence d'éloigner les hommes des femmes en perturbant la polarité masculine-féminine naturelle.



Si vous remarquez qu'il est hésitant ou ignorant à vous porter ces petites attentions, ne vous inquiétez pas. Votre premier objectif va être de le rééduquer pour l'encourager à faire cela. Si vous voyez qu'il ne vous tient pas la porte par exemple, faites-lui la remarque, mais sans lui reprocher.

Par exemple, dites-le-lui sur un ton amusé et joueur :

« Tu sais, si tu me tiens la porte pour entrer, ça ne me vexera pas, bien au contraire. »

« Le fait que je sois une femme moderne ne veut pas dire que je n'apprécie pas les petits gestes galants. »

Cela lui donnera le signal qu'il peut s'autoriser à exprimer sa part de chevalier refoulée sans que cela pose un problème, bien au contraire. Vous devrez l'encourager à agir de la sorte en lui montrant que vous appréciez les qualités masculines qui lui font se sentir bien.

2.5 Application: découvrir sa phase existentielle

Dans cette partie, nous avons vu **les 3 grandes phases qu'un homme traverse au cours de son existence** : exploration, construction ou stabilité. Si vous n'êtes pas dans une relation en ce moment, essayez de deviner dans quelle phase se positionnent les hommes que vous rencontrez au quotidien, ceux de votre entourage, ou dans les médias. Si vous êtes dans une relation, pouvez-vous évaluer la phase dans laquelle se trouve votre homme ? **Comment pouvez-vous l'encourager à atteindre ses objectifs dans cette phase en particulier ?**

4.6 Application : faites-lui savoir qu'il peut gagner

Si vous voulez le faire s'engager dans une relation avec vous, **il devra être sûr qu'il a gagné votre approbation, qu'il est capable de pouvoir répondre à cette demande avec succès.** Essayez de valider les hommes qui vous intéressent pour une potentielle relation ou celui avec qui vous partagez déjà votre vie pour l'encourager à s'investir plus. **Le pouvoir que vous avez pour valider un homme est sans doute plus grand que ce que vous imaginez.**

Commencez par bannir tous les comportements qui vont lui faire penser qu'il ne peut pas gagner avec vous. Vous pourriez vous comporter de la sorte sans même vous en rendre compte.

Vous vous montrez distante et inaccessible

Vous le traitez d'une manière enfantine

Vous l'ignorez quand il se montre intéressé

Vous lui parlez sur un ton méprisant

Vous levez les yeux au ciel quand il essaie de vous impressionner

Vous refusez ses conseils ou son aide

Vous parlez d'autres hommes de manière intéressée

Vous remettez en question ses valeurs et ses idées



Pour le valider, vous devez lui faire sentir qu'il est spécial et a de la valeur à vos yeux, que vous l'admirez et qu'il peut vous être bénéfique. **Validez les efforts qu'il fait pour s'engager avec vous.**

Il y a plein de manières possibles pour réussir à faire cela :

Vous lui montrez que vous passez du bon temps à ses côtés

Vous vous montrez impressionnée et admirative

Vous lui montrez que vous le respectez

Vous êtes fière de lui

Vous le complimentez

Vous êtes coopérative

Vous approuvez ses blagues

Vous vous rapprochez de lui physiquement

Vous le récompensez avec de l'affection physique

Si vous êtes célibataire, utilisez les concepts abordés dans la partie 3 afin de savoir quelle est la mission de vie d'un homme que vous appréciez autour de vous. **Essayez de lui faire comprendre que vous le comprenez, lui et ce qu'il veut accomplir dans sa vie.**

Si vous êtes dans une relation, êtes-vous la seule personne à comprendre ses motivations et à pouvoir l'aider dans ce qu'il cherche à réaliser ? Si ce n'est pas le cas, revenez sur les concepts abordés dans la partie 3.

5.3 Application : construisez votre bulle existentielle

La communication subconsciente de bulle existentielle va vous permettre de le charmer naturellement avec vos attributs féminins grâce à des échanges répétés alignés avec sa mission de vie. Si vous êtes célibataire, faites votre possible pour créer des interactions brèves, mais fréquentes avec l'homme qui vous intéresse.

Essayez de trouver au moins 3 "ponts de proximité" qui vous permettront d'interagir avec lui plus souvent.

Dans la mesure du possible, vos interactions devraient lui permettre de répondre à son appel de chevalier en étant alignées avec sa mission de vie.

Lorsque vous interagissez avec lui, **essayez de déterminer un domaine d'expertise pour lequel vous allez pouvoir lui demander de vous conseiller ou de vous rendre service.**

Montrez-vous intéressée par ce sujet particulier, **faites-lui savoir que vous admirez son savoir ou ses compétences.**

Faites allusion à un problème que vous avez qui est en rapport avec ce sujet.



Lorsqu'il accepte de vous aider ou de vous donner des conseils, **témoignez-lui votre reconnaissance pour lui faire savoir que votre investissement vous est bénéfique...**

Le fait de faire cela puisera dans son instinct de chevalier de manière puissante.

6.4 Application : créer une spirale ascensionnelle positive

Votre but va être de créer une spirale ascensionnelle positive. Vous allez être capable de réaliser cela avec la récompense pour l'encourager à faire davantage les actions que vous attendez de lui. **Vous allez donc devoir approuver et récompenser les choses quand il fait des choses qui vous impactent de manière positive ou quand il essaie de vous impressionner pour recevoir votre validation.**

Les hommes sont parfois très subtils lorsqu'ils s'attendent à recevoir de l'appréciation de votre part.

Ce n'est pas quelque chose qu'ils vont vous dire ouvertement, mais ils s'attendent à ce que vous sachiez détecter cela. **Le meilleur moyen de le faire est d'être attentive à son langage non verbal.**

Vous allez devoir aiguïser votre regard et développer cette compétence avec le temps, **pour réussir à sentir ce besoin de manière naturelle et instinctive.**

L'appréciation, la gratitude et la reconnaissance entre les partenaires sont la clé des relations durables et épanouies. Ils sont une arme redoutable pour réussir à créer une spirale ascensionnelle positive.

Si vous n'êtes pas de nature positive et avez du mal à être reconnaissante avec les gens en général, vous allez devoir travailler cela. **Ce n'est pas une formule magique que vous allez utiliser avec votre homme ici et là, mais plutôt un état d'esprit ou une compétence sociale.** La bonne nouvelle est que vous pouvez adopter cet état d'esprit en pratiquant cette compétence.

Il vous faudra apprendre à voir le verre à moitié plein. Commencer par observer comment les gens impactent votre vie de manière positive au quotidien. Par exemple, lorsque vous demandez conseil à un vendeur, quelqu'un vous cède la priorité en roulant, ou quand un collègue vous facilite une tâche au travail.

Montrez-leur que vous reconnaissez et appréciez l'effort qu'ils ont fait pour vous avec des mots sincères.

Le fait de pratiquer cela tous les jours vous permettra d'aiguïser cette compétence sociale afin que vous puissiez l'utiliser avec votre homme de manière authentique dans les moments importants.



Votre objectif ici va être de chercher les occasions de lui exprimer votre appréciation pour les actions positives envers vous, en particulier celles qui éveillent son appel du chevalier servant.

Il est important de noter que vous allez devoir calibrer votre appréciation envers lui en fonction de son niveau d'efforts. Par exemple, s'il vous ouvre la porte pour entrer quelque part, vous n'avez pas besoin d'en faire des tonnes, regardez-le simplement dans les yeux pour le remercier. Par contre, s'il s'investit plus d'une heure pour changer l'huile moteur de votre voiture, préparez-lui au moins un petit café avec un biscuit et serrez-le dans vos bras pour le remercier quand il a fini.

Le fait de lui témoigner votre reconnaissance pour les petites et grandes actions n'est pas à prendre à la légère. **De manière consciente, cela lui fera se sentir bien, mais de manière inconsciente cela lui indiquera que la relation a du sens pour lui et vaut la peine de s'investir.** Il saura qu'il a votre validation et qu'il peut gagner avec vous.

Le fait de lui confirmer qu'il satisfait vos besoins et à la capacité de vous rendre heureuse alimentera son instinct de chevalier servant et le rendra heureux également. Il aura envie de s'investir encore plus dans celle-ci de manière exponentielle en suivant une spirale ascensionnelle positive.

7.4 Application : lui demander de l'aide

Vous allez essayer d'utiliser la communication subconsciente du chevalier sauveur de la manière suivante :

Lorsque vous interagissez avec lui, **posez-lui des questions pour essayer de savoir quels sont ses intérêts, ses compétences, talents, expertises qui lui sont propres.**

Par exemple, il peut vous révéler qu'il aime faire de l'escalade, du camping, jouer aux échecs, et investir en cryptomonnaies.

Essayez de déterminer un domaine d'expertise pour lequel vous allez pouvoir lui demander de vous aider sans que cela soit démesuré, en réduisant la friction si possible.

Ce que je veux dire par là est que la demande d'aide que vous allez devoir formuler par la suite **devra être appropriée et cohérente avec votre degré d'intimité.** Par exemple, si l'homme qui vous intéresse n'est rien de plus qu'une connaissance de travail avec lequel vous souhaitez aller plus loin, lui demander de vous conseiller sur le choix d'une tente de camping durant la pause de midi serait une demande tout à fait appropriée et cohérente.

Par contre, lui demander d'aller camper avec vous le week-end pour qu'il vous montre son endroit préféré serait trop prématuré et inapproprié à ce stade ! **Vous pouvez garder ce genre de demande lorsque vous serez déjà dans une relation naissance ou établie.**



Recentrez la conversation en l'encourageant à parler de ce domaine d'expertise en particulier.

En suivant l'exemple précédent, encouragez-le simplement à parler de camping et montrez-vous intéressée.

Demandez-lui qu'il vous rende un service ou qu'il vous aide en utilisant ce domaine d'expertise.

Normalement, vous devriez déjà avoir quelques coups d'avance en ayant une idée précise de ce que vous voulez lui demander.

8.7 Application : projection future

Nous avons vu qu'un des grands paradoxes masculin chez les hommes réside dans la peur de s'engager dans une relation qui viendra anéantir la possibilité de pouvoir se réaliser à travers leur mission de vie alors que la relation elle-même pourra s'intégrer dans cette mission pour lui donner du sens.

Pour lui faire prendre conscience de cela, **vous devez avoir une idée précise avec des objectifs clairs pour votre futur ensemble.**

Vous allez devoir découvrir ce qu'il désire accomplir, quels sont ses rêves, et pourquoi il ne les a pas encore réalisés. Aidez-le à comprendre ce qui compte vraiment dans sa vie, quelles sont ses priorités, quelles sont ses ambitions sur le court terme et le long terme.

Montrez-lui qu'avec vous tout est possible et **proposez des solutions aux problèmes qui l'empêchent d'avancer.** Cela attisera sa volonté masculine de détruire les barrières et de se battre pour ce qui a du sens à vos côtés.

Votre but est qu'il se rende compte de lui-même **que vous êtes le pont entre lui et ce qu'il désire réaliser.**

Si vous êtes déjà engagée dans une relation avec lui, vous devriez profiter d'un moment que vous passez ensemble pour parler de cela. Proposez-lui un plan d'action et des idées qui vont contribuer à son bonheur et demandez-lui de partager les siennes. **Demandez-lui également d'exprimer ses peurs.**

Fixez-vous des objectifs réalistes et précis que vous pouvez accomplir à propos des choses que vous appréciez faire tous les deux dans la vie. N'oubliez pas de prendre note de vos idées, même celles qui semblent farfelues. Vous pourriez même enregistrer vos suggestions avec le micro de votre téléphone.

À la fin, faites une synthèse de votre échange avec une vision claire et réaliste de ce que vous aimeriez réaliser ensemble.



Ne vous fixez pas des objectifs simplement parce qu'ils semblent faire sens. Ces objectifs communs doivent correspondre à vos aspirations individuelles et vous rendre tous les deux enthousiastes à l'idée de les accomplir ensemble.

Ces objectifs et cette vision de l'avenir ne devraient pas interférer avec votre intégrité en demandant à l'un des partenaires à agir contre sa nature. Par exemple, s'il vous demande de vous comporter de manière plus extravertie, mais que vous êtes une personne introvertie de nature, vous devez écarter cette idée.

Si ces objectifs sont ambitieux, **assurez-vous que chacun de vous de les décomposer en plusieurs étapes réalistes qui vous donneront l'impression de progresser sur le court terme pour fêter ensemble chaque nouvelle étape accomplie.**

Par exemple, vous pourriez décider d'organiser un voyage pour faire le tour de l'Amérique ensemble. La première étape serait de planifier votre itinéraire et de définir le budget nécessaire. La deuxième étape serait d'économiser la moitié de la somme, et la troisième serait de rassembler la totalité. **Cela vous donnera la possibilité de fêter chaque accomplissement de ces étapes en organisant un dîner romantique par exemple.**

8.8 Application : La recherche du plaisir commun

Tous les couples savent bien que le but ultime de leur relation est de se rendre heureux l'un l'autre, mais ils font l'erreur de ne jamais parler de cet objectif commun. **Il est la plupart du temps sous-entendu.**

Ici, l'idée est que **vous allez vous révéler en premier pour le pousser à se révéler à son tour.** Vous allez commencer à lui avouer petit à petit tout ce qui vous rend heureuse et vous procure du plaisir.

Faites-lui comprendre que vous êtes vraiment sérieuse en parlant de cela.

Commencez doucement au début, puis augmentez la fréquence jusqu'à ce qu'il comprenne que vous êtes vraiment sérieuse. Si vous évoquez ce sujet de plus en plus souvent et que vous vous dévoilez de votre côté, il finira probablement par vous confesser tous ses désirs à son tour, des plus simples aux plus farfelus, par effet miroir.

Posez-lui des questions à ce sujet et essayez de creuser sans jamais le juger, sinon ça pourrait le bloquer. **Parlez-en sans tabou ni censure.** Vous allez travailler tous les deux main dans la main vers cette recherche de plaisir et d'épanouissement de manière consciente et assumée.

Cette recherche du plaisir à deux peut devenir un des objectifs communs et un challenge dans votre relation. **Cela va subtilement créer un pont invisible qui va relier ses instincts à vous et la relation pour l'amener à s'investir davantage.**



Cet exercice n'est pas uniquement réservé aux relations de longue date, **vous pouvez l'appliquer dès votre première rencontre, mais vous le ferez de manière plus soft**. Dans ce cas, posez-lui des questions sur la façon d'améliorer la vie de sa partenaire après lui avoir révélé cela de votre côté. Vous pourriez être surprise de voir combien il prend part au jeu !

9.4 Application : encouragez-le à dévoiler sa vulnérabilité

L'être humain est attiré par les personnes authentiques qui sont ouvertes et n'ont pas peur de partager ce qu'elles sont réellement. **Cela crée une connexion plus profonde et nous nous reconnaissons en eux**. L'inverse est vrai aussi : **nous nous sentons proches de quelqu'un à qui nous révélons une part de nos vulnérabilités du moment que nous nous sentions réellement écoutés et compris**.

Prêtez attention à la manière dont vous réagissez quand une amie vous fait une révélation intime. Êtes-vous du genre à lui donner des conseils et profiter de la situation pour parler de quelque chose en rapport avec vous ? Où est-ce que vous lui laissez le temps de se révéler plus de manière empathique ?

Le fait de dévoiler votre vulnérabilité à quelqu'un peut paraître comme étant intimidant à première vue. Même si nous avons tous des peurs, des faiblesses, des regrets, des doutes, des insécurités, nous faisons des erreurs et nous sommes tous imparfaits, notre ego nous pousse instinctivement à ne pas révéler cela aux autres. **Dans la réalité, le fait de partager ça avec votre compagnon vous permettra de vous rapprocher de lui et inversement**.

Néanmoins, attendez-vous à ce qu'il résiste aussi à vous faire ce genre de révélations intimes, car il sera tout aussi hésitant que vous. Mais ne prêtez pas attention à cela au début. **Concentrez-vous sur le fait de commencer à lui partager quelques-unes de vos vulnérabilités pour lui montrer la voie**. Il admirera et respectera le fait que vous ayez le courage et l'honnêteté de lui révéler cela. Il pourrait même être surpris et impressionné que vous lui fassiez à ce point confiance et cela réveillerait son appel du chevalier.

La meilleure façon de procéder est de commencer petit à petit et d'y aller crescendo. De manière progressive, commencez à lui parler de vos besoins et désirs plus intimes, de vos peurs dans la vie et à propos de la relation.

Vous allez devoir être attentive à sa réaction. Laissez les blancs s'installer dans la conversation pour qu'il puisse vous répondre. S'il reste silencieux ou change de sujet, ne vous inquiétez pas, car soyez sûr qu'intérieurement, **il ne sera pas insensible à vos révélations et y repensera par la suite**.

Au début, vous ne voulez pas lui faire peur et le surcharger émotionnellement. Dans l'idéal, **commencez avec quelque chose que vous pensez qu'il puisse possiblement vous révéler par la suite**.



Si vous voulez développer votre connexion à un niveau supérieur, je vous recommande de jeter un œil au programme de Sophia Brunelle, « **les 7 piliers de la connexion profonde.** »

11.2 Application: êtes vous sa femme addictive?

Afin de mettre en place les concepts étudiés, vous allez évaluer votre relation dans son ensemble.

Pour chacun des points suivants, vous allez vous attribuer une note de 1 à 10, la note la plus basse étant 1 et la plus élevée étant 10.

Si vous vous attribuez une note de 5 ou inférieure pour un ou plusieurs des points suivants, **vous devrez réfléchir à 3 manières de l'améliorer.**

- 1. Vous savez lui montrer votre appréciation quand il s'investit pour vous rendre heureuse et répondre à vos besoins afin de lui montrer qu'il peut gagner dans la relation.**
- 2. Vous lui donnez la possibilité de vous rendre heureuse et de satisfaire vos besoins.**
- 3. Vous êtes capable de lui faire comprendre qu'il n'est pas obligé de choisir entre sa mission de vie et votre relation.**
- 4. Vous pouvez lui montrer ce qu'il veut vraiment et quel est son rôle dans la relation.**



Informations légales : Ce livre électronique est protégé par les lois internationales sur les droits d'auteur. Chaque exemplaire possède un identifiant numérique unique. Vous ne pouvez pas l'offrir, le vendre ou le partager avec des tiers, sauf autorisation spéciale de l'auteur.