



Une appli dédiée offerte : 21 textes supplémentaires



Sarah Sauquet

La première fois que Bérénice vit Aurélien, elle le trouva franchement con

*Coaching littéraire pour séduire
en 7 étapes*



EYROLLES

Rencontrer, séduire et garder l'âme-sœur

Véritable outil d'autocoaching, ce guide positif en 7 étapes vous propose de vous appuyer sur les cas de la littérature pour vous épanouir dans votre vie amoureuse. Vous y découvrirez comment faire les bons choix dans *Les Misérables*, vous comprendrez l'importance de déclarer sa flamme dans *Orgueil et Préjugés*, et vous cesserez de vouloir reconquérir votre ex après avoir relu *Gatsby le Magnifique* !

Plus encore, vous constaterez que les classiques de la littérature n'ont jamais été aussi modernes et que, s'ils l'avaient pu, d'Artagnan, Bel-Ami ou Manon Lescaut n'auraient probablement pas hésité à se connecter avec leur smartphone et à envoyer des textos enflammés... Du site de rencontres au relooking, en passant par les réseaux sociaux et la télé-réalité, aucune des questions contemporaines n'est occultée.

©Nicolas Auproux



Sarah Sauquet est née à Paris en 1983. Elle se passionne très tôt pour la littérature et enseigne depuis 10 ans en lycée. En 2012, avec sa mère, ingénieur, elle sort l'application *Un texte Un jour*, numéro 1 sur l'App Store dans la catégorie « Littérature ». En 2013, elles déclinent le concept avec *Un Poème Un Jour*, *A text A day* et *Un Texte Un Eros*. Intervenante lors du *TedxCEWomen* en 2013, férue de digital, Sarah Sauquet donne également des conférences où elle aime à montrer la modernité de la littérature classique.

Une appli dédiée offerte :



21 textes
supplémentaires

www.editions-eyrolles.com

La première fois que Bérénice
vit Aurélien, elle le trouva
franchement con

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Illustrations : James Dignan
Mise en pages : Florian Hue

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 l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017
ISBN : 978-2-212-56626-0

Sarah Sauquet

La première fois que Bérénice
vit Aurélien, elle le trouva
franchement con

*Coaching littéraire
pour séduire en 7 étapes*

EYROLLES



*« Toutes les passions nous font faire des fautes,
mais l'amour nous en fait faire de plus ridicules. »*

La Rochefoucauld

À Xavier.

À Héloïse, Benjamin et Louis.

Table des matières

Avant-propos	9
D'un Orlando l'autre	9
Introduction	11
Un petit test pour commencer	13
Étape 1 Se préparer physiquement et psychologiquement	21
Séduire ou se mettre en couple?	23
À vos marques, prêts, aimez!	25
On n'attire pas les mouches avec du vinaigre!	27
Drôle d'endroit pour une rencontre!	32
Aux (sombres) héros de la drague	35
De l'importance du relooking	38

Étape 2 Éviter les obstacles.....	45
Avez-vous le droit d'y aller ?	47
To be libre or to be disponible?.....	51
C'est mon choix!.....	53
Les obstacles à la relation amoureuse.....	58
La femme parfaite est une chieuse!.....	61
S'inscrire sur un site de rencontres	65
Étape 3 Se jeter à l'eau.....	71
Partir avec un moral de gagnant	73
Comment se faire remarquer?.....	76
« Donne-moi ton 06 » ou savoir prendre des initiatives!.....	80
Les métiers pour séduire	88
Le grand déballage ou de ceux qui en disent trop.....	90
Fragments d'un texto amoureux ou 24 heures de la vie d'une correspondance 2.0	93
Étape 4 Prendre son temps.....	99
Avez-vous le bon décodeur?.....	101
Ne vous racontez pas d'histoires!.....	105
Laissez-lui une chance.....	109
Ne pas brûler les étapes.....	112
Tu couches ou tu couches pas?.....	117
Le fantasme de la MILF ou de la cougar.....	119
Télécharger des applis de rencontres	122

Étape 5 Se faire confiance	127
Ne pas passer par des intermédiaires!.....	129
De la concession à la soumission.....	134
Dis-moi quel cadeau tu fais, je te dirai combien tu aimes.....	137
Survivre à l'île de la Tentation.....	139
Participer à une émission de téléréalité.....	143
Étape 6 Garder le cap	147
L'éloge de la mesure.....	149
De l'importance d'être sincère.....	152
De l'art d'une bonne dispute!.....	157
Pourquoi est-ce que je ne sors qu'avec des boulets?.....	160
L'exercice du curriculum vitae amoureux.....	163
Étape 7 Donner du temps au temps	169
La goujaterie guidant le peuple: survivre à une rupture!.....	171
Point ne suffit d'être joli, il faut le charme!.....	176
On finit (presque) tous par trouver l'amour!.....	183
De l'échec amoureux.....	186
Faire appel à une agence de coaching en séduction.....	190
À la fin était le commencement	195
Résultats des tests.....	198

Bibliographie.....	203
Étape 1: Se préparer physiquement et psychologiquement.....	204
Étape 2: Éviter les obstacles.....	207
Étape 3: Se jeter à l'eau.....	212
Étape 4: Prendre son temps.....	216
Étape 5: Se faire confiance.....	219
Étape 6: Garder le cap.....	221
Étape 7: Donner du temps au temps.....	222
Remerciements.....	224

Une application pour rencontrer, séduire et garder l'âme-sœur !

En achetant cet ouvrage, vous avez accès à une application que vous pouvez télécharger gratuitement sur l'App Store ou sur Google Play en tapant «Aurélien et Bérénice». Complément essentiel de cet ouvrage, cette application prolongera votre plaisir de (re) lecture des grands classiques de la littérature à travers 21 textes supplémentaires.

En cas de difficulté, n'hésitez pas à nous écrire :
contact@untexteunjour.fr



Avant-propos

D'un Orlando l'autre

Comment désigner, universellement, la personne aimée, désirée, conquise, celle avec laquelle on vit, qu'elle soit un homme ou une femme ?

Parce que l'amour et la séduction se déclinent sous différentes formes et que ce guide a pour vocation de s'adresser au plus grand nombre, nous avons fait le choix d'opter pour un tour de passe-passe linguistique, j'ai nommé « Orlando » !

Car avant d'être le frère de Dalida, une ville de Floride ou un acteur britannique, Orlando est surtout le personnage éponyme d'un roman de Virginia Woolf publié en 1928. Voué à une sorte d'errance et de jeunesse éternelles, Orlando est un personnage dont on suit les aventures sur quatre siècles et qui a la particularité de changer

de sexe. Orlando est, au début de l'œuvre, un jeune noble aux idées élevées et à l'âme chevaleresque. Il deviendra poétesse, mère de famille et conductrice d'automobiles à la fin du roman ! Tantôt féminin, tantôt masculin, Orlando est un personnage à la fois mystérieux et universel et qui a pour vocation d'incarner l'être humain dans sa complexité et sa totalité.

Désignant tour à tour votre compagne, votre amant, la dame de vos pensées, votre maîtresse ou votre amoureux, « Orlando », sera, au sein de cet ouvrage, le mot-clé prompt à susciter identification et réflexion. À chacun ses amours, à chacun son Orlando...

Bonne lecture à tous !



Introduction

Si certains sont mieux armés que d'autres pour rencontrer l'amour, le reconnaître et savoir le garder, il faut croire qu'être passionnée de littérature classique ne constitue, *a priori*, en rien une carte maîtresse. bercée depuis mon adolescence par les chefs-d'œuvre de la littérature amoureuse, j'ai longtemps cru que l'amour, le vrai, frapperait à ma porte comme par enchantement. Telle une Emma Bovary rêvant à sa fenêtre, je me voyais rencontrer Heathcliff, Solal ou Aurélien, dans un amphî bondé, à une terrasse de café ou, pourquoi pas, en haut d'un téléphérique. Ce dernier aurait bien sûr immédiatement été frappé par une conception toute singulière du tragique et du romanesque, et nos destinées sentimentales se seraient unies autour d'un avenir déjà tout tracé.

Les années aidant, j'ai, comme tout un chacun, roulé ma bosse, souffert un peu, et beaucoup appris. L'incorrigible et perplexe rêveuse s'est, contre toute attente, peu à peu transformée en chantre du pragmatisme considérant désormais la littérature comme support

de réflexion, et non plus de perte. C'est, en effet, à force de lire et de relire des classiques que j'ai pu affûter mon regard, étoffer mon jugement, mieux analyser des cas de figure auxquels j'étais confrontée ou qui m'avaient été relatés. Et j'aime à penser que sans les classiques, et la connaissance qu'ils m'ont apportée de la nature humaine et de l'intelligence des situations, je n'aurais pas su reconnaître le véritable amour quand il s'est présenté à moi.

Si vous souhaitez mettre fin à votre célibat, si vous êtes malheureux de réitérer les mêmes schémas, si vous aimez les regards décalés et impertinents sur la littérature classique, et si vous pensez, tout comme moi, que c'est encore à travers les livres qu'on peut comprendre le monde, alors, cet ouvrage est fait pour vous !

En sept étapes (sept comme les sept sacrements, les sept péchés capitaux, ou *Les Sept contre Thèbes* !), *La première fois que Bérénice vit Aurélien, elle le trouva franchement con* vous aidera, nous l'espérons, à mieux comprendre la séduction et le jeu amoureux, à clarifier vos attentes et, pourquoi pas, à trouver l'amour.

À ceux qui s'interrogeraient sur l'intérêt d'un énième ouvrage sur l'amour et la séduction, j'aimerais répondre ceci : je suis profondément convaincue que l'amour est la grande affaire de notre vie, et c'est d'ailleurs pour cela qu'on lui demande autant. Le reste n'est que littérature...

Un petit test pour commencer

Quelle séductrice de la littérature êtes-vous ?

♡ Avant de vous plonger dans les mésaventures amoureuses des héros de la littérature, et si vous cherchiez à identifier votre profil littéraire en matière de séduction ?

Vous rencontrez Orlando à une soirée qui promet de vous rappeler afin de vous inviter à dîner. Trois jours plus tard, vous n'avez aucune nouvelle. Quelle est votre réaction ?

- A Entre amertume et inquiétude, vous lui envoyez deux textos et lui laissez un message sur son répondeur.
- B Vous lui envoyez un texto en lui demandant si le dîner est toujours d'actualité.
- C Vous l'inondez de textos plus insultants les uns que les autres.
- D Vous décidez de passer à autre chose.

Quelle tenue choisissez-vous pour votre premier rendez-vous avec Orlando ?

- A Vous avez acheté pas moins de cinq tenues pour l'occasion, le choix est donc cornélien.
- B Vous gardez votre tenue du jour, un bijou et un soupçon de maquillage en plus.

- C Vous enflez un jogging informe et un tee-shirt à la propreté douteuse.
- D Vous vous habillez comme pour un rendez-vous professionnel.

Premier rendez-vous, Orlando est en retard. Quelle est votre réaction ?

- A Vous vous inquiétez et lui envoyez un texto pour vérifier qu'il ne lui est rien arrivé.
- B Contrariée, vous décidez de l'attendre et saurez lui rendre la monnaie de sa pièce.
- C Furieuse, vous décidez de partir. Orlando ne mérite pas votre intérêt.
- D Étant l'indulgence même, vous l'attendez patiemment.

Orlando vous propose un séjour romantique au fin fond de l'Auvergne. Or, vous détestez la campagne. Que décidez-vous ?

- A Vous acceptez sur-le-champ. Au fond, vous êtes une fille de la campagne et l'avez toujours su.
- B Vous proposez une alternative : les vacances en Auvergne, pourquoi pas, mais dans un logement qui réponde à vos critères de confort.
- C Vous avez déjà réservé vos vacances au soleil et êtes même surprise de l'invitation.
- D Vous acceptez de partir en Auvergne en échange d'une semaine au soleil.

Vous traversez une phase difficile sur le plan professionnel mais Orlando balaie constamment le sujet.

- A Blessée, vous vous refermez comme une huître et n'osez confier votre désarroi.
- B Vous essayez de comprendre son manque d'empathie, au risque de déclencher une violente dispute.
- C Vous déclinez ses deux prochaines invitations et lui parlez de votre ex qui était tellement à l'écoute !
- D Vous en concluez qu'Orlando ne tient pas vraiment à vous, et décidez d'en rester là.

Vous apprenez par le plus grand des hasards qu'Orlando court plusieurs lièvres à la fois. Comment réagissez-vous ?

- A Entre hystérie et crises de larmes, vous exigez une explication immédiate.
- B Partagée entre la honte et l'embarras, vous décidez de ne rien dire mais prenez doucement vos distances.
- C Vous rappelez votre ex et lui proposez un dîner.
- D Profondément blessée et attristée, vous vous murez dans le silence.

Vous rencontrez de grandes difficultés dans votre relation amoureuse. À qui vous confiez-vous ?

- A À Orlando, quoi de plus naturel ?
- B À votre sœur et à votre meilleure amie, toujours clairvoyantes.
- C À vos amis, à vos collègues, à votre voisin de palier et à votre coiffeuse ! Tout avis est bon à prendre !
- D À votre mère, modèle de vertu et de bon sens.

Vous venez à peine de vous rencontrer et Orlando vous offre un chat, croyant vous faire plaisir. Comment réagissez-vous ?

- A Vous êtes touchée de cette marque d'intérêt et acceptez à contrecœur de garder l'animal.
- B Vous rappelez gentiment mais fermement à Orlando que vous n'êtes pas une succursale de la SPA et que vous n'avez rien demandé.
- C En guise de remerciement et de cadeau de rupture, vous lui envoyez par texto la définition de l'expression « cadeau empoisonné ».
- D Vous cherchez un nouveau propriétaire pour l'animal, en expliquant gentiment à Orlando la maladresse de son geste.

Selon vous, quels sont les pires poisons d'une relation amoureuse ?

- A La distance et l'éloignement.
- B L'absence d'émulation et de dialogue.
- C L'absence de désir et l'étouffement.
- D Le manque de transparence et l'infidélité.

Quel est votre couple de cinéma idéal ?

- A Jack et Rose dans *Titanic*.
- B César et Rosalie dans le film de Claude Sautet.
- C Scarlett O'Hara et Rhett Butler dans *Autant en emporte le vent*.
- D Oliver Barrett et Jennifer Cavalleri dans *Love Story*.

Alors, à quelle séductrice de la littérature vous apparentez-vous ?
Retrouvez les résultats en fin d'ouvrage !

Quel séducteur de la littérature êtes-vous ?

♥ Avant de vous plonger dans les mésaventures amoureuses des héros de la littérature, et si vous cherchiez à identifier votre profil littéraire en matière de séduction ?

C'est votre premier rendez-vous avec Orlando et vous ne pouvez en placer une. Quelle est votre réaction ?

- A Vous lui dites que vous plaignez son ego qui doit être à l'étroit dans sa tête.
- B Vous invoquez une envie pressante et en profitez pour quitter le restaurant. Orlando n'aura qu'à payer l'addition !
- C Vous laissez Orlando poursuivre son monologue en l'écoutant patiemment.

Le lieu idéal selon vous pour un premier rendez-vous ?

- A Un grand parc.
- B Un bar à la mode.
- C Un restaurant romantique.

Orlando vous propose des vacances sur la côte d'Azur mais vous craignez la foule et le monde. Que décidez-vous ?

- A Vous proposez une alternative : les vacances sur la Côte d'Azur, pourquoi pas, mais à condition de partir ensuite à la montagne.
- B Vous avez déjà réservé vos vacances et êtes même surpris de l'invitation.
- C Vous acceptez de partir, en vous disant que rien ne compte plus que de lui faire plaisir.

Vous avez oublié l'anniversaire d'Orlando qui vous en veut. Comment tentez-vous de rattraper la situation ?

- A Confus, vous vous excusez platement et tentez de vous faire pardonner en lui offrant un superbe cadeau.
- B Quelque peu gêné, vous expliquez que les dates d'anniversaire n'ont jamais été votre fort.
- C Vous lui offrez de somptueux cadeaux jusqu'à ce que la situation s'apaise.

Alors que vous êtes en couple avec Orlando, une relation de travail vous fait des avances. Comment réagissez-vous ?

- A Intrigué et flatté, vous flirtez gentiment en veillant à ne pas franchir la ligne jaune.
- B « Tout le plaisir est dans le changement! » Vous décidez d'entamer une deuxième et nouvelle relation.
- C Vous exposez clairement votre situation à votre collègue, et reprenez des rapports strictement professionnels.

Vous apprenez qu'Orlando vous prépare une énorme surprise pour votre prochain anniversaire. Comment réagissez-vous ?

- A Vous parlez de votre découverte à Orlando et lui proposez de l'aider.
- B Vous avez horreur d'être pris au dépourvu. Partagé entre honte et embarras, vous prenez doucement vos distances.
- C Vous êtes plus que touché par l'initiative et faites comme si de rien n'était.

Orlando vous avoue vous avoir été infidèle dans un moment d'égarment. Quelle est votre réaction ?

- A Bien que blessé, vous essayez de comprendre son geste afin de pouvoir lui pardonner.
- B Entre cynisme et ironie, vous laissez Orlando se morfondre et implorer votre pardon.
- C Profondément blessé, vous rompez sur-le-champ.

Vous venez à peine de vous rencontrer et Orlando vous offre de quoi refaire entièrement votre garde-robe, croyant vous faire plaisir.

- A Vous rappelez gentiment mais fermement à Orlando que vous êtes assez grand pour vous habiller seul.
- B En guise de remerciement et de cadeau de rupture, vous abandonnez tous vos nouveaux vêtements sur son palier.
- C Vous êtes touché de cette attention et opérez un changement total de votre look.

Selon vous, quels sont les pires poisons d'une relation amoureuse ?

- A Le manque de communication.
- B La sensation d'étouffement.
- C Le manque de transparence et l'infidélité.

Quel est votre couple de cinéma idéal ?

- A Jack et Rose dans *Titanic*.
- B Thomas Crown et Vicky Anderson dans *L'Affaire Thomas Crown*.
- C Oliver Barrett et Jennifer Cavalleri dans *Love Story*.

Alors, à quel séducteur de la littérature vous apparentez-vous ?
Retrouvez les résultats en fin d'ouvrage !

