AURIANA BOUCHON
@orianaconseil

Préfaces de Delphine Wespiser
et d'Émilie (*Mariés au premier regard*)

L'AMOUR AU TEMPS DU SWIPE

Apprenez à séduire sans vous travestir

JouVence

Sur la même thématique aux Éditions Jouvence

Réussir son couple, Christel Petitcollin
Être vraiment soi, aimer pleinement l'autre !, Marshall B. Rosenberg
Grandir et guérir grâce au couple, Carla Nessi Trippi et Carlo Trippi
Construire un couple conscient, Alain Dorat
La Pleine Conscience au cœur de la relation amoureuse, Olivier Raurich
Mission couple, Pascal Spiler

Éditions Jouvence
Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2025
ISBN : 978-2-88953-987-1

Conseil éditorial : Caroline Frisou
Correction : Céline Dutt
Couverture : François Lamidon
Illustration de couverture : Shutterstock : © Kiuikson
Illustration intérieure : Adobe Stock : © kotoyamagami
Mise en pages : Valérie Boukobza

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Préfaces 5

Introduction 13

Partie 1 – Pourquoi séduire est-il devenu aussi difficile qu'une épreuve de Koh Lanta ? 17

Chapitre 1 : Séduction *old school vs* séduction 2.0 19

Chapitre 2 : Hommes et femmes, mode d'emploi : zoom sur les bouleversements sociétaux et leur impact en matière de séduction 36

Chapitre 3 : Surconsommation et zapping amoureux : sommes-nous devenus jetables ? 59

Partie 2 – La séduction à l'ère du swipe : 50 nuances de *bullshits* 83

Chapitre 4 : Du mâle alpha à la femme ultra-indépendante : bienvenue dans l'ère des clichés 85

Chapitre 5 : L'engrenage des techniques ridicules et conseils *à la con* 117

Partie 3 – La séduction naturelle 141

Chapitre 6 : Et si l'on revenait au naturel ? 143

Chapitre 7 : Estime de soi et confiance en soi : les deux facteurs clés à cultiver ! 158

Chapitre 8 : Se foutre la paix vis-à-vis des injonctions sociétales et culturelles 181

Partie 4 – Comment séduire à l'ère 2.0 ? 197

Chapitre 9 : Sites de rencontres : comment les aborder ? 199

Chapitre 10 : Peut-on encore draguer dans la rue ? 216

Chapitre 11 : Guerre des sexes : il est temps d'enterrer la hache de guerre 233

Conclusion 249

Remerciements 252

À propos de l'auteure 255

Préfaces

Il y a plusieurs phrases sur l'amour et le couple que j'ai prononcées, qui circulent sur le net, et qui sont les conclusions de mes expériences passées. L'une des plus fameuses était sûrement lors de l'émission TPMP en direct, quand on m'a demandé de dire trois phrases que l'on prononce au lit avec son partenaire (si vous savez, vous savez). Bref, c'était simplement pour détendre l'atmosphère. Évidemment, c'était une blague pour faire rire et contraster avec la jeune fille pure et naïve que j'étais avant de devoir grandir à toute vitesse, après avoir vécu mon premier désenchantement amoureux. Un « dragon », comme je le nomme, qui m'a enlevé toutes mes certitudes et qui a brûlé ma confiance en l'amour, ou plutôt, grâce à qui j'ai découvert ce qu'est le non-amour et commencé à suivre Auriana et ses précieux conseils. On reviendra un peu plus bas sur le sujet, car je suis heureuse de lui rendre hommage ici pour ce qu'elle a fait pour moi, d'abord de loin, sans qu'on se connaisse vraiment, sans qu'elle ne s'en rende compte, par écrans interposés… Elle apporte lumière et oxygène à tant de femmes et d'hommes, tous asphyxiés par des relations amoureuses toxiques... Ses réflexions, ses partages et ses publications sont finalement compréhensibles pour tous ceux qui ont l'esprit ouvert et connaissent des relations de couple saines et bienveillantes. Pour tous les autres qui sont perdus, elle est une véritable coach ! J'ai fait partie de cette catégorie ! Combien de fois ai-je lu et relu ses écrits pour les intégrer ?

Parce qu'un jour, il se peut qu'on laisse entrer une mauvaise personne, et c'est là qu'on perd notre logique, notre capacité à distinguer le normal de l'inacceptable (et ce, malgré notre force de caractère et de discernement ! Cela n'arrive pas qu'aux autres !). C'est là que Super Auriana débarque sur ton fil Instagram et te dira des choses que tu finiras par comprendre et qui, au bout du compte, te feront ouvrir les yeux !

Aujourd'hui, je fais partie de celles qui ne croient que ce qu'elles voient ! Des actions, plutôt que des mots ! Avant cette mésaventure, j'adorais dire : « Ah, mais moi, j'adore l'amour, c'est ma passion ! » C'est vrai, j'ai toujours voué un culte au couple et cela me réussissait.

Petite, à l'école, j'étais souvent amoureuse de garçons plus âgés, qui n'étaient pas dans mon établissement, donc j'étais dispensée de participer au fameux jeu « action ou vérité ». En revanche, je mettais un point d'honneur à faire jouer les autres : « Eh, tu as dit "action", donc tu dois embrasser Lucie ! » Eh oui, on ne plaisante pas quand il s'agit d'amour !

À l'école primaire, quand il y avait des rapprochements, c'était moi qui célébrais les unions de mes amis à travers ces faux « mariages », toujours très émouvants, qui se terminaient soit par des éclats de rire rougissants après le célèbre « Vous pouvez embrasser la mariée », soit par un « essuyage de bouche du revers de la main » !

J'ai passé ma vie à former des couples et à les écouter, et malgré les précieux conseils que je prodiguais, j'ai moi aussi, un jour, basculé de l'autre côté, celui du désenchantement amoureux. Eh oui, cela arrive à tout le monde : étape incontournable, passez par la case départ ! Maintenant, un autre jeu commence ! Et croyez-moi,

vous serez bien surpris! Sortir de sa naïveté, pour ma part, ce n'était pas à 15 ans, avec le fameux « Les mecs, ce sont tous des cons! », mais à 31 ans, quand je suis tombée sur un PN (pervers narcissique).

Ce passage de ma vie m'a profondément changée. J'en ai parlé dans l'interview « Entre vous et moi ». C'est la période la plus triste de ma vie. J'y ai perdu ma réalité et ma personne... Avec du recul, il est certain que ce n'est pas facile de conceptualiser le fait que quelqu'un vous dise « je t'aime » tout en le disant à trois autres personnes en même temps. Est-ce que cela devient commun ? Faut-il s'y habituer ? Te mentir, du plus petit au plus grand mensonge, en te jurant sur ce qu'on a de plus précieux… Moi qui pensais que si quelqu'un jurait avec les mains, c'était forcément la vérité! Puis, un jour, par amour, après avoir découvert le pot aux roses : l'explosion.

1. Tu organises une réunion avec ton compagnon, toi et la fille (là, j'écoutais mon instinct et mes ressentis, qui m'ont toujours mené vers la vérité).
2. Tu donnes des conseils à TON copain pour récupérer SA copine (oui, relisez la phrase, elle est folle).
3. Tu lui demandes pardon pour le désordre que tu as causé dans sa vie (même s'il n'avait, et n'aura jamais, besoin de toi pour ça!)

Et c'est justement pendant cette période, et après, en cherchant à comprendre ce que j'avais vécu, qu'un soir, seule dans mon lit, je suis tombée sur Auriana et ses conseils vitaux pour moi. Combien de captures d'écran dans mon téléphone, à cette époque, étaient de toi, Auriana! Vivre une relation toxique et la

normaliser, essayer de comprendre et de trouver des explications à des aberrations…

Si ton ami(e) vivait et acceptait ce que tu as accepté, lui dirais-tu : « Mais oui, je sais bien, c'est la bonne personne, c'est normal que tu sois patiente comme ça » ? Ou lui dirais-tu : « Tu mérites quelqu'un qui t'aime comme tu devrais déjà t'aimer toi-même ! » ? On est souvent de meilleur conseil pour les autres et un peu moins pour soi-même !

En amour, je dirais que l'essentiel, c'est de voir la vérité en face. Et en tant que présentatrice de *L'Île de la tentation*, j'en sais quelque chose !

Auriana, j'aimerais encore une fois te remercier à travers ces mots. Tu m'as aidée et tu aides tant de personnes, car je pense que le couple, l'amour, est le sujet le plus important d'une vie. Aimer et être aimé rend heureux, élève, guérit, illumine… À l'inverse, on peut mourir d'amour, comme le chantait France Gall : « Mon dieu, que cette fille a l'air triste, amoureuse d'un égoïste » ou « Mon dieu, que cette fille prend des risques, amoureuse d'un égoïste ». Et cela fonctionne, que l'on soit un homme ou une femme. Nous sommes TOUS le reflet de la personne avec laquelle nous sommes. La bonne peut vous faire rayonner ; la mauvaise, vous éteindre totalement.

Alors, vous qui vous apprêtez à plonger dans ce livre, j'aimerais finir par une phrase, une révélation dont vous vous souviendrez aussi… : « L'amour, ça ne doit pas faire du mal, l'amour, ça doit faire du bien ! » Tout est une question de choix… Nous sommes huit milliards d'êtres humains, alors choisissez bien !

Avec tout mon amour,

Delphine Wespiser

De nos jours, et notamment sur les réseaux sociaux, beaucoup d'experts et de coachs prônent certaines injonctions ou certains conseils sur l'amour et la séduction. Je ne dis pas que tout ce qui se dit sur les réseaux est faux, mais je pense que chaque personne est différente et qu'ils feraient mieux de prodiguer des conseils au cas par cas. De mon côté, je ne suis pas très favorable à ces discours. Je ne les trouve pas vraiment corrects, parce qu'ils mettent finalement tout le monde dans des cases. C'est à ce moment que des stéréotypes s'installent, ce qui, à mon sens, n'est pas terrible.

Pour ma part, je n'ai jamais vraiment suivi les conseils donnés sur les réseaux. De plus, on trouve des personnes plus ou moins sérieuses sur ces plateformes. Je pense qu'une histoire d'amour est propre à chacun et qu'elle diffère en fonction de chaque situation de vie.

Lorsqu'on parle de relations toxiques, on évoque beaucoup le personnage du « pervers narcissique ». C'est devenu en quelque sorte un effet de mode : dès que quelque chose ne va pas avec le conjoint ou la conjointe, on lui attribue immédiatement l'étiquette du « pervers narcissique » ou tout autre stéréotype très répandu sur les réseaux. Je trouve cela dommage et je pense qu'en amour ou en séduction, il n'y a pas de code universel.

De nos jours, on dépend des réseaux sociaux, et si l'échange et la communication sont plus rapides, cela a aussi transformé l'amour en un choix à la carte. Toute une panoplie de garçons et de filles est devant nous, et nous choisissons un simple profil. C'est moins spontané, le charme d'antan n'existe plus. Finalement, les relations sont plus compliquées, car les gens n'ont plus envie de se battre pour elles. Dès que quelque chose ne va pas, il est commun d'aller voir ailleurs, parce que c'est tellement facile aujourd'hui de rencontrer quelqu'un. Et c'est cela, à mon sens, qui complexifie les relations amoureuses.

Sur les réseaux, on voit souvent les mêmes stéréotypes : la femme indépendante, l'homme « capable » … On met une pression énorme sur les hommes ! Par exemple, sur Instagram, on voit parfois : « Si tu es un homme capable, alors ta femme ne paye pas le restaurant, sinon tu n'es pas un vrai homme. » N'est-ce pas excessif ? Par ailleurs, qu'est-ce qu'un homme capable ? Chacun a sa propre définition.

Et chacun est différent. Pour moi, peut-être que l'homme qu'il me faut a des côtés machos, alors que pour une autre, ce sera tout l'inverse. Peut-être que ce sera un homme foncièrement gentil, malléable, etc. C'est donc dommage de vouloir imposer un modèle unique, car chacun a une vision différente de l'homme ou de la femme qui lui correspond. Nous avons tous un passé différent, des attentes différentes, une psychologie différente. Ce n'est tout simplement pas logique de vouloir faire rentrer tout le monde dans la même case. C'est juste un effet de marketing qui tend à diviser l'homme et la femme au lieu de les rapprocher.

Je pense que ce que les experts et coachs devraient plutôt prôner, c'est la communication, la tolérance, le respect. Un couple se construit ensemble. Une tierce personne peut prodiguer des conseils, mais les premières personnes qui doivent se réunir, c'est bien le couple.

Je ne suis pas vraiment adepte des sites de rencontres. Je préfère les rencontres qui se font naturellement, à travers l'entourage amical ou professionnel. Comme tout le monde, j'ai essayé quand j'étais plus jeune, vers 18 ans, mais je ne suis pas à l'aise avec cet outil. C'est comme si nous allions dans un magasin : il n'y a pas d'émotion, seulement une photo à laquelle s'accrocher, et cela ne va pas plus loin.

Dans la « vraie vie », on peut rencontrer un homme ou une femme qui peut ne pas plaire physiquement au premier abord, mais qui a un tel charisme ou une si belle personnalité qu'on s'y attache et finit par tomber amoureux(se).

C'est dommage, car avec les sites de rencontres, on peut passer à côté de belles personnes simplement parce qu'elles n'étaient pas à leur avantage sur une photo. Mais je comprends que ce soit un bon outil pour les personnes timides, car cela leur offre une première interface plus accessible.

Pour conclure, moi qui ai participé à une émission sur l'amour, je peux vous dire que tout est complètement faux. On nous vend l'idée que les compatibilités sont étudiées, mais pour moi, ce fut un échec total.

À l'heure où j'écris ces lignes, je prépare mon mariage avec un homme que j'ai trouvé par moi-même, et c'est la personne qu'il me fallait. Encore une fois, l'amour ne se prévoit pas, ne se calcule pas. Si l'amour était uniquement une question de

compatibilité, tout le monde le saurait. C'est surtout l'amour qui fait les choses, pas seulement les points communs. Il faut accepter les qualités et les défauts de l'autre. On ne peut pas être compatibles sur tout, mais sur l'essentiel, oui.

Émilie
(*Mariés au premier regard*)

Introduction

Écrire un livre sur la séduction : franchement, si l'on m'avait dit cela il y a quelques années, j'aurais éclaté de rire avec un « Moi ? Qui fais des fautes d'orthographe ? Sérieusement ? » ! Et puis, j'ai décidé de faire passer un message d'une façon qui, pour moi, était la plus simple et la plus complète possible.

Je suis là, vous aussi, alors on va se dire les choses franchement : ce livre est un mélange de fun, de vérités qui piquent un peu et d'une grosse envie de vous aider à y voir plus clair dans tout ce bazar qu'on appelle la « séduction ».

On ne va pas se mentir, tout le monde ne sera pas d'accord avec ce que je vais raconter ici, et c'est OK ! Je sais que certains lèveront les yeux au ciel, d'autres taperont sur leur clavier pour m'envoyer un DM et me dire que « c'est plus compliqué que ça, Auriana ». Et c'est tant mieux, parce que cela veut dire qu'on ouvre le débat. Et ce livre est justement fait pour cela : parler de ce qui fâche, rire de ce qui nous dépasse et remettre un peu d'ordre dans un monde où l'on se perd tous.

Pourquoi avoir écrit ce livre ? Déjà, parce que cela fait maintenant trois ans que je suis coach en développement personnel, spécialisée dans les relations amoureuses (certifiée RNCP : Répertoire national des certifications professionnelle,

histoire de montrer que je ne suis pas là pour jouer). Et en trois ans passés à écouter mes abonnés, mes clients et même mes amis, j'ai remarqué un fait qui revient tout le temps : on est tous paumés. Entre les applications de rencontre, les rôles qu'on nous impose, les conseils *à la con* qu'on lit partout, franchement, c'est devenu mission impossible. C'est comme si l'on essayait de monter un meuble IKEA sans notice, et avec des pièces manquantes pour couronner le tout.

Et puis, il faut dire que j'ai ma petite expérience personnelle. Je suis passée par là aussi. Je les ai vécus, le divorce, le grand plongeon dans le monde des applications, la découverte des torses nus en photos de profil et des fameux « salut, ça va ? » en boucle (non, cela ne va pas, en fait), la rencontre de mon mari (oui, c'est possible, mais vous verrez cela un peu plus loin). Mais aussi les moments de doute, de rire, de prise de recul. Et tout cela m'a appris que **séduire n'est pas une science exacte**. Et surtout, cela ne devrait pas être un casse-tête. Alors, j'ai décidé de retranscrire toutes ces pensées, pour qu'on rigole un peu, mais surtout qu'on avance ensemble et que vous arrêtiez de vous poser quarante mille questions.

Ce livre est le résultat d'un constat, et pas seulement le mien, celui de mes abonnés aussi, qui m'écrivent tous les jours pour me dire qu'ils se sentent perdus, qu'ils ne savent plus quoi faire ou comment être eux-mêmes dans un monde où tout est surjoué, calculé et, parfois, complètement faux. Alors, je me suis dit qu'il était temps de sortir le grand « *déglingueur* de

clichés », de faire éclater les vérités qu'on n'aime pas toujours entendre et de rappeler une chose essentielle : la séduction n'est pas un plan marketing, c'est vous, avec votre cœur, votre vérité et ce que vous êtes vraiment (oui, oui, on va parler estime et confiance en soi).

Préparez-vous, parce qu'ici, on va parler réalité, on va rigoler (enfin, je l'espère), et surtout, on va essayer de remettre un peu de naturel dans tout cela. Parce que, finalement, séduire, ce n'est pas impressionner l'autre, c'est se connecter avec lui (ou elle ou eux), et cela commence par être soi-même, sans filtre, sans *bullshit*, et avec beaucoup de fun.

Embarquez avec moi, cela promet d'être un sacré voyage.

PARTIE 1

Pourquoi séduire est-il devenu aussi difficile qu'une épreuve de Koh Lanta ?

Chapitre 1

Séduction *old school vs* séduction 2.0

Une histoire de cape et d'épée

Prenons notre DeLorean, comme Marty dans *Retour vers le futur*, et remontons le temps à l'ère où la séduction était timide, fleur bleue, sincère : vous savez, cette époque que certains appelleront « has been » aujourd'hui.

Je commencerais donc par : « Il était une fois, dans un siècle pas si lointain, un temps où les hommes faisaient la cour en offrant des fleurs, des chocolats et en récitant des poèmes sous les fenêtres des demoiselles. » (Pour ceux qui ont la référence : oui, comme Cyrano de Bergerac.)

C'était l'époque où l'élégance et la patience étaient les maîtres mots de la séduction. Imaginez, par exemple, Georges, un jeune homme de 1920. Georges n'avait ni Tinder, ni AdopteUnMec, ni aucun site de rencontre, ni WhatsApp, ni même un téléphone ou internet. Pour conquérir le cœur de Marguerite, la jolie fille du village, il devait mettre en œuvre toute une stratégie digne des romans de chevalerie, qui nous font rêver, surtout nous, les femmes. Nous visualisons tout de

suite un homme qui se présente à notre porte en nous complimentant et nous demandant de sortir avec lui. Oui, on a toutes caressé, à un moment donné, le rêve de cette séduction élégante et respectueuse.

Mais revenons à Georges, ce jeune homme qui ne rêvait que d'une chose : que Marguerite accepte de passer un moment avec lui pour se découvrir et entamer ce processus de séduction/flirt.

Chaque dimanche, Georges assistait à la messe, non pas pour son devoir religieux, mais parce que c'était l'unique occasion où il pouvait apercevoir Marguerite. Un dimanche, il prit son courage à deux mains et lui offrit une rose rouge, accompagnée d'un petit mot : « Pour la plus belle des fleurs du jardin. » Marguerite, rougissant, accepta la rose, et ce fut le début d'un long échange de lettres parfumées et de regards discrets.

Dans l'une de ces lettres, Georges écrivait : « Ton sourire illumine mes jours sombres, et chaque mot de toi est une mélodie à mes oreilles. » Marguerite répondait avec délicatesse et subtilité, son cœur battant la chamade à chaque nouvelle lettre.

C'était une séduction lente, douce, où chaque geste comptait, où chaque mot était pesé et bien choisi, et où la patience était une qualité et non un manque d'intérêt !

Un amour imposé

Mais n'oublions pas qu'à cette époque, de nombreuses rencontres et mariages étaient arrangés et imposés par les familles. L'amour n'était pas personnel, le choix n'était pas possible, et la stratégie familiale et sociale devenait la seule motivation. Ces mariages arrangés pouvaient parfois aboutir à de belles histoires d'amour, mais en général, c'était simplement une alliance de convenance. Autant dire que cela demandait beaucoup de patience et de compréhension.

Cette époque nous rappelle que la séduction et l'amour étaient souvent dirigés par des obligations sociales, bien loin des libertés que nous connaissons aujourd'hui.

Les années folles

Avançons un peu dans le temps, durant les années 1920-1930, lorsque les jeunes gens se retrouvaient dans les salles de bal où les rythmes du jazz faisaient trembler les parquets. Les hommes invitaient les femmes à danser, et c'était là que tout se jouait. Un sourire, un pas de danse bien exécuté, et le tour était joué. Cela ne voulait pas dire que tout était gagné, mais c'était un bon début.

Les soirées dansantes étaient des lieux de rencontre incontournables. Les hommes faisaient preuve de galanterie, tirant les chaises pour les dames et offrant des rafraîchissements entre deux danses. La tenue vestimentaire était de rigueur,

les hommes, pour la plupart, en costume, et les femmes en robe élégante. Une soirée réussie se terminait la plupart du temps par une promenade sous les étoiles au clair de lune, où les conversations étaient plus intimes et où les premiers liens se tissaient.

Mais ce n'est pas fini, il y avait souvent un passage obligé : l'approbation des parents. À cette époque, la famille continuait de jouer un rôle primordial. Les parents exerçaient une influence sur les relations, les décisions et le choix d'un ou d'une partenaire.

Les années 1930, c'est un peu comme le passage d'un vieux film en noir et blanc à une version en couleur. Les pratiques de séduction commençaient à changer, doucement, mais sûrement. Et les jeunes, à cette époque, commençaient lentement à voir un peu plus loin que le cadre parental imposé. Ils naviguaient entre les attentes familiales et leurs propres désirs, établissant les bases d'une romance tout en essayant de ne pas trop se faire réprimander par leurs parents.

Un vrai défi, mais aussi une aventure passionnante vers plus de liberté dans l'art de séduire !

Alors, merci à nos arrière-grands-parents de nous avoir ouverts à plus de liberté aujourd'hui.

Les années 1950 et 1960 : rock'n'roll et Johnny Hallyday (l'idole de mon père)

Les années 1950 et 1960 en France, c'était une époque de grand changement, avec le rock'n'roll qui débarquait sur nos ondes comme une bouffée d'air frais. Pour rappel, nous ne sommes pas très loin après la Seconde Guerre mondiale : les jeunes ont besoin d'un retour à des plaisirs simples et à une vie sociale vibrante.

C'était une période où les Français cherchaient à profiter de la paix et à reconstruire leurs vies, y compris leurs relations amoureuses. Les années 1950 ont été marquées par une explosion de la culture populaire, avec des événements qui ont changé le visage de la séduction. Celle-ci devient plus détendue et spontanée. Les jeunes se détachent des règles strictes de la génération précédente, et s'efforcent de vivre leurs relations de manière plus libre et authentique.

Imaginez le tableau : des balades à vélo ou à mobylette, des pique-niques dans les parcs et des soirées à écouter du rock. Les rendez-vous étaient souvent plus classiques, mais tout aussi romantiques.

Jacques, un jeune homme des années 1960, décide d'inviter Marie à une soirée dansante. Jacques propose une sortie au bal du village ou à une fête de quartier. Il est en blouson en cuir, prêt à faire un petit tour. Marie, elle, est en robe à pois, les cheveux coiffés à la mode, avec une touche de rouge

à lèvres pour le côté glamour. Marie et Jacques s'installent à la terrasse d'une guinguette pour partager un verre et se laissent porter par la musique. Jacques, avec son sourire charmeur, tente d'impressionner Marie par son humour et sa connaissance de la musique rock.

À cette époque, les soirées se passaient souvent dans des guinguettes ou des fêtes de village, les jeunes se lançaient des défis, comme gagner une peluche au tir à la carabine lors des fêtes foraines ou battre leurs amis à des concours de danse. Jacques savait qu'il devait briller sur la piste pour attirer l'attention de Marie. Le jour où il invita Marie à danser au bal du village, il enchaîna les mouvements, et Marie, impressionnée, ne pouvait qu'être séduite. Les rencontres se faisaient dans des lieux sociaux : les cinémas, les guinguettes au bord de l'eau ou au cours des fameuses soirées chez les amis.

Les années 1950 et 1960 étaient une époque où l'amour se vivait au rythme de la musique, où les gestes simples, comme offrir un verre ou bien danser le rock'n'roll, faisaient toute la différence. Les jeunes savaient comment rendre chaque moment spécial.

Les années 1980 et 1990 : discothèques et téléphones fixes

Passons maintenant aux années 1980 et 1990 (ah, la décennie de ma naissance, mais pour garder un peu de mystère, vous

ne saurez pas laquelle). C'est l'époque des discothèques, des cassettes audio et des premières conversations interminables sur les téléphones fixes. Les hommes et les femmes se retrouvent sur les pistes de danse éclairées par des boules à facettes, sous les rythmes électrisants de Michael Jackson et de Madonna.

Les discothèques étaient le cœur de la vie nocturne. Les jeunes y allaient pour danser, rencontrer des gens et s'amuser. L'ambiance était électrique, et la musique, forte et entraînante, donnait le ton des soirées. Les hommes tentaient d'attirer l'attention des femmes par leurs mouvements de danse ou en offrant des boissons. Voyons ensemble comment la séduction a évolué pendant cette période.

Prenons l'histoire d'Alain et Annie : Alain, avec son look « pantalons à pattes d'éléphant » et son blouson en cuir, tente de séduire Annie en se déhanchant au rythme de la musique. Annie, en minijupe et en collants flashy, est déjà conquise par la détermination d'Alain à danser comme un pro du disco tout en utilisant un sourire et un regard charmeurs. Entre deux soirées dansantes, les téléphones fixes étaient les grands complices des rendez-vous. Pas de textos ni de messages sur les réseaux sociaux, le seul moyen de se parler était de décrocher le téléphone fixe. Alain, après une soirée réussie avec Annie, rentre chez lui et compose le numéro de la maison d'Annie en espérant que son père ne décroche pas. Les conversations étaient souvent pleines de nervosité et de rires gênés, mais c'était là que se créaient les premiers liens.

Les années 2000 à nos jours : SMS et rencontres en ligne

Ah, cette période vous parle, avec l'explosion des technologies numériques ! La manière de se rencontrer et de communiquer a radicalement changé. Adieu, les disques vinyle et les téléphones fixes ; bonjour, les SMS, les applications de rencontre et l'infinité de moyens pour se connecter !

Au début des années 2000, la séduction est devenue plus instantanée, plus rapide, et parfois même un peu plus maladroite. Avec l'arrivée des téléphones portables, capables d'envoyer des messages textes, nous avons découvert un nouveau moyen de nous parler sans avoir à décrocher le téléphone fixe. Les SMS sont devenus la nouvelle arme secrète pour séduire. Les jeunes peuvent maintenant adresser des « je pense à toi » ou des « bonne nuit » en quelques clics. L'apparition des premiers sites de rencontre, comme Meetic et Match.com, a ouvert un tout nouveau chapitre dans la séduction. Les gens peuvent désormais créer des profils en ligne, remplir des questionnaires sur leurs préférences et rechercher l'amour depuis le confort de leur canapé. Les premiers rendez-vous sont souvent précédés d'une longue période de messagerie en ligne, où l'art de la séduction s'exprime à travers des mots soigneusement choisis et des émojis.

Oui : nous sommes entrés dans l'ère du virtuel. Plus nous nous approchons des années 2020, plus nous entrons dans une séduction que j'appellerais « l'art du balayage ».

Les applications de rencontre poussent comme des petits pains. Tinder, Bumble, Happn, AdopteUnMec : la séduction est devenue aussi simple que de balayer à gauche ou à droite. Fini les rencontres dans les bals et les guinguettes à faire de l'*eye contact* (s'échanger des regards).

Les réseaux sociaux, comme Facebook ou Instagram, ajoutent une nouvelle dimension à la séduction. Vous pouvez maintenant voir les photos de vacances de votre *crush*, ses goûts musicaux et même ses recettes de cuisine préférées. Les réseaux sociaux font office de vitrine personnelle où chacun peut montrer ses intérêts et ses passions, rendant les interactions plus informelles, mais aussi plus accessibles.

Les années 2020 continuent sur la lancée des applications de rencontre et des réseaux sociaux, mais avec quelques nouvelles tendances. Les rencontres prennent une tout autre dimension. Les gens commencent à se retrouver dans des espaces virtuels pour discuter, jouer à des jeux ou même assister ensemble à des événements. Les appels vidéo et chats en direct sont devenus la norme pour les rendez-vous à distance. Au lieu d'attendre un SMS ou un e-mail, on se rejoint sur Zoom ou Skype pour discuter face à face, même si c'est à travers un écran. Les premières rencontres se font désormais avec des vidéos bien préparées, des arrière-plans soignés et parfois même des effets de filtres amusants.

Alors, certes, nous avons dû évoluer avec notre temps et nous adapter. Les outils changent, mais le cœur de la

séduction, le désir de se connaître et de partager des moments, reste toujours aussi vibrant.

Je tiens à préciser avant de terminer : en retraçant l'évolution des règles en matière de séduction, nous pouvons avoir l'impression que notre ère n'est pas spécialement la bonne. Or ces quelques lignes sont simplement là pour souligner la différence des rencontres au fil du temps et des générations.

De la danse des années 1940 aux swipes des années 2020 : ce que les générations ont à nous dire

Pour comprendre comment la séduction est perçue à travers les générations et connaître le rapport qu'entretiennent différentes personnes à la séduction, j'ai posé trois questions à des hommes et des femmes d'âges différents.

Comment avez-vous rencontré votre partenaire ou votre premier amour quand vous étiez jeune ?

Carmen, 91 ans : « J'ai rencontré mon mari à 19 ans. Il effectuait des travaux dans la maison où je travaillais, et il m'a accostée pour me proposer d'aller boire un verre dans un café pour discuter. Nous sommes allés quelques fois au cinéma, mais pas au bal, car il n'aimait pas danser. Nous avons beaucoup marché dans Paris pour visiter les monuments. Concernant nos parents, nous n'allions pas chez l'un ou l'autre, et nous étions discrets. Il nous a fallu trois à quatre mois avant de nous embrasser. Nous nous sommes mariés trois ans après