

Document proposé par Sébastien BROCHOT et Alice CHENU du CRIAVS IdF

Travailler sur les codes de la séduction

d'après le travail du sexologue François Parpaix

HISTOIRE DE LA DÉFINITION DE « SÉDUCTION »

Dans sa définition contemporaine, « séduire » est un synonyme de *plaire, attirer, charmer*, par des actions menées en ce sens.

L'ancienne définition de « séduction » est une action volontaire visant à abuser de la confiance de quelqu'un pour l'amener à agir dans un sens précis.

La notion de séduction a évolué d'un sens un peu sulfureux, vers un sens plus commun d'attirance ou de capacité à plaire.

LA PREMIÈRE RENCONTRE

Prologue : repérage pour évaluer, tout en faisant bonne impression ;

Acte I : attirer l'attention avec des signaux non verbaux (mouvements des bras, déploiement souple du corps) ;

Acte II : regard soutenu : s'il dure quelques secondes et qu'il est partagé, c'est une autorisation à poursuivre ;

Acte III : moment de l'échange verbal où le contenu a moins d'importance que les émotions créées (faire rire ou rêver) ;

Acte IV : entrée dans l'intimité par les premiers contacts physiques qui ne doivent pas froisser (effleurer, faire goûter avec sa fourchette, dans son verre, etc.) ;

Acte V : position symétrique des corps (démarches, gestes, regards...) devenant une sorte de mimétisme qui donne la sensation d'être en harmonie.

LES DIFFÉRENTS ACTES

Le regard profond : nous avons la capacité de détecter de façon subliminale la dilatation pupillaire, signe d'une influence sur l'autre. D'autres signes viennent également nous éclairer (rythme cardiaque, dilatation des narines, etc.).

Le contact physique : le contact multiplie par deux les réponses positives à un échange de séduction si et seulement si celui-ci arrive au bon moment.

CRÉER DE L'ÉMOTION

- Se faire désirer : plus le désir se prolonge, plus la dopamine est sécrétée et plus le plaisir est grand. D'où l'importance de faire durer, de se faire désirer, de cultiver l'incertitude et un peu de mystère.
- L'humour
- Surprendre pour créer des émotions fortes
- Ensuite, c'est le temps qui donnera par le principe de réalité du sens ou non à cette rencontre...

LA SÉDUCTION DANS LA DURÉE

La séduction au quotidien dans un couple reste l'exercice le plus difficile, nécessitant :

- L'érotisation de la distance
- Une capacité tant de fusion que d'autonomie
- Une communication empathique
- Un respect de l'autre (reconnaissance, valorisation, complicité)

Les vidéos

Nous proposons sur le site <https://violences-sexuelles.info/> des vidéos permettant de mieux comprendre :

- Le consentement
- Certains textes de loi

Exemples de vidéos pouvant être utilisées lors d'ateliers sur la séduction :

- Comment savoir si c'est non ?
- À partir de quel âge est-ce que je peux consentir ?
- Si j'ai pas dit non, est-ce que c'est un viol ?
- Comment dire stop ?
- Consentement et agression sexuelle
- L'exhibition sexuelle
- L'atteinte sexuelle sur mineur de moins de 15 ans
- L'atteinte sexuelle sur mineur de 15 à 18 ans
- Violences sexuelles, sexistes, agressions sexuelles

Proposition de jeu de réflexion sur les différentes étapes de la séduction (homme vers femme)

La page suivante présente une série de phrases inspirées par les étapes « classiques » de la séduction entre un homme et une femme dans notre culture occidentale.

Vous pouvez proposer ces phrases au groupe, et demander aux participants ce qu'ils en pensent :
« *Est-ce que ce comportement vous semble approprié / convenable / correct / judicieux / adéquat / légal ?* »

Il ne s'agit pas de donner aux participants des réponses fermées du type « *c'est OK* », « *ce n'est pas OK* », car les situations divergent d'une situation à l'autre et d'une personne à l'autre. Ce n'est donc pas un mode d'emploi de la drague, mais un support pour échanger sur les comportements pouvant mettre mal à l'aise ou ne respectant pas les règles de consentement ou la loi.

Certaines phrases renvoient à des comportements relevant de violences sexuelles. Il sera alors judicieux de rappeler certains articles du Code pénal (nous publierons bientôt un guide « Typologie des infractions sexuelles »).

En début de session nous vous invitons à rappeler l'interdiction des rapports sexuels avec des mineurs de 15 ans.

En **vert**, les étapes habituelles de la séduction.

En **rouge**, les comportements potentiellement problématiques à illégaux.

J'attire l'attention de la personne qui me plaît par des gestes

J'attire l'attention de la personne qui me plaît en l'interpelant à voix haute

Je la regarde, elle me regarde un très court instant puis regarde ailleurs

Je la regarde, elle me regarde quelques secondes d'affilée

Je la fixe du regard pendant plusieurs minutes

Je m'approche pour lui parler, elle me sourit

Je m'approche pour lui parler, elle se tourne pour regarder ailleurs

Je lui parle, elle me répond

Je lui parle, elle ne répond pas, j'insiste

Je lui parle, elle se tourne vers ses amies pour leur parler, je parle plus fort

Elle me fait goûter son plat avec sa fourchette ou sa cuillère

Je lui propose de boire dans mon verre, elle refuse, j'insiste

Elle répond à mes sourires par des sourires

Je lui touche le bras, elle a un mouvement de recul, je touche sa main

Je mets ma main sur la sienne, elle retire sa main

Je lui caresse la main, elle me sourit

J'ai envie de l'embrasser, je lui demande si elle est d'accord

Je m'approche pour l'embrasser, elle recule ou tourne sa tête

Je me déshabille, elle se déshabille

Je la déshabille, elle m'aide par ses mouvements

Je la déshabille, elle ne bouge pas

Je la caresse, elle me caresse

Je la caresse, elle ne bouge pas

Elle embrasse mon torse, je pousse sa tête pour la diriger vers mon sexe

Elle me demande de lécher son sexe, je n'en ai pas envie, mais je le fais

Je la pénètre, elle me dit qu'elle a mal, je continue

Je m'apprête à la pénétrer, je lui demande si elle est d'accord

Je m'apprête à la pénétrer, elle ne bouge pas

Je la pénètre, elle semble prendre du plaisir