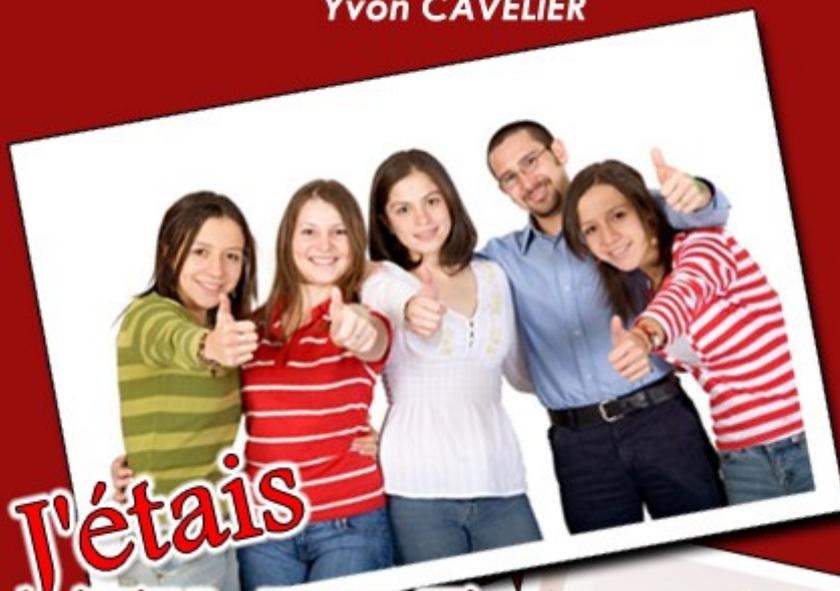


Yvon CAVELIER



*"Comment je me suis débarrassé de ma timidité  
pour toujours en l'espace d'un été..."*

## **J'étais TIMIDE...**

Copyright © 2008 – Éditions PERCEVAL  
Tous droits réservés pour tous pays

<http://www.vaincre-sa-timidite.com>

## **Table des matières**

<b><u>I – La vie d'un ancien timide.....</u></b>	<b><u>3</u></b>
<b><u>II – Ce qui m'est arrivé cet été-là.....</u></b>	<b><u>8</u></b>
<b><u>III – Vous pouvez changer aussi !.....</u></b>	<b><u>11</u></b>
<b><u>IV – Les phrases d'encouragement.....</u></b>	<b><u>12</u></b>
1) Confiance en soi.....	13
2) Communication.....	15
3) Aborder les personnes de l'autre sexe.....	17
4) La peur des autres.....	21
5) Réussite professionnelle.....	23
<b><u>V – La méthode proprement dite.....</u></b>	<b><u>25</u></b>
1) Préambule.....	25
2) Choisir son objectif.....	27
3) Quand et où pratiquer ?.....	29
4) Les 4 étapes de la méthode.....	30
5) Réapprendre à respirer.....	30
6) Se relaxer.....	32
7) Visualiser.....	33
8) Répéter.....	34
<b><u>VI – Pourquoi ça fonctionne ?.....</u></b>	<b><u>35</u></b>
<b><u>VII – Et si on parlait de TRAC ?.....</u></b>	<b><u>37</u></b>

## **I – La vie d'un ancien timide...**

Quand on est timide, on n'est pas aidé ! Vraiment pas aidé...

Et je sais de quoi je parle, car toute la première moitié de ma vie, j'ai été un vrai timide.

- Un de ceux qui restent dans leur coin...
- Un de ceux qui ne sortent avec aucune fille
- Un de ceux qui n'imposent pas leurs idées aux autres...
- Un de ceux pour qui la vie semble faite de choses impossibles à atteindre...
- Un de ceux qui se sentent rejetés partout et par tout le monde...
- Un de ceux auprès de qui on passe sans les voir...

Bien sûr, celles et ceux pour qui c'est facile de parler, de s'exprimer, d'aller vers les autres, ils ne comprennent pas ce que c'est que d'être timide.

Ils ne comprennent pas que pour le timide, pour la personne qui n'ose pas, le moindre fait et geste en direction d'autres personnes est un véritable calvaire.

Ce n'est pas vraiment avant 10-12 ans qu'on ressent les premières vraies douleurs mentales liées à la timidité...

C'est quand on arrive au collège...

Quand la personnalité commence à s'affirmer, quand on commence à ressentir les premiers émois amoureux, bref, quand notre vie commence à prendre de l'ampleur...

Moi, au collège, à part quelques copains, j'étais souvent seul...

Je m'en sortais en classe, puisque je n'avais que ça à faire...

## *J'étais TIMIDE...*

Mais dans la cour de récré, alors là, je ne m'en sortais plus du tout...

Souvent tout seul, personne ne s'intéressait à moi, et quand par hasard quelqu'un me voyait enfin, alors là, les réactions étaient toutes aussi spectaculaires qu'imprévues...

Pour vous dire, la première fois qu'une fille s'est intéressée à moi au collège (je l'ai appris par une copine d'un de ses copains), j'avais 13 ans, et vous ne devinez jamais ma réaction :

Je suis allé chercher un gobelet en plastique dans une poubelle, je l'ai rempli d'eau, et je suis allé lui verser sur la tête !

Génial, non, comme réaction ?

Oui, c'est vrai, la timidité fait faire de drôles de trucs, parfois...

J'en rigole, maintenant, avec le recul, (et certainement que vous avez dû rigoler aussi en lisant cela), mais bon sang, quand j'y repense, je ne peux m'empêcher d'avoir des frissons à l'idée de tous ceux et de toutes celles qui vivent cela en ce moment, au collège, au lycée ou ailleurs...

Car la timidité, ça a aussi évolué... Comme tout le reste...

Avant, vous étiez au collège, au lycée, vous appreniez à vivre, à côtoyer d'autres personnes, puis après vous entriez dans la vie active, et ça roulait...

Du travail, il y en avait à foison, et les entretiens d'embauche se passaient vite fait et bien fait...

On regardait vos diplômes, on voyait ce que vous aviez fait, on vous posait deux trois questions, et ensuite, « vas-y Mimile » ça courrait tout seul...

Mais de nos jours, c'est bien différent...

De nos jours, du travail, il y en a bien moins... Ou plutôt, il y en a autant qu'avant, mais il y a trois fois plus de monde...

Donc, s'est développée avec tout cela une nouvelle forme de timidité, dont vous n'entendrez parler dans

## *J'étais TIMIDE...*

aucun ouvrage ou chez aucun thérapeute, mais que j'appelle moi « **La timidité concurrentielle** »...

Cela semble un peu paradoxal, car on dit toujours qu'être timide, c'est être tout seul...

Bien sûr, mais regardez bien :

Avant, vous étiez timide, vous étiez tout seul dans votre coin, mais quand on avait besoin de personnel, alors on prenait tout le monde...

On avait besoin de mains... Alors on recrutait « n'importe qui »...

De nos jours, la concurrence est tellement plus rude sur le marché du travail, que c'est la lutte pour prendre celui qui est le **MOINS TIMIDE**...

C'est CA la timidité concurrentielle, pour moi :

Le but n'est plus d'être moins timide. Le but, c'est d'être **MOINS TIMIDE** que celui qui va passer derrière vous !

Car de nos jours, on ne donne qu'à celles et ceux qui ont **confiance en eux**...

On ne donne qu'à celles et ceux qui arrivent à **exprimer leurs idées** correctement.

On ne donne qu'à celles et ceux qui arrivent à regarder leur interlocuteur droit dans les yeux **sans trembler, sans bafouiller**...

Bref, on ne donne qu'à ceux qui arrivent à **croire en eux**, en leur potentiel...

Et je l'ai expérimenté moi-même en septembre 1985, quand j'ai commencé une nouvelle vie...

Moi qui était timide au point de rougir quand mes profs me donnaient la parole, le temps d'un été j'ai décidé d'arrêter d'être timide et de **commencer ENFIN à vivre la vie que je pensais devoir mériter**...

Enfin quand je dis que j'ai « décidé », ce n'est pas vraiment la vérité.

## *J'étais TIMIDE...*

La vérité, c'est que j'ai eu la chance de rencontrer une personne qui a pour ainsi dire « décidé » pour moi...

Je vous en parle dans le chapitre suivant, mais avant, que je vous explique les débuts de ma nouvelle vie...

Est-ce un hasard ? Ca a commencé vraiment pour moi en classe de seconde.

J'ai quitté le collège pour rentrer au lycée, et là, comme par magie, une nouvelle année a commencé pour moi, dans un nouveau lieu, et dans le même temps, **ma vie de timide s'est arrêtée...**

J'ai **commencé à parler** aux autres.

Je m'amusais à repérer les plus belles filles du lycée, et j'allais les voir. Je leur parlais, je discutais, je devenais leur ami...

J'avais plein de copains et de copines, je les invitais chez moi, et enfin – enfin ! – on me voyait ! Je n'étais plus transparent.

En classe de première, je me suis retrouvé (coïncidence ?) avec la fille dont je vous parlais un peu plus tôt, et qui avait eu (la pauvre) le verre d'eau sur sa tête quelques années plus tôt...

Je m'étais fait un défi d'aller m'excuser. Je l'ai fait, mais elle ne m'a jamais pardonné (logique, non ?)...

Toujours est-il qu'en première, je me suis présenté comme délégué de classe, et que j'ai été élu haut la main...

Moi, l'ancien timide qui rougissait, je me retrouvais à représenter ma classe devant les professeurs !

Je prenais la parole souvent, je proposais des choses, et les gens acceptaient... J'avais 17 ans... et une nouvelle confiance en moi qui me ravissait...

J'ai eu mes premières copines –enfin– et quand j'y pense maintenant, je me dis qu'il est étonnant de voir comme il est facile d'avoir des « copines » (ou des copains) quand on a confiance en soi et qu'on sait s'exprimer comme il faut !

## *J'étais TIMIDE...*

En fait, le secret, c'est qu'il faut juste « oser »...  
Mais là encore, bien plus facile à dire qu'à faire !

Sinon, mon « ascension » loin de la timidité ne s'est pas arrêtée là :

Ca a continué comme cela pendant des années, et je me suis fait un point d'honneur à toujours essayer de relever des défis liés à mon appréhension d'aborder les autres.

En 1987, j'ai créé un groupe de rock (dont j'étais le chanteur), et j'ai fait des dizaines de concert, dont deux devant plus de 700 personnes !!!

Depuis, j'ai présenté et animé des conférences, animé des séminaires de ventes, et soutenu plusieurs thèses devant des centaines de personnes qui m'ont applaudi chaleureusement...

Bref, on peut dire que depuis l'âge de 16 ans, j'ai pris une belle revanche sur la vie en ce qui concerne la manière de parler et de m'affirmer devant les autres.

Alors vous me direz, cette histoire est très cool, mais en quoi ça vous regarde ?

Eh bien en fait, je pense que si vous lisez ce livre, c'est que pour vous, il doit y avoir quelques points communs avec mon ancienne vie de timide que je vous ai conté ci-dessus, n'est-ce pas ?

Et peut-être que vous voudriez savoir comment j'ai pu, en l'espace d'un été, changer comme cela du tout au tout, et devenir bien plus assuré et bien plus sûr de moi ?

Je vous explique comment j'ai fait ça ci-dessous...

## **II – Ce qui m'est arrivé cet été-là...**

Ce fameux été dont je vous parlais plus haut, j'ai eu l'occasion de passer un mois avec une personne qui était un peu... Comment la qualifier sans la vexer... Un peu « spéciale »...

Elle, ce qui l'intéressait, c'était des trucs du style « hypnose », « autosuggestion », « relaxation », bref, des trucs dont on avait jamais entendu parler quand on à 16 ans et qui, il faut bien le dire, nous passe bien au-dessus de la tête.

Et concernant ma timidité, elle avait une idée très très précise de comment je pourrais faire pour m'en débarrasser...

Elle disait en gros que si on voulait devenir quelque chose ou quelqu'un de différent, alors il suffisait de se le répéter assez longtemps, et à la fin, on devient ce genre de personne.

Ha ! Ha ! Ha !

J'avais 16 ans, je vous le rappelle, et malgré le fait que je sois timide, je n'étais pas NON PLUS tombé de la dernière pluie...

Bon, en fait, oui, j'étais tombé de la dernière pluie, mais sur le coup, je ne l'ai pas crue du tout...

Je lui ai même dit, je me rappelle : *« Si c'était aussi facile, alors tout le monde le ferait ! Et il n'y aurait plus personne de timide ! »*

Ce qu'on peut être idiot et naïf à cet âge-là !

Elle m'a dit : *« C'est sûr que si tout le monde faisait cela, alors plus personne n'aurait plus jamais aucun défaut ! »*

*« Mais le problème, c'est que c'est tellement simple que PERSONNE n'y croit ! »*

*« Tu veux pas essayer, toi ? Qu'est-ce que tu risques ? A part avoir plus confiance en soi et ne plus jamais être timide... »*

## *J'étais TIMIDE...*

Bon, il faut vous dire que je n'ai pas eu trop le choix, en fait, car cette personne était ma marraine, et cet été-là, je passais un mois de vacances chez elle...

Donc, elle a préparé un certain nombre de « suggestions », comme elle les appelait, qu'il a fallu que je répète chaque jour, le matin et le soir, pendant 3 semaines...

Bon...

Lorsqu'elle m'a parlé de « suggestions », eh bien je n'ai rien compris du tout ! Rien du tout !

« *C'est quoi une suggestion ?* »

Et elle m'a expliqué.

Je vous retranscris ici son explication telle qu'elle me l'a dit à l'époque :

« *Une suggestion, c'est une phrase. Une phrase encourageante qui incite à l'action.*

*Et en réalité c'est une phrase qui dit clairement ce que tu veux faire et OÙ tu veux arriver.*

*C'est un peu comme si tu disais à ton petit frère qui doit sauter un ruisseau : « **Allez, vas-y ! Tu vas y arriver !** ». Tu l'encourages, en fait.*

*Ou alors, c'est comme lorsque avant de partir pour une course, tu te dis intérieurement « **Je vais y arriver ! Je vais gagner !** ». Tu te motives.*

C'est ça, une suggestion.

C'est une **phrase d'encouragement**, une phrase qui vous dit de faire quelque chose, ou qui vous dit que **vous pouvez** devenir quelque chose de mieux...

J'ai appris depuis qu'elle n'avait rien inventé du tout.

En effet, un nombre important de médecins, professeurs et thérapeutes reconnaissent depuis maintenant bien longtemps le pouvoir de l'autosuggestion.

Le premier qui a véritablement traité ce sujet, c'est Emile Coué, dont vous avez forcément entendu parler.

## *J'étais TIMIDE...*

Sa phrase la plus connue est : « **De jour en jour et à tout point de vue, je suis de mieux en mieux** »

Il disait que celui ou celle qui répète ça 100 fois le matin, et 100 fois le soir va de mieux en mieux chaque jour qui passe...

Mais revenons à mon histoire...

Cet été-là, ma marraine m'avait donc préparé un certain nombre de « phrases positives » que je devais me répéter chaque matin et chaque soir.

Et elle avait ajouté :

*« Pendant que tu répètes chaque phrase, imagine que tu es comme ce que tu dis. »*

Par exemple, elle me disait de répéter :

*« Quand je rencontre une fille qui me plaît, je vais discuter avec elle »*

Et elle m'avait dit de chercher dans mon esprit la fille la plus belle que j'ai jamais connu – et que je n'avais bien entendu jamais osé aborder –, et de m'imaginer allant vers elle pour lui parler...

Ce n'était pas plus compliqué que ça...

Et elle a fait pareil avec tous les aspects de ma timidité :

- Aller vers les autres
- Parler devant des gens
- Apprendre à dire « Non »
- Exprimer calmement et posément mes idées
- Oser entreprendre des choses
- M'accepter tel que j'étais

J'ai donc passé tout l'été à me répéter des phrases simples, mais objectives et positives, et j'ai continué ensuite pendant une partie de l'année qui a suivi à me les répéter chaque matin et chaque soir, tout en imaginant des scènes où j'étais confiant et sûr de moi.

Et je suis peu à peu devenu quelqu'un d'autre.

Et vous ? Ca vous dirait de faire pareil ?

### **III – Vous pouvez changer aussi !**

Avec ce livre, je vous propose de faire comme moi...

Si vous le voulez, avec un peu de volonté, cela vous demandera juste un peu de travail, et ne vous coûtera rien du tout !

En effet, une fois qu'on a les « suggestions », on peut tout à fait faire soi-même ce que j'ai fait cet été là...

Cela vous semblera peut-être fastidieux...

Certes, ça l'est un peu, mais qu'est-ce qu'en regard de ce que cela va vous apporter ?

Imaginez que cela fait des années que vous êtes timide, que vous souffrez du manque de confiance en vous, et qu'en à peu près un mois, vous pouvez perdre tout ça !

Un mois contre 15 ou 20 ans de timidité, qu'est-ce que c'est, franchement ?

D'autant que même si vous ne vous sentez pas d'attaque pour faire cela, lisez quand même le chapitre suivant.

En effet, je vous explique la technique de A à Z, qui a marché pour moi, et qui fonctionnera pour vous aussi si vous le voulez.

Et une fois que vous aurez compris le système, je vous expliquerai ensuite comment faire pour utiliser ces « phrases d'encouragement » d'une manière toute aussi efficace et moins fastidieuse.

Mais vous devez AVANT en comprendre le principe.

D'autant que comme je vous le disais, l'objet de ce livre est de vous faire retrouver votre confiance en vous sans que cela vous coûte quoi que ce soit !

Voyons donc maintenant pour commencer les différentes suggestions que vous pourrez employer.

## **IV – Les phrases d'encouragement**

Si vous êtes une personne timide (et vu que vous lisez ce livre, alors il y a de fortes chances pour que cela soit le cas), alors vous devez vous reconnaître plus ou moins dans un ou plusieurs de ces problèmes :

- 1) Vous manquez de **confiance** en vous-même, et vous ne vous acceptez pas
- 2) Vous n'arrivez pas à **communiquer** et à vous exprimer facilement
- 3) Vous avez du mal à aborder les personnes de **l'autre sexe**
- 4) Vous avez peur d'aller vers les autres, et vous vous sentez constamment **jugé par les autres**
- 5) Vous n'arrivez pas à vous **affirmer** dans votre travail

Personnellement, j'étais concerné par les 4 premiers problèmes.

Je me trouvais trop moche et pas assez grand.

Je ne pouvais pas aligner deux mots sans bafouiller, les filles, je vous en ai déjà parlé, et pour finir, j'avais l'impression qu'on regardait sans cesse mes chaussures ou mon pantalon et qu'on les trouvait moches !

En ce qui concerne le travail, vu que j'avais 16 ans lors de ma « thérapie forcée », je n'ai jamais eu de problème quand j'ai commencé à travailler 5 ans plus tard...

En se basant sur ce qui précède, voici donc les phrases encourageantes (les suggestions positives) correspondant à chacun de ces 5 thèmes :

## *J'étais TIMIDE...*

### 1) Confiance en soi

#### **Si vous êtes un homme :**

- Je suis bien dans ma peau
- Je me sens unique et je m'aime
- J'aime ce que je suis
- J'aime de plus en plus l'image que j'ai de moi-même
- Je me sens unique et fort
- Chaque jour à chaque seconde, je me souris et j'ai confiance en moi
- Je m'aime chaque jour davantage
- Je suis de plus en plus libre
- Je suis fort
- Je m'accepte chaque jour un peu plus
- Je m'accepte de mieux en mieux
- J'accepte et j'aime mon corps
- Je suis à l'aise en toute circonstance
- Chaque jour ma confiance en moi grandit
- Je suis maître de mes émotions
- De plus en plus, une force paisible me protège
- Je m'aime de plus en plus et je suis invulnérable
- Une onde agréable de sécurité se développe en moi
- J'ai confiance en moi, en les autres et en la vie
- Oui, je suis bien dans ma peau
- Je suis à l'aise dans mon corps
- Je m'épanouis un peu plus de jour en jour

## *J'étais TIMIDE...*

### **Si vous êtes une femme :**

- Je suis bien dans ma peau
- Je me sens unique et je m'aime
- J'aime ce que je suis
- J'aime de plus en plus l'image que j'ai de moi-même
- Je me sens unique et fort
- Chaque jour à chaque seconde, je me souris et j'ai confiance en moi
- Je m'aime chaque jour davantage
- Je suis de plus en plus libre
- Je suis forte
- Je m'accepte chaque jour un peu plus
- Je m'accepte de mieux en mieux
- J'accepte et j'aime mon corps
- Je suis à l'aise en toute circonstance
- Chaque jour ma confiance en moi grandit
- Je suis maîtresse de mes émotions
- De plus en plus, une force paisible me protège
- Je m'aime de plus en plus et je suis invulnérable
- Une onde agréable de sécurité se développe en moi
- J'ai confiance en moi, en les autres et en la vie
- Oui, je suis bien dans ma peau
- Je suis à l'aise dans mon corps
- Je m'épanouis un peu plus de jour en jour

## *J'étais TIMIDE...*

### 2) Communication

#### **Si vous êtes un homme :**

- J'ose parler clair et fort
- Je suis doué pour m'exprimer facilement
- L'éloquence est l'un de mes points forts
- Je parle aisément avec succès
- Mon éloquence est chaque jour plus parfaite
- J'articule bien et je prononce les mots clairement
- J'aime converser
- Je sais animer une conversation
- Je parle avec ardeur, et mes interlocuteurs adorent
- Je suis à l'aise et convaincant dans une conversation
- Oui j'ai de la conversation
- J'ai beaucoup de succès dans mes conversations
- Je suis à l'aise pour m'exprimer
- Mes pensées sont claires et je les exprime facilement
- Je m'exprime toujours franchement et clairement
- Je fascine aisément mon auditoire
- Mon art de parler fascine mon interlocuteur
- Je suis vraiment fascinant quand je parle
- Ma force intérieure fascine les autres
- Je recherche toutes les occasions de communiquer avec les autres

## *J'étais TIMIDE...*

### **Si vous êtes une femme :**

- J'ose parler clair et fort
- Je suis douée pour m'exprimer facilement
- L'éloquence est l'un de mes points forts
- Je parle aisément avec succès
- Mon élocution est chaque jour plus parfaite
- J'articule bien et je prononce les mots clairement
- J'aime converser
- Je sais animer une conversation
- Je parle avec ardeur, et mes interlocuteurs adorent
- Je suis à l'aise et convaincante dans une conversation
- Oui j'ai de la conversation
- J'ai beaucoup de succès dans mes conversations
- Je suis à l'aise pour m'exprimer
- Mes pensées sont claires et je les exprime facilement
- Je m'exprime toujours franchement et clairement
- Je fascine aisément mon auditoire
- Mon art de parler fascine mon interlocuteur
- Je suis vraiment fascinante quand je parle
- Ma force intérieure fascine les autres
- Je recherche toutes les occasions de communiquer avec les autres

## *J'étais TIMIDE...*

### 3) Aborder les personnes de l'autre sexe

#### **Si vous êtes un homme :**

- Mon charme est plus grand de jour en jour
- Oui, je suis charmant et charmeur
- J'aime et je suis aimé
- J'utilise avec succès mon sourire pour charmer
- Je suis radieux et plein d'amour quand je charme les femmes
- Les femmes me trouvent de plus en plus charmant
- La femme de ma vie existe et je vais la trouver
- J'exprime mes sentiments avec sincérité
- Je sais exprimer mes sentiments
- J'exprime mes sentiments franchement et paisiblement
- Je suis capable de dire ce que je ressens
- Quand je vois une femme qui me plaît, je vais l'aborder.
- Je peux aborder les femmes facilement
- J'exprime facilement ce que je ressens
- Je fascine naturellement les femmes
- Les femmes me trouvent fascinant
- J'aime fasciner les femmes
- Oui, j'aime séduire
- Je séduis les femmes pour les bonnes raisons
- Je suis chaque jour plus séduisant
- Séduire honnêtement les femmes me fascine
- J'ai le droit d'être heureux avec une femme
- Je m'autorise à trouver le bonheur auprès d'une femme
- J'ai naturellement de l'enthousiasme
- Je suis à l'aise pour m'exprimer avec les femmes
- Mes pensées sont claires et je les exprime facilement
- Je m'exprime toujours franchement et clairement
- J'aime discuter avec les femmes
- Je développe une belle attraction sur les femmes
- J'aime aimer et j'attire l'amour des femmes

## *J'étais TIMIDE...*

### **Si vous êtes une femme :**

- Mon charme est plus grand de jour en jour
- Oui, je suis charmante et charmeuse
- J'aime et je suis aimée
- J'utilise avec succès mon sourire pour charmer
- Je suis radieuse et pleine d'amour quand je charme les hommes
- Les hommes me trouvent de plus en plus charmante
- L'homme de ma vie existe
- J'exprime mes sentiments avec sincérité
- Je sais exprimer mes sentiments
- J'exprime mes sentiments franchement et paisiblement
- Je suis capable de dire ce que je ressens
- Quand je vois un homme qui me plaît, je vais l'aborder.
- Je peux aborder les hommes facilement
- J'exprime facilement ce que je ressens
- Je fascine naturellement les hommes
- Les hommes me trouvent fascinante
- J'aime fasciner les hommes
- Oui, j'aime séduire
- Je séduis les hommes pour les bonnes raisons
- Je suis chaque jour plus séduisante
- Séduire honnêtement les hommes me fascine
- J'ai le droit d'être heureuse avec un homme
- Je m'autorise à trouver le bonheur auprès d'un homme
- J'ai naturellement de l'enthousiasme
- Je suis à l'aise pour m'exprimer avec les hommes
- Mes pensées sont claires et je les exprime facilement
- Je m'exprime toujours franchement et clairement
- J'aime discuter avec les hommes
- Je développe une belle attraction sur les hommes
- J'aime aimer et j'attire l'amour des hommes
- Je suis belle et irrésistible

## *J'étais TIMIDE...*

### **Si vous êtes un garçon :**

- Mon charme est plus grand de jour en jour
- Oui, je suis charmant et charmeur
- J'aime et je suis aimé
- J'utilise avec succès mon sourire pour charmer
- Je suis radieux et plein d'amour quand je charme les filles
- Les filles me trouvent de plus en plus charmant
- J'exprime mes sentiments avec sincérité
- Je sais exprimer mes sentiments
- J'exprime mes sentiments franchement et paisiblement
- Je suis capable de dire ce que je ressens
- Quand je vois une fille qui me plaît, je vais l'aborder.
- Je peux aborder les filles facilement
- J'exprime facilement ce que je ressens
- Je fascine naturellement les filles
- Les filles me trouvent fascinant
- J'aime fasciner les filles
- Oui, j'aime séduire
- Je séduis les filles pour les bonnes raisons
- Je suis chaque jour plus séduisant
- Séduire honnêtement les filles me fascine
- J'ai le droit d'être heureux avec une fille
- Je m'autorise à trouver le bonheur auprès d'une fille
- J'ai naturellement de l'enthousiasme
- Je suis à l'aise pour m'exprimer avec les filles
- Mes pensées sont claires et je les exprime facilement
- Je m'exprime toujours franchement et clairement
- J'aime discuter avec les filles
- Je développe une belle attraction sur les filles
- J'aime aimer et j'attire l'amour des filles

## *J'étais TIMIDE...*

### **Si vous êtes une fille :**

- Mon charme est plus grand de jour en jour
- Oui, je suis charmante et charmeuse
- J'aime et je suis aimée
- J'utilise avec succès mon sourire pour charmer
- Je suis radieuse et pleine d'amour quand je charme les garçons
- Les garçons me trouvent de plus en plus charmante
- J'exprime mes sentiments avec sincérité
- Je sais exprimer mes sentiments
- J'exprime mes sentiments franchement et paisiblement
- Je suis capable de dire ce que je ressens
- Quand je vois un garçon qui me plaît, je vais l'aborder.
- Je peux aborder les garçons facilement
- J'exprime facilement ce que je ressens
- Je fascine naturellement les garçons
- Les garçons me trouvent fascinante
- J'aime fasciner les garçons
- Oui, j'aime séduire
- Je séduis les garçons pour les bonnes raisons
- Je suis chaque jour plus séduisante
- Séduire honnêtement les garçons me fascine
- J'ai le droit d'être heureuse avec un garçon
- Je m'autorise à trouver le bonheur auprès d'un garçon
- J'ai naturellement de l'enthousiasme
- Je suis à l'aise pour m'exprimer avec les garçons
- Mes pensées sont claires et je les exprime facilement
- Je m'exprime toujours franchement et clairement
- J'aime discuter avec les garçons
- Je développe une belle attraction sur les garçons
- J'aime aimer et j'attire l'amour des garçons
- Je suis belle et irrésistible

## *J'étais TIMIDE...*

### 4) La peur des autres

#### **Si vous êtes un homme :**

- Je suis bien dans ma peau et les autres le voient
- Je me sens unique, je m'aime et les autres m'aiment
- J'aime ce que je suis
- J'aime de plus en plus l'image que j'ai de moi-même
- Je respecte les autres
- Ma confiance dans les autres m'ouvre des portes
- Je fais confiance aux autres et à la vie
- Je suis confiant
- Je suis à l'aise en toutes circonstances
- J'ai de plus en plus de plaisir à rencontrer des gens
- Je vais vers les autres avec joie et confiance
- Je mérite ma place parmi les autres
- Je m'ouvre aux autres, je leur fais confiance
- J'aime aller vers les autres
- Les groupes de gens m'attirent
- Je m'accepte et je m'ouvre aux autres
- Je suis très à l'aise au milieu des gens
- Les autres m'acceptent tel que je suis
- Les autres m'aiment de plus en plus
- Plus je m'aime et plus j'aime les autres
- Je me sens en paix avec moi et avec les autres
- J'ai de plus en plus confiance en moi et en les autres
- J'aime écouter les autres
- J'aime je partage et je donne aux autres avec plaisir
- Je recherche sans cesse la compagnie des autres

## *J'étais TIMIDE...*

### **Si vous êtes une femme :**

- Je suis bien dans ma peau et les autres le voient
- Je me sens unique, je m'aime et les autres m'aiment
- J'aime ce que je suis
- J'aime de plus en plus l'image que j'ai de moi-même
- Je respecte les autres
- Ma confiance dans les autres m'ouvre des portes
- Je fais confiance aux autres et à la vie
- Je suis confiante
- Je suis à l'aise en toutes circonstances
- J'ai de plus en plus de plaisir à rencontrer des gens
- Je vais vers les autres avec joie et confiance
- Je mérite ma place parmi les autres
- Je m'ouvre aux autres, je leur fais confiance
- J'aime aller vers les autres
- Les groupes de gens m'attirent
- Je m'accepte et je m'ouvre aux autres
- Je suis très à l'aise au milieu des gens
- Les autres m'acceptent telle que je suis
- Les autres m'aiment de plus en plus
- Plus je m'aime et plus j'aime les autres
- Je me sens en paix avec moi et avec les autres
- J'ai de plus en plus confiance en moi et en les autres
- J'aime écouter les autres
- J'aime je partage et je donne aux autres avec plaisir
- Je recherche sans cesse la compagnie d'autres personnes

5) Réussite professionnelle

**Si vous êtes un homme :**

- J'obtiens toujours ce que je souhaite
- Mon objectif se situe très haut dans le ciel
- J'ai foi en moi et en ma réussite professionnelle
- J'avance dans la vie en vainqueur
- J'ai le droit de réussir
- Mes efforts méritent d'être récompensés
- Ma réussite bénéficiera à tout le monde
- Je sais être ferme, calme et serein
- J'arrive à dire non quand j'en ai envie
- J'ai confiance en moi et en mes capacités
- Ma fermeté souriante s'impose sans discussion
- Chaque jour je m'améliore de plus en plus
- Je suis satisfait de mon efficacité dans mon travail
- Dans mon travail, je deviens le meilleur
- Je suis le meilleur et je gagne chaque jour davantage
- Ma plus belle carrière est celle que j'accomplis
- Je suis à l'aise dans une réunion importante
- J'exprime mes idées avec calme et conviction dans mon travail
- Oui, je plais et j'influence les autres
- Je suis bien dans ma peau et je galvanise les autres
- Je suis moi-même et les autres m'admirent
- L'éloquence est l'un de mes points forts
- Je peux imposer mes idées à mes collègues et à mes supérieurs
- Mon influence sur les autres grandit de jour en jour
- Lors de réunions ou d'entretiens, je parle avec une extrême facilité

## *J'étais TIMIDE...*

### **Si vous êtes une femme :**

- J'obtiens toujours ce que je souhaite
- Mon objectif se situe très haut dans le ciel
- J'ai foi en moi et en ma réussite professionnelle
- J'avance dans la vie en vainqueur
- J'ai le droit de réussir
- Mes efforts méritent d'être récompensés
- Ma réussite bénéficiera à tout le monde
- Je sais être ferme, calme et sereine
- J'arrive à dire non quand j'en ai envie
- J'ai confiance en moi et en mes capacités
- Ma fermeté souriante s'impose sans discussion
- Chaque jour je m'améliore de plus en plus
- Je suis satisfaite de mon efficacité dans mon travail
- Dans mon travail, je deviens la meilleure
- Je suis la meilleure et je gagne chaque jour davantage
- Ma plus belle carrière est celle que j'accomplis
- Je suis à l'aise dans une réunion importante
- J'exprime mes idées avec calme et conviction dans mon travail
- Oui, je plais et j'influence les autres
- Je suis bien dans ma peau et je galvanise les autres
- Je suis moi-même et les autres m'admirent
- L'éloquence est l'un de mes points forts
- Je peux imposer mes idées à mes collègues et à mes supérieurs
- Mon influence sur les autres grandit de jour en jour
- Lors de réunions ou d'entretiens, je parle avec une extrême facilité

## **V – La méthode proprement dite**

### *1) Préambule*

Maintenant que vous connaissez les « suggestions positives », il va falloir les utiliser pour modeler votre caractère, et pour améliorer ce qui ne va pas chez vous.

Il faut bien que vous compreniez que ce que vous allez faire, c'est répéter plusieurs fois quelques phrases d'un thème choisi selon des modalités que nous verront plus loin, et que c'est la force de cette répétition qui va vous faire modifier votre caractère.

C'est un peu comme si vous aviez une petite conscience cachée derrière l'oreille, qui vous répétait sans cesse la même chose, encore, encore et encore, jusqu'à ce que cela vous « rentre dans le crâne ».

C'est ce que l'on appelle « **l'autosuggestion** »...

Et force est de constater que c'est très puissant.

Par contre, pour que cela fonctionne, il ne va pas falloir faire que répéter...

En effet, les mauvaises habitudes ont la vie dure, et le fait de répéter seulement à voix haute chaque suggestion revient à planter un clou avec une cuillère à café :

On y arrive, mais c'est long. C'est trèèèèèèèè, très long !

Car tout se joue dans votre cerveau.

C'est en effet votre cerveau qui décide de vous faire faire ce que vous faites.

Depuis des années, à chaque fois qu'une personne du sexe opposé venait vous parler ou était simplement près de vous, vous avez pris l'habitude de vous raidir, de rougir, de bafouiller, ce qui fait que votre cerveau a enregistré cela comme une réaction « habituelle ».

Pour votre cerveau, l'état de « malade » dans lequel vous vous trouvez en présence d'une personne de l'autre sexe est donc votre état NORMAL...

## *J'étais TIMIDE...*

Tout comme il est parfaitement normal pour votre cerveau de vous voir bafouiller quand vous devez parler devant un groupe de 100 personnes.

Normal encore pour lui de sentir la sueur qui se met à couler de votre front quand vous devez aller voir votre patron pour un banal entretien de routine...

Bref, tout ceci est la normalité pour votre cerveau, et il va falloir faire un peu plus que de répéter à tout bout de champ la même suggestion pour lui faire changer tout ça...

Car votre cerveau, ou plutôt la partie de votre cerveau qui gère votre timidité est bien bien enfouie derrière tout un tas de couches de toutes sortes...

Et pour être parfaitement honnête, il y a plein d'endroits dans votre cerveau qui gèrent cette timidité, puisqu'en fonction de ce dont vous souffrez, cela ne se passe pas au même endroit.

Mais le but de ce livre n'est pas de vous endormir avec des termes scientifiques, mais bien de vous permettre de vous débarrasser de votre timidité...

Aussi, gardez simplement à l'esprit que l'endroit qui va vous permettre de changer tout cela est bien caché, qu'il n'est pas très facile à atteindre, car le chemin pour y accéder est très tortueux et peuplé de multiples virages, croisements et embûches de toutes sortes...

Ce chemin s'appelle « **le conscient** ».

Le cerveau entend des sons et des paroles, mais elles lui arrivent avec du retard et déformées, car elles empruntent le chemin « conscient », qui est, comme nous l'avons vu, tortueux.

Par contre, il existe un chemin tout droit qui permet d'accéder au cerveau beaucoup plus rapidement, et qui vient au secours du conscient quand celui-ci est saturé.

Ce chemin s'appelle « **l'inconscient** ».

Quand on utilise ce chemin, alors la moindre parole qui emprunte cette route arrive directement au cerveau, sans détour, et sans embûche...

## *J'étais TIMIDE...*

Mais c'est un chemin timide et réservé, et qui est bien enfoui au fond de votre tête, ce qui fait qu'il n'est pas vraiment facile à trouver et donc à emprunter.

Il existe néanmoins des « subterfuges » pour faire apparaître ce chemin, ce qui fait que lorsqu'on les connaît, on peut s'adresser directement à notre cerveau de manière très efficace.

C'est ce que nous allons voir ici, et un peu plus tard.

### *2) Choisir son objectif*

Vous aurez bien compris que l'on ne peut pas tout traiter en même temps !

Vous allez donc commencer par classer les 5 thèmes en mettant en premier celui qui vous concerne le plus, et en descendant ensuite vers celui qui vous concerne le moins.

Par exemple, pour ce qui est de mon cas, j'étais carrément hanté par le fait de ne pas pouvoir aborder les filles comme je le voulais.

C'était étroitement lié avec la peur des autres et avec la confiance en moi.

La communication venait après, et comme je vous le disais, la réussite professionnelle ne me concernait pas encore à cette époque.

J'ai donc reclassé les 4 thèmes qui me concernaient comme cela :

- 1) Aborder les personnes de l'autre sexe
- 2) La peur des autres
- 3) Confiance en soi
- 4) Communication

## *J'étais TIMIDE...*

A vous de reclasser les vôtres dans l'ordre qui convient le mieux à votre expérience :

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Une fois que vous avez classé vos thèmes, vous allez attaquer par le premier.

Mettons qu'il s'agisse d'aborder les personnes de l'autre sexe.

Vous allez devoir choisir à présent 5 suggestions qui vous semblent les plus urgentes à réaliser.

Notez-les ci-dessous :

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Ce sera donc votre objectif pour les 3 prochaines semaines.

Cela doit représenter quelque chose de concret que vous pouvez visualiser et transposer dans votre propre vie.

Vous pouvez vous servir des suggestions que je vous ai indiquées dans le thème concerné, mais vous pouvez également en rajouter d'autres qui doivent impérativement être POSITIVES.

## *J'étais TIMIDE...*

En effet, relisez bien toutes les suggestions que je vous ai détaillées ci-dessus, il n'y a pas UN SEUL mot négatif d'inscrit dans ces suggestions.

Par exemple, lorsqu'on lutte contre la timidité, il n'est pas question de parler de ce mot dans les suggestions POSITIVES.

Il vaut mieux employer le terme ASSURANCE ou CONFIANCE EN SOI, mais jamais, ô grand jamais le terme négatif de « timidité ».

Pour l'heure, voici les quelques suggestions que j'ai retenues, et qui nous serviront d'exemples pour la suite :

- 1) *Je développe une belle attraction sur les filles*
- 2) *Je suis radieux et plein d'amour quand je charme les filles*
- 3) *Je suis chaque jour plus séduisant*
- 4) *Je suis à l'aise pour m'exprimer avec les filles*
- 5) *Quand je vois une fille qui me plaît, je vais l'aborder.*

Vous le remarquez, ces 5 objectifs sont très imagés et comportent 5 actions précises qui peuvent facilement être représentée visuellement.

Nous verrons pourquoi au paragraphe 7)

### 3) Quand et où pratiquer ?

Le meilleur moment c'est le matin au réveil ou le soir juste avant de se coucher.

En effet, au réveil, vous sortez du sommeil, et le cerveau produit naturellement les ondes qu'il faut pour que cette méthode fonctionne.

De plus, toute votre journée sera conditionnée par ces répétitions matinales.

Et le soir, les bénéfiques des suggestions que vous prononcerez juste avant de vous coucher se

## *J'étais TIMIDE...*

prolongeront alors pendant votre nuit, ce qui leur donnera encore plus de poids...

Mais bien entendu, en fonction de vos obligations et de vos cycles de sommeil, peut-être qu'il ne vous est pas possible de pratiquer le soir ou le matin.

Qu'à cela ne tienne.

Choisissez un moment dans la journée où vous ne serez pas dérangé pendant une bonne demi-heure.

Installez-vous dans un endroit calme, paisible et le plus silencieux possible.

Choisissez un fauteuil confortable ou un lit, à défaut une chaise, mais plus vous serez confortablement installé et mieux cela sera.

Une fois installé, préparé et prêt à commencer, vous allez pouvoir attaquer votre séance d'autosuggestion.

### 4) Les 4 étapes de la méthode

Cette méthode comporte en effet 4 étapes simples, qui sont :

- a) La respiration
- b) La relaxation
- c) La répétition
- d) La visualisation

Vous devrez pratiquer cela chaque jour pendant AU MOINS 21 jours et si possible deux fois par jour.

Chez certaines personnes, il se peut qu'il faille une petite semaine de plus, mais en général, les résultats s'observent au bout de 2 semaines.

### 5) Réapprendre à respirer

La respiration, que ce soit pour cette méthode ou pour n'importe quelle autre chose, est très importante.

De récentes études ont révélé qu'une grosse majorité de gens ne savaient pas respirer comme il faut.

## *J'étais TIMIDE...*

En effet, il y a une manière de respirer qui vient à bout de toutes les angoisses, et de toutes les tensions.

Et à dire vrai, la respiration est un élément plus que vital pour notre santé. Ne dit-on pas d'ailleurs « Cette personne respire la santé ? »

La respiration se décompose en 2 actions :

### **Inspirer :**

C'est l'action qui fait entrer un air pur et rempli d'oxygène dans nos poumons. Avec cet air, notre corps se nourrit et s'alimente en vitamines et éléments de toutes sortes

### **Expirer :**

C'est l'action qui fait ressortir l'air de nos poumons. Cet air est chargé de toutes les toxines de notre organisme.

Notre corps a BESOIN d'oxygène pour vivre.

Il est donc vital de BIEN respirer.

Voici une manière de bien le faire :

- a) *Une fois installé confortablement, inspirez profondément en rejetant légèrement la tête en arrière.*
- b) *Retenez l'air dans vos poumons quelques instants, et expirez profondément, jusqu'à ce que vos poumons soient totalement vides.*
- c) *Cessez de respirer pendant quelques secondes*
- d) *Recommencez à l'étape a)*

Le fait d'aller jusqu'au bout de chaque action vous permet de profiter pleinement de tous les bienfaits de l'air, mais également de maintenir une bonne capacité pulmonaire.

**IMPORTANT : Respirez toujours par le nez.**  
Tant dans l'inspiration que dans l'expiration.

## *J'étais TIMIDE...*

Maintenant que vous savez comment BIEN respirer, voyons comment BIEN se relaxer.

### *6) Se relaxer*

Pour que cette méthode d'autosuggestion soit efficace, vous allez devoir vous mettre en situation de relaxation.

Pendant cet état, votre cerveau va produire ce que l'on appelle des ondes « **alpha** » qui ont pour particularité de faire sortir le chemin inconscient de sa cachette et de le rendre partiellement accessible.

Ainsi, les « phrases d'encouragement » que vous prononcerez alors seront directement acheminées à votre cerveau via ce canal...

Il existe des dizaines de façons de se relaxer.

Je vais vous donner ici celle que j'utilise, mais libre à vous d'employer un autre moyen.

Commencez donc par fixer un point imaginaire **AU-DESSUS** de vous.

Cela peut être une ampoule au plafond, ou un point fictif, mais l'important est que ce soit en l'air, mais pas trop haut quand même pour ne pas vous fatiguer les yeux.

Analysez bien en détail ce point, concentrez-vous bien dessus, et ensuite, fermez les yeux.

Respirez toujours profondément comme vous l'avez vu juste avant, et attaquez ensuite cette petite gymnastique :

Vous allez contracter une à une toutes les parties de votre corps pendant 5 secondes, et les relâcher tranquillement.

A chaque fois que vous relâchez une partie, imaginez que celle-ci est devenue un ballon de baudruche qui se dégonfle gentiment.

## *J'étais TIMIDE...*

Commencez par les pieds, et poursuivez ensuite avec les jambes, les cuisses, le fessier, le ventre, les bras, les épaules le cou et le visage...

A la fin du processus (qui doit durer au minimum 5 mn), vous devez vous imaginer comme étant un gros ballon tout dégonflé, bien étalé sur votre lit. Vous ne faites plus qu'un avec ce lit...

A ce moment-là, vous êtes profondément relaxé, vous respirez calmement et profondément, et vous êtes prêt à pratiquer l'autosuggestion.

### 7) Visualiser

Vous allez devoir visualiser très clairement chacune des 5 actions que vous avez notées précédemment.

Je vous les rappelle ici :

- 1) *Je développe une belle attraction sur les filles*
- 2) *Je suis radieux et plein d'amour quand je charme les filles*
- 3) *Je suis chaque jour plus séduisant*
- 4) *Je suis à l'aise pour m'exprimer avec les filles*
- 5) *Quand je vois une fille qui me plaît, je vais l'aborder.*

Prenez la première action.

Visualisez correctement celle-ci en y mettant le plus de détails possibles.

Imaginez (pour l'exemple) que vous exercez une attraction irrésistible sur les jolies filles, et qu'elles sont donc attirées vers vous, comme si vous étiez un aimant.

## *J'étais TIMIDE...*

Imaginez la tête et le corps de ces filles, leur parfum, l'endroit où vous vous trouvez, l'odeur que l'on peut respirer aux alentours, les sons que l'on entend...

Plus vous mettrez de détails, et plus vous influencez votre cerveau. Vous devez VRAIMENT vous voir dans la situation que vous décrivez et cela ne peut en être autrement.

Plus vous visualiserez correctement, et plus votre cerveau sera convaincu que c'est ce que vous voulez VRAIMENT, et plus il sera facile pour lui de remplacer vos vieilles habitudes par cette nouvelle habitude bien plus sympathique pour vous.

Une fois que vous avez bien visualisé l'action choisie, que la scène est très claire dans votre tête, alors vous êtes prêt pour la dernière étape : La répétition.

### *8) Répéter*

Vous allez à présent répéter votre suggestion positive **21 fois**, lentement mais sûrement, tout en continuant à bien visualiser l'action.

Une fois que vous avez fait cela, laissez la scène s'effacer progressivement de votre tête, et passez ensuite à l'action numéro 2.

Vous allez alors « mettre en scène » cette deuxième action dans votre esprit, et une fois que votre visualisation est prête, vous pouvez passer aux 21 répétitions.

Et ainsi de suite pour les 5 actions.

Le processus complet devrait vous prendre environ 30 minutes (5 minutes de relaxation et 5 minutes par suggestions).

Pratiquez si possible cela DEUX FOIS par jour, et choisissez une action principale, c'est-à-dire celle qui vous semble la plus importante à réaliser, et visualisez-la le plus souvent possible dans la journée.

Elle doit devenir une partie de vous-même. Cela renforcera encore plus la notion d'habitude et vous êtes certain avec cela d'arriver à vos fins...

## **VI – Pourquoi ça fonctionne ?**

Parce qu'avec ce genre de méthode, vous mettez en branle 4 manières d'influencer votre cerveau :

En ***respirant***, vous l'oxygénez. Et quand le cerveau est bien oxygéné, alors il est prêt à recevoir de l'info.

En vous ***relaxant***, vous faites produire des ondes alpha à votre cerveau, ce qui met votre inconscient en marche.

En ***visualisant*** votre scène-objectif, vous faites croire à votre cerveau qu'elle est véridique et faisant partie de votre vécu...

L'inconscient, qui est la meilleure manière de communiquer avec votre cerveau, transporte cette scène avec ses sensations, sans se poser de question, et sans faire de différence entre la réalité et l'imagination.

En résumé, si la scène est assez précise et contient assez de détails empruntés à tous les sens (odorat, toucher, vue, goût et ouïe), alors le cerveau ne fera aucune différence entre une scène réelle et cette scène que vous avez bien imaginée.

Et en ***répétant*** la suggestion positive 21 fois, vous renforcez cette croyance du cerveau en utilisant le canal de l'inconscient pour vous adresser à lui...

Pour finir, vous avez rassemblé toute la panoplie du parfait petit « communicateur cervical » en employant tous les moyens pour arriver à **COMMUNIQUER** votre volonté à votre cerveau.

Bon, je vous explique ça comme ça, mais en ce qui ME concerne, à l'époque de mes 16 ans, je ne savais pas tout cela.

Je m'étais juste contenté d'appliquer cette méthode comme me l'avait enseigné ma marraine, et à la fin de l'été, je m'étais pointé au lycée avec une confiance en moi inébranlable.

Il ne vous reste plus qu'à essayer à votre tour.

## *J'étais TIMIDE...*

Si vous faites comme je vous l'ai expliqué, alors ça ne peut QUE fonctionner pour vous !

Et maintenant que j'ai confiance en moi, que je n'ai plus peur d'aborder qui que ce soit dans la rue ou ailleurs, je remercie ma marraine du fond du cœur de m'avoir appris cela.

J'ai essayé de cristalliser cet apprentissage dans ce livre, pour vous permettre, ainsi qu'à tous les timides qui DESIRENT vraiment ne plus l'être, de changer...

J'espère y être parvenu, ou en tout cas vous donner l'envie de vous dépasser et de CHANGER, pour votre bien, et pour le bien de votre entourage.

Car on AIME les gens enthousiastes et sûrs d'eux. On AIME discuter avec une personne qui SAIT écouter et qui sait PARLER aux autres en termes rassurants.

Perdez votre timidité, et vous verrez qu'au fond de vous-même, vous êtes une personne vraiment **intéressante et irrésistible**, et dans peu de temps, on recherchera votre compagnie.

C'est prouvé : Les personnes les plus timides qui ont changé et qui ont trouvé une nouvelle confiance en elles sont toutes devenues des gens importants et ont TOUTES bien réussi dans la vie...

C'est comme un torrent qui aurait été trop longtemps retenu...

Quand on ouvre le barrage, l'eau jaillit avec une puissance qui renverse tout sur son passage...

Imaginez tout ce potentiel qui est caché en vous depuis si longtemps, et imaginez la puissance avec laquelle il va ENFIN pouvoir jaillir de vous...

Et imaginez toutes ces idées que vous avez eu depuis votre enfance, idées que vous n'avez jamais osé mettre en pratique...

A vous de jouer !

## **VII – Et si on parlait de TRAC ?**

Dans le domaine de la timidité, vous devez également certainement connaître le « trac ».

C'est une affection bien particulière qui touche beaucoup de monde, et qui continuera à le faire encore pendant de longues années.

Et personnellement, je pense que l'on ne peut pas écrire un livre sur la timidité et ne pas aborder le trac...

Le trac, c'est une manifestation ponctuelle de la timidité...

C'est un truc qui a les mêmes symptômes que ceux que l'on connaît quand on est timide, mais qui apparaît TOUJOURS quand ça nous handicap le plus.

Il FALLAIT absolument que je vous parle d'une manière de contrer le trac !

Car même moi, qui ne suis plus timide du tout, parfois, dans certaines situations, je ressens un petit picotement au niveau du plexus solaire, surtout quand je dois m'adresser à une grande salle pleine à craquer.

Mais comme à l'image de mon problème de timidité d'origine, j'ai su trouver la personne qui m'a appris à guérir ça :

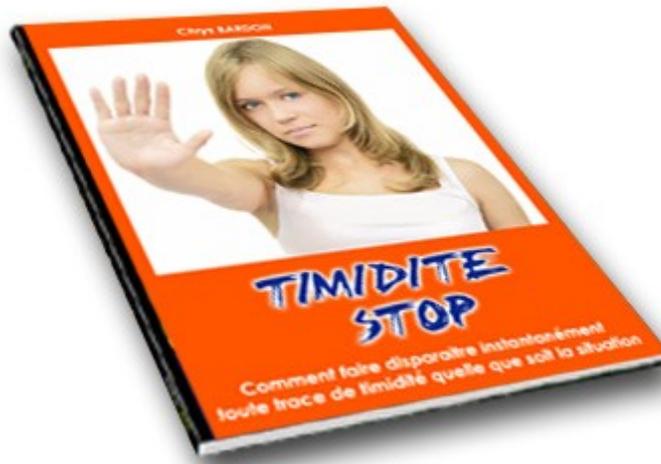
C'est un ami, et il s'appelle Chrys BARDON.

C'est un spécialiste (entre autre) du **Diên Châm**<sup>®</sup>, thérapie vietnamienne créée par le docteur **Bùi Quốc Châu**, et basée en grande partie sur la stimulation de zones et points réflexes du visage.

Il a mis au point une méthode que je qualifierais "d'explosive", qui consiste à faire disparaître instantanément toute trace de timidité (ou de trac) dans n'importe quelle situation stressante, et ce **en moins de 5 minutes**.

Il a rassemblé cette technique dans un livre nommé « **TIMIDITE STOP !** »

## *J'étais TIMIDE...*



*Comment faire disparaître instantanément toute trace de timidité quelle que soit la situation*

J'ai son autorisation pour vous **DONNER** ce livre, en échange d'un petit service de votre part.

Vous savez ce que fait cette méthode ?

Imaginez que vous vous rendez à **un entretien pour une embauche.**

Vous avez préparé votre entretien, vous connaissez votre CV sur le bout des doigts, et chez vous, assis dans votre fauteuil, **vous êtes sûr de vous.**

Mais devant la porte de l'immeuble où vous avez rendez-vous, c'est une toute autre musique !

Vous avez chaud, vous transpirez, une boule s'est formée au fond de votre gorge, et non content d'avoir vu votre belle assurance fondre comme neige au soleil, vous ne vous **rappelez plus un mot** de votre futur discours.

Qu'allez-vous faire ?

Allez-vous rentrer chez vous et louper votre entretien ?

Vous rendrez-vous à votre entretien malgré tout, au risque de tout rater ?

Quelque soit votre décision, attendez cinq minutes !

## *J'étais TIMIDE...*

Il existe en effet des "points" sur votre figure, qui, s'ils sont stimulés et massés correctement, **font disparaître instantanément votre appréhension et votre trac.**

Donc, pour reprendre la situation que je vous décrivais ci-dessus, au lieu de vous en aller, prenez 5 minutes et pratiquez la technique de Chrys telle qu'il l'explique dans le livre "**TIMIDITE-STOP**" ci-dessus.

Son guide est émaillé de dessins très explicites qui vous montrent exactement les zones qu'il faut masser, afin que vous puissiez maîtriser cette technique très vite.

Vous retrouverez alors quasi instantanément l'assurance que vous aviez chez vous dans votre fauteuil, et aurez ainsi de très grandes chances de réussir votre entretien !

Et si cela ne suffisait pas, il a même rajouté une deuxième technique, respiratoire, celle-là, qui vient parachever la technique numéro 1 et vous permet de retrouver votre calme et votre sérénité en moins de 3 minutes.

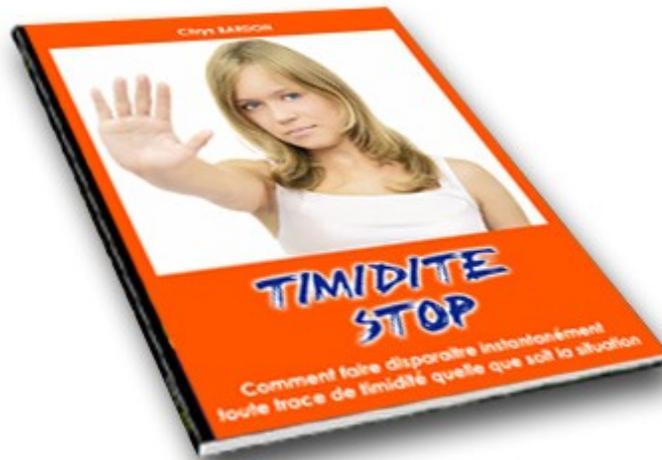
Bref, avec ces deux techniques, plus de souci de trac, quelle que soit la situation de stress à laquelle vous pouvez être soumis chaque jour :

- Si vous avez un **entretien** d'embauche,
- Si vous devez discuter d'une **augmentation** avec votre patron,
- Si vous avez un **rendez-vous galant**,
- Si vous devez **prendre la parole** devant un groupe, ou dans une **réunion**,
- Si vous devez **négoier** un gros contrat,
- Si vous devez **rencontrer** vos beaux-parents,
- Si vous devez **chanter** devant une salle comble,
- Si vous voulez **aborder** une fille, une femme, un homme ou un garçon qui vous plaît,
- Si vous devez **faire passer vos idées** auprès de votre hiérarchie,
- Etc...

## *J'étais TIMIDE...*

Quelle que soit la situation où vous commencez à ressentir les effets du trac, cette méthode vous sera d'un très très grand secours.

Tout est expliqué en détail et en image dans ce livre :



*Comment faire disparaître instantanément toute trace de timidité quelle que soit la situation*

Comme je vous le disais, je veux vous **DONNER** ce livre en échange d'une petite faveur.

Ce n'est pas grand-chose pour vous, mais ça me rendrait un fier service :

[Voyez comment télécharger ce livre ici...](#)

Et en attendant, je vous souhaite toute la réussite et tout le bonheur auxquels vous avez droit, et que vous ne manquerez pas de connaître quand vous aurez enfin retrouvé une confiance en vous indestructible.

Bien amicalement,

Yvon CAVELIER

*Un ancien grand timide  
qui s'en est sorti...*





---

Copyright © 2008 - Editions **PERCEVAL**  
Tous droits réservés pour tous pays

<http://www.vaincre-sa-timidite.com>