

# LA VOIE DU PUCEAU – PARCOURS ET ERREMENTS D'UN TIMIDE AMOUREUX

|   |   |
|---|---|
| La voie du puceau – Parcours et errements d'un timide amoureux.....   | 1 |
| Préambule.....  | 1 |
| Mon expérience de timide amoureux.....  | 2 |
| Mon expérience pratique et théorique.....   | 2 |
| La prise de conscience : je ne suis pas un mec "normal".....  | 3 |
| Pourquoi sortir avec une fille ?.....   | 3 |
| Pourquoi s'entraîner à draguer dès maintenant ?.....  | 4 |
| Comment apprendre à draguer ?.....  | 5 |
| Les méthodes, ou "comment, en voulant grimper, j'ai construit une échelle en abattant un arbre... au lieu de monter à l'arbre"..... | 5 |
| Draguer en rue (le street pick-up).....   | 6 |
| Internet.....   | 6 |
| Quel dragueur êtes vous ?.....  | 6 |
| Qui draguer ?.....  | 7 |
| Ce qui vous sépare de votre première expérience sexuelle.....   | 7 |
| Vaincre son anxiété sexuelle.....   | 8 |
| Les ressources liées à l'anxiété sexuelle.....  | 9 |

## PRÉAMBULE

Je sais que le texte est long, mais il n'a cependant pas pour vocation d'être exhaustif. J'ai prévu quelques pauses musicales pour que vous puissiez souffler un peu...

J'ai recoupé mon parcours de "timide amoureux" avec celui de nombreux autres timides avec lesquels j'ai discuté ou échangé. Je ne prétends pas vous donner une méthode objective et unique pour vous en sortir, chacun trouvera un chemin et un rythme qui lui est propre.

Vous trouverez en annexe une série de références bien plus complètes et techniques qui vous permettront d'approfondir les notions que j'effleure ici.

Avant de rentrer dans le vif du sujet, il me semble important de clarifier deux notions :

**Timide amoureux** (désigné dans ce texte par le terme "timide") : un mec qui n'a pas assimilé les principes de base de la séduction. Il a peu, voire pas du tout d'expérience sexuelle mais peut très bien être épanoui dans d'autres domaines (professionnel, social...).

**Communauté** : (dans le cas qui nous intéresse) ensemble de mecs qui ont un intérêt commun pour la séduction. Cette Communauté se manifeste sous la forme de forum et de sites consacrés au sujet et de regroupement de dragueurs au sein de *lairs*.

## MON EXPÉRIENCE DE TIMIDE AMOUREUX

- Durant mon adolescence, j'aidais mes potes à écrire des lettres d'amour. Eux sortaient avec des filles, moi j'étais absorbé par la littérature et les études.

- A 18 ans j'ai déclaré ma flamme par courrier à une fille sur laquelle je faisais une fixation depuis mes 16 ans. Bizarrement, elle a préféré qu'on reste amis.
- A 25 ans, je n'avais encore jamais embrassé une fille... Et encore moins couché avec elle !

Récemment, lors d'une soirée j'ai discuté avec une fille. Nos corps se sont rapprochés... La température est montée, et on a fini par s'embrasser. Un mouvement, une anecdote qui paraîtra futile à n'importe quel mec "normal"... Pourtant, que de travail pour en arriver là !

## MON EXPÉRIENCE PRATIQUE ET THÉORIQUE

Durant 4 ans, à chaque nouvel an, à chaque anniversaire, j'ai souhaité à chaque fois que j'en avais l'occasion que cette nouvelle année soit celle qui mette fin à mon célibat. Durant ce temps, il s'en est passé des choses :

- 30 mois au sein du Brussels Lair South : rencontre, échanges et sorties avec une trentaine de dragueurs de tous horizons
- 18 mois au sein du forum d'aide aux timides amoureux de Jean-Paul Benglia : échange avec une trentaine de timides
- environ une sortie axée drague par semaine depuis janvier 2008 avec une moyenne de 3-4 filles abordées à chaque fois, soit quelques centaines de filles au total, de tous âges et de tous horizons
- participation à deux séminaires sur la "séduction", l'un donné par Real Social Dynamics, l'autre par Jean Paul Benglia
- lecture régulière du forum French Touch Séduction
- absorption d'une quantité invraisemblable de théorie : articles, méthodes, infield footage, séminaires vidéos de Mystery, Gunwitch, Tyler, Vin Di Carlo, Mehow, David Shade, BadBoy...

Au total, des centaines d'heures consacrées à essayer de *comprendre* comment séduire une fille.

Et une conclusion : le problème ne vient ni des filles, ni du processus de séduction proprement dit – si c'était le cas, l'espèce humaine se serait éteinte il y'a bien longtemps ! – mais de moi, de mes croyances et des limites que je m'impose.

Régulièrement je lis les témoignages de nouveaux arrivants dans la Communauté. Des timides jeunes et moins jeunes qui voient miroiter leur avenir de Don Juan dans des méthodes, des openers, des coachings... Et je les vois perdre leur temps, errer de forum en e-book, chercher la voie qui les mènera à leur première expérience sexuelle, comme je l'ai fait ces dernières années.

Il m'a fallu deux ans pour comprendre qu'une autre façon de s'en sortir était possible.

L'objectif de cet article est double :

- Partager les principales conclusions que j'ai tiré de mon parcours
- Synthétiser les étapes qui balisent le parcours des timides qui s'en sont sortis

## LA PRISE DE CONSCIENCE : JE NE SUIS PAS UN MEC "NORMAL"

Pendant une période plus ou moins longue on s'est laissé dire :

- tu es un mec bien, les filles vont t'adorer
- tu trouveras chaussure à ton pied, chaque chose en son temps
- traite les filles comme des princesses

Ou, pour une raison X ou Y on est convaincu que :

- les filles c'est sacré, il ne faut pas les toucher et encore moins les draguer
- Je n'ai pas le temps d'avoir une copine. D'abord mes études / mon boulot / les soirées avec mes potes...
- j'ai des opportunités mais je préfère attendre la fille de mes rêves, , il me faut une fille aussi extraordinaire que moi (si, si il existe un sorte d'"orgueil du timide", faute de mieux)
- la drague c'est pour les blaireaux des boîtes de nuit, d'ailleurs les filles détestent ça

Ou au contraire :

- je n'intéresse pas les filles, je ne suis pas fait pour elles
- les filles sont trop superficielles, elles ne m'intéressent pas

Pourtant une chose est sûre : quelque chose ne tourne pas rond... Votre vision de la *réalité* se fissure de différentes manières :

- La fille de vos rêves, ou au moins celle sur qui vous fantasmiez à l'école ou boulot n'est jamais venue se jeter sur vous.
- Vous avez essayé de draguer une fille et vous vous êtes mangé un méchant râteau.
- Et finalement, vous n'avez jamais même embrassé une fille alors que tous vos potes ont eu leur première expérience sexuelle il y a déjà des années.

*La réalité c'est ce qui continue d'exister lorsqu'on cesse d'y croire.* Philip K. Dick

En fonction de l'enracinement des croyances ci-dessus, c'est une prise de conscience qui peut prendre des années... Mais sans cette prise de conscience, pas d'action !

## POURQUOI SORTIR AVEC UNE FILLE ?

Déjà pourquoi sortir avec une fille ? Ca peut paraître débile comme question mais à force, on finit par se convaincre qu'être célibataire n'est pas plus mal :

- "Mieux vaut être seul que mal accompagné"
- Je ne veux pas qu'une fille mette les pieds dans ma petite vie pépère
- J'ai peur de lui faire du mal, de l'inévitable rupture

Et finalement, quand on s'engage dans le processus de changement qui nous permettra d'un jour sortir avec une fille, on ne sait pas trop à quoi s'attendre. Je dirais même que le timide ne préfère pas savoir de quoi il retourne, ne pas savoir ce qu'il manque pour ne pas en souffrir.

J'ai un jour entendu cette expression : "You're like a dog chasing a car. You'll never catch it and you just wouldn't know what to do with it if you did." (Tu es comme un chien qui poursuit une bagnole : tu n'en attraperas jamais et tu n'as aucune idée de ce que tu en ferais si tu en attrapais une). C'est une métaphore qui me fait marrer et en même temps, je trouve qu'elle résume bien l'état d'esprit du timide.

Quelque chose au fond de vous vous le dit, même si vous n'avez jamais tenu une fille dans vos bras : "ça doit être vachement agréable". Cette "chose", c'est votre instinct, c'est la nature. Et tant que vous irez à son rencontre, vous serez malheureux.

C'est mon avis que je me permet de vous donner, depuis "l'autre côté de la barrière" : **le jeu en valait la chandelle.**

Je suis en relation ouverte avec une fille depuis plus de 6 mois et j'ai eu l'occasion de flirter (embrasser et caresser) avec quelques autres filles entretemps. Mon dépuçelage n'a pas changé ma vie en tant que tel. Par contre, je me sens mieux dans ma peau de mec. Je me sens mieux en tant qu'Homme au sens naturel, animal du terme. Je me sens plus "complet".

Quant à la relation *amoureuse* proprement dite, je n'ai pas (encore) rencontré de fille pour lesquelles j'ai eu le coup de foudre... Par contre, ma partenaire actuelle est une chouette fille sans prise de tête. Le fait de savoir séduire une fille permet d'avoir un minimum de choix et donc de ne pas se retrouver "mal accompagné". Le reste est une question de franchise, je pense que si on est clair avec soi-même et sa conjointe sur le type de relation qu'on souhaite, on peut éviter de se faire du mal inutilement.

## POURQUOI S'ENTRAÎNER À DRAGUER DÈS MAINTENANT ?

Lors de mon parcours, j'ai constaté que, pour ne pas (ou ne plus) souffrir de l'absence de toute vie sexuelle et affective, mon cerveau développé et renforcé les fausses croyances évoquées ci-dessus. Mais mon corps a également changé : alors que j'étais tout émoustillé à la vue d'un décolleté lorsque j'étais ado, ma libido s'est émoussée au fil du temps.

Bref, au plus le temps passe, au plus il devient difficile de s'en sortir, physiquement et mentalement. A 23 ans, cela m'a pris environ 2 ans. Je suis persuadé que ça aurait pu aller beaucoup plus vite si j'avais commencé quelques années plus tôt, et j'espère sincèrement que l'enseignement des notions de base de la séduction feront un jour partie du programme scolaire, au même titre que l'éducation sexuelle.

Attendre, ça veut aussi dire ne pas parvenir à séduire la fille de vos rêves si elle venait à croiser votre chemin maintenant. Pendant mon apprentissage, j'ai eu des rendez-vous avec des filles super sans parvenir à les séduire. Malgré toute la théorie que j'avais assimilée, il me manquait certaines pièces du puzzle qui ne s'acquièrent que par **l'expérience** !

## COMMENT APPRENDRE À DRAGUER ?

Oui, la séduction s'apprend. De nombreux ouvrages existent sur le sujet, au point que c'est devenu un marché. La plupart décortiquent les phases de la séduction et proposent différentes approches de celles-ci. Pendant plus d'un an, j'ai lu et appliqué la Mystery Method et des méthodes dérivées (des routines de Neil Strauss ou de Mehow par exemple). Autrement dit aborder une fille de façon originale, sans lui montrer explicitement de l'intérêt.

Cette méthode m'a poussé à aborder un grand nombre de filles et m'a permis de récolter pas mal de numéros de téléphones (une vingtaine). Sur base de ceux-ci, je suis parvenu à obtenir des rendez-vous avec une demi-douzaine de filles... mais je n'ai conclu avec aucune d'entre elles.

J'en ai déduit que ce genre d'approche de la séduction est utile pour vaincre sa peur d'aborder une fille et de tenir une discussion avec une inconnue. En un mot, elle m'a permis de devenir très *sociable*... mais pas de coucher avec une fille ! J'expliquerai la raison de ce blocage un peu plus loin.

Après plus d'un an sans résultat concret, je me suis remis en question. Et je me suis rendu compte qu'au final, ces méthodes s'adressent à des mecs qui ont des difficultés avec les filles ("AFC") mais un minimum d'expérience sexuelle. **De façon plus générale, à part une classification ("way-below AFC"), rien n'est prévu dans la Communauté pour les timides amoureux.**

*Quand on arrive dans la Communauté en tant que puceau, on débarque sur un circuit de formule 1 alors qu'on a jamais conduit une voiture.*

Ce n'est qu'après plusieurs mois de recherche que je suis tombé sur un livre qui m'a semblé pertinent : "Sexe, Amour et Timidité" de Jean Paul Benglia. Le titre est trompeur, car je ne considère pas comme timide (j'ai une vie sociale et professionnelle épanouie et je suis à l'aise avec mes ami(e)s mes collègues et mes clients). Pourtant, à sa lecture j'ai retrouvé beaucoup de choses que la Communauté m'avait fait perdre de vue.

## LES MÉTHODES, OU "COMMENT, EN VOULANT GRIMPER, J'AI CONSTRUIT UNE ÉCHELLE EN ABATTANT UN ARBRE... AU LIEU DE MONTER À L'ARBRE"

L'objectif de la plupart des mecs qui sont dans la Communauté c'est choper plus et/ou choper des filles de qualité (qu'on désigne poétiquement par l'acronyme HB, "hot babe"). Mais quand on a jamais chopé, il est illusoire de penser que des routines, des techniques de qualification ou du kino pourront transformer un timide amoureux en tombeur... tout simplement parce que ces timides n'ont pas d'instinct ni de libido sur lequel s'appuyer pour avancer !

On y trouve bien sur une série d'outils intéressants pour progresser (quelques exercices de PNL, des idées concrètes de phrases d'accroches, des comptes-rendus motivants...) mais rien d'indispensable.

J'ai donc revu mes objectifs à la baisse : avoir une première expérience sexuelle avant d'utiliser des techniques de séduction avancées. Autrement dit, au moins avoir eu une copine comme tout mec "lambda" avant d'aller plus loin.

Si on y réfléchit, la séduction est quelque chose de **naturel** pour la plupart des mecs. Les gourous ont tout intérêt à la présenter comme une science ou un art complexe pour pouvoir vendre leurs bouquins... Mais la seule chose qui sépare un mec d'une fille ouverte à une relation sexuelle, ce sont les barrières mentales, les fausses croyances que le mec va s'imposer. Et des filles ouvertes, il y en a beaucoup... et probablement plus près que vous ne le pensez !

### DRAGUER EN RUE (LE STREET PICK-UP)

Les jolies filles il y'en certaines dans les clubs, d'autres dans les salles de gym, mais toutes passent dans la rue. Voilà qui donne très envie d'apprendre le nécessaire pour pouvoir séduire l'une d'entre elle, n'importe où n'importe quand !

La *Rue* fascine beaucoup les apprentis-dragueurs et surtout les coaches en séduction... pourtant il est très compliqué pour un timide de parvenir à coucher avec une fille rencontrée en rue. Une femme qui se fait draguer en rue s'attend à tomber sur un mec direct, à l'aise avec sa sexualité et se fera un plaisir de le tester. Il est évident qu'un timide aura énormément de mal à faire face à ce genre de situation, surtout s'il n'a aucune expérience sexuelle...

Aborder des filles en rue, peut par contre être un excellent moyen de s'entraîner à rencontrer des femmes, à discuter avec elles... le tout est d'y aller progressivement.

### INTERNET

J'ai remarqué que beaucoup de timides se tournent vers Internet (Facebook, Meetic et autres...) pour rencontrer des filles. A priori, ça paraît confortable, facile et rapide. Pourtant, on déçoit très vite. Beaucoup de filles utilisent les sites de rencontre comme un passe-temps, sans s'y investir réellement. Heureusement, elles acceptent parfois un RDV, on ne sait jamais qu'il y aie un prince charmant de l'autre côté de l'écran...

On arrive ensuite au rendez-vous tout tremblant mais persuadé que tout va bien se passer, le feeling était super bon sur MSN. Et pourtant, là elle est belle mais froide comme un glaçon. La conversation ne prend plus et elle s'impatiente... **tout est à recommencer** : il faut recréer une complicité réelle et non plus virtuelle, rassurer et puis sexuer.

Sur Internet, Ne perdez pas votre temps : soit vous obtenez des rendez-vous très rapidement (au bout d'un ou deux échanges), soit vous perdez votre temps et vous feriez mieux de chercher un autre moyen de rencontre.

### QUEL DRAGUEUR ÊTES VOUS ?

Pour un timide, la drague est contre-intuitive. Lorsqu'on commence à draguer, on a vite l'impression de devoir jouer un rôle. Pourtant, ce n'est pas la personnalité du timide qui est à remettre en question (à moins que ce soit un mec super aigri, comme on en croise de temps en temps). Bien souvent, la seule chose qui manque à un timide c'est la **virilité**.

### SOIS TOI-MÊME, TON MEILLEUR TOI-MÊME

Dans la catégorie "conseil bateau", le "sois toi-même" est champion. "Sois toi-même" ça ne veut pas dire : "va draguer les filles comme un gros lourd dans ton training pas lavé depuis dix jours". Améliorez tout ce qui peut l'être : votre look, votre hygiène de vie, votre confiance en vous, etc. mais surtout, surtout soyez viril : bougez, rencontrez des filles et assumez votre rôle de mec.

Si la notion de virilité n'est pas claire, reportez-vous au livre "Sexe, amour et timidité".

### ÊTRE VIRIL CE N'EST PAS ÊTRE UN BAD-BOY

Un autre mythe répandu chez les apprentis dragueurs c'est "les filles aiment les enfoirés, je dois devenir un enfoiré pour plaire aux filles". Ce qui plaît aux filles ce sont les mecs sûrs d'eux, qui assument leur sexualité et qui savent se faire respecter par les femmes et les autres hommes. On retrouve ces caractéristiques chez des "enfoirés", mais heureusement chez des "mecs bien" aussi !

### LA VIRILITÉ N'EST PAS UNE SCIENCE

Ce n'est pas en lisant des tonnes de méthodes ou en apprenant la PNL que vous apprendrez à extérioriser votre virilité. Soyez plutôt à l'écoute de l'instinct que vous avez refoulé pendant des années. Assumez vos envies, soyez à l'écoute de votre nature. Les filles ont autant envie de baiser que vous ;-)

## QUI DRAGUER ?

Une fois les bases théoriques assimilées, se pose la question de *qui* draguer, et par extension *où* draguer ?

- Son cercle social
- Des inconnues

J'ai constaté, après mon "réveil", que plusieurs filles que je connaissais m'avaient envoyé une volée de signes d'intérêt depuis mon adolescence, alors que je n'entreprenais rien pour les séduire et que j'ai un physique des plus moyen. Evidemment ces filles se sont lassées de mon manque de réactivité et ce sont autant d'opportunités que j'ai manqué.

C'est également le constat de nombreux autres timides avec lesquels j'ai discuté. J'en déduis que si vous avez un minimum de vie sociale, il y a au moins une fille qui aimerait avoir une relation sexuelle avec vous dans votre entourage (parmi vos copines, les amies de vos amis, vos collègues...).

Deux choses vous en empêchent actuellement :

- vous ne l'avez pas remarqué
- vous n'êtes pas intéressé

Si vous ne l'avez pas encore remarqué, il est temps d'ouvrir les yeux et de tester un peu l'intérêt des filles (célibataires) que vous connaissez.

Si vous n'êtes pas intéressés, posez vous la question suivante : si vous étiez seul avec cette fille et qu'elle commençait à vous chauffer, comment réagiriez-vous ? Si cette idée vous excite, il y a des chances que vos croyances vous empêchent de passer un bon moment. Prenez les mesures qui s'imposent pour dépasser ces croyances limitantes.

Cette première expérience est capitale pour la suite de votre parcours. Ce n'est pas tant la qualité de celle-ci qui importe mais le simple fait de s'y être confronté à votre appréhension et de l'avoir dépassée.

## CE QUI VOUS SÉPARE DE VOTRE PREMIÈRE EXPÉRIENCE SEXUELLE

Cette première expérience arrivera lorsque vous serez prêt, lorsque vous aurez abattu le mur que vous avez construit entre vous et le sexe opposé. Même après avoir lu et compris les quelques règles (car elle ne sont pas très nombreuses, ni très compliquées) qui permettent à un homme de séduire une femme, comptez encore du temps pour les mettre en pratique et parvenir à votre première expérience sexuelle. A titre d'exemple, il m'a fallu plus d'un an et demi pour y parvenir. D'après les expériences d'autres timides, cela prend en moyenne entre 6 et 12 mois, parfois plus si la timidité amoureuse est liée à une phobie sociale ou à d'autres obstacles.

Globalement, je dirais que le timide réfléchit trop. Il cherche à intellectualiser les relations hommes-femmes alors qu'il s'agit d'un processus naturel. Si vous n'arrivez pas à prendre du recul et que vos pensées vous obsèdent, je vous conseille la lecture du *Pouvoir du moment présent* d'Eckhart Tolle qui remet le mental à sa juste place : celle d'un outil qui doit servir l'homme et non l'inverse. Ce bouquin propose également des exercices simples pour se distancier de son mental.

Le timide a également tendance à idéaliser la relation, à rechercher directement une relation durable, quand ce n'est pas une relation à vie. Pourtant, soyons réaliste : **toutes les relations commencent par un coup d'un soir**. Même si les femmes recherchent souvent une relation sérieuse, elles veulent qu'on leur laisse le temps de voir à qui elles ont à faire. Rien ne sert de lui faire déclaration enflammée dès le premier soir, ce sera même contre-productif.

Quoiqu'il arrive, dites vous bien que les femmes ont besoin de sexe, au moins autant que les hommes, tout comme chaque être humain a besoin de manger ou de respirer. Ce sont des besoins fondamentaux liés à la survie et à la reproduction, et non une question de romantisme !

Encore une fois, ce n'est qu'en libérant votre instinct que vous pourrez parvenir à sexuer convenablement vos relations avec les femmes. C'est ce qui fait qu'elle vous considérera comme un amant potentiel et plus un ami. Tout ce que vous pourrez dire ou faire, même si vous appliquez la meilleure méthode du monde ne fonctionnera que si vous avez réellement envie de coucher avec elle.

Au final, le timide passera une série de caps qui paraîtront évidente à un mec "normal". Cependant, il me paraît bon de les récapituler car chacune d'entre elle amène sont lot de questionnement et d'incertitudes.

- j'accepte qu'une fille puisse s'intéresser à moi sexuellement
- je remarque une fille qui est intéressée et je me fais à l'idée que je vais coucher avec elle
- j'extériorise mon intérêt (compliments, contacts physiques non sexuel, voir la bibliographie pour plus de détails sur les kinos)
- je l'embrasse (tenter et réessayer plus tard si nécessaire)
- je l'emmène dans un endroit propice à une relation sexuelle
- je l'excite (préliminaires)
- je la pénètre (surmonter les blocages qui peuvent survenir de son côté et du vôtre... tenter et réessayer plus tard si nécessaire)

## VAINCRE SON ANXIÉTÉ SEXUELLE

Au cœur du problème de la timidité amoureuse, il y a un conflit. L'envie de coucher avec une fille se heurte à la peur de passer par cette première expérience. Pour résoudre ce problème, ou du moins ne plus en souffrir, le mental érige une série de barrières sensées protéger le timide. Ces barrières ce sont les fausses croyances évoquées précédemment, mais également des barrières physiques (manque de libido, trouble de l'érection, etc...).

Alors que j'étais encore "en apprentissage", j'ai eu plusieurs rendez vous avec une italienne très mignonne. Elle me plaisait intellectuellement et physiquement, et je la sentais attirée également. Bien que stressé, j'appliquais avec elle tout ce que j'avais pu lire comme théorie pour sexuer notre relation, essayer de l'embrasser... Mais de façon inexplicable, la sauce ne prenait pas, aucune tension sexuelle n'émergeait entre nous.

Suite à cette expérience, j'ai réfléchi, discuté avec mes potes et pris un peu de recul vis à vis de la Communauté. Je suis parvenu à mettre le doigt sur ce fameux blocage : l'"anxiété sexuelle". Et de fil en aiguille, de recherches en recherches, j'ai découvert des livres sur la "timidité sexuelle" ("sexual shyness" en anglais), mais j'y reviendrai plus tard.

En fait le principe est simple : pas d'expérience sexuelle > stress quand on se retrouve en situation de séduction + libido bridée ou instable > pas de tension sexuelle > impossibilité de conclure.

La seule façon de briser ce cercle vicieux, c'est d'avoir une première expérience sexuelle, avec une fille qui ne vous stressera pas trop. **Vous devez accepter que cette première expérience ne sera pas parfaite.** Ce ne sera probablement pas avec la fille de vos rêves et vous ne serez sans doute pas l'étalon que vous aimeriez être. Mais ce sera le point de départ de votre vie sexuelle qui ne pourra que s'améliorer au fil des expériences.

Pour ma part, j'ai abattu mes dernières barrières mentales en août 2009 et j'ai eu mon premier baiser et ma première relation sexuelle à ce moment là. C'était loin d'être un canon mais il y avait un minimum d'attrance de part et d'autre et je me suis lancé.

## LES RESSOURCES LIÉES À L'ANXIÉTÉ SEXUELLE

Il m'a fallu plus d'un an de recherche pour tomber sur le terme *anxiété sexuelle* ("sexual anxiety") dans un livre lié à la séduction (le "Game Acceleration" de Sinn, si je me rappelle bien). Il m'a fallu quelques semaines de plus pour découvrir l'équivalent français – et trompeur – de ce terme : *timidité sexuelle*.

La première utilité de ce guide est donc de vous aiguiller vers les ressources qui vous seront utiles pour pouvoir cerner votre problème et surtout le résoudre !

Si vous ne devez lire qu'un livre sur la question, lisez *Sexe, amour et timidité* de JP Benglia. Plein de bon sens et très terre-à-terre, il explique les principes de base de la séduction, en quoi les stratégies de conquêtes masculines et féminines sont différentes et complémentaires. C'est à ma connaissance le seul livre en français entièrement consacré à la timidité amoureuse et il est fort complet.

Si comme moi, vous voulez en savoir plus, voici deux autres ouvrages en anglais :

*Shyness & Love*, qui est la première étude sur le sujet réalisée par le Dr Brian Gilmartin en 1987 ! C'est un pavé de 700 pages qui relate l'étude sur un panel d'hommes américains timides et non timides et qui proposent une thérapie basée sur l'apprentissage progressif de la séduction et du sexe. Le bouquin est complètement tombé dans l'oubli durant des années mais un groupe de passionnés l'a rendu à nouveau disponible en version électronique gratuite.

La fameuse *Mystery Method* : après l'avoir lu plusieurs fois, on se rend compte que cet ouvrage est issu d'une déconstruction minutieuse des principes de la séduction basée sur des années d'expériences sur le terrain. C'est selon moi la meilleure référence si vous voulez comprendre ce qui sous-tend les mécanismes de la séduction, notamment en bar et en club. A ne lire toutefois que si vous avez assimilé les bases de la séduction.

#### **Livres**

- Jean-Paul Benglia – Sexe, amour et timidité : le GPS universel de la rencontre amoureuse (2008)
- Mystery – The Mystery Method : How to Get Beautiful Woman into Bed (2007)
- Dr. Brian G. Gilmartin – Shyness And Love: Causes, Consequences, and Treatment (1987)
- Eckhart Tolle – Le pouvoir du Moment Présent (2000)
- Roger A. Glover – No More Mr Nice Guy (ou sa traduction française : "Trop gentil pour être heureux : Le syndrome du chic type")

#### **Articles et Forum**

- Bob l'AFC - <http://www.frenchtouchseduction.com/bob-afc.html>
- Le forum d'aide aux timides de JP Benglia : <http://aideauxtimides.forumactif.com/>
- Les Kinos et la Di Carlo Escalation Ladder (en anglais) : <http://www.vindicarlo.com/DiCarlo%20Escalation%20Ladder%20-%20vindicarlo.com.pdf>

#### **A voir également :**

Toute une histoire : "A 30 ans ils n'ont jamais connu l'amour" (21/05/2010) : <http://toute-une-histoire.france2.fr/?page=emission&emission=362>