

Yvon CAVELIER

**Mini Guide  
des Suggestions  
Anti Timidité**

Copyright © 2007-2011 – Yvon CAVELIER  
Reproduction et distribution interdites  
Utilisation personnelle uniquement

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

# Table des matières

## Les phrases d'encouragement.....3

1) Confiance en soi.....3

2) Communication.....5

3) Aborder les personnes de l'autre sexe.....7

4) La peur des autres.....12

5) Réussite professionnelle.....15

## Tableau de bord.....18

Thème n°1.....19

Thème n°2.....20

Thème n°3.....21

Thème n°4.....22

Thème n°5 :.....23

## Les phrases d'encouragement

### 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

### **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

## 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

### **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 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 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

### 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

**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

### **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

### **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

#### 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

### **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

### **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

## **Tableau de bord**

Reclassez vos thèmes dans l'ordre :

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

## *Thème n°1*

Choisissez à présent 5 suggestions qui vous semblent les plus urgentes à réaliser avec ce thème.

Notez-les ci-dessous :

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

## *Thème n°2*

Choisissez à présent 5 suggestions qui vous semblent les plus urgentes à réaliser avec ce thème.

Notez-les ci-dessous :

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

### *Thème n°3*

Choisissez à présent 5 suggestions qui vous semblent les plus urgentes à réaliser avec ce thème.

Notez-les ci-dessous :

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

### *Thème n°4*

Choisissez à présent 5 suggestions qui vous semblent les plus urgentes à réaliser avec ce thème.

Notez-les ci-dessous :

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

*Thème n°5 :*

Choisissez à présent 5 suggestions qui vous semblent les plus urgentes à réaliser avec ce thème.

Notez-les ci-dessous :

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