



# ÊTRE L'HOMME QU'ELLE CHOISIT

**100 OUTILS POUR  
PLAIRE ET SÉDUIRE  
NATURELLEMENT**

*Alice Bergelac*

**« Si vous n'êtes pas bien où vous êtes, bougez,  
vous n'êtes pas un arbre. »**

**Jim Rohn**

# Sommaire

Les chapitres en un coup d'œil et les fiches qui t'intéressent en un clic :

<b>Sommaire .....</b>	<b>1</b>
<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>9</b>
<b>ETAPE 1 : SE MOTIVER ET PASSER A L'ACTION .....</b>	<b>14</b>
<b>Objectif 1 : se mettre dans de bonnes conditions .....</b>	<b>17</b>
Fiche n°1 - Quand tu ne sais pas vraiment où tu vas.....	18
Fiche n°2 - Quand tout paraît trop grand, inatteignable .....	21
Fiche n°3 - Quand tu ne sais plus pourquoi tu fais ça .....	23
Fiche n°4 - Quand tu n'es pas sûr de vraiment vouloir ça .....	24
<i>Fiche complémentaire : définir tes valeurs.....</i>	<b>26</b>
Fiche n°5 - Quand ton cerveau veut avancer mais que le reste ne suit pas .....	29
Fiche n°6 - Quand tu ne te sens pas prêt.....	31
<b>Objectif 2 : débloquer l'inertie et créer l'elan .....</b>	<b>32</b>
Fiche n°7 - Quand tu repousses tout au lendemain .....	33
Fiche n°8 - Quand la fatigue et la flemme te rattrapent.....	34
Fiche n°9 - Quand tu hésites à rester dans ta zone de confort .....	36
Fiche n°10 - Quand tu veux que ça devienne moins impressionnant .....	37
Fiche n°11 - Quand tu as peur que la motivation retombe.....	39
Fiche n°12 - Quand tu as envie de tout lâcher en cours de route.....	40
Fiche n°13 - Quand tu crains de retomber dans tes anciens réflexes .....	41
<b>Objectif 3 : avancer doucement malgré l'inconfort.....</b>	<b>42</b>
Fiche n°14 - Quand tu veux avancer sans te brusquer .....	44
<i>Fiche complémentaire : la loi d'attraction.....</i>	<b>46</b>
Fiche n°15 - Quand tes pensées te tirent vers le bas .....	49

Fiche n°16 - Quand tu as peur de perdre tes moyens .....	51
Fiche n°17 - Quand tu oublies tout ce dont tu es capable .....	53
<b>Objectif 4 : mobiliser ton energie .....</b>	<b>55</b>
Fiche n°18 - Quand tu as perdu toute ton énergie.....	56
Fiche n°19 - Quand tu as envie de rester au fond de ton lit.....	57
Fiche n°20 - Quand la motivation est faiblarde .....	58
<b>ETAPE 2 : MAITRISER SON IMAGE ET LE REGARD DES AUTRES .....</b>	<b>60</b>
<b>Objectif 1 : se voir autrement.....</b>	<b>63</b>
<i>Fiche complémentaire : confiance VS estime de soi.....</i>	<i>64</i>
Fiche n°21 - Quand plus rien ne semble être de ton ressort .....	66
Fiche n°22 - Quand tout te dit que tu es nul .....	67
<i>Fiche complémentaire : les mentras.....</i>	<i>69</i>
Fiche n°23 - Quand les autres ont toujours l'air mieux lotis .....	73
Fiche n°24 - Quand tu t'en veux de ne pas te bouger .....	75
Fiche n°25 - Quand tu n'assumes pas tes points faibles.....	76
Fiche n°26 - Quand tu te contentes de la première venue .....	77
<b>Objectif 2 : se détacher du regard des autres.....</b>	<b>78</b>
Fiche n°27 - Quand rien ne va plus .....	80
Fiche n°28 - Quand tu te sens observé et jugé .....	82
Fiche n°29 - Quand tu rumines sur tes échecs.....	84
Fiche n°30 - Quand tu te sens transparent .....	86
Fiche n°31 - Quand tu ne dégages pas ce petit quelque chose .....	87
<b>Objectif 3 : cultiver une image alignée et attrirante .....</b>	<b>89</b>
Fiche n°32 - Quand tu fais un bilan pessimiste de tes progrès .....	90
Fiche n°33 - Quand tout te tire vers le bas .....	91

Fiche n°34 - Quand tu as l'impression qu'on t'évite .....	93
Fiche n°35 - Quand tu n'intéresses pas ton auditoire.....	94
Fiche n°36 - Quand tu manques d'un exemple à suivre .....	96
Fiche n°37 - Quand tu te sens comme monsieur tout-le-monde .....	98
<b>Objectif 4 : reprogrammer son identité affective .....</b>	<b>99</b>
Fiche n°38 - Quand recevoir de l'attention est difficile.....	100
Fiche n°39 - Quand tes réactions sont plus fortes que toi .....	101
<i>Fiche complémentaire : l'enfant intérieur et blessures d'enfance.....</i>	<b>103</b>
Fiche n°40 - Quand tu n'es pas traité à ta juste valeur .....	106
Fiche n°41 - Quand ton comportement ne dit pas qui tu es.....	107
<b>ETAPE 3 : MAITRISER SON IMAGE ET LE REGARD DES AUTRES .....</b>	<b>110</b>
<b>Objectif 1 : aprivoiser le stress social .....</b>	<b>113</b>
Fiche n°42 - Quand ton stress te paralyse .....	114
Fiche n°43- Quand tu es anxieux de manière générale .....	115
Fiche n°44 - Quand ton stress te fait déconner .....	116
Fiche n°45 - Quand les émotions sont handicapantes .....	118
Fiche n°46 - Quand la panique te gagne .....	119
<b>Objectif 2 : prendre ta place .....</b>	<b>121</b>
Fiche n°47 - Quand tes pensées tourbillonnent et te bloquent .....	122
Fiche n°48 - Quand tu repousses toujours tout à plus tard.....	123
Fiche n°49 - Quand tu n'arrives pas à lâcher prise.....	125
Fiche n°50 - Quand tu te sens victime .....	127
Fiche n°51 - Quand tu as peur de l'échec .....	129
Fiche n°52 - Quand tu dramatises facilement.....	131
Fiche n°53 - Quand tu vis mal le rejet .....	132

<b>Objectif 3 : oser sans se bruler les ailes.....</b>	<b>133</b>
<i>Fiche complémentaire : les bénéfices cachés.....</i>	<b>134</b>
Fiche n°54- Quand la peur t'empêche de faire ce que tu veux .....	<b>136</b>
Fiche n°55 - Quand tes peurs te rendent malade .....	<b>138</b>
Fiche n°56 - Quand tes peurs se transforment en réalité .....	<b>140</b>
Fiche n°57 - Quand tu ressens trop de pression.....	<b>141</b>
Fiche n°58 - Quand tu t'emballes très vite .....	<b>142</b>
<b>Objectif 4 : rester en constant progrès.....</b>	<b>143</b>
Fiche n°59 - Quand tu continues de te penser coincé.....	<b>144</b>
Fiche n°60 - Quand tu ne vois pas ton potentiel .....	<b>145</b>
Fiche n°61 - Quand tu es trop dur avec toi-même .....	<b>147</b>
Fiche n°62 - Quand tu te sabordes tout seul (dévalorisation) .....	<b>149</b>
<b>ETAPE 4 : CREER DES OCCASIONS, DES RENCONTRES, DE L'INTERET ET DU LIEN .....</b>	<b>152</b>
<i>Fiche complémentaire : le triangle de la séduction .....</i>	<b>155</b>
<b>Objectif 1 : attirer l'attention naturellement.....</b>	<b>157</b>
Fiche n°63 - Quand tu n'arrives pas à te démarquer .....	<b>158</b>
Fiche n°64 - Quand tu veux être objet de désir .....	<b>160</b>
Fiche n°65 - Quand les femmes ne comprennent pas tes intentions.....	<b>162</b>
Fiche n°66 - Quand les femmes ne te remettent pas .....	<b>164</b>
<b>Objectif 2 : créer de l'attriance.....</b>	<b>166</b>
Fiche n°67 - Quand tu veux te rapprocher d'elle .....	<b>167</b>
Fiche n°68 - Quand tu veux la marquer .....	<b>169</b>
Fiche n°69 - Quand tu ne veux pas la laisser indifférente.....	<b>171</b>
Fiche n°70 - Quand tu oublies que tu es meilleur que d'autres .....	<b>172</b>
Fiche n°71 - Quand tu es trop accessible.....	<b>174</b>

<i>Fiche complémentaire : la peak-end rule</i> .....	175
<b>Objectif 3 : créer du lien</b> .....	176
Fiche n°72 - Quand tu veux la mettre à l'aise .....	177
Fiche n°73 - Quand tu veux créer un sentiment de proximité.....	179
<i>Fiche complémentaire : les 36 questions pour tomber amoureux</i> .....	181
Fiche n°74 - Quand tu veux créer de la complicité .....	184
Fiche n°75 - Quand tu veux créer de la fluidité dans l'échange .....	186
Fiche n°76 - Quand tu veux qu'elle s'investisse .....	187
<b>Objectif 4 : maintenir l'intérêt et conclure intelligemment</b> .....	188
Fiche n°77 - Quand tu n'es pas certain que ça aille plus loin .....	189
Fiche n°78 - Quand tu veux poser des bases solides.....	190
Fiche n°79 - Quand tu veux entretenir la tension sexuelle .....	191
Fiche n°80 - Quand tu veux marquer le coup .....	194
Fiche n°81 - Quand ça ne prend pas une bonne tournure .....	195
<b>ETAPE 5 : ENTRETENIR LE BON ETAT D'ESPRIT</b> .....	198
<b>Objectif 1 : cultiver la constance</b> .....	200
Fiche n°82 - Quand tu as perdu le mojo .....	201
Fiche n°83 - Quand la motivation ne suffit plus.....	202
Fiche n°84 - Quand tes progrès sont ralenti.....	204
<b>Objectif 2 : entretenir une bonne énergie</b> .....	206
Fiche n°85 - Quand ton environnement est anxiogène.....	207
Fiche n°86 - Quand tu commences à fatiguer .....	209
Fiche n°87- Quand tu veux rayonner au quotidien.....	210
Fiche n°88 - Quand tu as besoin de te reconnecter .....	212
Fiche n°89 - Quand tu es dans le creu de la vague.....	213

<b>Objectif 3 : maintenir une posture de croissance .....</b>	<b>215</b>
Fiche n°90 - Quand tu es trop concentré sur le résultat.....	216
Fiche n°91 - Quand tu crois avancer mais que tu te trompes .....	218
Fiche n°92 - Quand tu as baissé la barre trop bas .....	220
Fiche n°93 - Quand tu as besoin d'être rassuré sur ton parcours .....	222
Fiche n°94 - Quand tu ne te rends plus compte de tes progrès .....	224
Fiche n°95 - Quand tu veux te maintenir et garder le cap.....	226
<b>Objectif 4 : transcender la pratique.....</b>	<b>228</b>
Fiche n°96 - Quand ta curiosité devient un atout majeur.....	229
Fiche n°97- Quand tu es prêt à développer ton style signature.....	231
Fiche n°98 - Quand la séduction devient une philosophie de vie .....	233
Fiche n°99 - Quand il est temps de récolter les fruits de ce que tu as semé .....	234
Fiche n°100 - Quand l'essentiel mérite d'être rappelé.....	235
Conclusion .....	237

# Introduction

Si tu en as marre d'entendre des conseils comme « *il suffit d'avoir confiance en soi pour plaire aux femmes* », ou « *il suffit d'être soi-même* », c'est normal car ils ne veulent rien dire !

Aujourd'hui, je te propose d'aller plus loin. De donner un sens et une application à tous ces conseils qu'on sait vrais dans le fond mais qu'on déplore être flous.

Je te donne les outils pratiques pour changer ta mentalité et te reprogrammer afin d'amorcer le changement de l'intérieur. Pour avoir un vrai moteur mais aussi de vrais résultats durables.

Comprendons ce qui te freine, brisons tes barrières, et activons ce qui te propulsera.

## **Parlons séduction...**

Séduire, c'est susciter l'envie, provoquer l'intérêt, dans le but d'un rapprochement sentimental ou sexuel. C'est naturel, tous les animaux développent des techniques et des codes pour s'unir. Nous aussi, humains, ne faisons pas exception et menons une sorte de parade amoureuse !

Et cette parade, elle passe par la mise en place de techniques de séduction pour attirer le regard, aller chercher l'autre et la ramener à soi. Mais elle passe aussi par une attitude, un état d'esprit qui rend magnétique et fait le tri dans les prétendantes. Les deux sont très complémentaires : un état d'esprit sans techniques ne permet pas d'aboutir à une relation, et une technique sans état d'esprit sonne creux, faux, et fait fuir les femmes.

Pour ce qui est des techniques de drague, j'en parle beaucoup dans *Le Guide du Bon Séducteur, Lois et Secrets de la Séduction Naturelle*, et même la formation vidéo *Sexualiser une Relation*. Mais l'état d'esprit... c'est différent. C'est différent parce que ça demande un investissement plus personnel et plus profond. C'est une vraie démarche qui vient de l'intérieur. Une vraie volonté d'évoluer, de changer ce qui ne va pas, et une capacité à se regarder en face. C'est donc plus impressionnant, certes, mais c'est aussi ce qui paie le plus ! Parce que sans ce travail, tu risques de rester coincé dans les mêmes schémas et donc de faire du surplace et d'alimenter frustration, démotivation, perte de confiance, colère, etc. A l'inverse, le bénéfice à t'engager dans cette démarche (et tu y es déjà puisque tu me lis, félicitations !) est immense : être épanoui sentimentalement et sexuellement. Profiter, jouir, ne plus te poser de questions. Bref, plaire et séduire naturellement, sans trop en faire.

### ***A propos de ce livre...***

Ce livre s'adresse à toutes les personnes qui veulent être plus à l'aise dans leurs interactions avec le sexe opposé mais qui ne savent ni par où commencer, ni ce qui pêche vraiment. Que tu partes de zéro (ou presque) ou que tu sois déjà familier de l'univers de la séduction, je te propose une approche pratique et structurée pour te débloquer, te soutenir, et t'accompagner dans la réalisation de ton objectif sentimental et sexuel. Tu vas apprendre qui tu es, l'assumer, et gagner en charisme et en assurance pour que tout devienne plus fluide, plus facile, moins réfléchi.

Pas de manipulation, pas de consommation : uniquement de la séduction sincère et efficace que tu n'auras pas honte de mettre en œuvre lors de tes rencontres ! Pas de recette magique non plus, ou de tour de magie qui fonctionne cinq minutes avant que tout ne retombe et ne t'échappe ! Je ne t'apprends pas à draguer vite et en masse, mais à draguer vrai et durablement et à choisir les femmes qui te correspondent plutôt que d'accepter par défaut celles qui se présentent à toi. La séduction, ce n'est pas une compilation de trucs, c'est un ensemble de petites choses que tu incarnes.

Parce qu'on n'a pas toujours besoin de tout comprendre et de maîtriser toute la théorie, mais qu'on a besoin du bon outil au bon moment, j'ai conçu ce livre comme un manuel d'usage souple. Tu peux le lire d'un bout à l'autre car il suit une vraie progression pédagogique ou bien tu peux le consulter au gré de tes besoins et piocher une fiche par ci par là selon ce que tu vis ou ressens sur le moment. Chaque fiche est un nouvel outil. Elle est autonome et elle te présente un concept clé associé à une référence scientifique tangible et une mise en application concrète (exercices, audio à écouter, etc.).

Je t'encourage vivement à revenir sur certaines fiches à chaque fois que tu en ressentiras le besoin : elles sont des balises pour te permettre de te reconnecter à ta dynamique.

### ***A propos de toi...***

Je le dis souvent, mais parce que c'est vrai : ce sont les hommes avec qui je travaille en coaching ou avec qui j'échange dans les commentaires de mes vidéos ou par messages privés qui m'inspirent. Ce livre ne fait pas exception ! S'il existe, c'est grâce aux remarques qui me sont faites, aux demandes qui me sont formulées, et aux histoires qui me sont racontées.

Je l'ai conçu en pensant à tous ces hommes que je vois et qui m'expliquent attendre d'être parfaitement prêts pour passer à l'action. Ils lisent beaucoup, ils regardent des heures de vidéo, ils

prennent des notes... mais jamais ils ne passent pas à l'action. Perfectionnistes dans l'âme, procrastinateurs, traumatisés... les profils sont divers mais la base de travail reste la même : l'inertie, les croyances limitantes sur la perfection et le besoin de contrôle. On aborde ces sujets dans ce livre.

Je l'ai conçu aussi pour tous ces hommes trop gentils, ou anciens gentils devenus blasés. Ceux qui finissaient dans la friendzone à chaque fois et qui ne comprenaient pas pourquoi les femmes ne voyaient pas leur potentiel. Avec eux, nous avons travaillé la capacité d'assumer leur désir, mais aussi leur propre image, celle qu'ils renvoyaient malgré eux. On aborde aussi ces sujets dans ce livre.

Enfin, c'est en pensant avec tendresse à tous ceux qui se sont donné des moyens énormes pour réussir, qui ont pris sur eux, qui ont osé, qui ont tenté, que j'ai conçu ce livre. Ces hommes touchants par leur volonté d'acier qui n'atteignaient pourtant pas leur objectif... Faute d'avoir un objectif, sans doute, mais aussi faute d'incarner l'homme qu'ils étaient réellement, cachés derrière une confiance en eux fébrile, ou victimes du décalage entre leur vraie nature et leur comportement. Ce n'était pourtant pas faute d'avoir un « game » (les techniques de drague) solidement étudié et très propre. Ça aussi, bien-sûr, on l'aborde dans ce livre.

### **Au programme...**

Pour répondre à toutes ces problématiques, j'ai organisé le livre de manière logique : on commence par les premiers blocages qui compromettent ou empêchent carrément toute forme de séduction, et on avance progressivement vers des blocages plus précis, plus avancés susceptibles de te compliquer les choses. Tu peux les lire indépendamment les uns des autres, sélectionner les fiches qui te parlent selon ton niveau d'aujourd'hui et ton état d'esprit du moment, et tu n'es pas obligé de toutes les faire si certaines ne te correspondent pas.

Tout ça tient en 5 grands chapitres :

- Etape 1 : se motiver et passer à l'action
- Etape 2 : maîtriser son image et le regard des autres
- Etape 3 : gérer ses émotions et oser l'imperfection
- Etape 4 : créer des occasions, des rencontres, de l'intérêt et du lien
- Etape 5 : entretenir le bon état d'esprit et la dynamique

## **Et en bonus !**

Il y a une sixième partie que j'ai détachée du livre pour en faire un livret indépendant (inclus dans le livre, regarde les annexes sur ton espace personnel sur le site !) : *Etre l'homme qu'elle choisit – Défis et mise en application.*

Ce livret accompagne ceux qui ne savent pas trop par quoi commencer, ou qui veulent juste se laisser guider. Il comprend 4 défis de 10 jours (un exercice par jour) et 1 défi de 30 jours, lesquels répondent tous à une problématique spécifique :

- Défi n°1 : pour les hommes démotivés, éteints
- Défi n°2 : pour les hommes motivés mais qui ne vont pas au bout de ce qu'ils ont commencé
- Défi n°3 : pour les hommes qui sont dans l'attente, qui sont obsédés par leur situation sentimentale
- Défi n°4 : pour les hommes qui réfléchissent trop et qui n'agissent pas assez.
- Défi n°5 : le parcours « Mindset Séduction » pour ceux qui veulent tout simplement se débloquer et passer à l'action. Un exemple de mise en application directe de ce livre et de ses fiches.

Avec ton engagement, ta bonne volonté, de la régularité et de la résilience, ce livre t'aidera assurément à incarner ce que tu as toujours eu en toi mais que tu n'osais peut-être pas encore assumer. Il te donne les déclencheurs pour enfin te lancer justement dans la bonne dynamique et te permettre à la fois de séduire plus et mieux. Avec plus de clarté, plus de confiance, et surtout plus d'alignement et résultats.

Prêt ? Il est temps de commencer.

Et souviens-toi : tu es déjà séduisant... si tu choisis de l'être ! 😊

**Acheter la version intégrale sur :**

**[https://formations.alicebergelac.com/etre-l-homme-qu-elle-  
choisit](https://formations.alicebergelac.com/etre-l-homme-qu-elle-choisit)**