

RÉMY.

# Les 5 Blocages

## *Invisibles*

**Simple. Concret. Terrain.**

---

20 ans de terrain • 1 500+ hommes accompagnés.

---

**Ce guide ne te donnera pas de techniques.  
Il va enfin mettre des mots  
sur ce qui te bloque.  
Et ça change tout.**

---

---

**LES 5 BLOCAGES INVISIBLES**

---

- 01** — Le bonjour que tu retiens.
- 02** — Le regard que tu évites
- 03** — Le bon moment que tu attends encore
- 04** — Quand tu ne sais plus quoi dire
- 05** — Le numéro que tu n'oses pas demander

**Un blocage. Un déclic. Un défi.**  
Repère celui qui te ressemble le plus.  
**Et relève le défi.**  
*À toi de jouer.*

# Le blocage du bonjour

---

## CE QUE TU RESSENS

---

T'as envie de dire quelque chose. Et puis non. "Je vais déranger." T'as même pas ouvert la bouche que t'as déjà trouvé 3 raisons de te taire.

## CE QUI SE PASSE VRAIMENT

---

T'attends une permission qui viendra jamais. Personne va te tendre un micro. La vie sociale, ça se prend, ça se demande pas.

## CE QUE ÇA TE COÛTE

---

Des bonjours jamais dits.  
Des sourires évités.  
Et cette phrase qui grandit en silence : «**Je suis plus capable** »

## DÉCLIC

---

**La confiance vient pas avant l'action. Elle vient après.  
T'as pas besoin d'être prêt.  
T'as besoin d'y aller.**

## TON DÉFI DU JOUR

Un bonjour. À une inconnue. Sans raison. Sans attente. Juste un bonjour. Puis repars.

# Le blocage du regard

---

2

## CE QUE TU RESSENS

---

T'as l'impression que tout le monde te regarde. Que ton stress se voit. Que tes hésitations sont en gras, soulignées, avec une flèche.

## CE QUI SE PASSE VRAIMENT

---

Les gens pensent surtout à eux. Pas à toi. Pendant que tu baisses les yeux, eux ils pensent à leur dîner, leur boulot, leurs problèmes. Tu t'inventes un public qui n'existe pas.

## CE QUE ÇA TE COÛTE

---

T'es spectateur de ta propre vie. Tu attends que les conditions soient parfaites. Elles ne le seront jamais. Et cette phrase qui revient : « **La prochaine fois** »

## DÉCLIC

---

**Tu baisses les yeux... avant même de savoir ce qu'elle pense. Ce n'est pas son regard qui te bloque. C'est le tien.**

## TON DÉFI DU JOUR

Regarde une personne dans les yeux une seconde de plus. Pas pour séduire. Pour arrêter de fuir.

# Le blocage du moment parfait

---

3

## CE QUE TU RESSENS

---

Tu calcules. Tu prépares. Tu attends le bon moment, la bonne phrase, la meilleure version de toi. Pendant ce temps, elle a tourné la tête.

## CE QUI SE PASSE VRAIMENT

---

À force de réfléchir... tu finis surtout par ne rien faire. Tu procrastines avec style. Et tu finis par appeler ça : ta personnalité.

## CE QUE ÇA TE COÛTE

---

Des moments simples ratés. Des conversations qui auraient pu être naturelles. Réelles. Faciles. Et ce regret discret : « j'aurais dû y aller »

## DÉCLIC

---

**Les gens se souviennent de ton énergie, de ton sourire. Pas de tes phrases parfaites. À force de vouloir te protéger, tu ne rencontres plus personne.**

## TON DÉFI DU JOUR

Commence une conversation. Même banale. Même maladroite. L'objectif c'est pas d'impressionner, c'est d'oser.

# Le blocage du passé

---

# 4

## CE QUE TU RESSENS

---

T'as donné. T'as fait confiance.  
Et t'as pris un coup que t'avais  
pas vu venir. Alors maintenant tu  
fais attention. Très attention. Trop  
attention.

## CE QUI SE PASSE VRAIMENT

---

Tu punis la prochaine pour ce que  
la précédente t'a fait vivre. Tu te  
retires du jeu pour ne plus souffrir.  
Mais en voulant éviter la douleur, tu  
évites aussi la vie.

## CE QUE ÇA TE COÛTE

---

De l'élan. Du désir.  
Et cette voix qui revient, toujours :  
« **À quoi bon** »  
C'est pas vrai. Mais à force d'y  
croire, ça le devient.

## DÉCLIC

---

**Tu crois que tu te protèges.  
En réalité, tu laisses ton passé  
choisir à ta place. Et pendant que  
tu évites de souffrir, tu évites  
aussi de rencontrer.**

## TON DÉFI DU JOUR

Reprends contact avec quelqu'un que t'as perdu de vue.  
Juste un message. Juste ça.

# Le blocage du numéro

---

5

## CE QUE TU RESSENS

---

Tu la vois. Quelque chose se passe en toi. Tu sais que c'est le moment. Et tu fais... rien. Encore. Tu rentres chez toi avec ce goût amer que tu connais trop bien.

## CE QUI SE PASSE VRAIMENT

---

Ce n'était pas le mauvais moment. C'était le moment où tu as eu peur de demander. Le vrai risque, ce n'était pas son "non". C'était ton "j'aurais dû".

## CE QUE ÇA TE COÛTE

---

Chaque fois que tu n'y vas pas, tu rentres avec la même sensation « **J'aurais dû tenter.** »

## DÉCLIC

---

**Un numéro, c'est pas une victoire sur elle. C'est une victoire sur toi. C'est là que tout commence.**

## TON DÉFI DU JOUR

Demande un numéro aujourd'hui. Peu importe le résultat. Le défi, c'est de demander. Pas d'obtenir.

**Tu n'as pas un problème avec les femmes.  
Tu as un problème avec le passage à l'action.**

---

**Et maintenant que tu le vois  
tu ne peux plus faire semblant.**

---

**Tu t'es peut-être reconnu dans plusieurs blocages.  
C'est normal.**

---

**Commence par celui qui te ressemble le plus.  
Puis fais le défi.  
Aujourd'hui.**

---

**Une fois. Une seule.**  
Parce qu'un déclic vécu vaut plus que 100 PDF gratuits.



**Ce PDF s'arrête ici.  
Le reste commence dehors.**

---

**Rémy — Le Coach de Paris**