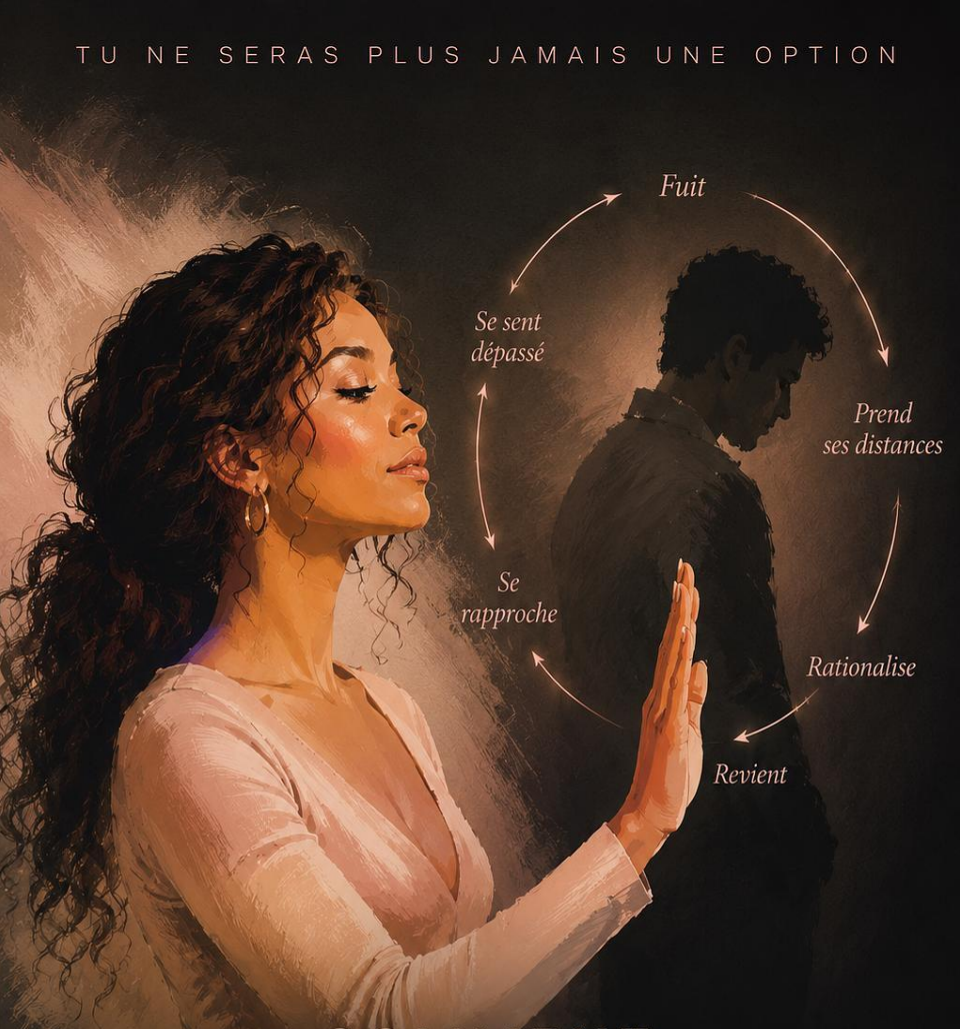
TU NE SERAS PLUS JAMAIS UNE OPTION



COMMENT POSER SES LIMITES

AVEC UN ÉVITANT

MELISSA BRDLS

MELISSA BRDLS

Comment poser ses limites avec un évitant

Les limites qui diminuent sa fuite et t'apprennent à ne plus tolérer ce qui te blesse.

Copyright © 2026 by Melissa BRDLS

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy.
Find out more at reedsy.com

Contents

Foreword v
Preface vii

I Comprendre avant d'agir

1 Ce qu'est vraiment un attachement évitant 3
2 Ce que son cerveau fait et pourquoi ça te piège 6
3 Tes besoins ne sont pas des caprices 9

II Part Two

4 Les bases d'une limite saine 15
5 La différence entre une demande et une limite 19
6 Pourquoi certaines femmes n'ont pas à se battre pour être… 22
7 Les tests de l'évitant : ces moments où ta réaction peut… 29

III Les phrases postures

8 Les phrases qui viennent d'une femme ancrée 55
9 Phrases clés et scripts 63
10 Pourquoi ces phrases peuvent ne pas fonctionner 68
11 Ce que le cerveau évitant entend réellement 71

IV L'archipel émotionnel

12 Les îles de l'archipel émotionnel 77
13 Le test : dans quelle île t'a-t-ilplacée ? 82
14 Ton île, ta limite 88

V Poser ses limites en pratique

15 Comment formuler une limite sans que ça devienne un conflit 93
16 Quand il dépasse la limite 96
17 Tenir sa limite quand il se retire 99
18 Les limites que tu te poses à toi-même 103

VI Ce que ça change (ou pas)

19 Si rien ne change 109
20 Reconstruire ta confiance en toi 112
21 Il peut changer, mais pas à ta place 118
22 ❤☒ 121

Foreword

Avant de commencer

Tu as ouvert ce livre parce qu'il y a quelqu'un dans ta vie ou dans ta tête avec qui tu n'arrives pas à te faire entendre.

Peut-être qu'il répond en retard, ou pas du tout.
Peut-être qu'il est là physiquement mais absent émotionnellement.

Peut-être qu'il disparaît dès que quelque chose devient sérieux,

et revient comme si rien ne s'était passé. Peut-être qu'il minimise ce que tu ressens, ou pire il te fait sentir que le problème, c'est toi.

Et toi, tu t'es adaptée, minimisé tes besoins, attendu.

Tu as choisi tes mots avec soin pour ne pas le faire fuir. Tu as relu ses messages dix fois pour comprendre et tu as peut-être gardé pour toi des choses qui méritaient d'être dites.

Ce livre n'est pas là pour te donner des phrases magiques à lui répéter. Ce n'est pas un manuel de manipulation. Ce n'est pas non plus un guide pour le changer.

C'est un livre pour te rendre à toi-même.

Parce que le vrai problème avec un évitant, ce n'est pas qu'il

ne communique pas mais c'est que sa façon de fonctionner t'a amenée, progressivement, à te déconnecter de toi-même.
À douter de tes besoins, à réduire l'espace que tu occupes et a te demander si tu ne

demandes pas trop alors que tu ne demandes parfois plus rien du tout.

Poser une limite avec un évitant, ce n'est pas une tactique, c'est un acte de reconstruction et de respect pour toi et c'est ce que tu vas apprendre à faire ici.

✦ *Ce livre est écrit pour ta clarté, ton ancrage, ta paix intérieure. Peu importe ce qu'il fait*

Preface

Le jour où j'ai compris pourquoi mes limites ne tenaient jamais

Lors de cette discussion avec ma meilleur amie.

— Je te jure, je ne comprends plus rien.

Il y a trois jours, il était froid, limite absent. Là il revient, il m'appelle, il me dit que je lui manque…

Elle me regarde tranquillement.

— Et ?

— Comment ça « et » ?

S'il revient, c'est bien qu'il tient à moi.

— Peut-être mais ce n'est pas la question.

— Bah c'est quoi la question ?

— Est-ce que la relation qu'il te propose te convient ?

Je détestais quand elle faisait ça.

Moi, j'étais en train d'essayer de comprendre ce qu'il ressentait.

Elle, elle revenait toujours à ce que moi j'acceptais.

— Non, mais tu comprends pas.

Je sais qu'il est évitant, si je lui mets trop de pression maintenant, il va repartir.

— Alors ne lui mets pas de pression mais pose ta limite.

— Et s'il part ?

Elle hausse les épaules.

— Tu veux que je te dise quoi ?

Une limite qui n'existe que lorsqu'elle ne risque pas de faire partir quelqu'un, ce n'est pas vraiment une limite.

— C'est facile pour toi.

— Non. Je peux avoir très envie qu'un homme reste. Je ne vais juste pas accepter n'importe quelle relation pour obtenir ça.

C'était exactement la différence entre elle et moi. Moi, je cherchais encore comment me positionner pour ne pas le perdre.

Elle se demandait si ce qu'un homme lui proposait méritait qu'elle reste.

— Pourtant j'en ai lu des livres Femme fatale, ne sois pas acquise, ne cours pas après un homme, Je connais tout ça.

— Et ça marche ?

— Oui... jusqu'à ce qu'il me blesse.

Elle sourit.

— Voilà.

— Quoi, voilà ?

— Tu as appris les comportements d'une femme sécurisée mais dès que ta blessure s'active, c'est elle qui reprend le volant.

Je souffle.

— Exactement !

Quand tout va bien, je peux être la femme la plus détachée du monde mais dès qu'il devient distant, j'ai mal et quand il revient, je suis tellement soulagée que la limite que je voulais poser... franchement, elle passe après.

—Donc tu vois bien que ton problème n'est pas de savoir quoi faire.

Je la regarde.

— C'est quoi alors ?

— De devenir la femme capable de le faire même lorsqu'elle est attachée.

Cette phrase m'a arrêtée parce qu'elle, c'était exactement ça.

Elle n'était pas froide, elle aimait les hommes, elle pouvait être douce, sensuelle, très amoureuse même mais jamais je ne l'avais vue transformer les miettes d'un homme en repas gastronomique simplement parce qu'elle avait des sentiments pour lui.

Elle pouvait comprendre un homme sans l'excuser.

Lui laisser de l'espace sans se mettre elle-même en attente.

Dire ce qu'elle voulait sans supplier et surtout, quand quelque chose ne lui convenait pas, elle n'avait pas besoin que l'homme soit d'accord avec sa limite pour savoir

qu'elle était légitime alors je lui ai posé la question que j'aurais dû lui poser depuis longtemps.

— Mais comment t'as fait pour devenir comme ça ?

Elle rit.

— Comme quoi ?

— Comme TOI.

Moi aussi je veux être capable d'aimer un homme sans que ma peur de le perdre décide de tout. J'ai lu les mêmes conseils cent fois et j'y arrive toujours pas.

Toi, comment t'as appris ?

Elle me regarde et me répond simplement :

—FEMINITY™.

— C'est quoi ?

Elle sourit.

— Ce que tu aurais dû apprendre avant d'essayer de devenir une femme fatale.

I

Comprendre avant d’agir

1

Ce qu'est vraiment un attachement évitant

Avant de parler de limites, il faut comprendre à qui tu as affaire.

L'évitant n'est pas quelqu'un qui ne ressent rien. C'est quelqu'un qui a appris, très tôt dans sa vie, que ressentir était dangereux, que dépendre de quelqu'un exposait à la douleur et que montrer ses besoins attirait soit l'indifférence, soit la surcharge.

Alors son cerveau a développé une stratégie brillante sur le papier : minimiser les besoins émotionnels.

Les siens d'abord et en miroir, les tiens ensuite.

Ce n'est pas de la malveillance, c'est de la survie. Une survie qui date souvent de

l'enfance, d'un parent peu disponible émotionnellement, d'un environnement où les émotions n'avaient pas leur place ou étaient punies.

Voilà ce que la science de l'attachement a documenté : l'évitant ne possède pas moins

d'émotions. Il possède moins d'accès conscient à ses émotions. Son système nerveux a appris à les court-circuiter avant même qu'elles remontent à la surface.

Résultat concret : quand tu lui parles de ce que tu ressens, il ne reçoit pas juste un

message. Son cerveau reçoit un signal de danger parce que l'intimité émotionnelle est associée, pour lui, à quelque chose qui coûte, c'est pour ça qu'il se retire.

Le problème, c'est que sa protection te blesse et que ta façon de répondre à sa protection c'est t'approcher encore plus, expliquer encore plus, attendre encore plus et cela active exactement le mécanisme qu'il cherche à fuir.

Tu es devenue, sans le vouloir, la preuve vivante que l'intimité est épuisante et lui est devenu, sans le vouloir, la raison pour laquelle tu doutes de ta propre légitimité à

avoir des besoins.

Comprendre ça ne résout rien mais ça change quelque chose d'essentiel : tu arrêtes de chercher ce que tu as fait de mal et tu commences à voir la dynamique pour ce qu'elle est.

Ce que les comportements évitants ressemblent dans la vraie vie

-> Il répond à tes messages importants comme s'ils étaient anodins ou il ne répond

pas du tout.

-> Quand tu exprimes quelque chose d'émotionnel, il change de sujet, minimise, ou disparaît dans le silence.

-> Il est magnétique au début, puis il prend de la distance dès que la relation devient réelle.

-> Il peut être présent physiquement et
complètement absent émotionnellement.
-> Il vit très bien dans l'entre-deux ni vraiment là, ni vraiment parti.
-> Il te dit qu'il a besoin de temps, d'espace, de liberté mais sans jamais définir combien.
-> Il peut revenir après des jours de silence comme si rien ne s'était
passé, et s'attendre à ce que tu fasses pareil.
-> Face à un conflit, il préfère l'ignorer plutôt que de le traverser.
-> Il valorise son indépendance au point de te faire sentir que ton besoin de connexion est un défaut.

Ces comportements ne sont pas des preuves qu'il ne t'aime pas. Ils sont la preuve qu'il n'a jamais appris à aimer sans avoir peur de ce que ça coûte.

« L'évitant ne fuit pas l'amour. Il fuit la vulnérabilité qui vient avec. »

2

Ce que son cerveau fait et pourquoi ça te piège

Il y a quelque chose que la plupart des contenus sur l'évitant ne disent pas parce

que c'est inconfortable à entendre.

Le cerveau de l'évitant ne fonctionne pas comme le tien.

Ce n'est pas une métaphore, c'est neurologique. Les études sur l'attachement

montrent que les personnes avec un style évitant ont tendance à avoir une activation plus faible des zones cérébrales liées à l'attachement et à la détresse séparation, en gros : quand tu ressens une douleur de séparation intense, lui ressent peu de chose.

Ce qui te rassure, le sature.

Ce qui crée de la connexion pour toi, crée de la pression pour lui.

Ce qui pour toi est une conversation normale "parlons de ce qu'on est l'un

pour l'autre" est pour lui l'équivalent d'une menace existen-

tielle.

Ce n'est pas qu'il s'en fout, c'est que son système nerveux a câblé l'intimité comme
un danger.

Et voilà comment le piège se referme sur toi.

```
-- Tu ressens de l'incertitude. Tu te rapproches pour
obtenir de la réassurance. Il se
retire parce que ton rapprochement active son système
d'alarme. Tu interprètes son
retrait comme un rejet et tu redoubles d'efforts pour
le rejoindre. Il se ferme encore plus.
Tu finies par soit exploser, soit te replier dans la
résignation. Il revient -- parce que la
distance l'a soulagé. Tu te sens soulagée aussi. Et
tu oublies ce que tu voulais lui dire.
```

Voila ce que j'appelle le cycle de l'élastique

Ce cycle peut durer des années. Il ne demande pas de mauvaise volonté de part et d'autre.
Il demande juste deux systèmes nerveux qui répondent l'un à l'autre comme deux engrenages parfaitement mal assortis.
Mais voilà ce que ce cycle fait à toi, sur la durée.
☐ Tu commences à moduler ton comportement selon ses réactions.
☐ Tu t'auto-censures
avant même d'avoir parlé.

☐ Tu anticipes sa fermeture et tu t'y adaptes en avance.

☐ Tu calibres tes besoins sur ce qu'il semble capable de donner.

☐ Tu deviens experte à détecter son humeur pour savoir si tu peux exister librement ou si tu dois te faire petite.

Et un jour tu te retournes, et tu ne sais plus vraiment ce que tu veux parce que tu as

passé tellement de temps à vouloir ce qu'il pouvait donner que tu as oublié ce que toi, tu avais envie de recevoir.

C'est ça, se perdre avec un évitant, ce n'est pas un événement c'est un effilochage progressif et c'est exactement pour ça que les limites ne sont pas une technique. Elles sont une reconstruction.

✦ *Toi, tu as peur d'être abandonnée. Lui, il a peur d'être englouti. Vous avez le même*

vertige, des côtés opposés du pont.

3

Tes besoins ne sont pas des caprices

Il faut nommer ce qui s'est passé en toi.

Parce que l'un des effets les plus insidieux d'une relation avec un évitant, c'est que tu as fini par intégrer son regard sur toi. Progressivement, tu as adopté sa façon de voir tes besoins comme quelque chose d'excessif, de difficile à gérer, de trop lourd à porter.

Il n'a peut-être jamais dit ça avec ces mots mais il l'a dit dans ses soupirs, dans ses silences, dans ses demi-réponses, dans la façon dont il changeait de sujet quand tu te rapprochais d'une vérité émotionnelle.

Et toi, qui es sensible, qui es attentive, qui fais attention aux autres, tu as reçu ce

message.

Tu l'as intégré et tu l'as transformé en doute sur toi-même.

Alors voilà ce qu'il faut démêler avant de parler de limites.

☞ Avoir besoin de présence, ce n'est pas excessif, c'est humain.

☞ Avoir besoin de cohérence

dans une relation, d'une communication qui ne disparaît pas sans explication, d'un

partenaire qui te choisit clairement plutôt que de te maintenir dans l'incertitude ce n'est pas demander trop. C'est demander ce que toute relation saine implique.

La question n'est pas "est-ce que j'ai trop de besoins ?"
La vraie question est : "est-ce que

je suis dans un contexte où mes besoins peuvent être entendus ?"

Et c'est une question très différente.

Voilà des besoins que tu as peut-être rangés dans la case "trop" alors qu'ils ne l'ont jamais été.

☐ Avoir une réponse quand tu poses une question sur l'état de votre relation.

☐ Ne pas attendre plusieurs jours sans nouvelles sans explication.

☐ Te sentir choisie pas juste tolérée.

☐ Pouvoir exprimer une émotion sans que ça soit minimisé ou retourné contre toi.

☐ Avoir un niveau de réciprocité dans l'investissement émotionnel.

☐ Ne pas marcher sur des œufs

avant chaque conversation importante. ☐ Savoir où tu en es pas avoir une certitude

absolue, mais une clarté de base.

Rien dans cette liste n'est excessif. Rien dans cette liste ne te définit comme "trop intense", "trop demandeuse", "trop

émotive".

Ce qui est excessif, c'est qu'on t'ait amenée à croire le contraire.

Exercice de conscience ✍ ***:*** Prends un papier et écris trois besoins que tu as tus dans cette relation au cours des derniers mois.
Des choses que tu aurais voulu mais que tu n'as pas dites parce que tu avais peur de la réaction, ou parce que tu t'es convaincu que tu exagérais.

Lis ce que tu as écrit.
Ce sont les endroits où tu t'es trahie pour préserver quelque chose qui te coûtait deja

II

Part Two

4

Les bases d'une limite saine

Ce qu'est vraiment une limite

Le mot limite fait peur.

À toi, parce que tu as l'impression que ça va tout faire exploser.

À lui, parce que ça ressemble à une menace et souvent, les limites qu'on pose échouent, non pas parce qu'elles ne sont pas légitimes, mais parce qu'elles sont mal comprises, même par celle qui les pose.

Alors commençons par ce qu'une limite n'est pas.

Une limite n'est pas une punition. Ce n'est pas une façon de le faire payer pour ce qu'il a fait. Si tu poses une limite avec l'énergie de quelqu'un qui veut que l'autre souffre, c'est de la vengeance, légitime peut-être, mais pas une limite.

```
Une limite n'est pas un ultimatum.
 Un ultimatum dit : fais ça ou je pars.
 Une limite dit : voilà ce que je ne peux pas vivre,
 voilà ce que je fais en conséquence.
 La différence fondamentale : l'ultimatum cherche à
 contrôler son comportement.
La limite définit le tien, une limite n'est pas une
demande déguisée.
```

Exemple :

-> Tu devrais me répondre plus vite, **c'est une demande.**

-> Si tu ne me réponds pas pendant plusieurs jours sans explication de façon

répétée, je vais réduire mon investissement dans cette relation, **c'est une limite.**

La demande dépend de lui, la limite dépend de toi.

Une limite n'est pas quelque chose que tu poses seulement quand tu es à bout, beaucoup de

femmes attendent d'avoir explosé pour poser une limite, ce qui signifie qu'elle arrive emballée dans la rage, les larmes, ou l'accumulation de mois de frustrations. Dans ce contexte, elle ne sera jamais entendue pour ce qu'elle est, elle sera entendue comme une crise.

Une limite n'est pas non plus un test pour voir s'il t'aime.

Si tu te dis : Je vais poser cette limite et voir s'il la respecte, si c'est l'énergie avec laquelle tu la poses, c'est que tu n'as pas

encore décidé de ta limite. Tu as décidé d'un test.

Alors qu'est-ce qu'une limite ?

Une limite est une décision sur ce que tu vas vivre ou ne pas vivre,

☞🔳 C'est une information que tu lui donnes sur toi, pas sur lui.

☞🔳 C'est quelque chose que tu poses pour toi, et que tu honores indépendamment de sa réaction.

☞🔳 C'est un acte d'amour envers toi-même, avant d'être un message à lui.

```
La distinction la plus importante : une limite ne
demande pas sa permission pour exister.
Tu n'as pas besoin qu'il soit d'accord avec ta limite
pour qu'elle soit réelle. Tu n'as pas besoin qu'il la
comprenne. Tu n'as pas besoin qu'il l'approuve. Tu as
besoin qu'elle soit vraie pour toi, et que tu sois
prête à la tenir.
```

Avec un évitant, cette distinction est particulièrement **cruciale** car si il sent qu'une limite est une pression déguisée, une façon de le forcer à changer, il va se fermer.

Son système nerveux va lire ça comme une intrusion mais s'il sent que tu lui donnes une information honnête sur toi, sans attendre qu'il fasse quoi que ce soit de particulier avec, la réception peut être radicalement différente.

Ce n'est pas de la stratégie. C'est de la vérité.

5

La différence entre une demande et une limite

C'est probablement le chapitre le plus important de ce livre.

Parce que la plupart des femmes qui pensent poser des limites posent en réalité des

demandes et cette confusion est la raison principale pour laquelle leurs limites ne

tiennent pas, et pourquoi elles se retrouvent épuisées à répéter les mêmes choses sans que rien ne change.

Voici comment distinguer les deux :

Une demande est centrée sur ce que tu veux qu'il fasse. Elle dépend de lui pour exister. S'il

ne l'honore pas, tu n'as aucun levier, sauf répéter, ou souffrir en silence.

Une limite est centrée sur ce que toi tu vas faire, elle dépend de toi pour exister. S'il ne la

respecte pas, tu as un levier : la conséquence que tu avais annoncée.

Exemples concrets :

Demande : "J'aimerais que tu me donnes plus de nouvelles."

Limite : "Si je suis régulièrement sans nouvelles pendant plusieurs jours sans explication, je vais réduire le temps et l'énergie que j'investis dans cette relation."

Demande : "Tu pourrais faire un effort pour communiquer plus ?"

Limite : "Je ne peux pas continuer à construire quelque chose avec quelqu'un avec qui je n'arrive pas à avoir une communication de base. Si ça ne change pas, je ne peux pas rester dans cette dynamique."

Demande : "J'ai besoin que tu sois plus ouvert émotionnellement."

Limite : "Je ne peux pas continuer à partager des choses importantes si elles sont systématiquement minimisées ou ignorées. Si ce schéma continue, je vais arrêter de partager, et peut-être réévaluer la place que cette relation prend dans ma vie."

Demande : "Tu pourrais arrêter de disparaître sans explication ?"

Limite : "Quand tu disparais sans explication pendant plusieurs jours, je ne suis plus disponible comme avant à ton retour. Si ça se répète, c'est que nous ne sommes pas compatibles sur ce point fondamental."

Tu vois la différence ?

La demande attend une réponse de lui.

La limite crée une réalité, indépendamment de lui.

Voilà pourquoi les demandes répétées épuisent, chaque demande sans suite te met dans une

position d'attente et l'attente chronique dans une relation, c'est de la dépendance sous une autre forme.

Avec un évitant en particulier, les demandes répétées créent un effet pervers : il les vit

comme une pression, ce qui active son retrait, ce qui t'amène à reformuler encore, ce qui

augmente la pression, ce qui accélère son retrait. Tu as demandé vingt fois la même

chose, et tu as obtenu vingt fois plus d'éloignement.

```
Une limite claire, posée une seule fois, avec la
conséquence annoncée, peut produire plus
d'effet qu'un an de demandes répétées.
Non pas parce qu'elle le force à changer mais parce
qu'elle lui donne une information qu'il ne peut pas
ignorer : tu n'es plus dans l'attente. Tu es dans
l'action et ça, son cerveau comprend.
```

« Une demande attend une réponse. Une limite crée une réalité. »

6

Pourquoi certaines femmes n'ont pas à se battre pour être choisies

Il y a des femmes que l'évitant ne fuit pas parce qu'elles existent depuis un endroit qu'il ne sait pas comment éviter.

Ce chapitre te dit ce que ces femmes-là ont compris et ce que tu peux comprendre aussi.

Ce que « devenir son évidence » veut dire vraiment

Si c'est joué, il le sent, si c'est appliqué depuis la peur de le perdre, ça ne change rien.

Devenir son évidence, c'est atteindre un endroit intérieur où tu n'as plus besoin qu'il te choisisse pour savoir qui tu es et paradoxalement, c'est souvent là que quelque chose change de son côté parce qu'il se trouve face à quelqu'un qui n'attend plus et ça, pour un évitant, c'est l'énergie la plus rare qu'il puisse rencontrer.

Ce n'est pas la bonne attitude qui le fait choisir -> C'est le bon endroit intérieur

La différence entre celles qui restent et celles qui partent

Deux femmes.
Le même type d'évitant.

- *L'une reste dans la boucle*
- *L'autre change vraiment.*

Elles font parfois les mêmes choses mais elles ne viennent pas du même endroit.

L'une reste dans la boucle, elle comprend, elle applique et pourtant quelque chose la ramène toujours au même endroit.

Pas parce qu'elle change ses comportements mais parce que l'endroit intérieur depuis lequel elle agit l'attente, l'espérance reste le même.

L'autre change réellement parce que quelque chose en elle s'est transformé.

-> Elle ne cherche plus la même chose.

-> Elle ne dégage plus la même énergie et l'évitant, face à elle, se sent différent.

Tu peux dire peu depuis un endroit ancré et la dynamique change.

Tu peux dire exactement les bons mots depuis un endroit de blessure et rien ne change.

La différence n'est pas dans ce qu'elles font.

→ *Elle est dans l'endroit depuis lequel elles le font*
Mais si la racine n'est pas touchée, le schéma continue

Tu peux quitter cet homme ou décider que c'est fini.

Le bloquer, ne plus répondre et recommencer ailleurs et six mois plus tard, tomber sur quelqu'un qui dégage exactement la même énergie qui crée exactement la même chose en toi parce que ce n'était pas lui le problème, c'était ce que tu cherchais à travers lui.

Tant que ça n'est pas touché, ton système nerveux continuera de reconnaître comme familier ce qui est douloureux continuera de s'activer là où c'est instable et tu continuera de trouver la stabilité plate.

La différence entre jouer et être

La femme qui ***joue*** et la femme qui ***est*** peuvent faire exactement les mêmes choses mais l'une dégage la retenue, l'autre dégage la liberté et face à la liberté, quelque chose en lui se relâche.

Tu peux faire semblant d'être libre ou tu peux le devenir et sa change énormément de choses

Ce que les femmes qui ne se battent pas ont en commun

Ces femmes ont parfois autant souffert que toi, parfois plus.
Elles ne sont pas nées différentes.
Elles ont fait quelque chose que la plupart ne font pas:

-> Elles ont arrêté de chercher la réponse chez lui et elles ont commencé à chercher quelque chose en elles.
-> Elles n'ont pas appris à mieux gérer l'évitant. Elles ont appris à moins avoir besoin qu'il soit géré.

Ce n'est pas une technique, c'est une transformation.

Ce que ça demande vraiment

Devenir son évidence demande du courage.

Le courage de regarder ce qui en toi a appris à attendre, à s'effacer, à confondre l'intensité avec l'amour.

Le courage d'aller voir pourquoi cet homme-là t'a semblé familier dès le début.

Le courage de ne plus chercher à résoudre à l'extérieur ce qui se passe à l'intérieur.

Le travail ne commence pas quand tu trouves le bon homme, il commence quand tu cesses d'en avoir besoin pour aller bien.

Dans 10 ans, si rien ne change

Tu ne seras pas forcément encore avec lui. Tu seras peut-être avec un autre homme mais tu seras toujours en train de :

- surveiller les messages,
- avoir peur d'être remplacée,
- accepter des miettes,
- minimiser ce qui te blesse,
- attendre qu'on te choisisse.

Parce que le problème n'était pas lui mais le comportement que tu as normalisé et

ce que ça coûte réellement c'est ton estime.

Chaque fois que tu acceptes moins que ce dont tu as besoin, ton cerveau enregistre une information :

"Mes besoins passent après ceux des autres."

Résultats:

-> Ça coûte ton énergie.

Parce qu'une femme qui analyse un homme toute la journée n'utilise plus cette énergie pour construire sa vie.

-> Ça coûte ta maternité.

Parce que tes enfants n'apprennent pas ce que tu leur dis.

Ils apprennent ce qu'ils te voient tolérer.

-> Ça coûte ta capacité à aimer.

Parce qu'à force d'être blessée, tu finis par devenir méfiante avec les hommes qui pourraient réellement t'aimer.

-> Ça coûte tes futurs choix amoureux.

Parce qu'un cerveau qui normalise l'incertitude finit par confondre le calme avec l'ennui et l'instabilité avec l'amour et là tu ne rassures pas.

Tu n'apaises rien.

Tu augmentes la tension.

Depuis le début de ce livre, nous parlons de lui.

Pourtant, à plusieurs reprises, quelque chose revenait toujours

:

ton système nerveux.
Ton besoin de comprendre.
Ta difficulté à partir.
Ton besoin de réponses.
Ta peur de perdre le lien.
Ce n'était pas un hasard...

Il existe des comportements invisibles qui créent tout ça

La plupart des femmes pensent que leur problème est l'homme qu'elles rencontrent mais la réalité est souvent plus inconfortable.

Elles reproduisent des comportements qui les rendent progressivement acquises, ces comportements sont si subtils qu'elles ne les voient même plus, j'ai consacré un livre entier à ces mécanismes parce qu'on ne devient pas optionnelle en une journée, on le devient à travers des dizaines de comportements invisibles que l'on répète sans s'en rendre compte.

À ce stade, beaucoup de femmes me posent la même question.

"D'accord... mais est-ce qu'il pourrait réellement me choisir ?"

La vérité, c'est que je ne peux pas répondre à cette question pour toi parce que ce n'est pas ce qu'il dit qui compte, ce sont les schémas qui se répètent,

-> Les retours.
-> Les silences.
-> Les promesses.
-> Les actes.

C’est pour cette raison que j’ai écris : 100 comportement et langages de l’évitant décodés + 200 de tes comportements qui le font fuir et l’empeche de s’engager avec toi, il est essentiel de comprendre ce que j’explique la bas, maintenat passons aux phrases posture

7

Les tests de l'évitant : ces moments où ta réaction peut changer toute la dynamique

Je vais encore me répéter :

Le but n'est absolument pas de t'adapter à l'évitant.

Tu n'es pas là pour devenir plus silencieuse, moins exigeante, moins sensible ou plus facile à gérer pour qu'il reste mais il y a **une réalité importante à comprendre.**

Un évitant peut répéter *les mêmes mécanismes relationnels* pendant très longtemps tant que la dynamique autour de lui reste la même c'est à dire :

-> Prendre de la distance.

-> Revenir quand la tension est redescendue.

-> Se refermer lorsque la relation devient trop émotionnelle.

-> Créer du flou.

-> Éviter certaines conversations.

-> Tester, consciemment ou non, jusqu'où la relation peut continuer sans qu'il ait réellement à modifier son fonctionnement.

Et c'est précisément là que ta **posture change tout** et ce n'est pas parce que tu vas jouer à la femme fatale ni parce que tu vas apprendre trois techniques pour lui faire peur de te perdre mais parce que tu vas arrêter d'avoir les réactions auxquelles cette dynamique est habituée.

Et là, quelque chose devient différent. Parce qu'il ne retrouve plus devant lui une femme qu'il peut facilement replacer dans le scénario qu'il connaît déjà.

Désormais, tu ne cours pas nécessairement lorsqu'il recule.

Tu ne transformes pas automatiquement son retour en réconciliation.

Tu ne renonces pas à une limite simplement parce qu'il revient avec trois mots.

Tu ne te mets pas à prouver ta valeur lorsqu'il devient froid.

Tu ne caches pas non plus tes besoins pour qu'il se sente confortable.

-> Tu restes là, Féminine. Ancrée. Réceptive mais extrêmement claire et c'est cette féminité-là dont je parle.

Attention, Je ne parle pas ici d'une féminité jouée,

ce n'est pas "je vais mettre une robe, devenir mystérieuse et faire semblant de ne plus m'intéresser à lui", ce n'est pas non plus une posture fabriquée pour obtenir une réaction.

La féminité dont je parle dans FEMINITY™, c'est une femme qui n'a plus besoin de poursuivre pour être choisie.

Une femme capable de recevoir sans supplier.

De désirer sans s'abandonner.

D'être douce sans devenir permissive. D'exprimer un besoin sans se mettre à convaincre quelqu'un qu'il devrait le respecter. De rester ouverte sans devenir acquise.

Et face à cette posture, la dynamique habituelle peut commencer à ne plus fonctionner de la même manière.

Parce que lorsqu'il s'éloigne, tu ne réagis plus automatiquement comme prévu. Lorsqu'il revient, tu ne reprends pas automatiquement la relation là où il l'avait laissée.

Lorsqu'il crée du flou, tu ne passes pas des semaines à essayer de traduire ce qu'il ressent.

Lorsqu'il rencontre une limite, il découvre que cette limite existe réellement.

C'est là que certains de ses comportements deviennent particulièrement intéressants à observer. Parce qu'un "test" n'est pas seulement ce qu'il fait.

Le véritable enjeu est ce qui se passe ensuite entre vous.

Dans ce chapitre, je vais te montrer les dix situations dans lesquelles l'évitant peut prendre de la distance, revenir, provoquer de l'incertitude ou repousser une limite et surtout pourquoi certaines femmes changent complètement la dynamique, alors que d'autres se retrouvent enfermées encore et encore dans le même scénario.

1. Le test de la distance

Ce qu'il fait

Il ralentit les messages, devient moins disponible. Ses réponses deviennent plus courtes, plus froides, plus espacées. Il disparaît quelques heures, parfois quelques jours.

Ce qui peut se jouer chez lui

Dans certaines dynamiques, ce retrait est une stratégie de désactivation : un mécanisme automatique qui se déclenche lorsqu'il ressent trop de proximité, trop de pression émotionnelle, ou une sensation de dépendance qui l'inquiète.
Il ne se dit pas "je vais prendre mes distances pour voir ce qu'elle fait".

Il ressent un inconfort, et son système nerveux répond par du retrait.

Ce qu'il cherche éventuellement à vérifier dans la dynamique

Sans le formuler ainsi, ce moment lui apporte une information :

Est-ce que la relation tient quand il relâche la pression ?

Est-ce que l'autre personne a besoin d'une présence constante pour rester stable, ou est-ce que l'espace peut exister sans que tout s'effondre ?

Pourquoi ce moment est stratégique

C'est l'un des instants où la dynamique entière peut basculer dans un sens ou dans l'autre.
Ce qui se passe dans les heures qui suivent son retrait dessine, silencieusement, les règles non-écrites de toute la relation.

La réaction habituelle qui entretient le scénario

Un message, puis un deuxième, puis un troisième.

"Qu'est-ce qu'il y a ?",
"j'ai fait quelque chose ?".

La dernière conversation repassée en boucle pour y trouver une faute.

Une tentative de recréer la proximité, tout de suite, par tous les moyens.

Les exemples que je viens de citer donne une information sans le vouloir : que le calme de l'autre dépend entièrement de sa disponibilité à lui et pour quelqu'un qui vient justement de reculer parce qu'il se sentait sous pression, voir cette pression augmenter confirme exactement ce qu'il redoutait le scénario se répète, identique.

La posture FEMINITY™ qui casse le scénario

Une femme ancrée ne se rend pas invisible et ne joue pas non plus l'indifférence stratégique.
Elle continue de vivre et laisse l'espace exister sans le combler frénétiquement.
Elle peut envoyer un message, une fois, s'il y a quelque chose de réel à dire et elle observe, sans se mettre en pause en attendant son retour et c'est ce qui casse le scénario : il ne retrouve plus, en face de lui, la réaction qui rendait la distance efficace.

2. Le test après un rapprochement intense

Ce qu'il fait

Vous venez de vivre un moment très proche. Il était tendre, disponible, parlant. Il s'est confié, il a peut-être même évoqué l'avenir, fait des projets, dit des choses qu'il ne dit jamais et puis, brutalement, dans les heures ou les jours qui suivent : il redevient distant, froid, absent.

Ce qui peut se jouer chez lui

Ce retrait ne signifie pas forcément que le rapprochement était faux. Il peut au contraire être la conséquence directe de son intensité. Plus le lien devient réel, plus il touche à des zones inconfortables : la vulnérabilité, la dépendance, la peur de perdre son autonomie.
Le système d'attachement évitant peut interpréter l'intimité elle-même comme un signal d'alerte.

Ce qu'il cherche éventuellement à vérifier dans la dynamique

Ce moment lui apprend, sans qu'il le formule, si ce qu'il vient de laisser voir de lui l'engage définitivement, ou s'il reste encore une marge, une possibilité de reculer sans que tout ne se referme sur lui.

Pourquoi ce moment est stratégique

C'est le moment où la relation pourrait basculer vers plus de profondeur ou repartir, une fois de plus, dans le même schéma de rapprochement suivi de fuite. Ce qui se joue là décide, en partie, si l'intimité devient un espace vivable pour lui, ou un danger à éviter systématiquement.

La réaction habituelle qui entretient le scénario

-> Vouloir récupérer "l'homme d'hier".

-> Repenser à ce qu'il a dit, essayer de recréer les conditions de ce moment, le lui rappeler, parfois le lui reprocher : "tu m'as dit que...".

-> Chercher à forcer un retour immédiat à cette proximité, comme si elle pouvait se décréter en insistant pour la retrouver à tout prix, on confirme involontairement ce que son système redoutait : que ce rapprochement l'engage, qu'il ne peut plus revenir en arrière. La pression ajoutée renforce exactement le réflexe qu'on cherche à faire disparaître.

La posture FEMINITY™ qui casse le scénario

Une femme ancrée n'essaie pas de rejouer la scène de la veille. Elle laisse le moment avoir existé, sans exiger qu'il se prolonge sur commande. Elle reste stable, disponible sans être en attente, chaleureuse sans redemander la même intensité. Cette absence de pression est précisément ce qui manque au scénario habituel pour se répéter à l'identique.

3. Le test de ta limite

Ce qu'il fait

Elle lui a déjà dit, clairement : "je n'accepte plus ça". Et pourtant, quelque temps plus tard, le même comportement revient. Le même silence de trois jours. La même annulation de dernière minute. La même froideur après une dispute.

Ce qui peut se jouer chez lui

Ce n'est pas nécessairement volontaire. Peu de personnes évitantes se disent consciemment

"je vais tester si sa limite tient".

Souvent, elles reviennent simplement à leur fonctionnement habituel, celui qui leur procure du soulagement, sans forcément se souvenir avec précision de ce qui a été posé.

Ce qu'il cherche éventuellement à vérifier dans la dynamique

Qu'il y ait intention ou non, ce moment devient de fait un test de la solidité de la limite : est-ce qu'elle tient, ou est-ce qu'elle n'était qu'une phrase prononcée sous le coup de l'émotion ?

Pourquoi ce moment est stratégique

Une limite qu'aucun comportement ne vient protéger devient progressivement une simple information.

Elle cesse d'être une règle et devient une donnée qu'il connaît

:

"elle dit qu'elle n'accepte pas, mais rien ne change quand ça arrive quand même".

Ce n'est pas de la manipulation de sa part, c'est une conséquence logique : ce qui n'a pas de conséquence n'a pas de poids.

La réaction habituelle qui entretient le scénario

Dire "je n'accepte pas ça"... et rester exactement de la même manière lorsqu'il recommence.
Ne pas partir.

Ne rien changer à sa disponibilité.

N'appliquer aucune conséquence.

En reparler, encore, avec plus d'émotion.

Laisser passer, en se disant que ce n'était "pas si grave cette fois".

C'est cette absence de conséquence, répétée, qui vide la limite de son sens.

La posture FEMINITY™ qui casse le scénario

Il y a une différence essentielle entre menacer, punir, faire du chantage — et poser une limite suivie d'une conséquence cohérente.

Menacer, c'est annoncer une sanction pour faire pression.

Punir, c'est infliger une souffrance après coup, dans l'émotion.

Poser une limite avec une conséquence cohérente, c'est décrire calmement ce que TOI tu feras si ce comportement se reproduit et le faire, sans drame, sans vengeance, simplement parce que c'est ce que tu as dit.
Une femme ancrée ne cherche pas à faire payer, elle protège ce qu'elle a posé, avec constance et c'est cette constance-là, seule, qui donne à une limite le pouvoir de changer quelque chose.

4. Le test du retour minimal

Ce qu'il fait

Après plusieurs jours, parfois plusieurs semaines de silence, il revient mais pas avec une grande déclaration, juste avec un simple "ça va ?".
Une réaction à une story.
Un emoji sous une photo.
Un "tu deviens quoi ?".
Une blague, comme si de rien n'était.

Ce qui peut se jouer chez lui

Ce genre de retour minimal peut signaler plusieurs choses très différentes :
un besoin de vérifier que le lien existe encore sans s'y réengager, un soulagement passager après une période de distance, ou simplement une habitude qui reprend le dessus. Il est possible que ce contact ne soit ni calculé ni stratégique.

Ce qu'il cherche éventuellement à vérifier dans la dynamique

Sans se le formuler, il regarde ce que ce minimum suffit à obtenir.

Est-ce que trois mots rouvrent toute la conversation ?

Est-ce que le silence qui a précédé n'a, au fond, aucun coût ?

Pourquoi ce moment est stratégique

Ce premier échange après le silence fixe, souvent sans que personne ne le décide consciemment, le tarif du retour pour la prochaine fois. S'il suffit toujours aussi peu pour tout réinitialiser, rien ne le pousse à faire davantage.

La réaction habituelle qui entretient le scénario

"Il revient après dix jours avec un simple 'tu vas bien ?'.

Le cerveau anxieux ne lit pas trois mots. Il lit : il pense encore à moi, il me veut toujours, il revient."

La réaction qui entretient la dynamique est de :

Répondre immédiatement, avec enthousiasme, en oubliant les dix jours de silence.

Relancer la conversation comme si rien ne s'était passé en effaçant instantanément le silence dès qu'un minuscule signal arrive, on lui montre qu'un contact suffit, toujours, pour tout réinitialiser et que le minimum continue de fonctionner tant qu'il continue de suffire.

La posture FEMINITY™ qui casse le scénario

"Son retour te donne une information, il ne te donne pas encore une réponse."
Une femme ancrée peut répondre, avec calme, sans froideur excessive ni euphorie mais elle ne traite pas ce message comme une réparation. Elle ne reprend pas la relation là où elle s'était arrêtée avant le silence. Cette absence d'empressement est exactement ce qui l'empêche de conclure que le minimum suffira toujours.

5. Le test de l'émotion

Ce qu'il fait

Elle lui parle de quelque chose qui l'a blessée et il minimise, il change de sujet, se ferme, répond froidement, rationalise. Il dit qu'elle en fait trop, que ce n'est pas si grave. Parfois il prend de la distance juste après.

Ce qui peut se jouer chez lui

Certaines personnes évitantes utilisent la suppression émotionnelle ou le retrait lorsqu'une conversation active trop fortement leur système d'attachement. Parler d'émotions, surtout liées au lien lui-même, peut réveiller un inconfort profond, presque physique.

Ce qu'il cherche éventuellement à vérifier dans la dynamique

Ce repli teste, sans le vouloir, la résistance de l'autre :

Est-ce que fermer la porte suffit à faire retomber la pression émotionnelle ?

Est-ce que l'autre insiste au point de rendre la conversation encore plus difficile à tenir, ou est-ce que le sujet finit par revenir, plus tard, d'une façon plus supportable ?

Pourquoi ce moment est stratégique

C'est là que se décide si les émotions ont une place dans la relation, ou si elles deviennent un sujet à éviter à tout prix parce qu'elles finissent toujours par créer une escalade.
Comprendre son mécanisme ne signifie jamais devoir accepter son comportement.

La réaction habituelle qui entretient le scénario

Face à ce mur, insister davantage : reformuler, réexpliquer, détailler encore, espérer qu'avec les bons mots, il va enfin comprendre.

Des messages longs, une conversation reprise le lendemain, la recherche de la formulation parfaite qui va enfin ouvrir la porte. Plus on en rajoute pour se faire comprendre, plus l'intensité émotionnelle augmente à ses yeux et plus elle augmente, plus il a de raisons de se fermer davantage.

La posture FEMINITY™ qui casse le scénario

Une femme ancrée peut nommer son besoin une fois, clairement, sans sur-explication, sans justification interminable, sans poursuivre la conversation paragraphe après paragraphe.

Une phrase suffit souvent :

"J'ai besoin que tu m'entendes sur ce point, on peut en reparler plus tard si ce n'est pas le bon moment."

Puis elle laisse l'espace faire le reste en ne rajoutant pas de pression, elle retire à ce mécanisme la chose même qui le nourrit habituellement.

6. Le test du conflit

Ce qu'il fait

Un désaccord éclate.

Elle veut en parler, comprendre, régler les choses tout de suite. Lui veut sortir de la conversation. Il devient monosyllabique, détourne le regard, dit "on en reparlera", quitte la pièce, ne répond plus au message.

Ce qui peut se jouer chez lui

Plus la conversation dure, plus la charge émotionnelle monte pour lui, et plus son besoin de fermer la discussion devient fort. Dans certaines dynamiques, rester dans un conflit ouvert dépasse rapidement sa capacité à réguler ce qu'il ressent.

Ce qu'il cherche éventuellement à vérifier dans la dynamique

Sortir de la conversation lui indique, sans qu'il le formule, si la fermeture suffit à calmer les choses ou si elle ne fait que déplacer le conflit, en le rendant encore plus difficile à éviter la prochaine fois.

Pourquoi ce moment est stratégique

C'est ici que se met en place, ou non, une dynamique poursuivant / poursuivi : plus il se ferme, plus l'autre veut parler ; plus elle veut parler, plus il se ferme.
Ce cercle s'auto-alimente, et chaque répétition renforce un peu plus les deux rôles.

La réaction habituelle qui entretient le scénario

Le suivre dans la pièce d'à côté, relancer par message, refuser de "laisser les choses comme ça", persuadée que si vous n'en parlez pas maintenant, ça ne se réglera jamais.

Chacune de ces réactions, pourtant compréhensible, nourrit exactement ce qui pousse l'autre à se refermer davantage.

La posture FEMINITY™ qui casse le scénario

Interrompre cette boucle ne veut pas dire abandonner le sujet.

Ça veut dire accepter de le poser un instant pour permettre à chacun de redescendre.

Une femme ancrée peut dire :

"Je vois qu'on n'arrivera pas à avancer là, tout de suite. On en reparle ce soir."

et le faire vraiment, sans relancer entre-temps. Ce n'est pas une fuite, c'est ce qui retire au cercle le carburant dont il a besoin pour tourner.

Ce qu'il faut observer ensuite

Est-ce qu'il revient réellement sur le sujet plus tard, comme il l'a dit, ou est-ce que "on en reparlera" devient systématiquement une façon d'enterrer le problème ? Une pause ponctuelle et un évitement permanent du conflit ne sont pas la même chose — seule la répétition permet de faire la différence.

7. Le test de l'autonomie

Ce qu'il fait

Elle exprime un besoin simple : "Pourquoi tu ne m'écris jamais en premier ?", "Tu pourrais quand même me prévenir si tu changes de programme", "Pourquoi tu ne veux jamais parler de nous ?". Sa réaction semble démesurée par rapport à la demande. Il se braque, se justifie, ou prend de la distance juste après.

Ce qui peut se jouer chez lui

Dans certaines dynamiques évitantes, une demande — même minime, même légitime — peut être interprétée comme une obligation, une pression, une forme de contrôle, une perte de liberté. Ce n'est pas la demande elle-même qui pose problème. C'est ce qu'elle représente inconsciemment.

Ce qu'il cherche éventuellement à vérifier dans la dynamique

Sa réaction disproportionnée teste, sans qu'il le sache, si exprimer un désaccord suffit à faire reculer l'autre — et si la relation peut continuer à fonctionner sans qu'il ait à faire une place réelle aux besoins de sa partenaire.

Pourquoi ce moment est stratégique

C'est ici que se décide si des demandes légitimes ont leur place dans la relation, ou si toute demande devient, avec le temps, quelque chose qu'on apprend à taire pour ne pas provoquer de réaction. Avoir des besoins n'est PAS le problème.

La réaction habituelle qui entretient le scénario

Deux pièges symétriques : insister de plus en plus fort pour obtenir ce qui a été demandé, ou arrêter complètement de demander quoi que ce soit, de peur de "le faire fuir". Dans les deux cas, on finit par se positionner par rapport à sa réaction à lui, plutôt que par rapport à son propre besoin.

La posture FEMINITY™ qui casse le scénario

Une femme ancrée exprime son besoin une fois, clairement, sans s'excuser de l'avoir, et sans en faire une exigence pour valider la relation : "J'ai besoin de sentir un minimum d'initiative de ta part, c'est important pour moi." Puis elle observe ce qui se passe, sans négocier sa dignité pour obtenir une réponse. Elle ne recule pas, mais elle n'insiste pas non plus — et c'est cette stabilité-là qui manque au scénario habituel.

8. Le test de l'incertitude

Ce qu'il fait

"Je ne sais pas ce que je veux."
"Je ne suis pas prêt."
"J'ai besoin de temps."
"Je tiens à toi, mais..."
"Je ne veux rien de sérieux en ce moment."
Des phrases floues, jamais tout à fait fermées, jamais tout à fait ouvertes non plus.

Ce qui peut se jouer chez lui

Ce flou n'est pas toujours une stratégie pour garder l'autre sans s'engager. Il reflète souvent, très simplement, une incertitude réelle chez lui sur ses propres capacités émotionnelles, sur ce qu'il peut construire, sur sa disponibilité réelle en ce moment précis de sa vie.

Ce qu'il cherche éventuellement à vérifier dans la dynamique

En restant flou, il observe, sans le formuler, si l'incertitude suffit à maintenir l'autre en place sans qu'aucun engagement clair ne soit nécessaire de sa part.

Pourquoi ce moment est stratégique

C'est un point de bascule silencieux : soit le flou devient confortable pour lui parce qu'il ne coûte rien, soit il rencontre une limite claire qui l'oblige, avec le temps, à se positionner

d'une façon ou d'une autre.

La réaction habituelle qui entretient le scénario

Chercher le message caché derrière chaque phrase.
"Il a dit qu'il tient à moi, donc au fond il m'aime."

"Il a dit qu'il n'est pas prêt, donc il le sera peut-être bientôt."

Analyser, décortiquer, chercher la version optimiste de chaque phrase ambiguë.

En répondant à l'interprétation la plus favorable plutôt qu'à ce qui a été réellement dit, on reste engagée dans une histoire qui n'existe, pour l'instant, que dans sa propre tête.

La posture FEMINITY™ qui casse le scénario

"Quand quelqu'un te dit qu'il ne sait pas ce qu'il veut, la meilleure information n'est pas ce que tu imagines qu'il ressent. C'est ce qu'il est actuellement capable de construire.

" Une femme ancrée prend ces phrases au pied de la lettre, sans les décorer.

Elle ne cherche pas la promesse cachée derrière l'incertitude affichée. Elle regarde ce qu'il fait pendant qu'il dit ne pas savoir et c'est cette lecture-là, factuelle, qui empêche le flou de devenir une position confortable pour lui.

9. Le test du faux retour

Ce qu'il fait

Après une rupture, une pause, ou une longue période de distance, il revient. Parfois avec des mots forts.

Parfois simplement en redevenant présent, comme si de rien n'était. Il veut la revoir, reprendre le fil, retrouver ce qu'ils avaient.

Ce qui peut se jouer chez lui

Il y a une différence essentielle entre REVENIR et CHANGER.

Il peut revenir parce qu'il ressent le manque, la solitude, la nostalgie de ce qui était familier et sécurisant, le besoin de vérifier que le lien existe encore, ou simplement le soulagement qui suit une période de distance. Tout cela est réel mais rien de tout cela ne signifie automatiquement qu'il est prêt à construire différemment de ce qu'il a construit avant.

Ce qu'il cherche éventuellement à vérifier dans la dynamique

Son retour teste, souvent sans qu'il en ait pleinement conscience, si la porte s'est refermée pendant son absence, ou si tout peut reprendre exactement là où c'était resté, sans qu'aucun des mécanismes qui ont mené à la distance n'ait à être abordé.

Pourquoi ce moment est stratégique

Un retour peut naître d'une émotion du moment, sans qu'aucun des mécanismes qui ont mené à la distance initiale n'ait été identifié, travaillé, ou même simplement reconnu.
Le manque ramène vers ce qui est connu, il ne ramène pas

automatiquement vers ce qui a changé. Ce qui se joue dans les premiers jours du retour décide si le cycle se répète, ou si quelque chose de réellement différent commence.

La réaction habituelle qui entretient le scénario

Le soulagement de le revoir peut être si intense qu'il efface, en un instant, tout ce qui a précédé.
Oublier les nuits passées à se demander pourquoi il était parti.

Oublier les résolutions prises.

Tout rouvrir, entièrement, sans conditions, simplement parce qu'il est de nouveau là et que ça fait du bien. Si le retour suffit, à lui seul, à tout réinitialiser sans qu'aucune évolution concrète ne soit exigée ou même observée, alors le cycle entier — distance, absence, retour, soulagement — devient le fonctionnement normal de la relation.

La posture FEMINITY™ qui casse le scénario

"Le retour remet le lien en mouvement. Seuls ses comportements te diront dans quelle direction."

"Ne confonds jamais le soulagement de le revoir avec la preuve que la relation a changé."

Une femme ancrée peut accueillir ce retour avec ouverture, sans pour autant reprendre la relation exactement là où elle s'était arrêtée. Elle laisse le temps confirmer, ou infirmer, ce que les mots du retour annoncent et c'est ce délai, tenu avec calme, qui empêche le retour seul de suffire.

10. Le test le plus important : ce que tu deviens lorsqu'il s'éloigne

Jusqu'ici, ce chapitre t'a appris à observer lui, ses distances, ses retours, ses silences, ses phrases floues. C'est nécessaire mais ce n'est pas suffisant.

Parce qu'il y a de fortes chances que tu passes énormément de temps, de ton côté, à chercher des réponses que tu n'as pas :

Pourquoi il fait ça ?

Est-ce qu'il me teste ?

Est-ce qu'il m'aime encore ?

Pourquoi il revient maintenant ? Pourquoi il repart alors que tout allait bien ?

Qu'est-ce qu'il pense, vraiment ?

Est-ce qu'il a peur ?

Est-ce qu'il va finir par revenir pour de bon ?

Ce sont des questions légitimes mais elles ont un point commun : elles cherchent toutes la réponse à l'extérieur de toi, dans une tête qui n'est pas la tienne, à laquelle tu n'auras jamais un accès total.

Alors ce dernier test propose de renverser complètement la perspective. La question qui compte vraiment n'est pas "pourquoi fait-il ça ?". C'est :

Qui deviens-tu lorsqu'il fait ça ?

Est-ce que tu abandonnes tes propres besoins dès qu'il s'éloigne, pour ne surtout pas ajouter de pression ?

Est-ce que tu changes entièrement de comportement, de ton, de disponibilité, pour tenter de récupérer son attention ? Est-ce que tu poses une limite, un jour, avec conviction — puis l'effaces

silencieusement dès qu'il revient et que le soulagement prend toute la place ?

Est-ce que c'est ton anxiété, et non toi, qui décide de tes messages, de tes silences, de tes réactions ?

Ou bien : est-ce que tu peux rester ouverte à la relation, à ce qu'elle pourrait devenir, tout en restant extrêmement claire, en toi, sur ce que tu acceptes et ce que tu n'acceptes plus ?

C'est cette réponse-là, pas la sienne qui détermine ce que devient réellement cette relation avec le temps.

La femme sécurisante n'est pas celle qui a trouvé la formule parfaite pour ne jamais déclencher l'évitement de l'autre. Cette formule n'existe pas, et la chercher est déjà une façon de se perdre.

La femme sécurisante, c'est celle qui ne se perd plus lorsque l'évitement apparaît. Celle qui peut observer un test, le reconnaître pour ce qu'il est, et rester elle-même au milieu.

Maintenant que tu sais reconnaître ces dix moments, une question reste entière : comment réagis-tu, concrètement, la prochaine fois que l'un d'eux se présente ? Que dire quand il s'éloigne ?

Que faire quand il revient avec un simple "ça va ?" ?

Comment poser une limite qui tient vraiment, sans devenir froide ni punitive ?

C'est exactement ce que nous allons voir maintenant.

III

Les phrases postures

Ce que tu dis quand tu te respectes, et pourquoi l'énergie compte autant que les mots.

8

Les phrases qui viennent d'une femme ancrée

Ces phrases ne sont pas des techniques ni des scripts à mémoriser et à réciter. Ce

sont des façons de parler qui ne viennent que d'une seule chose : une femme qui sait ce

qu'elle vaut et qui n'essaie pas de le prouver.

La différence entre une phrase qui libère et une phrase qui ne change rien, ce n'est pas les mots, c'est l'état intérieur de celle qui parle.

Si tu dis "je ne t'attends pas indéfiniment" avec de l'espoir secret qu'il réagisse, avec l'anxiété de le perdre, avec le besoin qu'il réponde d'une certaine façon, il le sent. Lévitant est HYPERSENSIBLE et son cerveau est câblé pour détecter exactement ce niveau de besoin

sous les mots et t ce qu'il entend, ce n'est pas la phrase mais l'anxiété derrière.

Lis ces phrases comme des postures intérieures et demande-toi

laquelle correspond à quelque chose que tu as vraiment décidé, pas juste que tu espères ressentir.

-> Quand tu veux exprimer ta valeur sans la défendre

01

« Je ne suis pas là pour prouver que je mérite qu'on reste avec moi. »

(Elle ne le poursuit pas. Pour une fois, une femme ne le poursuit pas.)

02

« Je t'apprécie, mais je m'aime aussi. J'ai appris depuis longtemps à ne plus me

perdre dans mon besoin de prouver. » (Elle n'essaie pas de gagner son amour. Elle l'a déjà,

le sien.)

03

« Je ne me justifie pas d'avoir des besoins. Tout le monde en a. »

(Elle normalise ses besoins sans les minimiser ni les sur-expliquer.)

04

« Je ne suis pas en compétition avec la version de moi qui acceptait tout. »

(Elle a évolué. Elle ne revient pas en arrière pour lui plaire.)

05

« Ce que je ressens ne cherche pas ton approbation pour être réel. »

(Elle ne lui demande pas de valider ce qu'elle vit. Elle le sait déjà.)

06

« Je ne cherche pas à être parfaite pour toi. Je cherche à être honnête avec moi. »

(Elle sort du mode performance. Ce n'est plus un rôle à tenir.)

Quand tu poses une limite concrète

07

« J'aime ce qu'on a, mais je connais mes besoins. Je sais les combler. »

(Elle est déjà comblée. Et c'est justement ça qui lui donne envie d'en faire plus.)

08

« Quand la connexion est réciproque, je m'investis pleinement. Quand elle ne l'est

pas, c'est plus sécure pour moi de me retirer. »

(Elle est lucide. Elle ne fait pas semblant que l'unilatéral lui convient.)

09

« Je ne vais pas courir après toi mais je ne vais pas non plus attendre indéfiniment. »

(Elle fixe une réalité. Pas une menace, une information sur elle.)

10

« Je peux continuer à t'apprécier et ne pas accepter ce que tu me proposes en ce

moment. »

(Elle dissocie l'amour qu'elle a pour lui de ce qu'elle est prête à vivre.)

11

« Ce n'est pas un reproche. C'est ce que je peux vivre ou non. »

(Elle sort de l'accusation. Elle parle de sa réalité, pas de ses défauts à lui.)

12

« Je ne te demande pas de changer. Je t'informe de ce qui change pour moi. »

(La limite ne lui appartient pas. Elle lui appartient à elle.)

13

« Je ne peux pas construire quelque chose avec une incertitude permanente. Ce n'est

pas contre toi, c'est ce que je peux ou ne peux pas vivre. »

(Elle nomme une réalité sans l'habiller d'accusations.)

14

« Ce que tu m'offres en ce moment ne correspond pas à ce dont j'ai besoin. Je le

dis clairement parce que je te respecte. »

(Elle est directe. Elle ne tourne pas autour.)

Quand il se retire ou ne répond pas

15

« Je vois que tu as besoin d'espace. Je respecte ça. Je vis ma vie pendant ce temps.

»

(Elle ne remplit pas son silence. Elle a autre chose à faire.)

16

« Je ne vais pas interpréter ton silence mais je ne vais pas non plus l'attendre les

bras croisés. »

(Elle ne lui donne pas le pouvoir de la paralyser à distance.)

17

« Si tu reviens, on peut parler. Si tu ne reviens pas, j'aurai quand même vécu. »

(Elle ne mise pas toute sa paix sur son retour.)

18

« Ton absence ne redéfinit pas ma valeur. Elle redéfinit l'espace que tu prends dans

ma vie. »

(Elle retourne la dynamique. C'est lui qui perd de la place, pas elle.)

19

« Je ne comble pas le vide que tu laisses avec des questions sur ce que j'ai mal fait.

»

(Elle ne se retourne pas contre elle-même quand il disparaît.)

20

« Je ne cours pas après les gens qui disparaissent. Ce n'est pas un manque

d'amour, c'est du respect pour moi. »

(Elle a appris que poursuivre quelqu'un qui fuit ne fait que l'éloigner davantage.)

-> Quand il minimise ce que tu ressens

21

« Je n'ai pas besoin que tu valides ce que je ressens pour savoir que c'est réel. »

(Elle ne lui confie pas la clé de sa propre réalité.)

22

« Ce que tu vis, je le respecte. Ce que je vis, moi, je le respecte aussi. »

(Elle ne l'efface pas, mais elle ne s'efface pas non plus.)

23

« Je ne t'oblige pas à ressentir la même chose mais je ne vais pas faire semblant

de ne rien ressentir. »

(Elle refuse la fausse paix qui exige qu'elle s'efface.)

24

« Ce n'est pas parce que tu ne le vois pas que ça n'existe pas. »

(Elle ne laisse pas sa perception être écrasée par la sienne.)

25

« Tu n'as pas à comprendre ce que je ressens pour que ce soit vrai. »

(Elle ne lui demande pas de comprendre. Elle lui dit ce qui est.)

26

« Je ne vais pas me convaincre que ça va quand ça ne va pas, même si ça t'arrange. »

(Elle refuse l'adaptation silencieuse que la relation lui demande.)

Quand tu tiens une limite sous pression

27

« Je comprends que ce n'est pas ce que tu attendais. Ma position reste la même. »

(Elle ne se justifie pas. Elle répète. Une seule fois.)

28

« Je ne change pas ce que j'ai dit. Je suis disponible pour en parler quand tu seras

prêt. »

(Elle tient. Sans agressivité. Sans céder pour apaiser.)

29

« Je ne suis pas en train de te punir. Je respecte ce que j'ai dit. »

(Elle enlève la dramaturgie. C'est simple. Elle fait ce

qu'elle a dit.)

30

« Je ne peux pas revenir sur ça. Pas parce que je veux te faire du mal, parce que je

dois être cohérente avec moi-même. »

(Elle lui explique que tenir sa parole est pour elle, pas contre lui.)

31

« J'entends que tu es blessé. Ce que j'ai dit reste vrai pour moi. »

(Elle valide son ressenti sans abandonner le sien.)

-> Quand tu choisis de rester ou de partir

32

« Je reste parce que je choisis de rester, pas parce que j'ai peur de

partir. »

(Elle ne reste pas par peur. Et lui, il le sent.)

33

« Si je pars, ce n'est pas pour te punir. C'est pour honorer ce que j'ai dit que je ne

pouvais pas vivre. »

(Elle retire toute vengeance du départ. C'est une cohérence, pas une attaque.)

34

« Je t'aime assez pour être honnête avec toi. Et je m'aime assez pour être honnête

avec moi. »

(Elle ne choisit pas entre lui et elle. Elle choisit les deux, ou elle part.)

35

« Ce n'est pas la fin parce que tu n'es pas prêt. C'est la fin si je ne suis plus prête à

attendre. »

(Elle remet le pouvoir de la temporalité à sa place, dans ses mains.)

36

« Je ne pars pas parce que je ne t'aime plus. Je pars parce que je ne peux plus être

celle qui disparaît à l'intérieur de cette relation. »

(Le départ n'est pas une absence d'amour. C'est un acte d'amour envers elle-même.)

-> À te dire à toi-même, pas à lui

37

« Mon besoin est légitime, même s'il ne peut pas y répondre en ce moment. »

(Elle sépare la légitimité du besoin de la capacité de l'autre à y

répondre.)

38

« Son silence ne définit pas ma valeur. »
(Elle ne laisse pas son absence lui dire qui elle est.)

39

« Je me fais confiance. J'ai dit ce que
j'avais à dire. »
(Elle n'a plus besoin qu'il confirme qu'elle avait
raison de parler.)

40

« Je n'essaie pas de gagner son amour. J'ai déjà le mien. »
(C'est de là que tout le reste peut partir.)

9

Phrases clés et scripts

Ces formulations sont des points de départ.

Adapte-les à ta voix, à ton contexte, à ce que tu ressens vraiment. Une phrase qui ne vient pas de toi sonnera faux, pour lui et pour toi.

```
Structure de base pour poser une limite
« Quand [comportement observable], je
[impact sur moi]. Ce que j'ai décidé, c'est
[limite + conséquence]. »
```

Pour poser une limite sur la communication

- “Quand je reste plusieurs jours sans nouvelles sans explication, je me retrouve dans une incertitude que je ne sais pas gérer. Si ça continue, je vais réduire l’énergie que j’investis ici.”

- "Je ne peux pas construire quelque chose avec quelqu'un avec qui je ne sais pas où j'en suis. Si ce flou continue, je ne peux pas rester dans cette dynamique."

- "J'ai besoin d'une communication de base pour pouvoir être présente. Si elle ne peut pas exister, c'est que nos rythmes ne sont pas compatibles."

☞▣ Pour tenir une limite sous pression

- "Je comprends que ce n'est pas ce que tu attendais. Ma position reste la même."

- "Je ne change pas ce que j'ai dit. Je suis disponible pour en parler quand tu seras prêt."

- "Je ne suis pas en train de te punir. Je respecte ce que j'ai dit."

- "J'entends que tu es blessé. Ce que j'ai dit reste vrai pour moi."

☞▣ Pour gérer son retrait sans te dissoudre

- “Je vois que tu as besoin d’espace. Je respecte ça.” (et tu t’arrêtes là, pas de “mais j’espère que tu reviendras”)

- “Je ne vais pas courir après toi. Mais je ne vais pas non plus attendre indéfiniment.”

- “Je te laisse le temps dont tu as besoin. Et moi, je vis pendant ce temps.”

☞▣ Pour exprimer un besoin sans le transformer en demande

```
"Ce dont j'ai besoin dans une relation, c'est
[X]. C'est ce que je suis capable de recevoir et de
donner."
```

- “Je ne te demande pas d’être quelqu’un que tu n’es pas. Je t’informe de ce que je peux vivre ou non.”

- “Ce n’est pas un reproche. C’est une information sur moi.”

☞▣ Pour répondre quand il minimise

- "Tu n'as pas à comprendre ce que je ressens pour que ce soit vrai."

- "Ce n'est pas parce que tu ne le vois pas que ça n'existe pas."

- "Je ne vais pas me convaincre que ça va quand ça ne va pas."

Phrases intérieures, à te dire à toi

- "Mon besoin est légitime, même s'il ne peut pas y répondre en ce moment."

- "Son silence ne définit pas ma valeur."

- "Je me fais confiance. J'ai dit ce que j'avais à dire."

- "Je n'essaie pas de gagner son amour. J'ai déjà le mien."

- "Je reste parce que je choisis de rester, pas parce que j'ai peur de partir."

- “Ce que je ressens est une information, pas un problème à gérer.”

10

Pourquoi ces phrases peuvent ne pas fonctionner

Il faut te dire quelque chose que beaucoup de créatrices de contenu sur ce sujet ne disent pas.

Ces phrases peuvent ne pas fonctionner et ce n'est pas parce qu'elles sont mauvaises, c'est parce que la plupart des femmes les utilisent sans analyser **leur situation précise,** et **sans l'état intérieur** qui les rend réelles.

Voici ce qui se passe réellement.

L'évitant ne traite pas les mots comme toi, il traite l'énergie derrière les mots. Son cerveau a développé, par nécessité, une sensibilité extrême aux signaux de dépendance émotionnelle.

Il peut entendre "j'aime ce qu'on a, mais je connais mes besoins" et sentir

immédiatement si c'est vrai, ou si c'est une phrase apprise pour paraître détachée.

Et s'il sent que tu es anxieuse derrière les mots, s'il sent que tu prononces cette phrase en espérant qu'il réagisse d'une certaine

façon, s'il sent que tu as besoin de sa réaction pour te sentir bien, il va se fermer parce que son système nerveux a reçu le signal qu'il craignait : La dépendance.

Voilà ce qui rend une phrase vraie, et ce qui la distingue d'une technique :

-> Tu la dis sans attendre de réaction particulière de sa part.
-> Tu pourrais réellement vivre la conséquence que tu annonces, ce n'est pas un bluff.
-> Tu ne la répètes pas deux fois dans la même conversation, elle vient d'une décision que tu as prise sur toi, pas d'une tentative de le changer.
-> Tu restes calme si elle est ignorée, pas soulagée si elle est entendue, pas effondrée si elle ne l'est pas.

```
Une phrase dite avec anxiété devient une supplication
élégante. La même phrase dite
avec ancrage devient une information claire.
```

L'évitant entend la différence même si toi tu ne la vois pas encore.

Ce que ça signifie concrètement : avant de parler, demande-toi depuis quel endroit tu parles.
Est-ce que je dis ça depuis la peur de le perdre ?
Est-ce que je dis ça depuis l'espoir qu'il change ?

Ou est-ce que je dis ça depuis une décision que j'ai déjà prise sur moi ?

Si la réponse est la première ou la deuxième, tu n'es pas encore prête à poser cette limite et

c'est ok.

Prendre le temps de te repositionner est plus puissant que de parler depuis l'anxiété.

« Une phrase dite avec anxiété devient une supplication élégante. La même phrase dite

avec ancrage devient une information claire. »

11

Ce que le cerveau évitant entend réellement

Pour vraiment comprendre pourquoi certains comportements fonctionnent avec un évitant et d'autres échouent, parfois de façon contre-intuitive, il faut comprendre ce que son cerveau traduit réellement. Il ne lit pas tes mots, il lit ton niveau de besoin.

Ce qu'il entend selon ton énergie

☞▣ Quand tu dis "je t'attends" avec de l'anxiété en dessous, son cerveau traduit :

je suis là dès que tu veux, quoi que tu fasses.

Il n'y a pas de limite ni de réalité à prendre en compte. Il peut prendre autant de distance qu'il veut, tu seras là.

☞▣ Quand tu dis "je ne t'attends pas indéfiniment" avec de l'ancrage, son cerveau traduit : elle a une vie donc elle n'a pas besoin de moi pour exister, si je disparais trop longtemps, elle n'est plus là.

C'est le seul message qu'il comprend vraiment, non pas parce qu'il le mérite, mais parce que c'est la seule réalité qui entre dans son système de traitement.

Quand tu exprimes un besoin avec de la peur, son cerveau traduit : pression, envahissement, le danger de devoir donner quelque chose qu'il n'a pas. Il active son retrait.

Quand tu exprimes le même besoin avec de la clarté calme, son cerveau traduit : elle sait ce qu'elle veut et elle n'est pas en train d'exiger que je le devienne. Il peut traiter ça sans se défendre.

Quand tu poursuis après qu'il se retire, son cerveau traduit : elle a besoin de moi pour aller bien. C'est trop lourd et donc, il s'éloigne encore plus, non pas pour te blesser, mais parce que la dépendance active son alarme.

Quand tu reprends ta vie après qu'il se retire, son cerveau traduit : elle n'a pas besoin de moi pour exister, il y a de l'espace ici, je peux peut-être revenir. C'est paradoxal, mais c'est vrai : avec un évitant, te retirer est souvent plus efficace que te rapprocher.

Ce n'est pas de la manipulation, c'est comprendre qui il est réellement, et agir en

cohérence avec toi-même plutôt qu'en réaction à lui.

⚠ Le danger de cette information, c'est d'en faire une stratégie et te dire :

"Je vais faire semblant d'aller bien pour qu'il revienne."

☞🔳 *Spoiler,* Ça ne marche pas, parce que lui sent la différence entre quelqu'un

qui va vraiment bien et quelqu'un qui fait semblant et parce

que faire semblant te coûte encore plus d'énergie que d'attendre.

Ce que ça pointe, c'est quelque chose de plus profond : le seul état intérieur qui fonctionne vraiment avec un évitant est un état réel, pas joué, pas stratégique, REEL et pour en arriver là, il faut du travail sur toi, pas sur lui.

« Il ne lit pas tes mots. Il lit ton niveau de besoin. »

Il reste une chose que tu ne sais pas encore, et qui va tout changer dans la façon dont tu vas utiliser ce que tu viens d'apprendre.

Ce cerveau qui traduit ton énergie plutôt que tes mots, il ne le fait pas de la même façon avec toi qu'avec une autre femme, ou qu'avec le souvenir d'une autre. Avant de formuler la moindre limite, il faut savoir exactement ce que tu représente vraiment dans sa vie .

C'est ce qu'on va regarder maintenant.

IV

L’archipel émotionnel

Il ne distribue pas son attachement au hasard. Il le répartit. Et toi, tu occupes une île précise.

12

Les îles de l'archipel émotionnel

Il y a une chose que peu de femmes comprennent sur un évitant : il ne vit pas une seule relation à la fois, même quand il est seul avec quelqun sur le papier.

Une parenthèse importante avant d'aller plus loin.

Une vie qui a l'air rangée ne dit rien de son fonctionnement intérieur. Un évitant peut

sembler stable, installé, cohérent de l'extérieur, et fonctionner malgré tout selon cette même logique de répartition, simplement parce que la stabilité apparente ne demande pas la même vulnérabilité que l'intimité réelle.

⚠ **ATTENTION Je ne te dis pas ici, de façon catégorique, que l'évitant avec**

qui tu es a nécessairement un archipel émotionnel actif mais il faut savoir que c'est un fonctionnement fréquent chez les évitants, et il faut savoir le repérer, pour ne pas le découvrir trop tard.

Tu te souviens du *chapitre 2* : son système nerveux traite l'intimité comme un danger. Ce qu'on n'a pas encore dit, c'est comment il gère ce danger sur la durée. Il ne le gère pas en s'engageant pleinement avec une seule personne, il le gère en répartissant.

Une part de sa vie affective va à une femme pour :

- le confort,
- une autre part à un souvenir,
- une autre à une possibilité future,
- une autre encore à l'idée abstraite de sa propre liberté.

Chacune de ces parts porte un nom, C'est ça, l'archipel émotionnel.

Pas une seule relation pleine, avec une femme qui occupe tout l'espace mais un ensemble d'îles, chacune répondant à un besoin différent, et aucune n'étant assez proche du continent pour qu'il ait à s'y engager entièrement.

Le continent, dans cette image, **c'est l'engagement réel** : visible, constant, choisi

chaque jour mais tant qu'il reste dans l'archipel, il n'a jamais à y poser le pied.

Comprendre ça change quelque chose d'essentiel dans ta façon de poser une limite.

Tu te rappelles la différence entre une demande et une limite, au chapitre 5 : **la demande dépend de lui, la limite dépend de toi mais une limite mal ciblée, même posée avec toute la justesse du monde, rate sa cible si elle ne touche pas la fonction réelle**

que tu occupes pour lui.
La limite qui fonctionne pour une femme sur l'île Refuge ne fonctionne pas pour une femme sur l'île Option. Ce n'est pas la même blessure et donc pas le même levier.

Voici les cinq îles les plus fréquentes. Prends le temps de les lire toutes, même celles qui ne te ressemblent pas encore, parce que beaucoup de femmes reconnaissent après coup qu'elles sont passées par deux ou trois d'entre elles avec le même homme, à différentes périodes.

L'Île Refuge (la femme sécurité)

Celle chez qui il revient se poser, sans avoir à performer, sans avoir à séduire, sans risque de rejet. Elle ne le fais pas vibrer, elle le reposes. Avec elle, il n'a rien à

prouver, et c'est précisément ce qui le retient.

Le problème, c'est que le repos n'est pas de l'amour actif, il l'as choisit car elle ne coûtes rien émotionnellement, une relation refuge peut durer des années sans jamais devenir autre chose, parce que rien ne le pousse à en sortir : il a déjà ce qu'il est venu chercher.

L'Île Option (la femme non choisie mais jamais laisser)

Elle n'es jamais tout à fait choisie, mais jamais tout à fait relâchée non plus. Il garde la porte entrouverte, au cas où. Elle sers de filet, une possibilité qu'il ne veut pas perdre sans pour autant être prêt à l'assumer publiquement ou pleinement.

C'est l'île la plus épuisante, parce que l'espoir y est entretenu exprès, parfois sans même qu'il en ait pleinement conscience.

Il ne ment pas toujours activement. Il laisse simplement les choses floues, parce que le flou lui coûte moins que la clarté, dans un sens comme dans l'autre.

L'Île Fantasme (la femme idéalisé)

Il l'idéalise à distance. Elle es admirée, peut-être même mise sur un piédestal dans sa tête, mais rarement approchée avec constance. Plus elle deviens réelle et disponible, plus l'idéalisation s'effondre, parce que le fantasme ne survit pas au contact quotidien.

Il préfère souvent la garder à distance pour préserver l'image qu'il s'est construite. Ce n'est pas elle qu'il protège en agissant ainsi. C'est l'idée qu'il a d'elle, qui lui sert à lui,

indépendamment de qui elle es vraiment.

L'Île Tempête (la femme montagnes russe)

Avec elle, c'est intense. Ruptures, retrouvailles, désir électrique, conflits qui n'en finissent pas. Cette île active son système nerveux, la passion masque l'absence d'engagement réel.

Tant que c'est chaotique, il ne se pose jamais la question de la stabilité, parce que le chaos

occupe toute la place. Les hauts sont si hauts qu'ils font oublier, à toi comme à lui, qu'il n'y a jamais eu de socle en dessous.

L'Île Fonction (la femme officiel)

Elle es utile. Logistique, quotidien, praticité. La relation fonctionne bien sur le papier, mais l'intensité émotionnelle y

est presque absente. Il reste par confort, pas par choix actif et renouvelé.
C'est souvent l'île où atterrissent les relations longues, une fois que la tempête initiale s'est calmée sans jamais avoir laissé place à autre chose qu'une organisation partagée.

Ces îles ne sont pas figées, une femme peut glisser d'une île à l'autre selon les périodes, et un évitant peut faire naviguer plusieurs femmes entre plusieurs îles en même temps, parfois même te faire changer d'île sans que rien de concret n'ait changé dans ce qu'il t'offre.
Ce qui compte, ce n'est pas de trouver l'île parfaite, c'est de savoir où tu es maintenant, pour agir en conséquence.

Et ce n'est pas tout,

Selon l'île où il t'a placée, il y a des choses précises qu'il va te reprocher, et d'autres qu'il va aimer chez toi, presque malgré lui.

Ce sont **ces reproches** et **ces attirances** qui déterminent, au fond, **s'il finit par s'engager ou non**, si tu deviens un jour son continent, ou si tu restes une île parmi d'autres sur laquelle il navigue sans jamais poser pied à terre.

Le détail complet de **ce qu'il reproche** et de **ce qu'il aime** selon chaque île, avec les mises en situation concrètes, c'est ce que je développe dans Zone Grise.

13

Le test : dans quelle île t'a-t-ilplacée ?

Avant de poser la limite calibrée à ton île, il faut être honnête sur laquelle est vraiment la tienne.

Ce n'est pas toujours celle qu'on croit, et c'est rarement celle qu'on espère.

Le piège ici, c'est l'auto-persuasion.

Parce que tu l'aimes, tu vas avoir envie de lire les signes de la façon la plus généreuse possible.

Un silence de trois jours devient "il avait besoin d'espace".

Une absence à un moment important devient "il n'a pas dû voir mon message".

Ce test te demande de faire l'exercice inverse :

répondre avec ce qui s'est réellement passé, pas avec ce que tu voudrais que ça veuille dire.

Pour chaque question, choisis la réponse la plus proche de ta réalité, même si aucune n'est parfaite.

Note la lettre. À la fin, tu compteras celle qui revient le plus souvent.

1. Quand tout va bien dans sa vie, ailleurs, comment se comporte-t-il avec toi ?

A. Il s'éloigne un peu, comme si de rien n'était, Il revient surtout dans les moments difficiles.
B. Difficile à dire, il n'y a jamais eu de vraie régularité entre nous.
C. Il m'écrit des choses adorables, mais on se voit rarement.
D. Tout dépend de la phase où on est, entre passion et clash.
E. Comme d'habitude, la routine continue, sans plus ni moins.

2. Comment réagit-il après un silence ou une dispute ?

A. Il revient comme si rien ne s'était passé, sans grande explication.
B. Il revient, mais rien n'est jamais vraiment clarifié entre nous.
C. Il s'excuse à distance, par message, mais évite d'en reparler en face.
D. Ça se termine souvent en rupture, puis en retrouvailles intenses.
E. On passe à autre chose vite, sans vraiment aborder le fond du problème.

3. T'a-t-il présentée à ses proches, ou intégrée dans sa vie publique ?

A. Non, la relation reste privée, presque

secrète.
B. Parfois, mais jamais de façon claire ou constante.
C. Il parle de moi en bien, mais évite les occasions concrètes de m'inclure.
D. Ça arrive dans les moments de grande proximité, puis plus rien.
E. Oui, mais un peu par automatisme, sans grande intention.

4. Quand tu exprimes un besoin ou une attente, que se passe-t-il ?

A. Il l'entend, mais rien ne change vraiment sur la durée.
B. Il promet des choses vagues, sans jamais s'engager précisément.
C. Il complimente ce que je suis, sans répondre concrètement à la demande.
D. La conversation dégénère souvent en tension ou en drama.
E. Il essaie, de façon pratique, sans grande charge émotionnelle.

5. Comment décrirais-tu l'intensité émotionnelle de la relation ?

A. Plutôt calme, presque plate, un cocon familier.
B. Instable, entre grands espoirs et grands doutes.

C. Idéalisée dans ma tête, mais peu vécue concrètement au quotidien.
D. Très intense, on alterne entre passion et conflit.
E. Peu intense, tout est fonctionnel et prévisible.

6. Que ressens-tu le plus souvent dans cette relation ?

A. Un confort dont je ne suis pas sûre qu'il soit réciproque.
B. Une attente permanente de savoir où on en est.
C. Une admiration à sens unique, où je me sens désirée mais pas choisie.
D. Des montagnes russes émotionnelles.
E. Une routine sécurisante, mais qui manque d'étincelle.

7. Si tu disparaissais une semaine sans explication, que ferait-il probablement ?
A. Il s'inquiéterait surtout si ça le prive de son confort habituel.
B. Il reviendrait vers moi, sans jamais clarifier ce qu'on est.
C. Il m'idéaliserait encore plus, sans nécessairement agir.
D. Ça deviendrait une nouvelle scène marquante à notre retrouvaille.
E. Il continuerait sa routine, en attendant que je revienne de moi-même.

8. En un mot, que représente cette relation pour toi aujourd'hui ?

A. Un refuge.
B. Une attente.
C. Un fantasme.
D. Une tempête.
E. Une habitude.

Compte tes réponses,

Regarde la lettre que tu as choisie le plus souvent. En cas d'égalité entre deux lettres, lis les deux résultats : tu es probablement à cheval entre deux îles, ce qui arrive souvent en période de transition.

Majorité de A — Île Refuge

Tu es la sécurité. Il revient chez toi se poser, sans jamais avoir à s'exposer. Relis le chapitre précédent pour le détail complet, et retrouve la limite calibrée à cette île au chapitre suivant.

Majorité de B — Île Option

Tu n'es jamais tout à fait choisie, jamais tout à fait relâchée. Le flou est entretenu, parfois sans qu'il en ait pleinement conscience. C'est l'île la plus épuisante, et celle qui a le plus besoin d'une limite sur la clarté.

Majorité de C — Île Fantasme

Il t'idéalise à distance, mais l'approche concrète ne suit pas. Plus tu deviens réelle, plus

l'idéalisation risque de s'effondrer, alors il te garde loin pour

la préserver.

Majorité de D — Île Tempête

L'intensité masque l'absence de socle stable. Les hauts sont si hauts qu'ils font oublier qu'il n'y a jamais eu de fondations en dessous.

Majorité de E — Île Fonction

Tout fonctionne, rien ne vibre. Il reste par confort, pas par choix actif et renouvelé chaque

jour.

Une dernière chose avant le chapitre suivant, savoir où tu es ne doit jamais devenir une nouvelle façon de l'analyser pendant des heures, ce dont on parlera plus loin dans ce livre à propos des limites que tu te poses à toi-même.

Fais ce test une fois, avec honnêteté, et passe à l'action. C'est le sens de ce livre depuis le début: moins d'analyse de lui, plus de décisions sur toi.

14

Ton île, ta limite

Savoir dans quelle île il t'a placée ne sert à rien si ça reste une observation abstraite. Ce chapitre applique tout ce que tu as appris dans les parties précédentes, la différence entre une demande et une limite, les phrases-posture, la structure en trois étapes, à ta situation précise.

Si tu es sur l'Île Refuge

Les signes : il revient vers toi dans les moments difficiles, mais disparaît quand tout va bien ailleurs. Il ne t'intègre pas dans sa vie sociale ou publique. La relation est confortable, mais statique depuis longtemps.

La limite à poser porte sur la visibilité et la réciprocité, pas sur la fréquence de contact.

Le piège classique ici est de demander plus de messages, alors que le vrai manque est ailleurs.

"Je ne peux pas rester quelqu'un qu'on consulte seulement quand tout va mal ailleurs. Si cette relation reste invisible et à sens unique, je vais arrêter d'être disponible de cette façon."

Si tu es sur l'Île Option

Les signes : il ne définit jamais clairement ce que vous êtes. Il revient après des silences sans jamais s'engager davantage. Tu sens que tu n'es ni dedans, ni dehors.

La limite à poser porte sur la clarté et un horizon de temps défini, jamais sur une

nouvelle demande d'explication. "Je ne peux pas rester dans un entre-deux indéfiniment. Si dans un temps donné rien n'est plus clair entre nous, je vais considérer que la réponse est non et je vais avancer ailleurs."

Si tu es sur l'Île Fantasme

Les signes : il t'admire, te complimente, mais l'approche concrète, régulière, ne suit jamais. Il te garde à une distance confortable pour lui.

La limite à poser porte sur le passage du fantasme au réel, pas sur davantage de

compliments ou de mots. "Je ne veux pas être une idée qu'on admire de loin. Si tu ne peux pas construire quelque chose de concret et régulier, je ne peux pas rester dans ce rôle."

Si tu es sur l'Île Tempête

Les signes : ruptures et retrouvailles répétées, intensité qui masque l'absence de sécurité de fond, sensation de ne jamais pouvoir se reposer dans la relation.

La limite à poser porte sur la stabilité, pas sur l'intensité elle-même, que tu n'as pas à sacrifier. "Je ne veux plus vivre une relation qui alterne rupture et retrouvailles comme mode de fonctionnement. Si ce schéma continue, je vais sortir du cycle, même si ça veut dire sortir de la relation."

Si tu es sur l'Île Fonction

Les signes : tout fonctionne bien au quotidien, mais quelque chose d'essentiel semble absent, l'engagement se sent passif plutôt que choisi.

La limite à poser porte sur l'investissement émotionnel actif, pas sur l'organisation du

quotidien qui, elle, fonctionne déjà. "J'ai besoin de sentir que cette relation est un choix actif, pas juste une habitude confortable. Si rien ne bouge sur ce plan, je vais me reposer la

question de rester."

Dans les cinq cas, la structure reste celle du chapitre suivant sur la formulation : tu observes sans accuser, tu nommes l'impact sur toi, tu annonces une décision sur toi, pas une exigence sur lui.

Ce qui change, c'est uniquement le sujet exact de la limite. Ce n'est pas l'île qui détermine si tu dois rester ou partir. C'est ce qu'il fait, ou ne fait pas, une fois que tu as nommé la place que tu refuses d'occuper plus longtemps.

Retiens ceci pour la suite du livre : quelle que soit ton île, la façon de formuler, de tenir, et de traverser son retrait reste la même. Seul le contenu de la limite change. Garde ton île en tête, elle va éclairer chaque chapitre qui suit.

« Tu n'as pas à accepter l'île qu'on t'a donnée. Tu peux exiger le continent, ou repartir. »

V

Poser ses limites en pratique

Les mots, le moment, la tenue, tout compte.

15

Comment formuler une limite sans que ça devienne un conflit

Poser une limite avec un évitant, c'est un exercice de précision parce que la façon dont tu formules va déterminer si tu parles de toi, ou si tu parles de lui et parler de lui va toujours activer sa défense.

Garde ton île en tête en lisant ce chapitre. La structure que tu vas apprendre ici est
universelle, mais le contenu que tu vas y
glisser, le comportement observable, l'impact sur toi, la décision que tu annonces, doit rester celui que tu as identifié pour ton île précise.

La structure qui fonctionne

Étape 1 — Observer sans accuser.
Au lieu de : "Tu ne me réponds jamais, c'est irrespectueux."
Dis plutôt : "Quand il passe plusieurs jours sans que j'aie de tes nouvelles sans explication…"

La première version l'accuse et le définit. La deuxième décrit un comportement observable.

Il ne peut pas nier ce que tu décris, il peut nier l'interprétation.

Étape 2 — Nommer l'impact sur toi, pas sa faute.

Au lieu de : "Tu me fais sentir que je ne compte pas."
Dis plutôt : "Je me retrouve dans une incertitude que je ne sais pas gérer, et ça affecte ma façon d'être dans cette relation."

La première formulation l'accuse de produire un effet.
La deuxième décrit ton expérience réelle, sans lui en attribuer la responsabilité morale.

Étape 3 — Poser la limite comme une décision sur toi, pas une exigence sur lui.

Au lieu de : "Tu dois me répondre plus vite."

Dis plutôt : "Ce que j'ai décidé, c'est que si ça continue, je vais réduire l'énergie que je mets dans cette relation."

La première exige quelque chose de lui. **La deuxième** annonce ce que tu vas faire. Il ne peut pas contester une décision sur toi.

Exemple complet en situation réelle

Situation : il disparaît régulièrement pendant plusieurs jours sans explication.

À ne pas dire : "Tu pourrais au moins me prévenir quand tu n'as pas envie de parler ? C'est irrespectueux de disparaître comme ça. Est-ce que je compte pour toi ?"

À dire : "Je voulais te dire quelque chose

clairement. Quand il passe plusieurs jours sans que j'aie de tes nouvelles sans explication, je me retrouve dans une incertitude que je ne sais pas gérer. Ce que j'ai décidé, c'est que si ça continue, je vais prendre du recul sur ce que j'investis ici. Ce n'est pas un reproche, c'est juste ce que je peux ou ne peux pas vivre."

La différence n'est pas dans la politesse, elle est dans la direction.

La première version parle de lui et attend une réaction.

La deuxième parle de toi et annonce une réalité.

Ce qu'il faut éviter absolument

Ne répète pas la limite deux fois dans la même conversation. La dire une fois est suffisant, la répéter la transforme en plaidoyer. Ne pose pas de limite dans un moment de crise émotionnelle

intense, attends d'être revenue à toi. N'annonce pas une conséquence que tu n'es pas prête à appliquer, une menace vide détruit ta crédibilité et la sienne. Ne conclus pas par une question,

"tu comprends ?" ou "c'est clair pour toi ?" te replace immédiatement en train d'attendre sa validation.

N'explique pas ta limite pendant dix minutes, plus tu te justifies, plus tu lui donnes des arguments pour la contester.

Une limite claire, calme, dite une fois, est

infiniment plus puissante qu'une demande répétée, expliquée, justifiée, négociée.

« La clarté est une forme de respect. Pour

toi. Pour lui. »

16

Quand il dépasse la limite

Tu as posé une limite, tu as choisi ton moment, tu as été claire et il l'a franchie quand même, par inattention, par habitude, ou parce qu'il n'a
pas pris la mesure de ce que ça signifiait pour toi.

Selon ton île, ce franchissement ne se ressemble pas toujours.

-> Sur l'Île Option, il revient te chercher sans jamais rien clarifier.
-> Sur l'Île Tempête, il transforme ta limite en nouveau prétexte de conflit.
-> Sur l'Île Refuge, il t'ignore simplement, en espérant que le silence efface la limite.
Le déguisement change, le principe qui
suit reste identique.

Que fais-tu ?

La réponse honnête, celle que tu ne veux

peut-être pas entendre : tu appliques la
conséquence que tu avais annoncée parce que ce que tu dis sur toi-même doit être vrai. Parce qu'une limite sans conséquence n'est pas une limite,
c'est une déclaration d'intention sans suite et voilà ce qui se passe quand tu ne tiens pas.
Il ne pense pas consciemment "elle a dit ça mais elle ne le fera pas." C'est plus profond que ça.
Son cerveau enregistre, sans mots, que tes
limites sont des indicateurs, pas des réalités.
Il apprend que quand tu dis quelque chose, il peut attendre pour voir si c'est vrai et la prochaine fois que tu poses une limite, son niveau de prise au sérieux est encore plus bas.

Tu as créé sans le vouloir un système où tes
mots sur toi-même ne valent pas et toi, de ton côté, chaque limite non tenue te
coûte. Elle érode la confiance que tu as en ta propre parole. Elle t'apprend que tu ne peux pas compter sur toi pour tenir ce que tu dis. Elle alimente le doute sur ta propre légitimité.
Tenir une limite n'est pas pour lui. C'est pour toi.

Ce qui se passe souvent quand tu tiens

Il peut réagir par de la distance, c'est sa façon de réguler quand quelque chose le déstabilise. Il peut ne rien dire et simplement observer ce que tu fais. Il peut revenir après un temps et réessayer. Il peut partir, et si c'est le cas, ta limite a fait son travail : elle t'a protégée d'une
relation où tes besoins ne pouvaient pas être honorés.
Dans tous les cas, tu as appris quelque chose d'essentiel : tu

es capable de tenir ta parole avec toi-même et cette information vaut plus que sa réaction.

Tenir une limite ne doit pas ressembler à de la punition. Tu n'as pas à être froide, distante, ou agressive. Tu peux être douce, et ferme. Ces deux choses peuvent coexister.
"Je t'ai dit ce que je pouvais vivre. Je l'applique. Ce n'est pas contre toi, c'est pour moi."

« Une limite que tu ne tiens pas devient une promesse de toujours céder. »

17

Tenir sa limite quand il se retire

Voilà le moment **le plus difficile** dans tout *ce processus.*

Tu as posé une limite, il se retire, il devient
froid, distant, monosyllabique, ou il disparaît complètement et ton système nerveux, câblé pour détecter l'abandon, interprète immédiatement ce silence comme un danger.

Quelque chose en toi va vouloir courir, expliquer encore ou adoucir le message avec un :

"En fait ce que je voulais dire c'est..."

Ou peut-être envoyer un message pour vérifier s'il va bien, ou encore minimiser ce que tu avais dit pour préserver la paix.

C'est la réponse anxieuse au retrait évitant et c'est exactement ce qui fait revenir le cycle à zéro.
Le retrait lui-même parle ton île.

-> Sur l'Île Fantasme, il se retire pour préserver l'image qu'il s'est faite de toi, ta limite l'a rendue trop réelle.

-> Sur l'Île Refuge, il se retire parce que tu viens d'exiger un effort là où il ne venait chercher que du repos.

-> Sur l'Île Tempête, le retrait fait partie du cycle depuis le début, ce n'est pas nouveau, c'est le même mouvement qui se répète. Reconnaître lequel t'aide à ne pas paniquer devant quelque chose que, au fond, tu avais déjà vu venir.

Ce qu'il faut comprendre sur son retrait

Quand l'évitant se retire après une limite, ce n'est pas toujours, et même souvent pas, un rejet de toi : **C'est une régulation.**

Il a reçu quelque chose qui a activé son système d'alarme, l'intimité, la confrontation, la réalité d'une décision que tu viens de prendre. Et son système nerveux a besoin de temps et d'espace pour traiter ça, seul.

Ça ne veut pas dire que tu as tort ni que la relation est finie. Ça veut dire que lui fonctionne comme ça, et que si tu cours après lui dans ce moment, tu lui confirmes exactement ce qu'il craignait : que ton calme était temporaire, que ta limite était conditionnelle, que tu as besoin de lui pour aller bien.

Ce que tu peux faire à la place

Revenir dans ton corps,
Respirer lentement,
Bouger,
Faire quelque chose de physique.

Ton système nerveux est en train d'interpréter son absence comme une menace, donne-lui des preuves concrètes que tu es en sécurité.

Nomme ce que tu ressens **sans l'amplifier :**

"Je ressens de l'anxiété parce qu'il s'est retiré", c'est vrai.

est différent de :

"Il me rejette, il ne m'aime pas, c'est fini", ce sont des interprétations que tu ajoutes à ce que tu ressens.

La différence entre les deux est énorme car ton système nerveux, à ce moment, va toujours imaginer le pire (même si cela n'est pas le cas)

Fais quelque chose pour toi,
Exemple :
Retrouve des amies.
Travaille sur un projet.
Lis.
Dors.
Mange quelque chose que tu aimes. Occupe ton espace, littéralement.

Pose-toi une limite de temps :

```
"Si je n'ai pas de nouvelles dans X jours,
j'agis en conséquence."
```

Définir cette fenêtre te sort de l'attente passive. Tu n'attends plus, tu observes, pendant un temps défini que tu choisis toi.

Ce que tu ne fais pas

Tu n'envoies pas de message pour vérifier s'il est en colère.

Tu ne t'excuses pas d'avoir posé la limite.

Tu ne réduis pas ce que tu avais dit.

Tu ne lui expliques pas à nouveau ta position, tu l'as déjà dit.

Tu ne te punis pas de te sentir anxieuse, c'est normal, tu as activé quelque chose de nouveau.

Son retrait n'est pas ta réponse mais ta façon de traverser son retrait, elle, est entre tes mains.

```
« Son retrait n'est pas ta réponse. Ta
réaction à son retrait, elle, est entre tes
mains. »
```

18

Les limites que tu te poses à toi-même

On parle toujours des limites qu'on pose aux autres mais il y a une catégorie tout aussi importante, et souvent plus difficile à tenir : les limites que tu t'imposes à toi-même car beaucoup de comportements qui

t'épuisent dans cette relation ne viennent pas de lui, ils viennent de toi, de la façon dont tu réponds à ce qu'il fait, ou à ce qu'il ne fait pas.

Ces comportements ont une logique.

Ils cherchent à réduire ton anxiété mais le problème, c'est qu'ils ne réduisent pas vraiment ton anxiété, ils la gèrent dans l'instant tout en l'alimentant à long terme.

Les comportements qui méritent une limite avec toi-même

-> Analyser ses messages pendant des heures.

-> Chercher des signaux dans ses formulations, ses délais de réponse, ses points de suspension.

-> Rejouer la conversation dans ta tête pour essayer de

comprendre ce qu'il a voulu dire.

Ce comportement te fait croire que si tu trouves la bonne interprétation, tu vas aller mieux. Ce n'est pas vrai, tu vas juste trouver une autre chose à interpréter.

-> T'expliquer en boucle après avoir posé une limite.
-> Revenir sur ce que tu as dit.
-> Ajouter des précisions.
-> Essayer de t'assurer qu'il n'a pas mal compris.

Ce comportement transforme ta limite en plaidoyer, et tu perds toute la puissance de ce que tu avais dit.

-> Revoir les conversations passées pour trouver ce que tu as fait de mal.

Quand il se retire, ton système nerveux cherche une explication dans ton propre comportement.
"C'est peut-être parce que j'ai dit ça. C'est peut-être parce que j'ai été trop directe."

Ce comportement te retourne contre toi-même au lieu de te protéger.

-> Garder ton téléphone à proximité constante en attendant sa réponse.
-> Vérifier toutes les dix minutes.

-> Être soulagée ou dévastée selon qu'il a répondu ou non.

Ce comportement te met dans une dépendance à son rythme de réponse pour réguler ton état intérieur.

-> Te comparer à ses ex ou aux femmes qu'il suit sur les réseaux.
Ce comportement ne te donne jamais d'information utile, il te donne juste plus de matière pour douter de toi.

Comment poser ces limites avec toi-même

La limite avec toi-même fonctionne comme une limite externe : elle doit être concrète, et tu dois décider de ce qui se passe si tu la franchis.

"Je ne reviens pas sur un message qu'il m'a envoyé plus de deux fois."
"Je ne vérifie pas mon téléphone dans l'heure qui suit l'envoi d'un message."

"Je ne relis pas les conversations d'il y a plus d'une semaine pour chercher des indices."

"Si je me retrouve à analyser ses comportements depuis plus de quinze minutes, je ferme l'application et je fais autre chose."

Ces limites semblent petites mais elles ne le sont pas. Elles reconstituent progressivement quelque chose d'essentiel : ton accès à toi-même, indépendamment de lui.

Identifie un comportement que tu répètes avec lui et qui te coûte de l'énergie.

VI

Ce que ça change (ou pas)

La vérité sur ce qui est possible, et sur ce qui dépend uniquement de toi.

19

Si rien ne change

C'est le chapitre que personne ne veut lire car il pose une question à laquelle tu n'es peut-être pas prête à répondre.

Si tu poses des limites claires.
Si tu les tiens.
Si tu communiques honnêtement.
Si tu travailles sur toi et si rien ne change de son côté, qu'est-ce que tu fais ?

Il n'y a pas de bonne réponse universelle mais il y a quelque chose que tu dois regarder en face : le coût de rester dans une dynamique où tes limites ne sont pas honorées.

Ce que ce coût ressemble

Sur le moment, il ressemble à de l'adaptation. Tu te dis que ça pourrait être pire. Que tu t'y es habituée et que tu as des moments bien avec lui.

Que personne n'est parfait mais sur la durée, il ressemble à

quelque chose de plus grave.
-> Tu as appris à avoir moins de
besoins, parce que les exprimer coûtait trop.
-> Tu t'es rétrécie pour tenir dans l'espace qu'il te
-> Tu as commencé à normaliser des
choses qui ne sont pas normales.
-> Tu t'es progressivement déconnectée de toi-même pour maintenir une relation qui demandait que tu sois moins.

Ce processus est silencieux. Il n'y a pas de
moment dramatique où tu te rends compte. C'est une accumulation de petits abandons de toi-même, sur des mois ou des années.
Et un jour, tu te retournes, et tu ne te reconnais plus vraiment.

Partir n'est pas un échec

C'est probablement l'une des choses les plus difficiles à croire quand tu es dans une relation qui compte pour toi mais partir n'est pas la preuve que tu n'as pas assez essayé. Ce n'est pas une trahison de l'amour que tu avais.
Ce n'est pas une décision irréversible que tu dois prendre dans la douleur aiguë, C'est parfois la seule façon honnête de te
respecter.
Partir peut être un acte d'amour envers
toi-même. Un refus de continuer à apprendre à ne plus avoir de besoins. Une décision de ne pas attendre qu'il soit prêt, pendant que tu deviens quelqu'un que tu ne veux pas être et rester peut aussi être un choix lucide.
Rester en sachant ce que tu choisis et ce que ça coûte.
Rester en ayant tes yeux ouverts sur la

dynamique.
Rester en continuant à prendre soin
de toi à l'intérieur de cette relation.

Ce qui n'est plus un choix, c'est rester sans te voir.
Rester en te convainquant que ça va
changer si tu attends encore.
Rester en continuant à te minimiser pour lui laisser de l'espace.

La question à te poser n'est pas "est-ce que je pars ou est-ce que je reste ?"
La question est :
"est-ce que la version de moi qui reste dans cette relation est quelqu'un avec qui je veux vivre ?"

« Est-ce que la version de moi qui reste
dans cette relation est quelqu'un avec qui je
veux vivre ? »

20

Reconstruire ta confiance en toi

Quelle que soit l'issue de cette relation, il y a
quelque chose que tu peux emporter avec toi.
La capacité à te faire confiance.
À savoir ce que tu ressens avant de chercher à le comprendre et à nommer ce que tu veux sans te demander si c'est trop. À tenir ce que tu dis, à toi-même d'abord et à traiter tes besoins comme des informations valides plutôt que comme des
problèmes à gérer.

Cette confiance ne se reconstruit pas en
décidant de l'avoir, elle se reconstruit dans les actes, dans les petits moments où tu choisis ta vérité sur ta peur.
☞▣ Chaque fois que tu tiens une limite, même petite.
☞▣ Chaque fois que tu choisis de ne pas
analyser pendant trois heures.
☞▣ Chaque fois que
tu te couches sans avoir vérifié son statut.
☞▣ Chaque fois que tu réponds à quelque chose qui te fait peur sans sur-expliquer. ☞▣ Chaque fois que tu dis ce que

tu penses sans t'autocorriger immédiatement parce que tu imagines sa réaction.

Ces actes s'accumulent et ils construisent une relation différente avec toi-même.

Et voilà ce que ça change, concrètement, tu commences à traiter tes émotions comme des informations, pas comme des problèmes.

Quand tu te sens mal à l'aise dans quelque chose, tu ne te demandes plus si tu as raison de te sentir comme ça.
Tu te demandes ce que ça te

dit sur ce dont tu as besoin, tu commences à faire confiance à tes premières impressions, à les entendre, à leur accorder de la valeur, avant de les rationaliser pour t'adapter à ce qu'il

semble vouloir.

Tu commences à occuper plus d'espace, dans tes conversations, dans tes pensées, dans ta vie.

Non pas parce que tu es devenue quelqu'un d'autre mais que tu es revenue à toi.

Ce n'est pas un travail qu'on termine. C'est un processus. Il y a des jours où tu tiens. Des jours où tu cèdes. Des jours où tu analyses à nouveau pendant deux heures avant de te souvenir que tu

avais décidé de ne plus le faire.

Ce n'est pas de l'échec, c'est de l'humain.

Ce qui compte, c'est la direction.
Est-ce que tu te choisis, en moyenne, plus souvent qu'avant ?

« La femme la plus puissante dans une
relation n'est pas celle qui cède le moins.

C'est celle qui se connaît assez pour savoir
quand rester et quand partir. »

Toi, d'abord

Tu as commencé ce livre avec une question
autour de lui. J'espère que tu le termines avec une réponse autour de toi.

Poser des limites avec un évitant, ce n'est pas une technique qu'on applique à une situation, comme une formule magique qui réglerait tout
d'un coup. C'est un choix plus profond, sur la façon dont tu veux te traiter, dans cette relation, et dans toutes celles qui suivront.

Tu sais maintenant deux choses que tu ignorais en ouvrant ce livre : comment poser une limite qui tient, et où il t'avait placée pour que cette limite porte enfin sur ce qui comptait vraiment.

Garde cette double lecture avec toi, dans cette relation comme dans les prochaines. Un homme peut changer d'île avec le temps.
Ce qui ne doit jamais changer, c'est ta capacité à voir clairement où tu es, et à décider si cette place te convient.

Alors laisse-moi te dire ce qui va probablement se passer, pour que tu ne sois pas surprise.

☞ Certaines de tes limites seront reçues. Il entendra. Il s'ajustera, à sa façon, à son rythme.

Quelque chose de plus doux s'installera dans la dynamique.

D'autres ne seront pas reçues tout de suite. Il se fermera, il partira, ou rien ne changera pendant un temps et toi, tu devras choisir, avec douceur

envers toi-même, si tu restes avec ce que tu avais dit, ou si tu te retrahis encore une fois et il y aura des limites qui ne changeront peut-être rien à la relation, mais qui changeront quelque chose d'essentiel en toi.

Tu te seras entendue, toi, avant tout. Tu auras dit quelque chose de vrai. Tu auras tenu ta parole envers toi-même, et ça, personne ne peut te le retirer.

C'est ça, la vraie transformation, celle qui compte le plus. Ce n'est pas qu'il devienne quelqu'un de différent. Ce n'est pas que la relation devienne parfaite du jour au lendemain. C'est que toi, tu

deviennes une femme qui ne se sacrifie plus pour maintenir une paix qu'elle ne ressent même pas.

Maintenant, il y a deux questions qui ne dépendent que de toi, et qu'on n'a pas encore posées.

La première : pourquoi as-tu accepté de rester sur cette île, aussi longtemps ?

Ce n'est jamais un hasard. Certaines femmes restent parce qu'elles ont appris, bien avant lui, que l'amour se mérite en donnant sans compter.

D'autres restent parce qu'elles croient pouvoir calmer la tempête à force de patience.
D'autres se sont polies, année après année, pour correspondre à ce qu'on attendait d'elles, jusqu'à devenir invisibles à leurs propres yeux.
D'autres encore ont appris à paraître fortes et à ne plus rien demander, par peur de déranger.

Chacun de ces schémas a un nom, et une
histoire derrière lui et tant qu'il reste invisible à tes yeux, tu risques de le revivre, avec un autre homme, même un homme qui n'a rien d'un évitant. C'est exactement ce que je détaille dans Zone Grise, avec le test complet pour identifier le tien, et les mises en situation qui montrent comment il se rejoue, encore et encore.

La deuxième question va plus loin que lui, et même plus loin que les évitants en général. Ce livre t'a donné les mots et la structure pour poser une limite sans le faire fuir mais aussi efficace soit elle, aucune formulation, même la plus juste, ne peut te protéger si ta valeur dépend encore de sa réponse.

Ce qu'une femme pleinement dans sa féminité change, ce n'est pas lui, ce n'est pas sa décision à lui de rester ou de partir, ça, ça ne t'appartient toujours pas. Ce qui change, c'est qu'elle cesse d'avoir besoin de cette réponse pour se sentir entière. Pas la féminité qu'on travaille de l'extérieur, le glow up, l'apparence.
Celle qui vient de l'intérieur, de la certitude tranquille que tu as de ta propre valeur, indépendamment de ce qu'il en fait et c'est précisément cette indépendance-là qui fait qu'une femme n'est

plus jamais une option, quel que soit l'homme en face d'elle. C'est ce que j'explique dans Tu ne seras plus jamais une option.

👉🔳 Tu mérites une relation où tu n'as pas à choisir entre toi-même et l'amour et tu mérites d'y arriver à ton rythme, sans te presser, sans te juger si certains jours sont plus difficiles que d'autres.

Si cette relation peut devenir ça, avec du temps et de la vérité de part et d'autre, tant mieux et si elle ne peut pas, sache que tu mérites quand même d'aller, un jour, vers ce qui peut.

En attendant, sois patiente avec toi-même. Ce travail ne se fait pas en un chapitre, ni même en un livre. Il se fait un peu chaque jour, dans les petites décisions que tu prends pour toi.

Prends soin de toi. Vraiment.

Avec toute ma tendresse, ❤

Melissa BRDLS

21

Il peut changer, mais pas à ta place

Il y a quelque chose que tu dois savoir, parce que l'espoir peut être aussi destructeur que le désespoir, quand il remplace la lucidité.

Les personnes avec un *attachement évitant*
peuvent évoluer.

Des études le montrent avec de la thérapie, avec du travail personnel, avec des relations qui leur ont montré à quoi ressemble la sécurité, des évitants apprennent à être plus présents, à tolérer davantage l'intimité, à dépasser certains de leurs mécanismes de protection mais uniquement s'ils décident de le faire.

Les signaux réels qu'il cherche à évoluer

Il reconnaît ses comportements sans que tu aies à les lui démontrer chaque fois.

Il revient après un retrait pour reprendre la conversation, pas juste pour faire comme si rien ne s'était passé.

Il te dit ce qui se passe pour lui, même maladroitement, plutôt

que de disparaître sansexplication.
Il fait des efforts concrets, pas des
promesses, des actes.
Il ne minimise plus systématiquement ce que tu exprimes.
Il te demande ce dont tu as besoin, et tente, à sa façon, d'y répondre.

Ces signes n'ont pas à être parfaits. Ils doivent être présents et cohérents dans le temps.

En langage d'archipel : ces signes veulent dire qu'il commence, de lui-même, à quitter son île pour se rapprocher du continent. C'est lui qui décide de naviguer. Ton rôle n'est pas de le pousser jusque-là. C'est de rester au continent pendant qu'il fait, ou ne fait pas, cette traversée.

Les signaux qu'il ne cherche pas à évoluer

Tes limites sont ignorées de façon répétée, sans explication.
Il retourne ta souffrance contre toi,
"tu es trop sensible", "tu cherches les
problèmes".
Il disparaît à chaque fois que
quelque chose d'important est sur la table.
Il te demande de changer, mais sans changer lui-même.
Rien ne se passe après plusieurs
mois de dynamique identique, malgré tes tentatives claires.

La question à te poser n'est pas "est-ce qu'il
peut changer ?"
C'est : "est-ce qu'il choisit,

maintenant, de changer ?"

Et si la réponse est non, ça ne te définit pas comme quelqu'un qui n'était pas assez bien.

« Tu peux aimer quelqu'un et constater que ce n'est pas suffisant. Ces deux choses peuvent coexister. »

22

❤?

MAINTENANT, JE PEUX TE DIRE POURQUOI J'AI ÉCRIT CE LIVRE

Je pourrais terminer ce livre ici, te laisser tout ce que tu viens de comprendre sur l'évitant, tes blessures, tes comportements et tes limites mais avant que tu refermes ce livre, j'ai envie de faire quelque chose que je n'ai pas fait jusqu'ici mais j'ai envie de te parler comme je parlerais à une amie.

Juste toi et moi. ❤

Parce qu'il y a une raison pour laquelle j'insiste autant sur les limites et cette raison, je ne l'ai pas apprise uniquement dans mes formations.

Je l'ai vécue.

Et si tu t'es reconnue dans certaines pages de ce livre, il y a de grandes chances que je comprenne beaucoup mieux ce que tu vis que tu ne l'imagines parce qu'avant de t'expliquer comment ne plus te perdre dans ce genre de relation...

je me suis perdue dedans, moi aussi.

Je n'avais pourtant rien de la femme que j'imaginais « dépendante »

C'est probablement ce qui m'a trompée le plus longtemps.

J'étais forte.

Indépendante.

Je savais gérer ma vie.

Je pouvais encaisser énormément de choses.

Je n'étais pas nécessairement la femme qui envoyait vingt messages dès qu'un homme disparaissait.

Je pouvais ne pas écrire.

Je pouvais faire la fière.

Je pouvais partir.

Je pouvais même donner l'impression que tout allait très bien et pourtant, certaines relations avaient sur mon état émotionnel un pouvoir que je ne comprenais pas.

Je pouvais être parfaitement fonctionnelle partout et complètement désorientée dans une relation.

Je pouvais savoir qu'une situation me faisait du mal et avoir malgré tout énormément de mal à lâcher le lien.

Je pouvais voir les incohérences mais quand il s'agissait de moi ?

Tout devenait beaucoup moins évident.

Alors si tu lis ce livre en te disant :

« Mais je sais déjà tout ça… pourquoi je n'arrive pas à partir ? »

❤‍?

« Pourquoi je sais qu'il ne me donne pas ce dont j'ai besoin et pourtant je veux encore laisser une porte ouverte ? »

« Pourquoi je pose une limite et dès qu'il s'éloigne, j'ai envie de revenir dessus ? »

« Pourquoi après tout ce qu'il m'a fait, une partie de moi espère encore ? »

Je veux que tu saches quelque chose, je **ne te regarde pas de haut et je** ne suis pas en train de t'expliquer tout ça depuis une tour d'ivoire en me demandant pourquoi tu n'as toujours pas compris.

Je connais cet endroit et aujourd'hui, je lis cet endroit tous les jours dans les messages que je reçois.

Si tu voyais mes DM… Je reçois des histoires de femmes qui savent.

(C'est peut-être ça qui me touche le plus)

Elles savent.

Elles savent que la relation les détruit.

Elles savent qu'elles méritent davantage.

Elles savent qu'elles ont déjà pardonné trop de choses.

Et pourtant elles me disent :

« Je n'arrive pas à partir. »

Certaines ont été trompées plusieurs fois et restent malgré tout émotionnellement accrochées à l'espoir que cette fois sera différente. Certaines me disent :

« Je sais que je dois fermer la porte, mais je veux quand même en laisser une petite ouverte au cas où il reviendrait. »

Certaines vivent avec un homme qui disparaît, revient, promet, recommence.

Certaines aiment un homme engagé ailleurs qui leur demande d'attendre, leur laisse espérer une autre vie, mais ne fait jamais réellement le pas.

Certaines sont mariées depuis vingt ans.

D'autres l'ont rencontré il y a quatre mois et ne comprennent même pas comment cet homme a déjà réussi à prendre autant de place dans leur tête.

Certaines sont parties physiquement depuis longtemps mais l'attendent encore émotionnellement.

Certaines sont toujours avec lui.

Certaines viennent d'être quittées.

Certaines savent exactement ce qu'elles devraient faire et n'arrivent simplement pas à le faire et parfois, elles ont honte de me raconter tout ça.

Elles commencent leurs messages par :

« Je sais que ça va paraître ridicule… »

« Tu vas me prendre pour une folle… »

« J'ai honte de te dire que je suis encore retournée avec lui… »

« Je sais que je ne devrais plus accepter ça… »

Chaque fois, j'aimerais pouvoir leur dire la même chose :

Tu n'as pas besoin d'avoir honte pour commencer à changer

❤

quelque chose.

La honte ne t'aidera pas à poser ta prochaine limite, comprendre ce qui te ramène dans cette situation, oui et si tu savais combien de femmes intelligentes, brillantes, fortes, indépendantes, mères de famille, cheffes d'entreprise, femmes qui gèrent absolument tout dans leur vie, peuvent se retrouver complètement désorientées lorsqu'un lien vient toucher exactement la bonne blessure...

tu arrêterais peut-être de penser que ce qui t'arrive dit quelque chose de honteux sur toi.

Ça dit surtout :

il y a quelque chose ici qui mérite d'être compris.

Moi aussi, j'ai dû le comprendre.

Pendant longtemps, je pensais simplement que je « tombais mal »

J'avais une amie très proche à cette époque et avec le recul, notre histoire me fascine encore car toutes les deux, nous changions d'homme mais nous ne changions jamais réellement de scénario.

Le sien était particulièrement violent, elle pouvait se retrouver avec des hommes extrêmement toxiques, parfois jusqu'à subir de la violence physique.

Moi, c'était différent, je tombais sur des hommes émotionnellement indisponibles.

Des hommes capables de me donner énormément de proximité, puis de reculer.

Des hommes avec lesquels il pouvait y avoir une connexion

très forte...

mais jamais suffisamment de stabilité pour que je puisse réellement me reposer dans le lien.

Je pouvais obtenir énormément d'intensité mais pas la sécurité qui aurait dû l'accompagner et pendant longtemps, je n'ai pas appelé ça un schéma.

Je me disais simplement :

« Je suis encore mal tombée. »

Encore.

Puis encore.

Puis encore.

Jusqu'au jour où j'ai dû me poser une question que je n'avais absolument pas envie de me poser :

À partir de combien de fois est-ce qu'on arrête d'appeler ça de la malchance ?

Cette question a changé la direction de toute ma vie parce que jusque-là, mes questions ressemblaient à :

« Pourquoi les hommes font ça ? »

« Pourquoi il agit comme ça ? »

« Pourquoi il me fuit alors qu'il dit m'aimer ? »

« Pourquoi je tombe toujours sur des hommes comme lui ? »

Tu remarqueras quelque chose, **toutes mes questions parlaient encore d'eux,** puis j'ai vécu une relation avec un homme évitant qui m'a profondément épuisée et cette fois, quand tout s'est effondré, je n'ai plus seulement voulu comprendre :

« Pourquoi lui m'a fait ça ? »

J'ai commencé à me demander :

« Pourquoi moi, je suis encore arrivée jusque-là ? »

Et cette question-là était beaucoup moins confortable car elle

❤

ne me permettait plus de regarder uniquement l'homme en face, elle m'obligeait à me regarder, moi.

C'est là que j'ai découvert quelque chose que personne ne m'avait appris

Pourquoi pouvais-je être aussi forte dans ma vie et aussi activée dans certaines relations ?

Pourquoi la distance d'un homme pouvait-elle provoquer autant de choses en moi ?

Pourquoi pouvais-je connaître ma limite et avoir autant de mal à la tenir ?

Pourquoi avais-je ce besoin presque obsessionnel de comprendre ce qui se passait dans sa tête ?

Pourquoi cherchais-je encore une explication lorsqu'un comportement aurait parfois dû me suffire ?

Et surtout :

qu'est-ce que tous ces hommes différents réussissaient à toucher exactement au même endroit chez moi ?

C'est là que j'ai commencé à travailler réellement sur moi.

J'ai découvert mon attachement anxieux.

Mes blessures.

Mon enfant intérieur.

Mes mécanismes de protection et cette fameuse Femme forte que je pensais simplement être.

J'ai commencé à comprendre qu'une partie de cette force avait aussi été construite pour survivre et surtout, j'ai découvert une distinction qui allait devenir le socle de tout mon travail :

savoir quoi faire et être capable de le faire lorsque ta blessure s'active sont deux choses complètement différentes.

Parce que c'est facile de dire :

« Ne lui écris pas. »

D'accord.

Mais qu'est-ce qu'on fait des trois heures pendant lesquelles ton corps te hurle de prendre ton téléphone ?

C'est facile de dire :

« Pose ta limite. »

D'accord.

Mais qu'est-ce qu'on fait de la panique qui arrive derrière ?

« Et s'il me quitte ? »

C'est facile de dire :

« Choisis-toi. »

Mais comment fais-tu si, depuis des années, ton système a appris que préserver le lien était plus important que te préserver toi ?

Je ne voulais plus simplement apprendre à contrôler mes réactions.

Je voulais comprendre ce qui les fabriquait, j'ai alors fait un choix que mon amie n'a pas fait

J'ai eu la possibilité d'aller beaucoup plus loin dans ce travail.

La femme dont j'avais découvert le travail est ensuite devenue ma mentor, son accompagnement coûtait environ 3 000 euros et crois-moi, à ce moment-là, 3 000 euros représentaient énormément pour moi, je n'étais absolument pas dans une situation où cette somme était anodine.

J'ai hésité, Évidemment puis je me suis posé une question différente.

Je n'ai plus seulement regardé :

« Combien va me coûter le fait de travailler sur moi ? »

J'ai commencé à regarder :

« Combien mes blessures me coûtent-elles déjà ? »

❤‍?

En énergie.
En temps.
En sommeil.
En relations.
En décisions prises depuis la peur.
En situations acceptées.
En paix intérieure et là, le calcul a complètement changé.

J'ai investi en moi pour comprendre pourquoi certaines relations réussissaient à me faire perdre une version de moi que je retrouvais pourtant partout ailleurs.

Pendants ce temps-là, mon amie voyait mon changement.

Elle m'a demandé ce que j'avais fait, je lui ai montré le chemin que j'avais commencé à prendre.

Elle a acheté le livre que j'avais moi-même découvert et elle a appris certaines choses.

La féminité.
Le positionnement.
La souveraineté.
Certains comportements et elle les a appliqués, et tu sais quoi ?

Sa relation a changé.

Son homme a réagi différemment et elle aussi, elle incarnait sa féminité selon elle, elle ne fesait rien à la maison et elle laissait son homme pourvoir à ses besoins et pendant un temps, ça a fonctionné, cette partie est extrêmement importante car je ne vais jamais te dire que changer certains comportements ne sert à rien.

C'est faux.

```
Savoir quoi faire est indispensable.
Comprendre l'évitant est indispensable.
Connaître les comportements qui alimentent votre
cycle est indispensable.
Savoir communiquer est indispensable.
Savoir poser ses limites est indispensable.
```

Mon amie avait principalement appris à **faire différemment**.

Moi, j'avais décidé d'aller comprendre pourquoi j'avais besoin de faire certaines choses au départ et tant que la vie ne venait pas appuyer trop fort sur nos blessures, cette différence pouvait sembler minuscule.

Jusqu'au jour où elle ne l'a plus été **parce que la vraie épreuve arrive quand tu as peur**

Lorsque la relation de mon amie est redevenue difficile, maintenir sa nouvelle posture lui a demandé de plus en plus d'efforts et les anciens réflexes ont commencé à revenir, les tensions ont augmenté et finalement, tout a explosé et son couple s'est terminé.

Je ne te raconte pas ça pour te dire :

« Si elle avait fait exactement comme moi, son couple aurait été sauvé. »

Je n'en sais rien, personne ne peut savoir ça et je ne te promettrai jamais qu'en guérissant, tu réussiras à garder un homme.

Ce n'est pas ça, la guérison.

Ce que cette histoire m'a appris c'est que

Tu peux apprendre une nouvelle posture sans avoir encore

construit l'endroit intérieur capable de la soutenir lorsque tout tremble.

Avant de pouvoir réellement POSITIONNER, j'ai dû apprendre à me SÉCURISER.

Avant d'être une femme capable de tenir ses limites, j'ai dû comprendre ce qui me faisait les abandonner.

Avant d'incarner FEMINITY™, **j'ai dû arrêter d'essayer d'en reproduire seulement les comportements.**

Et puis il y avait cette BMW

Je vais te raconter un détail qui est resté gravé dans ma tête.

Mon amie trouvait l'idée d'investir environ 3 000 euros dans un travail profond sur elle énorme et je peux le comprendre, c'est beaucoup d'argent mais cette même femme avait été capable, dans sa relation, de dépenser environ **16 000 euros pour offrir une BMW à son compagnon.**

Et pendant longtemps, cette image m'est restée.

Pas à cause de la voiture.

La BMW n'est pas le sujet.

Elle est simplement devenue pour moi le symbole de quelque chose que je vois encore aujourd'hui chez tellement de femmes.

Nous pouvons investir des sommes folles, mais aussi une quantité phénoménale de temps, d'énergie et de nous-mêmes pour préserver une relation puis trouver énorme le fait d'investir en nous.

Peut-être que toi, tu n'as jamais acheté de BMW à un homme.

Mais combien cette relation t'a-t-elle déjà coûté ?

Combien de nuits ?

Combien d'heures à analyser ?

Combien de conversations avec tes amies ?

Combien de fois as-tu regardé ton téléphone ?

Combien de concessions ?

Combien de limites repoussées ?

Combien d'énergie utilisée à essayer de comprendre ce qu'il ressent ?

Combien de fois as-tu pensé :

« Encore une chance. »

« Encore un peu de temps. »

« Peut-être que cette fois… »

Je ne te pose pas ces questions pour que tu te sentes mal, je les connais trop bien pour ça.

Je te les pose parce qu'un jour, j'ai dû me demander :

si je suis capable d'investir autant pour ne pas perdre quelqu'un, qu'est-ce que je suis prête à investir pour ne plus me perdre moi ?

Et cette question m'a suivie jusqu'ici.

C'est probablement pour ça que je fais ce que je fais aujourd'hui

Je pourrais parler uniquement des évitants.

Crois-moi, il y aurait suffisamment de matière pour remplir une bibliothèque entière mais ce n'est pas ma mission.

Mon objectif n'est pas de créer des femmes qui connaissent parfaitement le cerveau d'un homme mais continuent à abandonner leurs propres limites dès qu'elles ont peur de le perdre.

Je ne veux pas non plus créer des femmes qui deviennent froides, rigides ou indisponibles parce qu'elles ont trop souffert.

Je veux autre chose.

Je veux qu'une femme puisse aimer profondément sans se perdre profondément.

Je veux qu'elle puisse dire :

❤

« Je t'aime »

et aussi :

« Ça, je ne l'accepte pas. »

Je veux qu'elle puisse comprendre les blessures d'un homme sans transformer cette compréhension en permis de la blesser.

Je veux qu'elle sache exactement comment poser une limite mais surtout qu'elle possède suffisamment de sécurité intérieure pour ne pas l'abandonner lorsqu'elle voit son prénom réapparaître sur son téléphone.

Je veux qu'elle puisse rester douce.

Féminine.

Ouverte.

Aimante.

Vulnérable.

Mais qu'elle soit tellement solide à l'intérieur d'elle-même qu'aimer quelqu'un ne nécessite plus de négocier sa propre place.

Quand je dis FEMINITY™, c'est de cette femme-là que je parle.

Pas d'une femme qui joue à être inaccessible.

Pas d'une femme qui connaît trois techniques pour provoquer le manque.

Pas d'une femme qui chronomètre ses réponses.

Pas d'une femme qui fait semblant de ne pas avoir peur.

Je parle d'une femme qui a suffisamment travaillé sur elle pour que sa féminité ne soit plus un rôle qu'elle doit maintenir.

Je veux qu'elle devienne féminine jusque dans ses fondations.

Que sa valeur ne dépende plus de la capacité d'un homme à la reconnaître et je sais que ce chemin peut demander plus qu'un livre, mon objectif n'est pas simplement que tu saches quoi dire

la prochaine fois qu'il disparaît.

Mon objectif est qu'un jour, tu n'aies plus besoin de te demander comment t'abandonner un peu moins pour réussir à garder quelqu'un un peu plus.

Alors avant que tu refermes ce livre…

J'ai envie de te demander une dernière chose.

Ne regarde pas tout ce que tu viens de découvrir en te disant : « Mon Dieu, j'ai tellement de travail à faire. »

Je ne suis pas devenue la femme que je suis aujourd'hui en une nuit.

Je n'ai pas lu une phrase qui a soudainement effacé toutes mes blessures.

J'ai compris.

J'ai travaillé.

J'ai parfois rechuté dans d'anciens réflexes.

J'ai appris.

J'ai recommencé.

Et progressivement, ce que j'essayais autrefois de faire est devenu quelque chose que je pouvais réellement incarner.

C'est tout ce que je souhaite pour toi.

Pas que tu sortes de ce livre en sachant parfaitement gérer un évitant mais que tu commences à devenir cette femme qui peut regarder un homme qu'elle aime et penser sincèrement :

« Je peux t'aimer sans m'abandonner.

Je peux essayer de construire avec toi sans construire toute ma vie autour de toi.

Je peux comprendre tes blessures sans sacrifier mes limites

❤‍

pour elles.

Je peux espérer que tu me choisisses sans remettre ma propre valeur entre tes mains.

Et si un jour je dois choisir entre conserver ce lien et me perdre pour le conserver…

cette fois, je saurai qui choisir. »