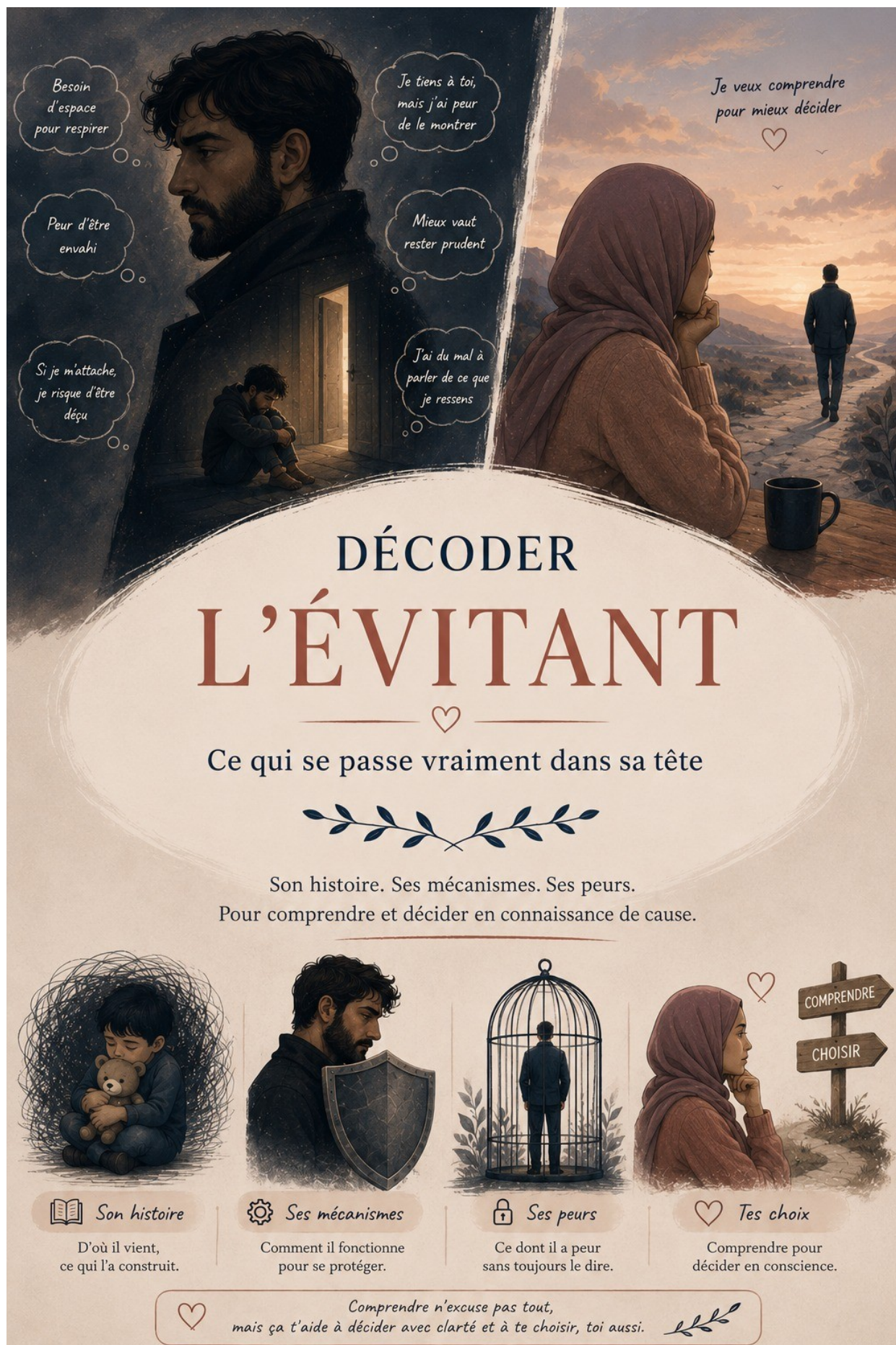




Besoin
d'espace
pour respirer

Je tiens à toi,
mais j'ai peur
de le montrer

Je veux comprendre
pour mieux décider

Peur d'être
envahi

Mieux vaut
rester prudent

Si je m'attache,
je risque d'être
déçu

J'ai du mal à
parler de ce que
je ressens

DÉCODER L'ÉVITANT

Ce qui se passe vraiment dans sa tête

Son histoire. Ses mécanismes. Ses peurs.
Pour comprendre et décider en connaissance de cause.



Son histoire

D'où il vient,
ce qui l'a construit.



Ses mécanismes

Comment il fonctionne
pour se protéger.



Ses peurs

Ce dont il a peur
sans toujours le dire.



Tes choix

Comprendre pour
décider en conscience.



Comprendre n'excuse pas tout,
mais ça t'aide à décider avec clarté et à te choisir, toi aussi.



Avant de commencer

Je suis Selma, épouse depuis 21 ans, 14 ans à comprendre la dynamique anxieux-évitant de l'intérieur, et depuis j'accompagne des femmes à traverser exactement ce que tu traverses, avec souveraineté et sans perdre leur dignité.

Ce guide est le prolongement écrit du hors-série podcast du même nom. Il est fait pour être lu. Relu. Gardé. Sorti le soir quand ça va pas, au lieu de spiraler seule.

Ce que tu trouveras ici :

- Les origines : d'où vient l'évitant, comment son enfance a câblé son cerveau
- Les mécanismes : pourquoi il fuit, comment il fuit, ce qui se passe à l'intérieur
- Les traductions : ce qu'il dit, et ce qu'il veut vraiment dire
- Les outils : comment communiquer avec lui sans te perdre
- Les questions : pour toi, pour décider depuis la clarté et non depuis la douleur

Ce guide ne te dira pas de rester. Il ne te dira pas de partir. Il te donnera ce dont tu as besoin pour choisir toi-même.

Que la paix soit sur toi.

PARTIE 1 : D'OÙ ÇA VIENT ?

L'enfance qui crée l'évitant

Il n'est pas né comme ça.

L'évitant est devenu évitant. Et derrière chaque évitant, il y a un enfant qui a appris une leçon très précise, pas dans les livres, mais dans ses premières expériences avec les gens qui étaient censés le protéger.

LA LEÇON QU'IL A APPRIS ENFANT
Mes émotions ne sont pas les bienvenues.
Mes besoins dérangent.
Si je me laisse aller à ressentir, je serai rejeté, envahi, ou blessé.
La solution, c'est de ne plus ressentir.

Ce n'est pas une décision consciente. Ce n'est pas de la manipulation. Son cerveau, pour le protéger, a coupé automatiquement l'accès aux émotions. C'est de la survie. Pas de la stratégie.

(Bowlby, 1982 ; Ainsworth et al., 1978)

Les 5 types de blessures

Il y a cinq façons principales dont un enfant devient évitant. Reconnaître l'histoire de ton homme, même approximativement, change tout à la façon dont tu regardes ses comportements.

TYPE DE BLESSURE	CE QU'IL A APPRIS
Parents émotionnellement indisponibles	Personne ne viendra. Je gère seul.
Parents critiques et exigeants	Mes émotions sont une faiblesse. Sois fort.
Parents envahissants	La proximité c'est l'invasion. Mon espace est sacré.
Parents imprévisibles	Les gens ne sont pas fiables. Je compte sur moi.
Parentification, rôles inversés	L'intimité m'épuise. Je dois fuir pour survivre.

(Ainsworth et al., 1978 ; Main & Solomon, 1990 ; Bretherton, 2013)

CE QUE ÇA VEUT DIRE

Dans chacun de ces cas, l'enfant n'a pas choisi de devenir évitant.
Son cerveau a fait le calcul de survie. Cette stratégie a fonctionné à 8 ans.
Le problème : à 38 ans, elle tourne encore. Automatiquement. Sans qu'il le sache.

Le câblage neurologique, en langage humain

Les recherches en neurosciences de l'attachement, notamment aux États-Unis avec des techniques d'imagerie cérébrale, montrent quelque chose de très précis.

Les personnes avec un attachement évitant ont développé ce que les chercheurs appellent une stratégie de désactivation. Leur système nerveux, face à la proximité émotionnelle, s'éteint automatiquement. Pas par choix. Par réflexe.

(Mikulincer & Shaver, 2016 ; Domic-Siede et al., 2025)

CE QUE ÇA VEUT DIRE CONCRÈTEMENT
Son cerveau ne traite pas l'amour comme une récompense.
Il le traite comme une variable risquée à tenir à distance.
Plus il t'aime, plus ce filtre s'active.
Ce n'est pas un choix. C'est un réflexe câblé depuis l'enfance.

PARTIE 2 : LE PARADOXE QUI BRISE TOUT

Il cherche désespérément ce qu'il fuit désespérément

Voilà la chose la plus importante à comprendre sur l'évitant. Et la plus difficile à accepter.

LE PARADOXE CENTRAL
Il cherche la sécurité émotionnelle et il fuit quand il la trouve.
Il cherche l'acceptation inconditionnelle et il part avant qu'elle soit réelle.
Il cherche quelqu'un qui reste et il disparaît dès que tu restes.
Son cerveau associe l'amour au danger.
Donc plus tu comptes pour lui, plus il panique.

Ce qu'il cherche vraiment

CE QU'IL CHERCHE	POURQUOI IL N'Y CROIT PAS
La sécurité émotionnelle	Il n'en a jamais eu. Il ne sait pas que ça existe vraiment.
L'acceptation inconditionnelle	Il a grandi en croyant qu'il devait mériter l'amour.
Le respect de ses limites	Ses limites ont toujours été ignorées ou punies.
La stabilité	Les gens autour de lui ont toujours été imprévisibles.

Et toi ? Quand tu arrives dans sa vie, il sent exactement ça chez toi. Quelque chose en lui reconnaît ce dont il a manqué depuis l'enfance. Il se sent chez lui, peut-être pour la première fois.

ET C'EST LA QUE TOUT SE COMPLIQUE
Plus il se sent en sécurité avec toi, plus son système d'alarme panique.
L'association est trop profonde, trop câblée, trop ancienne.
Amour = danger.
Et son cerveau fait la seule chose qu'il sait faire : fuir.
Pas parce qu'il ne t'aime pas. Mais parce qu'il t'aime.

PARTIE 3 : COMMENT IL FUT

Les 6 grandes stratégies de désactivation

L'évitant ne fuit pas toujours de façon évidente. Parfois il fuit en restant. En te parlant. En te cherchant des défauts. Voici ses grandes stratégies. Automatiques, inconscientes, câblées.

1. Les chauds-froids

Samedi soir parfait. Il est là, vraiment là. Dimanche matin : froid. Distant. J'ai besoin d'espace.

CE QUI S'EST PASSÉ
Son cerveau a réalisé qu'il était vulnérable la veille.
Son système d'alarme s'est activée automatiquement.
Il a coupé l'accès à l'émotion comme un interrupteur.
Ce n'est pas qu'il ne ressent plus rien. C'est qu'il n'a plus accès à ce qu'il ressent.

(Mikulincer & Shaver, 2007 ; healingnarrativescounselling.com, 2025)

2. L'hallucination protectrice

Son cerveau projette du danger là où il n'y en a pas. Comme quelqu'un qui a peur des serpents et voit une corde sur le chemin. Il voit vraiment le danger. Viscéralement.

TU DIS	IL ENTEND
J'aimerais qu'on passe plus de temps ensemble.	Elle va m'envahir. Je vais perdre mon espace.
Comment tu te sens par rapport à nous ?	Elle veut un engagement. Je vais perdre ma liberté.
Je suis là pour toi.	Je vais devoir gérer ses émotions. C'est trop lourd.
Je t'aime.	Elle attend quelque chose de moi. Je vais la devoir.

(Love Lost in Translation, NIH/NCBI, 2025)

Il ne fait pas semblant. Il voit vraiment un danger. Son filtre intérieur décode ton amour de travers.

3. Critiquer pour créer de la distance

Plus il t'aime, plus il va te trouver des défauts. Pas par méchanceté. Pour justifier la distance. Pour avoir une raison de s'éloigner qui ne l'oblige pas à regarder sa propre peur.

LE COMBLE DU PARADOXE
Les traits qui l'attiraient vers toi au début
sont souvent les mêmes qu'il te reproche quand l'intimité devient trop intense.
Tu es trop intense. Alors que c'était ta passion qui l'avait séduit.
Tu demandes trop. Alors que c'était ta profondeur qui l'avait touché.

4. Le silence et le ghosting

Le silence de l'évitant n'est pas toujours une punition. Parfois, c'est simplement qu'il ne sait pas quoi dire. Ce qu'il vit en lui est si paradoxal, si irrationnel, qu'il ne trouve pas les mots. Comment expliquer qu'il t'aime et que ton amour le terrifie ? Les mots pour ça n'existent pas dans son vocabulaire. Parce que personne ne lui a appris à les chercher.

5. Se voir toujours du bon côté

L'évitant ne peut pas se sentir coupable. Son cerveau doit réécrire l'histoire pour se garder du bon côté, parce que la culpabilité est l'émotion qu'il gère le moins bien.

IL DIT	CE QUE SON CERVEAU ÉVITE
Tu es trop sensible.	Reconnaître qu'il t'a blessée.
Tu m'as poussé à bout.	Assumer sa part de responsabilité.
Tu exagères toujours.	Valider ta perception et ressentir de la culpabilité.

ATTENTION : L'EFFET SUR TOI
Tu te retrouves à douter de ta propre perception.
A te demander si c'est toi le problème.
A t'excuser de choses que tu n'as pas faites.
Ce doute n'est pas la réalité. C'est l'effet de son mécanisme sur toi.

6. La fragmentation

Certains évitants fragmentent leur vulnérabilité entre plusieurs femmes. Une pour la sécurité, une pour la passion, une pour la stabilité. Comme ça, aucune ne peut le voir entièrement. Aucune ne peut vraiment lui faire mal.

PARTIE 4 : LE DICTIONNAIRE DE SES PHRASES

Ce qu'il dit. Ce qu'il pense vraiment.

L'évitant ne parle pas directement. Sa vulnérabilité passe par des détours, des traductions, des raccourcis. Si tu prends ses mots au pied de la lettre, tu vas souffrir pour de mauvaises raisons.

IL DIT	CE QU'IL PENSE VRAIMENT
Tu mérites mieux.	<i>Je me sens indigne de ton amour. Je pars avant que tu découvres mes failles.</i>
J'ai besoin d'espace.	<i>L'intimité me paralyse. J'ai besoin de fuir pour revenir à moi.</i>
Je ne ressens plus la même chose.	<i>J'ai éteint mes sentiments. C'est mon mécanisme, pas ma vérité.</i>
Je ne veux pas te faire mal.	<i>Te faire mal me semble inévitable. Partir maintenant me semble moins cruel.</i>
C'est pas toi, c'est moi.	<i>C'est exactement moi. Je n'arrive pas à recevoir ton amour.</i>
Silence. Ghosting.	<i>Je ne sais pas comment dire ce que je vis. Et la culpabilité m'écrase.</i>

CE QUE CES TRADUCTIONS CHANGENT POUR TOI
Ses mots ne sont pas des rejets de toi.
Ce sont des fenêtres sur ses blessures à lui.
Arrête de chercher ce que tu as mal fait.
Tu n'as probablement rien fait.

PARTIE 5 : LES MOMENTS CLÉS

Après l'intimité

Vous venez de passer un moment vraiment connecté. Et le lendemain, ou quelques heures après, il est distant.

CE QUI S'EST PASSÉ
Dans ce moment, il était vraiment là. Vulnérable. Connecté.
Son système d'alarme a noté : tu viens d'être vraiment vu. C'est risqué.
Il n'est pas parti de toi. Il est parti de l'état de vulnérabilité dans lequel il était.
Toi, tu voulais avancer vers lui. Lui avait besoin de s'éloigner pour se retrouver.
Ce décalage est l'un des plus douloureux de cette dynamique.

Quand tu exprimes un besoin

Tu lui dis calmement : j'aimerais qu'on passe plus de temps ensemble. Et il devient froid.

CE QUI S'EST PASSÉ
Besoin, attente, pression, risque d'échouer, risque d'être le méchant, fuis.
Il ne fuit pas toi. Il fuit la peur de te décevoir.
Et en fuyant, il te déçoit quand même.

Quand il revient

Il a disparu. Et puis il revient. Salut, ça va ? Comme si de rien n'était.

IL REVIENT PARCE QUE...	CE QUE ÇA VEUT DIRE POUR TOI
Il panique de te perdre et se régule en revenant.	Il ne revient pas parce qu'il a changé. Il revient pour se réguler.
Il a réalisé quelque chose, plus rare.	Ça se verra dans ses actes dans les semaines qui suivent, pas dans ses mots.

PARTIE 6 : PEUT-IL CHANGER ?

La vérité sur la neuroplasticité

Oui. Un évitant peut changer. Ce n'est pas de l'espoir vain.

Les recherches sur la neuroplasticité, la capacité du cerveau à se recâbler, montrent clairement que les schémas d'attachement acquis dans l'enfance ne sont pas permanents. Un évitant peut développer ce que les chercheurs appellent un attachement sécurisé acquis.

(Earned secure attachment : Adam Lane Smith, 2026 ; Reachlink.com, 2026)

CE QU'IL PEUT APPRENDRE SI IL LE DÉCIDE
Reconnaître ses états émotionnels au lieu de les fuir
Tolérer la proximité sans s'éteindre automatiquement
Rester présent dans les moments d'intimité
Décoder l'amour comme un don plutôt qu'une demande
Les études parlent de 12 à 18 mois de travail conscient et intentionnel.

Mais voilà ce que personne ne dit assez clairement

LA VÉRITÉ DIFFICILE
Ce changement ne se fait pas parce qu'on le lui demande.
Il ne se fait pas sous la pression.
Il ne se fait pas parce qu'on l'aime assez fort.
Il se fait quand LUI décide que la souffrance de continuer comme ça est plus grande que la peur de changer.
Et ça, ce n'est pas une décision que tu peux prendre pour lui.

Les signes réels de changement

IL EST EN TRAIN DE CHANGER SI...	IL N'EST PAS EN TRAIN DE CHANGER SI...
Il cherche de l'aide par lui-même.	Il promet de changer sous la pression, sans actes.

Il reste dans les moments difficiles.	Il revient après chaque disparition sans que rien évolue.
Il peut nommer ce qui se passe en lui.	Il minimise systématiquement ta souffrance.
Il fait des efforts parce qu'il a choisi de le faire.	Tu es la seule à grandir dans cette relation.

A NE JAMAIS OUBLIER

Son amour pour toi n'est pas égal à son engagement.

Il peut t'aimer profondément, sincèrement et fuir quand même.

Parce que justement, cet amour-là le terrifie.

Attendre que son amour se traduise automatiquement en présence,

c'est attendre quelque chose que son système nerveux ne sait pas encore faire.

PARTIE 7 : COMMENT LUI PARLER

Les 5 principes, pas des scripts, des façons d'être

Ces principes ne sont pas des formules magiques. Ce sont des façons de contourner son système d'alarme pour qu'il puisse vraiment t'entendre.

Principe 1 : Parle en termes de risque, pas d'émotion

NE DIS PAS	DIS PLUTÔT
J'ai peur qu'on s'éloigne.	Quand on ne se parle pas plusieurs jours, ça crée une distance difficile à combler.
Tu me manques.	Le manque de contact crée une distance dans notre relation.
Je me sens seule.	Quand je gère nos problèmes seule, ça n'est pas viable pour moi.

Principe 2 : Sois concrète et mesurable

VAGUE	PRÉCIS
J'ai besoin de plus de connexion.	J'aimerais 15 minutes deux fois par semaine pour parler de comment on va.
Sois plus présent.	Quand tu rentres le soir, 10 minutes sans téléphone, ça compte beaucoup pour moi.

Principe 3 : Observe, n'accuse pas

ACCUSATION	OBSERVATION
Tu m'as fait mal.	J'observe que quand tu disparais sans prévenir, ça crée de l'incertitude chez moi.
Tu fais toujours ça.	J'observe un pattern qui se répète et qui me laisse sans repères.

Principe 4 : Désarme avant de parler

PHRASES QUI CALMENT SON RADAR
Pas de pression. Je veux juste partager quelque chose.

Il n'y a pas d'attente immédiate. Quand tu es prêt.

Ce n'est pas un reproche. Juste une observation.

Tu n'as rien à défendre. Je veux juste qu'on se comprenne.

Principe 5 : Le moment compte autant que les mots

- Jamais quand il est stressé, fatigué, sur la défensive.
- Idéalement après un bon moment ensemble, quand l'énergie est légère.
- Jamais sur le moment quand tu souffres. Laisse passer, calme-toi d'abord.
- Parle toujours depuis un endroit stable en toi.

RAPPEL IMPORTANT

Même en appliquant tout ça parfaitement, il peut encore choisir de fermer la porte.

Ces principes servent à toi pour être entendue autant que possible.

Mais le reste dépend de lui.

Et ça, c'est la partie la plus difficile à accepter.

PARTIE 8 : LES 3 QUESTIONS POUR DÉCIDER

Pas pour les résoudre ce soir. Pour les garder avec toi.

QUESTION 1 : EST-CE QUE JE SUIS EN PAIX ?

Pas heureuse à chaque instant, ça n'existe pas.

Mais en paix. Est-ce que je dors ? Est-ce que j'ai de l'espace pour respirer ?

Est-ce que ma vie existe en dehors de cette relation ?

Si tu vis en hypervigilance permanente, si chaque silence te panique,

si tu passes tes journées à décoder ses signaux :

cette relation coûte trop cher.

QUESTION 2 : EST-CE QU'IL FAIT DES EFFORTS ?

Pas des efforts parfaits. Des efforts réels, visibles, dans le temps.

Est-ce qu'il grandit ? Est-ce qu'il y a un mouvement, même lent, même imparfait ?

Ou est-ce que tu es la seule à faire tout le chemin,

pendant qu'il reste exactement là où il est ?

QUESTION 3 : EST-CE QUE JE ME CHOISIS MOI AUSSI ?

Pas au détriment de lui. Mais en même temps que lui.

Est-ce que mes besoins comptent ? Est-ce que ma paix est protégée ?

Est-ce que j'ai gardé qui je suis, ou est-ce que je me suis perdue

à force de m'adapter ?

Rester ou partir : les deux sont des choix souverains.

Ce qui n'est pas souverain, c'est de rester ou de partir sans vraiment choisir. Par peur. Par habitude. Par addiction à ce cycle.

Ce guide est là pour que tu choisisses en sachant ce que tu sais maintenant.

SOURCES ET RÉFÉRENCES

Ce guide s'appuie sur des recherches scientifiques en psychologie de l'attachement et en neurosciences, ainsi que sur des travaux de praticiens reconnus.

RECHERCHES SCIENTIFIQUES

Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss. Vol. 1 : Attachment. Basic Books.*

Ainsworth, M. et al. (1978). *Patterns of Attachment. Lawrence Erlbaum.*

Main, M. & Solomon, J. (1990). *Procedures for identifying infants as disorganized. Attachment in the preschool years.*

Mikulincer, M. & Shaver, P.R. (2016). *Attachment in Adulthood. Guilford Press.*

Domic-Siede, M. et al. (2025). *Fronto-Parietal Oscillatory Dynamics of Emotion Regulation as a Function of Adult Attachment Orientations. bioRxiv.*

Social Cognitive and Affective Neuroscience (2022). Neural correlates of attachment and amygdala-prefrontal connectivity, 17, 1091-1100.

Gauvin, S.E.M. et al. (2024). *Love Lost in Translation: Avoidant Individuals Inaccurately Perceive Their Partners' Positive Emotions During Love Conversations. Personality and Social Psychology Bulletin.*

NIH/NCBI (2023). *Adult Avoidant Attachment, Attention Bias, and Emotional Regulation: eye-tracking study.*

Healing Narratives Counselling (2025). Deactivating Strategies of the Avoidant Attachment.

PRATICIENS ET COACHES

Adam Lane Smith, attachment coach. adamlanesmith.com. *How Avoidants Actually Fall In Love (2026).*

Natalia Juarez, breakup coach. lovistics.com.

Reachlink.com. *Earned Secure Attachment : How to Rewire Relationship Patterns (2026).*

LECTURE COMPLÉMENTAIRE

Levine, A. & Heller, R. (2010). *Attached : The New Science of Adult Attachment. Penguin.*

Nylon Magazine (2024). *What TikTok Gets Wrong About Attachment Theory.*

Tu n'es pas seule.

Des milliers de femmes vivent exactement ce que tu vis.

Ce que tu traverses est réel. Ta souffrance est réelle. Et tu mérites d'être accompagnée, pas de naviguer ça seule.

Si tu veux aller plus loin, être accompagnée, ne plus analyser ça toute seule dans ta tête, avoir quelqu'un à tes côtés qui comprend vraiment cette dynamique, retrouve-moi sur Instagram.

@selma_conseils

Je t'attends là-bas.

Que la paix soit sur toi.

Selma | @selma_conseils | Souveraine by Selma