LES 305 COMPORTEMENTS D'ANXIEUSE QUI FONT FUIR L'EVITANT

Comment guérir tes blessures d'enfance avant qu'elles ne sabotent ta prochaine relation



21 JOURS POUR GUÉRIR TON ENFANT INTÉRIEUR

PRISCA DEGLAS

Les 305 comportements qui font fuir l'évitant

et comment les arreter

Copyright © 2025 by PRISCA DEGLAS

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

Table des matières

Introduction : La Nuit Où J'ai Tout Compris 1
Chapitre 1 : Pose Ton Intention 10
Chapitre 2. Ne pas s'adapter : comprendre, pour choisir 16
Chapitre 3.Le cerveau de l'anxieuse 21
Chapitre 4. Le cerveau de l'évitant 24
Chapitre 5. Test instruction 30
Chapitre 6. Test des 9 archétypes de la femme blessée 34
INTERPRÉTATION : QUEL(S) ARCHÉTYPE(S) ES-TU ? 43
Chapitre 8. Ce que l'évitant reproche à chaque Archétype 49
Chapitre 9. LES 305 COMPORTEMENTS 57
Chapitre 10 : Maintenant Tu Sais 74
Chapitre 11. La diaspora de l'évitant 82
Chapitre 12 : Le cas de Sarah : je l'aime mais je me choisi 85
Chapitre 13 : le cas de Marina 97
Chapitre 14. Une alternative existe 106

Introduction : La Nuit Où J'ai Tout Compris

Il était 3h du matin.

Je venais de relire nos échanges pour la 47ème fois.

J'ai relevé toutes ses incohérences. Ses explications étaient bidon.

Bidon de chez bidon. Pourtant, il ne répondait plus à mes messages.

Je cherchais désespérément l'instant précis où tout avait basculé.

Le moment exact où il était passé de "tu es incroyable" à "j'ai besoin d'espace".

Il n'assumait rien, me renvoyait la faute, minimisait, gardait le silence.

J'ai compté. Trois jours. Trois putains de jours entre le message où il me disait que j'étais "la femme la plus exceptionnelle qu'il ait jamais rencontrée" et celui où il me demandait de "ralentir un peu".

Qu'est-ce qui s'était passé ?

Qu'est-ce que j'avais fait de MAL ?

J'ai scrollé, encore et encore, à la recherche de ma faute.

Et je l'ai trouvée. Partout.

Dans chaque message un peu trop long. Dans chaque question posée par insécurité déguisée en curiosité. Dans chaque "Tu fais quoi ce soir ?" alors qu'il venait de me dire qu'il avait besoin de souffler. Dans chaque double message quand il ne répondait pas assez vite. Dans chaque fois où j'avais partagé mes émotions en espérant qu'il me rassure.

J'ai vu mon anxiété déborder sur lui comme une marée qui submerge tout sur son passage.

Et ce soir-là, à 3h du matin, les yeux rouges et le cœur en miettes, j'ai compris quelque chose de terrifiant :

Ce n'était pas la première fois.

Une amie, la meilleure qui soit, me l'avait déjà dit :

"Prisca, tu es trop sauvage. Tu ne t'apaises pas. Tu es en survie. Les hommes sentent ça. Tu ne vois pas seulement leurs incohérences : tu leur placardes au visage."

Au début, ils me trouvaient fascinante, intense, profonde. Puis, progressivement, cette intensité devenait trop lourde. Et un jour, ils prenaient leurs distances.

Et moi, systématiquement, au lieu de me respecter, je faisais… pire.

Je m'accrochais plus fort. Je demandais plus d'explications. J'envoyais plus de messages. Je cherchais plus de réassurance face à leurs incohérences.

Jusqu'à ce qu'ils partent pour de bon.

Faty m'avait dit : *"Ils sont incohérents parce qu'ils ont peur de te perdre. Ils n'ont aucun recul sur eux-mêmes, ils ne sont pas conscients de leur peur."*

Et à chaque fois, je me jurais que c'était lui, le problème.

"Il était émotionnellement indisponible." "Il avait peur de l'engagement." "Il ne savait pas ce qu'il voulait." "Il était faible, lâche, susceptible…"

"Et tu restes seule", m'a répondu Faty, *"parce que tu souhaites qu'il soit vulnérable, mais quand tu vois ses failles, tu le méprises."*

Moi : "Je les pensais plus forts, ces hommes !"

Elle : *"Et voilà que tu t'enorgueillis encore. Je suis mariée à mon mari depuis 7 ans. Et j'ai trouvé une manière de lui faire assumer ses torts sans jamais le critiquer. Et je crois que c'est pour cela qu'il m'a épousée."*

Cette nuit-là, les mots de cette amie résonnaient dans le silence de ma chambre vide. J'ai été forcée d'affronter une vérité que j'avais toujours refusé de voir :

Et si le problème… c'était moi ?

Non pas parce que je suis "trop" ou "chiante" ou "folle" comme je me le répétais en boucle.

Mais parce que quelque chose en moi, quelque

chose de profond, de viscéral, de complètement incontrôlable, se déclenchait dès qu'un homme prenait de la distance.

Un besoin de contrôler. Voire de dominer. De prouver que je savais mieux. Que je faisais mieux.

Cette chose, je ne la comprenais pas. Je ne savais pas d'où elle venait. Je ne savais pas comment l'arrêter.

Je savais juste qu'elle me poussait à faire exactement ce qu'il ne fallait pas faire.

À chaque. Putain. De fois.

Le lendemain matin, j'ai pris une décision.

J'allais comprendre.

Comprendre pourquoi je réagissais comme ça. Comprendre ce qui se passait dans mon cerveau quand il s'éloignait. Comprendre pourquoi cette panique m'envahissait au point de me faire tout saboter.

Et surtout, comprendre pourquoi j'attirais systématiquement des hommes qui finissaient par fuir.

J'ai passé les douze mois suivants en formation sur les neurosciences et les styles d'attachement évitant et anxieux, à décortiquer chacun de mes comportements.

À analyser chaque message envoyé par peur. Chaque question posée par insécurité. Chaque réaction disproportionnée. Chaque tentative désespérée de le retenir.

Et j'ai découvert quelque chose de stupéfiant.

J'ai compté 305 comportements différents.

305 façons dont mon anxiété se manifestait. 305 manières dont j'essayais inconsciemment de contrôler la situation. 305 réactions qui, au lieu de le rapprocher, le faisaient fuir.

Certains étaient évidents : le double message, les questions insistantes, les pavés interminables, les crises d'angoisse déversées sur lui.

D'autres étaient beaucoup plus subtils : la façon dont je formulais mes phrases pour obtenir une réassurance. La manière dont je partageais mes émotions non pas pour m'exprimer, mais pour qu'il prouve qu'il tenait à moi. Les silences calculés pour voir s'il s'inquiéterait.

Et le plus terrible ?

Je n'avais même pas conscience de la plupart d'entre eux.

Je pensais être dans la communication saine. Je croyais exprimer mes besoins légitimes. J'étais persuadée d'agir avec authenticité.

Alors qu'en réalité, derrière chacun de ces comportements, il y avait la même chose :

La terreur d'être abandonnée.

Ce livre n'est pas un manuel pour "garder un homme évitant", ou pas à la hauteur.

Ce livre n'est pas une liste de règles à suivre pour marcher sur des œufs et ne pas le faire fuir.

Ce livre n'est pas un guide pour devenir "la femme parfaite qui ne dérange jamais".

Ce livre fait pire : **c'est le miroir de toutes tes blessures d'enfance.**

Le miroir dans lequel j'ai été forcée de me regarder cette nuit-là, à 3h du matin.

Le miroir qui m'a montré que je n'étais pas "folle" ou "trop intense" ou "impossible à aimer".

J'étais juste une femme qui portait des blessures d'enfance si profondes qu'elles dictaient encore tous mes comportements adultes.

Et ces blessures, quand elles rencontraient un homme évitant — un homme dont le cerveau était programmé pour fuir l'intensité émotionnelle — créaient la tempête parfaite.

Lui, incapable de gérer les émotions. Moi, incapable de ne pas les déverser sur lui quand j'avais peur de le perdre, provoquant finalement cette peur elle-même.

Lui, qui prenait de l'espace pour se protéger. Qui devenait incohérent. Je lui faisais peur. Mais je me trompais : ce n'était ni ma force ni mon intelligence qui le faisaient me rejeter. C'était mon agressivité. Je le traitais de faible, de lâche.

Moi, qui interprétais cet espace comme un rejet et qui m'accrochais plus fort… toujours plus méfiante, contrôlante, exigente.

Lui, qui se sentait étouffé et s'éloignait encore plus.

Moi, qui paniquais et multipliais les comportements anxieux.

Jusqu'à ce que tout explose.

Dans les pages qui suivent, tu vas découvrir les 305 comportements.

Tu vas probablement en reconnaître la plupart.

Et ça va faire mal.

Parce que tu vas réaliser, comme moi cette nuit-là, combien de fois tu as fait exactement ce qu'il ne fallait pas faire.

Combien de fois tu as transformé un simple besoin d'espace en rupture définitive.

Combien de fois tu aurais pu sauver la relation… si seulement tu avais compris ce qui se jouait réellement.

Mais voilà ce que je veux que tu saches avant de tourner cette page :

Ces 305 comportements ne font pas de toi une mauvaise personne.

Ils ne prouvent pas que tu es "trop" ou "impossible à aimer".

Ils sont juste la preuve que tu portes des blessures que personne ne t'a jamais appris à guérir.

Des blessures qui remontent à l'enfance.

À cette petite fille qui a eu peur d'être abandonnée, critiquée, rejetée.

À cette petite fille qui a appris que l'amour était conditionnel.

Que pour être aimée, il fallait être parfaite.

Que montrer ses besoins, c'était risquer d'être abandonnée.

Que la distance émotionnelle signifiait : "tu as fait quelque chose de mal".

Cette petite fille, elle est encore là.

En toi.

Et c'est elle qui prend les commandes à chaque fois qu'il s'éloigne.

Ce livre va t'aider à comprendre pourquoi.

À identifier ces 305 comportements.

À voir d'où ils viennent vraiment.

Et surtout, à découvrir comment les transformer.

Parce que non, tu n'es pas condamnée à répéter ce schéma pour toujours.

Non, tu n'es pas "trop cassée" pour être aimée.

Et non, il n'est pas trop tard.

Que tu sois encore avec lui ou qu'il soit déjà parti.

Que vous soyez en période de "pause" ou qu'il t'ait bloquée partout.

Que tu espères encore ou que tu aies abandonné.

Il y a un chemin.

Et ce chemin commence ici, maintenant, avec ces 305 comportements.

Prête ?

Alors respire un grand coup.

Prends un stylo.

Et ouvre ton cœur.

Parce que ce que tu vas découvrir va tout changer.
Prisca

Chapitre 1 : Pose Ton Intention

Avant d'aller plus loin, arrête-toi une seconde.

Pose ton téléphone.

Respire.

Et réponds honnêtement à cette question :

Pourquoi es-tu vraiment ici ?

Parce que crois-moi, la réponse à cette question va déterminer si ce livre va transformer ta vie… ou juste te donner une liste de choses à te reprocher.

Il y a deux raisons pour lesquelles les femmes ouvrent ce livre :

RAISON 1 : "Je veux comprendre ce que j'ai fait de mal pour le récupérer."

Tu cherches la formule magique.

La liste de ce qu'il ne faut surtout pas faire pour qu'il revienne.

Tu veux savoir exactement quels comportements

l'ont fait fuir pour pouvoir les corriger, les effacer, faire comme s'ils n'avaient jamais existé.

Tu te dis que si tu arrives à être "parfaite" cette fois, il reviendra.

Si tu ne fais plus aucune de ces erreurs, il te choisira.

Si tu deviens cette femme qui ne panique jamais, qui ne demande rien, qui reste zen quoi qu'il fasse, alors il restera.

Et je vais te dire quelque chose que tu ne veux pas entendre :

Si c'est ta seule intention, ce livre ne marchera pas.

Parce que tu vas faire exactement ce que tu as toujours fait : te trahir pour être aimée.

Tu vas lire ces 305 comportements et tu vas te forcer à ne plus les faire.

Tu vas te censurer.

Te retenir.

Étouffer tes émotions.

Ravaler tes besoins.

Jouer un rôle.

Et pendant quelques jours, quelques semaines peut-être, tu vas y arriver.

Tu vas réussir à faire semblant d'être cette femme détachée, légère, qui n'a besoin de rien.

Mais tu sais ce qui va se passer ?

Un jour, tu vas craquer.

Parce qu'on ne peut pas refouler indéfiniment.

Parce que tu ne peux pas vivre éternellement en te trahissant.

Et ce jour-là, tous ces comportements que tu avais réussi à contrôler vont exploser d'un coup. Dix fois plus fort. Dix fois plus intense.

Et lui, qui te croyait "guérie", va fuir encore plus vite qu'avant.

RAISON 2 : "Je veux comprendre ce qui se passe EN MOI pour ne plus jamais revivre ça."

Tu ne cherches pas à devenir quelqu'un d'autre pour lui plaire.

Tu cherches à comprendre pourquoi tu réagis comme ça.

Pourquoi cette panique viscérale quand il prend de l'espace.

Pourquoi ce besoin incontrôlable de vérifier s'il est encore là.

Pourquoi cette terreur d'être abandonnée qui te fait tout saboter.

Tu veux arrêter de répéter le même schéma.

Avec lui ou avec le prochain.

Parce que tu en as marre de te sentir "folle".

Marre de ne pas te reconnaître quand tu es amoureuse.

Marre de perdre ton identité dès que tu t'attaches.

Tu veux te libérer. Pour de vrai. Définitivement.

Si c'est ton intention, alors ce livre va changer ta vie.

Parce qu'on ne va pas juste lister ce qu'il ne faut pas faire.

On va aller à la racine.

Comprendre d'où viennent ces 305 comportements.

Pourquoi ton cerveau réagit comme ça.

Quelle blessure d'enfance se réactive à chaque fois qu'il s'éloigne.

Et comment guérir cette blessure pour ne plus jamais être prisonnière de ces réactions.

Alors maintenant, pose-toi cette question :

Est-ce que tu veux changer pour lui… ou pour toi ?

Parce que si tu changes pour lui, ça ne durera pas.

Tu vas juste devenir une version améliorée de la même femme anxieuse.

Une anxieuse consciente qui se force à ne pas montrer son anxiété.

Mais l'anxiété sera toujours là, sous la surface, prête à exploser.

Si tu changes pour toi, tout est différent.

Tu ne te forces plus.

Tu ne joues plus de rôle.

Tu deviens réellement cette femme apaisée.

Parce que tu as guéri la blessure qui créait ces comportements.

Prends un moment.

Écris noir sur blanc ton intention :

Pourquoi je lis ce livre ?

Qu'est-ce que je veux vraiment comprendre ?

Est-ce que je suis prête à regarder en face mes blessures d'enfance, même si ça fait mal ?

☐ Oui
☐ Non, pas encore
☐ Je ne sais pas

Si tu as coché "Non" ou "Je ne sais pas", je te comprends.

C'est terrifiant de plonger dans ses blessures.

C'est plus facile de se dire que le problème, c'est lui.

Qu'il est évitant, indisponible, immature.

Et tu sais quoi ? C'est peut-être vrai.

Mais même si c'est vrai, ça ne change rien à tes comportements.

Même si c'est lui le problème, tu continueras à attirer le même type d'homme.

Parce que tant que ta blessure est là, tu attires des hommes qui la nourrissent.

Si tu as coché "Oui", alors bienvenue.

Bienvenue dans le voyage le plus difficile mais le plus libérateur de ta vie.

Le voyage vers toi-même.

Vers cette petite fille en toi qui a tellement eu peur d'être abandonnée qu'elle a créé 305 comportements pour tenter de contrôler l'incontrôlable.

Cette petite fille, tu vas la rencontrer dans les pages qui suivent.

Tu vas comprendre pourquoi elle a si peur.

Tu vas voir comment elle essaie de te protéger… en te sabotant.

Et tu vas apprendre à l'aimer, à l'apaiser, à la guérir.

Pas pour lui.

Pour toi.

Maintenant, tourne la page.

Et découvrons ensemble d'où viennent ces 305 comportements.

Chapitre 2. Ne pas s'adapter : comprendre, pour choisir

Je n'ai pas écrit ce livre pour que tu te transformes selon les désirs d'un homme évitant. Je ne l'ai pas écrit pour que tu deviennes une version "acceptable" de toi-même à travers son regard. Ce livre n'est pas un guide pour devenir la partenaire idéale qui ne dérange jamais.

Je l'ai écrit **pour toi**. Pour que tu comprennes enfin ce qui s'est joué dans ton corps, dans tes blessures les plus profondes, et dans son fonctionnement à lui — un fonctionnement neurologique radicalement différent du tien.

Au fil de ta lecture, tu découvriras que beaucoup de tes réactions n'étaient pas des fautes, mais des réflexes de survie. Des réponses automatiques façonnées par une enfance où tu as constamment oscillé entre le sentiment d'être envahissante et celui de n'être jamais suffisante.

Les empreintes de l'enfance

Pendant ton enfance, on t'a peut-être enseigné un schéma toxique : quand tu "faisais quelque chose de mal", tu méritais d'être punie par le silence, la colère froide, le retrait affectif ou l'indifférence glaciale. Ton cerveau d'enfant a enregistré cette équation : **distance émotionnelle = j'ai commis une erreur**.

Ce conditionnement ne s'évapore pas à l'âge adulte. Il orchestre tes relations, particulièrement avec un partenaire évitant.

Quand il prend ses distances, ton système nerveux t'envoie un signal d'alarme : "Tu as fait quelque chose de mal." Tu te retournes contre toi-même. Tu fouilles frénétiquement pour trouver ta faute. Mais ce que tu identifies comme "un mauvais comportement" est en réalité l'empreinte d'une blessure jamais reconnue, jamais soignée.

Les neuf visages de la blessure

Il existe neuf archétypes de la femme blessée — neuf structures émotionnelles qui génèrent ensuite des centaines de comportements anxieux. Plus ta blessure d'enfance est profonde, plus tes réactions seront amplifiées, disproportionnées, parfois même autodestructrices.

Ce livre n'est pas un manuel pour séduire

l'évitant. C'est un miroir.

Oui, il te révèle les comportements qui déclenchent sa fuite. Mais surtout, il te montre ce qui, à l'intérieur de toi, crée cette impulsion désespérée de retenir, questionner, contrôler, comprendre coûte que coûte, anticiper chaque scénario, exiger de la clarté… alors que lui perçoit ton besoin comme un fardeau qu'il est incapable de porter.

Le radar de l'évitant

L'évitant possède une antenne hypersensible. Il détecte tes attentes même quand tu ne les formules pas. Il ressent l'énergie cachée derrière tes questions en apparence innocentes. Il capte la panique sous-jacente à ton "je voulais juste savoir".

Dès qu'il pressent que tu attends quelque chose de lui — une réponse, une réassurance, un engagement — son système se verrouille. Son cerveau active son mode défensif. Il recule, même s'il éprouve des sentiments authentiques pour toi.

Les vraies questions

Ce livre va t'aider à répondre aux questions essentielles :

- Ce comportement venait-il d'un besoin légi-

time… ou d'une terreur viscérale de l'abandon ?
- Est-ce que je cherchais réellement une information… ou une preuve d'amour ?
- Est-ce que j'agissais depuis ma femme adulte… ou depuis l'enfant terrifiée que j'ai été ?

Ce livre va t'aider à comprendre les mécanismes de sa fuite. Mais plus important encore, il va t'apprendre à identifier ce qui, en toi, reproduit toujours le même schéma relationnel. Et à t'en libérer, définitivement.

Ton archétype : La Responsable Précoce

Tu as porté des fardeaux qui n'étaient pas les tiens. Très tôt, l'équilibre familial a reposé sur tes petites épaules. Tu t'es sentie responsable du bien-être émotionnel de ton entourage.

Tu as dû étouffer tes propres besoins pour ne pas être un poids. Ta plus grande terreur ? Être perçue comme encombrante. Être abandonnée. Ou ne jamais être à la hauteur.

Pour conjurer cette peur, tu as déployé des efforts considérables. L'effort de t'adapter en permanence. L'effort d'aider, de sauver, de paraître impeccable. Tu t'es modelée pour permettre aux autres d'aller bien.

Les événements qui t'ont façonnée

Tu as peut-être traversé des chocs, et ta famille également. Tu as pu voir tes parents affronter des épreuves : séparation, perte d'emploi, difficultés financières, fratrie compliquée, deuil, maladie.

Tous ces éléments t'ont conditionnée à croire que tu n'étais pas digne d'amour telle que tu étais. Par peur d'être un fardeau, tu as affiché un sourire de façade pour épargner les autres. Pour soulager tes parents au maximum. Tu t'es convaincue que si tu exprimais tes besoins, tu les ferais souffrir. Alors tu as tout refoulé.

Le schéma qui se répète

Une fois adulte, sans vraiment comprendre pourquoi, tu attires systématiquement des personnes émotionnellement indisponibles. Des hommes qui ont peur de leurs propres sentiments, qui ne les verbalisent jamais, qui refusent de s'engager, qui ne t'accordent pas la place que tu mériterais au regard de tout ce que tu donnes.

Tu ne comprends pas pourquoi ce scénario se répète inlassablement.

Chapitre 3.Le cerveau de l'anxieuse

Le Système Nerveux Suractivé

Quand tu étais petite, quelque chose s'est passé.

Peut-être un événement brutal : un abandon, une séparation, un deuil, de la violence.

Ou peut-être quelque chose de beaucoup plus subtil, mais répété : un parent absent émotionnellement, un silence glacial en guise de punition, un amour conditionnel accordé seulement quand tu étais "sage".

Ton cerveau d'enfant, immature et fragile, a enregistré ce message :

"Quand je dérange avec mes émotions, on m'abandonne."

"La distance émotionnelle signifie que j'ai fait quelque chose de mal."

"Si je ne suis pas parfaite, je ne mérite pas d'être aimée."

À partir de ce moment-là, ton système nerveux s'est mis en **mode hypervigilance**.

Il a développé des antennes ultra-sensibles pour détecter le moindre signe de rejet.

Un message qui tarde à arriver. Un ton un peu froid. Un "j'ai besoin d'espace". Un silence.

Et immédiatement, ton système nerveux déclenche l'alarme :

"DANGER ! Il va partir ! Fais quelque chose !"

Les Réactions Automatiques

Et tu réagis.

Tu envoies un message. Puis un autre. Tu poses des questions. Tu cherches des réassurances. Tu essaies de comprendre ce qui s'est passé. Tu te justifies. Tu t'expliques. Tu promets de faire mieux.

Ce sont les 305 comportements.

Et tu n'as même pas conscience que tu les fais.

Parce qu'ils sont automatiques.

Parce qu'ils viennent de ton système nerveux, pas de ton cerveau rationnel.

Parce que c'est ta petite fille intérieure terrifiée

qui prend les commandes.

Pourquoi Tu Es Comme Ça

Tu n'as pas choisi d'être anxieuse.

Tu as juste appris très tôt que l'amour était instable.

Que les gens que tu aimais pouvaient disparaître.

Que montrer tes besoins, c'était risquer d'être rejetée.

Alors ton cerveau a créé ces stratégies de survie :

✓ Anticiper les besoins de l'autre avant qu'il ne parte ✓ Contrôler pour ne pas être surprise ✓ Donner plus pour prouver ta valeur ✓ T'effacer pour ne pas déranger ✓ Surveiller le moindre signe de rejet ✓ Chercher des réassurances encore et encore

Le cerveau de l'anxieuse porte des séquelles.

Là où l'évitant est inhibé, l'anxieuse est suractivée.

Maintenant, pour comprendre pourquoi ces comportements le font fuir, il faut comprendre comment fonctionne son cerveau à lui.

Chapitre 4. Le cerveau de l'évitant

CHAPITRE 3 : LE FONCTIONNEMENT NEUROLOGIQUE DE L'ÉVITANT

Un Cerveau Différent

L'évitant ne possède pas un cerveau comme le tien.

Son cerveau s'éteint et se rallume selon les stimuli de son environnement.

Quand il ressent des émotions trop intenses — même positives comme l'amour ou la joie — son cerveau bascule automatiquement en mode survie.

Il entre en dissociation.

J'explore ce phénomène en détail dans mon autre livre, *Dans la tête de l'évitant*, où je te fais vivre l'histoire d'Alex, un évitant qui traverse une rupture émotionnelle majeure. Tu plonges dans son corps et son esprit pour comprendre comment il réagit physiquement à l'amour.

Pourquoi Certains Comportements Le Font Fuir

Le cerveau de l'évitant fonctionne donc selon des mécanismes particuliers.

Quand tu les comprends, tu cesses de t'étonner que certains comportements — que je vais détailler par la suite — l'empêchent aujourd'hui d'être à tes côtés.

Cela ne signifie pas qu'il ne pourra jamais les accepter.

Mais ces comportements peuvent être remplacés par des versions adaptées à son système nerveux fragilisé.

Que tu souhaites créer une relation avec un évitant ou harmoniser ta communication avec n'importe quel homme, réapprendre à communiquer depuis ta féminité authentique te permettra de sortir de la réaction pour entrer dans la paix.

Ce Qu'Il Te Reproche Réellement

Voici ce que l'évitant te reproche : non pas d'avoir des émotions et des besoins, mais de les exprimer de manière insistante, intense, parfois démesurée.

Le cerveau de l'anxieuse porte lui aussi des séquelles. Là où l'évitant est inhibé, l'anxieuse est suractivée.

Le Chemin Vers l'Harmonie Relationnelle

Apprendre à te réguler, à te connaître intimement, à exprimer tes besoins autrement est essentiel pour créer une relation harmonieuse.

Que ce soit avec un évitant ou avec un homme sécure qui sera naturellement attiré par ton énergie transformée une fois que tu auras guéri tes blessures.

Transformer Tes Comportements : Au-Delà de la Compréhension

Comprendre intellectuellement ce qui fait fuir un évitant ne suffit pas à le faire rester. Parce que ces comportements, tu vas devoir les transformer en profondeur.

Tu dois développer la capacité de trouver des alternatives qui te maintiennent dans un état de sécurité intérieure, pour pouvoir construire avec lui une relation épanouissante pour vous deux. Une solution qui respecte à la fois son fonctionnement neurologique et tes besoins légitimes en tant que femme.

Pourquoi Il a Peur

Lui aussi porte des blessures d'enfance.

Mais à l'inverse de toi, on ne lui a jamais appris à gérer les émotions.

On ne lui a jamais donné de réconfort quand il pleurait.

On ne lui a jamais validé ses besoins.

On l'a peut-être ignoré, rejeté, critiqué quand il exprimait ses émotions.

Alors son cerveau a appris : "**Les émotions sont dangereuses. Il faut les fuir.**"

Il a développé un système de survie opposé au tien :

✓ Couper ses émotions ✓ Prendre de l'espace dès qu'il ressent trop ✓ Se fermer ✓ Fuir l'intimité émotionnelle ✓ Minimiser ✓ Dissocier

Le cerveau de l'évitant est inhibé.

Face aux émotions intenses, il se met littéralement hors ligne.

Comme un ordinateur qui s'éteint pour se protéger d'une surchauffe.

Quand Vos Deux Cerveaux Se Rencontrent

Maintenant, imagine ce qui se passe quand vous deux vous rencontrez.

Au début, tout est parfait.

Il te trouve fascinante, profonde, intense.

Tu le trouves stable, calme, mystérieux.

Vous vous complétez.

Mais voilà ce qui se passe ensuite :

Un jour, il ressent trop d'émotions. Son cerveau déclenche l'alarme : "DANGER ! Trop d'émotions !"

Il prend de l'espace. Il devient distant.

Et toi, tu le sens immédiatement.

Ton système nerveux hypervigilant détecte ce changement.

Ton cerveau déclenche l'alarme : "DANGER ! Il va partir !"

Et tu réagis avec les 305 comportements.

Mais pour lui, chacun de ces comportements est perçu comme une agression émotionnelle.

Son cerveau surcharge encore plus.

Il se sent étouffé.

Il prend encore plus d'espace.

Et toi, tu paniques encore plus.

Tu intensifies les comportements.

Et lui fuit encore plus loin.

Le Cycle Infernal

```
1. Il ressent trop → Il prend de l'espace
2. Tu détectes sa distance → Tu paniques
3. Tu adoptes les 305 comportements → Il
se sent étouffé
4. Il fuit encore plus → Tu paniques
encore plus
5. Tu intensifies les comportements → Il
dissocie complètement
6. Il devient froid, distant, incohérent →
Tu exploses
7. Il te perçoit comme "instable" → Il part
```

Et le cycle se répète avec le prochain.

Ce n'est pas de la malchance.

Ce n'est pas parce qu'il est "toxique" ou "immature".

Ce n'est pas parce que tu es "trop" ou "chiante".

C'est juste deux systèmes nerveux blessés qui se déclenchent mutuellement.

Maintenant que tu comprends comment vos deux cerveaux fonctionnent, découvrons ensemble les archétypes blessés que tu portes en toi.

Chapitre 5. Test instruction

Quel Type de Femme Blessée Es-Tu ?

Avant de découvrir les comportements qui font fuir l'évitant, tu dois d'abord comprendre POURQUOI tu les adoptes. Ces comportements ne sont pas un hasard. Ils ne sont pas de ta faute. Et tu n'es pas "folle" ou "trop intense".

Ils découlent de ton style d'attachement, lui-même issu de tes blessures d'enfance.

La Différence Entre Style d'Attachement et Intensité

Les 9 archétypes que tu vas découvrir sont les 9 comportements les plus puissants et problématiques qui font fuir l'évitant. Ils déterminent ton STYLE D'ATTACHEMENT (sécure, anxieux, ou désorganisé).

Pourquoi C'est Important de Connaître Tes Archétypes

1. Pour arrêter de te juger

Quand tu comprends que tes comportements viennent d'une blessure et non d'un défaut de caractère, tu arrêtes de te dire :

× "Je suis trop intense"
× "Je suis chiante"
× "Je suis folle"
× "Il y a quelque chose qui ne va pas chez moi"

Et tu commences à te dire :

✓ "Mon enfant intérieur a peur"
✓ "Ces comportements me protégeaient petite"
✓ "Je peux guérir ça, le faire évoluer"

2. Pour comprendre pourquoi tu attires toujours le même type d'homme

Chaque archétype attire mathématiquement un type d'homme spécifique.

Ce n'est pas de la malchance. C'est une loi d'attraction inconsciente.

La Dépendante Affective attire les indisponibles (qui lui donnent des miettes et la font courir)

La Femme Forte attire les hommes féminins (qui se laissent porter et ne font aucun effort)

La Trop Gentille attire les profiteurs (qui prennent tout sans rien donner)

La Sauveuse attire les projets (des hommes blessés qui ne guériront jamais)

Tant que tu n'as pas identifié et guéri ton archétype, tu continueras à attirer et reproduire le même schéma.

3. Pour savoir par où commencer ta guérison

Tu ne peux pas guérir ce que tu ne vois pas.

Une fois que tu sais quel(s) archétype(s) tu incarnes, tu sais exactement :

✓ Quelle blessure d'enfance tu dois guérir en priorité

✓ Quel comportement tu dois déconstruire en premier

✓ Quelle croyance limitante tu portes inconsciemment

Comment Ça Marche ?

Dans les pages qui suivent, tu vas découvrir les 9 archétypes de la femme blessée.

Pour chaque archétype, tu trouveras :

→ Une description de qui elle est et comment elle se comporte → 5 comportements à cocher pour identifier si c'est toi → Plus tard, une analyse de

comment cet archétype fait fuir l'évitant

Instructions : Comment Faire le Test

C'est très simple :

Lis chaque archétype attentivement

Pour chacun, coche les comportements qui te correspondent ☐

Si tu coches au moins 1 case dans un archétype → Tu portes ce masque

Si tu coches 4 ou 5 cases → C'est un de tes archétypes dominants

À la fin, compte combien d'archétypes tu as cochés au total

Chapitre 6. Test des 9 archétypes de la femme blessée

1. LA FEMME FORTE (POTOMITAN)

Elle porte le monde sur ses épaules. Hyper-indépendante, elle n'attend rien de personne, convaincue que montrer un besoin, c'est se mettre en danger, car c'est être faible. Elle contrôle tout pour ne pas être trahie, mais derrière cette force, il y a une fatigue immense et un cœur qui rêve d'être soutenu sans condition.

Reconnais-tu ces comportements chez toi ?

☐ Je préfère gérer les choses seule, même quand c'est difficile

☐ Je trouve difficile de demander de l'aide ou d'accepter du soutien

☐ Montrer ma vulnérabilité me met mal à l'aise

☐ Quand je traverse une difficulté, je n'en parle à personne

☐ Je ressens de la fierté à être perçue comme forte et indépendante

2. LA DÉPENDANTE AFFECTIVE

Elle confond amour et attachement. Elle s'oublie pour être aimée, se suradapte, et accepte trop, de peur d'être abandonnée. Son sourire de façade masque une panique intérieure : celle de ne pas être assez pour être choisie, et aimée telle qu'elle est. Elle donne tout, même ce qu'on ne lui a pas demandé, dans l'espoir d'être choisie.

Reconnais-tu ces comportements chez toi ?

☐ J'ai peur d'être abandonnée alors je me suradapte pour être choisie

☐ Je rends au centuple ce qui m'est donné

☐ Je donne beaucoup afin que l'autre voie ma valeur

☐ Je fais souvent passer les besoins des autres avant les miens

☐ Quand quelqu'un prend ses distances avec moi, je me demande ce que j'ai pu faire de mal

3. LA FEMME COUPABLE (JUSTIFICATRICE)

Elle s'excuse d'exister. Elle se justifie, assume les erreurs des autres, et pense qu'elle mérite ce qui lui arrive. Elle porte la honte d'une lignée, d'un passé, d'un non-dit. Elle croit que souffrir la rend meilleure, alors elle se punit inconsciemment, jour après jour.

Reconnais-tu ces comportements chez toi ?

☐ Je me justifie souvent, et m'excuse tout le temps, même quand ce n'est pas nécessaire

☐ J'ai du mal à dire non sans culpabiliser

☐ Je suis sensible à la critique, je la prends personnellement

☐ J'ai l'impression d'être un poids ou de déranger les autres

☐ Je ressens souvent de la honte ou du regret après avoir exprimé mes émotions

4. LA PERFECTIONNISTE

Elle veut tout faire parfaitement, pour ne jamais être critiquée. Ce n'est jamais assez bien. Elle contrôle son image, ses résultats, sa parole. Elle croit qu'en étant irréprochable, elle sera enfin en paix. Mais derrière cette rigueur, il y a une peur panique d'être rejetée si elle se montre imparfaite, humaine, vulnérable.

Reconnais-tu ces comportements chez toi ?

☐ J'ai du mal à accepter les compliments, je pense que les autres essaient d'être gentils

☐ L'échec me terrifie et je fais tout pour l'éviter

☐ J'ai des attentes très élevées envers moi-même et les autres

☐ J'ai souvent l'impression de ne jamais en faire assez

☐ Si je fais une erreur, je me critique durement

5. L'ILLÉGITIME (SYNDROME DE L'IMPOSTEUR)

Elle doute d'elle, même quand elle réussit. Elle pense qu'on va découvrir qu'elle n'est « pas assez ». Elle cherche des preuves extérieures pour valider ce qu'elle ne sent pas en elle. Sa lumière lui fait peur, alors elle se sabote avant d'être visible.

Reconnais-tu ces comportements chez toi ?

☐ J'ai du mal à accepter les compliments sur mes compétences, je vais les minimiser ou attribuer l'honneur à un élément extérieur

☐ J'ai peur qu'un jour, les autres réalisent que je ne suis pas aussi compétente qu'ils le croient

☐ Je minimise mes réussites

☐ Je me compare souvent aux autres et pense qu'ils sont meilleurs que moi

☐ Je me dis que j'ai vécu trop de choses difficiles pour être légitime, si j'étais douée, il ne me serait pas arrivé autant de difficultés

6. LA SAUVEUSE (L'INFIRMIÈRE)

Elle existe à travers le besoin de l'autre. Elle soigne, aide, soulage, au point de s'oublier. Elle croit qu'aimer, c'est sauver. Elle attire les blessés, les dépendants, les bourreaux même, espérant qu'en les réparant, elle sera digne d'être aimée en retour.

Reconnais-tu ces comportements chez toi ?

☐ J'ai tendance à attirer des personnes qui ont des problèmes ou des blessures

☐ Je me sens responsable du bien-être des autres, dire non me donne l'impression de les abandonner

☐ Je donne beaucoup, même si cela me fatigue émotionnellement

☐ Je culpabilise si je ne peux pas aider quelqu'un en difficulté

☐ Je me sens aimée lorsque je suis utile aux autres

7. LA FUYANTE

Elle se cache derrière le détachement. Elle fuit l'intimité, le conflit, les émotions profondes. Elle contrôle tout pour éviter d'être touchée. Elle dit qu'elle va bien, toujours, mais derrière son autonomie apparente, elle se sent seule, incapable de demander de l'aide ou de s'abandonner vraiment.

Reconnais-tu ces comportements chez toi ?

☐ J'ai du mal à faire confiance aux autres

☐ J'ai peur d'être manipulée ou trahie dans mes relations

☐ Je ressens souvent le besoin de contrôler mon environnement

☐ Je me méfie des relations trop faciles ou trop belles pour être vraies

☐ Je préfère partir avant d'être blessée

8. LA FEMME TROP GENTILLE (LA FORGIVER)

Elle dit oui quand elle pense non. Elle veut plaire, être aimée, éviter le conflit. Elle pardonne tout trop vite à tout le monde, sauf à elle-même. Elle minimise

sa douleur, excuse les autres, justifie l'injustifiable. À force d'avaler ses besoins, elle finit par se perdre. Sa colère enfouie la ronge, même si elle continue de sourire.

Reconnais-tu ces comportements chez toi ?

☐ J'ai peur que les autres ne m'aiment pas si j'exprime mon vrai moi

☐ J'ai tendance à m'adapter aux attentes des autres, quitte à m'oublier moi-même

☐ Je pardonne à tout le monde sauf à moi-même

☐ J'accepte souvent le pire des autres. C'est parce que je vois la blessure derrière l'action, et que j'aimerais qu'on m'accepte aussi de cette manière

☐ J'ai du mal à ressentir et exprimer ma colère, même quand je suis blessée de peur de blesser à mon tour

9. LA CONTRÔLANTE

Elle teste les gens pour voir s'ils sont dignes de confiance. Elle préfère garder ses distances émotionnelles et ressent souvent le besoin de contrôler son environnement pour se sentir en sécurité.

Reconnais-tu ces comportements chez toi ?

☐ Je teste les gens pour voir s'ils sont dignes de confiance

☐ Je préfère garder mes distances émotionnelles

☐ Je ressens souvent le besoin de contrôler mon environnement

☐ J'ai du mal à lâcher prise même sur les petites choses

☐ Je me méfie des intentions des autres

INTERPRÉTATION : QUEL(S) ARCHÉTYPE(S) ES-TU ?

Comment calculer ton score

Compte combien de cases tu as cochées pour chaque archétype.

Règle de calcul :

- **Si tu as coché au moins 1 case** → Tu portes ce masque
- **Si tu coches 1 à 3 cases** dans plusieurs archétypes → Ils sont présents mais moins ancrés
- **Si tu as 4 ou 5 cases cochées** dans un archétype → C'est un de tes **schémas dominants**
- **Si tu as plusieurs archétypes dominants →** Ton ego a développé plusieurs stratégies pour te protéger

TON SCORE GLOBAL

Combien d'archétypes as-tu sur les 9 ? ___/9
(Compte le nombre d'archétypes où tu as coché AU MOINS 1 case)

LECTURE VIBRATOIRE DES RÉSULTATS

◍ *1 à 2 archétypes → ATTACHEMENT SÉCURE*

Ce que cela signifie :
Tu as des blessures, mais elles ne contrôlent pas entièrement ta vie émotionnelle. Tu es capable de reconnaître tes schémas et de les dépasser assez facilement.
Dans tes relations :

- ✓ Tu te sens digne d'être aimée telle que tu es
- ✓ Tu sais poser tes limites sans peur de l'abandon
- ✓ Tu communiques tes besoins avec vulnérabilité et clarté
- ✓ Tu ne paniques pas si il ne répond pas tout de suite
- ✓ Tu arrives à faire confiance sans tout contrôler

Avec l'évitant : Tes blessures ne te sabotent pas

systématiquement. Tu peux apprendre les outils de communication et les appliquer assez rapidement.

◯ *3 à 5 archétypes → ATTACHEMENT ANXIEUX*

Ce que cela signifie :

Ton ego est très actif pour te protéger, ce qui influence fortement tes relations. Tu peux alterner entre deux modes extrêmes :

Mode hyper-dépendance affective :

- Tu recherches constamment de l'amour et de la validation
- Tu donnes trop par peur de ne pas être choisie
- Tu vis dans une attente permanente de réassurance
- Tu paniques dès qu'il prend de la distance

Avec l'évitant : Tes réactions automatiques sabotent régulièrement tes relations. Tu oscilles entre "donner trop" et "te refermer complètement". Sans travail sur l'enfant intérieur, tu continues de répéter les mêmes schémas.

Ce dont tu as besoin :

- Guérir l'enfant intérieur en profondeur
- Apprendre le langage de l'évitant
- Déconstruire les stratégies de l'ego

◍ *6 à 9 archétypes → ATTACHEMENT CHAOTIQUE / DÉSORGANISÉ*

Ce que cela signifie :

L'enfant intérieur est profondément blessé et l'ego contrôle fortement tes comportements. Cela crée des réactions imprévisibles et contradictoires.

Dans tes relations :

- × Tu oscilles entre hyper-dépendance et détachement brusque
- × Tu attires des relations toxiques ou instables
- × Tu reproduis les mêmes schémas destructeurs
- × Tu te sabotes au moment où ça pourrait devenir bien
- × Tu ne sais plus qui tu es vraiment en couple
- × Tu exploses émotionnellement de façon imprévisible
- × Tu cumules plusieurs stratégies contradictoires

Exemple typique : Un jour tu donnes tout (dépendante) → Le lendemain frustrée, tu le critiques → Puis tu t'excuses à mort (coupable) → Puis tu fuis,jour l'indifférente (fuyante) → Puis tu reviens en mode sauveuse → Il ne comprend plus rien et part. Tout comme toi tu ne comprends rien, ce qui te fais marcher sur des oeufs.

Avec l'évitant : Ton attachement chaotique crée une confusion totale dans sa tête. Il ne sait jamais à quelle version de toi s'attendre. Son cerveau entre en surcharge permanente et il ghoste pour se protéger.

⚠ **Attention :** Avec 6 archétypes ou plus, essayer d'appliquer les "techniques de communication" sans guérir l'enfant intérieur d'abord sera temporaire.

LA VÉRITÉ QUI FAIT MAL

Maintenant tu sais exactement POURQUOI l'évitant fuit.

Ce n'est pas :

- × De la malchance
- × Que tu "tombes mal"
- × Que tous les hommes sont toxiques
- × Que tu es "maudite en amour"

C'est que tes archétypes blessés attirent exactement le type d'homme qui va les nourrir.

Les attractions mathématiques :

- **Une dépendante** attire des **indisponibles** (qui lui donnent des miettes et la font courir)
- **Une femme forte** attire des **hommes féminin**

(qui se laissent porter et ne font aucun effort)
- **Une trop gentille** attire des **profiteurs** (qui prennent tout sans rien donner)
- **Une sauveuse** attire des **projets** (des hommes blessés qui ne guériront jamais)

C'est mathématique. C'est une loi d'attraction inconsciente.

ALORS, QUE FAIRE MAINTENANT ?

Tu as deux choix :

Choix 1 : Fermer ce livre, te dire "ok maintenant je sais", et continuer à répéter le schéma avec le prochain (parce que la blessure est toujours là).

Choix 2 : Aller plus loin.

Chapitre 8. Ce que l'évitant reproche à chaque Archétype

1. LA FEMME FORTE (POTOMITAN)

Ce qu'il reproche à cet archétype

- **Elle prend toute la place masculine** : Elle gère tout, décide tout, contrôle tout
- **Il se sent inutile** : "À quoi je sers si elle n'a besoin de rien ?"
- **Elle ne le laisse pas être son héros** : Il ne peut jamais la "sauver" ou la protéger
- **Comportements spécifiques qui le font fuir :**Refuse son aide : "Non, je gère, merci"
- Le devance dans tout : "T'inquiète, j'ai déjà réservé/payé/organisé"
- Ne montre jamais de vulnérabilité : "Ça va, j'ai pas besoin de toi"

Résultat : L'évitant adore son coté indépendant, pourtant il a besoin d'une femme qui le laisse prendre soin quand il est disponible. Souvent, il va se sentir envahis.

2. LA DÉPENDANTE AFFECTIVE

Ce qu'il reproche à cet archétype

- **Elle est le pire cauchemar de l'évitant** : Besoin constant de réassurance
- **Son cerveau entre en surcharge** : Trop d'émotions, trop de demandes, trop de proximité
- **Elle provoque exactement ce qu'elle craint** : Son attachement anxieux déclenche sa fuite
- **Comportements spécifiques qui le font fuir :**"Tu m'aimes encore ?" (tous les jours)
- Panique quand il prend de l'espace : "Pourquoi tu réponds pas ?"
- Donne TOUT pour "mériter" son amour → Il la prend pour acquise

Résultat : Son cerveau dit "DANGER - ÉTOUFFEMENT" et il ghoste.

3. LA FEMME COUPABLE (JUSTIFICATRICE)

Ce qu'il reproche à cet archétype

- **Elle se justifie en permanence** : Ça l'épuise mentalement
- **Il ne peut jamais être tranquille** : Chaque chose devient une conversation lourde
- **Elle transforme tout en sa faute** : Il se sent coupable même quand ce n'est pas le cas
- **Comportements spécifiques qui le font fuir :**"Désolée, désolée, désolée…" (pour tout et rien)
- Longues explications pour des petits trucs : "Je t'explique pourquoi j'ai fait ça…"
- Assume ses erreurs à lui : "Non c'est moi qui ai mal compris"

Résultat : Il se sent oppressé par sa culpabilité constante et fuit.

4. LA PERFECTIONNISTE

Ce qu'il reproche à cet archétype

- **Elle le critique sans cesse** : "Tu pourrais faire mieux"
- **Il ne sera jamais assez bien** : Standards impossibles à atteindre
- **Elle contrôle tout** : Il se sent castré, infantilisé

- **Comportements spécifiques qui le font fuir :**Corrige sa façon de faire : "Attends, laisse-moi, tu fais mal"
- Critique ses choix : "Tu aurais dû faire comme ça"
- Attentes impossibles : "Un vrai homme ferait…"

Résultat : Il part pour une femme qui l'accepte tel qu'il est.

5. L'ILLÉGITIME (SYNDROME DE L'IMPOSTEUR)

Ce qu'il reproche à cet archétype

- **Elle refuse ses compliments** : "Non, c'est toi"
- **Elle ne reçoit jamais rien** : Impossible de lui faire plaisir
- **Elle se dévalorise constamment** : Ça devient lourd à gérer
- **Comportements spécifiques qui le font fuir :**Rejette ses cadeaux : "Fallait pas, c'est trop"
- Minimise tout : "Non mais je suis pas si bien"
- Besoin constant de validation : "Tu es sûr que je suis belle ?"

Résultat : Il en a marre d'essayer de convaincre

quelqu'un de sa propre valeur.

6. LA SAUVEUSE (L'INFIRMIÈRE)

Ce qu'il reproche à cet archétype

- **Elle veut le "réparer"** : Il ne se sent pas accepté tel qu'il est
- **Elle materne au lieu d'aimer** : Il se sent infantilisé
- **Elle attire sa version la plus faible** : Au lieu de sa version masculine
- **Comportements spécifiques qui le font fuir :**"Je peux t'aider avec ça?"
- Le conseille sans qu'il demande : "Tu devrais faire…"
- Essaie de résoudre ses problèmes : "Laisse-moi t'aider"

Résultat : Il fuit vers une femme qui le voit comme un homme fort, pas comme un projet.

7. LA FUYANTE

Ce qu'il reproche à cet archétype

- **Évitant + Évitant = Relation morte** : Personne ne fait jamais le premier pas
- **Elle fuit quand il revient** : Ça casse le cycle qui le rassure
- **Elle ne crée jamais d'intimité** : Relation froide et distante
- **Comportements spécifiques qui le font fuir :**Distance émotionnelle : "Je ne veux pas parler de ça"
- Méfiance permanente : "Tu me caches quelque chose ?"
- Part avant qu'il parte : "Je préfère qu'on arrête là"

Résultat : Ils tournent en rond sans jamais se rapprocher, ou elle part en premier.

8. LA FEMME TROP GENTILLE (LA FORGIVER)

Ce qu'il reproche à cet archétype

- **Elle accepte TOUT** : Il n'a aucun défi à relever
- **Elle pardonne trop vite** : Il la respecte de moins en moins
- **Elle n'a pas de limites** : Il la piétine sans s'en rendre compte

- **Comportements spécifiques qui le font fuir :**Dit toujours oui : "Oui, pas de problème"
- Excuse tous ses comportements : "C'est pas grave"
- Refoulé ses besoins → Explosion soudaine → Il ne comprend pas

Résultat : Il s'ennuie (pas de challenge) ou elle explose et il fuit la "folle".

9. LA CONTRÔLANTE

Ce qu'il reproche à cet archétype

- **Elle veut tout contrôler** : Il se sent prisonnier
- **Elle cherche des preuves constamment** : "Prouve-moi que tu m'aimes"
- **Elle surveille tout** : Il se sent étouffé
- **Comportements spécifiques qui le font fuir :**
- Lui dit ce qu'il doit faire, et ne pas faire
- Lui donne des leçons sur ce qui est bien ou mal
- Donne des conseils non sollicités sous réserve de bienveillance.
- Teste sa loyauté : "Tu irais avec elle si je n'existais pas ?"
- Pose des ultimatums : "C'est moi ou…"

Résultat : Il fuit pour respirer, se sent contrôlé

comme avec sa mère.

La solution : transformer ces comportements neurologiques de survie à l'origine.

Car tu as beau le savoir : tu réagis quand même.

C'est pourquoi j'ai créé des outils à mi-chemin entre spiritualité et neurosciences.

Je t'en dis plus dans les chapitres suivants.

Chapitre 9. LES 305 COMPORTEMENTS

L'Intensité de Ton Attachement Anxieux

Maintenant que tu connais tes archétypes (ton STYLE d'attachement), découvrons L'INTENSITÉ de ton attachement anxieux.

Les 9 archétypes sont les 9 premiers comportements. Les 300 comportements déterminent qui vont suivre te montrent À QUEL POINT tu es encore blessée.

Pourquoi avoir appelé le livre 305 et pas 309 comportement ? C'est une question que je continue de me poser.

⚠□ CHECKLIST : Coche les comportements que tu as eus

Cette liste n'est pas là pour te culpabiliser, mais pour te faire prendre conscience. À la fin de chaque catégorie, tu trouveras un total. À la toute fin, calcule ton score global.

1. DEMANDES D'INTIMITÉ ÉMOTIONNELLE (15 comportements)

☐ Demander "Qu'est-ce que tu ressens ?" ☐ Insister pour qu'il parle de ses émotions ☐ Dire "Tu peux tout me dire" ☐ Vouloir connaître ses pensées profondes ☐ Forcer une conversation émotionnelle ☐ Questionner sur ses ressentis ☐ Demander pourquoi il est distant ☐ Demander des confidences profondes dès le début ☐ Exiger de la vulnérabilité émotionnelle ☐ Interroger sur son passé traumatique ☐ Analyser ses émotions à sa place ☐ Vouloir tout savoir sur son enfance ☐ Demander comment il se sent plusieurs fois par jour ☐ Insister pour qu'il s'ouvre émotionnellement ☐ Dire "Tu ne me parles jamais de tes émotions"

TOTAL : ___/15

2. BESOIN DE RÉASSURANCE (12 comportements)

☐ Demander constamment "Est-ce que tu m'aimes ?" ☐ Vérifier régulièrement ses sentiments ☐ Avoir besoin de confirmation répétée ☐ Demander "Où en est notre relation ?" ☐ Chercher des preuves d'amour continuellement ☐ Douter à voix haute de ses sentiments ☐ Demander "Est-ce que tu penses à moi ?" ☐ Vérifier s'il est toujours intéressé ☐ Demander "Est-ce que tu es heureux avec moi ?" ☐ Questionner sa motivation à rester ☐ Demander s'il voit un avenir ensemble ☐ Chercher validation de ton importance

TOTAL : ___/12

3. COMMUNICATION EXCESSIVE (14 comportements)

☐ Envoyer plusieurs messages sans réponse ☐ Appeler/texter plusieurs fois par jour ☐ Attendre des réponses immédiates ☐ Double/triple texto sans réponse ☐ Demander pourquoi il ne répond pas vite ☐ Envoyer des messages longs et détaillés ☐ Partager chaque détail de ta journée ☐ Attendre qu'il partage tout également ☐ Être déçue s'il ne répond pas rapidement ☐ Lui faire des reproches sur son temps de réponse ☐ Envoyer des messages de contrôle ("Ça va ?") ☐ Demander ce qu'il fait

constamment ☐ Vouloir être en contact permanent ☐ Ne pas supporter le silence radio

TOTAL : ___/14

4. QUESTIONS INTRUSIVES (11 comportements)

☐ Interroger sur son passé traumatique sans permission ☐ Poser des questions sur ses ex ☐ Vouloir tout savoir sur son enfance difficile ☐ Creuser dans sa vie privée ☐ Questionner ses choix personnels ☐ Demander pourquoi il agit d'une certaine façon ☐ Analyser ses comportements à voix haute ☐ Questionner ses amitiés ☐ Demander des détails sur ses relations passées ☐ Fouiller dans son téléphone/-réseaux sociaux ☐ Poser des questions indiscrètes sur sa famille

TOTAL CATÉGORIE 4 : ___/11

5. DISCUSSIONS SUR L'ENGAGEMENT (13 comportements)

☐ Parler mariage trop tôt ☐ Discuter d'avoir des enfants prématurément ☐ Demander "Où va cette relation ?" ☐ Forcer une définition du couple ☐ Parler d'emménager ensemble rapidement ☐ Planifier un avenir ensemble sans consensus ☐ Présenter rapidement à la famille ☐ Dire "Je veux du sérieux" dès le début ☐ Comparer votre relation à d'autres couples ☐ Avoir des attentes d'engagement non discutées ☐ Pousser pour des étapes relationnelles ☐ Dire "On devrait officialiser" ☐ Parler d'exclusivité trop rapidement

TOTAL CATÉGORIE 5 : ___/13

6. REPROCHES SUR SON BESOIN D'ESPACE (12 comportements)

☐ Reprocher son besoin d'espace ☐ Critiquer son besoin de temps seul ☐ Dire "Tu t'éloignes toujours" ☐ Lui faire sentir coupable de prendre du recul ☐ Ne pas comprendre son besoin de solitude ☐ Prendre personnellement son retrait ☐ Dire "Pourquoi tu as besoin d'espace si tu m'aimes ?" ☐ Dramatiser quand il prend de la distance ☐ Exiger des explications sur son retrait ☐ Le culpabiliser de vouloir du temps seul ☐ Dire "Tu ne veux jamais

me voir" ☐ Comparer son besoin d'espace à un problème

TOTAL CATÉGORIE 6 : ___/12

7. ULTIMATUMS (10 comportements)

☐ Faire des ultimatums ☐ Dire "Si tu m'aimais vraiment, tu ferais…" ☐ Menacer de partir pour obtenir ce que tu veux ☐ Utiliser la culpabilité pour contrôler ☐ Donner des deadlines pour l'engagement ☐ Dire "Je ne peux pas continuer comme ça" ☐ Forcer un choix entre toi et autre chose ☐ Manipuler émotionnellement pour obtenir attention ☐ Dire "Prouve-moi que tu tiens à moi" ☐ Utiliser le chantage affectif

TOTAL CATÉGORIE 7 : ___/10

8. TENTATIVES DE LE CHANGER/RÉPARER (15 comportements)

☐ Vouloir guérir son traumatisme ☐ Lui dire ce qu'il devrait faire ☐ Se positionner comme thérapeute ☐ Critiquer sa façon d'être ☐ Essayer de le rendre plus expressif ☐ Lui dire "Il faut que tu changes" ☐ Donner des conseils non sollicités ☐ Vouloir le réparer ☐ Insister pour qu'il consulte un psy ☐ Analyser ses problèmes à voix haute ☐ Lui dire "Tu as un problème avec…" ☐ Vouloir qu'il soit

quelqu'un d'autre ☐ Le comparer à d'autres hommes ☐ Dire "Tu devrais être plus comme…" ☐ Critiquer son style d'attachement

TOTAL CATÉGORIE 8 : ___/15

9. INTENSITÉ ÉMOTIONNELLE (13 comportements)

☐ Pleurer fréquemment devant lui ☐ Avoir des réactions émotionnelles intenses ☐ Dramatiser les petits problèmes ☐ Surréagir à ses actions ☐ Exprimer de la détresse émotionnelle constante ☐ Dire "Je ne peux pas vivre sans toi" ☐ Menacer de te faire du mal si il part ☐ Avoir des crises d'angoisse à répétition ☐ Montrer une vulnérabilité excessive ☐ Pleurer pour obtenir ce que tu veux ☐ Dire "Je suis trop sensible pour toi" ☐ T'effondrer à chaque conflit ☐ Avoir des montagnes russes émotionnelles

TOTAL CATÉGORIE 9 : ___/13

10. PROVOCATION DE CONFLITS (12 comportements)

☐ Chercher la confrontation ☐ Créer des drames pour tester son engagement ☐ Ressortir de vieux conflits ☐ Ne jamais lâcher prise sur un désaccord ☐ Insister pour "régler ça maintenant" ☐ Forcer des conversations difficiles au mauvais moment ☐ Dire "Il faut qu'on parle" de façon menaçante ☐ Créer des conflits pour avoir de l'attention ☐ Ne pas accepter ses excuses ☐ Ruminer et ressasser les problèmes ☐ Faire des reproches constants ☐ Transformer chaque discussion en dispute

TOTAL CATÉGORIE 10 : ___/12

11. DÉPENDANCE AFFECTIVE (14 comportements)

☐ Ne pas avoir de vie en dehors de lui ☐ Négliger tes amis pour lui ☐ Abandonner tes hobbies ☐ Faire de lui ta priorité absolue ☐ Centrer ta vie autour de lui ☐ Perdre ton identité dans la relation ☐ Avoir besoin de lui pour être heureuse ☐ Ne pas supporter d'être seule ☐ Attendre qu'il te complète ☐ Dire "Tu es toute ma vie" ☐ Dépendre de lui émotionnellement ☐ Ne prendre aucune décision sans lui ☐ Chercher son approbation constante ☐ Avoir peur de l'abandon en permanence

TOTAL CATÉGORIE 11 : ___/14

12. JALOUSIE (11 comportements)

☐ Être jalouse de ses amies ☐ Questionner ses interactions avec d'autres femmes ☐ Vérifier qui like ses photos ☐ Demander qui est cette fille ☐ Être jalouse de son ex ☐ Surveiller ses réseaux sociaux ☐ Demander des comptes sur ses sorties ☐ Être jalouse de ses passions/hobbies ☐ Dire "Tu passes plus de temps avec eux qu'avec moi" ☐ Être jalouse de son travail ☐ Comparer ton importance à celle des autres

TOTAL CATÉGORIE 12 : ___/11

13. PLANIFICATION EXCESSIVE (10 comportements)

☐ Planifier trop à l'avance ☐ Vouloir organiser chaque week-end ensemble ☐ Être déçue s'il n'a pas de plans avec toi ☐ Insister pour programmer des dates ☐ Lui reprocher de ne pas planifier ☐ Avoir des attentes sur la fréquence des rendez-vous ☐ Vouloir un calendrier de couple ☐ Te plaindre qu'il est trop spontané ☐ Imposer tes plans sans consulter ☐ Être rigide sur les horaires

TOTAL CATÉGORIE 13 : ___/10

14. INTRUSION DANS SES ROUTINES (9 comportements)

☐ T'inviter dans ses activités sans qu'il demande ☐ Vouloir être incluse dans tout ☐ Être vexée s'il fait des choses sans toi ☐ Dire "Pourquoi tu ne m'as pas invitée ?" ☐ Critiquer son besoin de temps avec ses amis ☐ T'imposer dans ses moments perso ☐ Lui reprocher de ne pas toujours t'inclure ☐ Vouloir rencontrer tous ses amis immédiatement ☐ Être blessée s'il a des activités sans toi

TOTAL CATÉGORIE 14 : ___/9

15. RÉACTIONS AU SILENCE (13 comportements)

☐ Paniquer quand il ne répond pas ☐ Imaginer le pire scénario ☐ Envoyer "Tu es fâché ?" ☐ Interpréter négativement son silence ☐ Lui demander "Pourquoi tu ne dis rien ?" ☐ Remplir le silence par des questions ☐ Avoir peur du silence radio ☐ Supposer qu'il ne t'aime plus ☐ Créer des scénarios catastrophes ☐ Ne pas supporter qu'il ait besoin de réfléchir ☐ Le bombarder de messages quand il est silencieux ☐ Dire "Le silence me fait peur" ☐ Exiger qu'il communique immédiatement

TOTAL CATÉGORIE 15 : ___/13

16. PARTAGE INAPPROPRIÉ (8 comportements)

☐ Raconter tous tes problèmes dès le début ☐ Déverser tes traumas passés trop tôt ☐ Utiliser la relation comme thérapie ☐ Parler de tes ex constamment ☐ Partager trop d'intimité émotionnelle trop vite ☐ Dire "J'ai tellement souffert avant" ☐ Faire de lui ton confident exclusif ☐ Ne pas avoir de filtre émotionnel

TOTAL CATÉGORIE 16 : ___/8

17. INCLUSION FORCÉE (9 comportements)

☐ Vouloir rencontrer sa famille rapidement ☐ L'inclure dans tous tes événements ☐ Présenter à tes amis trop vite ☐ Faire comme si vous étiez déjà en couple sérieux ☐ L'intégrer dans ta vie sans son accord ☐ Parler de lui comme "mon homme" trop tôt ☐ Vouloir fusionner vos cercles sociaux ☐ Imposer ta présence dans sa vie ☐ Dire "On devrait tout faire ensemble"

TOTAL CATÉGORIE 17 : ___/9

18. ANALYSE AMATEUR (10 comportements)

☐ Psychanalyser ses comportements ☐ Dire "Je sais pourquoi tu fais ça" ☐ Expliquer ses émotions mieux que lui ☐ Diagnostiquer son style d'attachement ☐

Lui dire ce qu'il ressent vraiment ☐ Analyser chacune de ses actions ☐ Chercher des significations cachées partout ☐ Dire "C'est à cause de ton enfance" ☐ Interpréter tout ce qu'il fait ☐ Lui expliquer ses propres problèmes

TOTAL CATÉGORIE 18 : ___/10

19. COMPARAISONS (8 comportements)

☐ Comparer à ton ex ☐ Comparer à d'autres couples ☐ Dire "Mon ex faisait ça lui" ☐ Comparer à ce que tu vois sur les réseaux ☐ Dire "Pourquoi tu n'es pas comme…" ☐ Comparer ses efforts à ceux d'autres hommes ☐ Utiliser la comparaison pour le motiver ☐ Dire "Les autres hommes le font"

TOTAL CATÉGORIE 19 : ___/8

20. PRESSION SOCIALE (9 comportements)

☐ Dire "Mes amis trouvent que…" ☐ Utiliser l'avis des autres comme argument ☐ Lui faire rencontrer tes parents pour le piéger ☐ Annoncer votre relation sur les réseaux sans accord ☐ Parler de lui négativement à tes amis ☐ Créer une pression par ton entourage ☐ Dire "Tout le monde pense que…" ☐ Utiliser ta famille pour influencer ☐ Poster des photos de couple sans permission

TOTAL CATÉGORIE 20 : ___/9

21. CONTRÔLE FINANCIER (7 comportements)

☐ Critiquer ses dépenses ☐ Vouloir qu'il paie tout ☐ Lui reprocher de ne pas assez dépenser pour toi ☐ Comparer ce qu'il dépense pour toi vs pour lui ☐ Exiger des cadeaux coûteux ☐ Faire des remarques sur son argent ☐ Dire "Si tu m'aimais, tu dépenserais…"

TOTAL CATÉGORIE 21 : ___/7

22. RÉSEAUX SOCIAUX (10 comportements)

☐ Vérifier son activité en ligne constamment ☐ Être jalouse de ses likes ☐ Stalker ses ex sur les réseaux ☐ Lui demander pourquoi il n'a pas liké ta photo ☐ Exiger qu'il affiche votre couple ☐ Être vexée s'il ne commente pas tes posts ☐ Surveiller qui il follow ☐ Créer des posts pour le rendre jaloux ☐ Lui reprocher son activité en ligne ☐ Vouloir accéder à ses comptes

TOTAL CATÉGORIE 22 : ___/10

23. ATTENTES NON COMMUNIQUÉES (11 comportements)

☐ Attendre qu'il devine ce que tu veux ☐ Être déçue qu'il ne lise pas dans tes pensées ☐ Lui reprocher de ne pas savoir ce dont tu as besoin ☐ Avoir des standards cachés ☐ Espérer qu'il change sans le dire ☐ Être frustrée qu'il ne comprenne pas tes signaux ☐ Supposer qu'il devrait savoir ☐ Ne pas exprimer clairement tes besoins ☐ Être passive-agressive ☐ Bouder au lieu de communiquer ☐ Dire "Si tu m'aimais, tu saurais"

TOTAL CATÉGORIE 23 : ___/11

24. VICTIMISATION (10 comportements)

☐ Te positionner toujours en victime ☐ Dire "C'est toujours moi qui souffre" ☐ Dramatiser ta douleur ☐ Ne jamais reconnaître ta part de responsabilité ☐ Utiliser tes blessures pour manipuler ☐ Dire "Après tout ce que j'ai fait pour toi" ☐ Te plaindre constamment ☐ Rejeter toute la faute sur lui ☐ Dire "Tu me fais toujours souffrir" ☐ Jouer sur la culpabilité

TOTAL CATÉGORIE 24 : ___/10

25. NÉGATIVITÉ (12 comportements)

☐ Te plaindre constamment ☐ Voir le négatif en tout ☐ Être pessimiste sur votre avenir ☐ Critiquer tout ce qu'il fait ☐ Ne jamais être satisfaite ☐ Dire "C'est jamais assez bien" ☐ Saper sa confiance en lui ☐ Être négative sur tout ☐ Dramatiser chaque situation ☐ Ne pas apprécier ses efforts ☐ Toujours trouver un problème ☐ Avoir une énergie lourde

TOTAL CATÉGORIE 25 : ___/12

26. MOTS/PHRASES DÉCLENCHEURS (15 comportements)

☐ "Tu ne m'aimes pas assez" ☐ "Tu es comme tous les hommes" ☐ "Je savais que tu allais me décevoir" ☐ "Tu ne me comprends jamais" ☐ "C'est toujours pareil avec toi" ☐ "Tu t'en fiches de moi" ☐ "Je ne suis pas assez bien pour toi" ☐ "Tu vas me quitter de toute façon" ☐ "Pourquoi tu ne fais jamais d'efforts ?" ☐ "Tu es exactement comme mon ex" ☐ "Tu ne changes jamais" ☐ "Je le savais que ça finirait comme ça" ☐ "Tu es égoïste" ☐ "Tu penses qu'à toi" ☐ "On ne se voit jamais assez"

TOTAL CATÉGORIE 26 : ___/15

27. APRÈS LA RUPTURE (7 comportements)

☐ Le harceler après qu'il soit parti ☐ Supplier qu'il revienne ☐ Envoyer des messages désespérés ☐ Menacer de te faire du mal ☐ Créer du drame pour qu'il revienne ☐ Contacter ses proches pour qu'ils interviennent ☐ Ne pas respecter le no contact

TOTAL CATÉGORIE 27 : ___/7

CALCULE TON SCORE GLOBAL

MON SCORE TOTAL : ___/305

INTERPRÉTATION DU SCORE

◍ *0-20 comportements : Attachement Anxieux Léger*

Tu as quelques comportements insécures mais ils restent gérables. Avec un peu de travail sur toi, tu peux facilement créer une relation saine.

◍ *21-50 comportements : Attachement Anxieux Modéré*

L'évitant commence à ressentir de la pression. Tes comportements créent une tension dans la relation. Tu as besoin d'apprendre à communiquer différemment.

◯ *51-100 comportements : Attachement Anxieux Sévère*

Le cerveau de l'évitant entre régulièrement en suractivation. Il se sent étouffé et commence à prendre de la distance. Sans changement, il finira par partir.

◍ *100+ comportements : Attachement Anxieux Critique*

Le cerveau de l'évitant est en surcharge permanente. Il est probablement déjà parti ou sur le point de le faire. **Pas étonnant qu'il soit parti.** Ton attachement anxieux est tellement intense qu'aucun évitant ne peut le supporter.

Chapitre 10 : Maintenant Tu Sais

Tu viens de compter.

Tu sais combien de ces 305 comportements tu as eus.

Peut-être 47. Peut-être 156. Peut-être 287.

Et en ce moment même, une partie de toi est en train de se dire :

"Putain, je suis vraiment trop... [insère ici le mot que tu utilises pour te rabaisser]."

STOP.

Arrête-toi là.

Parce qu'on va clarifier quelque chose tout de suite, avant que tu refermes ce livre en te disant que tu es "trop cassée" pour être aimée.

Ces 305 comportements ne sont pas des défauts de caractère.

Ce ne sont pas des preuves que tu es "folle",

“trop intense”, “impossible à gérer”.

Ce sont des RÉACTIONS TRAUMATIQUES.

Lis cette phrase encore une fois.

RÉACTIONS TRAUMATIQUES.

Pas des choix conscients.

Pas de la manipulation.

Pas de la “folie”.

Des réactions automatiques, incontrôlables, que ton cerveau a programmées il y a très longtemps pour te protéger d’une douleur insoutenable.

Laisse-moi t’expliquer ce qui s’est vraiment passé.

Quand tu avais 3, 4, 5, 6 ans…

Quelque chose s’est produit.

Peut-être un événement violent et brutal : un abandon, une séparation, un deuil, de la violence.

Ou peut-être quelque chose de beaucoup plus subtil, de répété, d’insidieux : un parent absent émotionnellement, un silence glacial en guise de punition, un amour conditionnel accordé seulement quand tu étais “sage”.

Ton cerveau d’enfant, immature et fragile, a enregistré ce message :

“Quand je dérange avec mes émotions, on m’abandonne.”

“Quand je ne suis pas parfaite, je ne mérite pas

d'être aimée."

"La distance émotionnelle signifie que j'ai fait quelque chose de mal."

Et à partir de ce moment-là, ton système nerveux s'est mis en mode survie.

Il a créé des stratégies pour ne plus JAMAIS revivre cette douleur :

- Anticiper les besoins de l'autre avant qu'il ne parte
- Contrôler pour ne pas être surprise
- Donner plus pour prouver ta valeur
- T'effacer pour ne pas déranger
- Surveiller le moindre signe de rejet
- Chercher des réassurances encore et encore
- Te justifier en permanence

Ces stratégies, ce sont les 305 comportements que tu viens de cocher.

Elles ont été créées par une petite fille terrifiée.

Une petite fille qui n'avait pas d'autres moyens de se protéger.

Et aujourd'hui, à 25, 30, 35, 40 ans… cette petite fille est toujours là.

En toi.

Et voilà ce qui se passe quand tu rencontres un

évitant :

Son cerveau à lui a été programmé différemment.

Lui aussi porte des blessures d'enfance.

Mais à l'inverse de toi, on ne lui a jamais appris à gérer les émotions.

On ne lui a jamais donné de réconfort quand il pleurait.

On ne lui a jamais validé ses besoins.

Alors son cerveau a appris : "**Les émotions sont dangereuses. Il faut les fuir.**"

Et maintenant, vous voilà tous les deux.

Toi, dont le cerveau crie : *"Ne me laisse pas, prouve-moi que tu ne vas pas partir !"*

Lui, dont le cerveau hurle : *"Trop d'émotions, trop intense, je dois fuir !"*

C'est la tempête parfaite.

Plus tu as peur qu'il parte, plus tu adoptes les 305 comportements.

Plus tu adoptes ces comportements, plus son cerveau à lui détecte du "danger émotionnel".

Plus il détecte du danger, plus il s'éloigne.

Plus il s'éloigne, plus ta petite fille intérieure panique.

Et le cycle recommence. Encore. Et encore. Et encore.

Jusqu'à la rupture inévitable.

Maintenant, écoute-moi bien.

Ce n'est pas de ta faute.

Tu n'as pas choisi ces blessures d'enfance.

Tu n'as pas choisi d'avoir un système nerveux hyper-réactif.

Tu n'as pas choisi de développer un attachement anxieux.

Mais.

C'est maintenant ta responsabilité.

Parce que tant que tu ne guéris pas cette petite fille en toi, tu continueras à répéter le même schéma.

Avec lui.

Avec le prochain.

Avec tous ceux qui suivront.

Tu peux lire les 305 comportements par cœur.

Tu peux te promettre de ne plus jamais les faire.

Tu peux te forcer, te retenir, te censurer.

Mais ça ne marchera pas.

Parce que tu ne peux pas contrôler indéfiniment des réactions qui viennent de ton système nerveux.

C'est comme essayer de ne pas sursauter quand quelqu'un te fait peur.

C'est automatique.

C'est viscéral.

C'est plus fort que toi.

La seule façon de vraiment transformer ces

comportements, c'est de guérir la blessure qui les crée.

C'est de retrouver cette petite fille en toi pour lui donner l'amour dont elle a manqué, et pour ça, j'utilise l'écriture LIERRE

Dans les pages qui suivent, tu vas découvrir l'histoire de Marina.

Marina avait coché plus de 200 comportements sur 305.

Elle était persuadée d'être "trop cassée" pour être aimée.

Persuadée que Davy, son évitant, ne reviendrait jamais.

Qu'elle avait tout gâché.

Qu'il était trop tard.

Aujourd'hui, Marina est mariée avec Davy.

Pas parce qu'elle a réussi à "contrôler" ses 200 comportements.

Pas parce qu'elle s'est forcée à devenir quelqu'un d'autre.

Mais parce qu'elle a guéri son enfant intérieur.

Et quand elle a guéri son enfant intérieur, les 200 comportements ont été reprogrammé grâce à la

méthode LIERRE

Sans effort.

Sans se forcer.

Parce qu'elle n'était plus cette femme terrifiée qui réagissait depuis ses 6 ans.

Elle était devenue une femme apaisée qui agissait depuis ses 36 ans.

Tu es peut-être en train de te dire :

"OK, mais comment ? Comment on guérit cet enfant intérieur ?"

C'est exactement ce que je vais te montrer.

Mais avant, tu dois comprendre quelque chose d'essentiel :

Guérir l'enfant intérieur ne signifie pas "ne plus avoir mal, ni jamais avoir d'émotions négatives".

Ça ne veut pas dire devenir une femme froide, détachée, qui n'a besoin de rien.

Ça ne veut pas dire accepter l'inacceptable ou renoncer à tes besoins pour être docile.

Guérir l'enfant intérieur, c'est apprendre à :

✧ Avoir des besoins et réapprendre à les exprimer au bon moment, de la bonne manière.

✧ Exprimer tes émotions et savoir l'y garder attentif.

✧ Poser des limites avec calme et fermeté, sans agressivité ni critique
✧ Rester toi-même sans te perdre dans la relation
✧ Être vulnérable sans avoir peur, ni être fragile
✧ Aimer sans t'oublier

C'est devenir une Femme Divine.

COMMENT FAIRE ?

Il existe une solution, celle que j'utilise avec mes clientes pour qu'elles puissent restaurer une relation harmonieuse avec leur partenaire. Que ce soit Sarah, qui a reconquis son ex après une période de rupture totale, ou Marina, qui a aujourd'hui épousé son évitant malgré le fait qu'elle cumulait plus de 200 comportements qui le poussent à fuir — leurs histoires témoignent de l'efficacité de cette approche.

Marina l'a fait.
Des centaines de femmes avant toi l'ont fait.
Et tu peux le faire aussi.

Chapitre 11. La diaspora de l'évitant

En Fonction de Ton Rôle dans Sa Diaspora, Ta Trajectoire et Tes Actions Diffèrent

L'évitant peine à couper définitivement les ponts avec ses ex. Chacune incarne une facette de ce dont il a besoin pour maintenir son équilibre émotionnel. Il a énormément de difficulté à rompre complètement parce que se souvenir d'elles ou les recontacter lui permet de réguler ses émotions.

En fonction du rôle que tu tiens dans la vie de l'évitant, les "9 archétypes de la femme blessée" seront plus ou moins acceptés. Chaque archétype sera plus ou moins toléré selon la fonction spécifique que tu occupes dans son écosystème affectif.

Les Origines de Ce Mécanisme

Enfant, il n'a pas eu de parents capables de lui apprendre à gérer ses émotions à travers l'amour et l'attention. Il a appris à les gérer en les réprimant. Seulement, cette stratégie est humainement insoutenable sur le long terme.

Comme il ne peut pas réguler ses émotions avec une seule personne — ce qui signifierait dépendre d'elle — il va multiplier les sources de régulation pour fragmenter sa dépendance affective.

Oui, tu as bien compris : l'évitant dépend affectivement de multiples partenaires pour co-réguler des émotions qu'il est incapable de gérer seul. Il peut le faire avec une seule, mais si celle-ci est instable, il va craindre de mourir si cette personne le ou la laisse sans aucun autre moyen de régulation. Il ne fuit pas parce qu'il n'est pas dépendant affectif, mais parce qu'il en dépend davantage que les autres. Il s'agit d'un mécanisme de survie profondément ancré, extrêmement difficile à déconstruire.

Où Es-Tu Dans Sa Diaspora ?

Il organise plusieurs catégories de femmes autour de lui :

> **La Sécurité** : celle avec qui il s'engage
> **La Passion** : celle qu'il désire le plus
> **La Maman** : celle qui prend soin de lui
> **Les Muses** : les présences secondaires (souvent virtuelle)

Mais il ne s'engage **qu'auprès de la Sécurité.**

Pourquoi elle ? Qu'est-ce qu'elle fait différemment des autres ?

Elle n'active pas ses mécanismes de défense. Là où la Passion, non formée et insécure, les active tous. Pour qu'il s'engage pleinement, peu importe ton rôle dans la diaspora, il va falloir devenir la Sécurité. Comment ? Pour te l'expliquer, je vais te l'illustrer :

Marina était la Passion. 200 comportements sur 305. Il disparaissait, revenait, repartait. Aujourd'hui, elle est mariée avec lui. Comment est-elle passée de Passion à Sécurité ?

Découvre son histoire…

Chapitre 12 : Le cas de Sarah : je l'aime mais je me choisi

"Je L'aime, Mais Je Me Choisis"

Quand j'ai rencontré Sarah, elle était en larmes.

Ça arrive souvent.

Cette femme de 27 ans venait de sortir de deux ans de thérapie pour guérir sa dépendance affective.

Son âme sœur, l'homme qu'elle aimait plus que tout, venait de la quitter.

Et elle ne comprenait pas pourquoi.

Ce Qui S'est Passé Ce Soir-Là

Sarah avait tout préparé pour lui faire plaisir.

Ce soir-là, elle lui avait dit : *"Viens directement à la maison."*

Elle voulait le surprendre. Lui montrer à quel point elle l'aimait.

Quand il est arrivé, elle l'a guidé vers la salle de bain. Un bain chaud l'attendait.

Ensuite, elle lui a fait un massage de la tête aux pieds. Elle a pris son temps, avec amour, avec douceur.

Puis, elle l'a emmené à table. Un dîner aux chandelles. Un repas délicieux. Ils ont beaucoup rigolé. L'ambiance était parfaite.

Après le dîner, soirée Netflix avec des friandises. Tout était magique.

Et puis, au moment de lancer une série, Sarah a dit :

"Il faut qu'on parle."

Elle s'est tourné vers lui, le sourire au lèvre pour essayer d'être agréable, pour lui expliquer tout ce qui n'allait pas.

Elle se sentait invisible, néligée, délaissée au profit de ses potes. Elle lui a dit que si elle a préparé ce dîner, c'était pour lui montrer à quel point elle l'aime, mais aussi, la manière dont elle avait besoin d'être traitée pr se sentir comblée. Elle pensait qu'en lui faisant vivre cette expérience, il pourrait s'améliorer et lui permettre d'être heureuse. C'était un peu sa façon à elle de lui expliquer son langage de l'amour.

Explosion

Il a vrillé.

Explosion

Il a vrillé.

Il l'a regardée, choqué, et lui a demandé si elle était devenue folle de lui faire ça ?

Il s'est levé, a récupéré toutes ses affaires — pour être sûr de ne jamais avoir à revenir — et il a claqué la porte.

Sarah, ébahie ne comprenait pas.

Elle avait juste voulu lui dire ce qu'elle ressentait.

Elle avait juste voulu être honnête.

Trois Mois Plus Tard

Sarah pensait qu'il reviendrait.

Comme à son habitude. Après chaque dispute, il revenait toujours. Mais cette fois, il n'est pas revenu.

Trois mois. Rien.

C'est là qu'après une vidéo tiktok, elle est venue me voir.

Ce Que Je Lui Ai Expliqué

"Sarah, le cerveau d'un évitant n'est pas comme le cerveau d'une personne avec un attachement sécure.

Pour l'évitant, le contact physique et l'amour en effusion sont déjà perçus comme une intrusion dans son intimité.

Il accepte de le faire parce que c'est toi. Mais ça le met en forte insécurité.

Ce soir-là, tu lui as fait sentir qu'il était le roi du monde. Le bain, le massage, le dîner, les rires.

Et puis, d'un seul coup, tu lui as enlevé TOUT.

Tu lui as exposé deux ans de reproches d'un seul bloc.

Dans sa tête, tu lui as retiré tout ce que tu venais de lui donner.

Il a eu la sensation de passer de roi du monde à personne.

Exactement comme toi, tu as eu la sensation pendant deux ans d'être personne."

Sa Réaction

Sarah était en colère :

"C'est injuste, Prisca ! Moi aussi j'ai des besoins, des envies ! Juste parce que son cerveau va mal, je dois me taire ?"

Je lui ai répondu :

"Tu es totalement légitime dans ton ressenti. Tes besoins

sont valides. Mais aujourd'hui, j'ai deux choses à te demander, et j'ai besoin d'une réponse claire de ta part :

Qu'est-ce que tu veux ?

Elle : quoi ?

Oui, qu'est-ce que tu veux ? En vouloir à ton ex

jusqu'à
la fin de ta vie ? Ou est-ce que tu veux que je t'enseigne la
manière dont tu peux exprimer tes besoins sans heurter
son cerveau, de manière à le garder attentionné à tes
besoins ?
Veux tu continuer de l'accuser, ou transformer pour transformer tes relations pour toujours ?" Évidemment, c'était la deuxième option.

L'idée n'est pas d'oublier ses besoins, mais d'apprendre une **nouvelle manière** de les communiquer. Le langage de l'évitant. Une manière qui prend en compte les séquelles de leur cerveau pour se faire entendre dans les heurter.

La Rencontre Qui a Tout Changé

Je lui ai alors raconté ce que j'avais moi-même dû apprendre.

L'art de la communication féminine.

Il y a quelques années, j'ai participé à un séminaire exceptionnel. Un séminaire où j'ai investi une somme considérable — la plus grosse que j'avais jamais sortie de mon compte en banque d'un seul coup.

Ma mère m'avait dit : "Mais tu es folle ! Tu n'as même pas de voiture, et tu vas investir autant d'argent dans une formation ?!"

Je lui avais répondu : "Maman, laisse-moi faire. Je gère."

La Rencontre qui a Tout Changé

Sur place, chacun se présentait. Et lors de ma présentation, une femme m'a particulièrement marquée.

À la fin de ma présentation, cette femme est venue me voir :

"Ton histoire est incroyable. Tu as vécu tellement de choses difficiles et tu t'en es sortie avec brio. Je t'admire énormément."

Et puis, elle a ajouté quelque chose qui m'a laissée sans voix :

"Je suis contente que mon mari m'ait offert cet accompagnement pour pouvoir te rencontrer."

Je l'ai regardée, ébêtée :

"Pardon ? Ton mari t'a offert une formation aussi chère ?! Ton mari est riche ?"

Elle a souri : "Non, il est salarié. Il fait beaucoup d'heures supplémentaires."

"Alors, tu es riche ?"

"Non, puisque c'est lui qui me l'offre."

"Mais… qu'est-ce que tu fais dans la vie ?"

"Je suis femme au foyer."

Là, j'ai bugué.

J'avais toujours imaginé les femmes au foyer comme étant totalement soumises.

Elle a ri : "Pas du tout. Je n'ai pas toujours été femme au foyer. C'est lui qui a refusé que je travaille."

"Mais alors tu es soumise ! Tu es battue !"

"Non, pas du tout. Tu penses vraiment qu'une femme battue aurait eu droit à une formation aussi chère ? Non. Une femme battue, il ne lui offre rien. J'ai été cette femme-là avant. Je sais de quoi je parle."

Une Transformation Inattendue

Elle m'a expliqué que son mari n'était pas spécial. Qu'il était travailleur, mais qu'il n'était pas un homme extraordinaire au départ.

Le jour de leur mariage, l'ex de son mari était venue sur place pour l'intimider.

Cette femme lui avait dit :

"Aujourd'hui, c'est tout beau, tout rose parce que ce sont les débuts. Mais un jour, il te fera comme à moi. Moi, je faisais les courses, je payais son loyer. Lui jouait aux jeux vidéo toute la journée et ne m'aidait en rien. Il te fera pareil. Au début, il te chouchoutera. Et puis, il finira par te délaisser."

Ça faisait sept ans qu'elle était mariée avec son mari quand je l'ai rencontrée.

Aujourd'hui :

✓ Elle ne jette jamais la poubelle

✓ Quand elle plie les vêtements, elle plie les siens et ceux de son mari, mais elle les dépose sur sa place,

dans le lit, pour qu'il puisse les ranger lui-même — parce qu'elle n'est pas sa maman

✓ Il a engagé une femme de ménage pour la soulager

✓ Elle est traitée comme une reine

Je lui ai demandé :

"Comment est-ce qu'on peut décemment passer de 'Je joue aux jeux vidéo, je ne fais rien' à 'Je paye tout et je prends soin de toi' à ce point ? Si il n'est pas spécial, c'est toi qui l'es !"

Le Secret de Sa Transformation

Elle m'a expliqué qu'elle n'était pas spéciale non plus.

Avant de rencontrer son mari, elle avait beaucoup souffert en amour.

Son premier amour avait 45 ans alors qu'elle n'avait que 19 ans. C'était son professeur. Un homme très charmant, très séducteur. Elle voulait se marier avec lui, mais son père a dit non — parce qu'il était déjà marié. Elle a dû renoncer à ce premier amour. Elle a beaucoup pleuré.

Son deuxième amour : un homme de son âge. Ils sont restés un an et demi ensemble, puis ils se sont fiancés. Le jour du mariage, cet homme ne s'est jamais présenté. Elle est restée prête, le henné sur les mains et sur les pieds. Il ne l'a jamais cherchée. Elle a beaucoup pleuré.

Ensuite, elle a enchaîné les relations. Des relations

sans lendemain ou des relations où elle était en ménage avec ces hommes. Elle faisait tout : le repas, le ménage. Et ça ne servait à rien. Ces hommes la dérespectaient et ne la mariaient pas.

Finalement, elle a eu accès à un enseignement ancestral sur la féminité.

Un enseignement transmis de génération en génération, basé sur des lois spirituelles qui permettent de comprendre la puissance de la divinité féminine.

Elle a appris. Elle a intégré. Elle a pratiqué.

Quelques mois plus tard, elle rencontrait son mari.

Et cette fois, elle avait les bonnes règles. Les bons rites. Et surtout, la communication féminine.

Ce Qu'Elle M'a Transmis

Elle m'a expliqué que l'homme et la femme jouent une danse au départ. Quand ils se rencontrent, se joue un rapport de force, une danse d'égo à égo. Les deux vont chercher à faire remplir leurs besoins sans avoir à remplir ceux de l'autre. C'est toujours comme ça, et c'est aussi ici que se joue le choix final de l'homme…

Pour y mettre fin, la femme doit maîtriser l'art de la communication féminine, de manière à ouvrir un espace de vulnérabilité entre elle et son homme, pour que celui-ci reste absorbé par ses émotions et ses besoins, comme au début.

C'est ce qu'elle a réussi à mettre en place dans son couple. Et c'est ce qu'elle m'a transmis ce jour-là.

La Réaction de Sarah

Lorsque j'ai raconté cette histoire à Sarah, elle était subjuguée.

Elle m'a demandé : "Prisca, comment est-ce que je peux y arriver ?"

Je lui ai répondu :

"C'est possible. Mais ça demande un travail profond."

Il faut trois choses :

1. **Guérir ton enfant intérieur** — Pour ne plus agir depuis tes blessures
2. **Rééquilibrer tes énergies masculine et féminine** — Pour incarner la souveraineté
3. **Maîtriser le langage de l'évitant** — Pour ouvrir l'espace de vulnérabilité.

Ce n'est pas un week-end de travail. C'est un parcours de plusieurs mois. Un parcours que je guide dans l'Académie des Femmes Divines, où on travaille ces trois piliers sur 12 mois.

Ce que cette femme m'a transmis lors de ce séminaire, je le partage aujourd'hui avec mes clientes. Et si tu veux découvrir qui elle est, ce qu'elle m'a enseigné exactement, et comment appliquer cette méthode… Je révélerai son histoire complète lors d'une de nos classes live Zoom dans ton Immersion Divine.

Un an plus tard

Un an plus tard, Sarah et moi avons fini son initiation.

Sarah m'a observée et m'a expliqué :

"Prisca, j'ai changé. Tout mon rapport au masculin s'est transformé. Dernièrement, j'ai rencontré mon ex à une soirée. Je ne savais pas qu'il serait là.

J'ai reçu un message de lui après être partie : 'Tu ne m'as vraiment pas vu ?' Et effectivement, je ne l'avais pas vu.

J'étais tellement concentrée sur moi-même que j'ai dansé avec mes amis sans même le remarquer."

Et qu'est-ce qui s'est passé ?

Il est revenu vers elle. Il l'a suppliée de le reprendre. Et elle était tellement souveraine qu'elle n'en avait pas envie. Il a tellement insisté qu'elle a accepté de le garder

"à l'essai".

Trois Mois Plus Tard

Trois mois plus tard, Sarah m'a envoyé ce message : "Prisca, est-ce que tu sais quand on a guéri de sa

dépendance affective ? Est ce juste parce qu'on se sent mieux ? Non : c'est quand on est capable de quitter quelqu'un qu'on a été incapable de laisser durant deux années. Il y a encore un an, j'en aurais été parfaitement incapable.

Je l'aime, mais je me choisis."

Aujourd'hui

Aujourd'hui, Sarah a changé sa vie.

Elle est casée et fiancée depuis six mois à un homme sain.

Ils ont deux chats, un chien. Ils vivent ensemble.

Il n'est pas évitant.

Elle a fait son choix.

Et aujourd'hui, elle est souveraine.

Chapitre 13 : le cas de Marina

> "Je suis en train de devenir folle. Je sais qu'il m'aime mais je suis en train de tout détruire. Aidez-moi."

C'est sur ce message Instagram que je rencontre Marina, une femme qui vient me voir, en sale état, le cœur brisé. Totalement perdue.

Le même état que moi après 5 ans de thérapie sans réelle transformation. Car oui, il est facile de dire : quitte-le ! C'est une illusion, c'est toxique, évite-le, passe à autre chose !

Le cerveau en surchauffe, le cœur en compote, le corps qui lâche à cause du stress et qui imprime une autre réalité : celle de l'incompréhension, celle de l'urgence d'avoir une explication sur ce qui ne va pas chez soi. Ou chez lui…

Sortir de l'illusion ne se fait pas en coupant, mais

en se formant.

Et quand quelqu'un n'est pas formé à ce que vous traversez, elle vous dira la réponse facile : oublie-le, on va mettre en place une coupure… respirez, trouvez un moyen de couper… Un blocage sur le téléphone ? S'il appelle, ne répondez pas.

Je n'ai jamais tenu plus d'une semaine.

Ce qui m'a fait tenir, moi et Marina, c'est de comprendre. Marina a tenu une année de guérison intense dans son accompagnement avec moi. Résultat : aujourd'hui, cela fait 3 ans qu'ils sont ensemble.

C'est après 3 thérapies et 2 coachings que moi, j'ai eu la chance de rencontrer mon mentor. Et cela m'a sauvé la vie. Enfin quelqu'un qui ne juge pas mon incapacité à lâcher prise "par la seule volonté", car c'est impossible. Il faut des connaissances, un suivi spécifique et sur mesure, et quelqu'un qui ne me traite pas de faible parce que j'aime quelqu'un qui ne sait pas aimer. Ou qui ne le traite pas de toxique.

Et à mon tour, je devenais cette personne pour Marina.

Elle m'explique être tombée dans les pommes à son travail pour burn-out, et être en arrêt maladie à cause d'une relation déchirante avec Davy, un évitant.

Elle ne dormait plus. Elle vérifiait son téléphone toutes les 3 minutes. Elle analysait chaque message,

chaque silence, chaque comportement.

"Je sais qu'il m'aime, mais pourquoi il me fait ça ?"

C'était sa phrase récurrente.

Pourtant, un jour, Marina m'a envoyé ce message :

"Prisca, Davy m'a demandé en mariage !"

Le Succès de Marina

Marina a réussi parce qu'elle a compris quelque chose de fondamental :

Guérir l'enfant intérieur ne suffit pas pour une relation avec un évitant.

Elle devait également :

- Comprendre comment fonctionne son cerveau à lui
- Apprendre à communiquer dans son langage à lui
- Rééquilibrer ses énergies pour ne plus le suractiver

C'est ce qu'elle a fait pendant 12 mois dans l'Académie des Femmes Divines.

Et c'est seulement après avoir incarné la vraie version d'elle-même, après ces 12 mois, que Davy lui a demandé de l'épouser.

Les 4 Étapes de la Transformation de Marina

ÉTAPE 1 (Mois 1-3) : Guérir l'enfant intérieur

- Elle a lu le livre "Guérir l'Enfant Intérieur"
- Elle a appliqué la méthode LIERRE© quotidiennement
- Elle est devenue plus stable émotionnellement

Résultat : Plus de crises d'angoisse. Mais Davy la fuyait toujours.

ÉTAPE 2 (Mois 4-6) : Comprendre l'évitant

- Elle a appris la neurobiologie de l'évitant
- Elle a appris la neurobiologie de l'anxieuse
- Elle a compris les mécanismes de leurs interactions

Résultat : Elle comprenait pourquoi il fuyait. Mais elle ne savait pas encore comment communiquer différemment.

ÉTAPE 3 (Mois 7-9) : Apprendre son langage

- Elle a appris le langage de l'évitant
- Elle a maîtrisé la communication féminine
- Elle a créé un espace de sécurité pour lui

Résultat : Davy a commencé à s'ouvrir. Pour la première fois en 4 ans, car Marina ne réagissait plus.

ÉTAPE 4 (Mois 10-12) : Devenir souveraine

- Elle a rééquilibré ses énergies masculine/féminine
- Elle a appris à recevoir (au lieu de toujours donner)
- Elle rayonnait la paix

Résultat : Davy lui a demandé de l'épouser.

Ce Que Marina M'a Dit Après

"Prisca, je te remercie de ne pas m'avoir menti. Après 4 ans d'allers-retours, si j'avais su que ça prendrait 12 mois, je ne sais pas si j'aurais commencé…

Mais tu m'as dit la vérité :

Maîtriser la méthode LIERRE© pour continuer de guérir son enfant intérieur en autonomie, ça prend trois mois. Comprendre l'évitant, ça prend 3 mois. Maîtriser son langage, ça prend 3 mois. Devenir souveraine, ça prend 3 mois.

Total : 12 mois.

Tu ne m'as pas vendu de miracle en 3 mois. Tu m'as vendu la vérité. Et cette vérité m'a libérée."

Ce Qui a Vraiment Changé Chez Marina

Avant, Marina agissait par peur :

Elle sur-analysait chaque message pendant des heures et posait beaucoup de questions. Elle poursuivait Davy quand il prenait de la distance. Elle exprimait ses besoins avec émotion intense.

Après ces 12 mois, Marina agissait par compréhension :

Elle lit le message et répond calmement. Elle connaît parfaitement le cerveau de l'évitant et sait pourquoi il agit ainsi.

Elle lui laisse de l'espace. Elle sait qui elle est pour lui, surtout dans les silences.

Elle exprime ses besoins avec clarté, parfois sans avoir à poser de mots, simplement en ouvrant un espace de vulnérabilité, ce qui a fait que Davy a fini par lui demander de l'épouser sans jamais qu'elle dise que c'est ce qu'elle voulait.

La Différence Entre Comprendre et Incarner

Ce que j'ai découvert avec Marina, c'est que comprendre intellectuellement ne suffit pas.

On peut lire tous les livres du monde sur l'attachement. On peut comprendre la théorie. On peut même connaître les 305 comportements qui font fuir l'évitant.

Mais entre savoir et incarner, il y a un monde.
Incarner, c'est :

- Ne plus vérifier son téléphone compulsivement, même quand l'anxiété monte
- Rester calme quand il prend de la distance, parce que vous savez ce qui se passe dans son cerveau
- Exprimer vos besoins sans émotions débordantes, parce que vous êtes ancrée dans votre propre sécurité

Marina n'a pas juste appris des techniques. Elle est devenue une autre version d'elle-même.

Une version qui n'a plus besoin de contrôler pour se sentir en sécurité. Une version qui rayonne la paix au lieu de chercher la réassurance. Une version que Davy a CHOISI d'épouser.

Et Vous ?

Maintenant que vous avez lu l'histoire de Marina, prenez un moment pour réfléchir.

Où en êtes-vous dans votre parcours ?

Êtes-vous encore en train de vérifier votre téléphone toutes les 5 minutes ?

Est-ce que vous vous reconnaissez dans la Marina du début, celle qui analyse chaque silence, chaque mot, chaque comportement ?

Ou êtes-vous prête à faire comme elle : investir 12 mois pour transformer non seulement votre relation, mais surtout vous-même ?

Parce que c'est ça, le vrai secret de Marina.

Elle n'a pas changé Davy. Elle s'est transformée elle-même.

Et c'est cette transformation qui a tout changé.

Une Question Pour Vous

Si vous pouviez revivre votre relation avec la compréhension que Marina a acquise, que feriez-vous différemment ?

Comment réagiriez-vous la prochaine fois qu'il prend de la distance ?

Que diriez-vous la prochaine fois que vous avez envie de lui envoyer 10 messages pour comprendre son silence ?

Ces réponses sont en vous.

Mais pour les trouver, il faut d'abord comprendre comment fonctionne le cerveau de l'évitant.

Et surtout, comment fonctionne le vôtre.

Chapitre 14. Une alternative existe

Le parcours ne peut pas être linéaire, ni identique, plusieurs éléments doivent être réunis pour y parvenir, ce n'est pas le cas de toutes les femmes que j'accompagne.

L'étape 1 n'est pas de guérir l'enfant intérieur ou de se "centrer sur soi". Dans la bouche des coachs, ça sonne bien. Mais comment se centrer sur soi en ayant le cerveau qui turbine à propos de "pourquoi il a fait ça ?".

Impossible. La première étape était de poser des mots et des explications scientifiques sur l'indicible. Pourquoi les hommes ne gèrent pas la critique, ni Après alors, une fois plus calme, les femmes que j'accompagne acceptent d'avancer sur leur propre émotionnel. Pas parce qu'elle s'aime moins, mais parce que le cerveau humain ne supporte pas de ne pas comprendre : ça le rend fou. C'est même ainsi que sont nées la plupart des croyances. Le soleil et la lune se chevauchent au moment d'un sacrifice,

et cela devient un rituel pour toute une tribus de peur que les Dieux, mécontents, ne fasse tomber la nuit éternellement. Le cerveau a besoin de mettre une explication sur les choses de manière à ne plus y réfléchir. Ton obsession ne vient pas juste de l'autre : mais du fait de ne rien y comprendre.

Au départ, mes clientes sont très anxieuses. Elles ont très peur, elles ne comprennent pas. Donc elles me posent beaucoup de questions et je vais vous expliquer comment je les accompagne au travers de ça.

1. EST-CE QU'IL M'AIME ?

Et la réponse est oui. Je leur donne les signes neurobiologiques que l'évitant t'aime. Et c'est très puissant. Des signes que personne ne connaît parce qu'ils sont contre-intuitifs. Elles pleurent en découvrant que oui, il les aime. Mais d'une manière que leur cerveau anxieux ne peut pas reconnaître.

2. S'IL M'AIME, POURQUOI IL ME GHOSTE ?

Et là, je leur explique qu'il y a plus de 305 comportements qui font fuir l'évitant. Il y en a 8 principaux que je peux travailler avec elles, mais il y en a bien plus que 305. Mais en tout cas, au travers des études neurobiologiques, j'en ai répertorié 305. Donc je peux leur donner cette liste et on peut travailler

ensemble sur ces éléments-là. Souvent, elles en font 187. Ce n'est pas de leur faute. Leur enfant intérieur panique.

3. POURQUOI IL REVIENT ALORS QU'IL M'A GHOSTÉ ?

"Prisca, tu me dis que mes comportements ne sont pas les bons. Pourtant, il revient toujours. Pourquoi ?"

Je leur explique :

"Il y a une zone du cerveau qui se désactive quand il a peur.

Ces 305 comportements d'anxieuse, ils désactivent littéralement une zone de son cerveau.

Quand il a peur, son cerveau se désactive et ça le pousse à te ghoster. C'est plus fort que lui. Ce n'est pas un choix conscient.

L'idée, c'est que quand son cerveau va se réactiver, il va revenir comme si de rien n'était." Mais si ton attitude n'a pas changé, ce sera reparti pour un tour.

C'est en faisant la corrélation entre :

Les comportements qui posent problème

Et les zones du cerveau de l'homme qui se désactivent que mes clientes ont des résultats : com-

prendre ne suffit pas. Il faut bouer tes comportements.

Qu'elles peuvent comprendre ce qu'elles ne doivent pas faire.

Parce qu'elles savent exactement quel comportement provoque quoi dans le cerveau de l'évitant. Ce n'est plus du hasard. C'est de la science.

4. COMMENT AGIR, QUOI DIRE POUR QU'IL REVIENNE ?

Je leur dis :

"Écoute, je vais t'expliquer le langage de l'homme et comment ne pas provoquer sa fuite. Non pas pour t'adapter à lui, mais pour harmoniser votre lien."

Souvent, mes clientes me répondent, agacées :

"Je ne vais quand même pas apprendre un langage pour lui parler ! Il n'a qu'à se guérir, il n'a qu'à se soigner !"

Je leur réponds calmement :

"Oui, mais pour se guérir, quelqu'un doit lui dire !

Et si tu lui demandes, si tu l'exiges, il va te fuir !

Il va falloir être plus fine."

Apprendre le Langage de l'Évitant = Apprendre les 5 Langages de l'Amour

"Apprendre à parler avec le cerveau de l'évitant, c'est comme apprendre les 5 langages de l'amour.

Les 5 langages de l'amour sont :

Les paroles valorisantes : Les compliments, les encouragements, les mots d'affirmation. "Je suis fier de toi", "Tu es incroyable", "J'apprécie ce que tu fais".

Les moments de qualité : Du temps passé ensemble, présent et concentré. Sans téléphone, sans distraction. Des conversations profondes, des activités partagées.

Les cadeaux : Des présents qui montrent qu'on pense à l'autre. Pas forcément chers, mais réfléchis, symboliques, qui disent "je t'ai vu, je te connais".

Les services rendus : Des actes de service, des gestes concrets. Préparer son repas préféré, réparer quelque chose, l'aider dans une tâche, alléger sa charge mentale.

Le toucher physique : Les câlins, les baisers, les caresses, tenir la main, masser, le contact physique rassurant et affectueux.

Pourquoi C'est Important de Connaître Son Langage ?

Si tu es amoureuse, peu importe de qui, tu vas vouloir apprendre son langage de l'amour.

C'est-à-dire que tu vas vouloir savoir ce qu'il préfère, ce qu'il ne préfère pas — non pas pour t'adapter et te renier, mais pour harmoniser ta relation.

Si ton homme a comme langage principal les paroles valorisantes, et que toi tu lui montres ton amour uniquement par les services rendus, il ne se

sentira pas aimé. Parce que ce dont il a besoin pour se sentir aimé, ce sont des mots.

Ce n'est pas de l'adaptation. C'est de la communication.

Tu ne changes pas qui tu es. Tu apprends simplement à parler une langue qu'il comprend.

C'est Exactement Pareil avec le Langage de l'homme™

En fonction du langage principal d'amour de ton compagnon, tu sais comment lui faire plaisir et comment apaiser les tensions.

C'est exactement la même chose avec le langage de l'évitant.

Tu n'es pas en train de t'adapter. Tu apprends simplement à parler à son cerveau ravagé. Même intention, l'aimer, mais deux langages différents.

L'un active sa zone de peur. L'autre active sa zone de sécurité.

Ce N'est Pas Injuste. *C'est Intelligent*.

"Mais Prisca, pourquoi c'est à moi de faire l'effort ?"

Parce que si tu veux que la relation fonctionne, quelqu'un doit commencer.

Et ce quelqu'un, c'est celle qui est consciente.

Toi.

Ce n'est pas de l'adaptation. C'est de l'intelligence relationnelle.

C'est comme apprendre l'anglais pour parler à quelqu'un qui ne parle que l'anglais. Tu ne renonces pas au français. Tu deviens bilingue.

Et quand tu maîtrises le langage de l'évitant, tu deviens irrésistible pour lui.

Parce que tu es la seule femme qui ne le fait pas fuir.

Tu es la seule femme qui apaise son cerveau au lieu de le surcharger.

Et ça, aucune femme ne sait le faire.

Sauf toi. Il ne saura jamais s'en passer.

5. POURQUOI L'ÉVITANT NE COUPE JAMAIS AVEC SES EX?

C'est là où je peux expliquer à mes clientes que l'évitant garde autour de lui plusieurs typologies de personnes qui ont une fonction bien précise. Et donc, il y a une diaspora d'ex et toi, tu tiens un rôle dans cette diaspora. Et parmi toutes les femmes ou toutes les personnes ou tous les hommes aussi, parce qu'on peut avoir des évitantes femmes. La question, combien connaissent son cerveau?

Personne ne sais ce qu'il a dans la tête, toutes s'adaptent.

Tandis que toi tu sauras exactement comment lui parler. Il va simplement réaliser qu'il se sent comme nulle autre avec toi. Et en fonction de ton comportement, tu choisis le rôle que tu tiens, et tu auras peut etre la chance de vivre une véritable relation avec lui.

6. POURQUOI EST-CE QU'IL FRÉQUENTE TOUT LE MONDE SAUF MOI ?

Il y a des mécanismes internes de défense chez l'évitant qui le font faire ça , nous allons apprendre le cheat code de son cerveau, comment il classifie ses relations en fonction de leur degré d'importance.

7. COMMENT FAIRE POUR NE PLUS LUI FAIRE PEUR ?

Sans réelle transformation de ton côté il n'aura pas assez confiance, son cerveau va le déconnecter de ses émotions a chaque tentative. De plus en plus rapidement, alors la relation se transforme en aller-retour sans fin où tu es la grande perdante car son cerveau le déconnecte et l'empêche de se remettre en question. Sans le bon discours pour poser tes limites sans heurter, il ne saura pas écouter. Si tu es douce et permissive, il abusera de toi, et ce sera le même

résultat.
Ce n'est pas de douceur dont il a besoin, mais de limites posées le langage qu'il connaît.

Pourtant, que ce soit pour le retrouver pour construire l'amour avec un autre, c'est à toi de guérir ton anxiété afin de ne plus projeter tes blessures sur l'autre.

Pourquoi guérir les parts blessées de l'anxieuse, c'est à l'évitant de guérir pour être moins faible, lache, sensible, non ?

Femme divine versus femme réactive.

Ce que l'évitant veut plus que tout c'est sa paix. Sans cette paix, il ne peut pas etre présent pour l'autre. C'est pourquoi guérir est l'option la plus simple pour permettre l'harmonie, quelque soit la personne, pas juste lui.

Bien sur qu'il doit évoluer, mais avec les 305 comportements, il restera tel quel car personne ne sait parler son langage, mais guéri, on apprend à exprimer ses limites sans activer son trouble. Et alors peu importe où il ira, peu importe ses ex ou qui conque le dragues, la paix et la passion se trouveront au même endroit.

Et ce sera toi.

Guérir grâce à la méthode LIERRE permet de repenser sa posture, sa communication et sa maîtrise émotionnelle, non pas pour s'adapter à l'autre et accepter, au contraire, mais pour rayonner la paix. L'amour de soi même. La confiance.

Ne plus s'adapter, apprendre à poser des limites de manière saine, calme et souveraine.

Sans plus rien contre quoi se battre, l'évitant se retrouve à se battre tout seul et à faire face à son propre vide. Et alors quand il en aura marre, il va simplement s'assoier et écouter tes besoins, c'est ce qu'à fait Davy.

C'est ce que je travaille avec mes clientes. Leur guérison intérieure est devenue leur guide dans les silences et les phases de l'évitant.

Les 3 Étapes de la Transformation

Pour guérir, il existe une méthode que j'ai développée en combinant neurosciences et spiritualité : la méthode LIERRE.

Elle repose sur 3 sphères de transformation simultanée.

Sarah et mes autres clientes ont suivi cette méthode dans Queen Era : mon Academie de la Femme Divine, où je t'accompagne pas à pas pour intégrer ces changements profonds dans ton corps, ton esprit et tes comportements.

Mes clientes commencent à penser, décider, communiquer et agir depuis la version d'elles au-delà du stress, des blessures, des peurs de le perdre ou de lui déplaire. Elles deviennent la femme qui s'aime pour toujours et qui reste stable, quoi que fasse leur partenaire, et qui communique ses émotions clairement sans le heurter.

Elles apprennent le langage de l'évitant, la diaspora des ex pour comprendre quelle est leur place et du coup, comment elles peuvent agir en fonction.

Ferme les yeux une seconde.

Imagine-toi dans 6 mois, 1 an.

Version 1 : Tu es toujours dans le même cycle. Tu rencontres un nouvel homme. Au début c'est parfait. Puis tu recommences les 305 comportements. Il s'éloigne. Tu paniques. Tu exploses. Il part. Tu pleures. Repeat.

Version 2 : Tu es transformée. Tu rayonnes une paix intérieure que tu n'as jamais connue. Tu poses des limites avec calme. Tu exprimes tes besoins sans attaquer. Tu es choisie, respectée, aimée. L'évitant ne peut plus se passer de toi parce que tu es devenue la Femme Divine.

Quelle version choisis-tu ?

C'est de la version 2 dont l'évitant ne peut plus se passer. Il peut essayer, mais elle n'activent pas leur fuite, tout en le rendant fou : ça va l'obséder.

Comment Devenir Cette Femme ?

C'est en traversant toutes ces étapes et en allant appliquer la méthode LIERRE© que mes clientes guérissent leur style d'attachement et qu'elles se détachent.

CONCLUSION

Maintenant, Tu Sais

Tu sais pourquoi il est parti.

Tu sais combien de comportements anxieux tu as eus.

Tu sais quel(s) archétype(s) de femme blessée tu incarnes.

Tu sais que ton attachement anxieux n'est pas de ta faute, mais qu'il est de ta responsabilité.

Maintenant, la question n'est plus "Pourquoi il est parti ?"

La vraie question est : "Qui dois-je devenir pour ne plus revivre le cycle ?"

Tu As Deux Choix

Choix 1 : Fermer ce livre et continuer comme avant

Tu peux te dire : *"Ok, maintenant je sais. C'était intéressant."*

Et recommencer exactement le même schéma avec le prochain.

Parce que **savoir ne suffit pas.**

Tu peux connaître les 305 comportements par cœur et continuer à tous les faire quand même.

Pourquoi ?

Parce que tant que l'enfant intérieur est blessé, c'est lui qui réagit à ta place. Tu vas "mimer" un comportement, incarner pleinement la femme Divine qui rayonne amour, paix et confiance en elle.

C'est lui qui panique quand il ne répond pas.

C'est lui qui explose quand il prend de l'espace.

C'est lui qui supplie quand il s'éloigne.

Sans guérison de l'enfant intérieur, tu vas juste devenir une anxieuse consciente.

Une femme qui sait exactement ce qu'elle fait de mal… mais qui ne peut pas s'empêcher de le faire quand même.

Choix 2 : Décider de vraiment transformer ta vie

Tu peux choisir de ne plus jamais revivre ça.

De ne plus jamais supplier un homme de rester.

De ne plus jamais te sentir "trop" — trop intense, trop émotive, trop lourde.

De ne plus jamais perdre ton identité dans une relation.

Tu peux choisir de devenir la Femme Divine.

Comment Devenir Cette Femme ?

C'est exactement ce que j'enseigne dans mon Académie des Femmes Divines.

Le même accompagnement qui a permis à mes clientes de passer de la fuite au mariage. Ou de la fuite, à la paix : c'est fini.

Le même accompagnement qui a transformé des centaines de femmes anxieuses en femmes divines.

Les 4 Piliers de la Transformation

Pilier 1 : Comprendre le cerveau de l'évitant

Pilier 2 : Guérir l'enfant intérieur grâce à la Méthode LIERRE

Pour ne plus réagir depuis tes blessures, mais agir depuis ta version souveraine.

Pilier 3 : Devenir la Femme Divine

Pilier 4 : Maîtriser le Langage de l'Évitant

Pour communiquer d'une manière qui apaise son cerveau, et le rendre fou de tes besoins.

Ce Que Tu Vas Obtenir

✓ **Ne plus paniquer** quand il prend de l'espace
✓ **Ne plus exploser** après avoir tout refoulé
✓ **Ne plus supplier** qu'il reste
✓ **Ne plus te perdre** dans la relation
✓ **Communiquer tes besoins** sans qu'il fuie
✓ **Poser des limites** sans qu'il se braque
✓ **Être choisie** au lieu de poursuivre
✓ **Rayonner une paix** qui le fait revenir naturellement

La prise de conscience.

Maintenant, si tu veux passer à la **transformation réelle**, l'Académie des Femmes Divines est faite pour toi.

Mais avant de t'inscrire, parlons-en ensemble :

Réserve Ton Appel Gratuit de 60 Minutes

Avant de rejoindre l'Académie, je t'offre un appel gratuit de 30 minutes pour :

✓ Analyser ta situation précise avec l'évitant

✓ Identifier tes archétypes dominants et ton score sur les 305 comportements

✓ Te dire exactement où tu en es dans le cycle

✓ Voir si l'Académie est adaptée pour toi

Cet appel est gratuit, sans engagement, et 100% personnalisé.

Passe à l'Action Maintenant

☞ **Réserve ton appel gratuit de 60 minutes :** https ://calendly.com/priscadti-team/appelclarte

Parlons de ta situation.

Voyons où tu en es exactement.

Et dessinons ensemble le chemin vers ta transformation.

Avec tout mon amour,
Prisca

Fondatrice de l'Académie des Femmes Divines

P.S. : Si tu hésites encore, relis le cas de Sarah. Elle était exactement où tu es maintenant. La seule différence ? Elle a fait le choix de se transformer.

P.P.S. : Les places dans l'Académie sont limitées car je prends le temps de suivre chaque femme personnellement. Si tu veux être accompagnée, réserve ton appel maintenant avant que les places soient complètes.

☞ https ://calendly.com/priscadti-team/appelclarte