

LE LANGAGE DE L'ÉVITANT

Parler juste, sans le poursuivre ni se taire



**POURQUOI CHAQUE MOT PEUT
DEVENIR UNE MENACE POUR LUI**

par Prisca DEGLAS

PRISCA DEGLAS

Le langage de l'évitant

Parler juste, sans le poursuivre ni se taire

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

<i>Foreword</i>	v
<i>Preface</i>	ix
<i>Acknowledgments</i>	xii

I PARTIE 1. LES BASES : CE QUE TU DOIS SAVOIR POUR NE PAS TOUT GACHER

Chapitre 1 : Pourquoi tu refais les mêmes erreurs	3
Chapitre 2 : Les 5 blessures de l'évitant	7
Chapitre 3 : Pourquoi il a appris à survivre seul	13
Chapitre 4 : Pourquoi il ne communique jamais clairement ?	19
Chapitre 5 : Pourquoi il ne répond plus à tes messages ?	26
Chapitre 6 : La chose que l'évitant ne supporte pas et qui...	34
Chapitre 7 : Comment le faire changer en apprenant son...	40
Chapitre 8 : Comment son cerveau va réagir si tu parles son...	47
Chapitre 9 : Pourquoi l'adaptation est une mauvaise solution	61

II PRINCIPES DE COMMUNICATION AVEC UN ÉVITANT

Chapitre 10 : La traduction de ses mots - ce qu'il dit vs ce...	75
Chapitre 11 : Les 5 principes D'une Communication réussie...	88
Chapitre 12 : L'outil de com ultime qui le fera toujours...	98
Chapitre 13 : Comment bien appliquer le silence radio - ...	103
Chapitre 14 : Il/Elle Oublie des Dates Importantes, comment...	108
Chapitre 15 : Comment poser ses limites sans le faire fuir	111
Chapitre 16 : Comment exprimer ses émotions sans envahir ...	118

Chapite 17 : Comment exprimer ses émotions sans envahir...	124
Chapitre 18 : Comment lui faire comprendre que ce qu'il dit...	136
Chapitre 19 : Il disparaît après un moment proche - comment...	151
Chapitre 20 : Ghosting - la seule phrase que tu dois...	161
Chapitre 21 : Il revient - Quoi dire pour qu'il s'engage?...	168
Chapitre 22 : Comment lui demander d'officialiser la...	176
Chapitre 23 : Comment lui dire qu'il est évitant	185
Chapitre 24 : Quand partir, quand rester - les red flag	190
Chapitre 25 : Comment le faire s'engager	196
Chapitre 26 : Pourquoi plus on te dit de le Quitter, moins...	204
Conclusion	210

Foreword

Disclaimer

Parler le langage de l'évitant ne garantit pas qu'il adhère à tes demandes, mais aide à fluidifier les échanges, de manière à ce qu'elles arrivent de la bonne manière, de façon à ce qu'il puisse les entendre.

Mais cela ne garantis pas qu'il les entendra.

Il peut ressentir le changement et adhérer directement.

Mais attention, c'est peut être un leurre qui le fera augmenter son niveau de vigilance si le langage n'est pas ancré avec une souveraineté féroce dans le corps de la femme.

Savoir comment communiquer avec lui reviens à connaître des tips, mais seule votre posture féminine et souveraine permet de transformer la relation sur le long terme.

Un évitant peut avoir mis en place plusieurs sortes d'évitements, plusieurs stratégies. Je l'explique plus profondément dans le livre "Diaspora" au chapitre les 10 stratégies d'évitement du fuyant.

Cet autre livre décrit les aspects plus toxiques et manipulateurs de l'évitant.

Mais aujourd'hui, il faut vraiment que tu comprennes que les stratégies d'évitement de l'évitant sont mises en place pour ce que son cerveau considère

être sa survie, face à l'amour, l'émotion, le besoin, l'attente, la co-régulation en couple. Il va donc segmenter ses relations, bien souvent, et avoir du mal à renoncer à ses stratégies d'évitement.

Je parle de la segmentation et du fait que l'évitant ait du mal, du coup, à se contenter d'une seule relation dans un livre qui s'appelle *Diaspora*. Aujourd'hui, tout mon savoir est distillé au travers de différents ouvrages qui vont te permettre vraiment de prendre en considération l'intégralité de ce qu'un évitant peut être. L'évitement n'est qu'un prisme parmi tant d'autres que cette personne a pu développer. Il peut être narcissique, violent, manipulateur ; il peut être tous ces éléments-là en même temps.

Aujourd'hui, l'idée est vraiment de comprendre, de ne pas idéaliser le langage de l'évitant, mais bel et bien de le prendre pour ce qu'il est : un facilitateur, pas une solution toute faite.

Bien sûr que parler le langage de l'évitant, si tu es déjà mariée avec lui, si tu as une relation assidue, va te permettre d'harmoniser, de fluidifier les échanges et lui permettre de se sentir compris. S'il t'a choisie, ce n'est jamais par hasard. Tu as quelque chose qui le sécurise, qui le garde en paix. J'en parle dans *Diaspora*.

Mais aujourd'hui, peut-être que poser des mots est difficile pour toi parce que tu as souffert. Et donc, le langage de l'évitant ne se travaille pas sans une guérison profonde. Lui parler de tes émotions ne veut pas dire que cette émotion est juste. Lui parler de tes besoins ne veut pas dire que ces besoins sont neutres, mais peut-être qu'il s'agit de besoins qui sont exagérés, exacerbés par des blessures plus profondes.

C'est la raison pour laquelle, en plus de tous les livres sur l'évitant, comment il fonctionne et comment lui parler, il y a aussi des ouvrages sur la guérison profonde de l'enfant intérieur, des blessures du père, de la mère.

« Tu n'es pas assez. » Donc, ne néglige pas ce travail profond sur toi, car finale-

ment, l'évitant n'est qu'un miroir. Un miroir de ce qui te reflète aujourd'hui : tes besoins, tes attentes, tes émotions, qui parfois sont disproportionnés, non pas parce que tu es instable, mais parce que tes blessures te poussent à souffrir à cause d'idées, de croyances erronées sur toi-même, que tu n'es pas assez, qui te poussent toujours à donner plus, ou de trous et d'arrangements qui te poussent à refouler et nier tes émotions, tes besoins, et puis à exploser quelque temps plus tard, te laissant, ou le laissant croire que tu es instable, et donc coupant toute communication, coupant tout contact.

Ce qui est important d'entendre ici, c'est que cette personne en face de toi est elle-même victime de son propre cerveau. Ce n'est pas contre toi, mais c'est bel et bien en lui, et sans travail spécifique, ces mécanismes tendent à se maintenir.

Donc, bien sûr que le langage de l'évitant peut apporter énormément de solutions pour des femmes qui ont déjà une forme d'engagement et qui souhaitent exprimer leurs besoins. Mais si tu es une femme où il n'est pas engagé, il se peut que cet homme te fasse passer une série de tests pour savoir si véritablement tu es assez sécurisée pour qu'il s'engage. Et cette série de tests, quel que soit le langage que tu emploieras, elle aura quand même lieu. Et plus tu seras docile et compréhensive, plus il ira loin dans l'irrespect, non pas parce que ton langage n'est pas le bon, mais parce que la série de tests — 16 tests que j'ai pu repérer chez tous les évitants que j'ai rencontrés — en fonction du rôle que tu tiens dans sa diaspora, en fonction du rôle que tu as dans sa vie, la manière dont il a dispatché son énergie sur plusieurs femmes, eh bien il va te tester d'une certaine manière de façon à savoir si véritablement il peut s'engager envers toi.

Et ce n'est que la réussite de ce test, et non pas seulement le langage de l'évitant, mais bien une posture souveraine, une femme qui se respecte et qui s'aime, une femme qui connaît les codes de la féminité, eh bien c'est là où il pourra ou pas s'engager.

Aujourd'hui, le chemin d'amour vers l'évitant demande du courage. Tu peux

bien sûr étudier tout ce parcours au travers de tous mes ouvrages, ou décider ici que c'était peut-être le livre de trop. Dans tous les cas, je t'accompagne avec beaucoup de douceur, beaucoup de clarté et surtout de lucidité, parce que l'anxieuse a tendance à partir dans les tours, à faire jouer son imagination, à se rejouer des scènes dues elle aussi à quelque chose de neurobiologique autour de son cerveau. J'en parlerai peut-être dans un autre livre, qui s'appellera *Guérison de l'anxiété* peut-être, je ne sais pas encore.

En tout cas, aujourd'hui, ce qui est sûr, c'est que ce disclaimer a sa place dans ce livre. Il est important que tu puisses comprendre que ce livre n'est pas là pour réparer ta relation à l'évitant ; ça va bien plus loin qu'une forme de langage, ça dépend des types d'évitements qu'il a décidé de mettre en place dans sa vie et s'il est vraiment déterminé à faire bouger son évitement. Mais si cette donnée n'est pas prise en compte, alors tu penseras que le langage suffit et tu te dévaloriseras parce que ça ne fonctionne pas.

Eh bien, sache qu'il y a plusieurs facteurs et si tu es une femme qui représente ce qu'on pourrait appeler sa muse ou sa passion, tu es fondamentalement une femme avec qui il ne se voit pas s'engager. Non pas parce que tu n'es pas assez, mais parce que justement tes blessures te poussent à accepter l'inacceptable et à cause de cette donnée, alors qu'il va en profiter, eh bien, il y aura aussi ce côté repoussoir, alors que la femme qu'il a choisie généralement est intransigeante sur ses besoins. Et aujourd'hui, être intransigeante sur tes besoins va avoir l'effet inverse de ce que tu souhaites.

Tu vois, c'est subtil, c'est dangereux, c'est toxique. Ne prends pas ce livre pour un graal, reste consciente et cohérente.

Je te souhaite une bonne lecture.

Preface

Tu Ne Peux Pas Lui Prouver Que La Peur A Tort

Tu peux tout lui donner.

Tout braver, et montrer que tu es là.

Que tu ne bougeras pas.

Mais les démonstrations ne pénètrent pas ces peurs-là.

Elles sont profondément ancrées.

Sa peur n'est pas logique.

Elle n'est pas basée sur une évaluation de qui tu es ou comment tu te comportes.

Elle est basée sur la brutalité de la déchirure.

Sur un cœur lacéré par une blessure qui n'a pas d'âge.

Une blessure qui se niche dans un endroit qui ne répond ni aux preuves ni au réconfort.

Ou pire : qui s'active au contact de la preuve, et du réconfort.

Car il y a renoncé.

Pour que cela ne lui manque plus jamais.

Alors tu pourrais tout donner.

Apprendre son langage.

Parler vrai.

Savoir tous ses tours.

En dessiner les contours

Cela ne changera rien.

La peur que tu l'abandonnes grandit lorsque tu le vois clairement.

Plus tu le vois clairement...

Plus tu te rapproches du vrai lui.

Plus il t'aimera.

Et plus il aura peur de toi.

Parler le langage de l'évitant te hissera au sommet de toute la diaspora.

Oui, tu seras spécial.e.

Personne ne le verra comme toi.

Personne ne le comprendra comme toi.

Personne ne le touchera comme toi.

Il te prendra en référence auprès de toutes les autres.

Aucune n'aura grâce à ses yeux par ta faute.

Mais ne te trompe pas : il te détestera pour ça.

Ce ne sera pas plus facile pour toi.

C'est même l'inverse.

Si tu assiège son cœur et son esprit? Il tentera tout pour détruire ce qu'il ressent pour toi.

Avec les autres personne, il n'a pas à se cacher :

Elles ne voient rien.

Toi, tu le transperces naturellement, sans parler.

Alors imagine si il te voit parler son langage?

Ses tactiques pour maintenir les autres à distance ne fonctionnent pas avec toi.

Car toi, tu as percé son cœur.

Et pire : sa tête.

Addict, tu es son rêve.

Et son pire cauchemar.

Alors, oh ma douce reine, ne crois pas que connaître son langage te donnera un passe-droit.

C'est l'inverse.

Il déchaînera tout son enfer contre toi.

Il érigera les barrières les plus hautes et les bordera de pique.

Il prendra un plaisir non dissimulé à te regarder saigner et tomber.

Une fois que tu auras grimpé les 8 étages de sa tour, en lisant tous mes livres.

Que tu seras devenue stable.

Souveraine.

Alors, à sa porte, en gage ultime, 7 tests se dresseront devant toi.

Acknowledgments

Avertissement important

Ce livre s'inscrit dans une démarche de compréhension psycho-émotionnelle et relationnelle.

Il ne constitue **ni un diagnostic médical ou psychologique**, ni un avis thérapeutique, et **ne se substitue en aucun cas** à un suivi médical, psychologique ou psychiatrique.

Les modèles explicatifs présentés (attachement, fonctionnement neuro-émotionnel, traumatismes) sont proposés **à des fins de vulgarisation et de compréhension**, et ne prétendent pas décrire de manière exhaustive ou scientifique le fonctionnement individuel d'une personne.

En cas de souffrance psychique importante, de trouble avéré ou de détresse, il est essentiel de consulter un professionnel de santé qualifié.

Note de cadrage – Neurosciences et fonctionnement relationnel

Dans ce livre, j'utilise des notions issues des neurosciences et de la psychologie de l'attachement à des fins de **vulgarisation et de compréhension relationnelle**.

Les exemples évoquant le cerveau, l'amygdale ou les mécanismes neuro-émotionnels ne constituent **ni des preuves médicales, ni des diagnostics**, mais des **modèles explicatifs** permettant de mieux comprendre certains schémas relationnels observés.

Le fonctionnement réel d'une personne est toujours plus complexe, singulier et multifactoriel que ce qui peut être décrit dans un ouvrage.

I

**PARTIE 1. LES BASES : CE QUE TU DOIS
SAVOIR POUR NE PAS TOUT GACHER**

Chapitre 1 : Pourquoi tu refais les mêmes erreurs

Pourquoi tu lis ces lignes

Tu es probablement en train de lire ces lignes parce que :

Tu as rencontré quelqu'un. Au début, c'était magique. Intense. Il était présent, attentif, passionné. Tu t'es dit : "Enfin, c'est lui."

Et puis, du jour au lendemain, il a changé.

Il s'est éloigné. Il ne répond plus comme avant. Il annule au dernier moment. Il te dit qu'il a "besoin d'espace". Quand tu poses des questions, il se ferme. Quand tu exprimes tes émotions, il fuit.

Tu as essayé d'être compréhensive. Patiente. Tu t'es dit que c'était temporaire, qu'il allait revenir. Et effectivement, il revient. Toujours.

Mais seulement pour repartir. Encore. Et encore.

Tu as peut-être essayé de lui parler. De lui expliquer ce que tu ressens. Tu as choisi tes mots avec soin. Tu as fait attention à ne pas le brusquer. Et pourtant, ça a empiré. Il s'est encore plus éloigné.

Alors tu t'es tue. Tu as pris sur toi. Tu as refoulé tes émotions. Jusqu'à ce que, un jour, tu explodes. Et là, il te regarde comme si tu étais folle. Instable. "Il y a cinq minutes, tu allais bien. Maintenant, tu es explosive. Je ne peux pas gérer ça."

Et il s'en va.

Ce schéma, tu le connais par cœur. Parce qu'il ne se répète pas qu'avec lui. Il s'est répété avec d'autres avant. Des hommes différents. La même situation.

Et tu commences à te demander : **“C'est moi, le problème?”**

Ce que ce livre va te donner

Spoiler : Non, ce n'est pas toi, le problème.

Mais oui, il y a quelque chose à transformer.

Pas pour LUI. Pour TOI.

Ce livre ne va pas te transformer en “gestionnaire d'évitant”. Il ne va pas faire de toi une technicienne de la communication qui sait exactement quoi dire pour le faire revenir (même si il y a un chapitre là dessus).

Ce livre est là pour te montrer la voix, mais aussi pour t'avertir : tant que tu ne t'es pas transformé IDENTITAIREMENT, alors le reconquérir reste impossible.

Voici ce que tu vas apprendre :

1. Comprendre son cerveau

- Pourquoi il ne dit rien (ce n'est pas ce que tu crois)
- Comment son cerveau fonctionne différemment du tien
- Pourquoi il parle le langage du RISQUE, pas de la PEUR
- Ce qui se passe neurologiquement quand il fuit après l'intimité

2. Te comprendre TOI

- Pourquoi tu attires des évitants (et ce n'est pas un hasard)
- Les 4 blessures qui créent ton anxiété
- Pourquoi les “bons mots” ne suffisent jamais
- L'énergie de contrôle que tu émet sans t'en rendre compte

3. Communiquer AUTREMENT

- Les 5 principes de communication avec un évitant
- Le mode “réunion d’entreprise” pour qu’il entende tes besoins (oui, tu as bien lu)
- Comment poser des limites sans le faire fuir
- La différence entre adaptation (qui échoue) et transformation (qui fonctionne)

4. Savoir quand partir

- Les signaux d’alarme (évitement normal vs toxicité)
- Quand ta stabilité devient une permission à l’abus
- La vraie souveraineté : savoir dire non

Si tu maîtrises la communication, mais que tu désespères après son attention, que tu n’as pas de limites, que tu acceptes tout, ni de respect de toi, alors il s’amusera avec les failles, et te fera tourner en rond, tout en profitant du confort d’une communication qui ne le heurte pas. Attention à ne pas oublier cela. L’évitant n’est pas un enfant de cœur, c’est un ego sur entraîné à fuir et à voir les masques des autres sans jamais observer les siens. Il y a une chose qu’il méprise plus que les émotions, c’est l’absence de limites. Il en met partout pour lui-même et ne comprends pas ô combien tu te mets en danger, même pour lui.

Surtout pour lui.

Car il se dit : “Quand je l’aurais déçu, jusqu’où ira-t-elle pour une autre personne qui lui offrira les mêmes miettes et illusion ?”

Réfléchis, il te voit t’emballer et te battre pour 1 millième d’attention, il ne se dit pas qu’il est spécial, mais que tu es facile à attraper avec pas grand chose. Et si il peut t’avoir, tout le monde le peut. Il ne te fera pas confiance.

Ce que ce livre ne va PAS te donner

Soyons claires dès maintenant.

Ce livre ne va pas :

× **T'apprendre à tout tolérer** La souveraineté ne consiste pas à TOUT accepter au nom de "la compréhension". Parfois, la vraie force, c'est de partir en le disant de manière à ce qu'il n'utilise pas ta perte de contrôle émotionnelle comme excuse pour ne pas bosser sur lui. Partir mais partir dans le calme. aura mille fois plus d'impact que de vomir ton ressenti sur lui.

× **Garantir qu'il va changer** Ce livre te donne les outils. Mais LUI doit faire son propre travail. Si après avoir appliqué tout ça, il ne change pas, ce n'est pas un échec de ta part. C'est une information sur son incapacité à lui, à te rejoindre, à grandir, à évoluer. C'est triste oui, mais au moins, tu seras fixé.

× **Ce livre ne va pas emplacer une thérapie** Si tu as des blessures profondes, un trauma non résolu, ou une dépendance affective sévère, ce livre est un miroir, une prise de conscience, pas un substitut à un accompagnement complet pour apprendre à gérer tes émotions.

Chapitre 2 : Les 5 blessures de l'évitant

Le trauma d'enfance : Quand l'amour devient danger

L'évitant n'est pas né évitant.

Il est devenu évitant.

Durant l'enfance, le cerveau d'un enfant est comme une éponge. Il absorbe TOUT. Et surtout, il apprend des schémas :

« Quand je pleurre, qu'est-ce qui se passe ? » « Quand j'ai besoin de quelque chose, qu'est-ce qui se passe ? » « Quand j'exprime mes émotions, qu'est-ce qui se passe ? »

Pour l'enfant sécure :

- Je pleurre → On me console
- J'ai besoin → On m'aide
- J'exprime → On m'écoute

Conclusion : Le monde est sûr. Les gens sont fiables. Je peux compter sur les autres.

Pour l'enfant qui deviendra évitant :

- Je pleurre → On m'ignore / On me gronde / “Arrête de pleurer, fillette”
- J'ai besoin → On me dit de me débrouiller / “Tu es trop demandant(e)”
- J'exprime → On me rejette / “Arrête de faire ton drama” / On minimise

Conclusion : Le monde est dangereux. Les gens ne sont pas fiables. Je ne dois compter que sur moi.

Et ce trauma peut prendre plusieurs formes :

1. Les parents émotionnellement indisponibles

Des parents physiquement présents, mais émotionnellement absents.

Ils nourrissent, habillent, scolarisent. Mais ne câlinent pas. Ne réconfortent pas. Ne connectent pas. Ne co-régule pas si il va mal, il est seul. Il va en faire un sanctuaire.

L'enfant apprend : « Je dois gérer mes émotions seul. Personne ne viendra. »

2. Les parents critiques/exigeants

« Tu pleurres pour ça ? Ne sois pas si sensible. »

« Tu ne peux pas faire mieux ? »

L'enfant apprend : « Je ne suis jamais assez. Mes émotions sont faibles. Je dois être parfait et autonome. »

3. Les parents envahissants/étouffants

Paradoxalement, certains évitants viennent de parents TROP présents. Des parents qui n'ont aucun respect des limites. Qui ouvrent la porte sans frapper. Qui lisent le journal intime. Qui décident de tout.

L'enfant apprend : « La proximité = invasion. Je dois protéger mon espace à tout prix. »

4. Les parents imprévisibles

Un jour chaleureux, le lendemain glacial.

Un jour présent, le lendemain absent.

L'enfant ne sait jamais à quoi s'attendre.

L'enfant apprend : « Les gens sont imprévisibles. Je ne peux pas leur faire confiance. Mieux vaut rester seul. »

5. L'inversion des rôles (parentification)

L'enfant doit s'occuper émotionnellement du parent.

Consoler maman qui pleure. Écouter papa qui se plaint. Être le confident, le thérapeute.

L'enfant apprend : « Les besoins des autres m'épuisent. L'intimité = fardeau. Je dois fuir pour survivre. »

L'amour = danger mortel : La cartographie neuronale

Voici ce qui se passe dans le cerveau d'un enfant qui vit ces expériences de manière répétée :

Dans le cerveau :

Il y a une petite zone appelée **l'amygdale**. C'est le système d'alarme du cerveau. Son job : détecter les dangers et déclencher la réponse de survie (fuite, combat, figement).

Chez un enfant sécure :

- Amour/proximité → Sécurité → L'amygdale se calme

Chez un enfant qui deviendra évitant :

- Amour/proximité → Rejet/douleur/envahissement → L'amygdale s'active

Le cerveau crée alors une association :

Amour = DANGER

Ce n'est pas conscient. Ce n'est pas rationnel. C'est neurologique.

Résultat : à l'âge adulte, quand cet enfant devenu adulte ressent de l'amour, de l'intimité, de l'attachement... son amygdale hurle :

DANGER! DANGER! FUIS!

Et il fuit. Pas parce qu'il ne t'aime pas. Mais parce que son cerveau lui crie

que t'aimer = mourir.

Ce qu'il n'a jamais reçu (et ce qu'il cherche désespérément)

L'évitant adulte ne se rend pas compte qu'il cherche quelque chose. Mais au fond de lui, une partie blessée cherche désespérément :

1. La sécurité émotionnelle

Pouvoir exprimer sans être jugé. Sans être rejeté. Sans que ça soit utilisé contre lui.

Il n'a jamais eu ça. Alors il ne sait pas que ça existe.

2. L'acceptation inconditionnelle

Être aimé pour qui il est. Pas pour ce qu'il fait. Pas pour ses performances.

Il a appris qu'il devait être "assez bien" pour mériter l'amour. Alors il ne croit pas à l'amour gratuit.

3. Le respect de ses limites

Pouvoir dire "j'ai besoin d'espace" sans que l'autre panique, menace, ou culpabilise. Il a grandi dans l'invasion (ou l'abandon). Il ne connaît pas le juste milieu.

4. La stabilité

Quelqu'un qui reste. Qui ne part pas. Qui ne devient pas volatile quand il exprime un besoin.

Il a connu l'imprévisibilité. Il cherche quelqu'un de prévisible. Mais en même temps, il teste cette stabilité sans arrêt (pour vérifier si c'est vrai).

Pourquoi il a appris à survivre seul

À 6, 8, 10 ans, cet enfant a compris une chose :

« Si je veux survivre, je dois compter sur moi-même. »

Et il a développé des stratégies de survie :

Stratégie 1 : Se déconnecter de ses émotions

Si je ne ressens rien, je ne souffre pas.

Résultat adulte : Il n'a pas accès à ses émotions. Quand tu lui demandes "comment tu te sens?", il te regarde avec des yeux vides. Pas par mauvaise volonté. Il ne sait littéralement PAS.

Stratégie 2 : Ne jamais demander d'aide

Si je demande, on me rejette. Donc je ne demande jamais.

Résultat adulte : Il refuse ton aide. Même quand il galère. Parce que demander = vulnérabilité = danger.

Stratégie 3 : Fuir l'intimité

Si je m'attache, je souffre. Donc je ne m'attache pas.

Résultat adulte : Dès qu'il ressent de l'amour pour toi, son cerveau panique. Il doit fuir pour "se retrouver".

Stratégie 4 : Intellectualiser tout

Si je transforme mes émotions en pensées, je les contrôle.

Résultat adulte : Il parle de l'amour comme d'un projet. De la relation comme d'un business. Parce que c'est le seul langage qu'il maîtrise.

Le paradoxe de l'évitant

Voici le drame de l'évitant :

Il cherche désespérément ce qu'il fuit désespérément.

Il veut l'amour. Mais l'amour le terrorise.

Il veut la proximité. Mais la proximité l'étouffe.

Il veut s'engager. Mais l'engagement le paralyse.

C'est pour ça qu'il revient toujours.

Quand il part, ce n'est pas parce qu'il ne t'aime pas. C'est parce qu'il t'aime TROP et que ça active sa blessure.

Quand il revient, ce n'est pas pour te manipuler. C'est parce que, une fois son système calmé, il réalise qu'il veut être avec toi.

Mais si rien ne change dans la dynamique, il repartira encore. Et encore.
Parce que sa blessure est toujours là.

Ce qu'il faut retenir

L'évitant n'est pas un monstre.

C'est un enfant blessé dans un corps d'adulte.

Un enfant qui a appris que l'amour fait mal. Que la proximité étouffe. Que demander = danger.

Et maintenant, adulte, il porte ce câblage neurologique partout.

Avec toi. Ça ne veut pas dire que tu dois le sauver.

Ça ne veut pas dire que tu dois tout accepter.

Ça veut dire que pour communiquer avec lui, tu dois comprendre comment son cerveau fonctionne.

Et ça, c'est exactement ce qu'on va voir dans le prochain chapitre.

Chapitre 3 : Pourquoi il a appris à survivre seul

“Pourquoi il a appris à survivre seul”

Pourquoi il a appris à survivre seul

À 6, 8, 10 ans, cet enfant a compris une chose :

« Si je veux survivre, je dois compter sur moi-même. »

Mais ce qui se passe ensuite n'est pas qu'une simple “stratégie psychologique”.

C'est une **configuration neurologique**.

Ce qui se passe dans son cerveau (la science)

Voici ce que les neurosciences nous révèlent :

Quand l'amygdale s'active (détection de danger), elle désactive littéralement les zones du cerveau responsables des émotions, de la connexion, de l'attachement.

Ce n'est pas une “stratégie”. C'est une **réaction automatique du cerveau**.

Chez l'enfant qui grandit dans un environnement où :

- Ses émotions sont rejetées

- Ses besoins sont ignorés
- L'intimité est dangereuse

Pour simplifier et rendre ces mécanismes compréhensibles, j'utilise ici un modèle de lecture vulgarisé du fonctionnement neuro-émotionnel.

Son cerveau sera **sur-activé par l'amygdale** dès qu'il y a proximité émotionnelle en anticipation de la blessure.

Résultat :

Chaque fois qu'il ressent de l'amour, de l'intimité, de l'attachement :

1. L'amygdale s'active (DANGER)
2. Le cortex préfrontal (pensée rationnelle) se suractive.
3. Les zones limbiques (émotions, connexion) se **désactivent**

Cela peut s'expliquer, entre autres, par des mécanismes neuro-émotionnels

Ce n'est pas qu'il "choisit" de se déconnecter de ses émotions.

Son système nerveux tend à inhiber l'accès aux émotions comme mécanisme de protection.

Pourquoi certains deviennent évitants et d'autres non

Les recherches en neurosciences et en psychologie du développement permettent d'éclairer certaines tendances, sans jamais résumer une personne à sa biologie.

Tous les enfants qui vivent un trauma ne deviennent pas évitants. Pourquoi?

La génétique joue un rôle majeur.

Les études montrent que :

1. L'évitement peut être hérité

Si tes parents sont évitants, tu as une probabilité plus élevée de le devenir.

Pas seulement par "apprentissage" (observation de leurs comportements) mais par **transmission génétique** :

- Régulation de la dopamine (système de récompense)
- Sensibilité de l'ocytocine (hormone de l'attachement)
- Réactivité de l'amygdale (système d'alarme)

Certains bébés naissent avec une amygdale **plus sensible**.

Résultat : ils ont besoin de MOINS de stress pour développer un attachement évitant.

2. Le tempérament de base

Certains bébés naissent “câblés différemment” :

- Plus sensibles au rejet
- Moins sensibles à l'ocytocine (ils ressentent moins le “plaisir” du contact)
- Plus indépendants dès la naissance

Ces bébés, MÊME dans un environnement relativement sain, peuvent développer des tendances évitantes.

Le modèle interactionnel : Gènes + Environnement

Ce n'est jamais 100% génétique OU 100% environnemental.

Un enfant avec une génétique “évitante” peut devenir relativement sécure si ses parents compensent avec beaucoup de sécurité émotionnelle.

Un enfant avec une génétique “normale” peut devenir évitant si ses parents sont très rejetants.

Mais un enfant avec génétique évitante + parents évitants = évitement ancré profondément.

Ce que ça veut dire pour toi

Quand tu es face à un évitant, comprends ceci :

1. Il ne fait pas exprès

Son fonctionnement neuro-émotionnel s'est structuré différemment au fil de son histoire.

Quand il te dit "je ne ressens rien", ce n'est pas qu'il ment.

C'est que **son cerveau a coupé l'accès à ses émotions** pour le protéger.

2. Ce n'est pas (que) de la génétique

Oui, il y a une composante génétique.

Mais il y a aussi son histoire, son trauma, son environnement.

Et surtout : 3.

le cerveau peut se recâbler.

C'est ce qu'on appelle la **neuroplasticité**.

Avec du travail (thérapie, expériences correctrices, relations sécurées), un évitant PEUT apprendre à :

- Reconnecter avec ses émotions
- Calmer son amygdale
- Tolérer la proximité

Pour faire ce travail, comprendre ce qui se passe dans son cerveau est primordial pour savoir comment l'aborder en le gardant en sécurité. Le langage demande une compréhension profonde de son cerveau. C'est ce que j'aborde dans le livre "Dans la tête de l'évitant". Connaitre son langage sans savoir quel effet cela a sur son cerveau vous empêchera de vous adapter en fonction de sa personnalité, a lui.

Il y a une manière de lui parler unique, car il n'est pas "que" évitant, il est humain, certaines de ses réactions sont différentes

Pas toi. Et plus tu vas insister pour qu'il le fasse, moins il le fera.

Il y a un chapitre dans ce livre qui explique comment le pousser à effectuer ce

travail.

Son rôle : Faire le travail intérieur.

Ton choix : parler son langage parce que tu décides d'emprunter cette route, pas parce que tu y es forcée. Certaines personnes m'accusent de défendre les évitants, pourtant j'ai choisi pour ma part d'y renoncer.

Je parle des évitants avec bienveillance car j'ai compris mes erreurs, et que je sais comme c'est souffrant des deux côtés. Mais aussi parce que beaucoup de mes clientes sont mariés et tentent de sauver leur relation.

C'est pourquoi je te le dis : parler son langage n'atteint pas seulement la relation avec l'évitant, mais avec toute personne. Tu améliorera ton intelligence relationnelle en général, et si ça l'impacte tant mieux. Si c'est un choix c'est encore plus puissant. Mais reste observatrice et vigilante : l'évitant, même après des mois/années dans un environnement sécurisant, même avec le bon langage, si il ne fait AUCUN progrès... Ce n'est pas un problème de communication mais de posture.

Si tu n'es pas la passion, peu de chance a ce qu'il aille au bout de ce travail. Je t'invite à te référer au livre Diaspora pour avancer.

Si tu as été très permissive à vos début, cela a pu aussi impacter le lien négativement. L'évitant a une stratégie de désactivation, qui est "l'idéalisation du sur moi", que j'explique en détail dans le livre "Dans la tête de l'évitant". Cette stratégie s'active quand tu as été trop demandeuse au départ, et ce même si c'est lui qui t'a couru après. Même si tu disparaît, il refusera de croire que c'est vrai, et si tu exiges quoi que ce soit de lui après lui avoir donné autant. Comprendre toutes ses stratégies de désactivation est primordial pour appliquer le langage de l'évitant comme il faut.

LE LANGAGE DE L'ÉVITANT

Chapitre 4 : Pourquoi il ne communique jamais clairement ?

La question qui revient toujours

« Prisca, pourquoi il ne me dit rien ? »

« Pourquoi il disparaît sans explication ? »

« Pourquoi il ne peut pas juste PARLER ? »

Cette question, je l'entends 10 fois par jour.

Et la réponse n'est pas celle que tu crois.

Raison #1 : La peur d'être envahi ET vulnérable

Quand tu dis à l'évitant : « Il faut qu'on parle », voici ce qu'il entend :

« Prépare-toi à être attaqué. »

« Je vais te demander des choses que tu ne peux pas donner. »

« Tu vas devoir exprimer des émotions que tu ne comprends pas. »

« Si tu dis ce que tu ressens vraiment, je vais l'utiliser contre toi. »

Ce n'est pas rationnel. C'est neurologique.

Pour lui, dire ce qu'il ressent = être vulnérable.

Et vulnérable = danger mortel.

Pourquoi ?

Parce que dans son enfance, chaque fois qu'il a exprimé un besoin, une émotion, une vulnérabilité... il a été :

- Rejeté
- Ignoré
- Critiqué
- Ridiculisé
- Envahi

Son cerveau a créé l'équation :

Vulnérabilité = Souffrance

Donc maintenant, adulte, il fait TOUT pour éviter la vulnérabilité.

Y compris te dire la vérité.

Mais il y a une autre raison, encore plus perverse :

Il utilise tout ce que TU dis pour se convaincre que tu n'es pas la bonne personne.

Oui. Tu as bien lu.

Chaque fois que tu t'exprimes, une partie de son cerveau scanne tes mots pour trouver des PREUVES que vous n'êtes pas compatibles.

Tu dis : « J'aimerais qu'on passe plus de temps ensemble. »

Il entend : « Elle va m'envahir. Elle a besoin de trop de présence. Je ne pourrai jamais répondre à ça. »

Tu dis : « Je me sens un peu seule quand tu ne réponds pas. »

Il entend : « Elle est dépendante. Elle va me demander d'être son régulateur émotionnel. C'est trop lourd. »

Tu dis : « J'aimerais qu'on définisse notre relation. »

Il entend : « Elle veut m'enfermer. Elle veut me posséder. Je vais perdre ma liberté. »

Et pourquoi il fait ça ?

Parce que son cerveau cherche désespérément des RAISONS de fuir.

Parce que l'amour qu'il ressent pour toi l'effraie.

Donc son cerveau compense en trouvant des défauts.

Partout.

Plus il a des sentiments pour toi, plus il devient critique.

C'est le comble du paradoxe.

Il t'aime → Il a peur → Il te trouve des défauts pour justifier sa peur.

Les 3 niveaux de critique

Quand l'évitant commence à ressentir de l'amour, il va te critiquer sur 3 niveaux :

Niveau 1 : Ta manière de parler

« Elle parle trop. »

« Elle pose trop de questions. »

« Elle utilise des mots trop possessifs. »

Il va s'accrocher à des détails linguistiques pour justifier son malaise.

Niveau 2 : Ta manière d'être

« Elle est trop dans l'émotion. »

« Elle n'est pas assez indépendante. »

« Elle veut toujours qu'on fasse des choses ensemble. »

Il va critiquer ta personnalité. Alors que c'est cette même personnalité qui l'a attiré au début.

Niveau 3 : Ta stabilité

« Elle est instable. »

« Un jour elle est contente, le lendemain elle explose. »

« Je ne peux pas compter sur elle émotionnellement. »

Le comble ? C'est LUI qui te rend instable. En disparaissant, en étant imprévisible, en te frustrant.

Et ensuite, il te reproche cette instabilité.

Raison #2 : Il n'est pas en contact avec ce qu'il ressent

Parfois, l'évitant ne dit rien... parce qu'il ne SAIT pas quoi dire.

Tu lui demandes : « Pourquoi tu t'es éloigné ? »

Il ne répond pas parce qu'il est méchant.

Il ne répond pas parce qu'il ne SAIT PAS.

Voici ce qui se passe dans son cerveau :

Quand l'intimité augmente, son amygdale (système d'alarme) s'active.

Il ressent une **pression intérieure massive**. Une sensation physique de danger.

Comme si un lion entrait dans la pièce.

Comme s'il tombait d'une falaise et voyait le sol se rapprocher.

C'est une panique viscérale.

Mais il ne sait pas d'où elle vient. Il ne sait pas que c'est son amygdale qui réagit à l'amour.

Tout ce qu'il sait, c'est :

« Je dois FUIR. Maintenant. Tout de suite. »

Donc il fuit.

Et quand tu lui demandes : « Pourquoi ? »

Il ne peut pas te dire : « Parce que ton amour me terrorise. »

Parce qu'il ne le sait PAS consciemment.

Tout ce qu'il sait, c'est :

« Quelque chose chez elle me dérange. »

Alors il cherche des raisons. Des excuses.

« Elle est trop présente. »

« On a passé trois jours ensemble, c'est trop. »

« Elle parle trop de nous. »

Ces raisons sont FAUSSES.

Ce ne sont pas les vraies raisons de sa fuite.

Mais c'est ce que son cerveau lui fait croire pour justifier la panique qu'il ressent.

Le langage du RISQUE (pas de la PEUR)

Voici une découverte qui va tout changer pour toi :

L'évitant ne parle PAS le langage de la peur.

Il parle le langage du RISQUE.

Toi, anxieuse, tu dis : « J'ai peur que tu me quittes. »

« J'ai peur de te perdre. »

« J'ai peur que tu ne m'aimes pas. »

Tu utilises le mot PEUR. Parce que c'est ce que tu ressens.

Lui, évitant, il ne dit JAMAIS : « J'ai peur. »

Pourquoi ?

Parce que dans son esprit, **la peur = faiblesse**.

Et la faiblesse = vulnérabilité = danger.

Donc il transforme sa peur en quelque chose de plus contrôlable :

Le RISQUE.

Il ne dit pas : « J'ai peur de m'engager. »

Il dit : « Je ne vois pas comment ça peut fonctionner à long terme. » (= risque d'échec)

Il ne dit pas : « J'ai peur de te perdre. »

Il dit : « Je ne suis pas sûr qu'on soit compatibles. » (= risque d'incompatibilité)

Il ne dit pas : « J'ai peur de l'intimité. »

Il dit : « J'ai besoin de plus d'espace pour réfléchir. » (= risque de saturation)

C'est un changement de vocabulaire. Mais c'est FONDAMENTAL.

Parce que si tu continues à lui parler en langage de PEUR, il ne te comprendra pas.

Tu dis : « J'ai peur que tu partes. »

Il entend : « Elle est faible émotionnellement. Elle est dépendante. Risque élevé. »

Comment parler en langage de RISQUE :

Au lieu de : « J'ai peur qu'on ne se voie plus. »

Dis : « J'ai remarqué qu'on se voit de moins en moins. Ça crée un risque pour notre connexion. Qu'en penses-tu ? »

Au lieu de : « J'ai peur que tu ne m'aimes plus. »

Dis : « J'observe qu'on communique différemment ces derniers temps. Ça pourrait devenir problématique si on ne clarifie pas. »

Tu vois la différence ?

Le premier (langage de peur) = émotionnel, incontrôlable, pression.

Le deuxième (langage de risque) = factuel, mesurable, rationnel.
L'évitant peut ENTENDRE le deuxième.
Pas le premier.

Raison #3 : "Comment lui dire?"

Parfois, l'évitant SAIT ce qu'il ressent.

Il est parfaitement conscient qu'il fuit.

Mais il ne sait pas COMMENT te le dire.

Parce que ce qu'il ressent est :

Paradoxal. Irrationnel. Blessant.

La phrase que j'entends le plus souvent chez les évitants que j'accompagne :

« **Comment lui dire ce que je ressens? Elle ne va pas comprendre.** »

Imagine la scène :

Vous passez 3 jours merveilleux ensemble. Rires. Connexion. Intimité.

Le dimanche soir, il rentre chez lui.

Le lundi matin, il se réveille avec cette pensée :

« **Je dois m'éloigner d'elle. Maintenant.** »

Il ne comprend pas d'où ça vient. Mais la pression est là. Massive.

Alors il se demande :

« Comment je lui explique ça? »

« Comment je lui dis : 'On a passé 3 jours parfaits, mais maintenant tu me dégoûtes'? »

Parce que OUI, c'est ce qu'il ressent.

Pas parce que c'est vrai.

Mais parce que son cerveau projette du dégoût pour le protéger de l'amour.

C'est une hallucination protectrice.

Comme s'il regardait une femme normale, mais que son cerveau projetait l'image d'un crocodile sur elle.

« Je sais qu'elle n'est pas dangereuse. Mais je vois un crocodile. Donc je dois fuir. »

Comment lui dire ça?

Il ne peut pas.

Parce que :

1. **C'est faux.** Ce dégoût est temporaire, créé par son cerveau.
2. **Ça va te blesser.** Si il te dit "tu me dégoûtes", tu vas partir. Alors qu'il ne veut pas que tu partes.
3. **Ça le fait passer pour un connard.** Et il ne veut pas être vu comme ça.

Donc il préfère :

Ne rien dire. Disparaître. Bloquer si tu insistes.

Pas parce qu'il est lâche.

Mais parce que c'est moins violent que les mots qu'il pourrait dire.

Chapitre 5 : Pourquoi il ne répond plus à tes messages ?

Introduction : Le Silence Qui Te Détruit

Il répondait tous les jours.

Puis, du jour au lendemain : plus rien.

Silence radio total.

Tu te demandes : « Qu'est-ce que j'ai fait ? »

Tu relis tes derniers messages 100 fois.

Tu cherches l'erreur.

Mais le problème n'est pas dans tes mots.

Section 1 : Ce N'est Pas (Que) Tes Mots

Voici ce que tu dois comprendre :

L'évitant ne lit pas QUE tes mots.

Il lit tes INTENTIONS sous-jacentes.

Tu peux lui écrire : « Je t'aime, bonjour, à bientôt. »

Mais il va lire ce message en fonction de :

- Ce qu'il perçoit de tes intentions profondes
- Ce qui s'est passé AVANT que tu lui dises ces mots
- Ce qu'il sait de tes blessures

L'évitant a un sixième sens corporel vis-à-vis de tes intentions.

Exemples :

Tu lui dis « Bonjour, mon amour » pour créer une connexion avec lui.

Il le sent. Il sait que tu essaies de le manipuler émotionnellement.

Tu lui dis « Oui ça va » mais derrière tu as de la rancœur parce qu'il t'a laissée la dernière fois.

Il le sent. Même si tu n'exprimes rien.

Résultat :

Il peut décider de couper du jour au lendemain, sans même que tu comprennes pourquoi.

Pour aller vers quelqu'un de plus authentique. De plus fluide vis-à-vis de ses intentions.

Section 2 : Le Problème de la Performance

Beaucoup de femmes me demandent :

« Qu'est-ce que je dois faire ? »

« Qu'est-ce que je dois dire ? »

« Comment je dois être ? »

« Qu'est-ce que je dois guérir en moi pour qu'il revienne ? »

Le simple fait que tu veuilles faire tout ça POUR qu'il revienne...

Te fait déjà poser une ATTENTE qu'il revienne.

Et si il ne revient pas ?

Tu te sentiras frustrée.

Et ce qu'il craint ?

Que tu t'en prennes à lui.

Que tu le blâmes pour ta déception.

Donc il coupe AVANT que ça n'arrive.

Section 3 : La Peur Cachée - "Elle Va Me Tromper"

Voici quelque chose que peu de gens comprennent.

Si auparavant dans la relation, tu as été facilement séduite par ses mots, par ses gestes...

Si tu as tout donné alors que lui n'a rien donné...

Il va considérer ceci :

« Ce serait facile pour un autre homme de la récupérer si elle est déçue de moi. »

Donc s'il te déçoit...

Il aura très peur que tu le trompes.

Et il va couper AVANT que ça n'arrive.

Même si tu lui dis :

« Ne t'inquiète pas, je ne vais jamais te tromper ! »

Il va te dire :

« De quoi tu parles ? Je ne t'ai jamais dit ça. »

Pourquoi ?

Parce qu'il ne veut pas mettre en avant ses failles ni ses peurs.

Section 4 : Le Vrai Problème - Les Fondations de la Relation

Tu vois ici qu'on peut partir de toute supposition et arriver quand même au résultat où il se ferme.

Non pas parce que tu n'as pas fait les choses comme il faut.

Mais parce que le cadre de la relation, à la base, à la racine, a été posé sur des blessures.

Ta blessure de peur de l'abandon :

- T'a fait accepter l'inacceptable
- T'a fait te sur-adapter
- L'a amené à te mettre dans une certaine catégorie

Et changer pour sortir de cette catégorie...

Va te demander une guérison profonde et authentique.

Quelque chose qui ne dépend PAS de lui.

Cela demande :

1. **Guérir ton enfant intérieur** - Les traumas du passé
2. **Acquérir la souveraineté** - Comment te comporter de façon centrée pour qu'il perçoive le respect et l'amour que tu as pour toi-même

Ces deux choses sont DIFFÉRENTES.

Guérir ≠ Incarner la souveraineté.

C'est la raison pour laquelle, même si ce livre est centré sur le langage de l'évitant...

Comprends bien que les mots, à eux seuls, ne suffisent pas dans la durée.

Section 5 : Son Image Avant Tout - L'Anti-Culpabilité

L'évitant est très attaché à son image.

Il veut systématiquement être le héros de l'histoire.

Pourquoi ?

Parce qu'il ne supporte pas la culpabilité.

C'est une émotion qu'il va violemment rejeter.

Si jamais il se sent coupable de quelque chose qui t'est arrivé...

Il va te rejeter.

Si jamais il n'est pas vu comme le héros dans l'histoire que tu racontes...

Il va te rejeter.

Donc il est très important de :

- × Ne JAMAIS le critiquer
- × Ne JAMAIS le confronter
- × Ne JAMAIS lui mettre d'ultimatum

Section 6 : Ce Qui Déclenche Sa Fuite Instantanée

Déclencheur #1 : La Pression

Si jamais tu lui mets un ultimatum sous le nez...

Si jamais tu exprimes quelque chose, même sans dire de mots, mais qu'il SENT la pression...

Qu'il sent que tu as des attentes...

Son corps va se pressuriser.

Il va ressentir une pression intérieure.

Et la seule chose qu'il saura faire : t'éloigner le plus rapidement possible de lui.

Quitte à te bloquer.

Plus cet homme est confronté, plus il va te rejeter.

Déclencheur #2 : Tes Émotions Intenses

L'intimité.

Ce que tu ressens pour lui.

Ça va le mettre sous pression.

Pourquoi?

Parce qu'il va se dire : « Je pourrais la décevoir et la perdre. »

Et comme il n'a pas envie de te perdre...

Parce que son problème c'est le CONTRÔLE...

Il a besoin de contrôler son environnement...

Il ne peut pas se permettre de te perdre du jour au lendemain sans qu'il l'ait anticipé ou voulu.

Donc il va initier ce mouvement.

Sans même que tu t'en rendes compte.

Déclencheur #3 : Tes Blessures Émotionnelles

Tes blessures font que tu as une attitude qui dessert ton amour pour toi-même.

Mais surtout :

Tu as certains mots, certains gestes dont tu ne te rends même pas compte.

Toi, tu ne les vois pas.

Lui, il a un sixième sens pour ressentir ce qui n'est pas dit.

Pour ressentir tes intentions inconscientes.

Il capte des signaux comportementaux que peu de personnes jugent importants.

Pendant que tu te focalises sur tes paroles ou tes gestes...

Lui réagit à des dynamiques différentes dont tu ignores l'existence.

Section 7 : Tu N'Es Pas Folle - Tu Es Blessée

En tant que femme forte, dépendante affective au style d'attachement anxieux...

Tu répètes le même cycle :

Au début, tout est parfait.

Puis il te ghoste.

Et tu te demandes inlassablement : « Ai-je fait quelque chose ? »

Tu ne fais pas d'erreur.

Tu as juste des réflexes de survie affective.

Lorsqu'il s'éloigne, ton enfant intérieur revit une blessure.

Celle où tu ne t'es jamais sentie assez pour être choisie.

Ces blessures non guéries vont te pousser à certains comportements qui traduisent tes blessures.

Toi, tu ne les vois pas.

Mais lui, si.

Section 8 : Les 305 Comportements Invisibles

L'anxieuse ne voit pas les comportements qui posent problème.

Personne ne lui a jamais dit.

Et certaines ne seront jamais prêtes pour ce débat.

Pourtant :

Tant que tu réagis depuis les blessures de ton propre enfant intérieur sans le savoir...

L'autre le sentira et fuira.

Au fil de ma carrière, j'ai répertorié **plus de 305 comportements** qui alertent le cerveau de survie de l'évitant et le poussent à te fuir.

Ces comportements ne sont PAS dans ce livre.

Ils sont détaillés dans : *Les 305 Comportements de l'Anxieuse Qui Provoquent la Fuite de l'Évitant*

Mais j'ai aussi créé un bilan traumatique pour en traquer l'origine.

Parce que sans guérir la racine, tu répéteras ces comportements inconsciemment.

Encore et encore.

Ce Qu'Il Faut Retenir

Quand l'évitant ne répond plus à tes messages, ce n'est pas (que) à cause de tes mots.

C'est à cause de :

1. **Tes intentions inconscientes** (qu'il capte même si tu ne les exprimes pas)
2. **Ta performance** (tu fais des choses POUR qu'il revienne = attente = pression)
3. **Ses peurs cachées** (il a peur que tu le trompes s'il te déçoit)
4. **Les fondations blessées** (la relation a été construite sur vos blessures mutuelles)
5. **Son besoin d'être le héros** (il rejette la culpabilité violemment)

6. **Tes blessures émotionnelles** (qui se traduisent en micro-comportements invisibles pour toi, mais criants pour lui)

Pour vraiment transformer la dynamique...

Il ne suffit pas de maîtriser le langage.

Il faut guérir à la racine.

Et incarner la souveraineté.

C'est un parcours.

Étage par étage.

Pas juste apprendre les bons mots.

Chapitre 6 : La chose que l'évitant ne supporte pas et qui le fera se détourner de toi définitivement

Je vais te dire quelque chose qui va te sembler évident, mais qui va challenger une de tes blessure d'enfance les plus ancrées : L'évitant ne se voit JAMAIS comme le problème.

JAMAIS

Peu importe ce qu'il a fait. Peu importe comment il t'a blessée.

Dans sa tête, il est toujours la victime. Jamais le bourreau.

Oui c'est rude.

Comment ça fonctionne

Imagine :

Il te ghoste pendant 2 semaines. Sans explication. Tu souffres. Tu pleures.

Dans ta tête : « Il m'a abandonnée. Il m'a blessée. »

Dans SA tête : « Elle était trop intense. Je devais me protéger. J'ai fait ce qu'il fallait pour ma santé mentale. »

ou encore : **Dans SA tête** : « Elle souffre trop, je ne suis pas à la hauteur, je coupe mais c'est pour son bien à elle. »

Il annule vos plans au dernier moment. Pour la 5ème fois.

Dans ta tête : « Il ne respecte pas mon temps. »

Dans SA tête : « Elle exagère. Elle donne trop d'importance à ma présence. Elle est trop dépendante affective et me met beaucoup trop au centre. Si elle était centrée sur elle, cela ne la dérangerai pas. J'ai raison de me méfier. »

Il disparaît après une soirée intime.

Dans ta tête : « Il m'a utilisée. »

Dans SA tête : « J'avais besoin d'espace. C'est normal. Pourquoi elle panique pour rien ? »

Tu vois le pattern ?

Il réécrit l'histoire.

Systematiquement.

Pour protéger son image. Pour ne pas se sentir « mauvais ».

L'anti-culpabilité

L'évitant ne peut pas supporter de se sentir coupable.

Pourquoi ?

Parce que dans son enfance, la culpabilité était insupportable.

Quand il exprimait un besoin, on le faisait se sentir égoïste.

Quand il pleurait, on le faisait se sentir faible.

Quand il était en colère, on le faisait se sentir mauvais.

Résultat : La culpabilité = rejet = danger mortel.

Donc adulte, son cerveau fait TOUT pour éviter ce sentiment.

Comment ?

En te retournant la faute.

Tu lui dis : « Tu m'as fait mal en disparaissant comme ça. »

Il entend : « Tu n'es pas à la hauteur : je pourrais la perdre si ça se répète. Cela me met une pression et je si je recommencer... maintenant qu'elle me l'a dit je sais que je vais recommencer, pour savoir si elle va rester... et alors elle partira... »

Son cerveau panique : DANGER. CULPABILITÉ. RISQUE DE REJET. JE DOIS ME DÉFENDRE.

Sa réponse :

« Mais tu ne comprends pas ! J'avais besoin d'espace ! »

« Tu es trop intense ! »

« Tu exagères toujours ! »

« C'est toi qui as un problème, pas moi ! »

Il se défend. Il se justifie. Il te retourne la faute.

Même quand il blesse, dans sa tête, c'est TOI qui l'as forcé

Voici le plus pervers :

Même quand il sait, au fond, qu'il t'a blessée...

Son cerveau transforme la réalité.

« Si je l'ai blessée, c'est parce qu'elle m'a poussé à bout. »

« Si je suis parti, c'est parce qu'elle était envahissante. »

« Si je l'ai bloquée, c'est parce qu'elle ne respectait pas mon besoin d'espace. »

Dans sa tête : TU es responsable de ses actions.

Pourquoi c'est un OBSTACLE MAJEUR à la communication

Voici le problème :

Si tu communique en l'accusant, **il ne t'entendra JAMAIS.**

Son cerveau va immédiatement activer son système de défense.

Il va :

- Se justifier
- Se défendre
- Te retourner la faute
- Minimiser ce que tu ressens
- Partir

Ta communication, même juste, sera perçue comme une ATTAQUE.

Comment contourner son système de défense identitaire

Pour communiquer avec l'évitant, tu dois comprendre ceci :

Il ne se voit jamais comme le problème.

Donc ta communication doit contourner son besoin de protéger son image.

Ce qui ne marche PAS :

« Tu m'as blessée en faisant X. »

« Tu ne respectes jamais mes besoins. »

« Tu es égoïste. »

« À cause de toi, je souffre. »

Résultat : Défense. Justification. Fuite.

Ce qui marche MIEUX :

Parler des faits, en partant TOUJOURS de soi, du "je".

« J'ai remarqué X. Ça a créé Y chez moi. J'aimerais qu'on trouve Z ensemble. »

Pas d'accusation. Pas de jugement sur qui il est.

Juste : observation + ressenti + besoin.

Exemple concret :

Non : « Tu m'as blessée en disparaissant. Tu ne penses qu'à toi. »

Oui : « J'ai remarqué ton silence. Ça m'a fait me sentir inquiète. J'aimerais qu'à l'avenir, tu me dises quand tu as besoin d'espace. »

Tu vois la différence ?

Le premier = attaque sur son identité.

Le deuxième = observation neutre + demande claire.

La second astuce, reviens à lui raconter une histoire :

Imagine que tu sois avec quelqu'un à qui tu tiens, que tu aimes. Et que cette personne, pour des raisons légitimes pour lui ou elle, se mette à t'ignorer sans t'expliquer pourquoi.X

Comment réagirais tu ?

Pas d'accusation. Pas de jugement sur qui il est, pas d'extrapolation sur pourquoi il fait cela. Ne répond pas à sa place, ne lui dit pas : "ne penserais tu pas qu'il ou elle s'en fiche?".

Juste : observation + ressenti + espace pour répondre.

Le piège à éviter

Beaucoup de femmes me disent :

« Mais Prisca, c'est injuste ! Pourquoi je dois marcher sur des œufs ? Pourquoi je dois protéger son ego fragile ? »

Je comprends.

Et tu as raison : c'est injuste.

Mais la question n'est pas "est-ce juste?"

La question est : "Est-ce que je veux être entendue?"

Car son cerveau est endommagé. On peut tourner autour de cela pendant des années, car l'évitant est ce qu'il est et il sera toujours comme cela même avec du travail, la communication va devoir être ajustée.

Raison pour laquelle je conseille jamais à une femme qu'il n'a pas officialisée d'utiliser le langage de l'évitant comme si elle était imuable : comme si à elle seule elle pouvait le faire revenir et être correct.

Dans les exemples que j'ai donné, il fera des efforts sur le moment et recommencera (comme tous les hommes). Pour arriver à transformer profondément, c'est en devenant la Perle convoitée. Celle pour qui il fera tous les efforts.

La vérité est simple : si cela te semble injuste ou trop difficile, alors c'est normal : ça l'est. Il faut guérir, mais pas pour lui et en même temps, il t'obcède, n'est ce pas ? La connexion est inégalable, raison pour laquelle cela te pousse à tout apprendre tout tenter. Mais selon ma méthode, cela demande un véritable

parcours coordonnée, dont le langage n'est qu'une étape.

Et peut être que cela n'est pas pour toi, et il faudra t'écouter pleinement. Peut être que tu as besoin de guérir encore un peu plus pour appliquer les conseils. Mais si tu veux être entendue, tu dois parler une langue qu'il peut comprendre.

Une langue qui ne déclenche pas son système de défense identitaire.

Ce n'est pas de l'adaptation : **c'est de l'intelligence émotionnelle.**

Ce qu'il faut retenir

L'évitant se voit toujours en héros. Jamais en coupable. Le conserver à cette place est crucial pour que l'harmonie s'installe. Si tu communique en l'accusant, il se défendra au lieu d'écouter.

Pour être entendue, tu dois contourner son système de défense identitaire.

Mais attention.

Même avec la communication parfaite, parfois, ça ne suffit pas à ce que tu sois entendu, c'est ta posture entière qui va devoir se transformer. Je t'explique mieux au chapitre suivant.

Chapitre 7 : Comment le faire changer en apprenant son langage ?

Beaucoup de femmes pensent :

« Si j'apprends à bien communiquer, il va changer. »

« Si je dis les bons mots, il va rester. »

« Si je fais tout bien, ça va marcher. »

Faux.

Bien communiquer est ESSENTIEL.

Mais ce n'est pas suffisant.

Section 1 : Le Degré d'Évitement

Voici quelque chose que les neurosciences ont prouvé avec des IRM cérébrales :

Plus il t'aime, plus son cerveau est chaotique.

Dans mon livre *Dans la Tête de l'Évitant*, je détaille les 7 signes neurobiologiques qu'il vous aime, avec les images IRM qui montrent l'activité cérébrale. Plus il vous aime, plus c'est difficile. Paradoxal, mais scientifique.

Concrètement, ça veut dire quoi ?

Si tu es “la passion” — celle qu'il aime vraiment, celle pour qui il ressent quelque chose de profond —, la communication sera TOUJOURS complexe.

Pourquoi ?

Parce que son amygdale s'embrase dès que tu es proche. Son cerveau perçoit

ton amour comme un danger mortel. Même si tu dis les mots parfaits, son système nerveux hurle : DANGER.

Le paradoxe cruel :

Il peut être en couple stable avec quelqu'un dont il se fiche.

Avec elle, il est calme. Prévisible. Stable.

Pourquoi? Parce qu'il ne ressent rien. Pas de danger. Pas de panique.

Mais avec toi?

Avec toi qu'il aime trop, c'est le chaos.

Même avec la communication parfaite, il risque de réagir de manière inattendue.

Ce qui se passe selon qui tu es :

Avec "la maman" (celle qui le materne), il va dire "ok" et faire semblant de suivre ses directives. Mais il ne la désire pas.

Avec toi, "la passion", il peut dire NON. Il peut s'éloigner. Il peut te tester.

Pourquoi?

Parce que tu es son challenge numéro 1.

Si tu n'es pas parfaitement souveraine, il fera tout pour reculer.

Seule une femme parfaitement au clair de ses tests et de ses techniques de fuite saura agir de manière alignée.

C'est pour cela : ne parle pas des secrets de mes livres.

Garde-les de tes "amies".

Cela paraît incroyable, mais sois la femme la plus secrète de la pièce.

Mes livres se vendent aux âmes qui sont prêtes.

Garde-toi bien de préparer d'autres femmes à te voler ton mari.

Section 2 : Qui Es-Tu Pour Lui?

L'évitant ne fonctionne pas de la même manière avec toutes les femmes.

Il fragmente sa vulnérabilité entre plusieurs profils.

En fonction de qui tu es pour lui, il aura certains comportements. Certaines attentes.

Savoir qui tu es = CRUCIAL.

Pourquoi?

Parce que la communication qui fonctionne avec “la sécurité” ne fonctionnera pas avec “la passion”.

Les attentes qu’il a envers “la muse” ne sont pas les mêmes qu’envers “la maman”.

Dans *DIASPORA*, je décortique la stratégie #7 de l’évitant : la manière dont il fragmente sa vulnérabilité entre plusieurs femmes. La diaspora. Comment il gère, améliore avec le temps, la manière de jongler entre plusieurs partenaires en même temps. Comprendre qui tu es dans son système te permet de savoir si la communication suffira... ou si tu perds ton temps.

Ce que je peux te dire ici :

Si tu es celle qu’il aime vraiment — la passion —, prépare-toi.

Ça va être difficile.

Parce que son cerveau va tout faire pour te fuir.

Mais c’est aussi avec toi qu’il peut s’engager vraiment.

Si tu passes les tests.

Section 3 : Il N’Avance Pas Par la Demande ou la Pression

Voici une vérité que tu dois entendre :

L’évitant ne change QUE quand il est au pied du mur.

Pas avant.

Tu peux communiquer parfaitement.

Tu peux utiliser les bons mots.

Tu peux être calme, posée, souveraine.

Mais s’il n’est pas au pied du mur, il ne bougera pas.

Pourquoi?

Parce que l’évitant fonctionne par SURVIE.

Il ne fait un effort que quand il risque de te perdre. Vraiment.

Tant qu’il sait que tu seras là, il n’a aucune raison de changer.

Ce que ça veut dire concrètement :

Bien communiquer est utile SEULEMENT si tu as un engagement sérieux de sa part.

Si tu n'as pas cet engagement, il te fera courir après chaque discussion.

Tu dis tes besoins → Il acquiesce → Rien ne change → Tu redemandes → Il s'éloigne → Tu poursuis → Il fuit.

Le cycle recommence.

Alors comment le mettre au pied du mur ?

Pas par la pression. Ça, il le sent. Et il fuit.

Par la souveraineté.

L'évitant ne fonctionne pas par pression. Il fonctionne quand il est dos au mur. Mais tu ne peux pas le METTRE au pied du mur volontairement. Il le sentira. Il doit y arriver naturellement, par effet Kiss Cool, quand tu deviens la femme qu'il ne peut pas perdre. C'est exactement ce que j'enseigne dans *Le Chemin de la Perle* : comment incarner la souveraineté qui le met naturellement au pied du mur, sans stratégie, sans manipulation. Juste par qui tu ES.

Section 4 : L'Addiction - Pourquoi Rompre Est Si Difficile

Beaucoup de femmes, après avoir compris tout ça, me disent :

« Ok Prisca, je vois. Il ne changera pas. Je devrais partir. »

Oui.

« Mais je ne peux pas. »

Je sais.

Parce qu'il y a l'addiction.

Cette chose invisible, puissante, qui te maintient accrochée même quand tu sais que tu devrais partir.

Certaines femmes, après avoir lu *DIASPORA*, décident de le quitter.

Elles voient clairement les 10 stratégies toxiques. Les tests. Les manipulations.

Elles se disent : « C'est fini. Je pars. »

Mais sans avoir guéri de la limérence, c'est quasi impossible.

Qu'est-ce que la limérence ?

C'est cet état obsessionnel où tu penses à lui 24h/24.

Où tu vérifies son téléphone, ses réseaux.

Où tu analyses chaque mot, chaque silence.

Où ton cerveau est en surchauffe permanente.

C'est une addiction neurochimique.

Pas juste de l'amour. Une vraie dépendance.

Et l'addiction ne se combat pas par le mental.

Tu ne peux pas juste "arrêter d'y penser".

Tu ne peux pas juste "ne plus regarder ce qu'il fait".

L'addiction se combat par la CLARTÉ.

Par comprendre ce qui se passe dans ton cerveau.

Par guérir la blessure racine qui te rend vulnérable à cette addiction.

Par transformer ton système nerveux.

Dans *Comment Guérir de son Style d'Attachement Anxieux*, je te montre comment guérir de la limérence à la racine. Comment sortir de l'obsession. Comment retrouver ton équilibre neurochimique. Parce que sans ça, tu peux connaître tous les mots parfaits du langage de l'évitant... tu resteras quand même dans l'obsession.

Section 5 : Rompre Est La Meilleure Manière de Le Faire S'Engager

Sans te le cacher :

Rompre est souvent la seule manière de le faire réagir.

Pas les demandes.

Pas les ultimatums.

Le départ.

Mais attention.

Pas n'importe comment.

Parce qu'il va revenir.

Il revient toujours.

Et c'est là que tout se joue.

Sans avoir la bonne posture face aux 7 tests types de tests qu'il te fera passer après ton retour, tu vas replonger au test numéro 1 en pensant avoir regressé.

Au début, tu vas penser qu'il a changé.

Il sera gentil. Attentionné. Présent. **Pendant 2-3 mois.** Tu te diras : « Cette fois, c'est différent. Il a compris. » **Puis il replongera.**

Pourquoi ?

Parce qu'il ne t'a pas fait revenir par amour.

Il t'a fait revenir parce qu'il paniquait de te perdre.

Mais une fois que tu es revenue, une fois qu'il est rassuré... Son cerveau se dit : « Ok, elle est revenue. Elle ne va nulle part. Je peux respirer. »

Et il recommence.

Les 7 tests arrivent.

Des tests que tu subis SANS LES VOIR.

Des femmes me racontent s'être arrêtées au test 3 ou 4, pensant qu'il avait changé.

Elles vivent 2, 3 ans d'amour.

Puis un jour, du jour au lendemain, il part. Sans explication. Rien.

Pourquoi ?

Parce qu'elles n'ont changé elles même, car elles n'ont pas étudié son cerveau, parce qu'elles ne connaissent pas les pas pilliers réel d'une relation qui dure.

Dans *DIASPORA*, je révèle les 7 tests qu'il te fait passer une fois que tu es stable. Les 7 manières dont il vérifie si tu es **vraiment** celle avec qui il peut s'engager pour la vie. Le livre qui explique la part sombre de l'évitant. Les pièges. Les provocations. Comment les reconnaître. Comment les passer. Ou comment savoir quand partir définitivement.

Ce qu'il faut retenir

Bien communiquer ne suffit pas si :

- Tu es "la passion" (son cerveau sera toujours chaotique)

LE LANGAGE DE L'ÉVITANT

- Tu ne sais pas qui tu es pour lui (muse, passion, sécurité, maman)
- Il n'est pas au pied du mur (il ne changera pas par demande)
- Tu es encore dans l'addiction (il fera de ta vie un enfer)
- Tu ne connais pas les 7 tests (tu replongeras après son retour par manque d'information)

Le langage de l'évitant est une BASE.

Mais ce n'est qu'un étage parmi d'autres.

Chapitre 8 : Comment son cerveau va réagir si tu parles son langage

Chez un évitant :

Le cerveau rationnel **ÉCRASE** le cerveau émotionnel.

Dans certaines dynamiques relationnelles, le système nerveux peut fonctionner de manière défensive. **Je décris déjà ce phénomène dans le livre dans la tête de l'évitant.**

Le cortex préfrontal (raison) prend le contrôle total. Il **désactive** les émotions pour protéger la personne.

Le système rationnel **ÉCRASE** le système émotionnel. En bref il va te trouver des défauts pour écraser ce qu'il ressent. Ca, c'est le plus soft : l'évitant possède plus de 10 stratégie d'évitement dictée par son cerveau. De la plus légère à la plus toxique, le fait de critiquer pour retrouver son calme est la plus soft. La plus toxique consiste à diviser sa vulnérabilité entre plusieurs femmes, et en fonction de laquelle tu es, il s'engagera, ou pas. Je l'explique déjà en détail le livre "Diaspora" je ne développerais pas non plus ici.

Pourquoi ça se produit ?

Souviens-toi du Chapitre précédant :

Durant l'enfance, son cerveau a appris :

- Émotions = danger
- Vulnérabilité = souffrance
- Attachement = risque de rejet

Pour survivre, son cerveau a développé un mécanisme de défense :

Dès que les émotions d'attachement montent → le cortex préfrontal les COUPE.

C'est automatique.

C'est neurologique.

Cela échappe en grande partie à son contrôle conscient dans ces états-là.

Ce qui se passe après l'intimité, prenons l'exemple d'un couple évitant / anxieux

SAMEDI SOIR : L'intimité monte

Ils font l'amour. C'est intense. Connecté.

Dans son cerveau (évitant) :

- Ocytocine libérée (hormone de l'attachement)
- Système limbique activé (émotions, connexion)
- Il ressent : amour, vulnérabilité, proximité

Pour quelques heures, il est connecté.

Il te serre dans ses bras. Il te dit des mots doux. Il ressent vraiment ce qu'il dit.

DIMANCHE MATIN : Le réveil émotionnel

Il se réveille.

Ses émotions sont encore là. Il t'envoie : « J'ai adoré notre nuit. »
Il le pense. Vraiment. Mais c'est trop fort : **le top-down s'enclenche**
Quelques heures plus tard, son cerveau commence à "réaliser" ce qui s'est passé.

L'amygdale s'allume.

« DANGER. DANGER. DANGER. »

Voici ce qui se passe neurologiquement :

1. **L'amygdale détecte le "danger" (intimité)**
2. **Elle envoie un signal au cortex préfrontal** : « Reprends le contrôle. MAINTENANT. »
3. **Le cortex préfrontal désactive le système limbique** (émotions)
4. **Il active la rationalisation excessive**

Résultat :

En quelques heures, son cerveau passe de :

« **Je l'aime. Elle est incroyable. Je veux ça.** »

À :

« **Attends. C'est allé trop vite. Je ne la connais pas vraiment. Elle est peut-être trop intense. Je perds mon indépendance. Je dois réfléchir. Comment lui dire, elle insiste, elle va m'en vouloir, elle ne va plus me lâcher.** »

Ce qu'il ressent physiquement

Ce n'est pas qu'une pensée.

C'est une **sensation physique**.

Imagine :

Tu es au bord d'une falaise. Tu trébuches. Tu tombes.

Le sol se rapproche à toute vitesse.

15 centimètres. 10 centimètres. 5 centimètres.

Tu sais que dans une seconde, ton crâne, ton cœur, tes membres vont se fracasser au sol.

La pression que tu ressens à cet instant ?

C'est EXACTEMENT ce que l'évitant ressent quand il réalise qu'il est tombé amoureux.

Panique viscérale.

Pas métaphorique. Littérale.

Son cœur s'accélère.

Sa respiration se coupe.

Son corps se crispe.

Son cerveau hurle : « **FUIS. MAINTENANT.** »

Pourquoi il devient froid/distant

Il ne DÉCIDE pas de devenir froid.

Son cerveau a littéralement **coupé l'accès à ses émotions.**

Quand Camille l'appelle mercredi, il n'est plus connecté à ce qu'il a ressenti samedi.

Ce n'est pas qu'il ment. Ce n'est pas qu'il joue.

C'est que son cerveau a effacé l'accès.

Le système limbique (émotions) est désactivé.

Le cortex préfrontal (raison) a pris le contrôle.

Résultat :

- Il ne ressent plus l'amour
- Il ne se souvient plus de l'intensité
- Il ne comprend plus pourquoi il a dit ces mots

Tout ce qui reste, c'est :

« J'ai besoin d'espace. »

Section 2 : L'Hallucination du Crocodile

Le cerveau qui projette le danger

Voici l'une des choses les plus fascinantes (et tragiques) du cerveau évitant :

Il crée des hallucinations protectrices.

Non, il ne voit pas littéralement des crocodiles.

Mais son cerveau **projette** du danger sur toi. Même quand tu n'es pas dangereuse.

Comment ça fonctionne

Samedi soir, il te regarde. Il voit :

- Une femme belle
- Drôle
- Connectée
- Parfaite

Mercredi, il te regarde. Il voit :

- « Elle est trop intense »
- « Elle parle trop de nous »
- « Elle veut trop de proximité »
- « Elle va m'envahir »

Qu'est-ce qui a changé ?

Rien.

Tu es la même personne.

Ce qui a changé : la perception de son cerveau.

Pourquoi son cerveau fait ça

L'amygdale est responsable de détecter les dangers.

Chez l'évitant, l'amygdale a été programmée à voir l'amour comme un danger. Donc quand l'amour monte, l'amygdale cherche désespérément des PREUVES que tu es dangereuse.

Elle scanne :

- Tes mots
- Tes comportements
- Ton ton de voix
- Tes attentes

Et elle amplifie TOUT ce qui pourrait justifier la fuite.

Exemple concret :

Tu dis : « J'ai passé un super moment avec toi. On se voit quand cette semaine? »

Ce qu'il entend (filtre amygdala activé) :

« Elle veut me contrôler. Elle planifie déjà. Elle va envahir mon agenda. Elle ne respecte pas mon autonomie. DANGER. »

Tu dis : « Comment tu te sens par rapport à nous? »

Ce qu'il entend :

« Elle veut m'enfermer dans une définition. Elle va exiger un engagement. Elle va me piéger. DANGER. »

Tu dis : « J'aimerais qu'on passe plus de temps ensemble. »

Ce qu'il entend :

« Elle est dépendante. Elle a besoin de moi pour être heureuse. Je vais être responsable de ses émotions. C'est trop lourd. DANGER. »

L'hallucination est RÉELLE pour lui

Voici le drame :

Pour toi, ces phrases sont normales, saines, légitimes.

Pour lui, elles sont des signaux d'alarme.

Et ce n'est pas de la mauvaise foi.

Son système de perception peut interpréter tes mots comme des signaux de menace.

C'est comme s'il portait des lunettes déformantes.

Tu lui montres une fleur.

Il voit une épine.

Pourquoi il ne peut pas "juste arrêter"

Tu te dis peut-être :

«Mais s'il sait que c'est son cerveau qui hallucine, pourquoi il ne fait pas l'effort de voir la réalité? C'est simple : je vais lui expliquer.»

Non, parce que **l'amygdale court-circuite la raison.**

Quand l'amygdale s'active :

- Elle envoie un signal 10 fois plus rapide au corps qu'au cortex préfrontal (raison)
- Le corps réagit AVANT que la raison puisse analyser
- Résultat : il RESENTE le danger avant de pouvoir penser « attends, c'est irrationnel »

Pire : si tu lui expliques, il dira : "elle me manipule pour que je la laisse entrer dans ma vie." Ou pire encore : "Maintenant qu'elle le sait, je vais le faire sans culpabiliser."

Analogie :

Tu vois un serpent sur le chemin.

Tu sautes en arrière. Ton cœur s'emballa.

Puis tu réalises : c'est une corde.

Mais pendant 3 secondes, tu as VRAIMENT cru que c'était un serpent.

Ton corps a réagi. Ton cœur a accéléré. Tes jambes ont bougé.

L'évitant vit ça. En permanence. Avec l'amour.

Il voit des serpents (danger) partout.

Même quand ce sont des cordes (amour).

Et si tu lui explique son problème, il se sentira forcé.

Note importante : l'évitant n'avance pas quand on lui explique, mais quand il n'a plus le choix. Et lui mettre un ultimatum est un red flag pour lui.

Comment faire alors ?

En apprenant à devenir une femme différente, une femme qu'il respecte, souveraine. Les mots ne suffiront pas. C'est un incontournable, mais insuffisant malheureusement.

Section 3 : Pourquoi les Sentiments = Risque Incontrôlable

Le cerveau évitant et le contrôle

L'évitant a un besoin MASSIF de contrôle.

Pas par ego.

Par survie.

Dans son enfance, il a vécu :

- L'imprévisibilité (parents incohérents)
- Le rejet (besoins ignorés)
- L'envahissement (limites non respectées)

Son cerveau a conclu :

« Si je ne contrôle pas mon environnement, je vais souffrir. »

Résultat adulte :

- Il contrôle son agenda
- Il contrôle ses émotions
- Il contrôle sa proximité avec toi
- Il contrôle TOUT ce qu'il peut

Pourquoi TES sentiments le paniquent

Tes sentiments sont la seule chose qu'il ne peut PAS contrôler.

Tu peux :

- Te sentir triste sans raison
- Te sentir anxieuse
- Te sentir en colère
- Te sentir déçue

Et il ne peut rien y faire.

Il ne peut pas :

- Programmer tes émotions
- Prédire tes réactions
- Gérer tes besoins

TES SENTIMENTS = VARIABLE INCONTRÔLABLE.

Et pour un cerveau évitant, variable incontrôlable = RISQUE MAXIMUM.

Le paradoxe des sentiments

Voici le piège :

Plus il t'aime, plus tes sentiments deviennent importants.

Il existe plusieurs catégories de femmes pour l'évitant. Il compartimente chacune en fonction de ce qu'il tire de la relation. Celle au près de qui il s'engage, où il a du confort. Et puis il a la passion. Celle avec qui il perd complètement le contrôle.

Et plus tes sentiments deviennent importants, plus il a peur de ne pas pouvoir les contrôler.

Exemple :

Au début de la relation :

- Je suis triste. → Il pense : “Ca ne me concerne pas vraiment.” Et il peut rester, t’écouter, te guider.

Après 6 mois :

- Je suis triste. → Il pense : «Merde. C’est peut-être à cause de moi. Je suis responsable. Qu’est-ce que je dois faire? Comment je répare?»
- Risque : ÉNORME

Plus il s’attache, plus ta tristesse le panique.

Parce qu’il se sent responsable de tes émotions.

Et il sait qu’il ne peut pas les contrôler.

Donc il fuit.

Section 4 : Pourquoi la Logique > L’Émotion (Pour Lui)

Le refuge de la raison

L’évitant s’est réfugié dans la raison toute sa vie.

Pourquoi?

Parce que les émotions l’ont trahi.

Dans son enfance :

- Pleurer = être rejeté
- Avoir peur = être ridiculisé
- Être joyeux = être ignoré
- Être triste = être un fardeau

Les émotions = souffrance.

Mais la logique?

La logique est :

- Prévisible
- Contrôlable
- Sûre
- Neutre

Résultat : Son cerveau s'est spécialisé dans la logique.

Comment il traite l'amour

Toi, anxieuse, tu vis l'amour comme une ÉMOTION :

« Je ressens de l'amour pour toi. C'est intense, c'est beau, c'est effrayant, c'est tout. »

Lui, évitant, il traite l'amour comme un PROJET :

« Est-ce que cette relation est viable à long terme? Quels sont les risques? Quels sont les bénéfices? Est-ce un bon investissement émotionnel? »

Tu lui dis : « Je t'aime. »

Il pense :

- « Qu'est-ce que ça implique? »
- « Quelles sont les attentes qui viennent avec ça? »
- « Est-ce que je peux répondre à ces attentes? »
- « Quel est le risque d'échec? Et le niveau de souffrance? »

Tu vois la différence?

Toi : RESSENTI.

Lui : ANALYSE.

- Connexion = combien ?
- Émotionnelle = comment ?
- Plus = combien de plus ?

RÉSULTAT : PANIQUE. Variables incontrôlables.

Exemple 2 (précis = sécurité) :

« J'aimerais qu'on ait une conversation de 20 minutes, 2 fois par semaine, où on partage comment on se sent. Sans téléphone, juste nous deux. »

Ce qu'il entend :

- 20 minutes = mesurable ✓
- 2 fois par semaine = fréquence claire ✓
- Partager comment on se sent = objectif défini ✓
- Sans téléphone = cadre établi ✓

RÉSULTAT : Il peut évaluer si c'est faisable.

Comment parler sa langue

Si tu veux qu'il t'entende, tu dois traduire tes émotions en LOGIQUE.

Langage émotionnel (il panique) Langage logique (il écoute)

« Je me sens seule. »

vs

« J'aimerais qu'on ait 15 minutes de discussion intime 2 fois par semaine. »

Tu vois le pattern ?

Observable → Mesurable → Actionnable > Emotion

C'est le seul langage que son cerveau peut traiter sans paniquer.

Il peut écouter tes émotions, mais cela demande une maîtrise de ce premier livre avant d'en arriver à devenir la Perle qu'il choisi.

Récapitulatif - Comment Fonctionne Son Cerveau

Les 5 mécanismes clés

1. Le top-down neurologique

- Après l'intimité, son cerveau COUPE l'accès aux émotions
- Le cortex préfrontal (raison) écrase le système limbique (émotions)
- Il passe de "je t'aime" à "j'ai besoin d'espace" en quelques heures

2. L'hallucination du crocodile

- Son cerveau projette du danger sur toi (même si tu es saine)
- Il voit des menaces où il n'y en a pas
- Ce n'est pas de la mauvaise foi. C'est neurologique.

3. Les sentiments = risque incontrôlable

- Il a besoin de CONTRÔLE pour se sentir en sécurité
- Tes émotions sont imprévisibles
- Plus il t'aime, plus tes émotions le paniquent

4. La logique > l'émotion

- Son cerveau s'est réfugié dans la raison (les émotions = danger)
- Il traite l'amour comme un projet, pas comme un ressenti
- Il a besoin de MESURABILITÉ

5. L'amygdale hyperactive

- Dès qu'il y a proximité, son alarme interne s'embrase
- Il ressent une panique viscérale (comme tomber d'une falaise)
- Son corps le pousse à FUIR

Ce qu'il faut retenir

Le cerveau de l'évitant n'est pas "cassé".

Il est **différent**.

Câblé pour la survie. Pas pour l'intimité.

Ça ne veut pas dire que tu dois :

- Accepter tous ses comportements
- Devenir une technicienne de son cerveau
- Oublier tes propres besoins

Ça veut dire que tu dois :

- Comprendre COMMENT il fonctionne
- Adapter ta COMMUNICATION (pas ton identité)
- Décider si tu veux investir dans cette relation

Parce que maintenant que tu comprends son cerveau...

La vraie question devient :

Est-ce que MOI, je suis prête à transformer ma manière de communiquer ?

Est-ce que MOI, j'ai les blessures qui m'empêchent d'être stable avec lui ?

Est-ce que cette relation est SAINTE pour moi ?

Chapitre 9 : Pourquoi l'adaptation est une mauvaise solution

Depuis des mois, je reçois des messages.

Souvent bienveillants. Parfois accusateurs.

«Prisca, tu encourages les femmes à rester/ à s'adapter à des hommes toxiques.»

«Tu leur donnes de l'espoir alors qu'elles devraient juste partir.»

À chaque fois que je reçois ces messages, je meurs d'envie de dire : et si c'est une femme déjà mariée, qui souhaite sauver son couple, sa famille? Je dois lui dire quoi? Quitte le?

Pourtant, je ne prends jamais temps de répondre à ces femmes : je **bloque**.

Pourquoi?

Parce que ces femmes ne comprennent pas ce que je fais. Elles refusent de regarder en elle non pas la pars qui a été blessée, mais ce que raconte réellement la colère qu'elles ressentent.

Elles sont encore accrochée à la réparation, sauf que la réparation ne vient pas de l'autre, jamais. L'évitant ne créé rien, il éveille une blessure déjà en soi. Oui cela fait mal, mais il révèle.

Ce n'est pas un échec, mais une découverte.

Elles pensent qu'apprendre à communiquer = s'adapter.

Je ne suis pas d'accord.

Pour une simple raison : devenir calme et savoir communiquer ne fait pas revenir l'évitant sur le long terme. Votre guérison, votre paix sont indispensables pour qu'il vous voit comme une sécurité, quelqu'un avec qui il pourra être vraiment lui sans essayer de jugement ou de rejet.

Mais paradoxalement, cela va éveiller le même niveau de crainte que lorsque ce n'était pas le cas. Car maintenant qu'il ne peut plus vous reprocher ses distances, il va créer de nouveaux problèmes pour ne pas s'engager.

Souvent, après avoir lu un seul de mes livres, que ce soit 305 ou DLT, mes lectrices m'envoient de longs messages de remerciements car leur évitant est revenu changé, plein de présence, d'emphase.

Alors pleine de bonne volonté, elles leur expliquent ce qu'elles ont fait, appris, les livres qu'elles ont lu... Malheureuse ! Il va s'en servir pour te remettre sous un contrôle encore plus sophistiqué, voir manipulateur et toxique.

Femme, garde-toi d'expliquer à l'évitant qui il est, ou de lui donner ces livres. Ils sont ton temple, pas le sien : ne sous-estime ni son cerveau, ni son égo. J'ai fait cette erreur et j'en parle dans DIASPORA, tout ce que j'ai souffert et pleuré... les conséquences irréversibles que cela a eues...

La seule chose qui a fait plier les évitants les plus récalcitrants, c'est la souveraineté ancestrale tel que je l'enseigne dans mon livre "Le chemin de la perle". Pas la douceur, pas le calme, mais un certain comportement que l'on les femmes qui sont choisies.

Ce que je fais vraiment : je tue l'illusion.

Je vous dis toujours la vraie vérité. Non, l'évitant n'est pas un enfant de cœur, mais ce n'est pas un monstre non plus. Il a ses souffrances et son cerveau a un véritable don pour trouver des solutions court termistes et illogiques pour lui permettre de fuir l'intimité, quitte à totalement le regretter 3 jours plus tard tout en faisant mine de rien.

Pour celles qui ont lu Diaspora : vous savez comme j'ai souffert. Vous savez que j'ai posé mes limites et que je suis partie **sans m'adapter**, jamais. Donc comment pourrais-je proner à une femme de s'adapter si malgré tout ce que je sais j'ai décidé de ne pas poursuivre la... "*relation*".

Ce n'est pas que je ne pourrais pas le haïr, ce serait si simple de faire comme toutes celles qui crient : évite donc les évitants, ils détruisent des vies. Mais je choisis MA paix, *pas pour lui*, **pour moi** et pour mes clientes. Car oui, vous avez vécu pire que moi ! Sans comparaison, ni sans minimiser, je sais ce que j'ai souffert. Mais certaines sont mariées, avec des enfants, enceintes, au bord du mariage, et il a tout abandonné du JOUR AU LENDEMAIN !

Désolé mais non, je ne peux pas prétendre souffrir comme ces femmes. Jamais je ne pourrais le prétendre. Donc de là à leur demander de s'adapter à l'horreur qu'un évitant peu faire vivre lorsque la femme ne savait pas de quel bois il chauffait ?

Loïn s'en faut.

Pourtant on est là, moi à écrire, toi à lire. Dois je m'arrêter ici pour quelques personnes qui refusent d'entrer dans ce chemin ? Ou est ce que je me justifie dans le vide au près de toi, qui a acheté ce livre et donc, qui est plutôt en accord avec ma démarche ?

Oui.

Je me justifie donc au près de toi, ce message sera lu, et sera inutile, mais je

pense, il a son importance quand même.

Alors à toi qui trouve mon positionnement légitime vu que tu me lis, j'ai une question simple : as tu une idée de comment on sort d'une **addiction**. Pas à l'alcool, à **quelqu'un**. Car non, tu n'es addict à personne d'autre que lui ou elle, n'est ce pas ? Tu as accepté pour lui ou elle plus que tu n'accepterais à n'importe qui d'autres.

Toutes tes limites ont été dépassées, TOUTES.

Et pourtant tu es là, à te tuer à apprendre son langage. Pourquoi ? Si je te disais immédiatement d'arrêter de lire ce torchon car non, apprendre son langage ne le fera pas revenir, seul réapprendre la souveraineté et les lois de comportements féminin changera la donne, et ça, tu peux l'apprendre dans mon livre : le chemin de la perle.

Donc comment quitte t on son "addiction" après avoir tant donné ? S'être anbandonné ? Comment on accepte de lâcher quelque chose qui n'existe pas mais dans lequel on a tout mis ? Sa foi ses rêves pour le voir se transformer en cauchemar à chaque fois que tout va bien ? A chaque fois que c'est beau ?

L'évitant est un véritable non sens, et l'esprit torturé d'une femme comble les blancs avec ce qui lui permet de survivre : un lien d'âme, un destin commun, ou tout autre dogme encore plus dangeureux que d'apprendre la réalité scientifique de l'évitant, et les conseils appropriés.

Comment dire au revoir à quelque chose qui n'a jamais eu lieu ? Ou à quelque chose qui aurait pu voir le jour, mais qui s'est retrouvé avorté ? Tronqué par la peur ?

Cela devient une véritable obsession, on y pense chaque jour et chaque minute.

Chaque second même. En mangeant, en dormant, en pleurant, en riant.

Je ne souhaite cela a personne. Pourtant toi et moi, on est en train de le vivre en même temps. Voilà a quoi on en est rendu. Et personne ne le comprends. Personne qui ne l'a vécu et a pleinement pris la responsabilité de ses propres blessures en arrêtant d'accuser l'évitant pour trouver une solution durable.

Car non, après moult effort, l'oublier, l'effacer, est impossible dans travail. Il a su prendre le controle, il sait parfaitement le faire.

Combien de coach et de therapeute j'ai entendu me de "oh non mais on ne va pas encore en parler" ou encore, la dernière "Je croyais t'avoir dit qu'il fallait juste le quitter, j'aimerai qu'on ne parle plus de ce sujet".

Même en essayant d'oublier la personne, même dans d'autres bras, l'absence de réponse laisse un si grand vide qu'il reste dans un coin de la tête. On garde au moins cet espoir qu'il reconnaisse, qu'il explique, *qu'il regrette*.

Surtout qu'il regrette.

Tellement de deuil et de guérison sont à faire, quand y'en a plus, y'en a encore...

Mais dire : " arrête d'y penser, d'en parler " ne fonctionne pas, j'ai essayé. J'ai dépensé en comptant ma formation en psychopraticienne plus de 25.000€ pour y arriver, dont un accompagnemtn à 12k€ au près d'une coach, femme de millionnaire, qui selon moi détenait la clef d'un couple heureux. Non seulement elle m'a pris mes 12k€, mais au bout de 2 mois, elle m'a dit : Pourquoi on parle encore de ça ? J'ai arreté l'accompagnement alors qu'il n'était pas terminé car je me suis sentie trahie. Et pire, l'année d'après : elle a divorcé de son mari...

Donc non, après avoir lourdement investi en moi même, l'addiction ne meurs pas par le mental : ce qui a tout changé, ce qui a tout calmé, c'est de rencontrer des spécialistes, des therapeutes qui étairnt vraiment formé à l'évitement d'un point de vu neurochimique.

Plus j'étudiais l'évitant, plus je comprenais que rien de ce que j'aurai "fait" pour m'améliorer n'aurait rien changé. Que me dire "arrete d'y penser" me plongeait encore plus dans l'addiction, mais cette phrase n'a jamais, pas une seule fois, été prononcé par mes mentors, au contraire.

Je pouvais. en parler des heures et ils m'expliquaient en détail pourquoi l'uatre agissait : quel bonheur ! Des réponses. Et non jugeantes ou stigmatisantes avec ça.

De l'or pur.

A la fin, lorsque j'ai emmagasiné assez de réponse sur mon cas spécifique, et le savoir de tous mes livres, j'y pensais encore, mais je ne comblais plus les vides avec de l'espoir vain. Je connaissais les plus de 10 stratégies de deconnexion de son cerveau (developpé dans DLT), la diaspora et les 7 tests que te font passer l'éviant quand tu es stable (developpé dans DIASPORA) et aussi la seule manière de faire un évitant avancer vers lui meme sans meme avoir ni a demander, ni a parler (Developpé dans le chemin de la perle).

Il est alors revenu me parler pour me faire passer le test ultime, et le voir faire ce que mas mentors m'avaient préparé à vivre me permet de le traverser avec plus de douceur. MAis je ne vais pas te le cacher, je n'ai jamais autant versé de larme en 5 ans, mais pourtant, je n'ai jamais été aussi souveraine qu'avant ce test là. Je sais à présent jusqu'où un évitant est prêt à aller pour ne pas avoir à devenir qui il est.

Non, l'évitant ne change pas parce qu'on lui demande de changer, ni sous la pression.

Il change **quand il n'a plus le choix.**

En connaissant tous ses tours, ses pièges, ses tests, en ayant guéri de votre limérence, de vos traumas, de vos blessures d'enfance de la manière dont je vous l'indique, vous serez armée **non pas pour le récupérer**, mais pour que **LUI vous récupère.**

Et ce n'est **pas la même chose**.

Plusieurs de mes clientes sont mariées aujourd'hui avec leur évitant suite à mes coachings. Pas parce qu'elles se sont rendues parfaites pour lui.

Mais parce qu'elles ont arrêté de l'idéaliser. Arrêté de croire qu'elles pouvaient le changer en devenant stable, ou en parlant son langage. C'est indispensable, mais ce n'est pas ce qui les fait rester.

La première chose que nous faisons ensemble, ce n'est pas :

« Comment puis-je le récupérer ? »

C'est :

« Comment puis-je devenir précieuse ? »

« Comment puis-je devenir la perle ? »

Pas pour lui.

Pour toi.

Alors sans colère, je lui ai dit que je l'aime, puis je lui ai dit que cette fois il n'y aurait plus rien eu. Sans expliquer, sans justifier. Sans avoir une seule once d'envie de le retenir ou de l'avoir à mes côtés. Il ne me manquait plus, je ne pleurais plus son absence, ni ne m'en voulait autant de le voir s'éloigner de moi. L'addiction était terminée, tout du moins mon besoin d'être avec lui. Ma guérison continue.

Chaque.

Foutu.

Jour.

Je n'arrête pas de travailler, et je n'arrêtera pas. L'anxiété ne provient pas de l'évitant, mais de moi.

On ne sort pas d'une addiction par le mental

Beaucoup de thérapeutes te diront :

« Arrête d'y penser. »

« Ne regarde plus ses réseaux. »

« Bloque-le et passe à autre chose. »

Ça ne marche pas.

Pourquoi ?

Parce que l'addiction n'est pas mentale.

Elle est corporelle.

Elle est neurochimique.

Elle est inscrite dans ton système nerveux.

Tu ne peux pas juste “décider” de ne plus être accro.

Comme tu ne peux pas “décider” de ne plus avoir faim.

Ou “décider” de ne plus ressentir de douleur.

L'addiction est physiologique.

Pour en sortir, tu dois :

Revenir dans ton corps.

Revenir dans ton centre.

Dans ton ventre.

Dans ta féminité.

Et ça, peu de thérapeutes vont te l'apprendre.

Parce qu'ils ne sont pas formés à la neurochimie de l'addiction à l'évitant. A ses chaud froids.

De plus, l'accompagnant te donne souvent le minimum pour que tu re-
viennes la séance d'après. **Moi, je livre TOUT.**

Tout mon savoir dans mes livres, acquis au prix de mes études.

De mes formations en France et en Belgique.

Sur les neurosciences de l'attachement.

Sur le trauma.

Sur la régulation nerveuse.

Sur la souveraineté féminine.

Je te donne TOUT.

Le choix que je t'offre

Mes livres sont conçus pour que tu avances en autonomie.

Pour que tu n'aies pas besoin de moi.

Pour que tu puisses faire ce travail seule.

À ton rythme.

Selon tes moyens.

Certaines choisissent le coaching parce qu'elles veulent accélérer mais surtout : être soutenue durant les nombreux tests, avoir le soutien pour se relever plus vite sans passer par les moments sombres et solitaires qu'on vit quand personne ne nous comprends.

Elles veulent mon regard. Mon feedback. Mes ajustements en temps réel sur leur cas spécifique. Et alors, elles choisissent d'aller plus loin que les livres, et de rejoindre l'académie des femmes souveraines.

Elles m'ont chaque semaine en live pour des conseils sur leurs problématiques précises.

Elles reçoivent un exercice exclusif chaque semaine.

Elles ont accès aux soins énergétiques.

Et elles avancent avec du soutien et avec les livres, elles apprennent et restent autonomes.

Donc non.

Je ne pense pas maintenir les femmes dans l'addiction.

Je leur livre tout mon savoir.

Pour qu'elles sachent.

Pour qu'elles choisissent le chemin qu'elles souhaitent prendre

En autonomie.

L'évitant ne fonctionne pas par pression

L'évitant ne changera pas parce qu'on lui demande de changer.

Il ne changera pas sous la pression.

Il change quand il n'a plus le choix.

Quand il est au pied du mur.

Et pour ça, tu dois devenir la perle.

Pas d'autre choix.

Pas pour lui : pour toi.

La transformation finale

Passer de la petite fille blessée qui mendie son attention...

À la femme souveraine qui n'a pas peur de se retirer.

Non pas pour lui donner une leçon.

Non pas pour le faire réagir.

Mais parce qu'elle connaît tous ses tours.

Elle a étudié ses 7 tests dans diaspora.

Elle sait dire ses besoins sans pression.

Elle sait se respecter sans trembler.

Elle sait sa réaction.

Elle sait en combien de temps il va prendre avant de regretter.

Elle sait quelle attitude elle doit avoir pour qu'il comprenne sans qu'elle utilise de mots.

Et ça, il va le sentir.

Il va sentir que ce n'est ni une adaptation, ni du fake.

C'est qui elle EST.

Ce qu'il faut retenir

Je n'encourage pas l'adaptation.

Je donne les outils pour en sortir.

Mais en sortir ne veut pas forcément dire le quitter.

Parfois, ça veut dire devenir celle *qu'il ne peut pas quitter*.

Parfois, ça veut aussi dire partir en paix, en ayant tout tenté pour ne plus avoir de regrets possible et enfin sortir de l'addiction de manière paisible.

Les deux issues sont belles.

Parce que dans les deux cas, **tu as retrouvé ta souveraineté.**

Avec ou sans lui.

Maintenant que tu comprends ma vision ...

Il est temps de PRATIQUER.

II

PRINCIPES DE COMMUNICATION AVEC
UN ÉVITANT

Chapitre 10 : La traduction de ses mots - ce qu'il dit vs ce qu'il veut vraiment

Les évitants ne partent pas parce que tu n'es pas aimable.

Ils partent parce que leur système nerveux s'effondre face à une intimité réelle.

Ce ne sont pas des méchants ; ce sont des êtres humains dépassés, dont le système nerveux sature quand la proximité devient vraie.

Leur peur n'était pas ton défaut.

Leur fermeture n'était pas ton échec.

Et leur rejet n'était pas la preuve que tu n'étais pas assez.

C'était la preuve qu'ils n'étaient pas prêts.

Quand Ses Mots Ne Correspondent Pas à La Réalité

Il te dit : « Tu mérites mieux. »

Tu l'entends comme : « Je ne t'aime pas assez. »

Mais ce qu'il veut VRAIMENT dire ?

« Je me sens fondamentalement indigne de la façon dont tu m'aimes. Et te perdre fait moins mal qu'être VU par toi. »

Voici la vérité que personne ne te dit :

Les mots de l'évitant sont des traductions.

Des traductions de peurs qu'il ne peut pas nommer.

De hontes qu'il ne peut pas affronter.

De vulnérabilités qu'il ne peut pas supporter.

Ce chapitre va décoder pour toi ce qu'il dit vraiment.

Quand tu comprends la VRAIE signification derrière ses mots...

Tu arrêtes de te blâmer.

Tu arrêtes de chercher ce que tu as fait de mal.

Tu comprends enfin que ce n'était jamais à propos de toi.

Section 1 : "Tu Mérites Mieux"

Ce qu'il dit :

« Tu mérites mieux que moi. »

Ce que tu entends :

« Tu n'es pas assez bien pour moi. »

« Je ne t'aime pas assez. »

Ce qu'il veut VRAIMENT dire :

« Je me sens fondamentalement indigne de la façon dont tu m'aimes. »

« Te perdre fait moins mal qu'être VU par toi. »

« Chaque jour avec toi me rappelle que je ne suis pas à la hauteur. »

« Et vivre dans cette honte constante est insupportable. »

La vérité :

Il ne pense pas que tu mérites mieux.

Il pense que LUI ne mérite pas TOI.

Alors il part avant que tu ne découvres qu'il a raison.

Section 2 : "C'est Ce Qu'Il Y A De Mieux Pour Toi"

Ce qu'il dit :

«Je fais ça pour toi. C'est ce qu'il y a de mieux pour toi.»

Ce que tu entends :

«Tu vas mieux sans moi.»

«Je t'aide en partant.»

Ce qu'il veut VRAIMENT dire :

«Je me convaincs que je te protège...»

«Comme ça, je n'ai pas à me sentir comme le méchant qui s'enfuit.»

«Je transforme ma lâcheté en acte de noblesse.»

«Pour pouvoir me regarder dans le miroir.»

La vérité :

Ce n'est pas pour toi.

C'est pour lui.

Pour qu'il puisse partir sans se sentir comme le méchant de l'histoire.

Section 3 : "Je Ne Peux Pas Être Celui Dont Tu As Besoin"

Ce qu'il dit :

«Je ne peux pas être celui dont tu as besoin.»

Ce que tu entends :

«Tu demandes trop.»

«Je ne suis pas capable.»

Ce qu'il veut VRAIMENT dire :

«Je ne sais pas comment me montrer de manière cohérente sans avoir l'impression d'échouer.»

«Et c'est plus facile de partir que d'affronter la honte de te décevoir chaque jour.»

«Chaque attente que tu as me rappelle que je ne suis pas assez.»

«Et vivre dans cette peur constante de l'échec est épuisant.»

La vérité :

Ce n'est pas qu'il ne PEUT pas.

C'est qu'il a trop peur d'essayer et d'échouer.

Section 4 : "Je Sais Que Ça N'a Pas De Sens"

Ce qu'il dit :

«Je sais que ça n'a pas de sens.»

Ce que tu entends :

«Je suis confus.»

«Je ne sais pas ce que je veux.»

Ce qu'il veut VRAIMENT dire :

«C'est parce que mes sentiments n'ont pas disparu.»

«Ils m'ont submergé.»

«Cette décision vient d'un lieu de PANIQUE.»

«Pas d'un lieu de CLARTÉ.»

La vérité :

Il ne part pas parce qu'il ne t'aime plus.

Il part parce qu'il t'aime trop et que ça le terrifie.

Section 5 : “Je Veux Faire De Mon Mieux Pour Toi”

Ce qu’il dit :

«Je veux faire de mon mieux pour toi. Je te donne la priorité.»

Ce que tu entends :

«Je me soucie de toi.»

«Je pense à ton bien-être.»

Ce qu’il veut VRAIMENT dire :

«Je t’abandonne d’une manière qui me SEMBLE gentille.»

«Pas d’une manière qui t’HONORE vraiment.»

«Je pars de la façon qui me fait me sentir moins coupable.»

«Pas de la façon qui te donnerait une vraie clôture.»

La vérité :

Il ne pense pas à toi.

Il pense à COMMENT IL SE SENT en te quittant.

Section 6 : “Je Veux Enlever Ta Douleur. Je Suis Désolé.”

Ce qu’il dit :

«Je veux enlever ta douleur. Je suis tellement désolé.»

Ce que tu entends :

«Il se soucie de ma douleur.»

«Il regrette vraiment.»

Ce qu'il veut VRAIMENT dire :

« Je me déteste de te faire mal. »

« Mais je déteste la douleur de la responsabilité émotionnelle encore plus. »

« Voir ta douleur me rappelle que JE l'ai causée. »

« Et je ne peux pas supporter ce poids. »

« Alors je pars pour ne plus avoir à la voir. »

La vérité :

Il est désolé.

Mais pas assez pour rester et faire face à ce qu'il a fait.

Section 7 : "Je Ne Pense Pas Qu'une Conversation De Clôture Soit Une Bonne Idée"

Ce qu'il dit :

« Non, je ne pense pas qu'une conversation de clôture soit une bonne idée. »

Ce que tu entends :

« Tu ne mérites pas d'explications. »

« Je m'en fiche de ton besoin de comprendre. »

Ce qu'il veut VRAIMENT dire :

« Je n'ai pas la capacité, les compétences, ou le COURAGE... »

« De porter le poids émotionnel de mes propres choix. »

« Donc je vais t'éviter et appeler ça de la gentillesse. »

« Pendant que TOI tu portes tout le poids de l'adieu. Seule. »

La vérité :

Ce n'est pas de la gentillesse.

C'est de la lâcheté.

Il t'évite parce qu'il ne peut pas affronter ce qu'il t'a fait.

Section 8 : “Tu N’as Rien Fait De Mal”

Ce qu’il dit :

«Tu n’as rien fait de mal.»

Ce que tu entends :

«Alors pourquoi tu pars?»

«Si je n’ai rien fait de mal, pourquoi je suis punie?»

Ce qu’il veut VRAIMENT dire :

«Tu es en fait trop BIEN.»

«Trop ouverte. Trop réelle. Trop cohérente.»

«Et je ne sais pas comment recevoir ce type d’intimité.»

«Ta constance me montre à quel point je suis incohérent.»

«Ta vulnérabilité me rappelle que je ne peux pas être vulnérable.»

«Et c’est insupportable.»

La vérité :

Tu n’as rien fait de mal.

Tu as fait tout BIEN.

Et c’est exactement le problème.

Section 9 : “Je Ne Ressens Plus La Même Chose”

Ce qu’il dit :

«Je ne ressens plus la même chose.»

Ce que tu entends :

« Il ne m'aime plus. »

« Ses sentiments ont disparu. »

Ce qu'il veut VRAIMENT dire :

« J'ÉTEINS mes sentiments pour me protéger. »

« Ce n'est pas ma vérité. »

« C'est mon mécanisme d'adaptation. »

« Je coupe émotionnellement parce que ressentir est trop dangereux. »

La vérité :

Il ressent toujours.

Mais il a appuyé sur le bouton OFF.

Parce que ressentir = vulnérabilité = danger.

Section 10 : "J'ai Besoin De Travailler Sur Moi"

Ce qu'il dit :

« J'ai besoin de travailler sur moi. »

Ce que tu entends :

« Il veut devenir meilleur. »

« Peut-être qu'il reviendra une fois qu'il aura fait ce travail. »

Ce qu'il veut VRAIMENT dire :

« J'évite de faire ce travail depuis des années. »

« Et l'idée de le faire pendant que quelqu'un me VOIT vraiment est terrifiante. »

« Je préfère le faire seul. »

« Ou ne pas le faire du tout. »

« Mais je ne peux certainement pas le faire avec toi qui me regardes. »

La vérité :

Il a besoin de travailler sur lui.

Mais il ne le fera probablement pas.

Parce que le faire nécessite la vulnérabilité qu'il fuit.

Section 11 : "Tu Es Trop Bien Pour Moi"

Ce qu'il dit :

« Tu es trop bien pour moi. »

Ce que tu entends :

« Je ne suis pas assez bien. »

« Tu mérites quelqu'un de meilleur. »

Ce qu'il veut VRAIMENT dire :

« Ta disponibilité émotionnelle a exposé TOUT... »

« Ce que j'essayais de cacher à moi-même. »

« Tu m'as montré qui je POURRAIS être. »

« Et je ne peux pas supporter l'écart entre qui je suis et qui je devrais être. »

« Alors je pars pour ne plus avoir à me voir dans ton miroir. »

La vérité :

Tu n'es pas trop bien.

Il se sent trop mal.

Et ta lumière rend son obscurité impossible à ignorer.

Section 12 : "Je Ne Veux Pas Te Faire Mal"

Ce qu'il dit :

«Je ne veux pas te faire mal.»

Ce que tu entends :

«Il se soucie de moi.»

«Il essaie de me protéger.»

Ce qu'il veut VRAIMENT dire :

«Te faire mal semble inévitable.»

«Et partir maintenant semble plus sûr que d'être vraiment VU.»

«Je pars avant de te faire encore plus mal.»

«Ou avant que tu ne voies que je ne peux pas changer.»

La vérité :

Il te fait mal EN partant.

Mais dans sa tête, c'est le "moindre mal".

Section 13 : "Je Sais Que Tu Vas Faire Des Choses Incroyables"

Ce qu'il dit :

«Je sais que tu vas aller de l'avant et faire des choses incroyables.»

Ce que tu entends :

«Il croit en moi.»

«Il veut que je sois heureuse.»

Ce qu'il veut VRAIMENT dire :

« Je t'offre une affiche motivationnelle... »

« Au lieu d'une responsabilité émotionnelle. »

« Parce que je ne sais pas comment reconforter quelqu'un que je viens de blesser. »

« Alors je te donne des platitudes vides. »

« Et j'espère que ça suffira. »

La vérité :

Ce n'est pas du soutien.

C'est de l'évitement déguisé en encouragement.

Section 14 : "Je Suis Désolé"

Ce qu'il dit :

« Je suis désolé. »

Ce que tu entends :

« Il regrette. »

Ce qu'il veut VRAIMENT dire :

« Je suis désolé que je ne sache pas comment rester. »

« Je suis désolé que je ne sache pas comment aimer sans me cacher. »

« Je suis désolé que ma peur parle plus fort que mon cœur. »

« Je suis désolé d'être qui je suis. »

La vérité :

Il est désolé.

Mais pas assez pour changer.

Section 15 : "Je T'aime"

Ce qu'il dit :

« Je t'aime. »

Ce que tu entends :

« Alors pourquoi tu pars ? »

« Si tu m'aimes, reste. »

Ce qu'il veut VRAIMENT dire :

« Je t'aime. Et c'est LE PROBLÈME. »

« Parce que plus tu t'es rapprochée d'aimer le VRAI moi... »

« Plus j'étais certain que tu partirais... »

« Le moment où tu découvrirais les parties de moi que je ne peux pas accepter en moi-même. »

« Alors je suis parti en premier. »

« Pas parce que je ne t'aime pas. »

« Mais parce que t'aimer m'a rendu plus vulnérable que je ne l'ai jamais été dans toute ma vie. »

La vérité :

Il t'aime.

Et c'est exactement pour ça qu'il part.

Parce que t'aimer = s'ouvrir = se montrer = risquer d'être rejeté.

Et ce risque est insupportable.

Conclusion : Ce Que Tu Dois Retenir

Tu n'as pas été rejetée parce que tu n'étais pas assez.

****Tu as été rejetée parce que la proximité ressemblait à du DANGER... ****

Pour quelqu'un qui n'a jamais appris la sécurité émotionnelle.

Son départ était une réponse traumatique.

Pas un reflet de ta valeur.

Laisse-moi le répéter :

Son départ était une réponse traumatique.

Pas un reflet de ta valeur.

Il ne t'a pas quittée parce que tu as fait quelque chose de mal.

Il ne t'a pas quittée parce que tu n'étais pas assez.

Il t'a quittée parce que son cerveau blessé a traduit ton amour comme une menace.

Et il a fait ce qu'il a toujours fait : fuir.

Ce n'était jamais à propos de toi.

C'était toujours à propos de ses blessures non guéries.

Quand tu comprends ça...

Quand tu VRAIMENT intègres ça...

Tu arrêtes de te blâmer.

Tu arrêtes de chercher ce que tu as fait de mal.

Tu comprends enfin que tu méritais mieux.

Et qu'il n'était simplement pas capable de te le donner.

Pas parce qu'il ne voulait pas.

Mais parce qu'il ne POUVAIT pas.

Pas encore.

Peut-être jamais.

Et ce n'est pas ton job de l'attendre pendant qu'il apprend.

Ton job est de guérir.

De te respecter.

Et de continuer.

Avec ou sans lui.

Chapitre 11 : Les 5 principes D'une Communication réussie avec un évitant

Avant d'en arriver ici, tu as sûrement lu le livre "305 comportements d'anxieuses qui font fuir l'évitant". Je ne vais pas les répéter ici, mais le langage de l'évitant n'est pas quelque chose d'isolé.

Maintenant, on va extraire les PRINCIPES.

Les règles universelles qui sous-tendent chaque réponse souveraine.

Ces 5 principes sont le fondement de TOUTE communication efficace avec l'évitant.

Maîtrise-les, et tu transformeras toutes tes interactions.

PRINCIPE #1 : Le Langage du RISQUE (Pas de la Peur)

Le principe

L'évitant ne parle pas la langue de l'émotion.

Il parle la langue du risque.

Souviens-toi du Chapitre 3 : pour lui, les sentiments = variables incontrôlables = RISQUE.

Donc si tu veux qu'il t'entende, tu dois traduire tes émotions en termes de risque mesurable.

Comment ça fonctionne

MAUVAIS (langage de la peur) :

« J'ai peur que tu partes. »

« J'ai peur de te perdre. »

« Ça m'angoisse quand tu ne réponds pas. »

Ce qu'il entend : Émotions floues. Imprévisibles. Incontrôlables. DANGER.

BON (langage du risque) :

“*Notre connexion se brise* quand tu disparais sans prévenir.”

Il entend : “*J'observe un risque pour*” Notre connexion se brise quand tu disparais sans prévenir. »

« Je ne peux pas rester pas si cette situation continue. »

Il entend : “*Il y a un risque*” que je ne reste pas si cette situation continue.

« Le risque, c'est qu'on perde ce qu'on construit. »

Ce qu'il entend : Risque mesurable. Conséquence logique. Je peux évaluer.

Exemples de traduction

Langage de la PEUR Langage du RISQUE

« J'ai peur que tu ne m'aimes plus. »

vs « J'observe une distance entre nous. Le risque, c'est qu'on se déconnecte. »

« Ça m'angoisse que tu ne me présentes pas. »

vs « Après X mois, ne pas me présenter crée un risque pour l'avenir de notre relation. »

« J'ai peur d'être abandonnée. »

vs « Le risque, c'est que je parte si je ne me sens pas choisie. »

« Ça me fait mal quand tu... »

vs « Quand tu fais X, ça crée un risque pour ma capacité à rester investie. »

Attention, cela ne signifie pas qu'il acceptera, mais au moins cela ne déclenche pas de réaction de survie du type : dévalorisation, critique, moquerie, sarcasme.

Pourquoi ça marche mieux que de le dire directement ?

Le langage du risque :

- Est rationnel (pas émotionnel)
- Est mesurable (il peut évaluer)
- Présente des conséquences claires (il comprend les enjeux)
- Lui donne du contrôle (il peut agir pour réduire le risque)

Tu ne lui demandes pas de gérer tes émotions.

Tu lui montres les conséquences logiques de ses actions.

PRINCIPE #2 : What, Why, How Often (La Mesurabilité)

Le principe

L'évitant PANIQUE face aux demandes directes.

« J'ai besoin de plus de connexion. »

Connexion = combien ?

Plus = combien de plus ?

Comment je mesure si je l'ai donné ?

= **PANIQUE.**

Pour qu'il t'entende, tu dois rendre tes besoins MESURABLES.

La formule : What / Why / How Often

WHAT : 2 choses concrètes maximum

Pas 10. Pas 5. **2 maximum.**

Pourquoi ? Parce qu'il peut gérer 2. Pas plus.

WHY : Raison logique (pas émotionnelle)

Pas « parce que j'ai besoin de me sentir aimée. »

« Parce que ça crée de la stabilité. »

Bénéfice clair. Logique.

HOW OFTEN : Investissement temps précis

«15 minutes, 2 fois par semaine.»

«Un message par jour.»

«Une soirée ensemble par semaine.»

Mesurable. Clair.

Exemple concret

MAUVAIS (flou) :

«J'ai besoin de plus d'attention. Tu ne me montres jamais que tu m'aimes.»

BON (mesurable) :

«J'aimerais qu'on ait 20 minutes, 2 fois par semaine, pour partager comment on se sent. Et un message affectueux par jour. C'est mesurable, c'est clair, et ça renforcerait notre connexion. Qu'en penses-tu?»

WHAT : 20 minutes de partage + 1 message par jour

WHY : Renforcer la connexion

HOW OFTEN : 2x/semaine + quotidien

Il peut évaluer si c'est faisable.

Il peut mesurer s'il l'a fait.

= SÉCURITÉ pour lui.

Les erreurs à éviter

- × Demander trop de choses en même temps (il panique)
 - × Rester dans le flou («plus de», «mieux», «davantage»)
 - × Ne pas donner de WHY logique (juste «parce que j'ai besoin»)
 - × Ne pas préciser la fréquence (il ne sait pas combien)

La limite : il ne va pas écouter ce que vous demandez, comme tous les hommes, ils ne fonctionnent pas avec les mots, mais avec votre posture. Plus vous parlez de ce que vous voulez, moins il vous l'apporte. Ici vous avez la manière de lui dire sans le heurter, pas ce qui fera que dans votre énergie, il vous écoute.

PRINCIPE #3 : Commencer par les Forces (Gratitude Avant Demande)

Le principe

L'évitant se voit toujours en héros.

Si tu commences par ce qui ne va pas, il se ferme immédiatement.

Son cerveau entend : « Tu es défaillant. »

DÉFENSE + JUSTIFICATION + FUITE ou FUITE sans rien dire.

Pour contourner son système de défense, tu peux dois DÉSARMER en commençant par ses FORCES.

Comment ça fonctionne

MAUVAIS (attaque directe) :

« Tu ne communique jamais. Tu es toujours distant. »

BON (gratitude d'abord) :

« J'apprécie vraiment ta stabilité et ton calme. En même temps, j'aimerais qu'on échange plus sur nos ressentis. »

MAUVAIS :

« Tu annules toujours au dernier moment. »

BON :

« Je sais que tu as une vie chargée et j'apprécie que tu fasses des efforts pour me voir. En même temps, les annulations de dernière minute me mettent dans une position difficile. »

MAUVAIS :

« Tu ne me présentes jamais à personne. »

BON :

« J'apprécie le temps qu'on passe ensemble. En même temps, après X mois, j'aimerais faire partie de ta vie plus largement. »

La structure

1. GRATITUDE (ce qu'il fait bien)

« J'apprécie... »

« Je sais que tu... »

« Je vois que tu fais des efforts pour... »

2. TRANSITION

« En même temps... »

« Et... »

(Jamais « MAIS » — ça annule tout ce qui précède)

3. BESOIN MESURABLE

« J'aimerais... [WHAT] »

« Voici pourquoi... [WHY] »

« Voici la fréquence... [HOW OFTEN] »

Pourquoi ça marche

→ Il se sent VU pour ses forces (pas attaqué pour ses défauts)

→ Son système de défense ne s'active pas

→ Il peut ÉCOUTER au lieu de se justifier

→ Il est plus ouvert à faire des efforts

PRINCIPE #4 : Désarmer en Avance

Le principe

L'évitant scanne tout ce que tu dis pour détecter : piège, pression, obligation.

Pour qu'il t'écoute sans paniquer, tu dois DÉSARMER son radar AVANT de parler.

Les mots-clés désarmants

Utilise ces phrases AVANT d'exprimer ton besoin :

- « **Pas de pression.** »
- « **Pas d'obligation.** »
- « **Juste un partage.** »
- « **Quand tu seras prêt(e).** »
- « **Pas d'attente immédiate.** »
- « **On peut ajuster si besoin.** »
- « **Tu es libre de dire non.** »

Exemple concret

SANS désarmement :

« Il faut qu'on parle de notre avenir. »

Ce qu'il entend : PIÈGE. PRESSION. OBLIGATION.

AVEC désarmement :

« J'aimerais te partager quelque chose. Pas de pression, pas d'obligation, juste un partage. Quand tu seras prêt à en discuter, dis-le moi. »

Ce qu'il entend : ✓ Je peux respirer. Pas de piège. Je garde le contrôle.

La structure complète

1. DÉSARMEMENT

« Pas de pression, juste un partage. »

2. GRATITUDE

« J'apprécie ta présence dans ma vie. »

3. OBSERVATION NEUTRE

« J'ai remarqué qu'on ne parle pas beaucoup de nos ressentis. »

4. OPPORTUNITÉ (pas problème)

« Je pense qu'il y a une opportunité pour nous de nous connecter plus profondément. »

5. MESURABLE

« Concrètement, ça pourrait être 15 minutes, 2 fois par semaine. »

6. WHY

« Parce que ça renforcerait notre lien. »

7. INVITATION

« Qu'en penses-tu ? »

8. LIBERTÉ

« Aucune obligation. On peut en reparler quand tu veux. »

Pourquoi ça marche

- Son amygdale ne s'active pas (pas de détection de piège)
- Il garde le sentiment de contrôle
- Il peut écouter sans paniquer
- Il se sent LIBRE de dire oui ou non

PRINCIPE #5 : Le Timbre de Voix (Calme et Rationnel)

Le principe

Ce n'est pas QUE ce que tu dis.

C'est COMMENT tu le dis. Avec l'évitant, le fond à plus d'importance que la forme.

L'évitant a un radar hypersensible pour l'émotion.

Si ton ton est chargé émotionnellement, il fuit.

Peu importe les mots parfaits.

Les tons qui le font fuir

- × **Voix tremblante** (il entend : panique)
- × **Voix aiguë/criarde** (il entend : hystérie)
- × **Voix suppliante** (il entend : dépendance)
- × **Voix accusatrice** (il entend : attaque)
- × **Voix pleine de reproches** (il entend : culpabilisation)

Le ton qui fonctionne

- **Voix calme** (comme si tu parlais d'un projet professionnel)
- **Voix posée** (pas de montée émotionnelle)
- **Voix rationnelle** (tu exposes des faits, pas des émotions)
- **Voix douce mais ferme** (bienveillance + limite claire)

Exercice pratique

Enregistre-toi en train de dire cette phrase :

« J'ai remarqué que tu as tendance à te retirer après nos moments intimes.

Ça m'aiderait si tu pouvais me prévenir quand tu as besoin d'espace. »

Écoute ton enregistrement.

Est-ce que tu entends :

- De l'émotion dans ta voix ?
- Un tremblement ?
- Une montée en fin de phrase ?
- Une supplication ?

Si oui, réenregistre jusqu'à ce que ton ton soit 100% calme et rationnel.

Pourquoi ça marche

- Ton calme le rassure (il ne détecte pas de chaos émotionnel)
- Il peut ÉCOUTER le contenu (pas juste réagir à ton émotion)
- Il te perçoit comme stable
- Il se sent en sécurité pour répondre

Récapitulatif - Les 5 Principes

1. **Langage du RISQUE** → Traduis tes émotions en conséquences mesurables
2. **What/Why/How Often** → Rends tes besoins concrets et mesurables
3. **Gratitude d'abord** → Commence par ses forces avant la demande
4. **Désarme en avance** → Utilise les mots-clés qui calment son radar
5. **Ton calme et rationnel** → Parle comme un business meeting, pas comme une dispute émotionnelle

Maîtrise ces 5 principes.

Et tu transformeras 80% de tes interactions.

Mais il reste un outil MAJEUR.

Un outil que très peu de femmes utilisent.

Et qui change TOUT.

Chapitre 12 : L'outil de com ultime qui le fera toujours t'écouter

L'outil le plus puissant (et le moins utilisé) uniquement si vous êtes en couple et qu'il s'est engagé (marié, vivez ensemble, il vous a choisi)

Voici ce que font 99% des femmes avec un évitant :

Elles abordent les sujets importants de manière imprévisible.

Au lit. Pendant un film. En voiture. Quand il rentre du travail.

À l'improviste.

Résultat :

Son amygdale détecte : EMBUSCADE ÉMOTIONNELLE.

DANGER.

Il fuit.

La solution ?

Le Business Meeting Framework.

Un rendez-vous hebdomadaire programmé pour faire le point sur votre relation.

Comme un meeting professionnel.

Structure. Prévisibilité. Sécurité.

Pourquoi ça fonctionne

L'évitant a besoin de PRÉVISIBILITÉ pour baisser sa garde.

Si il SAIT que dimanche soir à 20h, vous allez parler de sujets importants...

Il peut se préparer mentalement.

Il peut anticiper.

Il peut arriver OUVERT au lieu de sur la défensive.

Le reste de la semaine ?

Il peut respirer.

Il sait qu'il n'y aura pas d'embuscade émotionnelle surprise.

= **SÉCURITÉ.**

Comment mettre en place le Business Meeting

Étape 1 : Propose l'idée

« J'aimerais qu'on mette en place un moment hebdomadaire, juste 30 minutes, pour faire le point sur nous.

Pas pour se disputer. Juste pour s'assurer qu'on est alignés et qu'on va tous les deux bien.

Ça te dit ? »

Étape 2 : Choisissez ensemble le moment

Pas toi qui imposes.

Ensemble.

« Quel jour et quelle heure te conviennent ? »

Dimanche soir. Samedi matin. Mercredi après-midi.

Peu importe. Tant que c'est FIXE.

Étape 3 : Respectez le format

Même jour. Même heure. Chaque semaine.

Sans téléphone. Sans distraction.

30 minutes maximum.

La structure du Business Meeting (30 min)

PARTIE 1 : Check-in émotionnel (5 min)

« Sur une échelle de 1 à 10, comment tu te sens dans notre relation cette semaine ? »

Lui : « 7. »

Toi : « Moi aussi, 7. »

Mesurable. Clair. Pas de “je ressens que...”. Juste un chiffre.

PARTIE 2 : Micro-ajustement (10 min)

« Qu'est-ce qui pourrait te faire monter d'un point la semaine prochaine ? »

LUI d'abord.

Pas toi. Lui.

« Une soirée juste nous deux, sans sortie. »

« Ok, mercredi soir ça te va ? »

« Oui. »

Puis TOI.

« Et toi ? »

« J'aimerais qu'on aille se promener dimanche matin. »

« Ok, parfait. »

UN seul ajustement chacun. Pas 10. UN.

PARTIE 3 : Partage libre (10 min)

« Y a-t-il quelque chose que tu veux partager cette semaine ? »

Lui : « Oui. J'ai eu une semaine difficile au travail. Je me suis un peu retiré. Désolé. »

Toi : « Merci de me le dire. De mon côté, j'ai besoin qu'on passe plus de temps de qualité ensemble. »

Lui : « Ok, on peut planifier quelque chose ce week-end ? »

Toi : « Oui, samedi après-midi ? »

Lui : « Parfait. »

PARTIE 4 : Clôture (5 min)

«Autre chose?»

«Non.»

«Ok, merci pour ce moment.»

Câlin. Fin du meeting.

Retour à la soirée normale.

Les règles du Business Meeting

- ✓ **Même jour, même heure, chaque semaine**
- ✓ **30 minutes maximum** (pas plus, sinon il panique)
- ✓ **Échelle 1-10** (mesurable)
- ✓ **1 micro-ajustement chacun** (pas une liste)
- ✓ **Ton calme et rationnel** (pas de pleurs, pas de reproches)
- ✓ **Pas de sujets nouveaux en dehors du meeting** (sauf urgence)

Ce qui se passe après quelques semaines

Semaine 1 : Il est sceptique. Mais il essaie.

Semaine 2-3 : Il s'habitue. Il voit que ce n'est pas une embuscade, que ta communication est limpide, non agressive pour son système nerveux et n'active pas son amygdale.

Semaine 4 : Il commence à ATTENDRE ce moment.

Semaine 8 : Il partage de plus en plus.

Semaine 12 : Il PROPOSE des ajustements de lui-même.

Pourquoi?

Parce qu'il s'est senti EN SÉCURITÉ.

Il sait QUAND l'émotionnel arrive.

Il peut se préparer.

Et il n'y a plus d'embuscades le reste de la semaine.

= Il peut baisser sa garde.

Les erreurs à éviter

- × Utiliser le meeting pour vider ton sac (liste de reproches)
 - × Dépasser 30 minutes
 - × Demander 10 ajustements en même temps
 - × Pleurer, crier, devenir émotionnelle
 - × Sauter un meeting (la régularité = clé)
 - × Aborder des sujets lourds en dehors du meeting (sauf urgence)

Chapitre 13 : Comment bien appliquer le silence radio - VÉRITÉ VS MENSONGE

Le conseil le plus donné (et le plus dangereux)

« Fais un silence radio. »

« Bloque-le et disparais. »

« Il reviendra. »

C'est vrai.

Il reviendra.

Mais pas pour les raisons que tu crois.

Et pas de manière durable.

Pourquoi le silence radio marche... la première fois

Voici ce qui se passe dans son cerveau :

Phase 1 : Tu disparais

Panique.

« Elle est partie. »

« Je l'ai perdue. »

Son amygdale s'embrase. DANGER.

Il revient.

Phase 2 : Il revient

« Pardon. Je tiens à toi. Revenons ensemble. »

Il est gentil. Attentionné. Présent.

Tu penses : « Ça a marché! Il a changé! »

Phase 3 : Tu reviens

Tu acceptes. Soulagée.

Vous êtes à nouveau ensemble.

Phase 4 : 2-3 jours, semaines, mois plus tard

Il recommence.

Distance. Fuite. Retrait encore plus long et sans explication.

Pourquoi?

Parce qu'il n'est PAS revenu parce qu'il a changé.

Il est revenu parce qu'il paniquait de te perdre.

Une fois rassuré que tu es revenue... ET que ses départs sont pardonnés.

Son cerveau se dit : « Ok, elle est là. Je peux respirer. Et même repartir, elle sera encore là. »

Et il replonge dans ses vieux patterns.

Le Syndrome de l'Infirmière

Voici ce qui se passe en réalité pendant le silence radio :

Silence ANXIEUX (qui ne marche pas) :

Tu bloques.

Mais tu es en détresse.

Tu comptes les jours.

Tu espères qu'il va réagir.

Tu as peur de le blesser.

Tu fais le silence radio pour LUI.

Pour le faire réagir.

Ce qu'il sent :

« Elle souffre. Elle attend que je revienne. Elle est dans le besoin. Elle sera

tellement contente quand je vais revenir ! Plus longtemps je pars, plus elle est à moi. Plus elle a mal, plus elle m'appartient. »

Résultat : Il revient. Mais il ne te respecte pas.

Parce qu'il sait que tu es en manque.

Il t'aime (cette version de toi qui est gentille, qui attend).

Mais il ne te RESPECTE pas.

Silence SOUVERAIN (qui fonctionne) :

Tu pars.

Et tu VIS.

Tu ne comptes pas les jours.

Tu ne l'attends pas.

Tu construis ta vie. Tes projets. Tes connexions.

Tu incarnes ta valeur.

Ce qu'il sent :

« Elle est partie. Pour de vrai. »

« Elle va bien. Sans moi. »

« Elle n'est pas en détresse. Elle s'est retirée dignement. »

Résultat : Il revient. Et cette fois, il te RESPECTE.

Parce qu'il a vu que tu n'as pas BESOIN de lui.

Ce qui te retient

Voici ce qui empêche la plupart des femmes de faire un vrai silence souverain :

L'identité de “femme gentille” celle qui “culpabilise de tout”.

« Je ne veux pas lui faire mal. »

« Je ne veux pas être méchante. »

« Et si il souffre ? »

Tu as peur de blesser.

Mais voici la vérité :

Il adore cette version de toi.

La femme gentille qui ne veut pas blesser.

Parce qu'elle ne pose jamais de limites fermes.

Elle pardonne. Elle attend. Elle accepte.

Aucun effort de sa part.

Il l'aime pour sa disponibilité.

Mais il ne la respecte pas.

Attention, il ne respecte pas plus le défi, mais pour des raisons identiques. Le défi ne se laisse pas faire, mais culpabilise dès qu'elle pose une limite.

Incarner vs Adapter

Voici la différence entre silence anxieux et silence souverain :

ADAPTER (silence anxieux) :

Tu FAIS semblant d'aller bien.

Tu bloques pour qu'il "réagisse".

Tu joues un rôle. Tu tentes de le convaincre.

Il le sent. Et il revient pour tester, pas par respect.

INCARNER (silence souverain) :

Tu vas VRAIMENT bien.

Tu n'attends rien.

Il le sent. Et il revient par RESPECT, pas par culpabilité.

Pourquoi il revient... puis repart

Si tu n'as pas INCARNÉ la transformation...

Il reviendra. Puis repartira.

Pourquoi ?

Parce qu'il va tester si tu as vraiment changé.

Ou si tu as juste adapté ton comportement.

S'il voit que tu as juste adapté :

« Ok, elle a joué le silence radio. Mais elle est toujours la même. »

RESULTAT : Il profite, et il repart. Avec encore moins de respect pour toi.

S'il voit que tu l'INCARNES :

« Elle a vraiment changé. Elle n'a plus besoin de moi. Elle est souveraine. Je ne pourrais plus jouer... »

Il investit. Vraiment. Puis recommence à tester... plus fort encore. (C'est quand il observe que tu es stable face à ses désactivations qu'il commence une série de 7 tests finaux pour vérifier ta souveraineté. J'en parle déjà dans le livre "DIASPORA").

Ce qu'il faut retenir

Le silence radio marche... si tu es VRAIMENT souveraine et que tu connais tous ses tests et pièges qui démarrent une fois que tu es stable.

Pas si tu le fais pour qu'il revienne, mais parce que tu t'aime.

Pas si tu comptes les jours en l'attendant.

Il doit sentir que tu es partie. Pour de vrai. Genuinement.

Et pour ça, tu dois avoir fait le travail intérieur, et appris l'art ancestral de la féminité.

Sans ça, le silence radio est juste une stratégie vide.

Et il le sentira.

Et te le fera payer.

Chapitre 14 : Il/Elle Oublie des Dates Importantes, comment le faire changer

📁 LA SITUATION

Ton anniversaire. Votre anniversaire. Une date importante pour toi.

Il/elle oublie.

Ou se souvient au dernier moment.

Ou minimise l'importance.

« Désolé(e), j'ai oublié. »

« C'est pas si grave, non ? »

« On peut fêter ça un autre jour. »

TA RÉACTION ANXIEUSE

Tu exploses :

« Comment tu peux oublier?! »

« Tu t'en fous de moi! »

« Si j'étais importante pour toi, tu n'oublierais pas! »

« C'est irrespectueux! »

Ou tu ravales ta déception :

« C'est pas grave. »

Mais tu es blessée. Profondément.

🔍 CE QU'IL PERÇOIT (RISQUE)

Pourquoi il oublie :

Option 1 : Il est vraiment distrait / débordé

Certains évitants ont vraiment du mal avec les dates, les rituels, les célébrations.

Ce n'est pas qu'ils s'en foutent.

C'est qu'ils ne donnent pas la même importance symbolique.

Option 2 : C'est un TEST

Il teste si tu vas :

- Exploder (instable)
- Ravaler (sur-adaptée)
- Poser une limite calme (souveraine)

Option 3 : Il se désinvestit

S'il oublie systématiquement TOUTES les dates importantes...

Red flag.

Ce n'est plus de la distraction.

C'est du désengagement.

💎 LA RÉPONSE : *Business metting*

La première fois :

« Tu as oublié [date importante].

Je comprends que nous soyons différents,
Mais pour moi, c'est important.

J'aimerais qu'on ai deux rdv par semaine où se parler de ce type d'évènement et de ce qui est important pour fonctionner ensemble.

Ces deux RDV de 20 minutes dans ton agenda. Juste ça. Et je te rappellerai régulièrement les dates qui comptent pour moi.

👁️ CE QUE ÇA RÉVÈLE SUR TOI

Travail à faire :

- Communique clairement l'importance que tu donnes aux dates
- Accepte qu'il ne donne peut-être pas la même importance (différence, pas manque d'amour)
- Observe s'il fait des efforts après ta communication

Chapitre 15 : Comment poser ses limites sans le faire fuir

La peur qui paralyse

« Si je pose une limite, il va partir. »

C'est la peur qui empêche 90% des femmes de poser des limites.

Elles pensent :

« Si je dis non, il va me quitter. »

« Si j'exige du respect, il va fuir. »

« Mieux vaut accepter des miettes que perdre tout. »

Résultat :

Elles n'ont AUCUNE limite.

Elles acceptent l'inacceptable.

Et l'évitant s'en fout.

Pas par méchanceté.

Parce qu'il ne respecte que ce qui a de la valeur.

Et quelque chose sans limites n'a pas de valeur à ses yeux car il n'y a pas de conséquences

La vérité sur les limites

Voici ce que tu dois comprendre :

Un homme qui part parce que tu poses des limites saines...

N'était de toute façon pas là pour de bonnes raisons.

Il était là parce que tu acceptais tout.

Parce que c'était facile.

Parce qu'il n'avait aucun effort à faire.

Ce n'est pas de l'amour. C'est du confort.

Un homme qui t'aime vraiment (même évitant) :

Respectera tes limites.

Voici la marche à suivre.

La différence entre limite et ultimatum

Beaucoup de femmes confondent limite et ultimatum.

Ce n'est PAS la même chose.

ULTIMATUM (manipulation) :

« Si tu ne changes pas, je pars. »

Motivation : Le FORCER à changer.

Énergie : Menace. Pression. Contrôle.

Résultat : Il sent le piège. Il fuit.

LIMITE (respect de soi) :

« Voici ce que j'accepte. Voici ce que je n'accepte pas. Si ça continue, je partirai. »

Motivation : Te respecter TOI.

Énergie : Calme. Ferme. Dignité.

Résultat : Il comprend le cadre. Il peut choisir.

La différence cruciale :

L'ultimatum est pour LUI (pour qu'il change).

La limite est pour TOI (pour que tu te respectes).

Comment poser une limite sans faire fuir

Étape 1 : Identifie ta limite (pour TOI, pas pour lui)

Qu'est-ce que tu n'acceptes plus ?

Ghosting? Annulations répétées? Manque de respect? Distance inexplicables?

Définis-le clairement.

Étape 2 : désamorce et sensibilise :

« Imagine que tu sois avec quelqu'un que tu aimes (désamorce), et que cette personne (décris la limite qui a été dépassé). Comment réagiras tu ? Resterais tu avec cette personne ? (sensibilise)

[Attends sa réponse]

Je pense que tu peux comprendre que [Comportement X] ne me convient pas.

Je ne pourrai plus rester.

Ton = calme. Ferme. Pas accusateur.

Étape 3 : Ne redis PLUS RIEN

Tu ne rappelles pas.

Tu ne redemandes pas.

Tu as dit ta limite. Une fois.

Maintenant, tu OBSERVES.

Étape 4 : SUIS ta limite

Si ça se reproduit...

TU PARS.

Pas de 3ème chance.

Pas de « encore une fois ».

TU PARS.

Pourquoi?

Parce que si tu ne suis pas ta limite, **ce n'était pas une limite.**

C'était une menace vide.

Et il l'a compris.

Résultat : Il ne te respectera jamais, et il ne s'arrêtera plus.

Les 3 types de limites

LIMITE DOUCE (préférence)

« J'apprécierais que tu me préviennes quand tu as besoin d'espace. »

Si non respectée : Tu communique à nouveau.

Pas de départ.

LIMITE FERME (besoin)

« J'ai besoin d'être prévenue en cas d'annulations. »

Si non respectée 2-3 fois : Tu poses une conséquence claire.

Si ça continue : Tu pars.

LIMITE NON-NÉGOCIABLE (dealbreaker)

« Je ne reste pas dans une relation où je suis ghostée. »

« Je ne reste pas dans une relation où mes besoins provoquent de la colère. »

« Je ne reste pas dans une relation où je suis comparée/mis en concurrence à l'ex. »

Si franchie UNE FOIS : Tu pars. Immédiatement.

Pourquoi poser des limites ne le fait PAS fuir (s'il t'aime vraiment)

Voici ce qui se passe quand tu poses une limite saine :

Phase 1 : Résistance

Il teste si tu es sérieuse.

« Tu exagères. »

«Tu es trop sensible.»

«Pourquoi tu dramatises?»

Il minimise.

Phase 2 : Il reproduit le comportement

Pour voir si tu vas vraiment partir.

C'est un TEST.

Phase 3 : Tu pars (ou tu poses une conséquence)

Calmement. Dignement.

Sans drame.

Phase 4 : Il réalise

«Merde. Elle est sérieuse.»

«Je vais vraiment la perdre.»

Il panique.

Phase 5 : Il revient (avec des excuses ET des actions)

«Tu avais raison. Je suis désolé. Ça ne se reproduira pas.»

ET il change son comportement.

Si il ne fait PAS ces 5 phases...

S'il part définitivement après que tu poses une limite saine...

Réjouis-toi.

Tu viens de filtrer un toxique.

Les erreurs qui font fuir

× **Poser 10 limites en même temps** (il panique)

✓ Pose UNE limite à la fois

× **Poser des limites avec colère** (il se défend)

✓ Pose-les calmement

× **Ne pas suivre tes limites** (menaces vides)

✓ Pars si elles ne sont pas respectées

× **Poser des limites sur son ressenti** («Tu DOIS m'aimer plus»)

✓ Pose des limites sur ses ACTIONS («J'ai besoin que tu me préviennes quand tu annules»)

Ce qu'il faut retenir

Poser des limites ne fait PAS fuir un homme qui t'aime.

Ça filtre ceux qui ne te respectent pas.

Si tu as peur de poser des limites, demande-toi :

«Est-ce que je préfère garder quelqu'un qui ne me respecte pas...

Ou devenir quelqu'un qui se respecte ELLE-MÊME?»

La réponse déterminera toute ta vie amoureuse.

POURQUOI MALGRÉ CE PROTOCOLE, IL PEUT NE PAS RESPECTER TA LIMITE ?

Pour qu'il entende, il est très important qu tu les exprime de la bonne manière et au bon moment. Le troisième élément est essentiel pour les deux autres : que tu te sois respecté dès de début de la relation. J'en parle dans le détail dans le livre "DIASPORA" :

L'évitant fait passer un certain nombre de tests en début de relation pour observer tes limites et savoir si tu le laissera les transgresser. Et si par blessure, tu acceptes de bafouer tes limites, il ira de plus en plus loin sans plus prendre en compte ce que tu dis.

Revenir en arrière pour changer la dynamique demande d'avoir traversé les 7

étages, mais surtout de guérir les blessures d'enfance qui bafouent ton droit et ton mérite vis à vis de l'amour : blessure du père et de la mère. Autrement, tu culpabilises et tu ne tiens pas tes limites assez longtemps pour qu'elles soient crédibles.

Malgré une communication impeccable, si tes blessures te font donner alors qu'il ne s'est pas engagé, alors il ira plus loin encore avec ses tests.

Si il ne devient pas plus doux, plus présent malgré la communication, alors de grandes chances que ton comportement non souverain ait creusé la relation au point qu'il te voit comme acquise.

Il utilise alors tes blessures, et ta culpabilité pour ne pas avoir à s'engager. Beaucoup de techniques de "manipulation" de sa part, consciente et inconscientes sont utilisées pour cela.

Si dès le début tu as su te respecter. Alors quand tu communiquera tes besoins, il fera des efforts. Peut-être avec résistance au début.

Mais il fera des efforts.

S'il ne fait AUCUN effort après que tu as posé une limite claire...

Alors il y a de grande chance que la relation se soit posée sur les mauvaises bases : celles où tu t'es écrasé pour correspondre. Dans ce cas, parler son langage n'y changera rien : tu vas devoir réapprendre les règles de féminité qui permettent

Chapitre 16 : Comment exprimer ses émotions sans envahir (théorie)

⚠️ DISCLAIMER ESSENTIEL - À LIRE AVANT CE CHAPITRE

Personne Ne Devrait Avoir À Cacher Ses Émotions

Avant d'aller plus loin, je dois te dire quelque chose de crucial.

Quelque chose que je ne veux PAS que tu oublies en lisant ce chapitre.

Personne ne devrait avoir à cacher ses émotions à la personne censée les aimer et construire une relation avec eux.

Cela condamne à trop de dérives.

Trop d'abandons de soi.

Au sein d'une structure normalement faite pour être RENCONTRÉE.

Pas NIÉE.

Pour Qui Est Ce Chapitre ?

Si je mets ce chapitre, ce n'est PAS pour que tu t'effaces.

C'est UNIQUEMENT pour les personnes qui sont :

✓ **Réellement EN COUPLE avec un évitant**

Pas dans le flou. Pas dans l'ambiguïté.

Engagée. Mariée. Ensemble depuis des années.

✓ **Avec un partenaire qui TRAVAILLE ACTIVEMENT sur lui**

Pas un homme qui refuse toute remise en question.

Quelqu'un qui est en thérapie. Qui fait des efforts. Qui grandit.

✓ Dans une situation où cette approche sert à RÉGULER et APAISER la relation

EN PARALLÈLE d'un travail thérapeutique pour lui.

Pas à la PLACE.

EN PARALLÈLE.

Si ce n'est pas ton cas...

Si tu n'es PAS dans ces conditions...

Ce chapitre n'est PAS pour toi.

Ce Que Ce Chapitre N'Est PAS

Ce chapitre n'est PAS :

× **Une solution pour qu'il t'aime enfin**

Si tu dois traduire tes émotions pour qu'il reste...

Il n'est pas prêt à être en couple.

× **Un moyen de le garder s'il te fuit**

Si tu suis ces conseils avec un homme qui te fuit...Oui, ça pourrait le rapprocher mais ça t'ÉTEINDRA dans le même temps.

× **Une stratégie viable à long terme**

Refuser ou nier tes émotions n'est PAS viable sur le long terme : tu finiras par implorer.

Ou par disparaître complètement.

× **Un remède miracle sans qu'il fasse SON travail**

Apprendre à parler son langage **sans travail sur lui** ne va pas changer la donne.

Cela te fera juste t'effacer.

La Vérité Sur Les Émotions Et L'Évitant

Voici ce que tu dois comprendre :

Exprimer l'émotion n'est pas le seul espace où il ne le supporte pas.

Les effusions émotionnelles de JOIE ou d'AMOUR sont AUSSI des répulsifs pour l'évitant. A ce train, moins les exprimer dans ton langage lui fera exiger que tu les exprimes moins dans la vie réelle également, même lorsque c'est **LUI** qui les exprime en premier.

L'évitant ne marche pas dans ta logique : parfois c'est lui qui a une effusion d'émotion, puis il te reproche la tienne, celle la même que tu as eu en réponse à la sienne. Tout comme il a pu te courir après des semaines, mois, années, puis te faire comprendre que tu as trop insisté. Il peut te dire que tu lui faire de l'effet, tu vas lui répondre « Je t'aime aussi » avec un grand sourire, et il panique.

Tu peux pleurer de joie parce qu'il t'a fait une surprise.

Il peut se retirer.

Tu peux être excitée de le voir.

Il peut trouver ça "trop".

Cela n'est PAS normal.

Une relation saine accueille TOUTES tes émotions.

Pas juste celles qui sont "convenables".

Pas juste celles qui ne le dérangent pas.

TOUTES.

Dans Quelle Optique Je T'Écris Ce Chapitre

Je me mets dans l'optique que **tu es mariée avec l'évitant.**

Que tu cherches des solutions d'urgence pour ne pas perdre ton couple.

Que tu veux des outils pour SURVIVRE pendant qu'il fait SON travail thérapeutique.

Dans CE cas-là, oui, ces outils peuvent t'aider.

Mais si cet homme te FUIT...

Si vous n'êtes PAS engagés...

Si tu es dans le flou depuis des mois ou des années...

Suivre ces conseils va peut-être le rapprocher de toi.

Mais ça t'éteindra dans le même temps.

La Règle Que Tu Ne Dois JAMAIS Oublier

Exprimer tes émotions ne fera pas fuir un homme prêt à être en couple.

Seulement celui qui ne sait pas te rencontrer réellement.

Et si il ne sait pas rencontrer tes émotions dès le départ...

Il est important que tu le vois comme un red flag et que tu te priorises.

Que TOI, tu choisisses de t'éloigner.

Parce que ce n'est pas une relation viable.

Une relation où tu dois :

Traduire tes émotions pour qu'il les supporte, réduire ton intensité pour qu'il reste, cacher ta joie pour ne pas le faire paniquer, ravalé ta tristesse pour ne pas le faire fuir, n'est pas une relation. **C'est une cage, et une torture.**

Alors Pourquoi Ce Chapitre Existe ?

Parce que certaines femmes SONT déjà dans des relations engagées.

Mariées. Avec des enfants. Des années ensemble.

Et elles veulent des outils pour TENIR pendant qu'il fait son travail.

Pour ELLES, ce chapitre peut sauver leur couple.
En attendant qu'il devienne capable de recevoir leurs émotions.
Mais pour toi, qui n'es PAS encore engagée...
Qui te demandes encore si il t'aime...
Qui attends qu'il se décide...
Ce chapitre n'est PAS la solution.

La solution, c'est de partir.

De te choisir.

De trouver quelqu'un qui peut t'aimer pleinement.
Pas quelqu'un avec qui tu dois disparaître pour exister.

Ma Promesse

Si tu lis ce chapitre et que tu l'appliques...
Je veux que ce soit EN CONNAISSANCE de cause.
Pas parce que tu penses que c'est normal.
Pas parce que tu crois que tu DOIS t'adapter.
Pas parce que tu as peur qu'il parte si tu es toi-même.
Mais parce que tu as CHOISI, consciemment, de rester.
Parce qu'il est ENGAGÉ et qu'il TRAVAILLE sur lui.
Parce que tu vois des PROGRÈS réels.
Parce que cette relation VAUT la peine.

Si ce n'est pas le cas...

Ferme ce livre.

Et pars.

Parce que tu mérites quelqu'un avec qui tu n'as pas à te traduire.
Quelqu'un avec qui tu peux pleurer sans qu'il fuie.

Quelqu'un avec qui tu peux rire aux éclats sans qu'il panique.

Quelqu'un avec qui tu peux être TOI.

Entièrement. Sans filtre. Sans réduction.

Et si ce n'est pas lui...

Ce sera quelqu'un d'autre.

Mais ce ne sera JAMAIS en t'éteignant que tu trouveras l'amour.

Maintenant, si tu as lu ce disclaimer et que tu choisis consciemment de continuer...

Voici comment exprimer ce que tu ressens sans le faire fuir.

Chapite 17 : Comment exprimer ses émotions sans envahir (exercices pratiques)

Le Dilemme de l'Émotivité

« Comment je lui dis ce que je ressens sans paraître trop ? »

« Comment je me réduis sans disparaître complètement ? »

Voilà la question que tu te poses à chaque fois que tu veux lui dire quelque chose d'important.

Tu as peur.

Peur d'être trop intense.

Trop émotive.

Trop... TOI.

Et tu as raison d'avoir peur.

Parce que pour l'évitant, **les émotions seront TOUJOURS perçues comme "trop"**.

Peu importe comment tu les exprimes.

Peu importe à quel point tu essaies d'être calme.

Si tu parles d'ÉMOTIONS, il entendra "CHAOS".

Mais voici ce que personne ne te dit :

Tu n'as pas besoin de te réduire.

Tu as juste besoin de TRADUIRE.

Section 1 : Pourquoi Les Émotions Le Font Fuir

Dans Son Cerveau

Quand tu dis : « J'ai pleuré toute la nuit tellement j'ai eu mal. »

Voici ce qu'il entend :

CHAOS ÉMOTIONNEL

INTENSITÉ INCONTRÔLABLE

JE SUIS RESPONSABLE DE TA DOULEUR

JE NE PEUX PAS LA RÉPARER

DANGER

Son cerveau traduit ton émotion en MENACE.

Pas parce qu'il est méchant.

Pas parce qu'il s'en fout.

Mais parce que ton émotion lui rappelle qu'il ne peut pas la CONTRÔLER.

Et l'évitant ne supporte pas ce qu'il ne peut pas contrôler.

La Culpabilité Qu'Il Rejette

Quand tu pleures, il se sent COUPABLE.

Et la culpabilité est l'émotion qu'il rejette le plus violemment.

Parce que se sentir coupable = être le méchant.

Et il ne peut PAS être le méchant.

Souviens-toi : il se voit toujours en héros (Chapitre 5).

Donc face à ta douleur émotionnelle...

Il a deux options :

Reconnaître qu'il t'a fait mal (= être le méchant = insupportable)

Minimiser ton émotion («Tu exagères») ou fuir

Il choisit presque toujours l'option 2.

Section 2 : Le Piège Dans Lequel Tu Tombes

Tu penses que si tu montres l'intensité de ta douleur...

Il comprendra enfin à quel point c'est grave.

Alors tu dis :

«J'ai pleuré toute la nuit.»

«Je n'ai pas dormi.»

«J'ai tellement mal.»

«Tu me détruis.»

Tu penses qu'il entendra : «Elle souffre. Je dois changer.»

Mais il entend :

«Elle est instable.»

«Je la détruis. Je suis le méchant.»

«Elle est trop intense pour moi.»

«Je dois fuir avant que ça empire.»

Plus tu montres ton émotion brute...

Plus il fuit.

Section 3 : La Solution - Parler CONSÉQUENCE, Pas ÉMOTION

Le Principe

Plutôt que de parler de ce que tu **RESSENS** (émotion)... parle de ce que ça **PROVOQUE** dans ta vie (conséquence).

L'émotion = chaos incontrôlable.

La conséquence = fait mesurable.

Et l'évitant peut traiter les FAITS.

Pas le CHAOS.

La Traduction

Voici comment traduire tes émotions en conséquences.

ÉMOTION (ce qu'il faut éviter) :

«J'ai pleuré toute la nuit tellement j'ai eu mal.»

CONSÉQUENCE (ce qu'il faut dire) :

«J'ai eu du mal à retrouver ma paix. Je n'ai plus envie de vivre cela.»

Ce qui change :

× «J'ai pleuré» → Émotion brute = chaos

✓ «J'ai eu du mal à retrouver ma paix» → Conséquence = fait

× «J'ai eu mal» → Émotion = il se sent coupable

✓ «Je n'ai plus envie de vivre cela» → Décision = tu te respectes

Il n'entend plus : "Tu me fais souffrir."

Il entend : "Cette situation a un impact sur ma paix. Je ne veux plus de ça."

Section 4 : Exemples de Traduction ÉMOTION → CONSÉQUENCE

SITUATION #1 : Il Ne Répond Pas Pendant Des Jours

× ÉMOTION (à éviter) :

«J'ai paniqué. J'ai vérifié mon téléphone toutes les 5 minutes. Je me suis sentie abandonnée. J'ai pleuré.»

✓ CONSÉQUENCE (à dire) :

«Quand tu ne réponds pas pendant plusieurs jours, ça impacte ma capacité à me concentrer sur le reste de ma vie. Je n'ai plus envie de vivre dans cette incertitude.»

Ce qu'il entend :

Pas : «Elle est instable et nécessiteuse.»

Mais : «Cette situation a un impact concret. Elle a une limite.»

SITUATION #2 : Il Annule Au Dernier Moment

× ÉMOTION (à éviter) :

«J'étais tellement excitée. Je me suis préparée toute la journée. Et quand tu as annulé, je me suis sentie rejetée. J'ai pleuré.»

✓ CONSÉQUENCE (à dire) :

«Quand tu annules au dernier moment, ça m'empêche de m'organiser autrement. Je perds du temps que j'aurais pu investir ailleurs. Je n'ai plus envie que ça se reproduise.»

Ce qu'il entend :

Pas : «Elle est trop sensible.»

Mais : «Il y a un impact pratique. Elle pose une limite.»

SITUATION #3 : Il Est Distant Après L'Intimité

× ÉMOTION (à éviter) :

«Quand tu te retires après qu'on ait été intimes, je me sens rejetée. J'ai l'impression que tu regrettes. Ça me fait tellement mal.»

✓ CONSÉQUENCE (à dire) :

«Quand tu te retires après l'intimité, ça crée une distance entre nous que j'ai

du mal à combler. Je n'ai plus envie de me sentir loin de toi après des moments proches.»

Ce qu'il entend :

Pas : « Elle est trop émotive. »

Mais : « Il y a un effet sur notre connexion. Elle veut quelque chose de différent. »

SITUATION #4 : Il Refuse De Définir La Relation

× **ÉMOTION (à éviter) :**

« Je me sens tellement en insécurité. Je passe mes nuits à me demander ce qu'on est. Ça m'angoisse. J'ai peur de te perdre. »

✓ **CONSÉQUENCE (à dire) :**

« Le flou sur notre relation m'empêche de m'investir pleinement. Je n'ai plus envie d'avancer sans savoir où on va. »

Ce qu'il entend :

Pas : « Elle est anxieuse et dépendante. »

Mais : « Elle a besoin de clarté pour avancer. C'est logique. »

SITUATION #5 : Il Te Compare À Son Ex

× **ÉMOTION (à éviter) :**

« Quand tu parles de ton ex, je me sens jalouse. J'ai l'impression de ne pas être assez. Ça me blesse tellement. »

✓ **CONSÉQUENCE (à dire) :**

« Quand tu mentionnes ton ex, ça crée une distance entre nous. Je n'ai plus envie d'être mise en comparaison. »

Ce qu'il entend :

Pas : « Elle est jalouse et insécure. »

Mais : « Ça impacte notre relation. Elle pose une limite claire. »

Section 5 : La Structure Exacte ÉMOTION → CONSÉQUENCE

Voici la formule à appliquer à chaque fois.

FORMULE :

« Quand [SITUATION], ça [CONSÉQUENCE CONCRÈTE]. Je n'ai plus envie de [RÉPÉTITION]. »

DÉCOMPOSITION :

PARTIE 1 : Observation neutre

« Quand [tu fais X]... »

Pas d'accusation. Juste un fait.

PARTIE 2 : Conséquence mesurable

« ...ça [impact sur ma vie/notre relation/ma paix]. »

Pas « je me sens ». Mais « ça crée », « ça empêche », « ça impacte ».

PARTIE 3 : Limite ferme

« Je n'ai plus envie de [vivre ça/que ça se reproduise/avancer dans ces conditions]. »

Pas une menace. Une décision pour TOI.

EXEMPLES APPLIQUÉS :

« Quand tu disparais sans prévenir, ça m'empêche de me projeter sereinement. Je n'ai plus envie de vivre dans cette incertitude. »

« Quand tu annules au dernier moment, ça impacte ma capacité à m'organiser. Je n'ai plus envie que ça se reproduise. »

« Quand tu refuses de parler de nous, ça crée une distance que je ne peux pas combler. Je n'ai plus envie d'avancer sans clarté. »

Section 6 : Ce Que Tu Ne Dis JAMAIS

Voici les phrases à BANNIR complètement.

Même si c'est ce que tu ressens vraiment.

× PHRASES CHALLENGEANTES POUR LUI

1. "J'ai pleuré toute la nuit."

→ Émotion brute = chaos

2. "Tu me fais tellement mal."

→ Accusation + culpabilité = fuite

3. "Je ne dors plus à cause de toi."

→ Dramatisation = pression

4. "J'ai tellement peur de te perdre."

→ Dépendance = danger pour lui

5. "Je pense à toi 24/7."

→ Obsession = il panique

6. "Je me sens abandonnée."

→ Émotion enfantine = il se sent responsable

7. "Tu me détruis."

→ Victimisation = culpabilité = rejet

✓ TRADUCTIONS ACCEPTABLES

1. "J'ai eu du mal à retrouver ma paix."

→ Conséquence = fait

2. "Cette situation impacte ma sérénité."

→ Neutre = pas d'accusation

3. "Je n'ai plus envie de vivre dans cette incertitude."

→ Limite = décision pour toi

4. "J'ai besoin de clarté pour continuer à m'investir."

→ Besoin logique = pas dépendance

5. "Je préfère investir mon énergie ailleurs si ça ne va nulle part."

→ Conséquence = tu te respectes

6. “J’ai besoin de stabilité pour me sentir en sécurité.”

→ Besoin légitime = pas victimisation

7. “Cette dynamique ne me convient plus.”

→ Observation = pas accusation

Section 7 : Le Ton Compte Autant Que Les Mots

Tu peux dire les bons mots...

Mais si ton TON est chargé émotionnellement...

Il entendra quand même le chaos.

Comment Parler

- ✓ **Ton CALME** (comme si tu parlais d’un projet professionnel)
- ✓ **Ton POSÉ** (pas de tremblement, pas de montée en fin de phrase)
- ✓ **Ton RATIONNEL** (tu exposes des faits, pas des émotions)
- ✓ **Ton FERME mais doux** (bienveillance + limite claire)

× **Évite :**

- × Voix tremblante (= tu vas pleurer = chaos imminent)
- × Voix aiguë (= hystérie)
- × Voix suppliante (= dépendance)
- × Voix accusatrice (= attaque)

Exercice Pratique

Enregistre-toi en train de dire cette phrase :

« Quand tu disparais sans prévenir, ça m’empêche de me projeter sereinement. Je n’ai plus envie de vivre dans cette incertitude. »

Réécoute-toi.

Est-ce que tu entends :

De l'émotion dans ta voix?

Un tremblement?

Une supplication?

Si oui, réenregistre jusqu'à ce que ton ton soit 100% neutre et calme.

C'est comme ça que tu le dis.

Section 8 : Quand Tu PEUX Montrer Tes Émotions

Je ne te dis pas de JAMAIS montrer tes émotions.

Mais il faut choisir le bon moment.

Moments Où Tu PEUX Être Émotive

✓ **Après qu'il ait déjà validé ton ressenti**

Si tu as exprimé ta limite calmement et qu'il a dit « Tu as raison, désolé »...

LÀ tu peux ajouter : « Merci. Parce que oui, ça m'a vraiment touchée. »

✓ **Dans des moments positifs**

Pleurer de joie. Rire aux éclats. Être excitée.

Les émotions POSITIVES intenses sont OK.

✓ **Quand il te demande explicitement**

« Comment tu te sens vraiment ? »

LÀ tu peux dire : « Honnêtement ? J'ai eu peur. Ça m'a fait mal. »

Mais reste brève. Et reviens vite aux conséquences.

Moments Où Tu NE DOIS PAS Être Émotive

× **Quand tu poses une limite**

Limite = information rationnelle, pas émotion

× **Quand tu demandes quelque chose**

Demande = invitation logique, pas supplication émotionnelle

× **Quand il vient de te blesser**

Sur le moment = trop chargé. Attends d'être calmée.

× **Quand il est déjà sur la défensive**

Ajouter de l'émotion = escalade garantie

Section 9 : La Différence Entre Se Réduire Et Se Traduire

Se Réduire (ce que tu ne veux PAS faire)

Se réduire = nier tes émotions.

Faire semblant qu'elles n'existent pas.

Ravaler ta douleur.

= Te trahir toi-même.

Résultat :

Tu imposes. Tu explodes plus tard. Ou tu déprimes en silence.

Se Traduire (ce que tu DOIS faire)

Se traduire = honorer tes émotions POUR TOI.

Les ressentir pleinement SEULE ou avec tes amies.

Puis les traduire en langage RATIONNEL pour lui.

Résultat :

Tu respectes tes émotions. Tu te fais entendre. Tu poses des limites. Sans le faire fuir.

Le Processus Complet

ÉTAPE 1 : Ressens tes émotions (seule)

Pleure. Crie dans un oreiller. Appelle une amie. Écris dans ton journal.

Honore ce que tu ressens.

ÉTAPE 2 : Identifie la conséquence

Une fois calmée, demande-toi :

« Quel est l'IMPACT concret de cette situation sur ma vie ? »

Pas « comment je me sens ».

Mais « qu'est-ce que ça CHANGE dans ma vie » ?

ÉTAPE 3 : Traduis en conséquence mesurable

« Ça m'empêche de... »

« Ça crée une distance... »

« Ça impacte ma capacité à... »

ÉTAPE 4 : Communique calmement

Ton calme. Structure claire. Limite ferme.

ÉTAPE 5 : Observe sa réaction

S'il comprend et change → Continue.

S'il minimise ou fuit → Décide si tu restes.

Conclusion : Tu N'Es Pas "Trop"

Tu n'es pas trop émotive.

Tu n'es pas trop intense.

Tu n'es pas trop... TOI.

Il ne peut juste pas RECEVOIR tes émotions de la manière dont tu les exprimes.

Alors tu traduis.

Pas pour te réduire.

Pour te faire ENTENDRE.

Parce qu'une femme souveraine...

Ne se trahit pas pour être aimée.

Elle se traduit pour être COMPRISE.

Et si malgré ça, il ne comprend toujours pas ?

Ce n'est plus un problème de communication.

C'est un problème de compatibilité.

Et tu mérites quelqu'un qui peut te recevoir.

Même traduite.

Chapitre 18 : Comment lui faire comprendre que ce qu'il dit nous a blessé

Introduction : Le Paradoxe de la Communication

Tu veux qu'il comprenne qu'il te fait mal.

Mais voilà le problème :

Plus tu lui DIS qu'il te fait mal...

Plus il se sent coupable.

Et plus il te rejette.

Parce que l'évitant ne supporte pas la culpabilité.

C'est l'émotion qu'il rejette le plus violemment.

Donc tu te retrouves coincée :

Si tu ne dis rien → Tu souffres en silence.

Si tu lui dis → Il fuit.

Il existe une troisième voie.

Une manière de lui faire comprendre l'impact de ses actions...

Sans l'accuser.

Sans le culpabiliser.

Sans le faire fuir.

Section 1 : Pourquoi "Tu Me Fais Mal" Ne Marche JAMAIS

Ce Qui Se Passe Dans Sa Tête

Quand tu dis : « Ce que tu as dit/fait m'a fait mal. »

Voici ce qu'il entend :

« JE suis le méchant. »

« JE suis responsable de ta douleur. »

« JE ne peux pas réparer ça. »

« Je suis défaillant. »

CULPABILITÉ.

Et la culpabilité active son système de défense, rappelle toi : il ne supporte pas de ne pas être le héros.

OPTION 1 : Minimiser

« Tu exagères. »

« Ce n'est pas si grave. »

« Tu es trop sensible. »

OPTION 2 : Se justifier

« Oui mais toi tu as fait... »

« Je ne voulais pas dire ça. »

« Tu prends tout mal. »

OPTION 3 : Fuir

Silence. Distance. Ghosting.

Dans les 3 cas : il ne REÇOIT pas ton message.

Il se DÉFEND.

Le Mécanisme Psychologique

L'évitant se voit toujours en héros

Lui faire comprendre qu'il t'a blessée = lui dire qu'il est le méchant.

Et ça, il ne peut PAS l'accepter. Viscéralement, même si il a tort sur toute

la ligne. Cela le mettra dans une colère noire, voir une rage. C'est l'une des seules choses qui peuvent le rendre violent.

Dès que tu l'accuses, il va RÉCRIRE l'histoire dans sa tête sans t'entendre.

« C'est mieux pour elle »

« Elle est trop sensible. »

« Elle n'est pas assez stable, cela a été dûr mais cela le lui a montré »

« En fait, c'est ELLE qui m'a provoqué. »

Il critiquera des choses absurdes pour rester intact. Pour pouvoir continuer à se voir en héros.

Section 2 : La Méthode Qui Fonctionne - Le Constat Sans Accusation

Le Principe

Au lieu de lui dire qu'il t'a fait MAL (= tu l'accuses)...

Tu constates l'EFFET de ses mots/actions (= tu observes). ✕

Accusation : « Tu m'as blessée. » (= TU es responsable) ✓

Constat : « Ces mots ont créé une distance entre nous. » (= EFFET observable)

La Structure

« Quand [ACTION/MOTS], ça crée [EFFET OBSERVABLE]. »

Exemples :

✕ « Tu m'as blessée quand tu as dit ça. »

✓ « Quand tu as dit ça, ça a créé une distance entre nous. »

✕ « Ce que tu as fait m'a fait mal. »

✓ « Ce qui s'est passé a créé une rupture dans notre connexion. »

✕ « Tu me fais souffrir. »

✓ « Cette situation impacte ma capacité à me sentir en sécurité avec toi. »

Ce qui change :

Tu passes de l'**ACCUSATION** (tu es le méchant) au **CONSTAT** (voilà ce qui se passe).

Section 3 : Les 4 Techniques Pour Lui Faire Comprendre Sans Le Culpabiliser

TECHNIQUE #1 : Le Constat Observable

Structure :

« Quand [SITUATION], j'observe que [EFFET]. »

Exemples :

SITUATION : Il te dit "Tu es trop sensible"

✗ « Tu m'as blessée en disant ça. »

✓ « Quand tu dis que je suis trop sensible, j'observe que ça crée une distance.

Je me sens moins à l'aise de partager avec toi. »

SITUATION : Il compare avec son ex

✗ « Ça me fait mal quand tu parles d'elle. »

✓ « Quand tu mentionnes ton ex, j'observe que ça crée une tension entre

nous. Je me sens moins connectée à toi dans ces moments. »

SITUATION : Il annule au dernier moment

✗ « Tu me fais me sentir invisible. »

✓ « Quand tu annules au dernier moment, j'observe que ça impacte ma

confiance dans notre stabilité. »

Pourquoi ça marche :

✓ Pas d'accusation directe (tu n'es PAS le méchant)

✓ Observation neutre (voilà ce qui SE PASSE)

✓ Focus sur l'EFFET (pas sur l'intention)

✓ Il peut ENTENDRE sans se défendre

TECHNIQUE #2 : L'Impact Sur La Relation (Pas Sur Toi)

Structure :

« [ACTION] crée [EFFET sur NOTRE relation]. »

La clé : Parle de l'impact sur LA RELATION.

Pas sur TOI. Pourquoi ?

Si tu parles de TON mal → il se sent responsable → culpabilité
→ fuite.

Si tu parles de L'EFFET sur la RELATION → c'est un problème
COMMUN → vous pouvez le résoudre ensemble.

Exemples :

SITUATION : Il est distant après l'intimité

✘ « Tu me fais me sentir rejetée. »

✔ « Quand tu te retires après l'intimité, ça crée une rupture dans notre connexion. »

SITUATION : Il refuse de parler de vous

✘ « Ça me blesse que tu refuses de définir la relation. »

✔ « Le flou sur notre relation crée une insécurité qui impacte notre capacité à nous rapprocher. »

SITUATION : Il est froid après une dispute

✘ « Ton silence me fait souffrir. »

✔ « Le silence après un conflit crée une distance que j'ai du mal à combler. »

Ce qu'il entend :

Pas : « JE suis le problème. »

Mais : « Il y a un problème dans NOTRE dynamique. »

TECHNIQUE #3 : La Question Miroir

Structure :

« Comment tu te sentirais si [SITUATION INVERSÉE] ? »

Principe :

Au lieu de lui dire qu'il t'a fait mal...

Tu l'amènes à se mettre à ta place.

Exemples :

SITUATION : Il t'ignore pendant des jours

✗ « Ça me fait mal que tu ne répondes pas. »

✓ « Si je disparaissais pendant 3 jours sans te dire pourquoi, comment tu te sentirais ? »

SITUATION : Il te dit "Tu es trop intense"

✗ « Ça me blesse que tu dises ça. »

✓ « Si je te disais que tu es "trop distant" à chaque fois que tu prends de l'espace, comment tu le vivrais ? »

SITUATION : Il te compare à son ex

✗ « Ça me fait mal que tu la mentionnes. »

✓ « Si je te parlais régulièrement de mon ex, comment tu te sentirais dans notre relation ? »

Pourquoi ça marche :

✓ Tu ne l'accuses pas

✓ Tu l'amènes à RESENTIR (sans le dire directement)

✓ Son empathie s'active (au lieu de sa défense)

✓ Il fait le lien LUI-MÊME

TECHNIQUE #4 : L'Effet À Long Terme (dernier recours)

Structure :

« Si [COMPORTEMENT] continue, voilà ce qui va se passer : [CONSÉQUENCE]. »

Principe :

Tu ne lui dis pas qu'il te fait mal MAINTENANT.

Tu lui montres l'EFFET si ça continue.

Exemples :

SITUATION : Il annule régulièrement

✗ « Ça me blesse à chaque fois. »

✓ « Si tu continues d'annuler régulièrement, je vais progressivement arrêter

de faire des plans avec toi. Pas par vengeance, mais pour me protéger.»

SITUATION : Il minimise tes émotions

✗ « Ça me fait mal que tu dises que j'exagère. »

✓ « Si tu continues de minimiser ce que je ressens, je vais progressivement arrêter de te partager mes émotions. Et on perdra notre intimité. »

SITUATION : Il refuse de parler de vous

✗ « Ça me blesse que tu évites le sujet. »

✓ « Si on ne clarifie pas notre relation, je vais finir par me désengager émotionnellement. Pas par choix, mais par protection. »

Pourquoi ça marche :

✓ Pas d'accusation sur le PASSÉ (il ne se sent pas coupable)

✓ Projection sur le FUTUR (il peut encore changer)

✓ Conséquence logique (pas une menace)

✓ Tu te protèges (pas une manipulation)

Si tu ne fais pas ce que tu dis, il ira plus loin sans plus te prendre au sérieux.

Section 4 : Exemples Complets - Situations Réelles

EXEMPLE #1 : Il T'a Dit Quelque Chose De Blessant

CE QU'IL A DIT :

« Tu es trop dans tes émotions. »

✗ CE QU'IL NE FAUT PAS DIRE :

« Tu m'as blessée. Comment tu peux dire ça ? Tu ne te rends pas compte à quel point c'est méchant ! »

(= Accusation + culpabilisation + émotion = il se défendra)

✓ **CE QU'IL FAUT DIRE (en 3 temps) :**

TEMPS 1 - CONSTAT :

« Quand tu dis que je suis “trop dans mes émotions”, ils sont un problème pour toi ? »

[Pause. Laisse-le répondre.]

TEMPS 2 - QUESTION MIROIR :

« Si je te disais la même chose, comment tu le vivrais? »

[Pause. Laisse-le répondre.]

EXEMPLE #2 : Il T'a Ghostée Pendant Une Semaine

CE QU'IL A FAIT :

Disparu pendant 7 jours sans explication. Puis revenu comme si de rien n'était.

× CE QU'IL NE FAUT PAS DIRE :

« Tu m'as fait tellement souffrir ! J'ai pleuré toute la semaine ! Comment tu as pu me faire ça?! »

(= Victimization + culpabilisation + émotion brute = il fuit)

✓ **CE QU'IL FAUT DIRE :**

TEMPS 1 - CONSTAT :

« Quand tu disparaissais pendant une semaine sans prévenir, je n'arrive pas à comprendre pourquoi »

TEMPS 2 - QUESTION MIROIR :

« Si je disparaissais pendant 7 jours sans te dire où je suis ni ce qui se passe, comment tu te sentiras? »

[Pause. Laisse-le répondre.]

TEMPS 3 - TON BESOIN :

« J'ai besoin que tu me préviennes quand tu as besoin d'espace. Même un simple "J'ai besoin de quelques jours" suffit. »

EXEMPLE #3 : Il T'a Comparée À Son Ex

CE QU'IL A DIT :

« Mon ex faisait ça différemment. »

× CE QU'IL NE FAUT PAS DIRE :

«Ça me blesse que tu la compares à moi! Si elle était si bien, retourne avec elle!»

(= Jalousie + accusation + ultimatum = il se défend)

✓ **CE QU'IL FAUT DIRE :**

TEMPS 1 - QUESTION MIROIR :

«Si je te parlais régulièrement de mon ex et de ce qu'il faisait mieux, comment tu te sentirais dans notre relation?»

[Pause. Laisse-le répondre.]

TEMPS 2 - CONSTAT :

«Et bien c'est exactement comme je me sens actuellement, et je n'aime pas ça.»

TEMPS 3 - EFFET À LONG TERME :

«Si tu continues de la mentionner, je vais avoir l'impression que tu n'es pas vraiment présent avec moi.»

TEMPS 4 - TON BESOIN :

«J'ai besoin de sentir que tu es pleinement ici, avec moi. Pas dans le passé.»

Section 5 : Ce Qu'Il NE Faut JAMAIS Dire

Voici les phrases à BANNIR complètement.

× PHRASES INTERDITES

1. "Tu m'as fait mal."

→ Accusation directe = culpabilité = défense

2. "Tu me blesses à chaque fois."

→ Généralisation + victimisation = il rejette

3. "Comment tu peux me faire ça?"

→ Question rhétorique accusatrice = défense

4. "Tu ne te rends pas compte de ce que tu me fais."

→ Reproche + culpabilisation = fuite

5. "J'ai tellement pleuré à cause de toi."

→ Émotion brute + accusation = panique

6. “Tu es méchant/cruel/insensible.”

→ Attaque sur son caractère = guerre

7. “Si tu m’aimais vraiment, tu ne ferais pas ça.”

→ Chantage émotionnel = manipulation = fuite

✓ **TRADUCTIONS ACCEPTABLES**

1. “Cette situation a créé une distance entre nous.”

→ Constat neutre = recevable

2. “J’observe que ce pattern impacte notre connexion.”

→ Observation = pas accusation

3. “Je me demande comment tu verrais cette situation si les rôles étaient inversés.”

→ Question miroir = empathie

4. “Ça a un effet sur ma capacité à me sentir en sécurité.”

→ Conséquence = logique

5. “J’ai eu du mal à retrouver ma paix après ça.”

→ Conséquence (pas émotion brute) = recevable

6. “Ce comportement crée un effet que je ne suis pas sûre que tu veuilles créer.”

→ Présume la bonne intention = désarme

7. “Si ça continue, voilà ce qui va se passer...”

→ Projection future = il peut encore changer

Section 6 : Le Timing - QUAND Lui Dire

Ce n’est pas QUE ce que tu dis.

C’est QUAND tu le dis.

× *Les Pires Moments*

Ne lui dis JAMAIS sur le moment.

Quand tu es blessée, tu es émotionnelle.

Et l'émotion brute le fera fuir.

Mauvais moments :

- × Juste après qu'il t'a blessée (trop chargé)
- × Pendant une dispute (escalade garantie)
- × Quand il est déjà sur la défensive
- × Quand TOI tu es en pleurs
- × Par message (trop d'incompréhension possible)

✓ *Les Bons Moments*

Attends d'être CALME.

Attends que l'énergie soit NEUTRE.

Bons moments :

- ✓ Le lendemain (après avoir digéré)
- ✓ Quand vous êtes détendus tous les deux
- ✓ En face à face (jamais par message pour ce genre de sujet)
- ✓ Quand tu peux parler sans pleurer
- ✓ Quand il n'est pas stressé/fatigué

Phrase d'introduction :

« J'aimerais te partager quelque chose qui s'est passé [hier/la semaine dernière]. Pas de reproche, juste une observation. Tu es dispo pour en parler? »

Section 7 : Sa Réaction Te Dit Tout

RÉACTION #1 : *Il Écoute Et S'Excuse*

Ce qu'il dit :

«Tu as raison, je n'avais pas vu ça comme ça.»

Ce que ça signifie :

✓ Il est capable d'empathie

✓ Il peut recevoir un feedback

✓ **Niveau d'engagement : ÉLEVÉ**

Ce que tu fais :

Tu le remercies.

«Merci de l'entendre. Ça compte beaucoup pour moi.»

Puis tu OBSERVES s'il change vraiment.

RÉACTION #2 : *Il Se Justifie (Mais Reste Ouvert)*

Ce qu'il dit :

«Oui mais je ne voulais pas dire ça comme ça...»

«Je ne pensais pas que ça te ferait cet effet...»

Ce que ça signifie :

△ Défense légère

✓ Mais il n'invalide pas

✓ **Niveau d'engagement : MOYEN**

Ce que tu fais :

Tu écoutes sa justification.

Puis tu recentres calmement :

«Je comprends ton intention. En même temps, voilà l'effet que ça a eu.»

RÉACTION #3 : *Il Minimise*

Ce qu'il dit :

«Tu exagères.»

«C'est pas si grave.»

«Tu prends tout mal.»

Ce que ça signifie :

Il refuse de voir l'impact

Il invalide ton ressenti

Niveau d'engagement : FAIBLE

Ce que tu fais :

Tu ne te justifies PAS.

Tu répètes calmement UNE FOIS :

« Je comprends que pour toi ce ne soit pas grave. Pour moi ça l'est. »

Puis tu OBSERVES.

Si ça continue → Red flag, ce partenaire ne te prend pas en compte.

RÉACTION #4 : Il Se Met En Colère

Ce qu'il dit :

« Mais c'est bon ! Arrête ! »

« Tu me fais chier avec ça ! »

« Je peux rien te dire ! »

Ce que ça signifie :

RED FLAG MAJEUR

Incapacité totale à recevoir un feedback

Toxicité (au-delà de l'évitement)

Niveau d'engagement : INEXISTANT

Ce que tu fais :

Tu te retires calmement.

« Je vois que tu es énervé. On en reparlera quand tu seras calmé. »

Si ça se reproduit → PARS.

Un homme qui réagit avec COLÈRE quand tu exprimes calmement que quelque chose t'a affectée...

N'est pas quelqu'un avec qui tu peux construire.

RÉACTION #5 : Il Fuit

Ce qu'il fait :

Silence. Distance. Change de sujet.

Ce que ça signifie :

Évitement extrême

Incapacité à gérer même un feedback doux

Niveau d'engagement : TRÈS FAIBLE

Ce que tu fais :

Tu ne le POURSUIS pas.

Tu le laisses se retirer.

S'il revient sans jamais adresser le sujet :

« J'ai remarqué que tu t'es retiré après notre conversation. J'aimerais comprendre ce qui s'est passé pour toi. »

S'il refuse toujours de parler :

Décide si tu veux rester avec quelqu'un qui fuit chaque fois que tu exprimes un ressenti.

Conclusion : Tu N'As Pas À Souffrir En Silence

Tu as le droit d'exprimer quand quelque chose te blesse.

Mais tu dois le faire dans SA langue.

Pas « Tu me fais mal. » (accusation)

Mais « Voilà l'effet que ça crée. » (constat)

Pas « Comment tu peux me faire ça ? » (culpabilisation)

Mais « Comment tu te sentirais si... ? » (miroir)

Pas « Tu me détruis. » (victimisation)

Mais « Si ça continue, voilà ce qui va se passer. » (conséquence)

Et si malgré ça, il ne peut pas entendre ?

Si malgré ça, il minimise, invalide, ou fuit ?

Ce n'est plus un problème de communication.

C'est un problème de respect.

Et tu mérites quelqu'un qui peut RECEVOIR ce que tu dis.

Sans te faire sentir que tes émotions sont un fardeau.

Chapitre 19 : Il disparaît après un moment proche - comment demander plus d'intimité

📱 LA SITUATION

Vous passez une soirée magique.

Connexion profonde. Rires. Intimité (émotionnelle ou physique).

Il/elle te dit : « J'ai adoré ce moment. »

Tu rentres chez toi, le cœur léger.

Le lendemain : Silence. Ou réponses froides, distantes.

TA RÉACTION ANXIEUSE

Tu paniques immédiatement.

« Qu'est-ce qui s'est passé?! »

« Hier c'était parfait, aujourd'hui il est froid! »

« J'ai dû faire quelque chose de mal. »

Tu envoies des messages :

« Hey, j'ai passé une super soirée hier ♥♥ »

[3h plus tard, pas de réponse]

« Tout va bien? »

[6h plus tard, réponse sèche : « Oui »]

« Tu es sûr? Tu as l'air distant... »

« Si j'ai fait quelque chose qui t'a dérangé, dis-le moi. »

« Je ne comprends pas ce qui se passe. »

Ou tu l'appelles pour "clarifier".

🔍 CE QU'IL PERÇOIT (RISQUE)

Ce qui s'est passé dans son cerveau (revoir Chapitre 4 : Top-Down Neurologique) :

Hier soir : Intimité → Émotions activées → Il était connecté

Ce matin : Son amygdale réalise → « DANGER. J'ai été vulnérable. » → Top-down s'enclenche → Désactivation émotionnelle → Il se retire

Quand tu insistes avec tes messages :

« Elle panique. »

« Elle a besoin de réassurance constante. »

« Elle ne me laisse pas respirer. »

« PRESSION. DANGER. »

Résultat : Il s'éloigne encore plus.

COMMENT DEMANDER PLUS D'INTIMITÉ SANS LE FAIRE FUIR

Comment demander PLUS d'intimité, plus de proximité, plus de connexion...

Sans déclencher sa panique ?

Parce que c'est là que tout se joue.

Tu peux maîtriser le langage du risque.

Tu peux utiliser la CNV parfaitement.

Mais si tu demandes au mauvais moment, avec la mauvaise énergie, ou les mauvais mots...

Il fuira. Instantanément.

Pourquoi Tout Ce Que Tu As Essayé Échoue

L'erreur que tu fais (sans le savoir)

La plupart des femmes approchent l'évitant comme s'il ne savait simplement pas comment être proche. Il en a juste terriblement peur.

Sa plus grande peur n'est pas l'intimité elle-même.

C'est le moment inévitable où son intimité ne sera pas suffisante.

Où tu demanderas PLUS.

Où il te décevra malgré ses meilleurs efforts, car son corps se crispe.

Où tu seras blessée, en colère, où tu le quitteras.

Donc quand tu demandes de la proximité...

Son cerveau se projette instantanément dans le scénario futur où il ÉCHOUE à répondre à tes attentes. **Résultat : il panique. Il fuit.**

Pourquoi l'approche traditionnelle garantit l'échec

Tu dis : « J'ai besoin que tu sois plus présent. »

Il entend : « Tu n'es pas assez. Tu me déçois. »

Tu dis : « Il faut qu'on parle de notre relation. »

Il entend : « Prépare-toi à une liste de tout ce que tu fais mal. »

Tu dis : « J'ai besoin de plus de connexion émotionnelle. »

Il entend : « Tu dois devenir quelqu'un d'autre. Quelqu'un que tu ne sais pas être. »

Tu lui demandes essentiellement de participer à une performance dans laquelle il est convaincu qu'il va échouer.

Évidemment, il refuse.

Comment lui demander : La Phrase Qui Désarme Tout

La phrase magique

« Je suis curieuse de quelque chose, et il n'y a pas de mauvaise réponse. »

Pourquoi c'est si puissant ?

Cette phrase fait 3 choses simultanément :

1. Elle enlève la pression

« Il n'y a pas de mauvaise réponse. »

Il n'y a pas de test à réussir.

Pas de bonne ou mauvaise façon de répondre.

Il peut respirer.

2. Elle fait appel à son intellect (pas à sa vulnérabilité émotionnelle)

« Je suis curieuse... »

Pas « J'ai besoin... »

Pas « Tu dois... »

Juste : je veux comprendre.

3. Elle te positionne comme quelqu'un qui cherche à COMPRENDRE (pas à CHANGER)

Tu n'essaies pas de le réparer.

Tu n'essaies pas de le convaincre.

Tu es juste intéressée par sa perspective.

Comment l'utiliser

× **Au lieu de** : « On doit passer plus de temps de qualité ensemble. »

✓ **Dis** : « Je suis curieuse de quelque chose, et il n'y a pas de mauvaise réponse.

Pour toi, c'est quoi du "temps de qualité" ? »

× **Au lieu de** : « Tu ne me dis jamais ce que tu ressens. »

✓ **Dis** : « Je suis curieuse de quelque chose, et il n'y a pas de mauvaise réponse. Comment tu préfères traiter tes pensées quand tu as eu une journée difficile? »

× **Au lieu de** : « Tu n'es jamais affectueux. »

✓ **Dis** : « Je suis curieuse de quelque chose, et il n'y a pas de mauvaise réponse. C'est quoi pour toi montrer de l'affection? »

Section 4 : Demander des ACTIONS vs des CONCEPTS

L'erreur massive

La plupart des femmes demandent des CONCEPTS ABSTRAITS :

« J'ai besoin de plus de proximité. »

« J'ai besoin d'une meilleure communication. »

« J'ai besoin d'intimité émotionnelle. »

Pour l'évitant, ces mots sont une langue étrangère.

Il ne sait pas à quoi ressemble « proximité ».

Il ne peut pas mesurer « meilleure communication ».

Et « intimité émotionnelle »? Ça ressemble à faire de la chirurgie sans formation.

Ce qui fonctionne : Demander des actions SPÉCIFIQUES et MESURABLES

× **Flou** : « J'ai besoin de plus d'affection. »

✓ **Spécifique** : « J'adore quand tu mets ton bras autour de moi quand on regarde la télé. Ça me fait toujours me sentir tellement connectée à toi. »

× **Flou** : « On ne parle jamais vraiment. »

✓ **Spécifique** : « J'aimerais qu'on ait 15 minutes, 2 fois par semaine, pour partager ce qui est sur notre esprit. Juste nous deux, sans téléphone. »

× **Flou** : « Tu ne me montres jamais que tu m'aimes. »

✓ **Spécifique** : « J'aimerais qu'on ait un rituel où on se dit une chose qu'on apprécie chez l'autre, une fois par semaine. Ça pourrait être dimanche matin pendant le café. »

Pourquoi ça fonctionne

- ✓ **C'est CLAIR** : Il sait exactement ce que tu demandes
 - ✓ **C'est MESURABLE** : Il peut évaluer s'il l'a fait ou non
 - ✓ **C'est GÉRABLE** : 15 minutes, c'est faisable. « Sois plus connecté » ne l'est pas.
 - ✓ **C'est PAS MENAÇANT** : Une petite action concrète ne déclenche pas sa panique

La formule magique

WHAT (quoi) : Action spécifique et concrète

WHY (pourquoi) : Raison logique (pas juste « parce que j'ai besoin »)

HOW OFTEN (combien) : Fréquence précise

Exemple complet :

« J'aimerais qu'on fasse une promenade ensemble une fois par semaine [WHAT], parce que ça nous donne un moment de qualité sans distractions et ça m'aide à me sentir connectée à toi [WHY]. Ça pourrait être dimanche après-midi, juste 30 minutes [HOW OFTEN]. Qu'en penses-tu ? »

Section 5 : Créer des Invitations Irrésistibles (Pas des Obligations)

Le principe clé

Pense à la différence entre :

Être invitée à une fête excitante (tu VEUX y aller)

vs

Être accusée d'assister à un rassemblement familial que tu redoutes (tu te SENS obligée)

Même demande de base : passer du temps avec des gens.

Mais expérience émotionnelle COMPLÈTEMENT différente.

Avec l'évitant, tu veux qu'il sente qu'il est invité à la fête.

Pas traîné à l'obligation familiale.

Comment créer des invitations (pas des obligations)

× **Obligation** : « On ne parle jamais plus. »

✓ **Invitation** : « J'ai quelque chose d'intéressant que je veux partager avec toi. »

× **Obligation** : « Tu sembles distant dernièrement. »

✓ **Invitation** : « Je pensais à cette conversation qu'on a eue la semaine dernière et j'aimerais entendre plus de tes pensées dessus. »

× **Obligation** : « J'ai besoin que tu sois plus affectueux. »

✓ **Invitation** : « Je me demandais si on pourrait expérimenter montrer de l'appréciation l'un pour l'autre de différentes façons. »

La différence subtile mais cruciale

Obligation : Pointe ce qui ne va PAS. Implique qu'il doit le RÉPARER.

Invitation : Offre quelque chose de PRÉCIEUX. Ton attention. Ton intérêt. Ton désir de mieux le comprendre.

L'évitant est beaucoup plus susceptible de s'engager quand il sent qu'il REÇOIT quelque chose. Plutôt qu'on lui DEMANDE de fournir quelque chose.

Le mot magique : "Expérimenter"

« Je me demandais si on pourrait EXPÉRIMENTER... »

Pourquoi c'est puissant :

✓ Enlève la pression du changement permanent

✓ Cadre la demande comme CURIOSITÉ (pas critique)

✓ Implique que TOI aussi tu es prête à changer (collaboration)

Section 6 : Quand Ça Ne Marche Pas

La réalité difficile

Tu peux appliquer TOUTES ces techniques parfaitement.

Et parfois, ça ne suffit toujours pas.

Pourquoi ?

Parce que si l'évitant n'a pas fait SON travail intérieur... Si ses blessures sont trop profondes et si son évitement est trop sévère, **la communication seule ne suffira pas.**

Les signes que ça ne marchera pas (malgré tes efforts)

Tu demandes calmement, spécifiquement, avec la bonne énergie... et il refuse **SYSTÉMATIQUEMENT**

Il accepte sur le moment, mais ne suit **JAMAIS**

Il te fait te sentir coupable de demander **QUOI QUE CE SOIT**

Après des **MOIS** d'efforts, **AUCUN** changement

À ce moment-là, ce n'est plus un problème de **COMMUNICATION.**

C'est un problème de SOUVERAINETÉ :

Si la relation s'est établi sur une version de toi qui as tout accepté, alors il y a de fortes chances que la relation se soit acté ainsi dans sa tête : elle demandait peu d'effort et peu d'engagement.

Ce qui se cache derrière son refus

Dans *DIASPORA*, je révèle les 7 tests qu'il te fait passer pour vérifier si tu es vraiment celle avec qui il peut s'engager. Parfois, son refus de s'ouvrir n'est pas de la résistance passive. C'est un test actif pour voir si tu vas rester malgré tout. Si tu continues à demander de l'intimité sans connaître ces tests, tu risques de tout détruire au moment même où tu pensais progresser.

Quand partir

Si après avoir appliqué ces principes pendant 6 mois...

Et qu'il n'y a AUCUN progrès...

Aucune ouverture...

Aucun effort de sa part...

C'est le moment de te demander :

« Est-ce que je veux passer ma vie à demander des miettes d'intimité? »

« Ou est-ce que je mérite quelqu'un qui VEUT se rapprocher de moi? »

La réponse déterminera si tu restes ou si tu pars.

Ce Qu'Il Faut Retenir

1. Le timing > les mots

Demande quand il se sent DÉJÀ bien.

Jamais quand il est stressé, fatigué, ou sur la défensive.

2. “Je suis curieuse...” désarme tout

Cette phrase enlève la pression, fait appel à son intellect, et te positionne comme quelqu'un qui cherche à comprendre (pas à changer).

3. Actions spécifiques > concepts abstraits

«15 minutes, 2x/semaine» est gérable.

«Sois plus connecté» est terrorisant.

4. Invitations > obligations

Offre-lui quelque chose de précieux (ton attention, ton intérêt).

Ne pointe pas juste ce qui manque.

5. Si ça ne marche pas malgré tes efforts...

Ce n'est plus un problème de communication.

C'est un problème de volonté ou de compatibilité.

Et tu dois décider si tu restes ou si tu pars.

Chapitre 20 : Ghosting - la seule phrase que tu dois appliquer pour le faire revenir

Il est parti. Il m'a ghosté. Quelle phrase je peux lui envoyer pour qu'il revienne ?

C'est une des questions que je reçois le plus. Et je vais te donner la phrase. Mais avant, je dois te dire quelque chose de brutal.

Cela dépend de pourquoi il est parti.

Si il est parti suite aux 305 comportements d'anxieuses qui font fuir l'évitant, alors cette section est d'à propos. Raison pour laquelle il est important de lire les livres qui permettent de diagnostiquer le cerveau de l'évitant. Ainsi tu sais par avance si les protocoles sont adaptés ou non.

Si tu n'INCARNES pas vraiment ce que tu dis, cette phrase ne fonctionnera pas. Ou pire : elle fonctionnera UNE fois, puis plus jamais. Parce que les mots ne suffisent pas. Ce qui compte, c'est le LIEU d'où tu les prononces.

Section 1 : La Phrase Qui Le Fait Revenir

Voici la phrase. Lis-la attentivement.

LA PHRASE :

"[Prénom],

Je t'aime.

Et aujourd'hui je comprends les dynamiques qui ont eu lieu entre toi et moi.

Je ne me suis pas sentie bien dans la relation.
Un problème de compatibilité.

Prends le temps dont tu as besoin.

Je n'attendrai pas, je prendrai soin de moi.

J'aurais aimé que ce soit toi.
Mais ce n'est pas possible.

Je décide donc de lâcher prise.

Encore une fois, j'aurais aimé que ce soit toi.

Ma porte sera toujours ouverte si un jour tu as envie de construire quelque chose.

D'ici là, je te souhaite le meilleur."

Voilà. C'est tout. Pas de "reviens s'il te plaît". Pas de "j'ai besoin de toi". Pas de "on peut essayer encore". Juste : je t'aime, mais je me choisis.

Pourquoi Cette Phrase Fonctionne (Quand Elle Est Vraie)

Cette phrase déclenche tout ce qui le fait revenir. D'abord, tu valides qu'il compte : « Je t'aime ». Il sait que ce n'est pas du rejet, qu'il n'est pas le méchant. Ensuite, tu montres que tu comprends : « Je comprends les dynamiques qui ont eu lieu entre toi et moi ». Tu ne l'accuses pas, tu ne le blâmes pas. Il peut respirer.

Tu reconnais l'incompatibilité sans pointer du doigt : « Je ne me suis pas sentie

bien dans la relation. Un problème de compatibilité.» Ce n'est pas QUE lui le problème, c'est vous deux ensemble. Il ne se sent pas attaqué. Tu le libères de toute pression : « Prends le temps dont tu as besoin. » Aucune attente, aucune exigence. Il est libre.

Mais voilà le coup de massue : « Je n'attendrai pas, je prendrai soin de moi. » Alerte rouge dans son cerveau. Elle ne va pas m'attendre ? Je peux vraiment la perdre ? La panique s'installe. Tu ajoutes la validation avec le regret : « J'aurais aimé que ce soit toi. Mais ce n'est pas possible. » Il sait qu'il comptait, mais il sait aussi que tu pars quand même.

Tu affirmes ton choix : « Je décide donc de lâcher prise. » TU décides. Pas lui. Tu reprends ton pouvoir. Et tu répètes l'impact émotionnel : « Encore une fois, j'aurais aimé que ce soit toi. » Cette répétition frappe fort. Il entend : elle m'aimait vraiment, et je l'ai perdue.

Tu laisses la porte ouverte sans supplier : « Ma porte sera toujours ouverte si un jour tu as envie de construire quelque chose. » Pas "si tu changes", pas "si tu fais des efforts". « Si TU as envie de CONSTRUIRE. » Il a le choix, mais tu ne le supplies pas. Et tu conclus avec dignité : « D'ici là, je te souhaite le meilleur. » Pas de rancœur, pas de colère. Juste de la grâce.

Dans son cerveau, ça résonne ainsi : elle m'aimait, elle me comprend, elle ne m'attend pas, je peux vraiment la perdre. Panique. Il reviendra. Probablement.

L'Avvertissement Crucial

Maintenant, voici ce que je DOIS te dire. Et c'est la partie la plus importante. Si tu ne le penses pas vraiment, si tu envoies cette phrase en espérant secrètement qu'il revienne, si tu attends en souffrant, si tu vérifies ton téléphone toutes les cinq minutes, deux scénarios vont se produire.

Dans le premier scénario, il revient. Tu seras soulagée, tu accepteras tout, tu replongeras dans le même cycle. Et deux ou trois mois plus tard, il repartira. Pourquoi ? Parce que tu n'as pas VRAIMENT lâché prise. Tu as juste performé le lâcher-prise, et il le sentira (voir l'égo de performance dans le livre : Guérir

son style d'attachement anxieux et sa dépendance affective).

Dans le deuxième scénario, il ne revient pas, ou pas tout de suite. Tu seras frustrée. "Pourquoi ça n'a pas marché? Prisca a dit que ça marcherait!" Et quand il finira par revenir, des semaines ou des mois plus tard, tu exploseras sur lui. Toute la frustration accumulée sortira, et il repartira. Définitivement.

Pourquoi ces deux scénarios? Parce que les mots ne se suffisent jamais à eux-mêmes. Ce n'est pas la phrase qui le fait revenir, c'est l'énergie derrière la phrase. S'il sent que tu attends, s'il sent que tu espères, s'il sent que tu souffres, la phrase perd tout son pouvoir. L'évitant ne lit pas tes mots. Il lit ton énergie.

Parfois, ce n'est Pas Le Protocole qui Échoue, c'est Le cadre Qui Manque

Il a ghosté, s'est éloigné. A gardé silence combien de fois avant aujourd'hui?

Plus que tu pourrais compter, n'est ce pas? Pourtant à chaque fois, tu l'as repris.

Certaines femmes me disent : "Prisca, j'ai envoyé la phrase. Ça n'a pas marché." Ce n'est pas le protocole qui échoue. C'est le cadre qui manque. Le cadre, c'est ta posture, ta souveraineté.

Cette phrase ne fonctionne que si tu ne négocie plus ta valeur, si tu exprimes tes besoins et tes émotions. Si tu ne marches plus sur des œufs.

Si tu es vraiment prête à vivre sans lui, sans plus avoir peur de le perdre. Pas "je dis ça mais j'espère qu'il revient", mais si il revient, observer que cela te convient vraiment.

Si tu as vraiment travaillé sur toi. Pas juste lu des livres, mais vraiment guéri ton anxiété. Si tu vis vraiment ta vie. Pas "j'attends en faisant semblant d'aller

bien”, mais tu vis, pour de vrai. Et que tu en ressens encore l'élan, alors cette phrase servira.

Si ces conditions ne sont pas remplies, la phrase est vide. Et il le sentira aussitôt qu'il sera revenu, car ce qui l'a fait fuir n'aura pas disparu : revenir et rester sont deux choses.

Une phrase peut ouvrir une porte, mais elle ne peut pas maintenir une posture. Quand une phrase ne produit pas ou plus d'effet, c'est que le système qui la porte n'est plus le bon. Le système, c'est toi. Ton niveau de guérison, ton respect de toi-même, ta capacité à vraiment partir si cela ne te conviens pas.

Et si tu bafoues encore tes besoins, si tu nie tes blessures pour le lien, alors il te bafouera.

Son Niveau D'Engagement Raconte Aussi Ce Que Tu As Accepté

Voici une vérité difficile à entendre, mais essentielle. Son niveau d'engagement ne raconte pas seulement ses blocages d'évitant. Il raconte aussi, en miroir, ce que tu as accepté de la relation. Si tu as accepté les miettes, le flou, les annulations, le silence, l'absence d'engagement, les retraits répétés, tu lui as montré qu'il pourrait te faire n'importe quoi et que tu accepterais.

Et maintenant, quand tu pars, quand tu demandes quelque chose, quand tu poses une limite, il ne te prend pas au sérieux. Pourquoi ? Parce qu'il sait que tu es déjà revenue dix fois. Que tu as déjà tout accepté. Alors pourquoi cette fois serait différente ? C'est pour ça que la phrase seule ne suffit pas. Les mots ne compensent jamais un point d'émission instable.

Les 7 Étages Qu'Il Te Reste À Franchir

Réfère-toi aux sept étages de guérison pour savoir où tu en es. As-tu vraiment compris pourquoi il fuit en lisant “Dans la Tête de l'Évitant” ? Sais-tu comment parler dans sa langue grâce au “Langage de l'Évitant” ? Connais-tu les sept tests qu'il te fait passer et comment les traverser décrits dans “DIASPORA” ?

Si tu n'as pas fait tous ces étages, la phrase ne fonctionnera pas durablement. Ou elle fonctionnera, mais il dégainera les tests pour te ramener à c

Section 7 : Quand Et Comment Envoyer La Phrase

Si tu décides de l'envoyer, le moment compte. Envoie-la après avoir fait le travail sur toi, les sept ou huit étages. Envoie-la quand tu es vraiment en paix, pas juste calme en surface. Envoie-la quand tu vis ta vie, pas quand tu attends en souffrant. Envoie-la quand tu es prête à ce qu'il ne revienne jamais, et que ça ira quand même.

Envoie-la par message, pas par appel ou vocal. Pas tard le soir, pour éviter l'impression de désespoir nocturne. Une seule fois, tu n'insistes pas. Puis rien, tu ne relances pas.

Après l'avoir envoyé, tu vis. Pour de vrai. Ne vérifie pas ton téléphone toutes les cinq minutes, ne guette pas s'il a lu, ne stalke pas ses réseaux sociaux, ne demande pas à des amis s'ils ont eu de ses nouvelles. Sors avec tes amies, travaille sur tes projets, fais du sport, voyage, crée. Vis comme s'il n'existait plus. Parce que s'il revient, il doit te trouver vivante, pas mourante en l'attendant.

Section 8 : S'Il Revient - Ce Que Tu Fais

S'il revient, réfère-toi au chapitre “Il Revient : Quoi Faire” (Chapitre XX). Ce chapitre te guidera précisément sur comment réagir selon sa manière de revenir, ce qu'il dit, et surtout ce qu'il est prêt à faire concrètement.

S'il ne revient jamais, c'est OK. Vraiment. Parce que si tu as fait le travail, tu vas bien. Avec ou sans lui. Et quelqu'un d'autre viendra. Quelqu'un qui peut te rencontrer, quelqu'un avec qui tu n'as pas à te traduire, quelqu'un qui veut construire. Et tu seras prête à le recevoir, parce que tu te seras guérie.

Conclusion : La Phrase N'est Pas Magique

Cette phrase n'est pas magique. Elle ne fera pas revenir quelqu'un qui ne veut pas être là. Elle ne transformera pas un homme qui refuse de grandir. Mais si tu l'envoies depuis un lieu de vraie souveraineté, si tu l'envoies après avoir fait ton travail, si tu l'envoies en étant vraiment prête à vivre sans lui, alors oui, elle peut ouvrir une porte.

Mais c'est toi qui maintiens la posture, pas la phrase. Alors avant de l'envoyer, demande-toi : est-ce que je le pense vraiment ? Est-ce que je suis vraiment prête à vivre sans lui ? Est-ce que j'ai fait mon travail de guérison ?

Si la réponse est oui, envoie-la, puis vis. Si la réponse est non, fais d'abord le travail. Gravis les étages. Guéris. Parce que les mots ne compensent jamais un point d'émission instable. Et tu mérites de partir depuis un lieu de force, pas de désespoir.

Chapitre 21 : Il revient - Quoi dire pour qu'il s'engage ? Comment savoir si il a changé ?

Introduction : Quand Il Revient Après T'Avoir Ghostée

Il est parti sans explication.

Pendant des jours, des semaines, parfois des mois.

Et puis un jour, il revient.

Comme si de rien n'était.

Un message. Un appel. "Salut, ça va?"

Et toi, tu te retrouves là, le cœur qui bat, l'espoir qui remonte, à te demander : qu'est-ce que je fais ? Qu'est-ce que je dis ? Est-ce qu'il a enfin réalisé ? Est-ce qu'il a changé ?

Voici ce que tu dois comprendre avant de répondre quoi que ce soit.

Section 1 : Au Début C'est De La Fuite, Puis Ça Devient De La Régulation

Au début, les chauds-froids de l'évitant sont des fuites réelles. Il panique face à l'intimité, son cerveau active son système de survie, et il s'enfuit. C'est neurologique, c'est inconscient, c'est réel.

Mais très vite, ces fuites deviennent un moyen de se rassurer. Son système nerveux découvre que partir puis revenir lui permet de réguler son anxiété. Il part quand c'est trop proche, il revient quand il a peur de te perdre. Et ce cycle

le rassure. Il contrôle la distance, il contrôle l'intimité, il contrôle TOI.

Son système nerveux est même capable de venir une fois par mois se réguler auprès de toi pour se soulager, puis disparaître. Tu deviens son port d'ancrage émotionnel. Pas sa partenaire. Son refuge temporaire. Il vient se recharger, puis repart.

Et si tu l'accueilles à bras ouverts à chaque retour, si tu lui pardones immédiatement, si tu ne poses aucune question, tu lui apprends que ce cycle fonctionne. Qu'il peut partir et revenir à volonté. Sans conséquence. Sans effort.

Section 2 : La Question Qui Révèle Tout

Pour vérifier s'il revient pour les bonnes raisons ou s'il vient juste se réguler, il y a une phrase simple, une question directe qui va tout révéler.

“Qu'est-ce qui t'a poussé à revenir?”

Voilà. C'est tout. Pas d'accusation, pas de reproche, pas d'émotion. Juste une question factuelle qui le force à s'expliquer.

Pourquoi Cette Question Est Cruciale

Ne te laisse pas avoir par les réponses qui expliquent son départ, mais pas son retour. S'il répond : “J'avais besoin de distance”, “J'avais besoin d'espace”, “J'avais besoin de me retrouver”, il t'explique pourquoi il est PARTI. Pas pourquoi il est REVENU.

Et c'est exactement là que la plupart des femmes se font piéger. Elles entendent “j'avais besoin d'espace” et elles se disent “OK, il a pris son espace, maintenant il est prêt”. Non. Il te dit juste qu'il avait besoin de fuir. Il ne te dit pas ce qui l'a ramené.

C'est à son tour de s'expliquer, et de faire preuve de vulnérabilité. L'idée ici est que si tu évalues mal sa véritable intention, si tu es tellement heureuse et persuadée qu'il a réalisé son erreur, et que tu le traites avec trop de douceur, il repartira aussi sec une fois rassuré.

Donc tu ne perdras rien à être directe. Il vaut mieux savoir maintenant que

dans deux semaines quand il disparaîtra à nouveau.

Section 3 : Comment Poser La Question

Voici exactement comment poser la question, avec le bon ton, la bonne énergie.

“Je suis curieuse, qu’est-ce qui t’a poussé à revenir ?”

Ton calme. Posé. Neutre. Pas accusateur, pas suppliant, pas émotionnel. Juste curieuse. Comme si tu lui posais une question sur la météo.

Cette neutralité est cruciale. Parce que si tu poses la question avec émotion, avec espoir dans la voix, avec vulnérabilité, il entendra “s’il te plaît dis-moi que tu m’aimes, s’il te plaît dis-moi que je compte”. Et il te donnera la réponse que tu veux entendre, pas la vérité.

Mais si tu poses la question avec neutralité, comme une simple observation factuelle, il devra répondre honnêtement. Parce qu’il ne saura pas quelle réponse tu attends. Il ne pourra pas te manipuler émotionnellement. Il devra juste dire la vérité.

Section 4 : Les Réponses Et Ce Qu’Elles Signifient

Réponse Rouge : “Je Pensais À Toi / Tu M’as Manqué / Je M’ennuyais”

Si il dit qu’il pensait à toi, qu’il s’ennuie, que tu lui as manqué, sache une chose : tu n’es pas Netflix. Il n’est pas sérieux.

Ces réponses signifient qu’il revient parce qu’il avait un creux émotionnel. Parce qu’il se sentait seul. Parce qu’il avait envie de connexion temporaire. Pas parce qu’il veut construire quelque chose avec toi. Pas parce qu’il a réalisé ta valeur. Pas parce qu’il est prêt à s’engager.

Il revient se réguler. Point. Et dès qu’il se sentira mieux, dès qu’il aura eu sa dose de toi, il repartira. Comme il l’a déjà fait. Comme il le fera encore si tu le laisses faire.

Ce Que Tu Réponds (Version Souveraine)

Ne lui dis pas “tu n’es pas sérieux”. Ne lui explique pas pourquoi sa réponse est problématique. Ne te justifie pas. Ne lui explique pas combien tu as souffert.

Réponds calmement, factuellement : **“Je ne suis pas intéressée à revenir sur cette connexion. J’ai avancé.”**

Voilà. C’est tout. Pas un mot de plus. Pas d’explication. Pas d’émotion.

Ce Qu’Il NE Faut JAMAIS Dire

- × “J’ai beaucoup souffert.”
- × “Tu m’as fait du mal.”
- × “Comment tu as pu me faire ça?”
- × “J’ai pleuré toutes les nuits.”

Pourquoi? Parce que l’évitant se nourrit de ta souffrance. Ta colère lui dit que ça a compté. Ta tristesse lui dit que ça compte encore. Ton émotion brute lui donne du pouvoir. Il sait qu’il a un impact sur toi. Donc il sait qu’il peut revenir quand il veut.

Le Pouvoir Des Faits

Il n’y a que des faits, et seulement des faits. “Je ne suis pas intéressée. J’ai avancé.” Ils ne peuvent pas contredire cela, ni se sentir attaqués. Ils constatent ta clarté, et n’ont rien sur quoi se raccrocher.

Ta neutralité, il ne sait pas faire. Il ne sait pas comment réagir face à une femme qui ne pleure pas, qui ne supplie pas, qui ne se met pas en colère. Qui dit juste calmement qu’elle n’est pas intéressée.

Section 5 : Les Réponses Acceptables (Et Ce Qu’Elles Révèlent)

Réponse Orange : “J’ai Réfléchi / J’ai Réalisé Que...”

Si il dit qu’il a réfléchi, qu’il a réalisé quelque chose, qu’il a compris qu’il avait fait une erreur, c’est mieux. Mais ce n’est pas encore suffisant.

Demande : **“Qu’est-ce qui a changé concrètement en toi?”**

Parce que “j’ai réalisé” ne veut rien dire si derrière il n’y a aucun changement concret. S’il ne peut pas t’expliquer ce qu’il a fait pour travailler sur lui, s’il n’est pas en thérapie, s’il n’a fait aucun effort réel, alors sa “réalisation” n’est qu’une stratégie pour te récupérer.

Observe s’il peut articuler clairement ce qui a changé. Pas juste “j’ai compris que tu comptais”, mais “j’ai commencé une thérapie”, “j’ai identifié mes patterns de fuite”, “j’ai lu sur l’attachement évitant”, “j’ai fait tel travail concret sur moi”.

Réponse Verte : “Je Veux Construire Quelque Chose Avec Toi”

Si il dit qu’il veut construire quelque chose avec toi, qu’il est prêt à s’engager, qu’il ne veut plus fuir, c’est la meilleure réponse possible. Mais même là, ne saute pas dans ses bras immédiatement.

Demande : **“Qu’est-ce que ça veut dire concrètement pour toi, construire?”**

Parce que “construire” pour lui peut vouloir dire continuer exactement comme avant mais avec un peu plus de textos. Alors que pour toi ça veut dire officialiser, se voir régulièrement, avoir des projets communs.

Vérifie que vous parlez de la même chose. Et surtout, vérifie s’il est prêt à AGIR, pas juste à parler.

Section 6 : Ce Qui Se Passe Après Ta Réponse Neutre

Quand tu réponds avec neutralité, quand tu dis calmement “je ne suis pas intéressée, j’ai avancé”, deux scénarios sont possibles.

Scénario 1 : Il Se Range Et Change

Ta neutralité peut le pousser à se ranger et à changer. Pourquoi? Parce que pour la première fois, il réalise qu'il risque vraiment de te perdre. Que tu ne seras pas toujours là à l'attendre. Que tu as vraiment avancé.

Cette prise de conscience peut déclencher une vraie remise en question. Il peut revenir quelques jours ou semaines plus tard avec une vraie vulnérabilité, un vrai engagement, de vraies actions.

Si c'est le cas, réfère-toi au Chapitre 17 sur comment évaluer s'il est vraiment prêt à s'engager.

Scénario 2 : Il Résiste Et Te Fait Vivre Les 7 Tests

Ou bien, il commencera à résister. Il te fera vivre sept tests pour te pousser à redevenir celle qui le servait, celle qui acceptait tout, celle qui ne posait jamais de limites.

Ces sept tests sont décrits en détail dans mon livre "DIASPORA". Si tu ne les connais pas, tu risques de croire que tu régresses, parce que ces tests sont sadiques, élaborés, et conçus pour te faire craquer.

Section 7 : Les Erreurs À Éviter Absolument

Erreur #1 : L'Accueillir À Bras Ouverts

La pire chose que tu puisses faire, c'est de l'accueillir à bras ouverts sans poser aucune question. "Oh tu es revenu, je suis tellement heureuse, j'ai tellement attendu ce moment."

Si tu fais ça, tu lui apprends que le cycle fonctionne. Qu'il peut partir et revenir sans conséquence. Et il le refera. Encore et encore.

Erreur #2 : Lui Dire Combien Tu As Souffert

Ne lui raconte pas tes nuits blanches, tes pleurs, ton anxiété. Il s'en nourrit. Ça lui donne du pouvoir. Ça lui confirme que tu es encore accrochée.

Erreur #3 : Accepter Ses Excuses Sans Actions

“Je suis désolé” ne suffit pas. “Je ne le referai plus” ne suffit pas. Les mots ne veulent rien dire sans les actions qui suivent. Ne lui pardonne pas juste parce qu’il s’excuse. Observe ce qu’il FAIT dans les semaines qui suivent.

Erreur #4 : Croire Que Cette Fois C'est Différent

À chaque retour, tu te dis “cette fois c’est différent, il a vraiment compris”. Et à chaque fois, il repart. Arrête de croire que cette fois est différente. Cette fois ne sera différente que s’il a fait un travail concret sur lui. Point.

Conclusion : Ton Attitude Détermine La Suite

Il revient. Mais c’est ton attitude à son retour qui détermine ce qui se passe ensuite.

Si tu l’accueilles avec émotion, avec soulagement, avec espoir, il sait qu’il peut repartir et revenir à volonté. Que tu seras toujours là.

Si tu l’accueilles avec neutralité, avec clarté, avec des questions factuelles, il comprend que quelque chose a changé. Que tu n’es plus celle qui attendait. Que tu as vraiment avancé.

Et c’est cette neutralité qui peut tout changer. Soit il se range et fait le travail nécessaire pour vraiment construire avec toi. Soit il résiste et te teste, auquel cas tu sauras exactement à quoi t’en tenir.

Mais quoi qu’il arrive, ne replonge pas dans le cycle. Ne redeviens pas celle qui accepte tout. Parce que tu mérites mieux qu’un homme qui vient se réguler auprès de toi une fois par mois.

Tu mérites quelqu’un qui reste. Qui construit. Qui choisit. Avec constance,

pas par intermittence.

Et si ce n'est pas lui, ce sera quelqu'un d'autre. Mais ce ne sera jamais en acceptant les miettes que tu obtiendras le festin.

Chapitre 22 : Comment lui demander d'officialiser la relation sans le braquer

Introduction : La Question Qui Hante Toutes Les Femmes

Comment demander à l'évitant de s'engager ?

Comment faire pour que cette personne qui a établi l'intégralité de sa stratégie de survie durant l'enfance face à ses traumatismes, qui a basé toute cette stratégie sur le fait de s'enfuir, comment faire pour qu'il s'engage auprès de toi ?

Il y a moult façons de lui faire adhérer au travers de tous les conseils que je t'ai déjà donnés. Tu peux utiliser l'effet miroir lors d'un meeting professionnel que tu auras mis en place. Tu peux également utiliser la technique pour lui exprimer tes sentiments, lui dire que le manque d'engagement que vous vivez te fait te sentir perdue.

Mais voici la vérité brutale : le problème, ce n'est pas ce que tu vas dire. Le problème, c'est le cadre dans lequel la relation a été basée dès le départ.

Section 1 : Les Débuts Signent La Fin

Au début de la relation, l'évitant a tendance à tester ta capacité à rester dans des situations extrêmes. Et toi, lorsque tu souffres de blessures d'enfance, tu auras tendance à vouloir prouver ta valeur. Parce que quand tu étais petite, tu as eu la sensation de ne pas être assez. Donc tu vas avoir tendance à rester

forte, à tenir bon pour que l'autre voie que ça ne te fait rien, que tu es assez forte.

Et lui, du coup, là où tu te dis qu'il va s'apaiser, il va simplement monter d'un cran. Il va se dire : "Donc, elle est capable d'accepter le pire de moi." On aurait pu se dire qu'il va se dire : "Génial, c'est une femme bien, je vais m'arrêter là." Non. Lui, il va continuer à aller crescendo pour observer à quel point tu l'aimes.

Ce qui au départ était une stratégie de fuite face à l'engagement, face à l'intimité, devient rapidement un moyen pour lui de réguler son système nerveux. Parce qu'il va compter sur ton style d'attachement anxieux pour le poursuivre. Il sait que tu reviendras. Il sait que tu accepteras. Il sait que tu pardonneras.

Section 2 : Arrêter De Le Poursuivre Ne Suffit Pas

Tu pourrais te dire : "J'ai juste à arrêter de le poursuivre et comme ça, en fait, il va changer d'attitude."

Eh bien, ça dépend de plusieurs éléments.

Élément #1 : Ta Place Dans Sa Diaspora

Ça dépend de qui tu es dans sa diaspora. Es-tu plutôt la maman, la passion, la muse, la sécurité? Quel rôle tu tiens dans son environnement? Parce que selon ta place, il ne réagira pas de la même manière à ton retrait.

Si tu es la maman, il reviendra chercher du réconfort. Si tu es la passion, il reviendra chercher de l'intensité. Si tu es la sécurité, il reviendra quand il aura besoin de stabilité. Comprendre ta place dans sa diaspora est crucial pour savoir si ton retrait aura un effet ou non. C'est ce que j'explique en détail dans mon livre "DIASPORA".

Élément #2 : Son Niveau D'Engagement Dès Le Départ

Ça dépend aussi des débuts, la manière dont il te traite. Si, par exemple, c'est quelqu'un qui se justifie beaucoup lorsque tu poses une limite, mais qui écoute et qui s'excuse, alors on est sur un niveau d'engagement très élevé malgré les apparences.

Par contre, si c'est quelqu'un qui te renvoie la faute, alors le niveau d'engagement est bas. Si c'est quelqu'un qui te ghoste, qui en vient sans aucune explication à te ghoster, alors le niveau d'engagement est ridicule.

Et à ce moment-là, le ghosting n'est plus seulement un moyen de fuite, c'est un moyen de pression de sa part. Il te modèle de manière à ce que tu ne lui demandes jamais rien. Pourquoi? Parce que tu t'es positionnée d'emblée à une place qui lui a laissé croire que tu accepterais tout de lui.

Section 3 : C'est Une Question De Posture, Pas De Phrase

C'est là où lui demander de s'engager demande plusieurs points de vue. C'est pourquoi j'ai écrit plusieurs livres qui se complètent et qui permettent justement de faire un 360 degrés autour de cette question : comment il va faire pour s'engager?

Quelle place je tiens avec "DIASPORA"? Comment son cerveau réagit avec "Dans la Tête de l'Évitant"? Comment je communique avec "Le Langage de l'Évitant"? Mais également, comment je deviens cette femme souveraine avec "Le Chemin de la Perle"?

Parce que la question est là. Il ne s'agit pas seulement d'un langage ou d'une manière de faire. Il s'agit surtout de la posture que tu as eue dès le départ et de son niveau d'engagement en regard. Et c'est ça qui va te dire : est-ce que même en posant une limite et en m'y tenant, il va me croire?

Plus tu as été permissive au début, plus ça va prendre du temps. Plus tu as accepté l'inacceptable, plus il faudra de preuves concrètes que tu as vraiment changé pour qu'il te prenne au sérieux.

Section 4 : L'Histoire De Marina - De Quatre Ans De Course-Poursuite Au Mariage

Je vais te donner l'exemple d'une de mes clientes qui s'appelle Marina, qui aujourd'hui est mariée avec son évitant, et qui avait eu quatre ans de course-poursuite, de chaud-froid, avec cet homme pendant quatre ans.

Quand Marina Est Venue Me Voir

Lorsque Marina est venue vers moi la première fois, elle se sentait totalement détruite. Elle m'a expliqué que ça faisait quatre ans qu'elle était en aller-retour avec cet homme, et que plus le temps passait, plus il la ghostait longtemps. Parfois, il la ghostait pendant trois mois.

J'ai demandé à Marina de m'expliquer les débuts. Et au début de la relation, elle a bien vu qu'il avait tendance à fuir, mais comme il était déjà en couple, elle se disait que c'était normal vu qu'il était en couple.

Je lui ai expliqué gentiment que l'évitant, ce n'est pas juste une question de couple. Il va tester pour savoir jusqu'où il peut aller, de manière à savoir s'il peut cumuler les deux relations, ou quelles sont ses options.

Donc, on a pu comprendre que l'attitude et la posture de Marina, qui était dépendante affective et blessée, a laissé le champ libre à Davy, son amoureux, pour croire que Marina était acquise. Qu'il pouvait faire ce qu'il voulait, elle resterait.

Le Diagnostic Que Je Lui Ai Donné

J'ai expliqué à Marina que j'estimais à une année le fait que son évitant s'engage. Elle était dépitée parce qu'elle m'a dit : "Mais une année c'est trop long!"

Sauf qu'elle venait de patienter pendant quatre ans. Quatre ans à souffrir, à attendre, à accepter les miettes. Et elle trouvait qu'un an de travail conscient et structuré, c'était trop long.

Je lui ai expliqué : il faudra environ six mois pour guérir avec ma méthode et

te permettre de devenir souveraine. Mais une fois que tu deviens souveraine, et que tu deviens stable, l'évitant va redoubler de violence.

Le Paradoxe De La Transformation

Là où on pense que l'évitant s'apaise et s'engage quand tu deviens souveraine, c'est faux. L'évitant va multiplier sept tests bien précis d'intensité croissante que je décris, par exemple, dans mon livre "DIASPORA".

Pourquoi? Parce qu'il ne te croit pas. Il pense que tu joues un rôle. Que tu performs la souveraineté pour le reconquérir. Alors il va te tester encore plus durement pour voir si tu vas craquer, redevenir l'anxieuse qu'il connaissait.

Le Travail Fait Avec Marina

Non seulement, j'ai aidé Marina à sortir de son attitude dépendante affective, à apprendre bien sûr le langage de l'évitant que vous venez d'apprendre dans ce livre, mais également à avoir une posture souveraine, à devenir la perle qu'on choisit.

Au travers des exercices qu'on a faits ensemble, on a pu repérer les moments où Marina était masculine dans son discours, les comportements malheureusement qui faisaient fuir l'évitant. On a identifié ses blessures d'enfance, notamment avec son père et sa mère, qui la poussaient à accepter l'inacceptable. On a recalibré son système nerveux pour qu'elle arrête de paniquer à chaque fois que Davy prenait de l'espace.

Le Résultat

Lorsque notre accompagnement a été fini, Marina m'a envoyé ce message : "Prisca, Davy vient de me demander en mariage."

Ça avait pris, comme je l'avais prédit, une année dans l'académie. Et après cette année-là, elle avait tellement changé que Davy m'a fait un témoignage que je ne donne qu'aux clientes qui font partie aujourd'hui de mes programmes avancés.

Dans ce témoignage, Davy explique justement que Marina s'est transformée. Elle avait avant des manies, certaines manières de parler qu'elle n'avait plus du tout et qui aujourd'hui la rendaient totalement libre et qui le poussaient à avoir envie de s'engager.

Il ne l'a pas épousée parce qu'elle avait appris les bonnes phrases. Il l'a épousée parce qu'elle était devenue une autre femme. Une femme souveraine, centrée, qui ne le poursuivait plus, qui ne paniquait plus, qui ne se bafouait plus.

Section 5 : Ce Que L'Histoire De Marina Te Révèle

À partir de là, on comprend que ce n'est pas seulement parce que l'évitant a des stratégies de plus en plus sophistiquées qu'il met en place à partir de toi, à partir de ce que tu tolères.

Comprends bien que non seulement il va te falloir comprendre sa psyché, comprendre les stratégies et les tests qu'il met en place, mais aussi toi, te transformer profondément. Que ce soit pour lui ou que ce soit pour un homme qui n'est pas évitant.

Comprendre que certaines blessures d'enfance, notamment celles du père et de la mère, ont pu profondément toucher ta personnalité et te laisser croire que tes comportements sont normaux, alors qu'en fait ils font fuir non seulement les évitants, mais aussi les hommes sains qui pourraient se présenter à toi.

En guérissant, Marina a pu s'engager auprès de son évitant et aujourd'hui ils se sont mariés. Mais le vrai succès, ce n'est pas le mariage. Le vrai succès, c'est qu'elle s'est retrouvée elle-même. Qu'elle est devenue souveraine. Et que maintenant, avec ou sans Davy, elle va bien.

Section 6 : Les Étapes Pour Lui Demander De S'Engager

Maintenant que tu comprends que ce n'est pas qu'une question de phrase, voici les étapes concrètes pour lui demander de s'engager.

Étape 1 : Évalue Honnêtement Où Vous En Êtes

Avant de lui demander quoi que ce soit, pose-toi ces questions : Depuis combien de temps êtes-vous ensemble ? Quel a été ton niveau de permissivité dès le départ ? Comment a-t-il réagi quand tu as posé des limites dans le passé ? Quelle est ta place dans sa diaspora ?

Si tu as accepté l'inacceptable pendant des mois ou des années, sache que lui demander de s'engager maintenant ne suffira pas. Il faudra d'abord changer ta posture.

Étape 2 : Fais D'Abord Le Travail Sur Toi

Ne lui demande pas de s'engager avant d'avoir fait ton propre travail. Guéris ton anxiété, identifie tes blessures d'enfance, arrête les comportements qui le font fuir, deviens souveraine. Sinon, même s'il dit oui, il repartira dès que tu replongeras dans tes vieux patterns.

Étape 3 : Choisis Le Bon Moment

Quand tu es prête, choisis un moment où l'énergie entre vous est bonne. Pas après une dispute, pas quand il est stressé, pas quand toi tu es émotionnellement chargée. Un moment calme, détendu, où vous êtes tous les deux disponibles.

Étape 4 : Utilise Le Langage Du Risque, Pas De L'Émotion

Ne lui dis pas : "J'ai BESOIN de savoir où on va, ça me stresse tellement." Dis plutôt : "Après X mois ensemble, j'ai besoin de clarté sur notre relation pour pouvoir m'investir pleinement. Pas besoin de planifier le mariage, mais j'ai besoin de savoir si on construit quelque chose ensemble. Qu'en penses-tu?"

Étape 5 : Laisse-Lui Le Temps De Réfléchir

Ne lui demande pas une réponse immédiate. Dis : “Je te laisse quelques jours pour y réfléchir. On peut en reparler ce week-end.” Ça lui donne de l'espace pour traiter l'information sans paniquer.

Étape 6 : Observe Sa Réaction

S'il écoute, réfléchit, et revient avec une réponse claire, même si ce n'est pas celle que tu espérais, c'est un bon signe. S'il fuit, minimise, ou te ghoste, tu as ta réponse sur son niveau d'engagement.

Étape 7 : Agis En Fonction De Sa Réponse

S'il dit oui et s'engage concrètement, observe s'il suit ses paroles par des actions. S'il dit non ou reste dans le flou, décide si tu es prête à attendre ou si tu pars. S'il fuit complètement, tu sais ce qu'il te reste à faire.

Section 7 : Si Sa Réponse Est Floue Ou Négative

Si après avoir suivi toutes ces étapes, il reste dans le flou, te dit qu'il n'est pas prêt, ou te ghoste, tu dois te poser la vraie question : est-ce que je veux passer ma vie à attendre qu'il soit prêt ?

Parce que voici la vérité : s'il n'est pas prêt après des mois ou des années, ce n'est pas qu'il n'est pas prêt pour l'engagement. C'est qu'il n'est pas prêt pour l'engagement AVEC TOI. Et ce n'est pas parce que tu n'es pas assez. C'est parce qu'il n'est pas capable.

À ce moment-là, tu as deux choix. Soit tu restes en espérant qu'un jour il changera, et tu risques de perdre des années de ta vie. Soit tu pars, tu te respectes, et tu ouvres la porte à quelqu'un qui sera prêt à construire avec toi.

Conclusion : L'Engagement Se Mérite, Pas Se Supplie

Lui demander de s'engager, ce n'est pas juste une question de phrase magique. C'est une question de posture, de respect de soi, de limites claires, et de capacité à partir si nécessaire.

Marina a obtenu son engagement parce qu'elle a fait le travail. Parce qu'elle est devenue quelqu'un que Davy voulait épouser. Pas parce qu'elle a trouvé les bons mots, mais parce qu'elle a incarné la souveraineté.

Alors oui, tu peux lui demander de s'engager. Mais avant, demande-toi : est-ce que je suis prête à partir s'il dit non ? Parce que si la réponse est non, il le sentira. Et il ne s'engagera pas.

L'engagement ne se supplie pas. Il n'a lieu que lorsque l'évitant s'y sent poussé, pas forcé. Poussé par ta souveraineté, pas par une demande de ta part.

Chapitre 23 : Comment lui dire qu'il est évitant

Mon Histoire : Pourquoi Je Te Déconseille De Lui Dire

La pire époque de ma vie a commencé le jour où j'ai expliqué à l'évitant qu'il l'était.

Sur mes réseaux, je savais parfaitement qu'il me stalkait. Alors je refusait d'en parler. Cela faisait maintenant plus d'un an que je m'étais formée, que j'aidais des femmes à s'en sortir, que j'étudiais l'évitement de fond en comble. Mais je n'arrivais pas à lui dire directement : « Je pense que tu es évitant. »

J'avais vécu tout ça dans l'intime. J'essayais de passer outre, de garder ce savoir pour moi. Mais toutes les clientes qui venaient vers moi avaient connu un évitant. Je leur faisais passer le test qui se trouve dans le livre "Dans la Tête de l'Évitant", écrit par mes mentors qui sont des psychologues cliniciens, pour savoir si c'était un évitant dédaigneux ou craintif, pour mesurer l'intensité de son évitement.

Et systématiquement, cela leur changeait la vie. Elles comprenaient enfin ce qui se passait. Elles arrêtaient de se blâmer et trouvaient la force d'avancer.

Mais moi? J'avais beau essayer de cacher ce que je savais de l'évitant, j'ai fini

par craquer. J'ai fini par en parler sur mes réseaux. J'ai expliqué pourquoi il n'était pas fidèle. J'ai expliqué la diaspora d'ex autour de lui. Pourquoi il avait du mal à rompre avec ses ex. Pourquoi il fragmentait son intimité entre plusieurs femmes.

Et l'évitant, qui me stalkait depuis le début, a tout vu. Tout lu. Tout compris.

Ce Qui S'Est Passé Ensuite

Du coup, il m'a demandé d'accepter qu'il ait plusieurs femmes.

Il s'est mis à les cumuler. À les collectionner. De la même manière qu'on avait nos conversations invisibles, il s'est mis à me montrer qu'il avait décidé d'avoir ce même type de connexions avec d'autres femmes. Des femmes qui me ressemblaient. Qui avaient toujours le même parcours que moi.

Et il les a activées sous mes yeux.

Je les regardais aimer et draguer d'autres femmes. En temps réel. Sur les réseaux sociaux. Dans nos cercles communs.

Et il me disait, avec une froideur dévastatrice : « C'est toi qui m'as dit que j'étais comme ça. »

Cela m'a littéralement brisé le cœur.

Les 7 Tests Dont Personne Ne Parle

J'en parle dans "DIASPORA" et dans les tests que l'évitant te fait vivre une fois que tu deviens stable. C'est à partir de là que mes mentors m'ont parlé de ces sept tests. De la manière dont l'évitant va fuir l'engagement, même alors que tu le comprends parfaitement, même alors qu'il se comprend lui-même.

Parce que voilà le paradoxe cruel : plus tu le comprends, plus il panique. Plus tu deviens stable, plus il te teste. Plus tu incarnes la souveraineté, plus il érige des barrières.

Et si tu lui donnes le MODE D'EMPLOI de son propre évitement, il va l'utiliser contre toi. Pas par méchanceté. Mais parce que maintenant, il a un LANGAGE pour justifier tous ses comportements toxiques.

Pourquoi J'Écris Autant De Livres

Cela a été une épreuve. Et ça l'est encore.

Raison pour laquelle j'écris autant de livres. Cela me soulage. Cela me permet de transformer ma douleur en savoir pour d'autres femmes. Pour qu'elles ne fassent pas la même erreur que moi.

Et aujourd'hui, si j'en suis là, c'est parce que j'ai fait l'erreur que j'aimerais que tu évites.

Mon Conseil : Ne Lui Dis Pas

Ne parle pas à l'évitant.

Ne lui parle pas de ses stratégies.

Il risquerait d'en créer de plus sophistiquées.

Apprends-les. Étudie-les. Comprends-les.

Mais garde ça pour toi.

N'en parle pas. Ne cherche pas à le convaincre que ce qu'il fait est mal, ou tu t'en mordras les doigts.

Il prendra l'information. Il saura qu'il est comme ça. Et maintenant, il aura une excuse pour continuer. Ou même pour empirer les choses.

Parce qu'il va considérer que si tu l'étudies, si tu comprends tout, alors ça veut dire que tu acceptes. Que tu resteras quoi qu'il fasse. Puisque tu SAIS et que tu es toujours là.

Ce Que Tu Dois Faire À La Place

Tu ne lui diagnostiques pas son évitement.

Tu observes. Tu comprends. Tu réagis différemment.

Au lieu de dire : «Tu es évitant, c'est pour ça que tu fuis»

Tu dis : «J'observe que quand on se rapproche, tu te retires. Cela crée une distance entre nous.»

Au lieu de : «Tu utilises la stratégie de désactivation numéro 3»

Tu dis : «Quand je partage quelque chose d'important, tu changes de sujet.

J'aimerais comprendre pourquoi. »

Tu parles de CE QUI SE PASSE.

Pas de CE QU'IL EST.

Tu poses des limites sur ses COMPORTEMENTS.

Pas sur son diagnostic.

S'Il Découvre Par Lui-Même

Si un jour il découvre par lui-même qu'il est évitant, s'il commence une thérapie, s'il aborde le sujet avec toi...

À ce moment-là seulement, tu peux en parler.

Mais même là, tu ne confirmes pas avec enthousiasme.

Tu ne dis pas : « Ah bah oui, moi je savais depuis le début ! »

Tu le laisses faire son propre chemin.

Tu dis simplement : « Si ça peut t'aider à mieux te comprendre, c'est une bonne chose. »

Et tu observes s'il FAIT LE TRAVAIL.

Parce que savoir qu'il est évitant ne suffit pas.

Il faut qu'il fasse le travail thérapeutique pour changer.

Protège Ton Savoir

J'ai fait l'erreur de lui dire.

Et j'en paie encore le prix.

Ne fais pas la même erreur.

Garde ton savoir pour toi.

Utilise-le pour comprendre.

Pour réagir différemment.

Pour poser des limites.

Pour te protéger.

Mais ne le diagnostique jamais.

Parce que le jour où tu lui donnes le mode d'emploi de son propre évitement...

Il ne l'utilisera pas pour guérir.

**Il l'utilisera pour mieux te manipuler.
Et tu auras tout perdu.**

Chapitre 24 : Quand partir, quand rester - les red flag

La question la plus difficile : Comment savoir si je dois rester ou partir ?

C'est LA question que je reçois le plus.

Et voici ma réponse :

Je ne peux pas décider pour toi.

Mais je peux te donner les critères pour décider toi-même.

Les red flags, et les 3 niveaux d'engagement de l'évitant et les antidotes.

Les signaux d'alarme (QUAND PARTIR)

Il y a une différence entre :

Évitement (gérable avec communication)

ET

Toxicité déguisée en évitement (fuis immédiatement)

1. EVITEMENT CLASSIQUE

Il/Elle Devient Froid(e) Sans Explication; Il/Elle Me Reproche de Vouloir

“Forcer” les Choses Il/Elle Refuse de Parler de Ses Sentiments, Il/Elle Me Ghoste Puis Revient Des Semaines, Il/Elle Dit “Je Ne Suis Pas Prêt(e)”, Il/Elle Évite les Conversations Profondes , Il/Elle Dit “J’ai Besoin d’Espace” Il/Elle Est Distant(e) Après l’Intimité Physique

2. EVITEMENT GRAVE

Il/Elle Critique Ma Vulnérabilité, Il/Elle Me Donne des “Miettes d’Attention”, Il/Elle Ne Me Présente Pas à Ses Ami(e)s/Famille, Il/Elle Me Reproche d’Être “Trop” ,, Il/Elle Ne Répond Plus à Mes Messages, Il/Elle Refuse de Définir la Relation, Il/Elle Minimise Mes Émotions, Il/Elle Annule au Dernier Moment, Il/Elle Disparaît Puis Revient Comme Si de Rien N’Était

RED FLAGS MAJEURS (pars maintenant) :

Plus Tard Il/Elle Compare Avec Son Ex, Il/Elle Garde des Options Ouvertes, Il/Elle Flirte Avec D’Autres Devant Moi,

1. Violence (verbale, émotionnelle, physique)

2. Colère quand tu exprimes un besoin

3. Gaslighting

« Tu es folle. »

« Ça ne s’est jamais passé. »

« Tu inventes des choses. »

Il réécrit la réalité pour te faire douter de toi.

PARS.

4. Il ne change RIEN après plusieurs conversations claires

Tu as communiqué calmement.

Tu as posé des limites.

Aucun effort. Aucun changement. Pendant des mois.

PARS.

5. Il te ment systématiquement

Mensonges. Omissions. Trahisons répétées.

6. Tu te sens de pire en pire

Anxiété chronique. Dépression. Perte d'estime de toi.

Ta santé mentale se détériore.

7. Il refuse TOUTE forme d'engagement

Ne veut pas définir la relation.

Ne veut pas te présenter.

Ne veut pas faire de projets.

Après 1 ans.

Le test ultime : LA PAIX

Voici le test le plus simple.

Pas les mots. Pas les promesses.

LA PAIX.

Pose-toi cette question :

« Est-ce que je suis en PAIX dans cette relation ? »

Pas heureuse à chaque seconde.

Pas sans défis.

Mais en PAIX.

Paix = :

- Tu dors bien

- Tu ne vérifies pas son téléphone obsessionnellement
- Tu ne paniques pas quand il ne répond pas pendant quelques heures
- Tu peux te concentrer sur ta vie
- Tu n'es pas en hypervigilance constante

Si tu n'es PAS en paix

Même si tu l'aimes.

Parce que l'amour sans paix n'est pas de l'amour.

C'est de la torture.

Quand partir (même si tu l'aimes)

Voici la vérité difficile :

L'amour ne suffit pas.

Tu peux l'aimer de tout ton cœur.

Et devoir partir quand même car :

- Ta santé mentale se détériore
- Tu te perds toi-même
- Tu acceptes l'inacceptable
- Aucun progrès après 1-2 ans
- Tu es la seule à faire des efforts
- Il est toxique (pas juste évitant)

Et sache ceci :

Partir n'est pas un échec.

C'est un acte d'amour. Pour toi.

Il a falloir réfléchir à comment guérir pour lâcher l'obsession.

L'addiction à l'évitant ne guéri pas par le fait de le décider, mais en apprenant suffisamment sur ses stratégie d'évitement pour que l'illusion meure noyée sous l'évidence et la vérité.

Quand rester (malgré les défis)

Reste si :

- Il fait des efforts (même petits)
- Tu vois des progrès sur la durée
- Tu es en paix (globalement)
- Tu peux être toi-même
- Il te respecte (même s'il a du mal avec l'intimité)
- Il investit dans la relation
- Tu te sens MIEUX (pas pire) avec le temps

Et sache ceci :

Rester n'est pas de la faiblesse.

C'est un choix conscient. Si c'est sain. Si c'est pour ta famille. De nombreuses lectrices ont une famille avec.

Si tu ne sais vraiment pas...

Donne-toi 6 mois.

Pendant ces 6 mois :

- Communique clairement (5 principes)
- Pose des limites fermes
- Fais ton travail intérieur (guéris ton style d'attachement anxieux avec les livres)
- Observe s'il fait des efforts

Au bout de 6 mois, demande-toi :

« Est-ce que la relation s'est améliorée ? »

« Est-ce que je me sens mieux ? »

« Est-ce qu'il a fait des progrès ? »

Si OUI → Continue.

Si NON → Apprends suffisamment sur le style d'attachement évitant pour que ton cerveau lâche de lui même l'obsession.

Ce qu'il faut retenir

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse universelle.

Seulement la bonne réponse pour TOI.

Demande-toi :

« Est-ce que cette relation me nourrit ou me vide ? »

« Est-ce que je grandis ou je rétrécis ? »

« Est-ce que je suis en paix ou en guerre permanente ? »

Ta réponse te dira quoi faire.

Et quelle que soit ta décision...

Rester ou partir...

Fais-le consciemment.

Pas par peur. Pas par dépendance.

Mais par CHOIX.

Chapitre 25 : Comment le faire s'engager

Il y a des femmes qui savent.

Elles savent exactement comment parler à un homme, ou même un homme évitant sans le faire fuir. Elles savent quand se taire, quand parler, quand partir, quand rester. Elles n'ont jamais lu un livre à ce sujet. Elles n'ont jamais entendu parler de "profil évitant" ou de "style anxieux".

Pourtant, elles maîtrisent cet art.

Pendant que je décortiquais les mécanismes de l'évitant, que je lisais des dizaines d'études sur l'attachement, que j'accompagnais des centaines de femmes en détresse... la femme souveraine,

La Perle.

Vivait en couple, simplement en connaissant parfaitement la stratégie féminine ancestrale car oui, il y a un langage, et il y a une stratégie pour non pas juste parler et être écoutée - mais pour être **choisie**.

Les hommes ont une stratégie, et l'évitant aussi. Lui il en a des spéciales bien à lui pour ne jamais avoir à s'engager, et tester ce que tu acceptes de céder de ta valeur et ce, dès le début de la relation.

Cela lui permet de savoir qui tu seras pour lui. Et il y a une catégorie qu'il ne sait pas classer. Il essaie, souvent, mais il s'y perd.

Pour eux, deux types de partenaires :

Celles avec qui ils jouent : réactives, réactionnelles, controlante, désespérées à l'idée de le perdre. Il les voit comme instables car ils ressentent une pression au près d'elle. Avec un enfant intérieur très blessé, qui le savent mais ne connaissent pas les comportements qui les sabotent et qui n'ont pas eu les modèles pour leur inculquer le comportement souverain qui garde un homme captivé par elles.

Et deuxième catégories, les autres, celle avec qui on s'engage, dont les mots et les comportements leur intiment le respect et les mettent, eux, pied au mur. Sans cri, sans critique, par calme.

Ce livre existe parce que j'ai observé une de ces femmes, elle m'a enseigné. Et des femmes comme elle sont rare : des femmes qui incarnent naturellement ce que d'autres tentent désespérément d'apprendre. Elle n'ont rien de plus, ne sont pas plus belles ni plus intelligente : elles ont juste eu d'autres modèles féminin, qui savent comment communiquer avec leur homme mais surtout, qui savent comment obtenir ce qu'elles souhaitent.

Sa Réaction Révèle Son Niveau D'Engagement

Ce qui est crucial à observer, c'est ce que sa réaction au différents protocole de communication te diras quelle femme tu es pour lui, et si tu dois continuer ou pas. Il existe trois niveaux d'engagement possibles, et chacun révèle où il en est vraiment dans sa capacité à construire une relation avec toi.

Engagement Fort : Il S'Excuse, se justifie, prend quelques jours Et Se Remet En Question

Au niveau le plus élevé, il écoute difficilement ce que tu dis, ne répond pas. Reviens vers toi s'excuse sincèrement, et se remet en question. "Tu as raison, je n'avais pas vu les choses comme ça", "Je suis désolé, je comprends que ça ait créé cet effet", "Je vais faire attention à ça à l'avenir". Il ne se justifie pas, il ne minimise pas, il ne rejette pas la faute. Il reconnaît son impact et exprime une volonté de faire différemment. C e peut paraître fou, mais j'ai déjà vu des évitants parler ainsi.

Engagement Moyen : Il Se Justifie

Au niveau moyen, il se justifie abondamment. "Oui mais je ne voulais pas dire ça", "Oui mais tu ne comprends pas, j'avais telle raison", "Oui mais à ce moment-là j'étais stressé", "Oui mais toi tu avais fait telle chose avant". Il ne nie pas complètement l'impact, mais il passe son temps à expliquer pourquoi ce n'était pas vraiment sa faute, ou pourquoi les circonstances justifient son comportement.

Cette réaction montre qu'il entend partiellement ce que tu dis, mais qu'il n'est pas encore capable de pleinement assumer sa part. Il est dans une défense légère. Ce n'est pas idéal, mais ce n'est pas non plus catastrophique. Cela signifie qu'il y a une ouverture, même si elle est encore étroite. Avec du temps et du travail sur lui, il peut progresser vers un engagement plus fort.

Engagement Faible : Il Te Ghoste Ou Rejette La Faute Sur Toi

Quand tu lui exprime tes besoins, tes émotions, et malgré les outils : il réagit par la fuite ou par l'accusation inversée. Soit il se tait complètement, change de sujet, ou disparaît après que tu aies exprimé calmement ton ressenti. Soit il retourne la situation contre toi : “Mais toi tu fais ceci”, “Tu es trop sensible”, “Tu dramatises tout le temps”, “Je ne peux rien te dire”.

Cette réaction signale qu'il est totalement incapable de recevoir un feedback, même exprimé avec toute la douceur du monde. Il ne peut pas se remettre en question. Il ne peut pas reconnaître qu'il a un impact sur toi. Son mécanisme de défense est tellement fort qu'il préfère te rejeter plutôt que de regarder sa propre responsabilité. C'est un red flag majeur. Pas parce qu'il est méchant, mais parce qu'il n'est pas prêt à être en relation. Avec personne.

Cette réaction est le seul vrai signe qu'il est capable d'être en relation de manière mature. Cela ne signifie pas qu'il va changer du jour au lendemain, ni qu'il ne fera plus jamais d'erreurs. Mais cela signifie qu'il a la capacité d'écouter, d'intégrer, et d'évoluer. C'est le seul niveau d'engagement qui permet de construire quelque chose de durable.

L'Engagement N'Est Jamais Lié À L'Amour

Voici une vérité qui va bouleverser tout ce que tu croyais comprendre sur les relations avec un évitant. Son niveau d'engagement n'a rien à voir avec l'intensité de ses sentiments pour toi. Absolument rien. L'engagement de l'évitant est lié à sa capacité à s'engager, pas à son amour. Et voici le paradoxe le plus cruel : moins il t'aime, plus il peut s'engager facilement.

Tu as peut-être remarqué qu'il s'est engagé rapidement avec une ex qu'il aimait moyennement, alors qu'avec toi, qu'il aime profondément, il fuit. Ce n'est pas un hasard. C'est neurologique. Quand il t'aime peu, l'enjeu

émotionnel est faible. Il peut te présenter à ses amis, parler de projets, même s'engager officiellement, parce qu'au fond il ne risque pas grand-chose. Si tu pars, ça ne le détruira pas.

Mais quand il t'aime vraiment, profondément, viscéralement, l'enjeu devient immense. Te perdre serait insupportable. Donc son cerveau fait tout pour l'éviter. Et la seule manière qu'il connaît pour ne pas risquer de te perdre, c'est de ne jamais s'engager complètement. De garder une distance de sécurité. De fuir avant que tu ne découvres qu'il n'est pas à la hauteur.

L'engagement vient alors de l'amour qu'il te porte, se retranscrit dans la manière dont il réagit, mais aussi de la manière dont tu t'es comporté : beaucoup d'évitant m'ont affirmé avoir envie de changer pour la passion (si tu veux savoir si tu es la passion ou la sécurité, réfère toi au livre DIASPORA) mais que celle ci n'arrive pas à les mettre au pied du mur. Ils trouvent toujours un moyen de se dégager.

Tu auras donc un engagement faible en fonction de la place que tu tiens, mais aussi Si Tu As Bafoué Tes Besoins Pour Exister Auprès De Lui

Il y a un autre facteur crucial qui détermine son niveau d'engagement, et celui-là dépend entièrement de toi. C'est la manière dont tu t'es positionnée dès le début de la relation. Si tu as bafoué tes besoins et tes émotions pendant longtemps pour exister auprès de lui, alors son niveau d'amour peut être grand, mais son engagement restera faible. Pourquoi ? Parce que **tu lui as appris comment te maltraiter.**

Je ne dis pas ça pour te culpabiliser. Je le dis pour que tu comprennes. Quand tu acceptes l'inacceptable, quand tu ravales tes émotions, quand tu te rends disponible en permanence, quand tu pardonnes tout, quand tu ne poses jamais de limites, tu lui envoies un message inconscient : "Tu peux me faire n'importe quoi, je resterai." Et son cerveau enregistre cette information.

Il t'aime peut-être profondément. Il te trouve peut-être exceptionnelle. Mais il ne te respecte pas. Parce que tu ne t'es pas respectée toi-même. Il a appris qu'il peut disparaître pendant une semaine et tu seras là à son retour. Qu'il peut annuler au dernier moment et tu comprendras. Qu'il peut te dire des choses blessantes et tu passeras l'éponge. Alors pourquoi s'engagerait-il ? Pourquoi ferait-il des efforts ? Il t'a déjà, sans rien donner en échange.

Dans ce cas précis, je te conseille de lire les cas concrets de mes clientes en fin d'ouvrage. Tu y trouveras des histoires de femmes qui étaient exactement dans cette situation, qui ont réussi à renverser complètement la dynamique, et comment elles l'ont fait. Parce que ce n'est pas une fatalité. Tu peux changer cette dynamique. Mais cela demande un travail profond sur ta posture.

La Posture Féminine

La posture féminine est primordiale. C'est la base de tout. Si tu n'es pas ancrée dans ton centre, dans ta souveraineté, dans ton respect de toi-même, rien ne fonctionnera durablement. Tous les outils de communication du monde ne compenseront jamais une posture instable. C'est pour cette raison que j'insiste tant sur les autres livres de guérison. Parce que la posture ne se performe pas par les mots. Elle s'incarne.

Mais voici ce que personne ne te dit, et que tu dois absolument comprendre : une fois que tu es stable et guérie, ne te pense pas au bout de tes peines. Parce que c'est là aussi, que tout commence vraiment. Quand tu deviens enfin la femme souveraine qu'il cherchait désespérément, stable et claire, il ne va pas t'accueillir à bras ouverts en disant "enfin, merci, je t'attendais". Non. Il va élaborer sept niveaux de tests, d'intensité croissante, pour vérifier si ta transformation est réelle ou encore une fois performée.

Il va aussi t'en vouloir d'être prête. Oui, tu as bien lu. Il va t'en vouloir. Parce que maintenant il n'a plus d'excuse, il panique. Il ne va donc pas se laisser faire. Il va te tester de toutes les manières possibles pour voir si tu vas craquer, redevenir l'anxieuse qu'il connaissait, lui supplier de revenir, accepter ses miettes. Tout pour voir si tu es vraiment celle que tu prétends être.

Pourquoi Il Te Teste Après Ta Transformation

Le changement ne se fait jamais sous pression. Et si il t'aime vraiment, il te fera vivre les sept tests dont je parle en détail dans mon livre "DIASPORA". Ces tests ne sont pas conscients. Il ne se lève pas le matin en se disant "tiens, aujourd'hui je vais lui faire le test numéro trois". C'est son inconscient qui les orchestre. Son cerveau vérifie : "Est-ce qu'elle est vraiment guérie? Ou est-ce qu'elle joue un rôle pour me mettre une pression?"

Parce que s'il s'engage avec toi alors que tu es encore en train de performer la souveraineté, il sait qu'un jour le masque tombera. Que tu redeviendras anxieuse, dépendante, instable. Et alors il sera piégé dans une relation avec quelqu'un qui n'est pas vraiment celle qu'il croyait. Son cerveau préfère te tester maintenant, aussi durement que nécessaire, pour être absolument certain que tu es réellement transformée.

Chapitre 26 : Pourquoi plus on te dit de le Quitter, moins tu As le Courage de le faire

On me demande souvent : “Prisca, pourquoi tu encourages les femmes à comprendre l’évitant au lieu de juste leur dire de partir ?”

Voici pourquoi : **la relation avec un évitant est une addiction.**

Pas une “dépendance émotionnelle” métaphorique. Une addiction neurochimique réelle au même titre qu’un alcoolique. Le même cocktail de dopamine, d’adrénaline et de cortisol que l’alcool ou la drogue procure sont dégagés par ton cerveau lorsqu’il te donne une miette.

Ce sont les mêmes sensations qu’une drogue dure, sauf que c’est une personne qui te l’apporte, pas une substance.

Et comme toute addiction, on ne s’en sort pas en “coupant tout”.

Contrairement à ce que tout le monde te dit sur le web : “Bloque-le et passe à autre chose”, “Coupe tout contact et oublie-le”, ce conseil est non seulement inefficace, mais dangereux.

Parce que tout couper sans stratégie, sans soutien, sans comprendre, ne fait qu’intensifier l’obsession et le sentiment de ne pas être normal. AU bout de 6h, tu vivras ce qu’on appelle “la première crise de manque”.

Ton cerveau va ruminer 24/7. Tu vas compter les jours. Tu vas stalker ses réseaux sociaux. Tu vas vérifier ton téléphone toutes les cinq minutes. Tu vas te demander ce qu'il fait, avec qui, s'il pense à toi.

Tu seras en sevrage permanent.

Ce Qui Fonctionne Vraiment Pour L'Alcoolisme (Et Pour L'Évitant)

Ce n'est pas juste "arrêter de boire".

C'est :

- ✓ **Un suivi avec un professionnel**
- ✓ **Un groupe de soutien** (Alcooliques Anonymes, cercle de parole) **avoir un parrain** (quelqu'un qui est passé par là et qui te guide)
- ✓ **S'informer sur l'addiction** (comprendre les mécanismes, les signes de rechute, les moyens de tenir)
- ✓ De l'**ocytocine (hormone de l'attachement) et de la dopamine saine** (le groupe, les liens, le soutien)

On ne réussit pas seul.

L'alcoolique qui essaie de s'en sortir tout seul, en "coupant tout" sans soutien, rechute dans 90% des cas.

Pourquoi?

Parce que l'addiction n'est pas juste chimique. Elle est aussi émotionnelle, psychologique, sociale. Et qu'on ne peut pas lutter seul contre son propre cerveau.

C'est Exactement Pareil Avec L'Évitant

Ce qui sauve, ce n'est pas le fait de tout couper et de ne plus y penser.

C'est d'en parler dans un espace où le soutien et la connaissance règne.

Avoir un endroit où :

- ✓ Tu peux en parler sans être jugée

✓ Tu peux déposer tes larmes sans qu'on te dise "mais pourquoi tu restes si tu as si mal?"

✓ Tu peux comprendre ce qui s'est passé, pourquoi tu es tombée dans ce piège

✓ Tu es acceptée que tu décides de le garder, de lui courir après, ou de rompre

✓ Tu reçois de l'empathie et de la bienveillance, pas des jugements

Cet endroit a infiniment plus de chances de réduire ton addiction... que de le ghoster sans stratégie, seule, en souffrant en silence.

Pourquoi?

Parce que dans cet endroit, tu n'es plus isolée. Tu as un groupe qui comprend. Tu as des femmes qui sont passées par là et qui te disent : "Attention, quand il revient avec ces mots-là, c'est un test." ou encore "c'est normal que tu espère encore qu'il change avec tout ce que tu as vécu".

Tu as quelqu'un pour te rappeler ta force quand tu faiblis.

Tu reçois de l'ocytocine et de la dopamine saines chaque semaine. Pas de lui, mais du groupe. Pas de la validation d'un homme qui te fuit, mais de la connexion authentique avec des femmes qui te voient.

Et progressivement, ton cerveau lâche. Parce qu'il reçoit ce dont il avait besoin ailleurs. Parce qu'il comprend enfin ce qui s'est passé. Parce que tu n'es plus seule face à ton addiction. Parce qu'il lâche chaque bribe d'illusion, non pas en fuyant, mais en étant parfaitement consciente. C'est pourquoi j'écris mes autres livres sans vous dire de le quitter. Pour que vous ayez d'autres supports pour étudier et sortir à votre rythme de l'illusion.

Brique par brique.

C'est Pourquoi Je Ne Te Dis Jamais "Juste Pars"

Parce que "juste partir" sans comprendre, sans guérir, sans soutien, ne fonctionne pas.

Tu reviendras. Ou tu transféreras ton addiction sur un autre. Encore et

encore.

Pour sortir d'une addiction à l'évitant, il faut les mêmes piliers que pour l'alcool :

1. Du Savoir

Comprendre son cerveau, ses stratégies, ses tests, ses mécanismes de désactivation.

Pas pour l'excuser. Mais pour que TON cerveau lâche l'illusion qu'il peut te donner ce dont tu as besoin.

Quand tu comprends les dix stratégies de désactivation, quand tu vois les sept tests qu'il va te faire passer, quand tu réalises que tout ça est neurologique et pas personnel...

Ton cerveau arrête de chercher des réponses. Il arrête de ruminer. Il comprend. Et il peut enfin lâcher prise.

2. Du Soutien

Un groupe qui vit la même chose.

Pas des amies qui te jugent de ne pas y arriver. Pas des thérapeutes qui te disent "quitte-le, c'est un toxique". Pas des inconnus sur internet qui te crient "bloque-le!".

Mais un cercle qui comprend.

Qui te permet de pleurer sans jugement. Qui te soutient que tu décides de rester ou de partir. Qui te rappelle ta valeur quand tu l'oublies.

3. Une Guérison Génuine

Identifier et guérir tes blessures d'enfance qui ont créé cette addiction.

Recalibrer ton système nerveux.

Sortir de la limérence.

Devenir souveraine.

Et tout ça prend du temps.

Comme l'alcoolique qui va voir son addictologue chaque semaine, qui rejoint un groupe de parole, qui a un parrain, qui apprend les signes de rechute, qui fait le travail jour après jour jusqu'à ce que l'envie devienne moins prégnante...

Toi aussi, tu dois faire ce travail. Étape par étape. Étape par étape.

C'est Pourquoi Je Ne Critique Jamais L'Évitant

Pas parce que je le défends.

Mais parce que ta colère le nourrit.

Plus tu es émotionnelle, plus tu lui donnes du pouvoir. Il se nourrit de tes émotions. Ta colère lui dit "ça compte". Ta tristesse lui dit "tu as un impact".

La seule chose qui vient vraiment à bout de cette addiction, c'est une guérison g enuine et réelle qui te permet d'être indifférente vis-à-vis de lui.

Et ça ne se fait pas en "coupant tout contact" sans stratégie.

 a se fait en comprenant, en guérissant, en te transformant.

Avec du savoir, du soutien, et du temps.

Alors Oui, Je Parle De L' vitant Avec Bienveillance

Pas parce que je l'excuse.

Mais parce que :

✓ Beaucoup de mes clientes sont mariées et tentent de sauver leur relation

✓ Comprendre son cerveau permet à TON cerveau de lâcher prise

✓ Ce savoir ne sert pas qu'avec lui, il améliore ton intelligence relationnelle avec tous les hommes

✓ Parler de lui sans colère te désarme, TOI, et te permet de guérir

Mais reste vigilante.

Si après des mois avec le bon langage, dans un environnement sécurisant, il ne fait AUCUN progrès...

Ce n'est pas un problème de communication.

C'est un problème de capacité.

Et à ce moment-là, tu pars.

Mais tu pars guérie.

Souveraine.

Entourée.

Comprise.

Prête à recevoir mieux.

Parce que tu auras fait le travail.

Tu auras eu le soutien.

Tu auras compris.

Et tu ne replongeras plus jamais.

Conclusion

Son engagement Dépend De ta Capacité à tenir une posture souveraine, de ta compréhension de son cerveau pour ne pas te laisser influencer, pas seulement De Tes Mots

Au final, lui faire comprendre qu'il a fait du mal n'est qu'une partie de l'équation. Communiquer n'est pas la solution complète.

Le protocole du miroir te donne l'outil pour montrer sans le culpabiliser par exemple. Mais sa réaction à ce protocole te dira tout ce que tu as besoin de savoir. S'il fuit ou rejette la faute sur toi, il n'est pas prêt. S'il se justifie abondamment, il y a une ouverture mais le chemin est long. S'il écoute, s'excuse et se remet en question, alors il y a de l'espoir.

Mais aussi : qu'il t'aime ne veut pas dire qu'il peut être avec toi, c'est même souvent l'inverse.

Souviens-toi que son engagement ne dépend pas de l'intensité de son amour. Il peut t'aimer profondément et fuir quand même. Parce que c'est justement cet amour qui le terrifie. Et si tu t'es positionnée en acceptant l'inacceptable depuis le début, tu as peut-être son amour, mais tu n'as pas son respect. Et sans respect, il n'y a pas d'engagement possible.

CONCLUSION

C'est pour cela que la posture est primordiale. Mais même une fois cette posture acquise, prépare-toi aux sept tests. Parce qu'il ne te croira pas facilement. Il vérifiera, encore et encore. Et tant que tu ne tiens pas une posture souveraine, tant que tu ne deviens pas la Perle, tu continueras de mettre une pression, plutôt que de le mettre au pied du mur.

