DIASPORA

PASSION MAMAN SÉCURITÉ

comment devenir celle qu'il ne pourra jamais oublier

PRISCA DEGLAS

PRISCA DEGLAS

DIASPORA

comment devenir celle qu'il ne pourra jamais oublier

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

Foreword v
Preface vii

I PARTIE 1 : LA DIASPORA DÉVOILÉE

Chapitre 1 : Manifeste 3
Chapitre 2 : Qu'est ce que la diaspora 9
Chapitre 3 : les 5 catégories de femmes de la diaspora 15
Chapitre 4 : La relation idéale selon l'évitant 22
Chapitre 5 : Pourquoi l'Évitant peut-il être infidèle ? 37
Chapitre 6 : Pourquoi l'évitant ne sais pas rompre avec ses... 49
Chapitre 7 : l'évitant dédaigneux et la sexualité 51
Chapitre 8 : L'évitant craintif et la sexualité - pourquoi... 63
Chapitre 9 : Par qui l'évitant peut-il être obsédé 73
Chapitre 10 : Témoignage d'un évitant divorcé qui a eu une... 82

II Partie 2 : identifier ton rôle dans sa diaspora

Chapitre 11 : identifier ton rôle dans sa diaspora 87
SECTION A : ES-TU LA SÉCURITÉ ? 90
SECTION B : ES-TU LA PASSION ? 92

SECTION C : ES-TU LA MAMAN ? 94
SECTION D : ES-TU UNE MUSE/VIRTUELLE ? 96
SECTION E : ES-TU UNE REMPLAÇANTE ? 98
Chapitre 17 : Avec quelle type de partenaire l'évitant... 100
Chapitre 18 : Pourquoi il revient toujours vers toi - la... 117

III Part Three

Chapitre 19 : Pourquoi il te teste ? (La peur de... 135
Chapitre 20 : La stratégie Masculine dévoilée 143
Chapitre 21 : Les tests de niveau 1 151
Chapitre 22 : Les 7 tests de niveau 2 161
Chapitre 23 : Comment réussir les tests : de celle qui... 169
Chapitre 24 : Comment devenir celle qu'il ne peut pas... 186
Chapitre 25 : Comment lui demander ou le pousser à faire une... 201
Conclusion : devenir celle qui se choisit 210

Foreword

IL N'EXISTE QUE DEUX TYPES D'ÉVITANTS QUI VONT EN THÉRAPIE

Le TYPE 1 : Celui qui est forcé par son ou sa partenaire.
Résultat : Il ne change pas vraiment, il abandonne rapidement.

Le TYPE 2 : Celui qui a perdu l'amour d'une femme souveraine, une femme qui l'a quitté, oui, mais d'une certaine manière... ça ne le brise pas tout de suite...

Non, ça le ronge.

Après elle, il pourra fréquenter qui il voudra, il épuisera toute sa diaspora, tout le ramènera sur les rives de cette seule femme.

Et celui-là va en thérapie sans qu'on le lui demande, sans qu'on le supplie. Pas parce qu'il réalise qu'il a merdé. Pas au début. Mais parce qu'elle l'obsède, elle ne lui sort plus de la tête. Parce qu'en maîtrisant le cerveau et le langage de l'évitant, elle a laissé une marque simple, indélébile, et il n'arrive plus à éteindre ses émotions comme avant.

Alors il ressent tout, et il court chercher de l'aide où il peut.

On appelle cette femme : l'ex fantôme. Et dans ce livre, je t'explique comment le devenir.

Preface

— Quand est-ce que je dois renoncer à quelqu'un ?

— Quand cette personne ne s'intéresse pas à toi.

— Oui mais... Et s'ils disent qu'ils s'intéressent à moi ?

— D'accord. Ils te disent qu'ils t'aiment, mais ils ne le montrent pas ?

— C'est ça, ils ne peuvent pas le montrer.

— Alors ils ne t'aiment pas et ils ne s'intéressent pas à toi.

— Tu penses ?

— Oui. Parce que ce que les gens disent n'a aucune importance. Ce qui compte, c'est ce qu'ils font.

Elle marqua une pause, puis repris : " On peut **dire** n'importe quoi. Ce qui révèle la vérité, ce sont les choix et les comportements, dans la durée.

— Et si je ne montre plus rien jusqu'au moment où ça va se terminer, et là, soudain, ils se mettent à agir ?

— Alors ce n'était jamais "quelque chose". Et le fait d'agir à ce moment-là, pour te récupérer, c'est de la manipulation. Ta réponse est leur comportement. Si le comportement c'est : "beaucoup au début, puis plus rien ensuite", alors la réalité est sous tes yeux. Peu importe comme tu nommes cela, évitant, ou manipulateur, le "beaucoup" du début était une façade du

système.

— Quand est-ce que je dois partir…

— Quand tu vois le pattern.

Pas quand tu espères qu'il change.

I

PARTIE 1 : LA DIASPORA DÉVOILÉE

Chapitre 1 : Manifeste

MANIFESTE D'OUVERTURE

Ce livre n'est pas une thérapie douce où l'on te dira que "tout va bien se passer".

Non.

Ce livre est une arme chargée et pointée sur tes illusions.

Une arme contre un système de défense émotionnelle sophistiquée que l'évitant à créé pour ne jamais s'engager vraiment, tout en vivant l'intensité de tes émotions.

Les tiennes, qu'il vit par procuration pour anesthésier les siennes.

Sans jamais prendre le risque de choisir.

Ce livre va te livrer ce que tu n'as jamais vu venir. Un système qui t'a prise, t'a utilisée, t'a vidée, t'a fait douter de ta propre valeur. Un système de "supply" qui t'a fait croire que tu étais trop intense, trop émotive, trop exigeante, trop instable pour être choisie. Mais qui activait toutes ces émotions là en même temps pour se sentir vivant.

Tu as rencontré un homme qui fonctionne avec une diaspora affective.

DIASPORA vient du grec ancien signifiant “dispersion” ou “ensemencement”.

Je n’ai retenu que cela : il disperse sa vulnérabilité, ensemence son engagement. Ainsi il ne s’engage jamais.

Et si tu lis ces lignes, c’est que tu en fais partie.

Peut-être es-tu :

- Celle qui attend un message depuis des semaines
- Celle qui interprète chaque story comme un signe
- Celle qui se demande pourquoi il revient toujours… mais ne reste jamais
- Celle qui a tout donné et n’a reçu que du silence
- Celle qui voit une autre femme prendre ta place alors qu’elle a tous les défauts qu’il te reproche.
- Celle qui se dit chaque jour : “Pourquoi pas moi ?”

Ce livre va te répondre.

Mais attention : la vérité fait mal avant de libérer.

AVERTISSEMENT : CE LIVRE N'EST PAS UNE THÉRAPIE DOUCE

Je ne vais pas te mentir. Je ne vais pas te ménager. Je ne vais pas t'envelopper dans du coton pour te dire que "c'est compliqué" ou que "les hommes sont comme ça".

Non.

Je vais te dire ce que personne n'ose te dire :

→ Tu as été manipulée, pas par méchanceté, mais par un système émotionnel dysfonctionnel.

→ Il ne changera pas, a moins que tu change de posture et qu'il vive un effondrement de réalité.

→ La plupart des femmes échouent à la dernière étape avant l'engagement définitif.

→ Tu n'es pas la seule. Tu fais partie d'une diaspora

Mais tu peux devenir toi. Tu peux sortir de ce jeu et reprendre ton pouvoir.

À QUI S'ADRESSE CE LIVRE (ET À QUI IL NE S'ADRESSE PAS)

✓ Ce livre EST pour toi si :

- Tu es épuisée de te battre pour une place dans sa vie
- Tu as l'impression d'être "optionnelle" malgré tout ce que tu donnes
- Tu vois qu'il entretient plusieurs femmes autour de lui (réelles ou virtuelles)
- Tu sens qu'il te garde "au chaud" mais ne s'engage jamais vraiment

- Tu as déjà tout essayé : être patiente, être sexy, être compréhensive, être absente… rien ne marche
- Tu veux comprendre LE SYSTÈME dans lequel tu es prise
- Tu es prête à regarder en face tes propres blessures
- Tu veux savoir comment changer de position dans sa tête (ou comment partir définitivement)

× *Ce livre N'EST PAS pour toi si :*

- Tu cherches des techniques de manipulation pour "l'avoir"
- Tu veux juste qu'on te dise ce que tu veux entendre
- Tu n'es pas prête à remettre en question tes comportements
- Tu penses que "l'amour suffit"
- Tu veux rester dans le déni
- Tu cherches à détruire "la nouvelle" ou à te venger
- Tu attends qu'il change sans que toi tu ne changes

Ce livre demande de l'honnêteté brutale avec toi-même.

COMMENT UTILISER CE LIVRE SANS TE PERDRE DEDANS

Ce livre est structuré en 5 parties, mais **ce n'est pas un roman**. Tu peux :

1. **Le lire de manière linéaire** (recommandé si tu veux comprendre tout le système)
2. **Aller directement au chapitre qui te parle** (si tu es en crise et que tu as besoin de réponses maintenant)
3. **Faire les tests avant de lire** (pour savoir où tu en es)

Les 5 étapes du parcours :

PARTIE 1 : Comprendre la diaspora → Tu vas découvrir le système dans lequel tu es prise.

PARTIE 2 : Identifier ton rôle → Tu vas savoir qui tu es pour lui (Maman, Passion, Muse, Remplaçante).

PARTIE 3 : Changer de position → Tu vas apprendre comment devenir irremplaçable (si tu choisis de rester).

PARTIE 4 : Tuer le game → Tu vas découvrir comment sortir définitivement du système (si tu choisis de partir).

PARTIE 5 : Reconstruire ta souveraineté → Tu vas reprendre ton pouvoir, guérir ton féminin, et ne plus jamais revivre ça.

⚠️ *QUELQUES RÈGLES AVANT DE COMMENCER*

RÈGLE 1 : Ne partage pas ce livre avec lui. Ce n'est pas un livre pour "lui faire comprendre". Cela risque de le renforcer dans son trouble et de lui donner les moyens de renforcer ses stratégies. C'est un livre pour TOI. Pour ta libération, pas pour sa prise de conscience. Partager le contenu de ce livre le fera complexifier son art et lui fera croire que tu acceptes de le subir. Crois moi, je l'ai vécu, et plusieurs de mes clientes aussi. Lire ce qui est dans ce livre a renforcé leur diaspora, et a légitimé leur schémas. Ne le fais jamais.

RÈGLE 2 : Ne le lis pas en espérant qu'il change. Lis-le en espérant que TOI tu changes. Que tu te libères. Que tu deviennes souveraine.

RÈGLE 3 : Sois honnête dans les tests. Personne ne te juge. Les seules personnes qui te jugent sont celles qui n'ont jamais

vécu ce que tu vis. Ici, tu es en sécurité.

RÈGLE 4 : Ce livre peut te faire mal. Parce qu'il va toucher des vérités que tu as enfouies. Parce qu'il va te montrer que tu as participé à ton propre piège. Parce qu'il va te demander de devenir une autre personne.

Mais la douleur est temporaire. La vérité, elle, est éternelle.

UNE DERNIÈRE CHOSE AVANT DE COMMENCER

Tu n'es pas seule.

Des milliers de femmes sont passées par là. Des milliers de femmes ont survécu. Des milliers de femmes se sont reconstruites. Des milliers de femmes ont tué le game.

Toi aussi, tu peux le faire.

Mais pour ça, tu dois accepter une vérité douloureuse :

→ **Il ne te choisira pas… sauf si tu deviens celle qu'il ne peut plus perdre : tu te choisis toi-même, et tu sors de son terrain de jeu. Il va tourner en rond jusqu'à te retrouver, si vraiment il t'aime.**

Tu peux choisir de jouer pour ne pas le perdre mais en réalité il ne changera jamais. Ou tu peux choisir de quitter l'arène, et de retrouver un homme nouveau, prêt à s'engager.

Dans les deux cas, il n'y a qu'une solution vers ton bonheur, et cette décision est sûrement l'une des plus difficile à prendre.

Alors, prête ?

♥ BIENVENUE DANS DIASPORA.

Chapitre 2 : Qu'est ce que la diaspora

LA DÉFINITION QUE PERSONNE NE TE DONNE

Une diaspora, dans son sens premier, c'est une population dispersée géographiquement mais unie par une origine commune.

Dans le contexte relationnel, **la diaspora affective** c'est exactement ça :

→ Plusieurs femmes dispersées dans sa vie
→ Chacune ayant un lien avec lui
→ Aucune ne sachant vraiment où elle se situe
→ Toutes pensant avoir une place unique
→ Toutes étant en réalité des pièces interchangeables d'un système quand elles n'ont pas la marche) suivre.

Spoiler alert, je te donne dans ce livre, le parcours exact, étape par étape de ma cliente son évitant lui a demandé en mariage après 4 ans d'allez-retour. Il avait une diaspora qui s'est volatilisé parce qu'elle a appliqué ce que je vais te décrire.

La diaspora, ce n'est pas de la polygamie. Ce n'est pas du

polyamour. Ce n'est même pas de l'infidélité classique.

C'est un **système émotionnel fragmenté** où chaque femme remplit une fonction précise dans son équilibre psychique. Et tant que tu ne sais pas quelle femme tu es, alors il ne s'engage pas au près d'une femme blessée.

Il ne les voit pas comme des personnes entières. Il les voit comme des **ressources émotionnelles**.

Et toi, *tu en fais partie.*

Ce livre est donc ta porte de sortie.

TOUS LES ÉVITANTS N'ONT PAS DE DIASPORA

ATTENTION : Distinction critique.

Tous les hommes évitants ne fonctionnent pas avec une diaspora.

Certains évitants sont simplement :

- Solitaires (ils se retirent mais ne maintiennent personne)
- Fidèles à une seule personne (mais émotionnellement absents)
- Incapables de gérer plusieurs connexions

La diaspora est le propre d'un évitant avec des traits narcissiques.

C'est-à-dire un homme qui :

✔ A besoin de validation multiple

✔ Gère son anxiété par la dispersion

✔ Ne supporte pas de dépendre d'une seule source émotionnelle

✔ Crée de l'ambiguïté pour maintenir plusieurs options ouvertes

✔ Utilise les femmes comme des miroirs fractionnés de lui-même

Si ton évitant a une diaspora, ce n'est pas "juste" de l'évitement. C'est un système organisé.

COMMENT RECONNAÎTRE QU'IL A UNE DIASPORA

Les 10 signes infaillibles :

1. Il maintient plusieurs connexions féminines actives

☐ Ex-petites amies qu'il n'a "jamais vraiment quittées"
☐ Amies "proches" avec qui il a une ambiguïté
☐ Femmes virtuelles (Instagram, messages, etc.)

2. Chaque femme a une fonction différente

☐ L'une l'écoute quand il va mal
☐ L'autre le désire physiquement
☐ Une autre représente la stabilité sociale

3. Il compartimente sa vie

☐ Tu ne connais pas toutes ses sphères
☐ Il ne mélange jamais les femmes entre elles
☐ Chacune croit être la seule à avoir "accès" à lui

4. Il crée de l'ambiguïté volontaire

☐ Il ne définit jamais clairement la relation

☐ Il envoie des signaux contradictoires
☐ Il laisse chaque femme interpréter à sa façon

5. Il revient toujours vers celles qu'il a "perdues"
☐ Même après des mois/années de silence
☐ Sans explication
☐ Comme si rien ne s'était passé

6. Il compare (subtilement ou ouvertement)
☐ "Toi tu es différente de..."
☐ "Elle, elle ne fait jamais ça..."
☐ Il te fait sentir en compétition

7. Il disparaît de manière cyclique
☐ Présent intensément, puis absent totalement
☐ Sans raison apparente
☐ Pour réapparaître comme si de rien n'était

8. Il ne s'engage vraiment qu'avec UNE seule
☐ Mais continue de maintenir les autres
☐ Même quand il est "en couple"
☐ Les autres deviennent des "amies" ou des "ex qu'il respecte"

9. Il utilise les réseaux sociaux stratégiquement
☐ Stories ambiguës
☐ Musiques avec des paroles chargées
☐ Photos qui envoient des messages codés

10. Quand tu le confrontes, il nie ou minimise
☐ "Ce ne sont que des amies"

☐ "Tu es parano"
☐ "Je n'ai rien à me reprocher"

📊 TON SCORE : INTERPRÉTATION

Compte le nombre de SIGNES PRINCIPAUX cochés (les 10 numérotés) :

0-6 SIGNES COCHÉS : PROBABLEMENT PAS DE DIASPORA

Au dela de 6-8 SIGNES COCHÉS : DIASPORA ACTIVE — ET TU ES DEDANS

Tu es clairement dans une diaspora active.

Il maintient plusieurs femmes. Il compartimente. Il crée de l'ambiguïté. Et tu en fais partie.

La vérité :

→ Tu n'es pas la seule

→ Tu as probablement un rôle défini (Passion, Sécurité, ou Maman)

→ Il revient vers toi de manière cyclique pour un besoin précis

→ Les autres femmes pensent la même chose que toi : "Je suis spéciale"

Ce que tu dois faire :

☐ Identifier ton rôle (Chapitre 9)
☐ Comprendre pourquoi tu es restée (Chapitres sur les tests)
☐ Apprendre à devenir souveraine (Chapitre 23 sur Marina)
☐ Suivre les 7 étapes

Ce livre est ton plan d'action.

Il va te montrer :

→Comment une de mes coachées est sortie de cette situation exacte grace à 7 étapes

→Comment elle est devenue l'ex qu'il ne peut pas oublier

→ Comment tu peux faire de même — si tu es prête.

LA VÉRITÉ QUE TU DOIS ACCEPTER

Il ne te manipule pas consciemment.

La plupart du temps, il ne se rend même pas compte qu'il a créé une diaspora.

Pour lui, c'est juste :

- "Garder le contact avec des amies"
- "Ne pas brûler de ponts"
- "Être gentil avec les gens qui comptent"

Mais inconsciemment, il organise un système qui lui permet de :

→ Ne jamais dépendre d'une seule femme

→ Toujours avoir une source de validation disponible

→ Ne jamais affronter l'abandon (il abandonne avant d'être abandonné)

→ Gérer son angoisse relationnelle par la dispersion

Ce n'est pas de l'amour. C'est une stratégie de survie émotionnelle.

Et toi, tu en es devenue une pièce.

Chapitre 3 : les 5 catégories de femmes de la diaspora

LE SYSTÈME EST ORGANISÉ

Dans une diaspora, il n'y a pas de chaos. Il y a une **architecture invisible**.

Chaque femme a un rôle. Chaque rôle a une fonction. Et lui, consciemment ou non, maintient cet équilibre.

Voici les 5 catégories :

1. LA SÉCURITÉ

Qui est-elle ?

C'est **sa façade sociale**. Celle qui le rend présentable au monde. Celle avec qui il peut dire "je suis en couple" ou "je suis marié".

Son rôle : ✔ Stabilité ✔ Prévisibilité ✔ Absence de menace ✔ Loyauté passive ✔ Acceptation de ses phases

Pourquoi elle ?

Parce qu'elle :

- Ne questionne pas ses incohérences
- Ne demande pas d'intimité émotionnelle profonde

- Ne met pas en péril son équilibre psychique
- Représente la "normalité" dont il a besoin pour fonctionner socialement
- Lui permet de maintenir une double vie sans confrontation

Ce qu'elle reçoit :

→ L'engagement officiel
→ La présence physique (cohabitation, apparitions publiques)
→ La sécurité matérielle parfois

Ce qu'elle ne reçoit PAS :

→ L'intensité émotionnelle
→ La passion
→ La véritable intimité
→ Toute son attention

Exemple concret :

Elle est celle avec qui il vit, celle qu'il présente à sa famille, celle qui apparaît sur ses photos de couple. Mais elle ne sait pas qu'il envoie des messages à 3 autres femmes. Ou elle le sait, mais elle accepte parce qu'elle a peur de le perdre.

2. LA PASSION

Qui est-elle ?

C'est **celle qui éveille son désir et son intensité**. Celle avec qui il ressent quelque chose de "différent". Celle qu'il ne peut pas oublier.

Son rôle :

✔ Réveiller ce qu'il a éteint avec la Sécurité
✔ Lui faire sentir vivant

✔ Créer de l'intensité émotionnelle et/ou sexuelle
✔ Représenter ce qu'il désire vraiment mais ne peut pas gérer

Pourquoi elle ?

Parce qu'elle :

- L'active émotionnellement
- Le confronte (même sans le vouloir)
- Voit sa part d'ombre
- Lui renvoie ce qu'il fuit
- Est trop réelle, trop profonde, trop intense pour être "gardée"

Ce qu'elle reçoit :

→ L'intensité qu'elle cherche
→ Des moments inoubliables
→ L'impression d'être "la vraie"
→ Une connexion profonde

Ce qu'elle ne reçoit PAS :

→ L'engagement
→ La constance
→ La sécurité
→ Une place officielle

Exemple concret :

Elle est celle qu'il appelle à 2h du matin quand il ne dort pas. Celle avec qui il a des conversations qui durent des heures. Celle qu'il ne présente à personne mais qu'il ne peut pas quitter. Celle qu'il ghoste puis rappelle 6 mois plus tard.

C'est souvent toi.

3. LA MAMAN

Qui est-elle ?

C'est **celle qui l'aide à gérer ses émotions**. Celle qui prend soin de lui. Celle qui est toujours là, quoi qu'il arrive.

Son rôle :

✔ Support émotionnel inconditionnel
✔ Écoute sans jugement
✔ Réconfort dans les moments difficiles
✔ Fonction maternelle (elle régule ce qu'il ne peut pas réguler)

Pourquoi elle ?

Parce qu'elle :

- Ne pose pas de limites
- Accepte tout
- Ne demande rien en retour
- Est toujours disponible
- Le materne au lieu de le confronter

Ce qu'elle reçoit :

→ Sa confiance (il se confie à elle)
→ Sa vulnérabilité (il pleure, il parle de ses peurs)
→ Un rôle d'importance (elle se sent "essentielle")

Ce qu'elle ne reçoit PAS :

→ Le désir
→ Le respect
→ La réciprocité
→ Une place prioritaire

Exemple concret :

Elle est celle qu'il appelle quand il a un problème avec une autre femme. Celle qui l'aide, le console, le rassure. Celle qu'il délaisse dès qu'une nouvelle entre dans sa vie. Celle qu'il déres-pecte de plus en plus parce qu'elle ne dit jamais non.

Plus elle donne, plus il prend. Plus elle accepte, plus il abuse.

4. LES MUSES / VIRTUELLES

Qui sont-elles ?

Ce sont **des présences secondaires qui alimentent son ima-ginaire**. Des femmes avec qui il n'a pas forcément de relation physique, mais qui maintiennent une forme de lien virtuel ou fantasmé.

Leur rôle :

✔ Validation de son attractivité
✔ Stimulation narcissique
✔ Options potentielles en cas de besoin
✔ Alimentation de son ego sans engagement

Pourquoi elles ?

Parce qu'elles :

- Interagissent sur les réseaux sociaux
- Répondent à ses messages ambigus
- Interprètent ses stories comme des signes
- Restent "disponibles" sans exiger

Ce qu'elles reçoivent :

→ Des signes codés

→ De l'ambiguïté
→ L'impression qu'il pense à elles
→ Des miettes

Ce qu'elles ne reçoivent PAS :
→ Une vraie relation
→ De la clarté
→ Une place concrète

Exemple concret :
Elles sont celles qui likent ses photos, qui réagissent à ses stories, qui envoient des messages de temps en temps. Celles qu'il ne voit jamais mais qu'il maintient "au chaud". Celles qui fantasment une connexion qui n'existe pas vraiment.
La nouvelle femme dont tu parles est probablement dans cette catégorie.

5. LES REMPLAÇANTES

Qui sont-elles ?
Chaque catégorie a **une ou plusieurs remplaçantes**.
C'est-à-dire :

- Une Sécurité de secours (au cas où la première part)
- Une Passion de remplacement (si la première le confronte trop)
- Une Maman bis (si la première pose des limites)

Leur rôle :
✔ Assurer la continuité du système
✔ Ne jamais le laisser dans le vide

✔ Être prêtes à prendre la place

Pourquoi elles ?

Parce qu'il a **peur de l'abandon**. Donc il maintient toujours des options.

Ce qu'elles reçoivent :

→ De l'attention par intermittence
→ Des promesses vagues
→ L'espoir d'une place

Ce qu'elles ne reçoivent PAS :

→ La priorité
→ La reconnaissance
→ Une vraie chance

Exemple concret :

Ce sont les ex qu'il n'a jamais vraiment quittées. Les "amies" avec qui il garde un lien flou. Les nouvelles qu'il teste pour voir si elles peuvent remplacer celle qui est partie.

LA QUESTION CENTRALE : COMMENT DEVENIR IRREMPLAÇABLE ?

Maintenant que tu vois le système, tu te poses forcément cette question :

"Comment sortir de ma catégorie et devenir celle qu'il choisit vraiment ?"

Pour y répondre, on doit explorer plusieurs aspects de la personnalité évitant, comment il voit le couple, et pourquoi certains ne peuvent pas s'empêcher de tromper.

Chapitre 4 : La relation idéale selon l'évitant

Comment l'évitant se représente l'amour, quelle serait pour lui la relation parfaite dont il rêve. Mais bien sûr, quand il rêve de cette relation, à travers ses filtres, à travers son attachement évitant, on constate qu'il y a un décalage avec la réalité. Ça ne correspond pas au réel et il est dans un fantasme.

Donc il fantasme une représentation de l'amour, une relation amoureuse qui, dans certains aspects, peut se réaliser, mais dans beaucoup de cas, on va voir pourquoi, il fantasme une relation qui n'existe pas. On va voir pour quelle raison et on pourra mieux comprendre ce que les évitants projettent sur la relation et pourquoi aussi ils réagissent d'une certaine manière dans les relations.

Parce qu'ils ont certaines attentes — en fait, ils ne le savent peut-être pas, d'ailleurs ils ne sont peut-être pas conscients qu'ils ont ces attentes — mais ce sont les attentes qu'ils ont dans une relation.

Attente numéro un : Préserver son espace sacré

Le premier point, c'est que l'évitant imagine qu'il n'aura aucun compromis à faire sur son espace et son autonomie. C'est-à-dire qu'il rêve et pense qu'il pourra vivre une relation amoureuse, et sa relation amoureuse idéale serait une où il conserve totalement son territoire personnel.

Il aurait vraiment tout le temps nécessaire pour faire ce qu'il veut par lui-même, seul, et verrait la personne de temps en temps — ça peut être une fois toutes les deux semaines, une fois par mois, vraiment. Il vit son autonomie comme il l'entend, comme il aime le faire, son espace, et il voit la personne occasionnellement pour passer du temps ensemble.

La relation comme accessoire, non comme priorité

Donc il priorise sa vie — la relation n'est pas centrale dans son existence, elle ne prend pas de place en fait. Il continue à vivre comme il a toujours vécu avant, et la relation s'ajoute simplement à ça, mais sans perturber son quotidien et sa façon de vivre.

Et il imagine que c'est possible, un peu comme une relation amicale amoureuse. C'est-à-dire comme une amitié où en fait on peut ne pas s'écrire pendant deux semaines, on peut ne pas s'écrire pendant cinq jours et puis on se voit à un moment donné. Tu vois, ce côté beaucoup moins engageant, beaucoup moins de proximité, où on passe de bons moments ensemble et puis on fait nos vies chacun de notre côté.

C'est pourquoi souvent les évitants aiment les relations à distance, des relations qui nécessitent de la distance géographique où on se voit de temps en temps, mais la relation ne devient pas le centre de nos vies.

Le décalage avec la réalité

Et c'est un problème parce que, pourquoi ? Parce qu'en fait, dans les relations amoureuses, il y a quand même des compromis à faire. On se voit quand même plus que dans les relations amicales, il y a une proximité qui s'installe.

Oui, la relation ne devient pas le centre de nos vies, mais elle prend quand même beaucoup plus de place que l'évitant ne l'imagine ou ne le voudrait.

Donc dans la relation amoureuse, on se voit quand même assez régulièrement, on passe du temps ensemble, il y a une proximité plus forte, plus profonde que dans les autres relations. Et l'évitant a du mal à imaginer qu'il devra faire des compromis et parfois lâcher prise sur son temps.

Donc il est dans un fantasme sur cette relation où il peut continuer à vivre comme il l'a toujours fait. Bien sûr, son espace peut être respecté — donc en fait, ce n'est pas qu'il devra renoncer à son autonomie — mais il garde son espace, tout en ayant du temps pour l'autre et la relation, et en mettant la relation aussi importante que sa propre vie, à égalité.

L'évitant a tendance à minimiser ses relations et à prioriser ses activités, son travail.

Attente numéro deux : Une harmonie sans vagues

Le deuxième point, c'est que l'évitant imagine une relation harmonieuse. Je veux dire, la relation parfaite pour lui, c'est vraiment une paix absolue, sans rupture. C'est-à-dire qu'il imagine, comme il l'a aussi vécu enfant, qu'il ne doit y avoir aucun désaccord, aucun conflit, aucune dispute.

Parce que parfois on est en désaccord dans les relations, on est en désaccord, il y a des choses qu'on a besoin d'exprimer. Et l'évitant imagine que si on est en relation avec la bonne personne, tout se passera toujours de façon fluide. Il ne doit y avoir aucune confrontation, aucun désaccord.

La peur du conflit comme boussole

Pourquoi ? Parce qu'il a beaucoup de mal avec le conflit. Et parce qu'il a appris enfant qu'il faut tout mettre sous le tapis et qu'il ne faut jamais rien exprimer et qu'il ne faut jamais dire ce qu'on ressent.

Donc il imagine que ses relations doivent être comme ça, avec une sorte de paix parfaite. Et que s'il y a des moments où il y a du conflit, c'est problématique. C'est-à-dire qu'il y a un problème dans la relation et que l'autre n'est pas la bonne personne. Il se pose beaucoup de questions.

Il y a vraiment une complexité à comprendre que même dans des relations très sécures, il y a des moments où on ne s'entend pas, où il y a des choses à harmoniser, à régler. Et l'évitant pense que ça ne devrait jamais arriver. Si ça arrive, c'est que la relation ne devrait pas être, en fait.

Apprendre à accepter l'imperfection

Donc c'est vraiment surprenant, et pour l'évitant, il faut vraiment apprendre à intégrer, à se dire que c'est normal qu'il y ait aussi des moments de difficultés dans la relation, des choses qui ne conviennent pas à l'un ou à l'autre. Et que c'est normal en fait.

Et même dans une relation avec la bonne personne, la personne avec qui, avec son amoureux, il vivra des moments de doute, de désaccord. Et que c'est normal et que ça ne signifie pas nécessairement que c'est quelqu'un qui n'est pas bon pour lui.

Attente numéro trois : L'indépendance émotionnelle absolue

Le troisième point, c'est que l'évitant imagine, comme il l'a vécu finalement, qu'une relation parfaite serait une relation où il n'y a pas de corégulation. Où en fait, chacun gère ses émotions, comme dans cette idée de non-compromis, où on vit tous nos vies, on s'occupe de soi et puis on se retrouve de temps en temps.

Il imagine qu'on doit gérer nos émotions par nous-mêmes, ce qu'on vit, nos difficultés dans la vie, qu'on ne devrait pas en discuter l'un avec l'autre.

Le déséquilibre de la vulnérabilité

Donc l'évitant accepte parfois que l'autre personne cherche la corégulation, exprime des choses, dise des choses sur sa vie, ses difficultés. Il peut avoir ce rôle d'écoute. Par contre, il ne le fera jamais, lui. Il n'ira jamais voir quelqu'un pour dire ce qui ne va pas dans sa vie, dire qu'il a des difficultés au travail.

Il ne dira jamais rien. Il veut souvent aider les autres, il n'y a pas de problème. Il peut aussi être celui qui écoute, celui qui a ce rôle de conseiller, mais il ne voudra pas se coréguler lui-même et exprimer des choses personnelles. Ça, c'est sûr.

Donc ce qu'il imagine, en tout cas, d'idéal, c'est que chacun, comme il l'a fait enfant, chacun s'occupe de soi, de ses émotions, et surtout on ne dérange pas, on ne perturbe pas l'autre avec ses propres problèmes. Il y a toujours cette idée : "Je vais déranger l'autre, on se dérange mutuellement."

La superficialité protectrice

Donc on garde la relation très en surface, puisqu'on n'entre jamais dans le cœur des problèmes, le cœur de ce qu'on traverse, nos émotions.

Mais ce qui est surprenant, c'est qu'en même temps l'évitant idéalise ça, trouver quelqu'un qui est aussi indépendant que lui. En même temps, quand il le vit, il en est insatisfait. Pourquoi ?

Parce qu'en fait, très souvent, quand il rencontre quelqu'un qui est aussi indépendant que lui — donc ça peut être un autre évitant, un évitant-évitant, si ça existe, une relation évitant-

évitant — ce qui se passe, c'est qu'ils sont dans une relation de contre-dépendance.

La relation de contre-dépendance, c'est-à-dire que chacun s'occupe de sa vie, de ses questions, de ses émotions, par lui-même, sans jamais s'impliquer, sans jamais se mettre dans la relation.

Le paradoxe de l'indépendance mutuelle

Le problème, c'est que très souvent ils en sont insatisfaits parce qu'ils ne se rendent pas compte qu'en même temps l'autre est très indépendant, en même temps il n'y a pas de profondeur, il n'y a pas de vulnérabilité. On ne se voit jamais comme on est vraiment, en profondeur, dans l'être qu'on est. On ne se voit pas vraiment.

Donc ça donne des relations évitant-évitant ou des relations — oui, très souvent deux évitants qui peuvent durer très longtemps dans le mariage, mais il n'y a pas de véritable amour, il n'y a pas de vulnérabilité. C'est comme des colocataires qui s'occupent de la gestion des enfants, de la gestion logistique, qui sont très bons pour gérer le quotidien, gérer la relation de façon technique ou de façon, tu vois, très logistique.

Mais comme des colocataires, ils vivent ensemble, mais il n'y a pas de lien réel, il n'y a pas d'amour. Il n'y a souvent plus d'intimité sexuelle ou physique, il n'y a pas cette intimité qui nécessite une vulnérabilité, de se montrer, de se coréguler.

Donc l'évitant idéalise ça en même temps, mais la réalité prouve

que c'est insatisfaisant, parce que tout le monde veut de la profondeur, partager une intimité émotionnelle. Et c'est ce qui fait la relation proprement dite. S'il n'y a pas ça, il n'y a pas de vraie relation en fait.

Attente numéro quatre : Les relations sans étiquette

Il y a aussi cette idée qu'il rencontrera quelqu'un où il pourra rester en surface. Donc il y a beaucoup d'évitants qui aiment beaucoup les situationships, où il n'y a pas de véritable engagement, où on est dans une sorte d'amitié.

On se voit, donc l'évitant agit comme s'il était en relation, il fait presque tout comme s'il était en relation, mais il n'y a pas d'étiquette. Il ne veut pas dire qu'on est en couple. Il t'écrit, il est présent, il fait des choses comme quelqu'un d'un peu amoureux, mais il ne veut absolument pas que ça devienne concret.

L'attraction pour l'ambiguïté

Donc ça, l'évitant aime beaucoup tout ce qui est en surface. Il idéalise un peu ce côté où, comme on l'a dit un peu plus tôt, il n'y aura pas de vraie profondeur et où il n'aura pas à se montrer tel qu'il est.

Et donc il pourra ne jamais être activé dans ses peurs, et il pourra vivre une relation où il se préserve, en fait, et il se protège beaucoup.

Attente numéro cinq : Un rythme totalement personnel

Un autre aspect important, c'est qu'il imagine que les choses iront à son propre rythme. C'est-à-dire qu'il imagine une relation où ça prendra autant de temps qu'il le veut, parce qu'on sait que l'évitant n'a pas le même rapport au temps et à l'espace. Il a besoin de beaucoup d'espace, de beaucoup de temps.

Il imagine que les choses, le rythme de la relation — on a souvent l'anxieux qui aime que les choses aillent assez vite, parce qu'il a besoin de proximité. L'évitant, au contraire, a besoin de beaucoup de temps.

Un tempo qui peut s'étirer indéfiniment

Ça peut être des phases de rencontre qui durent beaucoup plus longtemps, qu'on s'engage beaucoup plus longtemps, et que tout dure vraiment très longtemps, même parfois plusieurs années en fait. C'est vraiment avant qu'il y ait une profondeur, avant qu'on passe à d'autres étapes de la relation.

Ça peut même être l'intimité sexuelle. Il y a certains évitants que j'ai pu accompagner qui attendent au moins 3-4 ans avant de s'engager dans une relation intime avec quelqu'un. C'est étonnant et c'est vraiment compliqué à comprendre pour l'autre.

L'évitant a un rythme qui peut parfois être très long, ça peut être très très lent. Si parfois l'anxieux, en fait, c'est trop rapide — souvent il veut être en couple trop rapidement, après très peu de temps, parce que comme on l'a dit, il y a un besoin de proximité — l'évitant, c'est trop long parfois.

Trouver l'équilibre entre protection et connexion

Trop long dans le sens où chacun fait comme il veut, bien sûr, et il faut respecter son propre rythme, bien sûr. Mais il se protège dans une sorte de rythme beaucoup plus lent. Mais trouver un équilibre, c'est-à-dire que oui, bien sûr, on peut prendre son temps et c'est important de prendre son temps et de s'écouter, c'est très important.

Mais trouver un équilibre entre un temps long et aussi respecter l'autre et le rythme de l'autre. Un rythme à apprendre qui prend aussi en compte l'autre et les besoins de l'autre.

Attente numéro six : Une relation sans attentes

Parce que c'est vrai qu'avec l'évitant, il y a un autre aspect, un autre point : il imagine une relation sans attentes. Donc c'est vraiment une relation sans demandes, où il n'y a pas d'attente d'aller plus loin, de s'engager.

Vraiment, les attentes lui font très peur. Donc il imagine que la relation idéale serait vraiment sans attentes, sans pression, avec un peu de légèreté.

La pression perçue dans la moindre demande

Ça ne signifie pas nécessairement une relation légère dans le sens où il n'y a pas d'amour, mais un amour qui n'envahit pas, qui n'est pas possessif. Parce que c'est une bonne chose de ne pas vouloir un amour possessif, mais avec l'évitant, il voit très rapidement la petite attente, même très petite, même minimale,

comme quelque chose, comme une pression, très rapidement.

La question, c'est qu'il règle ses peurs, ses représentations de fond, qu'il travaille sur lui profondément pour se débarrasser de ces peurs et de cette difficulté d'accepter des attentes dans une relation.

En fait, ce n'est pas comme dans une relation mutuelle — il y a des attentes, il y a des désirs, il y a des envies de partager du temps avec l'autre, il y a des envies de faire des choses avec l'autre, ou de vivre des choses, de partager des choses plus profondes, plus engageantes.

Ce serait que l'évitant puisse vraiment avoir cette image d'une relation sans aucune pression, mais en fait ce sera impossible puisque la moindre demande peut être vue comme une pression.

L'attente réaliste : Recevoir l'amour inconditionnel

Un dernier aspect que l'évitant désire dans une relation et qui est plus en phase avec la réalité, qui est faisable et réaliste, c'est que l'évitant est très souvent attiré par l'anxieux, parce qu'il lui donne une nourriture affective qu'il n'a jamais reçue.

L'évitant aime trouver dans la relation quelqu'un qui le soutient, quelqu'un qui l'accepte profondément tel qu'il est, qui lui donne cet amour qu'il n'a jamais reçu.

Combler les blessures d'enfance

Parce qu'il a des blessures profondes où il n'a jamais connu quelqu'un qui le voit, qui lui dit qu'il l'aime, qui lui dit qu'il est important, qu'il compte, qu'il a de la valeur. Ce sont des mots qu'il n'a jamais entendus avant.

Il a rarement entendu : "Tu comptes, tu as de la valeur, tu es spécial, tu es important." Il va vraiment apprécier se sentir soutenu, aimé, vu, comme l'anxieux peut voir l'évitant.

Au début, l'évitant est très attiré par ça, par des gens très chaleureux qui lui donnent, lui qui est si froid à l'intérieur parce qu'il n'a pas appris, il n'a pas connu l'amour tel qu'il peut être.

L'attraction paradoxale pour la chaleur

Il est très attiré, il se représente une relation où il est soutenu, accepté inconditionnellement, cet amour inconditionnel qu'on peut parfois recevoir de parents aimants.

Parce que, comme on l'a déjà dit dans d'autres podcasts, l'évitant a vraiment intégré ça — puisqu'on ne peut pas voir que les parents sont indisponibles simplement à cause de leur fonctionnement — il a personnalisé le fait que les parents étaient indisponibles, ne répondaient pas à ses besoins.

Il a pensé, il a intégré intérieurement, inconsciemment, qu'il est le problème, qu'il a quelque chose qui ne va pas avec lui, qu'il n'est pas aimable, qu'il n'est pas désirable.

Donc comme il y a cette idée au fond, il apprécie énormément quand il se sent accepté, non jugé, non critiqué, non humilié aussi. Il peut arriver à certains évitants d'avoir vécu des situations d'humiliation enfant, parce qu'il y a cette grande blessure de ne pas être accepté, aimé tel qu'il est.

Le désir d'être vu et apprécié

Donc ça aussi, c'est très fort dans les relations qu'il espère : être aimé, même quand, quoi qu'il arrive, quoi qu'il montre, quoi qu'il soit, et qu'il soit apprécié, énormément apprécié.

Donc il va vraiment se tourner vers des gens très chaleureux. Très étonnamment, on pourrait penser que non, mais en fait, au début, il est attiré par des personnes plus anxieuses. Et souvent, de ce que j'ai vu, les évitants sont très souvent en amitié — en amitié aussi, on attire beaucoup de personnes anxieuses.

Il y a vraiment en amitié, très souvent, les évitants, les anxieux ambivalents, sont très souvent amis, précisément parce que l'évitant a cette solidité, et l'anxieux a cette chaleur, cette sorte d'expression d'émotion, cette énergie solaire que l'évitant est fasciné par, parce qu'il ne la connaît pas et qu'il n'a pas accès à cette énergie chez lui.

Il peut apprécier énormément, précisément, ce côté généreux et chaleureux de l'anxieux, ou en tout cas des personnes qu'il rencontre. Et ça, je pense, c'est peut-être le côté le plus réaliste, en tout cas, d'attente dans la relation : recevoir une chaleur qu'il n'a finalement jamais reçue, recevoir une acceptation, un amour, un soutien.

Conclusion : Le décalage entre fantasme et réalité

En conclusion, on voit que chez les évitants, il y a vraiment une représentation de l'amour qui est biaisée par ses filtres, son mode de fonctionnement, où il pense que les autres fonctionnent comme lui. Et c'est normal, tout le monde fait ça — on projette son propre fonctionnement, ses propres croyances, ses propres valeurs sur les autres.

Et il pense que les autres ont le même type de fonctionnement, ou en tout cas d'attente, peuvent avoir le même type d'attente.

L'importance d'accepter les saisons relationnelles

Donc ce qui biaise un peu ces relations, c'est que parfois il peut être insatisfait dans les relations, parce qu'il ne se rend pas compte que cet idéal, ou cette image de l'amour, peut entrer en collision avec la réalité.

Et ce qui, je pense, peut être important à dire pour quelqu'un qui est évitant, qui écouterait, ce serait de dire, enfin, de comprendre et d'accepter que dans toute relation, il y a des moments de désillusion, il y a des moments où c'est mieux, c'est moins bien. Et d'accepter ces aléas, en fait.

L'évitant a un peu de mal avec le côté aléatoire des relations, et comprendre que ça en fait partie. Et même dans les relations sécures, il y a des aléas, il y a des saisons. Il y a l'hiver dans les relations, comme il y a l'été dans les relations. C'est-à-dire qu'il y a des moments merveilleux, et puis d'autres moments où c'est plus compliqué, où c'est moins bien, où il y a des moments de

questionnement.

Et que ça fait partie de la relation, et que c'est normal, c'est un tout. Et ça, l'évitant a du mal à l'accepter, en fait, puisqu'il a cet idéal d'une relation dans une sorte d'harmonie parfaite et assez linéaire.

Et non, c'est normal qu'il y ait, comme on dit, des hauts et des bas dans les relations, comme dans la vie, d'ailleurs. Les relations n'échappent pas à cette règle. Il y a des moments merveilleux, et puis il y a d'autres moments où il y a besoin de réajuster.

Chapitre 5 : Pourquoi l'Évitant peut-il être infidèle ?

Pour comprendre pourquoi l'évitant va voir ailleurs, il faut d'abord saisir sa vision particulière du couple et de la fidélité. L'évitant ne représente pas le couple comme les autres profils d'attachement. Là où un anxieux ou un sécure projette un partenaire de vie, quelqu'un avec qui vieillir ensemble, l'évitant a du mal à croire à cette notion. Il ne comprend pas vraiment comment on peut s'aimer pendant 30 ou 40 ans. Cette idée le surprend, voire le déconcerte.

Une relation différente à l'exclusivité

L'évitant accepte plus facilement l'idée d'avoir plusieurs partenaires au cours de sa vie. Pour lui, ce n'est pas un problème d'avoir plusieurs partenaires successifs, voire simultanés. Il a beaucoup moins cette notion d'exclusivité que quelqu'un de sécure ou d'anxieux. Certains évitants pratiquent même le polyamour, car ils se sentent libres ainsi. Ils ne sont pas menacés par le fait de multiplier les partenaires — au contraire, c'est un sentiment de liberté, une façon d'explorer l'amour et la sexualité.

L'évitant a une relation vraiment différente au couple, aussi

parce qu'il n'y croit pas vraiment. C'est intéressant de parler de fidélité et d'infidélité, car dans "fidélité", il y a cette notion de *fidelis*, qui vient du latin et signifie foi, confiance. Fondamentalement, l'évitant est *infidelis*. Il ne croit pas en l'amour. Il a du mal à croire en l'amour et au couple. Il y a vraiment un manque de confiance profonde dans le lien, qui lui vient inconsciemment, profondément.

Il peut être en relation, bien sûr. Mais au fond de lui, il n'a pas la même certitude ou la même foi que l'anxieux ou le sécure peut avoir dans l'amour, dans la relation. Pour lui, c'est fragile.

L'amour de l'ambiguïté

Là où tout le monde — anxieux, sécures — aime savoir où on en est, définir rapidement le couple, se déclarer en couple rapidement, l'évitant a plus de mal et aime souvent l'ambiguïté. Là où personne n'aime l'ambiguïté, l'évitant l'aime. Pourquoi ? Parce qu'il ressent dans l'ambiguïté une absence de frontières.

L'évitant est vraiment quelqu'un qui a cette notion de frontières floues. Dans fidélité, infidélité, il a vraiment du mal avec les limites de la relation. Le couple, c'est un peu comme un espace avec des frontières. On définit le couple, on se définit ensemble. Et l'évitant joue toujours avec ces frontières. Il y a vraiment des frontières poreuses pour l'évitant. Il maintient souvent des amitiés ambiguës, il cherche toujours à jouer sur les limites pour garder une porte ouverte, pour ne pas être complètement dans la relation.

Situation numéro un : Les petites infidélités

Une première situation où souvent l'évitant peut être infidèle, c'est qu'il pratique de petites infidélités. Et même pour lui, ce n'est pas de l'infidélité. Il va garder des liens, par exemple avec des ex, des ex-partenaires. Il va garder des liens avec des personnes qu'il a rencontrées sur les réseaux sociaux, sur des applications de rencontre. Et il va maintenir ces liens avec des personnes avec qui il y a souvent une ambiguïté, où ce n'est pas clair précisément.

Il garde des relations avec des gens pour qui il a de l'affection. Pourquoi ? Parce que ça lui permet de créer une sorte de filet de sécurité. Si jamais il y a un problème dans la relation, il peut aller ailleurs. Mais aussi parce que quand il est en relation, l'évitant n'aime pas dépendre d'une seule personne.

C'est pourquoi il va essayer de multiplier ses sources de besoins affectifs, ces sources qui le nourrissent, qui le valident. Parce qu'il a du mal à dépendre d'une seule personne. C'est effrayant, en fait, de dépendre de quelqu'un pour l'évitant. Il a vraiment peur de dépendre de l'autre. Donc il va vraiment limiter ça. Il va créer un détachement.

Comme ça, il est partout sans jamais vraiment être nulle part. Il n'est pas vraiment investi dans le couple puisqu'il a plein d'autres relations. Il est dans beaucoup de relations, comme si, au final, il ne s'investissait jamais vraiment dans une seule. Ça lui permet de se sécuriser.

Le principe du "un pied dedans, un pied dehors"

Et aussi, pourquoi ? Parce que pour l'évitant, il y a cette idée : un pied dedans, un pied dehors. J'ai toujours un filet de sécurité. Si jamais, puisqu'on l'a dit, il ne croit pas en l'amour, au couple. Il y a un doute profond. Il y a vraiment une représentation négative dans son inconscient du couple comme quelque chose d'insécure, de menaçant.

Donc ça lui permet d'avoir une échappatoire, d'avoir d'autres relations. Mais aussi parce que, en fait, très souvent on parle de l'évitant qui donne des miettes. Qui donne très peu. Pourquoi ? Parce que l'évitant a vécu et a grandi avec des miettes. Il a reçu l'amour comme ça. L'amour était : on donne très peu, on ne donne rien, même rien parfois. On ne reçoit rien. On est juste là, présents, côte à côte, avec des parents peu aimants.

Donc l'évitant se contente de peu. Il se contente de peu. Bien sûr, parfois il réprime ses besoins affectifs, mais il peut vraiment recevoir très peu et ça lui suffit. C'est comme s'il avait une jauge de besoins émotionnels beaucoup plus basse, beaucoup plus petite que l'anxieux ou le sécure. Parce qu'il se contente — il y a toujours eu une anorexie émotionnelle très tôt. Il s'est toujours contenté de très peu.

Se nourrir de miettes

Donc quand il reçoit des messages, qu'il maintient des liens ambigus avec des gens, ça lui suffit. Il n'a pas besoin de plus, en fait. Comme si sa nourriture affective lui suffisait. Un petit message, c'est tout.

C'est pourquoi c'est complexe à comprendre. Ce qui est complexe à comprendre, c'est que pour l'évitant — on dit souvent :

"Mais il ne donne rien, il ne veut rien donner, c'est seulement l'anxieux qui donne." Ce n'est pas ça. C'est que l'évitant se contente de très peu.

Pour l'évitant, par exemple, un contact physique par semaine, ça suffit. Se toucher une fois par semaine, ça suffit. Pour un anxieux, par exemple, ou un sécure, c'est tous les trois jours, ou même tous les jours. Tu vois ? Parce qu'il n'a pas le même besoin, en fait.

Et l'évitant, en fait, a besoin de très peu. Donc il joue là-dessus. Ce n'est pas qu'il joue là-dessus, c'est qu'il donne autant qu'il reçoit, ou autant qu'il croit, ou qu'il croit qu'on en a besoin. C'est ça. C'est quelqu'un qui a très peu, très peu de besoins. Il peut rester seul très longtemps, très longtemps, et se contenter vraiment de très peu de marques d'affection, de tendresse.

Le fait d'avoir de multiples relations comme ça, comme on l'a dit, ça lui permet de se détacher de la relation, de ne pas être trop dépendant. Mais aussi de recevoir, de se nourrir émotionnellement, et soudain de ne pas avoir trop besoin. Ça le nourrit, ça le nourrit.

Situation numéro deux : La dissociation entre raison et cœur

Une deuxième situation où l'évitant peut s'engager dans l'infidélité, on l'a dit plusieurs fois, notamment dans l'évitant et la sexualité : l'évitant dissocie beaucoup. Il est très dissocié entre émotions et raison, le cœur et la raison. Il a vraiment une dissociation. Il se sépare de ses émotions pour vivre uniquement dans le rationnel, où ça le rassure, où il y a une maîtrise, un contrôle.

Eh bien, il va faire la même chose dans sa vie. C'est-à-dire

qu'autant il se dissocie à l'intérieur de lui, autant il va se dissocier dans sa vie, à l'extérieur. Il va distribuer, répartir.

Le couple officiel sans affect

Très souvent, il peut s'engager dans une relation avec quelqu'un où il y aura tous les engagements officiels : mariage, enfants, la maison ensemble, etc. Mais il est dissocié de ses affects. Donc il n'y a pas d'affection. C'est vraiment un choix rationnel. "On construit une famille parce qu'il y a des valeurs traditionnelles, pour telle ou telle raison." Il construit une famille avec quelqu'un pour qui il n'a pas d'amour, ou pour qui il ne ressent rien, où il est très dissocié.

Et comme il n'y a pas d'implication émotionnelle, il réussit soudain à faire toutes les étapes des engagements officiels. Donc en façade, tout est parfait. Il y a une relation avec quelqu'un, mais il n'y a pas d'engagement émotionnel.

La relation parallèle émotionnelle

Et inversement, il va s'engager de façon très rationnelle dans une relation de couple officiel, et à côté, il va avoir une relation amoureuse avec quelqu'un avec qui il s'engage au contraire dans les émotions, dans l'affection, à qui il tient. Mais où il n'y a pas tous les engagements de vie : vivre ensemble, etc.

Donc il peut vraiment vivre dissocié, tu vois. Ça le sécurise, ça le rassure. Puisque d'un côté, il y a un contrôle total parce qu'il n'y a pas d'affection. Et de l'autre, il n'y a pas d'engagement. Donc il peut vivre l'amour, il peut vivre une relation amoureuse et vivre l'émotionnel, être nourri affectivement — parce qu'il a aussi un besoin, bien sûr, émotionnel — sans avoir à s'engager.

Puisque soudain, il est déjà retenu par le mariage.

Donc comme on le dit, souvent l'évitant est attiré par des personnes disponibles, mais disponibles quand l'autre est indisponible. Mais aussi quand lui est indisponible. Puisque s'il est engagé dans une relation, soudain marié, etc., il se rend indisponible, en effet. Mais il peut vivre, soudain, quand même une relation amoureuse sans vraiment s'engager.

Il est, tu vois, encore, un petit peu dans cette idée dont on a parlé au début avec les multiples relations. Il est partout mais nulle part. D'un côté, il est très affectueux, affectif, dans l'affectif, mais il n'est pas vraiment engagé. Et de l'autre, il est très engagé, mais il n'est pas vraiment là. Ce n'est pas vraiment lui.

Cette dissociation, où soudain il vit partout mais sans vraiment être quelque part profondément, là et engagé avec le cœur et la raison.

L'importance de reconnecter cœur et raison

Et c'est très important, d'ailleurs, cette notion de raison et de cœur chez l'évitant. Il est tellement dissocié que parfois, aussi dans le travail, dans les activités, dans tout, dans sa vie, en fait, il ne se rend pas compte à quel point il n'a pas accès. Il fait les choses de façon très fonctionnelle.

Par exemple, choisir un travail où il est très efficace, très compétent, il peut être très investi dans son travail, mais il y a un sentiment de devoir moral, de devoir. Et il ne se rend pas compte qu'il n'a pas investi le cœur, qu'il n'a pas investi l'élan intérieur. Il a vraiment choisi ses activités, sa vie — tout tourne autour de choix très rationnels, très raisonnables. Mais il a oublié cette partie de lui émotionnelle, d'écouter cette partie de lui.

Et soudain, parfois il est malheureux, il fait des burn-out, parce qu'il est très fonctionnel, il fonctionne très bien, il a une très bonne maîtrise dans son travail, dans son job, dans sa vie, dans ses activités, mais sans être connecté à ce qu'il veut vraiment, entre guillemets. Pas seulement des choix très rationnels, mais aussi des choix très émotionnels. Et vraiment connecter les deux. C'est très important pour l'évitant d'apprendre à connecter les deux, en fait : le cœur et la raison.

Situation numéro trois : La stratégie de désactivation

La troisième raison pour laquelle l'évitant s'investit dans l'infidélité, on l'a vu déjà dans les stratégies de désactivation, c'est que ça va être une stratégie de désactivation. C'est-à-dire qu'il va tromper parce que quand une relation devient trop vulnérable, trop intense, trop émotionnelle, et qu'il commence à s'inquiéter, à être mal à l'aise, parce que tout s'active en lui et que c'est très complexe à vivre, il va chercher à minimiser son attachement, à créer de la distance à travers une tierce personne.

Ça va lui permettre de créer une distance émotionnelle, puisqu'il va être moins attaché, bien sûr. Mais souvent, il va chercher quelqu'un à qui il n'est pas attaché, pour qui il n'a pas vraiment d'attraction, mais où il va pouvoir, en fait, vivre un lien léger. Où il va pouvoir revivre, d'abord, la sexualité. Puisqu'on a dit que le fait qu'il y ait de l'émotionnel empêche la sexualité.

Donc avec une personne à qui — avec qui il n'y a pas de danger émotionnel, pas de danger, etc. — ses peurs ne sont pas activées.

Situation numéro quatre : Éviter la confrontation de la rupture

Une quatrième raison pour laquelle l'évitant peut être infidèle, c'est parce que, en fait, très souvent, on le sait, il a peur du conflit. Il a vraiment peur des discussions profondes, des explications. Donc c'est une façon pour lui de couper le lien, une rupture, en fait.

Il cherche à créer un détachement petit à petit, progressif, avec son partenaire pour précisément créer une rupture du lien, mais à sa façon. C'est-à-dire graduellement, sans créer une rupture brutale. Il ne peut pas expliquer à l'autre qu'il ne veut plus être en relation. Il ne sait pas mettre fin à une relation. Il ne sait pas comment rompre.

La fuite comme mécanisme

Donc en allant rencontrer quelqu'un d'autre, il crée comme ça, pour lui en tout cas, cette rupture. Il crée comme ça — il est déjà engagé dans une autre relation et il n'est plus dans cette relation-là. Enfin, voilà, ça lui permet en tout cas de créer comme ça une rupture où il ne peut pas parler à son partenaire.

Donc c'est un peu une fuite, là. Il y a un peu de fuite, de lâcheté, on pourrait dire. C'est vrai, malgré lui. Mais en tout cas, il y a une forme de lâcheté où il ne sait pas — il a tellement peur, il est tellement terrifié à l'idée, voilà, de devoir expliquer, d'expliquer la rupture, etc.

Donc il va, entre guillemets, créer la rupture à travers le fait d'être déjà impliqué dans une autre relation, en fait.

Laisser l'autre découvrir

Et ça peut aussi être pour ne pas prendre cette responsabilité de la fin de la relation. Par exemple, l'autre découvre le lien, la tromperie, et en fait crée la rupture. En fait, c'est l'autre qui va soudain créer la rupture. Et l'évitant n'aura jamais besoin de dire les choses directement. Ce sera toujours indirect, tu vois.

C'est une façon indirecte de dire "c'est terminé" sans lui avoir à le dire, en fait. C'est l'autre qui va soudain, entre guillemets, découvrir la tromperie, etc. Et soudain, c'est une façon, en fait, indirecte.

Situation numéro cinq : L'incapacité à exprimer ses besoins

Une cinquième raison, et qui est assez tragique, c'est que l'évitant ne sait pas exprimer ses besoins dans la relation. Il ne sait pas dire sa vérité, exprimer ce dont il a besoin.

C'est-à-dire que parfois il a besoin d'espace, il a besoin de respirer, de souffler, mais il ne le dit pas. Parfois, au contraire, il a besoin d'être soutenu, il a besoin de soutien, mais il n'osera pas le dire. Parce qu'il a toujours appris à faire comme ça. Il a toujours appris que ce n'était pas correct de demander de l'aide, de demander du soutien.

Il est triste, il ne va pas bien, mais il n'est pas conscient que c'est ça, ce dont il a besoin. C'est qu'il a besoin de soutien émotionnel, il a besoin de quelqu'un, etc. Mais il nie tellement, en fait, ses émotions, ses besoins, il nie — il ne sait ni se connecter, ni l'exprimer à son partenaire.

L'illusion que l'herbe est plus verte ailleurs

Qu'en fait, en allant ailleurs, il pense qu'il peut précisément trouver quelqu'un qui va enfin, en fait, le combler. Il y a toujours, en fait, cette idée chez l'évitant : l'herbe est plus verte ailleurs.

Pourquoi ? Parce que, en fait, comme il y a déjà tellement d'inconfort, c'est la peur qui s'active, c'est l'inconfort qui s'active dans l'intimité, et cette difficulté — il ne sait pas, en fait. C'est tellement — en fait, il y a tellement de maladresse, malgré lui, dans la relation. Il ne sait pas, il ne sait pas communiquer. Il ne sait pas exister. Il ne sait pas être vulnérable. Enfin, il y a tellement de difficultés, entre guillemets, qu'il pense toujours qu'il y aura un partenaire un peu parfait, une relation, la bonne personne avec qui tout sera facile, il n'y aura pas de conflit, il n'y aura pas — l'autre saura exactement ce dont il a besoin, etc.

Le cycle se répète

Mais ça, non, ça n'existe pas. Et c'est juste que l'évitant ne se rend pas compte, en fait, qu'il reproduit ça dans toutes ses relations. Et quand il trouve quelqu'un d'autre, au début il pense : "Ah, enfin, non, j'ai trouvé quelqu'un d'autre, ça y est, avec cette personne ce sera différent."

Et en fait, non. Quand l'intimité se recrée, etc., il revit les mêmes choses. C'est chaque fois le même scénario. Mais il est convaincu que c'est en changeant de personne que la relation va changer.

Alors non, ce n'est pas en changeant de personne. C'est en lui que sont les problèmes, en fait. Et c'est lui qui doit travailler sur lui et qui doit modifier ses fonctionnements hérités de l'enfance.

Conclusion

En conclusion, on a vu que l'évitant a une relation à la fidélité, au couple, différente des autres profils. Il est moins investi dans une relation, mais il peut s'investir très facilement, plus facilement que les autres, dans plusieurs relations.

Et on a vu cinq situations pour lesquelles l'évitant est infidèle :

La première situation : multiplier les relations ambiguës avec d'autres personnes — amis, ex-compagnons, ex-compagnes, ou des gens rencontrés sur les réseaux sociaux, etc.

La deuxième situation : quand il dissocie, il dissocie dans la vie entre la raison et le cœur.

La troisième situation : quand l'évitant désactive — c'est une stratégie de désactivation. Il met de la distance quand il y a trop d'investissement émotionnel et que c'est trop intense, et qu'il ne sait pas gérer ses émotions, qu'il tombe amoureux et que ses peurs sont activées. Il peut choisir, ou pas nécessairement choisir, en tout cas il va trouver une tierce personne pour créer de la distance.

La quatrième situation : quand il veut créer une rupture, puisqu'il ne sait pas, il a trop peur de la rupture, etc. Donc il cherche indirectement à rompre à travers une tierce personne.

Et enfin, la cinquième situation : c'est qu'il est insatisfait dans ses relations parce qu'il ne sait pas exprimer ses besoins, il ne sait pas demander les choses à son partenaire, et il n'ose pas être vulnérable, dire les choses, demander, exprimer sa vérité.

Donc comme il est insatisfait, il va voir ailleurs en pensant qu'en changeant de personne, ça va changer. Mais en fait, ce n'est pas le cas. Et c'est toute sa relation au lien, à l'amour, et au fait de communiquer, etc., qui va changer les choses.

Chapitre 6 : Pourquoi l'évitant ne sais pas rompre avec ses exs

Les évitants ne fuient pas la connexion — ils la redoutent et la désirent simultanément. C'est cette contradiction fondamentale qui alimente le cycle toxique avec leurs ex anxieux.

La danse de la distance

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, les évitants ne veulent pas être seuls. Ils veulent une connexion, mais uniquement selon leurs conditions. L'intimité doit rester à un niveau qui ne menace jamais leur autonomie. C'est un équilibre précaire où trop de proximité déclenche la fuite, et trop de distance ravive le besoin de se reconnecter.

Cette oscillation crée un pattern prévisible. Quand une relation commence à exiger plus d'engagement émotionnel, l'évitant panique et se retire. Mais une fois seul suffisamment longtemps, la solitude s'installe. Les souvenirs reviennent — la chaleur, la validation, le sentiment d'être désiré. Et c'est là que tout bascule.

Le refuge de la familiarité

L'ex anxieux représente la connexion la plus sûre vers laquelle revenir. Pas besoin d'être vulnérable avec quelqu'un de nouveau. Pas besoin de reconstruire la confiance. Pas besoin de risquer un véritable rejet, car les partenaires anxieux sont prévisibles dans leur disponibilité émotionnelle.

L'évitant revient donc — juste assez pour rétablir l'équilibre, pour remplir ce vide émotionnel. Mais dès que l'ex anxieux tente de réinstaller une véritable intimité, le sentiment d'étouffement revient. Le cycle se répète, inlassablement.

La prophétie auto-réalisatrice

Les évitants ne choisissent pas les partenaires anxieux par hasard. Ils les sélectionnent inconsciemment parce qu'ils savent qu'un partenaire anxieux voudra toujours plus qu'ils ne peuvent donner. Cette dynamique leur permet de maintenir une stratégie de sortie intégrée — une relation vouée à l'échec qui confirme leurs croyances : "Les relations ne fonctionnent jamais. Les gens veulent toujours trop de moi."

Mais quand le partenaire anxieux finit par partir et avancer, l'évitant perd ce qui le rassurait émotionnellement : la certitude que l'autre serait toujours là. C'est cette perte de contrôle qui les pousse à revenir, encore et encore, vers ceux qu'ils ont repoussés.

Chapitre 7 : l'évitant dédaigneux et la sexualité

Sous-titre : Pourquoi il donne son corps mais jamais son cœur — et comment la honte dirige toute sa vie sexuelle

L'ÉVITEMENT EST UNE SOLUTION CONTRE LA DOULEUR, PAS UN CHOIX D'EXISTENCE

Boris Cyrulnik a écrit dans "La naissance du sens" : "L'évitement est une solution contre la douleur, pas un choix d'existence." J'aime beaucoup cette citation parce qu'elle permet de rappeler que l'évitant n'agit pas par volonté de nuire, par malveillance. C'est vraiment parce qu'il n'a pas appris à faire dans le lien. Il est mal à l'aise dans l'intimité. Il ne sait pas ce que c'est vraiment une relation d'affection, une relation intime.

La plupart de ses fonctionnements, de ses comportements, c'est une manière de se protéger. Maladroite, bien sûr. Mais parce qu'il a mal appris. Et pas par sa faute. Parce qu'il a évolué, il a grandi dans un environnement où il n'a pas appris à faire. Il n'a pas pu intégrer le lien et l'intimité.

C'est d'autant plus intéressant de se pencher sur la question de la sexualité. Parce que justement, l'évitant a vraiment une

peur de l'intimité. Il y a vraiment une difficulté à rentrer en lien, un malaise qui est vécu dans l'intimité. Pour lui, c'est complexe. Les relations trop émotionnelles, trop intenses, s'attacher, c'est difficile. Donc forcément, ça a un impact sur la sexualité.

Et cet aspect va permettre justement de rentrer encore plus et de comprendre encore plus l'évitant dans son fonctionnement, dans ses comportements. Dans ce qui motive ses actions. Et de voir, est-ce que finalement il peut s'épanouir dans la sexualité ? Est-ce qu'il y arrive ? Est-ce que c'est possible ou non ? Comment il peut y arriver ? Et comment il aborde la sexualité depuis son attachement ?

LES DEUX VISAGES DE SA SEXUALITÉ

Il y a deux façons dont l'évitant se rapporte à la sexualité. Soit il va être très actif sexuellement, il va vraiment rechercher beaucoup de rapports sexuels de manière quasiment convulsive. Soit au contraire, il va plutôt se retirer. Il va plutôt être dans le retrait, se couper de ses désirs sexuels comme il se coupe de ses émotions. Et donc éviter les relations sexuelles.

Ce sont vraiment deux attitudes à l'extrême opposé. Soit il choisit une stratégie et on va dire qu'il a une ligne de conduite, soit il oscille entre les deux. Il va y avoir des phases où il va être plus dans le retrait, des phases où il va être plus actif. Mais c'est souvent un petit peu de manière extrême. Il agit de manière extrême dans ces deux polarités.

L'ÉVITANT HYPERSEXUEL : LA SEXUALITÉ COMME REFUGE

Le premier aspect, c'est que l'évitant va vivre, étonnamment de ce qu'on pourrait attendre de lui, va vivre la sexualité comme un refuge. Parce que pour lui, l'amour c'est trop risqué. Mais la sexualité, c'est plus sécurisant. Pourquoi ? Parce qu'il y a une part de contrôle.

Il va vivre la sexualité comme un lieu où il peut vivre l'intimité mais sous contrôle. Parce qu'aimer, ça va être trop d'émotions. Pour lui, aimer, c'est s'engager émotionnellement, c'est s'abandonner, c'est s'ouvrir, être vulnérable, s'exposer, se montrer. C'est une vraie mise à nu.

Alors qu'il peut avoir ce rapprochement physique et utiliser ce rapprochement physique pour nourrir ses besoins affectifs et ses besoins d'intimité. Mais sans s'abandonner complètement, sans s'attacher complètement émotionnellement. Donc ça va être quelqu'un qui est très capable de compartimenter les différents aspects. Le désir et l'amour, la sexualité et l'amour, c'est vraiment très dissocié chez l'évitant.

Il est capable d'aimer sans finalement avoir de contacts physiques ou de sexualité, et est capable aussi de finalement avoir des rapports sexuels et de ne pas aimer la personne. Et c'est d'ailleurs très souvent le cas.

LE PARADOXE : PLUS IL AIME, MOINS IL DÉSIRE

Parce que ce qui est paradoxal chez l'évitant, c'est que plus il aime et plus les sentiments sont profonds et forts, plus il y a une chute de la libido. Pourquoi ? Parce que plus il va tomber amoureux de la personne, plus ses peurs profondes,

ses blessures d'enfance, ses craintes liées à l'intimité vont être fortes. Et ces peurs vont inhiber ses désirs sexuels.

Et c'est aussi une manière encore de s'éloigner de son partenaire, pour se protéger bien sûr. Et ce n'est pas par manque d'intérêt ou par perte d'attirance pour son partenaire, comme d'ailleurs très souvent le partenaire le pense. Souvent l'anxieux, dans cette relation anxieux-évitant, va penser que c'est une perte d'attirance, un manque d'intérêt. Mais pas du tout chez l'évitant. C'est parce que plus il y a d'émotions, plus il y a de sentiments, plus l'intimité est vécue comme dangereuse.

Donc l'évitant va tout faire pour vivre une sexualité, être même compulsif, avoir une vie très active sexuellement, multiplier les partenaires. Ils vont d'ailleurs changer de partenaire.

C'est-à-dire que dès qu'il y a trop d'émotions, dès qu'on quitte l'intimité physique pour rentrer dans une intimité plus émotionnelle, il va couper court tout de suite. Il va chercher une autre relation.

Il va comme ça se déplacer de relation en relation, sauter de relation en relation, pour obtenir des miettes de relation, mais sans jamais réellement s'attacher. Pour surtout ne pas risquer d'aimer, de s'attacher et de souffrir. Parce qu'il y a un évitement de la souffrance, une fuite. C'est une forme de fuite en avant. C'est donc une stratégie de fuite au travers de la sexualité. C'est une forme de fuite encore. Il y a encore une forme d'évitement, étonnamment, un évitement des émotions profondes.

Et c'est aussi, comme on a pu le dire, un espace de contrôle pour l'évitant. Donc tant qu'il est dans la maîtrise, le contrôle, ça lui permet de se sentir en sécurité et de vivre une intimité un peu

superficielle.

DONNER LE CORPS, C'EST PLUS FACILE QUE DONNER LE CŒUR

Pour l'évitant, donner le corps, c'est plus facile que donner le cœur. C'est plus facile de faire l'amour que de dire je t'aime.

Et il faut voir dans cette hypersexualité de l'évitant, non pas le fait qu'il a une très forte libido, comme on pourrait le croire, mais le fait plutôt que le fait de multiplier les expériences, et le fait d'avoir une pluralité d'expériences, c'est une forme de protection. De ne pas être vu. Et surtout de se dire : "Finalement, si personne ne compte, personne ne peut me blesser."

Et de ce fait, cette sexualité qui va être, comme on l'a dit, compartimentée, donc qui est catégorisée, qui est vraiment vécue dissociée des émotions, il va y avoir chez l'évitant une recherche de performance. Il va vivre la sexualité comme une technique. Comme une façon de prouver quelque chose.

Il va vraiment être vécu comme... Il peut ne pas être du tout dans l'acte, mais vraiment, je ne dirais pas simuler l'acte, mais quasiment. C'est vraiment pour lui une technique. Il peut être très très dissocié, très coupé de ses émotions, et même de son corps, et vivre la sexualité comme une pure performance.

L'ÉVITANT HYPOSEXUEL : LA COUPURE TOTALE

Le deuxième aspect, ça va être l'hyposexualité de l'évitant. On a pu voir cette hypersexualité, où l'évitant va finalement être dans la compulsion de la relation sexuelle pour répondre à des besoins affectifs. Et à l'inverse, l'évitant, comme on a pu le voir avec son fonctionnement, c'est vraiment de se couper de ses émotions. Et il se coupe de ses émotions comme il se coupe de son corps.

Il va être vraiment coupé. Et ça va être ce qu'on appelle la dissociation. Il se réfugie dans sa tête, dans ses pensées. C'est quelqu'un qui est bloqué dans ses pensées, qui est bloqué dans sa tête. Donc qui intellectualise tout, qui rationalise tout, et qui a beaucoup de mal à être dans son corps, dans le corps. Parce qu'il n'a pas appris à être dans le corps.

Il n'y a pas eu enfant de rapport au corps. Il n'y a pas eu de caresse, de tendresse. Il n'y a pas eu d'affection physique souvent. Le corps a été nié. Il n'a pas été pris en considération. Donc il n'a pas de sensualité. Il n'a pas pris le temps de découvrir sa sexualité, de découvrir son corps, de se relier à son corps, de quelque manière que ce soit.

Donc il y a une vraie déconnexion. Il est complètement déconnecté de son corps. Il va être déconnecté de ses désirs sexuels comme il l'est de ses émotions. Parce que l'intimité du corps, pour l'évitant, c'est la possibilité de perdre le contrôle. C'est la proximité. C'est la possibilité d'une ouverture, d'une vulnérabilité.

Donc il y a beaucoup de peur aussi. Et comme le souligne Boris Cyrulnik dans "Les vilains petits canards", il dit que les personnes qui n'ont pas eu de présence physique et qui ont très peu de contact physique avec leurs parents ou de tendresse, vont souvent avoir une froideur, une froideur dans le corps, être très froid. Et ont besoin de distance excessive. Et donc vont avoir très peu de désirs sexuels, de désirs de toucher, de besoin d'être touchés.

LE REFUS DE LA SEXUALITÉ, C'EST UN REFUS DE SOI

Et dans ce retrait de la sexualité, cette absence de sexualité chez l'évitant, il y a une dimension qui est encore plus tragique. C'est que derrière tout ça, qu'est-ce qui se cache ? C'est que derrière le refus de la sexualité, il y a un refus de soi.

Ce que ne dirait pas l'évitant et dont il n'aurait peut-être pas conscience, c'est qu'il y a une véritable honte de soi. L'évitant, il y a un corps qui se juge. Qui se juge inapte à séduire, inapte à ressentir. Il y a une honte très forte qui peut être marquée par un passé lié au rejet, à l'humiliation ou à l'abus. Il y a une honte d'exister. Il y a une honte de son corps.

Donc il désinvestit son corps, non pas par manque d'envie, mais par honte de son corps lui-même. Mais aussi, il y a une honte des désirs, d'exprimer ses désirs, de vouloir, de ses besoins émotionnels. Tout ça, c'est très lié à la blessure de la honte, au sentiment de honte.

Donc comment désirer lorsque finalement on se sent indigne d'être désiré ? Comment faire l'amour quand on se sent illégi-

time ?

Il y a vraiment une phrase qui m'a marquée dans "Un merveilleux malheur" de Boris Cyrulnik, dont je voudrais vous lire, qui est vraiment passionnant. Il dit : "Il intègre l'idée qu'il ne mérite pas l'amour. Plus tard, cela se traduit par des comportements d'auto-exclusion. Il se tient à distance, s'efface ou renonce à être aimé."

C'est un rejet de soi. Et ce qui est fou, c'est qu'en fait, l'évitant, de fond, ne rejette pas la sexualité. Ne rejette pas l'autre. Ne rejette pas l'anxieux quand il est en relation avec l'anxieux. Il se rejette beaucoup lui. Il y a une honte très très forte de soi et de ses propres désirs, de ses propres besoins, dont il n'a pas forcément conscience. Je le répète, mais il n'a pas conscience à quel point la honte motive ses actions.

COMMENT L'ÉVITANT PEUT S'ÉPANOUIR DANS SA SEXUALITÉ

Finalement, comment l'évitant peut s'épanouir dans sa sexualité ? Comment même son partenaire peut l'aider à accéder à une sexualité beaucoup plus épanouie, où il se libère de ses blocages et se laisse aller dans l'intimité ?

Ce qu'on voit et ce qu'on a pu voir tout au long de ce chapitre, c'est que finalement, chez l'évitant, il y a une pression énorme. Il voit la sexualité comme chargée d'obligations, chargée de normes. Il n'y a pas du tout de détente.

Donc ce qui va vraiment aider l'évitant, et ce qui est vraiment,

je dirais, le sel des relations d'intimité avec l'évitant, c'est de ramener du jeu. Ramener du ludique. On lâche prise. La sexualité, c'est un terrain de jeu.

L'évitant qui est aussi à ce moment-là fait de liberté et qui adore sa liberté, mais il n'y a pas plus grand espace de liberté que la sexualité. Donc c'est vraiment de lui ramener et lui rappeler, alors pas forcément directement, mais de faire comprendre. C'est-à-dire, ça peut être par exemple dans l'intimité, de rire. L'humour. D'apporter de l'humour. On est là pour rigoler. On est là pour s'amuser. On est là pour ramener du jeu.

C'est au travail qu'on stresse. Ce n'est pas pendant un moment d'intimité. L'intimité, c'est au contraire là où on peut lâcher toutes les tensions. On est là pour un moment de détente, un moment de relaxation, un moment de partage, et de lâcher toutes ces représentations négatives sur l'intimité. Donc c'est trouver des moyens de lâcher prise en s'amusant, en rigolant.

VALORISER LES MOMENTS D'INTIMITÉ SANS SEXUALITÉ

Ce qui va aussi beaucoup avec l'évitant, c'est de valoriser les moments d'intimité sans sexualité. Étonnamment. Parce qu'en fait, c'est-à-dire par exemple de dire : "Te prendre la main me suffit. J'aime juste dormir avec toi." Sans forcément qu'il se passe quelque chose.

Parce que dans sa tête, il va intégrer que vous appréciez juste sa présence et qu'il n'y a aucune obligation, aucune pression. Il n'y a jamais d'obligation. Sa présence suffit. Et c'est juste que

vous aimez partager des moments avec lui, qu'il y ait sexualité ou non.

Et plus la pression est relâchée, étonnamment, plus l'évitant va venir, va se rapprocher. Parce que toute contrainte le fait fuir, d'une certaine manière. Tout sentiment de contrainte peut le faire fuir. Et au contraire, plus c'est relâché, et bien plus, au contraire, ça peut même venir de lui, justement, le désir de rapport sexuel. Ça peut plus venir de lui parce que, justement, il est dans un espace de liberté.

LE VALORISER POUR DISSOUDRE LA HONTE

Ce qui va l'aider aussi, l'évitant à se relâcher, à lâcher les crispations. Il y a beaucoup de crispations. Parce que, alors ça, l'évitant, bien sûr, ne le dira jamais. C'est quelque chose qu'il n'exprimera pas. Mais comme on a pu le dire, il y a une vraie honte de soi, de son corps.

Donc ça va être, étonnamment, on ne s'y attend pas, on ne pense pas du tout que c'est le cas, mais de le valoriser. De valoriser son corps. De valoriser. De le trouver beau. De la trouver belle. Qu'importe de quel genre il s'agit. Mais le valoriser.

Parce que l'évitant, quand il se sent aimé tel qu'il est, quand il se sent accepté comme il est, il va se sentir beaucoup plus à l'aise. Parce qu'il y a aussi des crispations dans la sexualité, dans l'intimité, parce qu'inconsciemment, donc, comme je dis, il ne le dira pas, il y a ce sentiment d'être inadapté, inapte. C'est pour ça qu'il cherche à performer dans la sexualité. Il cherche à être parfait.

Donc s'il sent qu'il est aimé, accepté comme il est, et qu'il n'y a absolument aucun jugement, la pire chose qu'on peut faire, c'est critiquer un évitant. Le critiquer physiquement, alors là, ça va le fermer complètement, totalement. Vraiment, c'est quelque chose qui va le rétracter. Le moindre reproche est vraiment mal vécu. Parce que, comme on l'a dit, il y a une honte profonde.

Donc au contraire, d'être dans des mots doux, une valorisation de lui, ça va vraiment l'aider à se sentir bien, à l'aise et en sécurité.

CONCLUSION : LA SEXUALITÉ RÉVÈLE LA HONTE

La sexualité de l'évitant dédaigneux révèle une chose fondamentale. La honte. Une honte profonde de soi. De son corps. De ses désirs. De ses besoins. Cette honte dirige toute sa vie sexuelle. Soit il compense par l'hypersexualité, la performance, la technique. Soit il se coupe complètement et refuse toute intimité.

Et toi, en tant que femme, tu dois voir cette honte. Tu dois comprendre que ce n'est pas personnel. Que ce n'est pas parce qu'il ne te désire pas. Mais parce qu'il ne se désire pas lui-même. Parce qu'il se sent illégitime. Indigne. Inapte.

Et tu ne peux pas guérir cette honte à sa place. Tu peux créer un espace sûr. Tu peux valoriser. Tu peux ramener du jeu, de la légèreté. Mais tu ne peux pas faire le travail à sa place. Et si après des mois, des années, il ne change pas, tu dois partir. Parce qu'une femme souveraine ne reste pas avec un homme qui ne fait pas le travail. Elle se protège. Elle se respecte. Et elle sait que

l’amour ne suffit pas. Il faut aussi de la guérison.

Chapitre 8 : L'évitant craintif et la sexualité - pourquoi il cumule les partenaires

Sous-titre : Pourquoi la sexualité révèle ses plus grandes blessures — et comment créer un espace sûr pour l'intimité

POURQUOI CE CHAPITRE EST ESSENTIEL

Jusqu'ici, tu as appris à reconnaître l'évitant. Tu as compris comment il teste. Tu as vu les différences entre la passion, la sécurité, la maman et la souveraine. Tu as découvert les quatre phases d'évolution de l'homme. Et tu sais maintenant quand couper net.

Mais il manque quelque chose. Quelque chose de crucial. Quelque chose que personne ne t'explique jamais. La sexualité de l'évitant-craintif. Parce que c'est dans la sexualité que ses blessures les plus profondes se révèlent. C'est dans l'intimité que tu comprends vraiment qui il est. Et c'est dans la chambre que tu verras si cet homme peut guérir ou s'il restera bloqué dans ses traumatismes.

Beaucoup de femmes pensent que si la sexualité est intense au

début, c'est bon signe. Elles pensent que si l'homme est passionné, attentif, présent dans le lit, c'est qu'il est capable d'intimité. Mais avec l'évitant-craintif, rien n'est aussi simple. Parce que sa sexualité est chaotique. Contradictoire. Imprévisible. Et surtout, elle cache quelque chose de beaucoup plus profond.

POURQUOI L'ÉVITANT-CRAINTIF EST APPELÉ DÉSORGANISÉ

Avant de parler de sexualité, il faut comprendre une chose. L'évitant-craintif a trois noms. Évitant-craintif. Désorganisé. Chaotique. Ces trois noms désignent le même style d'attachement. Il n'y a pas sept ou huit styles d'attachement, il n'y en a que quatre.

Les trois autres styles d'attachement sont dits organisés. L'anxieux ambivalent, l'évitant dédaigneux et la personne sécure. Pourquoi organisés ? Parce qu'ils fonctionnent sur un seul modèle. L'anxieux utilise uniquement des stratégies d'activation dans le lien. Il court après, il s'accroche, il poursuit. L'évitant dédaigneux utilise uniquement des stratégies de désactivation. Il fuit, il se coupe, il met à distance. Et la personne sécure utilise des stratégies adaptatives. Elle sait être proche sans être envahissante, distante sans être froide.

Mais l'évitant-craintif, lui, n'a pas réussi à se construire sur un modèle bien précis. Il utilise les deux. Des stratégies d'activation et des stratégies de désactivation. Selon les situations, selon les personnes, selon plusieurs paramètres, il va soit poursuivre, soit fuir. Et c'est ce qui le rend imprévisible. Chaotique. Désorganisé.

Et cette désorganisation se voit particulièrement dans sa sexualité. Parce que la sexualité, c'est l'intimité ultime. C'est le

moment où toutes les défenses tombent. Et c'est là que ses deux peurs s'affrontent. La peur de l'abandon et la peur d'être envahi. Et ces deux peurs créent un chaos dans sa manière de vivre la sexualité.

LES DEUX VISAGES DE SA SEXUALITÉ

L'évitant-craintif peut être hypersexuel. Ou complètement inhibé. Et parfois, il passe de l'un à l'autre dans la même relation. Au début, il est très actif sexuellement, passionné, attentif aux besoins de l'autre. Et puis soudainement, il se coupe. Il ne veut plus. Il refuse. Et tu ne comprends pas ce qui s'est passé.

L'ÉVITANT-CRAINTIF HYPERSEXUEL

Quand l'évitant-craintif a une tendance anxieuse, il va rechercher la sexualité pour se sentir aimé, considéré, validé. Il va avoir besoin de sexualité pour vivre une connexion avec l'autre. Exactement comme l'anxieux ambivalent. Il va être attentif aux besoins de l'autre, il va chercher vraiment à donner du plaisir, parce qu'il veut vivre une connexion et être validé.

Mais il y a une différence cruciale avec l'anxieux. L'évitant-craintif a aussi la peur d'être envahi. Donc quand il y a trop d'intensité émotionnelle, quand la connexion devient trop réelle, il met l'autre à distance. Il veut cette sexualité, il veut l'intimité, mais il a des peurs très fortes. Et dès que ces peurs sont activées, il fuit.

Ça peut être très intense chez certains évitants-craintifs. Il y a vraiment ce besoin de proximité avec l'autre. Et quand elle est là, quand elle existe, il y a ce besoin de mettre très fortement à distance l'autre pour se protéger. Il y a un sentiment d'être

étouffé, mais vraiment physiquement. Donc ce besoin de mettre très rapidement l'autre à distance.

Ça peut donner des personnes qui vont être très en demande, qui vont rechercher les rapports sexuels, et qui peuvent, pour certains évitants-craintifs, avoir beaucoup de partenaires sexuels. Ils changent de partenaire parce qu'ils ont besoin de connexion, mais dès que ça devient réel, ils doivent couper la relation. Ils doivent désactiver parce qu'ils se sentent envahis.

Ça peut être aussi des évitants-craintifs qui vont rester en lien, mais qui peuvent être très intenses au début de la relation, et petit à petit ça s'éteint. Le désir et la libido s'éteignent parce qu'il y a une réalité du lien qui prend forme. Au départ, ils sont très présents dans la recherche de sexualité avec l'autre. Et petit à petit, c'est de moins en moins présent. Parce qu'il y a beaucoup de peur dans la connexion à l'autre. Et ils vont plus désactiver qu'au début, quand le lien devient réel et sain.

L'ÉVITANT-CRAINTIF INHIBÉ

À l'inverse, l'évitant-craintif peut être très inhibé dans le rapport à la sexualité. Il peut vraiment rejeter, refuser la sexualité, pour des raisons bien précises. L'évitant dédaigneux aussi peut rejeter la sexualité ou se couper de la sexualité. Mais chez l'évitant-craintif, ce sont d'autres raisons, plus profondes, qui expliquent le fait qu'il se coupe de ses besoins et de ses désirs sexuels.

Ce qu'il faut comprendre chez l'évitant-craintif, c'est que c'est quelqu'un qui a vécu, souvent enfant, dans sa construction, une intrusion dans son espace personnel. Petite ou grande. C'est-à-dire qu'il a vraiment vécu quelque chose qui n'a pas respecté ses limites. Il y a comme un cercle intime qui fait qu'on se

sent protégé. Et ça n'a pas été respecté. Il ne s'est pas senti respecté. Il y a vraiment quelque chose qui est venu de manière très intrusive.

Ça peut venir, par exemple, de situations que j'ai beaucoup vues chez des personnes évitantes-craintives. Des personnes qui ont vécu des abus sexuels enfant. Des vrais traumatismes. Des vrais passés traumatiques. On voit bien qu'il n'a pas été respecté. Et il y a eu cette idée forte qui s'est produite, qui est : "J'ai été obligé de." "Je suis obligé à."

Et l'évitant-craintif a très souvent peur dans les relations intimes. Il peut se couper de ces relations intimes parce qu'il y a cette idée : "Je vais être obligé de faire ce que l'autre attend. Le désir de l'autre est central et m'envahit. S'impose à moi. Et je n'ai pas le choix. Je n'ai pas le droit de me prendre en considération."

Puisqu'à un moment donné, ça a été un mode de survie. Ça a été : "Je dois me couper de moi. Je dois m'obliger à répondre au désir de l'autre pour survivre." Donc il y a vraiment cette association très négative à la sexualité. Parce qu'elle a été très mal vécue. Il y a vraiment une expérience très négative où l'enfant n'a pas pu dire non. N'a pas pu poser de limites. Et n'a pas pu exister dans l'intimité.

C'est l'autre qui envahissait l'enfant. C'est l'autre, finalement, qui a imposé son désir à l'évitant-craintif. Donc l'évitant-craintif a vraiment peur du désir de l'autre. Et du fait qu'il ne va pas pouvoir dire non. Il ne va pas pouvoir exprimer ses propres besoins, ses propres désirs dans la sexualité.

Donc c'est un peu une obligation. C'est quelque chose comme ça qui se joue dans l'inconscient. Qui se joue en profondeur. Et on voit bien aussi quelque chose d'autre qui est très marquant dans ce rapport à la sexualité. C'est que pour beaucoup, l'expérience

de la sexualité, c'est sexualité égale plaisir. Chez l'évitant-craintif, chez certains évitants-craintifs, il y a cette association : sexualité égale souffrance.

Parce que vivre un abus sexuel, vivre un viol, par exemple, c'est vraiment vivre une souffrance. Une souffrance psychique, mais aussi, très fréquemment, une souffrance physique. C'est douloureux. Il n'y a aucun plaisir pris dans cette forme de sexualité. Donc ça peut être vraiment très fortement associé. Il y a beaucoup de représentations très négatives ou d'expériences très négatives autour de la sexualité qui coupent tout désir. Tout besoin de rapport sexuel. Parce qu'il y a beaucoup de peur.

Beaucoup de peur. De représentations négatives sur la sexualité qui coupent ces besoins-là. Et ces expériences négatives peuvent être vraiment culturelles aussi. Il y a donc cette expérience négative de traumatisme lié à la sexualité. Mais ça peut être aussi des représentations négatives liées à la culture, liées à la religion, à des tabous. Cette idée de honte de la sexualité. Ça peut être d'autres représentations chez certains évitants-craintifs.

CE QUE ÇA SIGNIFIE POUR TOI

Si tu rencontres quelqu'un que tu sais évitant-craintif, ou que tu es toi-même évitante-craintive, et que dans l'intimité, la sexualité, tu sais ce que tu veux, tu arrives à vivre une sexualité épanouie, tu es présente dans ton corps, tu n'es pas déconnectée, c'est déjà un très bon signe. C'est-à-dire qu'il y a déjà beaucoup de progrès. C'est déjà un très bon signe vers la guérison.

Mais si tu es avec un évitant-craintif qui se coupe de la sexualité, qui refuse l'intimité, qui est inhibé, il faut comprendre que ce n'est pas personnel. Ce n'est pas parce qu'il ne te désire

pas. Ce n'est pas parce qu'il ne t'aime pas. C'est parce qu'il a peur. Une peur profonde. Une peur liée à un traumatisme. Et cette peur ne disparaît pas avec de l'amour. Elle ne disparaît pas avec de la patience. Elle disparaît avec de la thérapie. Avec du travail sur soi. Avec de la guérison.

Et tu dois te poser la question. Est-ce que cet homme est en train de faire ce travail ? Est-ce qu'il reconnaît qu'il a un problème ? Est-ce qu'il cherche de l'aide ? Ou est-ce qu'il nie ? Est-ce qu'il te fait croire que c'est de ta faute ? Est-ce qu'il te dit que tu es trop exigeante ? Que tu mets trop de pression ? Si c'est le cas, tu ne peux pas le sauver. Tu ne peux pas guérir ses traumatismes à sa place. Tu peux juste partir.

COMMENT L'ÉVITANT-CRAINTIF PEUT S'ÉPANOUIR DANS SA SEXUALITÉ

Ce qui va être important pour l'évitant-craintif, c'est de revenir à soi. Revenir à son corps. Parce que l'évitant-craintif peut être parfois déconnecté. Et de s'écouter vraiment. Et de ralentir. Et de voir ce qui peut plaire ou non. Et comprendre, découvrir ses propres besoins, ses propres envies dans la sexualité. Et d'explorer ça. Plus que le désir de l'autre.

Ça va être, par exemple, soit une initiative qui vient de l'évitant-craintif, soit de son partenaire. Ça va être d'explorer une sexualité ou une intimité non intrusive. Donc c'est vraiment d'aller dans la tendresse, les câlins, la douceur.

La tendresse, ça va être, par exemple, de proposer de faire un petit massage. Ça va être de se dire : "Viens, mets ta tête sur mes genoux, je vais juste te caresser les cheveux." Et juste caresser les cheveux de la personne. Il y a un contact physique, mais il n'y a pas d'intrusion. Ça reste doux. Ça reste considéré. C'est

une prise en compte de l'autre. C'est, pour le partenaire, de dire : "Je veux prendre soin de toi. Je t'aime. Je t'apprécie. J'ai envie de prendre soin de toi. Mais je ne cherche pas à être intrusif. À imposer absolument une sexualité. À imposer absolument un rythme. On prend notre temps. Et il y a de la douceur. Il y a de l'amour."

Prendre soin de l'autre, c'est juste lui caresser les cheveux, se poser ensemble. Vivre des moments d'intimité. Se poser ensemble. La tête sur l'épaule de l'autre. Des moments doux d'intimité où il y a peut-être contact physique, mais pas tout de suite sexuel. Très progressif. Pour mettre en confiance la personne évitante-craintive.

CE QUE TOI, EN TANT QUE PARTENAIRE, PEUX FAIRE

Dans la sexualité, ce qui peut beaucoup aider quelqu'un d'évitant-craintif, quand tu es le partenaire de quelqu'un d'évitant-craintif, c'est d'être très à l'écoute de cette personne. C'est-à-dire de vraiment éviter d'être intrusif. Et de demander.

Il y a beaucoup de scripts de rapports sexuels qui disent qu'il ne faudrait pas parler. Mais c'est important de parler. Ça peut être vraiment dire : "Ça va ? Tu te sens bien ? J'ai vraiment envie que tu te sentes bien. Et que ce soit bien pour toi. Que ce soit agréable." Et vraiment demander à plusieurs reprises : "Ça va ?" De valider à chaque fois. Et de jamais toucher un évitant-craintif sans lui demander.

Vraiment aller doucement en disant : "Voilà, est-ce que ça te plaît ? T'as envie qu'on aille plus loin ?" De demander. De vraiment faire des demandes. Parce qu'en vérifiant tout ça, sans que ce soit non plus exagéré, mais de manière considérée, ça va permettre justement que l'évitant-craintif sente que l'autre

écoute ses besoins. Puisque lui n'arrive pas à s'écouter. L'autre va l'écouter enfin. Va être considéré envers lui. Et il sent du coup qu'il va pouvoir dire non s'il a envie de dire non. Qu'il va pouvoir exprimer sa vérité.

Il va se sentir pris en considération. Il va avoir plus confiance en toi si tu t'exprimes comme ça. Avec cette bienveillance. Cette idée : "Je prends soin de toi. Je suis là pour ton bien-être." Il va vraiment avoir ce sentiment d'être pris en considération. Et de pouvoir se lâcher parce que l'autre est digne de confiance.

Comme quelqu'un qui aurait vécu des abus, il y a vraiment cette idée : "Je peux souffrir." De dire : "Mais si tu as mal, on arrête. Moi je suis vraiment là." Et de vraiment faire attention à ces crispations. Au moment où cette personne est crispée. Au moment où cette personne semble refuser quelque chose. Et de ne pas forcer les choses.

Parce que moins tu vas forcer, plus la personne évitante-craintive va se sentir en sécurité. Va te faire confiance. Et plus justement elle va, à l'inverse, ça va faire tout l'inverse de ce que tu penses, elle va s'ouvrir. Au contraire, il y a plein de bienveillance, il y a plein de douceur, il y a plein de présence. Et ce côté progressif va permettre justement à une personne évitante-craintive de se sentir prise en considération, comme elle n'arrive pas à le faire, et en sécurité.

Et au contraire, elle peut justement s'ouvrir à la sexualité en se disant : "Finalement, il n'y a pas de danger puisque cette personne-là me respecte. Elle montre qu'elle me respecte. Puisqu'elle le dit. Ses gestes le prouvent. Ce qu'elle dit le prouve."

CONCLUSION : LA SEXUALITÉ RÉVÈLE TOUT

La sexualité de l'évitant-craintif révèle tout. Elle révèle ses blessures les plus profondes. Elle révèle s'il est en train de guérir ou s'il reste bloqué. Elle révèle s'il peut créer un espace sûr pour l'intimité ou s'il va fuir dès que ça devient réel.

Et toi, en tant que femme, tu dois observer. Tu dois voir comment il se comporte dans l'intimité. Est-ce qu'il est présent ? Est-ce qu'il est connecté à son corps ? Est-ce qu'il sait ce qu'il veut ? Ou est-ce qu'il est déconnecté ? Est-ce qu'il refuse ? Est-ce qu'il se coupe ?

Si c'est le cas, tu dois te poser la question. Est-ce qu'il fait le travail pour guérir ? Ou est-ce qu'il attend que tu le sauves ? Parce que tu ne peux pas le sauver. Tu peux juste créer un espace sûr. Tu peux être patiente. Tu peux être bienveillante. Mais tu ne peux pas guérir ses traumatismes à sa place.

Et si après des mois, des années, il ne change pas, tu dois partir. Parce qu'une femme souveraine ne reste pas avec un homme qui ne fait pas le travail. Une femme souveraine se protège. Elle se respecte. Et elle sait que l'amour ne suffit pas. Il faut aussi de la guérison.

Chapitre 9 : Par qui l'évitant peut-il être obsédé

De qui l'évitant devient obsédé ? En fait, le rapport entre l'évitant et la limérence.

Qu'est-ce que la limérence ?

C'est une forme obsessionnelle d'amour où on pense à l'autre personne très fréquemment, presque tout le temps, constamment. On est submergé par l'autre. On veut savoir ce qu'il fait, où il est.

Donc c'est vraiment... comparé au sentiment lambda d'amour, il y a vraiment un côté excessif. Il y a vraiment ce côté où c'est omniprésent, c'est envahissant. Ça peut même parfois aller jusqu'au fait qu'il y a tellement d'intérêt pour l'autre qu'on oublie ses activités quotidiennes, on ne peut plus se concentrer sur les tâches quotidiennes. Ça peut aller assez loin, ce côté obsession sur l'autre.

L'évitant ressent-il la limérence ?

Alors, est-ce que l'évitant ressent la limérence ? Oui. C'est vrai qu'on pourrait s'attendre au fait que non, puisqu'on sait que l'évitant a du mal avec tout ce qui est trop émotionnel, trop intense, trop profond. Il a très peur de ressentir de l'amour.

Mais malgré tout, il va le vivre et il va vivre la limérence. Mais dans des cas vraiment particuliers, vraiment spécifiques à lui, spécifiques à son style d'attachement. Il a des obsessions, on va le voir, vraiment particulières.

Type numéro un : Les personnages fictifs

Le premier type de personne auquel l'évitant peut s'attacher comme ça, d'une façon où il ressent la limérence, ce sont souvent des personnages fictifs, ou des personnages de films, ou de romans, ou des personnages qu'il imagine.

Pourquoi ? Parce qu'en fait, c'est ce qu'il a fait enfant. Très souvent, comme il ne pouvait pas recevoir d'affection de ses parents, ou du moins avoir des besoins affectifs comblés par ses parents, il a souvent appris dans l'imaginaire, dans des relations fictives qu'il imagine, ou qu'il lit, ou qu'il voit, à créer des liens forts avec ces personnages.

Un refuge émotionnel sécuritaire

Parce que ça lui permet de nourrir son besoin de lien, ses besoins affectifs, sans être en connexion avec ses figures d'attachement, puisqu'il ne reçoit pas ça de ses figures d'attachement. Donc il peut le vivre, il peut vivre des liens, et être nourri affectivement à travers des personnages fictifs.

Enfin, il est très attaché à peut-être un personnage qu'il a vu, un ami imaginaire, des choses comme ça, très souvent.

L'exemple de J.K. Rowling

Et ce qui est très intéressant, je regardais des interviews de J.K. Rowling, qui a écrit Harry Potter. Et c'est très intéressant parce que dans sa vie, elle explique qu'enfant elle avait peur de son père. Donc pour moi, ça indique vraiment un lien plutôt évitant-craintif. Donc elle a cette partie évitante en elle.

Et c'est intéressant, la relation qu'elle a avec ces personnages. Parce que dans une interview où elle est chez elle, elle faisait un schéma, expliquant les liens avec les personnages. Et elle a dit qu'elle avait imaginé la suite, après le septième tome, elle avait imaginé ce qui allait se passer sur deux générations. Mais pas dans l'intention d'écrire un roman.

Elle a dit une phrase qui m'a frappé, elle a dit : "J'avais besoin de savoir ce qui allait se passer."

Donc ça, c'est vraiment une phrase qui dit qu'elle a un attachement fort à ces personnages. C'est plus que simplement, voilà, les personnages du roman, c'est mon travail. Elle a vraiment un lien particulier avec ces personnages. Et c'est vraiment caractéristique de quelqu'un qui est évitant, de créer un lien fort avec des personnages fictifs, et même parfois plus fort qu'avec sa propre famille, d'être aussi attaché à ces personnages.

Et il y avait vraiment quelque chose comme ça en elle, et j'ai trouvé ça vraiment intéressant.

Les figures publiques inaccessibles

Et effectivement, les évitants peuvent vraiment être attachés à des personnages qui n'existent pas, ou qui existent, mais où vraiment aucune relation ne peut se concrétiser. Je veux dire, vraiment, ce n'est pas conscient, ils ne se disent pas "je ne veux pas que cette relation se concrétise", mais ça peut vraiment être, par exemple, des acteurs ou des gens comme ça, des figures publiques, où ça peut vraiment — c'est impossible, en fait, qu'il y ait une relation, ça ne peut pas se matérialiser.

Et puisqu'il ne peut pas y avoir de lien, ils peuvent rester dans leur fantasme, dans leur idéalisation de la personne, et rester dans leur imagination, en fait.

Vivre dans la tête plutôt que dans le corps

Et d'ailleurs, on retrouve là aussi quelque chose de particulier chez l'évitant, comme on l'a dit dans d'autres podcasts : l'évitant est beaucoup dans les pensées, dans le rationnel, plus que dans l'émotionnel et le corps. Donc en fait, il reste — il vit dans le mental, et pas dans le corps. Il ne vit pas de ce côté-là. Il ne vit pas le lien dans la réalité, en fait, dans le contact physique. Il le vit dans sa tête.

Type numéro deux : Les personnes du passé

Et d'ailleurs, le fait que l'évitant, disons, fantasme une relation et donc vit une limérence par rapport à quelqu'un qui, entre guillemets, n'est pas là, c'est aussi le cas dans la nostalgie.

Très souvent, les évitants ont — donc ça, c'est le deuxième point — d'autres personnes pour lesquelles ils ressentent la

limérence : c'est souvent un ex, une ex-partenaire. Ça peut même être un premier amour, ou quelqu'un pour qui ils ont eu un attachement fort dans l'enfance, ou même plus âgé.

Mais une personne de leur passé, sur laquelle ils se focalisent et sur laquelle ils restent complètement en limérence, précisément. Où en fait, ils ont l'impression que c'était la personne, c'était leur amour, leur grand amour, et que finalement cette personne a toutes les qualités qu'ils voulaient. Et ils ont l'impression que c'était vraiment cette personne avec qui ils auraient dû être.

La comparaison constante

Et ça peut aller jusqu'au fait qu'il te compare, par exemple, qu'il compare son partenaire actuel à cette personne. Parce qu'il se focalise sur ce passé, en fait, sur cette nostalgie.

Mais pourquoi ? Parce qu'en fait, il n'y a pas de relation réelle, il n'y a plus de relation puisque c'est du passé. Donc il n'y a plus la menace de l'intimité, il n'y a plus cette menace de l'intimité où la personne peut entrer en relation et est trop proche. Comme l'autre est distant puisqu'il n'y a plus de relation et que la personne n'est pas là, ça lui permet d'être dans une sorte de fantasme contrôlé ou de relation contrôlée, entre guillemets.

Une relation vécue dans les représentations

Ou une relation comme ça, qui est vécue dans les représentations, mais qui ne se matérialise pas et qui n'est pas vraiment vécue. Donc il n'y a plus de peurs, les peurs de l'évitant ne sont plus activées, parce qu'il n'est plus dans la proximité avec cette personne.

Donc en fait, il idéalise cette personne du passé. Il voit tout très bien, il voit tous les bons côtés, mais il ne voit plus que s'il était à nouveau dans la proximité avec cette personne, il serait aussi activé.

L'illusion des relations futures

Et ça peut aussi être une relation future. C'est-à-dire qu'il imagine que s'il est avec quelqu'un d'autre, ce sera mieux. Pourquoi ? Ou quelqu'un d'autre qu'il a rencontré. Parce que comme il est dans cette proximité où il se sent mal à l'aise, ça lui permet de se détacher.

Ça lui permet de ne pas vivre la relation telle qu'elle est, qui est insatisfaisante pour lui parce qu'il se sent activé, et de se dissocier en étant dans des relations imaginaires, que ce soit futures ou passées.

Mais ces relations, si elles se matérialisaient vraiment, s'il retournait avec son ex par exemple, ou s'il rencontrait quelqu'un d'autre, il vivrait la même chose, il ressentirait les mêmes activations, il se sentirait aussi activé dans son évitement.

La fuite dans le mental

Donc oui, il fuit dans le mental, il reste dans le mental pour ne pas vivre le concret. Mais ce n'est pas nécessairement volontaire, c'est un processus qui est souvent inconscient aussi.

Type numéro trois : Les relations à distance

Une autre relation précisément, ou d'autres personnes pour lesquelles il peut ressentir la limérence — donc on a vu les personnages fictifs, les personnages du passé — ce sont aussi des personnages avec qui il est en contact, mais qu'il voit très peu.

C'est-à-dire que ça peut être par exemple une relation, comme on l'a dit, à distance, une relation épistolaire. Et en fait, là, il va vraiment être encore dans un fantasme. Il n'y a pas de proximité, il y a une distance, une distance, ce qui fait qu'il peut rester dans son image, ses représentations. Mais il voit très peu la personne, si peu qu'il crée tout un scénario sur cette personne, et il imagine des choses.

L'amour de la représentation plus que de la réalité

Il aime en fait plus la représentation que la personne réelle. Parce qu'il ne la connaît pas au quotidien, parce qu'il n'y a pas de menace d'intimité, comme on l'a dit.

Donc ça peut aussi être dans le présent. Soit il est dans le passé ou dans le futur, mais il est aussi parfois dans le présent, mais quand la personne n'est pas présente physiquement. Et qu'il y a peu de rapprochement.

Donc ça peut aussi être des gens dans des relations par SMS ou par lettre. Voilà, en tout cas, très distantes.

Type numéro quatre : Les personnes qui représentent ce qu'il réprime

Enfin, l'évitant peut ressentir la limérence pour des personnes qui représentent ce qu'il réprime. C'est-à-dire des personnes très spontanées, chaleureuses, très émotionnelles ou empathiques.

Et il peut vraiment avoir une limérence comme ça sur des personnes plutôt anxieuses, parce que précisément cette personne représente tout ce qu'il n'a pas et tout ce qu'il n'est pas et tout ce qu'il ne s'autorise pas à être, tout ce qu'il réprime.

L'attraction pour l'opposé inaccessible

Donc des gens très chaleureux qui le prennent en considération. Il peut vraiment avoir un objet de limérence, mais tout en restant inaccessible. Si c'est trop accessible, ça peut l'activer.

Donc c'est quelqu'un d'inaccessible, avec qui il ne peut pas y avoir de relation, mais qui est très chaleureux, très... C'est ce que l'évitant n'est pas souvent. Ça peut aussi être l'objet de sa limérence.

Conclusion : Les quatre objets de limérence de l'évitant

En conclusion, on voit que l'évitant a quatre objets de limérence.

Le premier : des personnages fictifs, qui n'existent pas.

Le deuxième : des personnes de son passé, donc où il y a une distance temporelle. Tu vois, c'est loin dans le temps.

Le troisième : ce sont des distances spatiales. C'est-à-dire des personnes qui ne sont pas proches de lui, d'accord, qu'il ne voit pas, avec qui il écrit par SMS, avec qui il écrit par lettre. Donc

il y a une distance dans l'espace.

Et le quatrième type de personne par qui il est attiré, ce sont des personnes qui représentent tout ce qu'il réprime en lui, qui sont, comme on l'a dit, cette spontanéité, cette chaleur, cette considération, mais sans nécessairement chercher à ce que cette relation se concrétise.

En fait, il peut aussi y avoir ce côté quelqu'un de marié, quelqu'un qui n'est pas nécessairement accessible directement. Donc tout ce qui est un peu indirect et aussi distant, où il y a cette distance qui le protège, où il ne se sent pas menacé par l'intimité. Il peut rester dans ses représentations et ses fantasmes.

Chapitre 10 : Témoignage d'un évitant divorcé qui a eu une diaspora

J'ai été marié 4 ans.

Durant ma précédente union, ma fidélité était ambiguë. Sans franchir certaines lignes, je n'étais pas vraiment présent non plus. Je maintenais une barrière émotionnelle avec ma femme

Je me repliais sur moi-même. J'érigeais des obstacles là où l'ouverture aurait été nécessaire.

Parallèlement, je cultivais tout un réseau de liens "amicaux" : des connaissances féminines, parfois d'anciennes relations, parfois des personnes où les frontières restaient floues.

Jamais rien de concret. Mais toujours assez intense pour combler un vide.

Sur le moment, je ne percevais aucun dysfonctionnement. Je pensais que c'était une attitude ordinaire. Que j'appréciais simplement les interactions humaines, les liens sociaux, mon autonomie.

En réalité, l'intimité émotionnelle véritable avec une femme

générait chez moi de l'anxiété et de l'appréhension.

Donc, sans m'en rendre compte, je créais un écart avec ma partenaire en dispersant mon besoin affectif. Une dose d'intérêt par-ci. Une dose de reconnaissance par-là. Des connexions superficielles, jamais trop investies, *jamais trop exposées.*

Ces liens équivoques me permettaient de préserver une distance affective, de confirmer ma valeur personnelle, de garder des alternatives et d'éviter un engagement total dans ma relation de couple.

En profondeur, je fonctionnais toujours avec cette conviction :

« Cette histoire est vouée à l'échec. »

Mon environnement familial n'accueillait pas l'expression des émotions durant mon enfance, et j'ai compris précocement que me dévoiler risquait d'entraîner le rejet.

J'ai donc élaboré ce mécanisme : rechercher le lien, mais esquiver la vulnérabilité.

Et un jour, elle m'a dit : "je ne te connais pas."

Cette approche m'a conduit à tout perdre. Ma femme m'a quitté, puis même les relations superficielles se sont effacées.

> *C'est un accompagnement thérapeutique qui m'a permis d'accepter la proximité émotionnelle et de cesser de chercher à l'extérieur ce que je refusais dans mon couple.*

Interprétation :

☞ **Avec l'évitant, meme marié, le "nous" est un probleme.**

Ce témoignage parle d'un homme qui **compartimente**, qui **fractionne le lien**, qui **ne vit jamais la relation comme un espace unifié**.

Ce que tu as cru être un *nous*, lui le vivait comme :

- une relation principale **désactivée émotionnellement**
- des satellites relationnels pour **ne jamais dépendre**
- une croyance de fond : *"ça va échouer de toute façon"*

Donc non, si cela t'es arrivé : tu n'as pas halluciné, mais **tu as aimé quelqu'un qui n'était pas disponible pour un "nous" réel**. Que tu sois la sécurité ou la passion.

II

Partie 2 : identifier ton rôle dans sa diaspora

Chapitre 11 : identifier ton rôle dans sa diaspora

AVANT DE COMMENCER : POURQUOI C'EST DOULOUREUX

Tu t'apprêtes à découvrir quelque chose que tu as peut-être déjà pressenti mais que tu as refusé de voir en face.

Tu n'es pas "sa femme". Tu n'es pas "son âme sœur". Tu n'es pas "celle qu'il va finir par choisir".

Tu es **une fonction dans son système**.

Et cette fonction détermine : → Comment il te traite → Quand il revient vers toi → Pourquoi il disparaît → Ce qu'il te donne → Ce qu'il ne te donnera jamais

Identifier ton rôle, c'est accepter la réalité.

Mais c'est aussi le premier pas vers ta libération.

LE TEST DES RÔLES

Pour chaque affirmation, coche OUI ou NON. Sois brutalement honnête avec toi-même.

INTERPRÉTATION : QUI ES-TU DANS SA DIASPORA ?

Si tu as coché majoritairement dans UNE section : → Ton rôle est clair. Continue à lire le chapitre correspondant ci-dessous.

Si tu as coché dans PLUSIEURS sections : → C'est normal. La plupart des femmes cumulent plusieurs rôles (par exemple : Maman + Passion, ou Passion + Remplaçante). → Ton rôle principal est celui où tu as le plus de OUI.

Si tu n'as coché nulle part massivement : → Soit tu n'es pas dans une diaspora (juste une relation évitante classique) → Soit tu es en déni et tu dois refaire le test avec plus d'honnêteté

POURQUOI TU CUMULES PLUSIEURS ARCHÉTYPES

La réalité : tu n'es probablement pas QU'UN SEUL rôle.

Tu es peut-être :

- **Passion + Maman** (tu le désires ET tu prends soin de lui)
- **Maman + Remplaçante** (tu l'aides mais tu n'es jamais prioritaire)
- **Passion + Virtuelle** (connexion intense mais à distance)

Plus tu cumules de rôles, plus c'est complexe.

Pourquoi ?

Parce que chaque rôle active des attentes contradictoires en toi :

→ La Passion veut l'intensité

→ La Maman veut être utile

→ La Remplaçante veut prouver sa valeur

Résultat : tu es déchirée intérieurement.

Tu ne sais plus qui tu es. Tu ne sais plus ce que tu veux. Tu ne sais plus ce que tu mérites.

Et c'est exactement là qu'on va commencer à te reconstruire.

SECTION A : ES-TU LA SÉCURITÉ ?

☐ Vous vivez ensemble ou êtes officiellement en couple
☐ Il te présente à sa famille/ses amis
☐ Vous avez des projets communs (maison, enfants, etc.)
☐ Tu as acceptes ses silences sans le confronter trop directement
☐ Tu ne questionnes jamais vraiment ses incohérences
☐ Tu restes même quand tu sens qu'il y a d'autres femmes
☐ Tu privilégies la stabilité plutôt que l'intensité
☐ Il revient toujours vers toi après avoir "exploré" ailleurs
☐ Tu as peur de le perdre si tu poses trop de questions
☐ Vous êtes plus colocataires qu'amants
Résultat :

- **7 OUI ou plus** : Tu es la Sécurité
- **4 à 6 OUI** : Tu es en transition vers la Sécurité (ou tu l'étais)
- **Moins de 4 OUI** : Tu n'es pas la Sécurité

SI TU ES LA SÉCURITÉ

Ce que tu vis :

→ Une relation stable en apparence, vide en profondeur
→ L'impression d'être prise pour acquise
→ La sensation qu'il est ailleurs, même quand il est là
→ Une vie où tu gères tout émotionnellement seule
→ La peur constante qu'il parte si tu dis la vérité

Les répercussions sur toi :

- Épuisement émotionnel chronique
- Perte de désir de vivre
- Sentiment d'être invisible
- Auto-abandon (tu ne t'écoutes plus)
- Dépression latente ou installée

Ta plus grande blessure :

→ "Je fais tout bien, mais je ne suis jamais choisie vraiment."

Ce que tu dois comprendre :

→ Tu n'es pas la Sécurité par hasard. Tu as accepté ce rôle parce que tu as peur de l'abandon. Mais en acceptant ce rôle, tu t'abandonnes toi-même.

SECTION B : ES-TU LA PASSION ?

☐ Vos échanges sont toujours intenses (émotionnellement ou physiquement)

☐ Il te dit que tu es "différente" des autres

☐ Il ne peut pas t'oublier, même quand il disparaît

☐ Vous avez une connexion profonde, presque viscérale ☐ Il te ghoste puis revient comme si de rien n'était

☐ Il ne te présente à personne (tu es son "secret")

☐ Quand il est avec toi, c'est magique. Quand il part, c'est l'enfer

☐ Tu le confrontes (même involontairement) sur ce qu'il est vraiment

☐ Il t'appelle dans ses moments de crise émotionnelle

☐ Tu sens qu'il te désire mais ne veut pas s'engager

Résultat :

- **7 OUI ou plus** : Tu es la Passion
- **4 à 6 OUI** : Tu as des caractéristiques de Passion mais peut-être pas uniquement
- **Moins de 4 OUI** : Tu n'es pas la Passion
- SI TU ES LA PASSION

Ce que tu vis :

→ Une montagne russe émotionnelle permanente
→ Des moments d'extase suivis de gouffres de désespoir
→ L'obsession de comprendre pourquoi il part/revient
→ L'impression d'être "presque choisie" mais jamais vraiment
→ Une dépendance émotionnelle intense

Les répercussions sur toi :

- Anxiété chronique
- Insomnie
- Perte de concentration
- Négligence de ta vie (travail, amis, santé)
- Cycles de colère puis de culpabilité
- Sentiment de folie ("je deviens quelqu'un que je ne reconnais pas")

Ta plus grande blessure : → "Il me désire mais ne veut pas de moi. Qu'est-ce qui cloche chez moi ?"

Ce que tu dois comprendre :
→ Tu n'es pas "trop". Tu es juste trop vraie pour un homme qui fuit sa vérité.

→ Il te désire parce que tu le confrontes à lui-même. Mais il ne s'engage pas pour la même raison. C'est un ouroboros.

SECTION C : ES-TU LA MAMAN ?

☐ Tu es toujours là pour l'écouter quand il a un problème
☐ Tu acceptes tout ce qu'il fait sans poser de limites
☐ Il se confie à toi sur ses autres relations
☐ Tu lui donnes des conseils, tu le rassures, tu le réconfortes
☐ Il vient vers toi quand il a besoin d'aide émotionnelle
☐ Tu ne dis jamais non, même quand tu devrais
☐ Il te délaisse dès qu'une autre femme entre dans sa vie
☐ Tu sens qu'il te respecte de moins en moins
☐ Il ne te désire pas (ou plus)
☐ Tu te sens essentielle mais pas désirée

Résultat :

- **7 OUI ou plus** : Tu es la Maman
- **4 à 6 OUI** : Tu as des tendances maternelles mais pas uniquement
- **Moins de 4 OUI** : Tu n'es pas la Maman
- SI TU ES LA MAMAN

Ce que tu vis :

→ Un rôle de soutien permanent → Aucune réciprocité émotionnelle

→ L'impression d'être utilisée
→ Le sentiment d'être "essentielle mais pas désirée"
→ Une relation où tu donnes tout et ne reçois rien

Les répercussions sur toi :

- Sentiment d'être invisible
- Colère refoulée qui devient dépression
- Perte totale de limites
- Épuisement de compassion
- Auto-dévalorisation ("je ne suis même pas désirable")

Ta plus grande blessure :

→ "Je fais tout pour lui et il me traite comme si je ne valais rien."

Ce que tu dois comprendre :

→ Plus tu es gentille, plus il abuse. Ce n'est pas de la méchanceté. C'est qu'il n'a aucune limite avec toi parce que tu n'en poses aucune. Ton "amour inconditionnel" nourrit son irresponsabilité émotionnelle. Ta seule présence le rassure sur le fait qu'il retombera toujours sur ses pieds. Il s'adonne à la passion sans risque de perdre, et donc sans conséquence.

SECTION D : ES-TU UNE MUSE/VIRTUELLE ?

☐ Vos échanges se passent principalement par messages/réseaux sociaux

☐ Tu interprètes ses stories/musiques comme des signes

☐ Vous ne vous voyez jamais (ou très rarement)

☐ Tu réagis à ses publications et il maintient une ambiguïté

☐ Tu fantasmes une relation qui n'existe pas vraiment

☐ Il te donne de l'attention par intermittence

☐ Tu te sens "connectée" à lui sans relation concrète

☐ Il ne t'a jamais clairement dit ce qu'il ressentait

☐ Tu attends des preuves d'intérêt qui ne viennent jamais vraiment

☐ Tu es convaincue qu'il pense à toi même sans contact direct

Résultat :

- **7 OUI ou plus** : Tu es une Muse/Virtuelle
- **4 à 6 OUI** : Tu es en transition ou tu combines plusieurs rôles
- **Moins de 4 OUI** : Tu n'es pas une Muse/Virtuelle
- SI TU ES UNE MUSE/VIRTUELLE

Ce que tu vis : → Une relation imaginaire → Des interprétations constantes de ses signaux → L'espoir perpétuel que "bientôt,

ça va devenir réel" → Une obsession mentale permanente → L'impression de "presque" exister pour lui

Les répercussions sur toi :

- Obsession compulsive (tu stalkes ses réseaux 50 fois par jour)
- Perte de contact avec la réalité
- Fantasmes qui remplacent ta vraie vie
- Isolement social
- Sentiment de honte

Ta plus grande blessure :

→ "Je ne suis même pas assez réelle pour qu'il me voie vraiment."

Ce que tu dois comprendre :

→ Cette "connexion" que tu ressens n'existe que dans ta tête.

→ Il maintient l'ambiguïté parce que ça ne lui coûte rien. Mais il n'y a aucun projet réel.

SECTION E : ES-TU UNE REMPLAÇANTE ?

☐ Tu es arrivée dans sa vie après une rupture/disparition
☐ Tu sens qu'il te compare à quelqu'un d'autre
☐ Il maintient un lien avec son ex (ou une autre femme)
☐ Tu as l'impression d'être "en attente" d'une vraie place
☐ Il est présent puis disparaît de manière cyclique
☐ Tu ne sais jamais vraiment où tu te situes
☐ Il te dit qu'il "a besoin de temps" depuis des mois/années
☐ Tu sens qu'il teste si tu peux remplacer quelqu'un
☐ Il te donne juste assez pour que tu restes
☐ Tu te sens en compétition avec une autre (réelle ou fantôme)
Résultat :

- **7 OUI ou plus** : Tu es une Remplaçante
- **4 à 6 OUI** : Tu es possiblement une option de secours
- **Moins de 4 OUI** : Tu n'es pas une Remplaçante
- SI TU ES UNE REMPLAÇANTE

Ce que tu vis :
→ L'impression constante d'être "en test"
→ La comparaison permanente avec une autre (réelle ou fantôme)

→ L'incertitude totale de ta place

→ Le sentiment d'être "en attente" depuis des mois/années → La douleur de ne jamais être la priorité

Les répercussions sur toi :

- Anxiété d'attachement extrême
- Perte de dignité
- Auto-sabotage ("je ne serai jamais assez")
- Jalousie maladive
- Sentiment d'échec permanent

Ta plus grande blessure :

→ "Je ne serai jamais la première. Il préférera toujours quelqu'un d'autre."

Ce que tu dois comprendre :

→ Tu n'es pas en compétition. Il ne choisira personne vraiment. Il maintient juste plusieurs options ouvertes.

Chapitre 17 : Avec quelle type de partenaire l'évitant s'engage ?

Passion, Sécurité, Maman — et pourquoi aucune n'obtient ce qu'elle veut

Quand tu vois l'évitant avec un ou une autre, tu te demandes ce qu'elle a de spécial. Tu jalouses, et certaines clientes m'ont avoué avoir tenté d'imiter ces femmes

Tu te dis qu'elle doit être plus belle, plus jeune, plus drôle, plus féminine.

Tu te compares à elle, tu te sens inférieure. Et tu as la sensation qu'il choisi tout le monde sauf toi. TU te demande comment changer de camps. La passion veut devenir la securité, la sécurité et la maman veulent devenir la passion.

Mais voici la vérité :

Elle n'ont RIEN de plus ou de moins que toi : elles souffrent juste différemment, mais elle n'est pas choisie non plus. Chaque femme a tendance à idéaliser la relation qu'il pourrait avoir avec les autres, mais elle n'est pas mieux traitée.

Et souvent l'évitant les triangulent entre elles et fait miroiter qu'avec les autres, il y a quelque chose en plus.

Par exemple, à mes yeux à moi, il semblait proche de sa femme, la sécurité. Et la maman elle, il est souvent avec elle pour investir et faire de l'entreprenariat. Moi il me faisait de longues declarations en story avec des chansons et des mêmes.

La maman m'a dit qu'il n'a jamais dit je t'aime à personne, pas meme à sa propre femme. Et par jalousie, elle s'est mise à m'imiter. Ma manière d'être, mon style vestimentaire, mes hobbies.

Un jour, j'ai vu un message de sa femme qui lui a dit : "Tu traites mieux tes clients qu emoi, tu as plus de complicité et d'échange avec eux qu'avec moi".

En lisant cela j'ai compris : à la place de la maman, il n'y a pas de désir. A la place de la femme il y a la présence physique mais pas émotionnelle. A la place de la passion, il y a les émotions, sans la présence physique...

Il dispatche son engagement pour ne dépendre d'aucune d'elle. Il ne m'aime pas plus, il créé juste un systeme où il est confortable.

Il y a bien une chose que les 3 ont en commun : les trois bafouent profondément leur valeur.

PARTIE 1 : LA PASSION

QUI EST-ELLE ?

La passion, c'est la femme qui vit dans l'espoir constant.

Elle se dit :

"Un jour, il me choisira. Un jour, il quittera l'autre pour moi. Un jour, je deviendrai la sécurité."

Elle accepte les aller-retours.

Elle accepte de n'être qu'une option.

Parce qu'elle pense qu'en étant patiente, en étant compréhensive, en donnant plus, **elle finira par être choisie.**

CE QU'ELLE VIT

Aller-retours répétés.

Il vient. Il part. Il revient. Il repart.

Elle attend. Elle espère. Elle s'accroche.

À chaque fois qu'il revient, elle se dit : **"Cette fois, c'est la bonne."**

À chaque fois qu'il part, elle se dit : **"Je dois juste être plus patiente."**

COMMENT ELLE SE BAFOUE

Elle accepte d'être une option, à contre coeur et par espoir, mais elle reste.

Elle accepte de n'avoir que des miettes de sa présence.

Elle accepte de ne jamais savoir où elle en est.

Elle accepte de vivre dans l'incertitude constante.

Et elle pense qu'en acceptant tout ça, elle prouve son amour.

Qu'il finira pas la voir.

LES CONSÉQUENCES

Elle explose souvent, parce qu'elle s'est bafouée en premier. La passion pose des questions compliquées, elle confronte, met face aux incohérences, ce que les deux autres ne font pas.

Sauf que plus elle se plaint, plus il sait qu'elle ne partira pas. Une femme qui se plaint cherche une solution, espère un changement. Une femme qui s'en va est silencieuse.

Il la garde comme passion — **précisément parce qu'elle a accepté cette place au départ.**

"Si tu acceptes ça une seule fois dans ta vie, il va recommencer. Il va se dire : 'Si elle se plaint, c'est qu'elle espère encore. Elle a accepté dès le début, elle savait dans quoi elle s'embarquait."

Maintenant, il la voit sans standards.

Et un homme ne respecte jamais une femme sans standards.

CE QUE ÇA LUI A COÛTÉ

Des années de sa vie.

Son estime d'elle-même.

Elle a normalisé le fait d'être traitée comme une option.

Et maintenant, même si elle rencontre un homme qui veut s'engager, **elle ne saura pas le reconnaître (pour le moment, attend de lire le secret de la perle , et ceux qui choisissent de devenir Roi !)**

PARTIE 2 : LA SÉCURITÉ

QUI EST-ELLE ?

La sécurité, c'est la femme "officielle".

Elle est choisie dans les faits.

Celle qui a le titre, la bague (parfois), la place sociale.

Mais en réalité, **elle vit dans un vide constant. Un colocation option sexe.**

CE QU'ELLE VIT

Des périodes de grand vide + des périodes intenses.

Les périodes intenses arrivent **quand il a des conflits avec la passion** — ou **quand la sécurité menace de partir.**

À ce moment-là, il revient. Il est présent. Il est attentionné. Il lui dit ce qu'elle veut entendre : qu'il travaille beaucoup, pour elle.

Et elle pense : "Il m'aime vraiment." tandis que lui pourrait lui payer un forfait horaire conséquent vu tout le temps qu'il passe au toilette/salle de bain, et le téléphone est la continuité de sa main.

Mais dès que la crise passe, **il disparaît de nouveau, absorbé par le boulot, les clients, les passions…**

COMMENT ELLE SE BAFOUE

Elle accepte le vide.

Elle se dit que c'est normal.

"C'est comme ça, les hommes. Ils ont besoin d'espace. Je ne dois pas être trop exigeante."

Elle minimise sa souffrance.

Elle rationalise.

Elle accepte des miettes d'attention et les appelle "amour".

Voici le message qu'un evitant m'a laissé quand je lui ai demandé : Pourquoi le mariage.

"Le cadre social peut être plus attirant parce qu'il permet à beaucoup d'hommes d'être en relation sans avoir à soutenir une vraie proximité émotionnelle. Ou fonctionnent sur des allers-retours, et tant que c'est accepté, l'homme n'a pas besoin de se confronter à ses blocages.

Un homme peut vouloir aimer mais ne pas en être capable sainement si son système nerveux est dérégulé, et cela n'empêche pas le mariage.

Il peut se marier, surtout avec une femme blessée (souvent anxieuse), qui tolère, minimise ou s'adapte à des comportements qu'elle ne devrait pas accepter.

Ce n'est pas la femme qui "active" son système nerveux, mais des situations comme l'intimité, l'engagement ou certaines projections qui déclenchent chez lui un mode survie."

LES CONSÉQUENCES

Elle vit dans l'illusion.

Elle pense être choisie — mais elle est utilisée.

Il la garde parce qu'elle accepte cette dynamique.

"Un homme, parfois, il fait des choix de structure, parce qu'il a pas le choix, parce qu'il doit réussir. Et un jour, il va quitter cette femme pour une femme qui fait rien."

Il pense qu'être présent suffit, car les autres il les fuit, elle devrait s'estimer chanceuse. De son coté, il parrait normal et intégré, responsable. Ce n'est donc pas lui le probleme, et sans le savoir la sécurité lui laisse croire que son comportement est normal.

Elle a normalisé l'absence.

Et maintenant, elle ne sait même plus ce que c'est qu'être vraiment aimée.

PARTIE 3 : LA MAMAN

QUI EST-ELLE ?

La maman, c'est la femme la plus dangereuse.

Pas pour lui — pour elle-même.

Parce que c'est celle qui accepte le plus de choses pour le moins. C'est elle qui sait le plus de chose sur la Diaspora, et elle en est fière : il me fait confiance, je suis donc précieuse et spéciale à ses yeux.

CE QU'ELLE VIT

Elle est gardée longtemps.

Le sexe est occasionnel — surtout quand elle menace de partir.

Elle se sent spéciale — parce qu'il se confie à elle, et qu'elle sait toute la vérité.

Elle connaît toute la vérité sur la diaspora.

Elle sait qu'il y a d'autres femmes.

Elle sait comment il fonctionne.

Elle sait tout.

Et elle reste quand même.

COMMENT ELLE SE BAFOUE

Elle normalise TOUT et espère que parce qu'elle l'accepte tel qu'il est sans contre partie, il finira pas la voir.

Elle se dit :

"Au moins, il est honnête avec moi. Au moins, il se confie à moi. Au moins, je sais la vérité."

Elle pense que le fait qu'il lui dise tout signifie qu'elle est spéciale.

Mais en réalité, **elle est celle qui accepte l'inacceptable, il ne la respecteras plus.**

LES CONSÉQUENCES

C'est elle qui fait tenir le système entier, parce qu'elle accepte, **l'évitant normalise ses actes et prend plus de risque. Elle est son filet retour.**

Il se dit : "Si elle accepte ça, c'est que ce n'est pas si grave."

Elle devient complice de la Diaspora.

Celle que j'ai connu est devenue amie avec moi quand elle a vu qu'il s'intéressait à moi. Et quand nous étions ensemble, elle me prenait en photo pour les lui envoyer. Elle ressemblait à ces femmes qui attirent les femmes pour leur époux…

Maintenant, il la voit comme celle qui acceptera TOUJOURS, et il se dit que les autres aussi accepteront, si toi tu l'as fait.

Et un homme ne respecte jamais une femme qui accepte tout.

CE QUE ÇA LUI A COÛTÉ

Sa dignité.

Son respect de soi.

Sa capacité à poser des limites.

Elle a normalisé l'humiliation.

Et maintenant, elle ne sait même plus ce qu'elle mérite.

La vérité est qu'aucune de ces femmes n'est vraiment choisie et aucune ne le sera véritablement comme elle le souhaite sans arrêter de se comparer. Sans guérir les blessures qui l'empêchent de poser des limites claires.

En féminité, on nous apprend que chaque relation commence pa un rapport de force. Si la femme souffre de blessures d'en-

fance et nie ses besoins pour ne pas dérnager, sans réussir à les exprimer au bon moment, alors cela donne la couleur de la relation entière : l'homme ne la respectera pas parce qu'il évalue sa valeur en fonction de ce qu'elle accepte :

Plus elle accepte de chose, et moins elle vaut cher à ses yeux.

1. ELLE MENACE DE PARTIR MAIS NE PART JAMAIS

"Combien de fois as-tu menacé de partir sans rien faire ?"

"Si tu continues, je pars. Mais elle ne part jamais."

"Combien de fois a-t-elle dit 'C'est la dernière fois' et est restée ?"

Action concrète : Elle dit "Si tu continues, je pars" — puis elle reste. Encore et encore.

Ce que ça lui apprend : Elle ne partira jamais. Ses mots n'ont aucune valeur.

2. ELLE ACCEPTE DE REVENIR APRÈS AVOIR ÉTÉ TROMPÉE

"Moi, je savais pas qu'il y avait plusieurs femmes. Je pensais être spéciale. Mais non seulement, je n'étais pas la seule, mais en plus, on était plusieurs et je ne comptais pas."

"Si tu acceptes ça une seule fois dans ta vie, il va recommencer. Il va te dire : 'Mais t'as accepté. T'as accepté sans rien dire.'"

Action concrète : Elle découvre la diaspora — et reste.

Ce que ça lui apprend : Elle acceptera tout.

3. ELLE EXPLOSE DE COLÈRE AU LIEU DE PARTIR

"Marina m'expliquait que Davy n'arrêtait pas de revenir vers une ex qui travaillait non loin de lui. Et quand elle l'apprenait, elle explosait de colère."

Action concrète : Elle crie, elle reproche, elle explique pourquoi c'est inacceptable — mais elle reste.

Ce que ça lui apprend : Elle peut exploser tant qu'elle veut, elle ne partira pas.

4. ELLE RÉORGANISE SA VIE AUTOUR DE LUI

"Ne plus répondre à ses messages va le faire se sentir rejeté. Et que tu crois n'avoir aucune place pour cette personne, ça te positionne strictement à aucune place. À moins que c'est ce que tu veuilles."

Action concrète : Elle arrête de répondre pour le "punir" — mais c'est évident qu'elle attend une réaction.

Ce que ça lui apprend : Elle joue à des jeux. Elle veut son attention.

5. ELLE RESTE EN CONTACT APRÈS LA RUPTURE

"Il a retrouvé quelqu'un direct. Depuis, nous n'avons pas vraiment coupé le lien."

"Regarde, il revient régulièrement en étant avec cette nouvelle personne. Qu'est-ce que tu espères de quelqu'un qui fait ça?"

Action concrète : Il est avec une autre femme — et elle continue de lui parler, de lui répondre, d'espérer.

Ce que ça lui apprend : Elle est disponible. Toujours.

6. ELLE ACHÈTE DES CHOSES POUR LUI

"Ma meilleure amie, elle a acheté une BMW à son chéri et il l'a trompée avec."

Action concrète : Elle donne, elle achète son affection.

Ce que ça lui apprend : Elle pense qu'elle doit payer pour être aimée.

7. ELLE DEVIENT SA CONFIDENTE TOUT EN SOUFFRANT

"Elle se sent spéciale parce qu'il se confie à elle. Elle connaît toute la vérité sur la diaspora. Et elle reste quand même."

Action concrète : Il lui raconte qu'il y a d'autres femmes — et elle écoute, conseille, reste.

Ce que ça lui apprend : Elle acceptera d'être la maman même si ça la détruit.

8. ELLE SE PLAINT SANS AGIR

"Plus elle se plaint, plus il prend du pouvoir. Il ne lit pas ce que tu racontes. Il écoute que tu es encore attachée et que tu cherches des solutions. Il ne te prend pas au sérieux."

Action concrète : Elle lui dit qu'elle souffre, qu'elle n'est pas heureuse — mais elle cherche des solutions pour rester.

Ce que ça lui apprend : Elle ne partira jamais.

9. ELLE ACCEPTE D'ÊTRE LA MAÎTRESSE EN ESPÉRANT DEVENIR LA SÉCURITÉ

"Tu trompes ton homme avec qui tu es depuis 10 ans. Et tu te dis que ton amant ne va pas t'en tenir rigueur ? Il te met dans quel cadre, selon toi ?"

Action concrète : Elle accepte d'être "l'autre" en pensant qu'elle sera choisie.

Ce que ça lui apprend : Elle n'a pas de standards.

10. ELLE JUSTIFIE SES COMPORTEMENTS AU LIEU DE PARTIR

"Oui, mais pour moi, c'est pas bousiller la relation parce que le mec, il reste."

Action concrète : Elle voit une amie acheter une BMW pour un homme qui la trompe — et se dit que "ça marche" parce qu'il reste.

Ce que ça révèle : Elle confond "rester" avec "respect".

A cause de ces 10 comportements, l'évitant ne te prend aucune d'elle au sérieux, et pour cause : au moment même où tu as accepté le comportement nocif, le manque de respect, et d'engagement, l'évitant a compris : elle m'aime plus qu'elle ne s'aime elle même.

- toute femme qui le "poursuis dans l'espoir d'un mari" (c'est-à-dire qui acceptent le rôle de maîtresse) se retrouvent invariablement dans la même situation de déception.
- Un homme qui trompe son partenaire actuel avec plusieurs

autres femmes finira par tromper de nouveau même si il jure qu'elle est la seule parce que les autres ont choisi de partir. Car être la maîtresse signifie qu'un homme n'a pas à faire d'efforts ni à s'engager pleinement.

Chacune manque de souveraineté et cela les a mené au manque de respect et à cause du fait d'avoir accepté, l'évitant ne va pas les laisser changer de role.

AUCUNE N'OSE QUITTER LE NAVIRE

Pourquoi ?

Parce qu'elles sont jalouses des autres.

La passion regarde la sécurité et se dit :

"Pourquoi elle a le titre et pas moi ?"

La sécurité regarde la passion et se dit :

"Pourquoi il est si intense avec elle et vide avec moi ?"

La maman regarde les deux et se dit :

"Pourquoi il ne me choisit pas alors que je l'accepte tel qu'il est ?"

Elles se comparent entre elles pensent que l'une d'elles a quelque chose de spécial et que si il laisse les autres il s'en rendra compte. Elles cherchent à compenser, et font des efforts. C'est le pouvoir de la triangulaton. Aucune ne réalise que TOUTES souffrent, et que glisser d'un role à autre ne fait que déplacer le meme probleme.

Et aucune ne part de peur qu'une autre ne leur vole leur reve si près du but...

PARTIE 1 : LA CLÉ — POURQUOI LA DIASPORA EXISTE

CHACUNE NOURRIT UNE PART DE LUI

La passion lui donne l'intensité, le désir, l'excitation.

La sécurité lui donne la stabilité, le refuge, le confort.

La maman lui donne la confession, l'acceptation totale, le non-jugement.

Il a tout ce dont il a besoin.

Sans effort.

Sans engagement.

Sans conséquence.

RÉSULTAT : IL N'A AUCUNE RAISON DE CHANGER

Parce qu'aucune ne lui impose de conséquence.

Elles menacent de partir — mais ne partent jamais.

Elles se plaignent — mais restent.

Elles posent des ultimatums — mais les retirent.

Il apprend une seule chose :

"Je peux continuer. Elles ne partiront pas."

Si tu cherches à obtenir plus en restant au meme etage, tu auras les mêmes chambres alors que les chambres de luxe avec la plus bellevue se trouvent aux étages supérieurs.

ALORS, LAQUELLE CHOISIT-IL VRAIMENT ?

LA RÉPONSE

Aucune. Aucune si tu reste au même étage que les autres en espérant être mieux traitée.

COMMENT MA CLIENTE S'EST MARIÉ AVEC UN ÉVITANT QUI A ROMPU SA DIASPORA APRÈS LE COACHING ?

En changeant d'étage. En devenant souveraine.

QU'EST-CE QU'UNE FEMME SOUVERAINE ?

Une femme souveraine ne se compare pas.

Elle ne regarde pas les autres femmes en se demandant ce qu'elles ont de plus.

Une femme souveraine ne mendie pas.

Elle ne court pas après l'attention, la reconnaissance, la validation.

Une femme souveraine pose des limites — et les tient sans se demande si elle perd.

Elle gagne.

Dès le premier test qui ne lui convient pas, **elle se retire car elle n'est pas ici pour jouer, mais pour aimer, pour etre en sécurité.**

Elle ne menace pas de partir.

Elle part.

POURQUOI LUI LA RESPECTE

Parce qu'elle s'est respectée d'abord. Elle a agit d'une certaine manière, alors il ne peut pas la traiter comme une option — **parce qu'elle n'a jamais accepté cette place. Pas juste dans les**

mots : elle ne culpabilise pas, ni ne cherche plus à le sauver ni à le convaincre.

Devenir souveraine implique un chemin, des étapes.

Il ne peut pas la faire attendre dans le vide — **parce qu'elle ne reste pas là où elle n'est pas nourrie.**

Il ne peut pas lui mentir — **parce qu'elle part dès le premier mensonge.**

Elle ne menace pas.

Elle agit.

Et c'est ça qui change TOUT.

MA CLIENTE ÉTAIT COMME TOI, CE QU'ELLE A ARRETÉ ET QUI A TOUT CHANGÉ

Elle n'a plus accepté d'être une option.

Elle n'a plus menacé 10 fois de partir sans partir.

Elle n'a plus normalisé le manque de respect.

Elle n'a plus bafoué son amour propre.

Et c'est pour ça qu'il n'a pu que la respecter. Mais pas au début. Au début, quand elle est devenue stable et souveraine, il n'y a pas cru.

Parce qu'elle s'était tellement bafouée, il lui a fait passer des tests d'intensité croissante.

Chapitre 18 : Pourquoi il revient toujours vers toi - la place que tu tiens

IL EST REVENU. ENCORE.

Trois mois après t'avoir ignorée. Six mois après t'avoir dit que c'était fini. Un an après t'avoir brisé le cœur.

Il est revenu.

Avec un message qui semble innocent : → "Salut, comment vas-tu ?" → "Je pensais à toi" → "J'ai vu quelque chose qui m'a fait penser à nous" → "Tu me manques"

Et ton cœur s'emballe.

Peut-être que cette fois, c'est différent.

Peut-être qu'il a enfin compris. Peut-être qu'il a fait le travail. Peut-être qu'il est prêt.

Non.

Il n'est pas revenu parce qu'il a changé.

Il est revenu parce qu'il a besoin de son "supply".

Et toi, tu es sa source la plus fiable.

QU'EST-CE QUE LE "SUPPLY" ?

Le terme "supply" (approvisionnement émotionnel) vient de la psychologie du narcissisme.

C'est la validation, l'attention, l'admiration dont un narcissique a besoin pour maintenir son ego.

Mais ce concept s'applique aussi — de manière légèrement différente — aux évitants avec diaspora.

Pour l'évitant, le "supply" n'est pas une question d'ego gonflé.

C'est une question de régulation émotionnelle.

Le "supply", pour lui, c'est :

→ La validation que tu lui donnes ("Je t'aime", "Tu me manques", "Je suis là pour toi")

→ La confirmation qu'il compte encore pour toi (même après t'avoir blessée)

→ La sécurité émotionnelle que tu représentes (tu es prévisible, disponible, rassurante)

→ Le contrôle qu'il maintient (il peut partir et revenir quand il veut, et tu seras toujours là)

L'évitant revient pour une "hit" de sécurité émotionnelle.

Et toi — la partenaire anxieuse — tu es sa source la plus facile.

POURQUOI TOI ? (Le Rolodex de Supply)

Les narcissiques ont ce qu'on appelle un "supply Rolodex" — un catalogue de personnes qu'ils peuvent contacter pour obtenir validation et attention quand ils en ont besoin.

L'évitant fonctionne de manière similaire — mais avec une nuance importante.

Il n'a pas besoin de validation narcissique (admiration, adula-

tion).

Il a besoin de validation affective (confirmation qu'il n'est pas seul, qu'il compte pour quelqu'un).

Et dans son "Rolodex", tu occupes une place spéciale.

Pourquoi ?

1. TU ES LA SOURCE LA PLUS FIABLE

L'évitant sait que tu réponds.

Il sait que peu importe combien de fois il t'a blessée, combien de fois il est parti, combien de fois il t'a ignorée...

Tu seras toujours là.

Pourquoi il le sait ?

Parce que tu l'as prouvé.

→ Chaque fois qu'il est revenu, tu as répondu

→ Chaque fois qu'il a testé, tu as passé le test

→ Chaque fois qu'il a disparu, tu l'as attendu

→ Chaque fois qu'il a douté, tu l'as rassuré

Tu as montré que ton amour était inconditionnel.

Et pour l'évitant, ça signifie : source fiable de supply.

2. TU DONNES SANS DEMANDER

Quand il revient, tu retiens les questions difficiles :

→ "Où étais-tu ?"

→ "Pourquoi tu ne m'as pas contactée ?"

→ "Es-tu prêt à t'engager cette fois ?"

Tu es juste heureuse qu'il soit là.

Tu réponds avec chaleur, nostalgie, espoir.

Et cette réponse lui donne exactement ce dont il a besoin :

→ “Je compte encore pour elle.”

→ “Je suis toujours désiré.”

→ “Je n’ai pas perdu mon pouvoir.”

Boom. Il obtient la confirmation qu’il cherchait.

Sans avoir à s’engager. Sans avoir à expliquer. Sans avoir à changer.

Il y a une manière de faire pour demander tout cela dans SON langage d’évitant.

3. TU REPRÉSENTES LA SÉCURITÉ (Pas l’inconnu)

Contrairement aux nouvelles femmes qu’il pourrait rencontrer, toi, tu es connue.

Avec toi, il sait :

→ Comment tu réagis

→ Ce que tu aimes

→ Comment te rassurer

→ Comment te garder

Il n’a pas à faire ses preuves. Il n’a pas à séduire. Il n’a pas à jouer un rôle.

Il peut juste revenir, et tu l’accueilles.

C’est facile. C’est sûr. C’est prévisible.

Et pour un évitant terrifié par l’inconnu, tu es le port sûr.

4. TU ES LA VALIDATION QU'IL PEUT ENCORE RESSENTIR QUELQUE CHOSE

L'évitant vit dissocié de ses émotions la plupart du temps.

Il fonctionne, il travaille, il existe — mais il ne ressent pas vraiment.

Et de temps en temps, cette anesthésie émotionnelle devient insupportable.

Il a besoin de vérifier qu'il est encore capable de ressentir quelque chose.

Alors il revient vers toi.

Parce qu'avec toi, il a ressenti quelque chose de réel — même si ça l'a terrifié.

En revenant, il espère retrouver cette intensité — sans avoir à s'y engager.

C'est comme une drogue.

Il veut la "hit" émotionnelle, mais pas l'addiction.

LE CYCLE DU RETOUR (Et pourquoi il se répète)

Le retour de l'évitant suit presque toujours le même cycle.

PHASE 1 : LA DISPARITION

Il part. Il se retire. Il ghoste.

Pourquoi ?

→ L'intimité est devenue trop intense

→ Tu as eu des mots ou un comportements qui le font fuir

→ Ses peurs se sont activées

→ Il a besoin de créer de la distance pour retrouver le contrôle

Pendant cette phase, tu souffres.

Tu te demandes ce que tu as fait de mal. Tu rejoues chaque conversation dans ta tête. Tu essaies de comprendre.

Lui, pendant ce temps, se sent soulagé.

Il respire. Il reprend le contrôle. Il se sent libre.

Mais...

PHASE 2 : LE VIDE (Et la répression émotionnelle)

Les premières semaines, il va bien.

Il se dit : "Ça va, je suis mieux sans elle. C'était trop compliqué. J'ai besoin d'espace."

Il réactive ses stratégies de désactivation :

→ Il surinvestit dans le travail

→ Il multiplie les activités

→ Il voit d'autres femmes (pour créer de la distance émotionnelle avec toi)

→ Il se convainc que c'était la bonne décision

Mais chez l'évitant, l'émotion ne disparaît pas. Elle est réprimée.

Et la répression a une limite.

PHASE 3 : L'EFFET REBOND (Quand les émotions refont surface)

Après quelques semaines, quelques mois — parfois même un an ou deux — les émotions réprimées commencent à remonter.

Il commence à ressentir :

→ Le manque

→ La nostalgie

→ Le regret

→ La solitude

Mais pas encore de façon consciente.

Il se dit juste : "Je pense à elle de temps en temps."

Et un jour, quelque chose le déclenche : → Une chanson que vous écoutiez ensemble → Un lieu où vous étiez allés → Une date anniversaire → Une émotion qu'il ne sait pas gérer seul

Et soudain, il a besoin de supply.

PHASE 4 : LE RETOUR (Le test de disponibilité)

Il envoie un message.

Pas un message d'engagement. Juste un message de test :

→ "Salut, comment vas-tu ?"

→ "Je pensais à toi"

→ "Ça fait longtemps"

Ce message a un seul but : vérifier si tu es toujours disponible.

S'il obtient une réponse rapide, chaleureuse, accueillante...

Boom. Confirmation : source de supply toujours active.

PHASE 5 : LA RECONNEXION (Mais pas l'engagement)

Si tu réponds, il va intensifier progressivement :

→ D'abord, quelques messages légers

→ Puis, des conversations plus profondes

→ Puis, "J'ai pensé à nous", "Tu me manques"

→ Puis, peut-être, une rencontre

Il va te donner juste assez pour que tu croies que ça peut

redevenir comme avant.

Mais dès que tu demandes :

→ “Où allons-nous ?”

→ “Es-tu prêt à t’engager ?”

→ “Qu’est-ce que tu veux vraiment ?”

Il recule.

Parce qu’il n’est pas revenu pour s’engager.

Il est revenu pour le supply.

PHASE 6 : LA RE-DISPARITION

Dès que : → Tu deviens “trop” présente → Tu demandes trop de clarté → L’intimité redevient trop intense → Il a obtenu assez de validation

Il repart et le cycle recommence. Pas parce que tu n’es pas géniale, mais parce que ton comportement au début lui a raconté comment tu te laisserais traiter.

L’importance de la souveraineté.

POURQUOI IL NE REVIENT PAS POUR TOI (Même s’il le croit)

Voici la vérité brutale :

Il ne revient pas parce qu’il t’aime d’un amour sain.

Il revient parce qu’il a besoin de régulation émotionnelle — et tu es sa source la plus facile.

CE QUE SON RETOUR N'EST PAS :

× "Il a réalisé qu'il m'aimait vraiment"
× "Il a fait le travail sur lui-même"
× "Il est prêt à s'engager cette fois"
× "Il a compris ce qu'il avait perdu"
× "Cette fois sera différente"

Car ce que tu as accepté au début, sans lois de féminité pour savoir comment te positionner, a donné la couleur de la relation.

CE QUE SON RETOUR EST VRAIMENT :

→Un besoin de validation ("Est-ce que je compte encore pour elle ?")

→ Une recherche de sécurité émotionnelle (il se sent vide, perdu, seul)

→ Un test de disponibilité (Es-tu toujours là pour moi ?)

→Une régulation émotionnelle (Tu calmes ses angoisses temporairement)

→ Un maintien du contrôle (Il peut partir et revenir quand il veut)

Il ne revient pas pour ÊTRE avec toi.

Il revient pour UTILISER ce que tu représentes : une source fiable de sécurité émotionnelle.

L'ÉVITANT MANIPULATEUR VS LE NARCISSIQUE : QUELLE DIFFÉRENCE ?

Tu te demandes peut-être : "Est-ce qu'il est narcissique ?"

Pas nécessairement — mais il utilise le supply de manière similaire.

LE NARCISSIQUE REVIENT POUR :

→ L'admiration
→ L'adulation
→ Gonfler son ego
→ Dominer
→ Contrôler

SON OBJECTIF : Se sentir supérieur, puissant, irrésistible

L'ÉVITANT MANIPULATEUR REVIENT POUR :

→ La validation affective
→ La confirmation qu'il compte
→ La sécurité émotionnelle
→ Réguler ses angoisses
→ Ne pas être seul

SON OBJECTIF : Se sentir en sécurité, connecté (mais pas trop), rassuré

La différence clé :

Le narcissique te voit comme inférieure et cherche à te dominer.

L'évitant te voit comme importante et donc dangereuse (pour son autonomie) mais nécessaire (pour sa régulation émotionnelle).

Résultat : Les deux reviennent. Les deux blessent. Les deux utilisent.

Mais l'évitant, lui, ne le fait pas consciemment. C'est un mécanisme automatique de survie émotionnelle.

Ça n'excuse rien. Mais ça explique.

POURQUOI TU RÉPONDS (Et comment briser ce cycle)

Maintenant, la vraie question :

Pourquoi est-ce que TU réponds quand il revient ?

1. PARCE QUE TU ESPÈRES QUE CETTE FOIS SERA DIFFÉRENTE

"Peut-être qu'il a changé."

"Peut-être qu'il a compris."

"Peut-être qu'il est prêt maintenant."

L'espoir est une drogue puissante, car voici la vérité :

S'il revient sans preuve concrète de changement (thérapie, travail sur lui-même, actions répétées sur 6-12 mois), alors NON, il n'a pas changé.

Il a juste besoin de supply.

2. PARCE QUE TON ANIMUS N'EST PAS INTÉGRÉ

Si ta souveraineté était intégré, tu aurais :

→ La force de ne pas répondre

→ La clarté pour voir le pattern

→ L'assertivité pour dire "Non"

→ La capacité d'action pour savoir que tu mérites mieux qu'etre utilisée, meme inconsciemment.

Mais ton enfant intérieur blessé te fait croire que :

→ Il a besoin de toi

→ Tu peux le sauver

→ Cette fois sera différente

→ Tu dois être disponible pour lui

Intégrer ton féminin, c'est développer la capacité de te protéger — même contre quelqu'un que tu aimes. C'est à la fois un travail au près de l'enfant intérieur et de ta féminité qu'il va falloir engager.

3. PARCE QUE TU CONFONDS L'AMOUR AVEC INTENSITÉ ET DISPONIBILITÉ

Tu penses que l'amour, c'est :

→ Être toujours là

→ Pardonner toujours

→ Accueillir toujours

→ Espérer toujours

Mais en faisant cela, tu es seule. Pas parce que ce n'est pas vrai, mais parce que vivre cet amour là sous entend de la sélectivité.

Savoir sélectionne un homme prêt à l'amour sous entend de savoir reconnaître les 4 seuils d'évolution d'un homme au cours de sa vie AVANT de donner ces éléments là.

L'amour sain, c'est aussi :
→ Savoir dire "Non"
→ Poser des limites sacrées
→ Partir quand c'est toxique
→ Te choisir toi-même
L'amour sans limites n'est pas de l'amour.

C'est de l'auto-abandon.

LA VÉRITÉ FINALE : IL REVIENDRA TANT QUE TU LE PERMETS

L'évitant reviendra toujours.
Pas parce qu'il t'aime d'un amour sain.
Mais parce que tu es son supply le plus fiable.
Tu cherches à comprendre pour sauver, a être la seule a avoir poussé la comprehension aussi loin... et alors il reviendra tant que tu seras disponible.
Le cycle ne s'arrête que quand TU décides de le briser.
Pas lui.
Toi.

Et si il t'aime, seulement si il t'aime et que tu ne lui sort pas de la tete, alors à ce moment là, si il passe le bon seuil d'évolution, il pourra peut etre te rejoindre. Mais il te faudra d'ici là avoir guéri, et appris les loi de féminité, de souveraineté, et de sélectivité.

SIGNES QU'IL EST TEMPS DE BRISER LE CYCLE :

→ Il est revenu plus de 3 fois sans changement concret
→ Il promet toujours, mais ne livre jamais
→ Il te fait sentir coupable de demander de la clarté
→ Il maintient toujours sa diaspora
→ Il refuse la thérapie ou le travail sur lui-même
→ Tu te sens épuisée, vidée, désespérée
→ Tu as perdu ton éclat, ta joie, ta vie
→ Tu sais au fond de toi que rien ne changera

Si tu coches plus de 3 de ces cases, tu sais déjà ce que tu dois faire.

CONCLUSION : TU N'ES PAS SON SUPPLY — TU ES UNE REINE

Il reviendra.

Encore et encore.

Tant que tu seras là.

Mais voici ce que tu dois comprendre :

Tu n'es pas son supply.

Tu es une femme entière, magnifique, puissante, digne d'un amour stable, présent, engagé. Travailler à sortir de l'addiction est tout à fait à ta portée.

Un Roi ne reviendrait pas "pour voir si tu es toujours là".

Un Roi resterait. Ou partirait définitivement. Mais ne jouerait jamais avec ton cœur.

Un homme en chemin revient pour le supply, et il n'a pas passé les seuils qui permettent d'être Roi.

Un Roi reste pour co-créer.

Et toi, tu mérites un Roi.

Pas un homme qui revient quand il a besoin de toi, et disparaît quand tu as besoin de lui.

Mais pour ça, tu dois apprendre à le reconnaître, et c'est ce que j'apprend à faire dans mon livre "Ceux qui choisissent de devenir Roi".

Maintenant que tu comprends pourquoi il revient, es-tu prête à apprendre comment devenir la femme qu'un Roi choisi ?

III

Part Three

Chapitre 19 : Pourquoi il te teste ? (La peur de l'intensité)

Lorsqu'un homme commence à ressentir quelque chose de plus profond et plus fort qu'il ne peut l'admettre, quelque chose en lui se contracte.

Au lieu de s'abandonner aux sentiments, il détourne souvent la trajectoire — non par faiblesse, mais par peur.

Et cette peur ne se revêt ni de larmes ni de confidence : mais de contrôle.

Elle prend la forme de **tests**, d'épreuves inconscientes, de provocations plus ou moins discrètes, de retraits qui ressemblent à de l'indifférence.

Alors qu'il s'agit en réalité d'un conflit intérieur, opposant le contrôle à l'abandon.

Cette dynamique reste souvent une énigme pour les femmes.

Elles sentent la proximité, puis la distance, sans comprendre ce qui se passe vraiment.

Ce qui ressemble à un jeu n'est en réalité qu'une recherche de sécurité — l'expression d'une division intérieure : ce que

Carl Gustav Jung, psychologue et psychiatre fondateur de la psychologie analytique appelle : l'anima.

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Le repli émotionnel de nombreux hommes, surtout lorsqu'une connexion profonde s'installe, quand il ressent de l'amour pour une femme, **ce n'est pas la relation qui est mise à l'épreuve — c'est lui-même.**

Les émotions qui surgissent réveillent des parts de lui qu'il a longtemps refoulées par peur du rejet : La vulnérabilité, le besoin, le désir de proximité

Ce qu'il ressent le confronte à tout ce qu'il a enterré depuis l'enfance.

Toutes les parts de lui qu'il a refoulées parce qu'elles dérangeaient :

→ Ses peurs
→ Ses blessures d'enfance
→ Sa dépendance affective
→ Sa vulnérabilité
→ Sa colère
→ Son besoin d'amour
→ Sa honte
→ Son désir de fusion

Chez beaucoup d'hommes, surtout ceux conditionnés à être forts, performants, rationnels, tout ça est enterré. Ils sont devenus évitants.

Et quand l'amour surgit, tout remonte à la surface.

LA CAPACITÉ À RESSENTIR SANS SE PERDRE

La capacité à ressentir, à être touché, à être en lien — sans perdre son axe — c'est ce qui fait la différence entre un homme qui fuit et un homme qui reste.

Un homme qui n'a pas développé cette capacité par trauma fuit l'intimité, intellectualise tout, y compris sn départ, se sent envahi dès qu'une émotion apparaît, confond amour et perte de contrôle.

Et le plus dûr : disparaît dès que ça devient réel.

Pourquoi ?

Parce que la proximité émotionnelle réveille ce qu'il a refoulé. Et comme il n'a aucun espace intérieur pour contenir ça, **son système nerveux panique.**

Résultat : évitement, froideur, coupures nettes, silences, fuite.

QUAND UN HOMME APPREND À CONTENIR SES ÉMOTIONS

Quand un homme commence à développer consciemment cette capacité, il accepte d'être traversé par des émotions sans s'effondrer. Il ne confond plus vulnérabilité et faiblesse → il peut rester présent même quand ça bouge à l'intérieur → Il n'a plus besoin de se couper pour se protéger

Et là seulement alors, il peut vivre une vraie proximité.

Parce que tant que l'homme croit que ressentir = se perdre, **l'intimité est vécue comme une menace, pas comme un lien.**

CE QUE ÇA SIGNIFIE :

Donc non, les hommes évitants ne manquent pas d'amour.

Ils manquent d'espace intérieur pour contenir ce qu'ils ressentent.

Et ce n'est pas quelque chose que tu peux créer pour lui : T**u ne deviens pas entier en évitant les émotions du chaos que tu créés. Tu deviens entier en le traversant consciemment.**

Mais ce passage est si inconfortable, instable, parfois brutal, que l'évitant l'évite, et évite tout ce qui le lui rappelle. **Mais sans cette traversée, il n'y a ni maturité affective, ni relation profonde, ni de sentiment d'être vivant comme les autres.**

LE CONFLIT INTÉRIEUR

Ce qui suit est un conflit intérieur.

L'homme projette son insécurité sur la femme.

Il teste sa loyauté, sa patience, son amour — **non pour manipuler, mais parce qu'il n'est pas certain d'être à la hauteur de cette intensité.**

Il divise la femme comme il est divisé. La femme devient le miroir de ses thèmes intérieurs non résolus.

Ses côtés cachés et souvent rejetés de lui-même émergent et exigent d'être intégrés.

Retraits, froideurs émotionnelles, critiques apparemment

injustifiées — ce sont des mécanismes de protection contre la peur de ressentir tout ce qu'il a refoulé.

LE CHEMIN VERS LA DISPONIBILITÉ ÉMOTIONNELLE

Le chemin vers la maturité passe précisément par cette confrontation avec le chaos intérieur. **Quand un homme commence à intégrer consciemment ses émotions, il peut autoriser une vraie proximité sans se trahir lui-même.**

Et quand un homme évitant parle de "se trahir", il ne parle pas d'amour.

Il parle de **survie psychique**.

S'ouvrir, à l'intérieur de lui, ça réactive souvent une vieille équation :

☞ *si je ressens, je perds le contrôle, et je ne suis pas aimé.*

Chez beaucoup d'évitant, ressentir a été dangereux très tôt.

Pas parce que l'émotion était mauvaise, mais parce qu'elle **n'a jamais été accueillie par son entourage. Il ne sait donc pas comment la traiter hormis en se protégeant.**

Résultat : l'enfant a appris à se couper pour rester fonctionnel.

Donc adulte, quand une femme s'approche émotionnellement, son système nerveux ne lit pas :

"on me rencontre".

Il lit : "on va m'envahir / me demander / m'absorber".

« l'amour lui demandera toujours un prix qu'il n'est pas prêt à

payer »,

ça veut dire **ça**, concrètement :

Le "prix", ce n'est PAS :

– être fidèle

– être gentil

– faire des efforts ponctuels

Le prix, c'est **perdre ses stratégies de survie : sa diaspora, ses supply.**

Et ça, pour un évitant, c'est énorme.

Voilà ce que l'amour lui demande vraiment — et pourquoi il fuit.

Aimer vraiment lui demanderait :

– **de rester alors son cerveau lui dit de partir**

– **de parler quand son réflexe est de se taire**

– **de sentir sans s'anesthésier**

– **d'accepter de ne plus être intouchable**

Or, son identité s'est construite sur l'inverse :

→ tenir seul

→ ne rien devoir à personne

→ ne dépendre de personne

→ garder le contrôle interne

Donc quand une relation devient intime, stable, engagée…

son système interne entend :

"Je vais perdre ce qui m'a permis de survivre."

Le prix est trop cher pour lui, c'est :

– abandonner l'évitement

– abandonner la distance

– abandonner le fantasme de liberté absolue
– abandonner l'illusion "je n'ai besoin de personne"

Alors qu'en fait, il dépend de plusieurs femmes pour se tenir droit, mais comme il les rejete en continu, il a la sensation que c'est elles qui ont besoin de lui. Hors le rejet pour qu'elle le poursuive, c'est de cela dont il est dépendant.

Et ça, tant qu'il n'a pas confronté ses blessures intérieure, **il ne peut pas aimer, ni admettre.**

Donc que fait-il ?
Il négocie à la baisse.
Il veut :
– de l'attention **sans exposition**
– du lien **sans responsabilité émotionnelle**
– de l'intensité **sans engagement**
– une femme **qui ne demande rien**

Et quand la femme le demande ?
Il ghoste.
Il fuit.
Il se ferme.
Il disparaît.

Pas parce qu'il n'aime pas, mais parce que **le prix dépasse ses capacités actuelles**.

Et là, écoute bien, parce que c'est le point clé :
→ Ce prix, **ce n'est pas à toi de le baisser**.
→ Ce n'est pas à toi de payer à sa place.
→ Ce n'est pas à toi de devenir plus petite pour qu'il reste.

Ce processus ne dépend pas de toi.

Il dépend de lui et de son courage à affronter ce qu'il a fui toute sa vie.

Quand une femme essaie de "faciliter" l'amour pour un homme au seuil,

elle ne crée pas une relation.

Elle crée une **zone de confort émotionnel**.

Et lui ne grandit jamais dedans, il ne s'apaise même pas : il consomme, et se conforte dans son fonctionnement. Car si tu ne le confronte pas, il pense que c'est normal. Et quand tu part, il se dit juste que tu n'étais pas la bonne. Et oui il peut s'excuser, culpabiliser, car il perd l'accès à toi, pas pour ce qu'il a fait.

Il confond encore **amour et perte de soi, e**t tant que cette confusion existe, l'amour sera vécu comme un danger, pas comme un choix.

Chapitre 20 : La stratégie Masculine dévoilée

Sous-titre : Comment les premiers moments déterminent tout — et pourquoi tu ne peux pas te permettre de les rater

AU DÉBUT DE LA RELATION, TOUS LES HOMMES TESTENT

Au début de toute relation, un homme teste. Ce n'est pas de la manipulation consciente. C'est un mécanisme inconscient, une façon de vérifier si cette femme peut tenir la proximité sans se perdre.

Et pour l'évitant, ces tests sont encore plus présents. Parce que l'évitant a appris, dès l'enfance, que la proximité égale danger. Que montrer ses besoins égale risque de rejet. Que s'ouvrir émotionnellement égale se mettre en position de faiblesse. Alors il teste. Non pour te blesser. Mais pour voir si tu peux l'accueillir sans te perdre, sans le sauver, sans fuir.

Ces tests ne sont pas rationnels. Ils ne sont pas planifiés. Ils sont l'expression de son Ombre, cette part de lui qu'il a enfouie et qui veut être vue. Ces tests posent une seule question : "Puis-je te faire confiance avec ma vulnérabilité? Vas-tu rester ou

vas-tu paniquer, poursuivre, essayer de me réparer ?"

Et voici ce que tu dois comprendre : ce qui se passe dans ces premiers tests détermine tout. Si tu passes ces tests, si tu restes calme, centrée, digne, il s'engage rapidement. Si tu échoues, si tu paniques, poursuis, t'adaptes pour ne pas le perdre, tu crées une référence toxique. Une référence qui dit : "Elle préfère m'avoir à dix pour cent plutôt que de ne pas m'avoir du tout." Et à partir de là, il ne te respectera plus jamais comme il aurait pu.

QU'EST-CE QUE L'ÉVITANT TESTE ?

LE TEST DE DISPONIBILITÉ

Il disparaît après une nuit intense. Officiellement, il a besoin de se retrouver. Mais en réalité, ta réaction va tout lui dire. Ce premier test est en réalité triple. En disparaissant, il teste trois choses à la fois : si ta vie tourne autour de lui, ce que tu tolères, et il pose le cadre de la relation. Tout se joue dans ce moment.

Il observe si tu as ta propre vie ou si tu attends qu'il remplisse ton temps. Il veut savoir si tu es un fardeau ou une partenaire. Mais il observe aussi si tu vas accepter sans rien dire. Parce que ta réaction à cette première disparition détermine ce qu'il pourra se permettre par la suite.

Si tu critiques, si tu exploses, il te reproche ton manque de gestion émotionnelle. Il te cataloguera comme instable, émotionnellement dangereuse. Tu deviens la passion, celle avec qui il pourra jouer mais jamais s'engager pleinement.

Si tu restes calme et acceptes tout sans rien dire, il sera ravi. Il sait que tu peux être une sécurité. Et c'est ici que c'est compliqué. Parce que sans poser de limites, il va penser que c'est normal. Cela peut arriver oui, et souvent la femme culpabilise à l'idée de

faire une réflexion, d'exprimer son besoin car elle n'a pas appris à le faire. Ici, lire le livre "Langage de l'évitant" est indispensable pour savoir comment te positionner sans le heurter en fonction de ta situation.

Avec l'évitant, faire un reproche et faire une réflexion est une mauvaise idée. Il se braque et ghoste. Mais sans te positionner, à partir de maintenant, il fera pire. Il disparaîtra dès que les choses ne lui plaisent pas, que tu essaies de poser une limite ou que tu lui fais une demande émotionnelle. Savoir dire tes besoins et te positionner est indispensable à la réussite des tests et à l'harmonie de la relation.

LE TEST DE TES LIMITES ET DU RESPECT

Il arrive en retard, tarde à répondre, annule des plans, pose un lapin et observe ta réaction. Il teste ce que tu tolères et teste ton niveau d'indépendance. Plus tu tolères de choses sans poser de limites, plus il ira loin.

Si tu t'agaces et critiques, tu es instable. Tu deviens la passion, celle qui réagit de manière disproportionnée, celle qu'il ne peut pas prendre au sérieux. Si tu ne dis rien, tu deviens la sécurité, mais il dépassera encore tes limites. Parce que ton silence lui a appris qu'il peut continuer. Si tu exploses, tu es une fausse sécurité. Tu semblais calme au début, mais en réalité tu accumules jusqu'à l'explosion. Il te classera comme passion.

Le juste milieu, c'est la posture souveraine. Comprendre son cerveau, apprendre son langage, poser une limite avec amour. Non pas avec colère. Non pas avec reproche. Mais avec dignité.

Avec la certitude tranquille que tu mérites mieux et que tu ne resteras pas si cela continue.

LE TEST DE LA SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

Il parle d'autres femmes, mentionne qu'il a des options. Il teste si tu vas te comparer et entrer en compétition ou accepter cela. Ce sont les prémisses de la diaspora. Ce test révèle ton niveau de clarté, d'amour propre et de tolérance.

Si tu ne dis rien, te compares et te dévalorise tout en acceptant sans un mot, tu seras la maman ou la sécurité. La différence entre les deux ? Quand l'homme en est à tester ce que tu tolères et tes réactions, il veut savoir ton niveau de clarté, d'amour propre et de tolérance. Une femme qui s'aime reconnaît les tests d'un homme pour ce qu'ils sont et s'en protège sans le juger.

L'écueil de la femme est de croire que dire oui à cela le changera car elle lui trouve des excuses. "Je dois me montrer indifférente", se dit-elle. Elle pense qu'en acceptant, en étant cool, en ne montrant aucune jalousie, il finira par la choisir. Mais en réalité, elle vient de lui montrer qu'elle accepte d'être une option. Et si la priorité pour cet homme, c'est l'image sociale et l'atteinte de ses objectifs, il choisira la femme la plus facile à vivre et qui sert son image.

Si tu exploses, tu seras sûrement prise en passion. Parce que tu n'acceptes pas, mais tu exploses et tu lui expliques longuement et tu cherches à le convaincre. Les hommes et les évitants n'écoutent pas les explications et les demandes. Ils gagnent du temps en changeant temporairement. C'est un signal qu'ils

ne comprennent pas. Pour eux, si tu parles c'est que tu restes. Si tu expliques c'est que tu tiens à eux et que tu cherches des solutions.

Cela lui promet des hauts et des bas émotionnels qui lui permettront de rester stable avec la sécurité lors des moments d'ennui, et de ne pas la quitter. Car avec toi, il aura l'intensité et l'excuse toute trouvée pour ne pas s'engager. Un homme qui trompe va voir ailleurs pour rester, car les femmes instables qu'il choisit vont systématiquement insister et exploser. Elles culpabiliseront de ne pas être calmes et essayeront de s'excuser de leur réaction. Par la suite, divisées entre peur de le perdre et limites bafouées, elles seront de moins en moins stables.

Si tu fais mine de t'en foutre, tout sourire, il ira crescendo et te fera vivre pire en niveau deux pour voir si c'est vraiment stable. Si c'est feint, alors tu redeviens anxieuse. Si tu exprimes ton désaccord calmement, mais que tu refuses la relation par la suite, avec calme, douceur, amour, attitude souveraine, il ne saura pas résister à cela.

C'est très difficile, et cela demande de guérir l'enfant en toi qui te pousse à surréagir. Car si tu tentes de réagir avec douceur à quelque chose de si grave, mais que l'enfant en toi n'a pas guéri, soit tu vas refouler ton vrai ressenti et exploser plus tard, soit tu exprimes ta limite ici mais de manière démesurée et critique. Pour être souveraine, l'émotionnel doit avoir été nettoyé et les schémas neuronaux surentraînés à s'aimer, quoi que fasse l'autre. Si tu as la moindre once de performance en toi, le besoin de cacher tes émotions de peur d'être jugée, tu ne pourras pas incarner cette posture.

CE QU'IL OBSERVE RÉELLEMENT

Au-delà de ces trois tests principaux, l'évitant observe d'autres choses. Ton indépendance d'abord. Il observe si tu as ta propre vie ou si tu attends qu'il remplisse ton temps. Il teste si tu es un fardeau ou une partenaire.

Il observe ta réaction à la déception. Il arrive en retard, oublie, montre de la négligence. Il teste comment tu réagis aux petites déceptions. Parce que si tu ne supportes pas les petites, comment supporteras-tu les grandes ?

Il observe ton niveau de confiance en toi. Il te dit que tu es trop compliquée, trop intense, trop exigeante. Il teste la solidité de ton estime de toi. Vas-tu te remettre en question ? Vas-tu t'adapter ? Vas-tu te diminuer pour lui plaire ?

Il observe ta loyauté et ta discrétion. Il observe comment tu parles des autres et comment tu gères ses confidences. Il teste s'il y a un espace sûr avec toi. Peut-il te faire confiance avec ses faiblesses ? Ou vas-tu les utiliser contre lui plus tard ?

Il observe ta cohérence. Il observe si tes actions correspondent à tes mots au fil du temps. Il teste si tes limites sont négociables. Parce que si tu dis une chose et fais une autre, il sait qu'il peut te manipuler.

POURQUOI IL NE COMMUNIQUE PAS DIRECTEMENT

Pourquoi ne pas communiquer directement ? Pourquoi ne pas parler de ses craintes, de ses peurs, de ce qu'il souhaite ? Parce que cela le mettrait à nu. Cela montrerait à quel point il a besoin de se sentir rassuré. Et deux : parce qu'il ne te fait pas confiance.

L'évitant fait confiance à quelqu'un qui se montre vulnérable sans calcul. Oui, je sais, lui il calcule. Mais justement, c'est pour

éviter de se retrouver blessé face à quelqu'un qui fait semblant.

L'évitant a compris que l'anxieuse n'est pas claire avec elle même, et ne dit pas souvent la vérité sur son ressentit. C'est comme si elle avait peur de ne pas etre parfaite. Qu'elle etait gentille afin d'obtenir quelque chose en retour. Cela la rend incohérente et il ne lui fera pas confiance. Elle donne énormément, et quand il est distant, elle explose. Montrant qu'elle donne par contrôle, pas par envie ou par amour.

Il m'arrive souvent d'en être le témoin, pour moi-même et mes clientes. Une personne me dit : "Je m'en fous, je suis passée à autre chose." Et cinq minutes après, la même personne me dit : "Et quelle phrase le fera revenir?" Et si je lui fais remarquer l'incohérence, plutôt que de reconnaître qu'effectivement elle ne s'en fiche pas tant que ça, elle se justifiera avec de longs pavés. Elle dira que ce n'est pas pareil, ou que je l'ai mal comprise, qu'elle s'est mal exprimée. Cette attitude rend fou, car elle n'est pas honnête, ni vulnérable. Elle refuse de paraître incohérente, sauf qu'elle le devient encore plus.

L'évitant sais alors qu'il ne pourra pas lui faire confiance.

L'anxieuse n'aime pas être vulnérable. Elle préfère contrôler. Elle préfère donner pour recevoir. Elle préfère performer son détachement plutôt que de l'incarner réellement. Et l'évitant le voit. Il le sent. Et c'est pour ça qu'il ne lui fait pas confiance. C'est pour ça qu'il teste les femmes. Encore et encore. Jusqu'à ce qu'il trouve une femme qui passe les tests. Une femme qui reste calme sans tout accepter. Une femme qui pose des limites sans exploser. Une femme souveraine, claire et cohérente, qui n'accepte pas son manque de clarté, à lui. Et qui pose ses limites.

Et en fonction de la manière donc tu te comportes, tu seras alors "catégorisée" passion ou sécurité. Car ce sont bien tes réactions, ta clarté, ta cohérence qui lui disent si il peut te respecter et te faire confiance ou pas.

Chapitre 21 : Les tests de niveau 1

TEST 1 : LE RETRAIT DANS L'OMBRE

Ce qui se passe :

Après un moment d'intimité intense — une nuit magique, une conversation profonde, un moment où il s'est vraiment montré — **il disparaît.**

Silence radio pendant quelques jours.

Distance émotionnelle soudaine.

Il devient froid, distant, comme si rien ne s'était passé.

Ce qu'il teste vraiment :

"Si je montre ma vulnérabilité, va-t-elle me rejeter ?"

"Si je m'ouvre, va-t-elle paniquer et me poursuivre ?"

"Puis-je me retirer sans qu'elle s'effondre ?"

Pourquoi il fait ça :

Parce que l'intimité l'a effrayé.

Son Ombre a surgi — vulnérabilité, besoin, désir de proximité — et il a paniqué.

Alors il se retire pour se réguler, pour se calmer.

Si tu panique, il sait qu'il ne peut pas te faire confiance et que tu ne lui laisse pas d'espace. Le problème avec cela, est qu'en se retirant, inconsciemment, il teste aussi ce que tu es capable de tolérer.

Si tu restes stable, il voit que tu peux tenir sa complexité, et

que tu la tolère. Sauf que le silence te met en insécurité. Cela fonctionne si il y a de la clarté.

On pense à tord que ce que l'évitant aime, c'est que tu acceptes tout. Sur le court terme oui.

TEST 2 : L'ÉPREUVE DES LIMITES

Ce qui se passe : il fait de petites choses.

Il arrive en retard sans prévenir.

Il annule des plans au dernier moment.

Il fait des promesses qu'il ne tient pas.

Il "oublie" quelque chose d'important pour toi.

Ce qu'il teste vraiment :

"Est-ce qu'elle se respecte ?"

"Est-ce qu'elle pose des limites — ou est-ce qu'elle accepte tout pour ne pas me perdre ?"

"Jusqu'où puis-je aller avant qu'elle dise non ?"

Pourquoi il fait ça :

Non pour te blesser — mais pour vérifier ton niveau de respect de toi-même. Lui, te verra comme idéale si tu ne dis rien car il y verra l'espace pour imposer ce qu'il souhaite.

Parce qu'un homme ne peut pas respecter une femme qui ne se respecte pas elle-même.

Et inconsciemment, il vérifie : *"Si je la blesse, va-t-elle rester quand même ?"*

Si oui, il sait qu'elle est blessée — et il ne pourra jamais la voir comme une égale

Résultat : Il voit que tu as des limites — et il les respecte. Ou il part. **Dans les deux cas, tu as gagné.**

TEST 3 : LE SILENCE APRÈS VULNÉRABILITÉ

Ce qui se passe :

Il s'ouvre émotionnellement.

Il te parle de ses peurs, de son passé, de ses blessures.

Il se montre vulnérable.

Puis il disparaît pendant plusieurs jours.

Silence radio. Distance émotionnelle.

Comme s'il regrettait de s'être ouvert.

Ce qu'il teste vraiment :

"Maintenant qu'elle m'a vu vulnérable, va-t-elle me rejeter ?"

"Va-t-elle utiliser ça contre moi ?"

"Va-t-elle me voir comme faible — ou peut-elle tenir ma complexité ?"

Pourquoi il fait ça :

Parce que son Ombre a honte de s'être montrée.

Il a appris, enfant, que montrer sa vulnérabilité = risque de rejet.

Alors il teste : "Est-ce que c'est encore vrai avec elle ?"

Comment tu ÉCHOUES ce test :

→ Tu le poursuis : *"Pourquoi tu ne réponds plus ? J'ai dit quelque chose de mal ?"*

→ Tu essaies de le rassurer en sur-compensant : *"Tu sais que je suis là pour toi, tu peux tout me dire"*

→ Tu deviens envahissante, maternelle, thérapeute

→ Ou pire : tu utilises ce qu'il t'a dit contre lui plus tard (*"Tu m'as dit que tu avais peur de l'abandon, c'est pour ça que tu fais ça ?"*)

Résultat : Il se referme pour toujours. Il ne te fera plus jamais confiance avec sa vulnérabilité.

Comment tu PASSES ce test :

→ Tu remarques le retrait — mais tu ne cours pas après

→ Tu ne le juges pas pour ce qu'il t'a confié

→ Tu ne deviens pas sa thérapeute

→ Tu restes disponible — mais pas envahissante

→ Quand il revient, tu l'accueilles simplement, sans dramatiser, sans analyse

Résultat : Il voit que son Ombre peut être vue sans être jugée. Il commence à s'ouvrir vraiment.

TEST 4 : L'ACCUEIL DE L'OMBRE (sans devenir thérapeute)

Ce qui se passe :

Il partage son chaos intérieur.

Ses peurs. Ses contradictions. Ses blessures.

Et il observe comment tu réagis.

Ce qu'il teste vraiment :

"Va-t-elle essayer de me réparer ?"

"Va-t-elle devenir ma mère, ma thérapeute ?"

"Ou peut-elle juste être présente — sans essayer de me sauver ?"

Pourquoi il fait ça :

Parce que l'Ombre veut être vue — **mais pas soignée.**

Si tu essaies de le réparer, il se sentira infantilisé.

Si tu le juges, il se sentira rejeté.

Mais si tu l'accueilles — sans analyser, sans conseiller, sans dramatiser — il se sentira vu.

Comment tu ÉCHOUES ce test :

→ Tu deviens sa thérapeute : *"Tu devrais faire une thérapie pour ça"*

→ Tu analyses : *"Ah je vois, c'est à cause de ta mère"*

→ Tu essaies de le sauver : *"Ne t'inquiète pas, je vais t'aider à guérir"*

→ Tu dramatises : *"Oh mon Dieu, c'est grave ce que tu me dis là"*

→ Tu prends sa douleur sur toi comme si c'était ta responsabilité

Résultat : Il te dévalue. Il ne te voit plus comme une partenaire — mais comme une mère, une thérapeute. Et il fuit.

Comment tu PASSES ce test :

→ Tu écoutes — vraiment

→ Sans analyser. Sans conseiller. Sans dramatiser.

→ **Juste présence**

→ **Exemple :** *"Merci de me partager ça. Je suis là."*

→ Pas de "pauvre toi", pas de "tu devrais", pas de "je vais t'aider"

→ Juste : **"Je te vois. Et je reste."**

Résultat : Il se sent accueilli — pas réparé. Il peut être lui-même avec toi.

TEST 5 : L'OBSERVATION DE LA LOYAUTÉ ÉNERGÉTIQUE

Ce qui se passe :

La phase de passion s'atténue.

Ce n'est plus magique 24/7.

Tu n'es plus l'image parfaite qu'il projetait sur toi.

Tu montres tes défauts, tes contradictions, tes limites.

Et il observe : "Est-ce qu'elle reste ?"

Ce qu'il teste vraiment :

"Est-elle là juste pour l'intensité — comme moi ?"

"Ou est-elle là pour la personne réelle ?"

"Quand la projection s'effondre, va-t-elle fuir — ou rester ?"

Pourquoi il fait ça :

Parce qu'il a peur que tu sois comme lui.

Addict à l'intensité. Addict à la projection.

Si tu cherches à recréer l'intensité du début, il saura que tu n'es pas différente.

Mais si tu restes présente même quand c'est moins intense, il voit que tu es stable.

Comment tu ÉCHOUES ce test :

→ Tu cherches à recréer l'intensité du début

→ Tu deviens provocante, jalouse, dramatique pour réveiller sa passion

→ Tu te plains : *"On n'est plus comme avant"*

→ Tu essaies de le reconquérir en sur-compensant (sexe, cadeaux, disponibilité totale)

Résultat : Il voit que tu es aussi addict que lui. Il perd tout respect.

Comment tu PASSES ce test :

→ Tu restes présente même quand ce n'est plus intense

→ Tu ne forces rien

→ Tu apprécies la stabilité au lieu de chercher le chaos

→ Tu continues à vivre ta vie pleinement — avec ou sans lui

Résultat : Il voit que tu es stable. Que tu n'es pas là pour l'intensité — mais pour la personne réelle.

TEST 6 : LE DÉFI DES CONVICTIONS

Ce qui se passe :

Il défend une position qui te dérange.

Il te provoque sur tes valeurs, tes croyances.

Il observe comment tu réagis au désaccord.

Ce qu'il teste vraiment :

"Est-ce qu'elle s'adapte pour me plaire ?"

"Est-ce qu'elle se trahit pour ne pas me perdre ?"

"Ou est-ce qu'elle reste dans sa vérité ?"

Pourquoi il fait ça :

Parce qu'il ne peut pas respecter une femme qui se trahit pour lui plaire.

S'adapter = faiblesse.

Rester dans ta vérité = force.

Comment tu ÉCHOUES ce test :

→ Tu te plies pour lui plaire : *"Ah oui tu as raison, je n'avais pas vu ça comme ça"* (alors que tu ne penses pas ça)

→ Tu t'effaces : *"Peu importe, ce n'est pas important"* (alors que ça l'est pour toi)

→ Ou tu l'attaques agressivement parce que tu te sens menacée

Résultat : Perte de respect totale. Il ne peut pas respecter quelqu'un qui n'a pas de colonne vertébrale.

Comment tu PASSES ce test :

→ Tu restes dans ta vérité — calmement

→ **Exemple :** *"Je comprends ton point de vue. Mais moi, je vois ça différemment."*

→ Tu ne t'imposes pas — mais tu ne t'effaces pas non plus

→ Tu acceptes le désaccord sans en faire un drame

Résultat : Il te respecte. Il voit que tu as une colonne vertébrale.

TEST 7 : LA DISTANCE PROLONGÉE (savoir partir)

Ce qui se passe :

Distance prolongée sans explication claire.

Ambiguïté sur l'avenir de la relation.

Il ne s'engage pas — mais ne te laisse pas partir non plus.

Il observe : "Peut-elle me laisser partir ?"

Ce qu'il teste vraiment :

"Va-t-elle me retenir par peur de me perdre ?"

"Va-t-elle accepter l'ambiguïté indéfiniment ?"

"Ou sait-elle partir si nécessaire ?"

Pourquoi il fait ça :

Parce qu'il a peur de s'engager — mais aussi peur de te perdre.

Alors il crée de l'ambiguïté.

Et il teste : "Est-ce qu'elle accepte ça ?"

Si oui, il sait qu'il peut te garder en option indéfiniment.

Si non, il doit choisir : s'engager ou te laisser partir.

Comment tu ÉCHOUES ce test :

→ Tu restes dans l'ambiguïté

→ Tu attends, tu espères, tu te convaincs que "ça va s'améliorer"

→ Tu acceptes les miettes

→ Tu deviens une option

Résultat : Il te garde en diaspora — pour toujours. Tu n'es plus une priorité. Juste une option.

Comment tu PASSES ce test :

→ Tu poses une limite claire

→ **Exemple :** *"Je ne veux pas d'une relation ambiguë. Si tu ne sais pas ce que tu veux, je te laisse l'espace pour le découvrir — sans moi."*

→ **Et tu agis en conséquence.**

→ Tu pars vraiment — pas pour le manipuler, mais parce que tu te respectes

Résultat : Deux issues possibles :

1. **Il s'engage (s'il est prêt)**

2. **Il te laisse partir (s'il n'est pas prêt)**

Dans les deux cas, tu as gagné — parce que tu ne restes pas dans l'ambiguïté.

CE QUI SE PASSE SI TU PASSES CES TESTS

Si tu passes ces tests — si tu restes calme, centrée, digne, avec des limites claires — il s'engage rapidement.

Pourquoi ?

Parce qu'il voit que tu peux tenir sa complexité.

Que son Ombre peut être vue sans être jugée.

Que tu ne te perds pas pour le garder.

Et ça, c'est extrêmement rare.

Pour un homme prêt à faire face à son Ombre, une femme comme ça est précieuse.

Il ne la laisse pas partir.

CE QUI SE PASSE SI TU ÉCHOUES CES TESTS

Si tu échoues — si tu paniques, poursuis, t'adaptes, te perds — tu crées une référence toxique.

Une référence qui dit :

"Elle préfère m'avoir à 10% plutôt que de ne pas m'avoir du tout."

Et à partir de là, tout change.

Il ne te respecte plus.

Il sait qu'il peut jouer — parce que tu accepteras.

Il sait qu'il peut franchir tes limites — parce que tu n'en poses pas vraiment.

Et si plus tard, tu deviens souveraine — si tu guéris, si tu apprends les lois de féminité, si tu deviens calme et centrée — il ne te croira pas.

Parce que la référence est déjà créée.
Alors il passera aux Tests de Niveau 2.
Pour vérifier si ton calme est réel — ou juste une façade.

LA QUESTION QUE TU DOIS TE POSER

"Ai-je passé ces tests au début de la relation ?"

Si oui — s'il s'est engagé rapidement, s'il te respecte, si ses retraits sont courts et suivis de retours authentiques — alors tu es avec un homme qui peut devenir Roi.

Si non — si tu as paniqué, poursuivi, accepté l'inacceptable pour ne pas le perdre — alors la référence toxique est créée.

Et tu dois te demander :

"Est-il prêt à retirer cette référence — ou va-t-il m'enfermer dedans pour toujours ?"

Le soucis est que, si dès les tests de niveau 1 tu ne t'es pas respecté, tu t'es bafoué ou adapté, alors quand tu deviendras souveraine (voir le livre le chemin de la perle) il ne te prendra pas au serieux. **Meme si tu deviens souveraine maintenant, il augmentera le niveau de difficulté.**

Chapitre 22 : Les 7 tests de niveau 2

Sous-titre : *Le moment où tu sais s'il avait prévu de t'aimer un jour — et comment reconnaître l'évitant manipulateur*

LA DIFFÉRENCE ENTRE NIVEAU 1 ET NIVEAU 2

Les tests de niveau un se passent au début de la relation. Ils testent si tu peux tenir la proximité sans te perdre. Si tu restes calme, centrée, digne. Si tu as ta propre vie. Si tu poses des limites sans exploser. Ces tests déterminent si tu es une femme souveraine ou si tu es la passion, la sécurité ou la maman.

Et voici ce qui devrait se passer si tu réussis ces tests. Il devrait s'engager. Il devrait te choisir. Il devrait te respecter. Parce que tu as montré que tu es différente. Que tu ne cours pas après lui. Que tu ne menaces pas sans agir. Que tu es souveraine.

Mais voici ce qui se passe parfois. Au lieu de s'engager, il passe au niveau deux. Et le niveau deux révèle quelque chose de crucial. Est-ce que cet homme avait prévu de t'aimer un jour ? Ou est-ce qu'il n'a jamais eu l'intention de rester ?

Les tests de niveau deux se passent en trois phases. Chaque phase teste quelque chose de différent. Et c'est à la fin de la troisième phase que tout se décide. Soit il s'arrête et te choisit. Soit il continue et révèle qu'il n'est pas un évitant classique.

C'est un évitant manipulateur.

TEST 1 : RETOUR À L'IDÉALISATION TEMPORAIRE (LOVEBOMBING 2.0)

Après des tests durs, il revient soudainement parfait. Projets d'avenir, promesses, intensité émotionnelle. "J'ai réalisé que tu es celle qu'il me faut." Puis il disparaît à nouveau dès que tu baisses la garde.

Il vérifie si ton attachement est encore activable. Si tu te réattaches, il a réussi à réactiver ton addiction. Si tu restes détachée, il passe aux tests suivants.

Tu as réussi les tests de niveau un. Tu as posé tes limites. Tu es restée calme sans tout accepter. Tu as commencé à devenir souveraine. Tu t'es détachée. Et il a senti ça. Il a senti que tu n'es plus accrochée. Que tu ne cours plus après lui. Que tu es prête à partir.

Et au lieu de s'engager, il revient. Mais pas n'importe comment. Il revient parfait. Il revient avec des projets d'avenir, des promesses, une intensité émotionnelle que tu n'avais pas vue depuis le début de la relation. Il te dit qu'il a réalisé que tu es celle qu'il lui faut. Il te dit qu'il a compris. Qu'il a changé. Qu'il est prêt maintenant.

Et toi, tu baisses la garde. Parce que c'est exactement ce que tu attendais. Tu te dis : "Enfin, il a compris. Enfin, il est prêt. Enfin, il me choisit vraiment." Et tu te réouvres. Tu recommences à espérer. Tu recommences à investir émotionnellement. Tu te réattaches.

Et dès qu'il sent ça, il disparaît à nouveau. Non pas définitivement. Mais il crée de la distance. Il devient moins disponible. Il refroidit. Et tu ne comprends pas. Tu te demandes ce qui s'est

passé. Pourquoi il est de nouveau distant alors qu'il vient de te dire qu'il t'aime.

Ce qu'il testait, c'était simple. Ton attachement est-il encore activable ? Peux-tu encore te réattacher à lui ? Ou es-tu vraiment détachée ? Et si tu t'es réattachée, il a sa réponse. Il passe au test suivant.

TEST 2 : PROVOCATION DE L'ANCIENNE TOI

Après de grandes promesses, silence prolongé. Promesses non tenues. Incohérence entre paroles et actes. Le but ? Réveiller ton anxiété, te faire poursuivre à nouveau.

Il t'a dit qu'il t'aime. Il t'a dit que tu es celle qu'il attendait. Il t'a fait des projets d'avenir. Et puis soudainement, plus rien. Il ne répond plus. Il est distant. Il annule des plans. Il ne tient pas ses promesses. Et il observe ta réaction.

Est-ce que tu vas redevenir l'ancienne toi ? Est-ce que tu vas lui envoyer des messages pour savoir ce qui se passe ? Est-ce que tu vas lui demander des explications ? Est-ce que tu vas lui rappeler ce qu'il t'a promis ? Si tu fais ça, il sait que ton détachement n'était pas réel. Il sait que tu étais juste en train de jouer un rôle. Et maintenant qu'il a réveillé ton anxiété, il peut revenir à la dynamique qui l'arrange. Celle où tu cours après lui.

La femme souveraine ne court pas après les promesses non tenues. Elle ne rappelle pas à un homme ce qu'il a dit. Parce qu'elle sait qu'un homme qui veut vraiment être avec elle tient ses promesses. Sans qu'elle ait besoin de le lui rappeler. Si les promesses ne sont pas tenues, elle en prend note. Et elle ajuste son comportement en conséquence. Elle se retire. Elle crée de la distance. Elle arrête d'investir émotionnellement. Non pas pour le punir. Mais pour se protéger.

TEST 3 : PROVOCATION PUBLIQUE — LE MOMENT DÉCISIF

Likes sur profils d'autres femmes. Stories ambiguës. Commentaires flirteurs. Le but ? Te faire réagir, vérifier si tu es encore jalouse et anxieuse.

Ce test est public. Il ne se cache même plus. Il veut que tu voies. Il veut que tu saches qu'il flirte avec d'autres femmes. Il veut que tu te sentes en compétition. Il veut que tu te demandes si tu es encore suffisante pour lui. Et il observe ta réaction.

Si tu réagis, si tu lui demandes des explications, si tu lui fais une scène, si tu lui dis que tu n'acceptes pas ça, il sait que tu es encore accrochée. Il sait que ton détachement n'était qu'une façade. Et il continuera à pousser. Parce qu'il sait maintenant qu'il peut te faire réagir.

Mais si tu es devenue souveraine, tu n'as pas réagi. Tu as coupé avec respect. Tu es la perle. Tu as appris le langage de l'évitant. Tu as étudié son cerveau. Il comprend alors que ces trois premiers tests ont échoué.

Et c'est ici que tout se décide. C'est ici que tu sais si cet homme avait prévu de t'aimer un jour.

Si cet évitant t'aime et souhaite réellement être avec toi, il s'arrêtera ici et te choisira. Il verra que tu ne réagis pas, que tu es vraiment détachée, et il réalisera qu'il est en train de te perdre. Et à ce moment-là, il changera. Il te choisira. Il s'engagera.

Sinon, il poussera le bouchon pour que tu partes de toi-même. Et là, tu ne seras plus face à un évitant classique. Tu seras face à un évitant manipulateur.

TEST 4 : EXIGENCES CONTRADICTOIRES — L'ÉVITANT MANIPULATEUR

Ce qu'il exigeait change. Ta stabilité devient le problème, alors qu'avant il te reprochait tes crises. Il doute, il n'est pas prêt à grandir. Ce qui le rassurait avant, ton calme, devient maintenant un problème. Il dit : "Tu as changé, tu n'es plus la même." Il dit qu'il s'ennuie et que bizarrement, quelqu'un d'autre l'anime. Quelqu'un qui fait des crises, qui le poursuit, qui n'est pas guérie.

Et le paradoxe peut te faire vriller. C'est même le but. Pourquoi ? Parce que tu n'es plus réactive. Il veut encore pousser afin de te voir réagir par jalousie et par incompréhension. Il veut tester ta pseudo-stabilité. Si tu vrilles, il peut sourire et s'en réjouir, car le jeu continue.

L'évitant manipulateur se nourrit de tes réactions. Nous ne sommes plus dans une fuite classique, mais dans une régulation par l'intensité. Tant que tu réagis, tant que tu le poursuis, il se sent important. Il a la sensation de compter.

Et toi, tu es perdue. Tu te dis : "Mais qu'est-ce qu'il veut ? Avant il me reprochait d'être instable, maintenant il me reproche d'être trop calme. Je ne comprends plus rien." Et c'est exactement ce qu'il cherche. La confusion. Parce qu'une femme confuse est une femme qui doute. Et une femme qui doute va essayer de comprendre.

La femme souveraine ne se laisse pas déstabiliser par cette contradiction. Elle voit le test pour ce qu'il est. Elle comprend qu'elle n'est plus face à un évitant classique. Elle est face à un manipulateur. Et elle part. Sans explication. Sans reproche. Sans essayer de comprendre.

TEST 5 : TRIANGULATION EXPLICITE

Il avoue ouvertement être attiré par une autre. Il parle d'une ex ou d'une autre femme de façon élogieuse devant toi. Il compare.

Si tu es encore là après le test quatre, il sait qu'il peut aller plus loin. Il ne se contente plus de créer de la confusion. Il te dit ouvertement qu'une autre femme l'attire. Il te parle d'elle devant toi. Il te compare à elle. Il te fait sentir que tu es en compétition. Et il observe ta réaction.

Ce qu'il cherche, c'est te voir te battre pour lui. Il veut que tu te compares à cette autre femme. Il veut que tu te demandes ce qu'elle a que tu n'as pas. Il veut que tu essaies de prouver que tu es meilleure qu'elle. Parce que si tu fais ça, il sait que tu es encore accrochée. Il sait que tu as peur de le perdre. Et il peut continuer à jouer avec toi.

La femme souveraine ne se compare pas. Elle ne se bat pas pour un homme. Elle ne prouve pas sa valeur. Quand un homme lui parle d'une autre femme de façon élogieuse, elle ne dit rien. Elle observe. Elle prend note. Et elle part.

TEST 6 : SI TU TE RESPECTES — GHOSTING ET PRIORISATION

Si tu te respectes, si tu pars, il disparaît complètement. Il te met en bas de sa liste de priorités. Il te fait sentir que tu n'es plus importante et te rappelle que c'est toi qui es partie, et qui as brisé votre rêve.

C'est le test final avant la diaspora. Tu as réussi tous les autres tests. Tu es restée calme. Tu n'as pas réagi aux provocations. Tu ne t'es pas comparée. Tu n'as pas couru après les promesses non tenues. Et maintenant, il te punit pour ça. Il disparaît

complètement. Il te ghoste. Il ne répond plus. Il ne donne plus de nouvelles.

Et quand tu prends enfin ton courage à deux mains pour partir définitivement, il te dit que c'est de ta faute. Que c'est toi qui es partie. Que c'est toi qui as brisé votre rêve. Que c'est toi qui as abandonné. Que c'est toi qui n'as pas su le comprendre.

Ce test est particulièrement pervers. Parce qu'il retourne la situation. Il te fait croire que c'est toi le problème. Que si tu étais restée, tout aurait pu s'arranger. Que tu n'as pas été assez patiente. Que tu n'as pas assez cru en votre histoire. Et beaucoup de femmes tombent dans ce piège. Elles se sentent coupables. Elles se demandent si elles ont bien fait de partir.

Mais la femme souveraine sait que c'est du gaslighting. Elle sait qu'un homme qui disparaît complètement, qui la met en bas de sa liste de priorités, n'a jamais eu l'intention de rester. Elle ne se laisse pas culpabiliser. Elle ne revient pas. Elle continue son chemin.

TEST 7 : SI TU NE TE RESPECTES PAS — ACCEPTATION DE LA DIASPORA

Si tu ne te respectes pas, si tu restes après tous ces tests, il te demande d'accepter sa diaspora ouvertement. "Je veux une relation ouverte." "Je ne peux pas être exclusif." C'est du polyamour dont tu es la seule au courant.

Si tu es arrivée jusqu'ici, si tu n'es pas partie après tous les tests précédents, il sait qu'il peut tout te demander. Il sait que tu accepteras n'importe quoi pour le garder. Alors il te demande d'accepter ouvertement ce que tu as peut-être déjà accepté en silence. La diaspora.

Il te dit qu'il ne peut pas être exclusif. Il te dit qu'il a besoin de

liberté. Il te dit qu'il t'aime mais qu'il ne peut pas être avec toi seule. Et il te présente ça comme quelque chose de moderne, d'évolué, de mature. Il te dit que si tu l'aimes vraiment, tu accepteras.

Mais la réalité, c'est que c'est du polyamour dont tu es la seule au courant. Les autres femmes ne savent pas qu'elles font partie d'une diaspora. Elles pensent être les seules. Et lui, il profite de cette situation. Il a tout ce qu'il veut sans s'engager envers personne.

La femme souveraine refuse cette proposition. Elle part. Sans explication. Sans reproche. Parce qu'elle sait qu'elle mérite mieux.

CONCLUSION : LE TEST 3 EST LE MOMENT DÉCISIF

Le moment où tu sais si cet homme avait prévu de t'aimer un jour, c'est au test trois. La provocation publique. Si tu es devenue souveraine, tu n'as pas réagi. Tu as coupé avec respect. Et à ce moment-là, soit il te choisit, soit il continue.

S'il te choisit, c'était un évitant classique. Il avait peur. Il testait. Mais il t'aimait. Et quand il a vu que tu étais vraiment détachée, il a réalisé qu'il allait te perdre. Et il a changé.

S'il continue, ce n'est plus un évitant classique. C'est un évitant manipulateur. Il se nourrit de tes réactions. Il régule son système nerveux par l'intensité. Il n'a jamais eu l'intention de rester. Et les tests quatre, cinq, six, sept sont là pour te pousser à partir. Parce qu'il ne veut pas être celui qui part.

Le moment où tu dois couper net, c'est au test trois. Pas au test quatre. Pas au test cinq. Au test trois. Parce que c'est là que tu sauras. Et si tu restes après le test trois, prépare-toi. Parce qu'il ne s'arrêtera pas.

Chapitre 23 : Comment réussir les tests : de celle qui mendie a celle qui es choisie

CHAPITRE : L'HISTOIRE DE MARINA

Sous-titre : *Comment une femme est passée de masculine à souveraine — le chemin réel, pas la version Instagram*

PARTIE 1 : L'EFFONDREMENT

Quand Marina m'a contactée, elle pleurait tellement qu'elle arrivait à peine à parler. "Prisca," elle m'a dit entre deux sanglots, "je sais que je suis pathétique. Je sais que je devrais partir. Mais je n'y arrive pas."

Elle était avec Davy depuis quatre ans. Quatre ans de montagnes russes. Quatre ans à se demander où elle en était. Quatre ans à accepter des miettes en espérant qu'un jour, il se réveillerait et réaliserait qu'elle était celle qu'il lui fallait.

Au début, c'était parfait. Il l'idéalisait. Il lui disait qu'elle était différente des autres. Qu'avec elle, c'était spécial. Il lui parlait de projets d'avenir. De voyages. De ce qu'ils construiraient ensemble. Et elle y croyait. Elle se disait : "Cette fois, c'est la bonne. Cette fois, j'ai trouvé."

Marina était en couple à cet instant-là. Elle a tout quitté pour revenir vivre dans la maison de sa grand-mère, dont elle venait d'hériter. Et puis, du jour au lendemain, il est devenu distant. Il ne répondait plus aux messages. Il annulait des plans. Il disparaissait pendant des jours. Et quand elle lui demandait ce qui se passait, il lui disait qu'elle était trop intense. Qu'elle mettait trop de pression. Qu'il avait besoin d'espace.

Et Marina paniquait. Elle se disait : "Qu'est-ce que j'ai fait ? Qu'est-ce que j'ai dit ?" Elle relisait leurs conversations. Elle analysait chaque mot. Elle se demandait où elle avait merdé. Et elle essayait de réparer. Elle lui envoyait des messages doux. Elle s'excusait. Elle lui disait qu'elle comprenait. Qu'elle ne voulait pas le perdre.

Et ça marchait. Il revenait. Elle se disait : "Ouf. On a évité la catastrophe."

Mais ça recommençait. Encore et encore. Et à chaque cycle, il revenait comme si de rien n'était.

Marina se perdait un peu plus. Elle ne savait plus qui elle était. Elle ne savait plus ce qu'elle voulait. Elle passait ses journées à essayer de décoder son comportement. À se demander si elle devait écrire ou pas. Si elle devait appeler ou pas. Si elle devait poser une limite ou pas.

Et puis un jour, tout a explosé. Davy lui a dit qu'il avait quitté sa compagne, mais qu'il ne voulait pas être en couple avec elle : "Tu es trop instable," lui avait-il dit. Qu'il ne savait pas ce qu'il voulait. Qu'il avait besoin de temps pour réfléchir. Et Marina s'est effondrée.

Elle ne mangeait plus. Elle ne dormait plus. Elle pleurait tout le temps. Jusqu'à aller au travail et y perdre connaissance. C'est suite à cela qu'elle m'a contactée.

En plein burn-out, elle s'est présentée en visio livide. Elle

m'explique tout ce qui s'est passé ces quatre dernières années.

Elle pleurait. Tout le temps. Dans la douche. Dans la voiture. Au lit. Dès qu'elle était seule. Et elle se disait : "Je suis pathétique. Regarde-toi. Tu pleures pour un homme qui ne t'a jamais choisie. Un homme qui t'a traitée comme une option. Pourquoi tu restes ? Pourquoi tu ne pars pas ?"

Mais elle ne pouvait pas partir. Parce qu'elle avait peur. Peur de le perdre. Peur de ne jamais trouver mieux. Peur de rester seule. Et surtout, peur de perdre tout ce qu'elle avait donné et investi pour que ça marche.

PARTIE 2 : LA PRISE DE CONSCIENCE

Un jour, en pleurant dans sa voiture, Marina a eu un flash. Elle a repensé à sa relation précédente. Avec Julien. Et elle a réalisé quelque chose de terrifiant. C'était exactement la même dynamique. Exactement les mêmes cycles. Exactement les mêmes disputes.

Julien aussi la faisait attendre. Julien aussi disparaissait. Julien aussi lui disait qu'elle était trop intense. Et Marina aussi paniquait. Elle aussi courait après. Elle aussi acceptait des miettes.

Et avant Julien, il y avait eu Thomas. Et avant Thomas, il y avait eu son père. Toujours la même histoire. Toujours le même résultat.

Et là, dans sa voiture, Marina a compris. Ce n'était pas Davy le problème. Ce n'était pas Julien. Ce n'était pas Thomas. C'était elle. Elle faisait quelque chose qui créait cette dynamique. Quelque chose qu'elle ne voyait pas. Quelque chose qu'elle répétait encore et encore.

Et ça l'a dévastée. Parce que c'est une chose de se dire que l'homme est un connard. C'est une chose de se dire qu'on a juste

pas eu de chance. Mais c'est une toute autre chose de réaliser qu'on est responsable. Qu'on a créé cette situation. Qu'on l'a acceptée. Qu'on l'a nourrie.

Marina est rentrée chez elle. Elle s'est assise par terre dans sa chambre. Et elle a pleuré. Mais cette fois, ce n'était pas les pleurs de quelqu'un qui se sent victime. C'était les pleurs de quelqu'un qui voit la vérité. Et la vérité, c'était insupportable.

Elle s'est souvenue de toutes les fois où elle avait accepté l'inacceptable. Toutes les fois où il avait annulé un plan et elle avait explosé de colère puis regretté avant de tout pardonner. Toutes les fois où il avait disparu et elle avait attendu. Toutes les fois où il lui avait manqué de respect et elle était restée.

Et là, Marina a compris. Elle avait été trop gentille, même si elle hurlait, critiquait, elle restait et alors ses mots étaient un bruit. Il n'en avait même pas peur. Elle avait critiqué. Et en même temps, elle avait tout accepté. Elle n'avait pas posé de limites. Elle avait montré à Davy qu'elle préférait l'avoir à dix pour cent plutôt que de ne pas l'avoir du tout.

Et maintenant, il ne la respectait plus. Parce qu'elle ne s'était pas respectée.

PARTIE 3 : LE TRAVAIL

Marina a décidé de faire le travail. Vraiment. Pas juste lire des livres. Pas juste écouter des podcasts. Elle s'est inscrite à mes masterclasses, puis elle a rejoint mes coachings.

On a alors commencé le coaching par les comportements qui font fuir l'évitant et les hommes en général. Un homme classique sera assez connecté à lui-même pour en parler. Un évitant se contente de disparaître. Commencer par répertorier ces comportements est donc le meilleur moyen de créer un plan

de guérison clair.

Les "305 comportements qui font fuir l'évitant" est donc la première étape. Elle a pris le cahier d'écriture intuitive que je lui ai donné et elle a répertorié deux cents comportements sur les trois cent cinq. Et elle a été choquée.

Et elle a compris que ce n'était pas juste avec Davy. C'était partout. Dans tous les domaines de sa vie. Elle avait construit toute sa vie sur ces comportements qui finalement étaient des séquelles traumatiques de l'enfant intérieur.

La première étape est donc de repérer les comportements qui posent problème dans la relation et qui sont des séquelles de l'enfant intérieur blessé.

Deuxième étape : le "Bilan traumatique".

Nous sommes retournées dans son enfance.

Marina n'a pas eu de grands chocs avant sept ans. Elle a perdu son père à l'adolescence vers seize ans. A vécu avec son père qui s'occupait bien d'elle. Puis avec sa mère, et pas de beau-père. Une enfance plutôt classique. Donc rien de concluant, sauf que je lui explique qu'on souffre souvent de traumatismes invisibles. Le bilan traumatique a permis de révéler ce qu'elle ne voyait pas de prime abord.

Et Marina a pleuré. Elle a pleuré pour cette petite fille. Elle a pleuré pour toutes les fois où elle n'avait pas été assez. Pour toutes les fois où elle avait essayé d'être parfaite. Pour toutes les fois où elle s'était sentie de trop. Parfois, les parents vivent des chocs de vie, des séparations difficiles, perte d'emploi, maladie. Et jeune, on a tout fait pour ne pas peser d'autant plus sur eux. Cela laisse des séquelles comme le fait de ne pas exprimer ses émotions et besoins.

Étape 1 : 305 comportements

Étape 2 : Bilan traumatique

Étape 3 : Initiation à la méthode LIERRE

Ensemble, nous avons initié l'"Écriture intuitive". Une méthode alliant écriture et neurosciences pour parler à l'enfant intérieur et obtenir sa réponse. Puis nous allons relire ce que l'enfant nous dit et repérer les endroits où l'égo prend le relai. L'égo est une part de toi, ta barrière personnelle. Je ne parle pas de l'égo qui s'apparente à l'orgueil, mais bien à l'égo, une voix critique intérieure qui te pousse souvent à te saboter. Cet égo te fait porter des masques.

L'écriture intuitive est une méthode d'entrée dans l'inconscient : les réponses de la petite fille intérieure sont couvertes d'égo. Il suffit ensuite de différencier l'égo et l'enfant intérieur pour ne reprogrammer que lui. Une fois qu'on les différencie, on va la reprogrammer avec la "Méthode LIERRE".

Pour reprogrammer, on doit trouver l'égo, et le remplacer par autre chose : la féminité ancestrale. Imagine que tu veuilles changer d'identité, et que cela s'apparente à une pièce chez toi. Une pièce avec d'anciens meubles, une ancienne déco, un vieux canapé. La guérison telle qu'on l'entend consisterait à sortir tous les meubles pour les mettre en vente. Sauf que tu ne sais pas où acheter de nouveaux meubles. Tu ne connais personne qui t'explique concrètement comment aimer ou se comporter de manière à être chouchoutée par un homme. Tu connais bien sûr des personnes en couples, mais est-ce bien ce que tu veux vivre ? Est-ce que ces personnes arrivent à expliquer clairement ce qui les attire et les garde engagés ?

Marina a appris à écouter ses émotions grâce à l'écriture. À les identifier. À les ressentir sans les juger. Mais elle ne sait pas encore comment réagir autrement.

Vider une pièce ne suffit pas. Il faut remplacer par de nouveaux meubles. De nouveaux comportements : les lois féminines ancestrales qui permettent la souveraineté.

Et souvent, à partir d'ici les femmes me disent : "Prisca, j'ai lu le chemin de la perle (mon livre sur la féminité). Je sais comment faire." L'erreur qu'elles font est celle-ci : sans guérir l'enfant intérieur avec la méthode LIERRE, il est impossible d'incarner les lois féminines du livre le chemin de la perle.

Pourquoi ? Reprenons la métaphore de la pièce. La méthode LIERRE permet de vider la pièce des anciens meubles (anciennes croyances), la féminité remplace les anciens meubles grâce à un nouveau paradigme.

Mais si on refuse de repérer les comportements et le bilan traumatique, puis l'écriture et la méthode LIERRE, la pièce ne se vide pas. Et alors, avez-vous déjà essayé de mettre un nouveau meuble dans une pièce où l'ancien est encore sur place ? C'est impossible. À moins d'avoir plusieurs meubles, cela mange tout l'espace. Guérir avant et même en apprenant à mettre les lois de féminité en place permet véritablement de vider la pièce avant. Autrement, c'est du déni et de la performance de féminité. L'autre s'en rend compte.

Avec Marina, on a donc fait le travail intérieur en amont, puis elle a étudié les "Lois de féminité" que vous retrouvez aujourd'hui dans le livre le chemin de la perle.

Marina est devenue tout de suite moins anxieuse. Elle attendait de moins en moins de choses de lui. Et il s'est rapproché d'elle, lui rendait visite plus souvent.

Quand Davy est revenu, d'autres disputes ont éclaté à propos de l'ex de Davy, qu'il revoyait parfois.

J'ai alors fait part à Marina que Davy entrait dans la phase trois des tests, mais aussi que la manière dont elle attaque Davy, elle

a guéri ses blessures d'enfance, intégré le féminin, mais qu'il reste du travail pour apprendre à exprimer ses limites.

Je lui ai alors transmis le langage de l'évitant. Puis elle a suivi plusieurs de mes masterclasses sur comment fonctionne le cerveau de l'évitant.

Elle a appris à communiquer sans critiquer. À poser des limites avec amour. À exprimer ses besoins sans exiger. À rester détachée.

Mais ce n'était pas linéaire. Ce n'était pas propre. Elle progressait. Puis elle régressait. Elle pensait avoir compris. Puis elle réalisait que son enfant intérieur souffrait encore sur certains points. Mais à chaque fois, on travaillait ensemble et Davy se rapprochait chaque fois un peu plus.

Il y avait des jours où elle se disait : "Ça y est. J'ai compris. Je suis guérie." Et puis elle croisait Davy. Et elle s'effondrait. Elle rentrait chez elle et elle pleurait. Et elle se disait : "Je n'y arriverai jamais."

Il y avait des jours où elle était en colère. Contre lui. Contre elle. Contre le monde entier. Elle se disait : "Pourquoi je dois faire tout ce travail ? Pourquoi c'est toujours la femme qui doit changer ? Pourquoi lui, il peut juste continuer sa vie comme si de rien n'était ?"

Il y avait des jours où elle voulait abandonner. Où elle se disait : "Fuck ça. C'est trop dur. Je vais juste rester seule. C'est plus simple."

Mais elle continuait. Parce qu'elle savait qu'elle n'avait pas le choix. Davy ou un autre l'abandonnerait car elle avait malheureusement eu les mauvais codes féminins durant l'enfance.

Elle savait que si elle n'apprenait pas maintenant, elle répéterait les mêmes schémas avec le prochain. Et le suivant. Et celui d'après.

PARTIE 4 : LA CRISE

Un soir, elle m'a appelée plus en colère qu'avant.

Et Marina se disait : "Cette fois, c'est la bonne. Cette fois, il a compris."

Mais au bout de quelques semaines, Davy a commencé à tester. Il a annulé un plan à la dernière minute. Et Marina n'a rien dit. Elle est restée calme. Elle a dit : "Pas de problème." Et elle est sortie avec une amie.

Puis Davy a disparu pendant deux jours. Sans prévenir. Sans répondre aux messages. Et Marina a senti la panique monter. L'ancienne Marina aurait envoyé dix messages. Aurait appelé. Aurait demandé ce qui se passait. Mais la nouvelle Marina a respiré. Elle a écrit dans son journal. Elle a appelé son thérapeute. Et elle a attendu.

Quand Davy est revenu, il a dit : "Désolé, j'étais débordé." Et Marina a dit : "OK." C'est tout. Pas de reproche. Pas de colère. Pas de questions.

Et Davy a continué à tester. Il a liké des photos d'autres femmes sur Instagram. Il a posté des stories ambiguës. Il a parlé d'une ex de façon élogieuse devant Marina.

Et Marina observait. Elle voyait les tests pour ce qu'ils étaient. Et elle restait calme. Elle ne réagissait pas. Elle ne se comparait pas. Elle ne se mettait pas en compétition.

Mais intérieurement, elle souffrait. Parce que ce n'était pas facile. Parce qu'une partie d'elle voulait exploser. Voulait lui dire : "Tu te fous de moi ? Tu crois que je vais accepter ça ?"

Mais elle ne le faisait pas. Parce qu'elle savait que si elle explosait, elle perdait. Elle redevenait l'ancienne Marina. Celle qui était masculine. Celle qui ne se respectait pas.

Et puis un jour, Davy a fait quelque chose qui a tout changé. Il

lui a dit : "Tu as changé. Tu n'es plus la même. Tu t'es refermée. Tu ne me montres plus tes émotions."

Et Marina a compris. C'était le test final. Il voulait qu'elle redevienne instable. Il voulait qu'elle redevienne celle qui courait après. Parce que c'était ça qui le rassurait. C'était ça qu'il connaissait.

Et Marina a explosé. Pas devant lui. Mais seule, dans sa voiture. Elle a crié. Elle a pleuré. Elle a tapé sur son volant. Elle s'est dit : "Putain. Je fais tout bien. Je reste calme. Je ne cours pas après. Je ne critique pas. Et maintenant, il me reproche de ne plus être celle que j'étais ? Celle qui était pathétique ? Celle qui acceptait tout ?"

Elle a appelé son amie. Et elle lui a dit : "Je n'en peux plus. C'est trop dur. Je vais abandonner."

Et son amie lui a dit : "Marina. Tu as fait tout ce chemin. Tu as travaillé sur toi pendant des mois. Tu as pleuré. Tu as guéri. Tu ne vas pas abandonner maintenant. Pas pour lui."

Et Marina a pleuré. Elle a pleuré toutes les larmes de son corps. Et puis elle a respiré. Elle a pris son téléphone. Et elle a écrit à Davy : "Je comprends ce que tu dis. Mais je ne suis plus celle que j'étais. Et je ne redeviendrai pas cette personne. Si ce n'est pas ce que tu cherches, alors ce n'est pas grave. Mais moi, je ne peux plus faire semblant."

Et elle a attendu.

PARTIE 5 : LE MOMENT DE BASCULE

Davy n'a pas répondu pendant trois jours. Et pendant ces trois jours, Marina a vécu une grande souffrance et quelque chose d'étrange. Elle n'était pas anxieuse. Elle ne paniquait pas. Elle ne relisait pas le message en se demandant si elle avait bien fait

de l'envoyer.

Elle était calme. Vraiment calme. Parce qu'elle avait compris quelque chose. Elle avait tellement travaillé sur sa petite fille intérieure qu'elle était capable de le perdre. Vraiment. Ce n'était plus une stratégie. Ce n'était plus un jeu. C'était une vérité intérieure.

Elle se disait : "Si Davy ne veut pas de moi telle que je suis maintenant, alors ce n'est pas l'homme qu'il me faut. Et ce n'est pas grave. Je vais continuer ma vie. Je vais trouver quelqu'un qui m'aime pour qui je suis. Quelqu'un qui ne me teste pas. Quelqu'un qui me choisit."

Il est revenu vers elle en disant : "Salut, ça va ?"

Et Marina a posé de nouveau la même limite.

Et elle m'a dit : "Tu sais ce qu'il m'a répondu ? Il m'a ri au nez ! Il m'a dit que ça fait quatre ans que je lui cours après, que je le mendie. Que je suis incapable de le quitter. Je lui ai répondu qu'il a raison. Pourtant, quelque chose avait changé cette fois. Le voir revenir à son ex m'a fait comprendre qu'il ne serait jamais fidèle. J'ai cru qu'elle était la raison pour laquelle il ne venait pas à moi, mais je crois que je ne voulais pas voir la réalité, et aujourd'hui, je ne peux pas m'ôter la vue."

Elle m'a dit : "Avec tout ce travail, pourquoi ne change-t-il pas ?"

Ma réponse : "Car ils ne changent pas par l'amour, mais par la perte."

Marina m'a demandé s'il y avait un autre moyen. Elle m'a dit qu'elle avait trop bossé, que deviendrait-elle sans lui.

Je lui ai rappelé qu'elle faisait ce travail pour elle, et que lui devait prendre ses responsabilités. Mais tant qu'il pense qu'elle accepterait tout, il ne se fera jamais aider par un professionnel.

Marina m'a supplié ce soir-là, m'accusant presque de lui

mentir. Je lui ai dit : “Adresse-toi à ta petite fille intérieure, applique les protocoles que je t’ai appris, les lois et les mantras.”

J’ai raccroché à contrecœur. Déchirée, mais dans tous mes coachings a lieu ce point de bascule. Le chemin de guérison n’est pas un chemin linéaire.

Le lendemain, Marina a rompu.

Elle m’a dit : “J’ai appliqué les protocoles, quelque chose a lâché. Je suis prête, j’ai quitté Davy.”

J’étais choquée, si vite, me suis-je dit.

Marina venait, grâce à son acharnement au protocole et au travail intérieur, de devenir souveraine après quatre ans et demi de souffrance. Mais à cet instant, je n’en étais pas sûre.

Elle a ajouté quelque chose : “Prisca, tu formes tes clientes à écrire leur histoire et à devenir praticienne LIERRE, j’ai vu. Pour changer de métier et aider les femmes comme nous, n’est-ce pas ?”

J’ai hoché la tête comme si elle pouvait me voir. “Oui,” ai-je dit, “tu te sens prête à aider ?”

“Oui,” dit-elle, “mais surtout, je suis en burn-out, je ne me vois pas retourner travailler pour un patron. J’ai déjà écrit beaucoup de mon histoire avec toi, je veux être libre financièrement et aider comme tu le fais. J’ai juste un peu peur de la caméra.”

“Ne t’inquiète pas pour ça,” lui dis-je, “tu n’auras pas besoin de te montrer.”

Six mois après leur rupture, Marina avait écrit son livre et a percé sur les réseaux sociaux. Elle avait quitté son ancien travail et avait enfin le temps le matin et le mercredi pour sa fille. Davy s’est mis à l’admirer, à la suivre, à commenter. Et elle ne lui a jamais répondu.

Et six mois plus tard, Davy est revenu. Il lui a écrit : “Tu me manques. Je pense à toi sans cesse. J’ai fait une erreur.”

Et Marina a senti quelque chose bouger en elle. Une vieille partie d'elle qui se réveillait. Qui disait : "Tu vois ? Il revient. Il t'a choisie. Tu avais raison d'attendre."

Mais une autre partie d'elle, plus calme, plus sage, disait : "Non, son retour ne signifie pas qu'il a changé. Quelles sont les phrases que Prisca nous a enseignées pour reconnaître dans son langage sa sincérité ?"

Elle a refusé son retour. Il est devenu fou, s'est même déplacé jusqu'à chez elle. Elle n'a pas ouvert.

Et un matin, un an après, j'ai reçu un message de Marina qui m'a dit ceci : "Prisca, il a dit la phrase. Tu sais, celle qui dit qu'il est prêt !"

Sur la capture d'écran il était écrit : "J'ai compris mes mécanismes d'évitement. J'ai compris tout le mal que tu as subi. Que je t'ai fait subir."

Pas de "salut ça va", pas de "je suis désolé j'ai compris que c'est toi", mais une reconnaissance de ce qu'il fait. Cela paraît subtil, mais cela fait toute la différence.

Marina aimait Davy, même après tout ce temps. J'ai souri, car oui, il avait sérieusement entamé une thérapie vu les mots utilisés.

Ils ont alors commencé à se revoir. Mais pas comme avant. Cette fois, c'était différent.

Et elle lui a dit : "Davy. Je ne veux pas que tu reviennes parce que tu as peur de me perdre. Je veux que tu reviennes parce que tu veux vraiment être avec moi. Parce que tu es prêt. Parce que tu as fait le travail."

PARTIE 6 : LA TRANSFORMATION

Les mois qui ont suivi ont été difficiles. Davy a commencé la thérapie. Il regardait mon contenu. Il a essayé de comprendre pourquoi il testait. Pourquoi il fuyait. Pourquoi il avait si peur de l'intimité.

Il y a eu des rechutes. Des moments où Davy redevenait distant. Des moments où Marina sentait l'ancienne panique revenir. Mais elle respirait. Elle se rappelait ce qu'elle avait appris. Elle posait ses limites avec amour. Elle exprimait ses besoins sans critiquer.

Et petit à petit, Davy a changé. Il est devenu plus présent. Plus attentif. Plus vulnérable. Il lui disait ce qu'il ressentait. Il lui parlait de ses peurs. Il ne testait plus.

Et un an après leur rupture, Davy a demandé Marina en mariage. Pas dans un restaurant chic. Mais au cimetière, sur la tombe du père de Marina. Et il a dit : "Je veux t'épouser. Je veux construire une vie avec toi. Je suis prêt."

Et Marina a pleuré. Pas parce qu'elle avait gagné. Pas parce qu'elle avait enfin été choisie. Mais parce qu'elle avait compris quelque chose de fondamental. Ce n'était pas Davy qui l'avait choisie. C'était elle qui s'était choisie. Et en se choisissant, elle avait attiré un homme qui la choisissait aussi.

PARTIE 7 : LA CLÉ

Aujourd'hui, quand Marina raconte son histoire, elle dit toujours la même chose. "Ce n'est pas seulement la guérison de l'enfant intérieur. Ce n'est pas seulement les lois de féminité. C'est les deux ensemble. Et même la guérison avant les lois."

Parce qu'elle aurait pu guérir son enfant intérieur et continuer

à avoir des comportements d'autosabotage et de survie. Elle aurait pu comprendre ses blessures et continuer à critiquer, à contrôler, à performer. Et elle serait retombée dans les mêmes schémas.

Ou elle aurait pu apprendre les lois de féminité sans guérir son enfant intérieur. Elle aurait pu apprendre à ne pas critiquer, à poser des limites, à communiquer. Mais si la blessure était encore là, si la peur d'être abandonnée était encore là, elle aurait continué à accepter l'inacceptable. Elle aurait continué à se bafouer.

C'est l'alliance des deux qui a tout changé. La guérison de l'enfant intérieur lui a permis de ne plus avoir peur. Et les lois de féminité lui ont donné les outils pour se comporter différemment. Pour incarner la souveraineté.

Et c'est ça le message que Marina veut que toutes les femmes entendent. Tu peux guérir ton enfant intérieur et l'aimer de tout ton cœur. Mais si tu ne remplaces pas tes comportements d'autosabotage par des comportements féminins, tu répéteras les mêmes schémas. Parce que c'est comme ça que tes neurones ont été programmés.

L'idée n'est pas seulement de guérir l'enfant intérieur. Mais de réapprendre les règles de souveraineté qui te gardent en sécurité dans les relations et qui te font respecter.

Aujourd'hui, Marina aide des centaines de femmes à faire ce qu'elle a fait. À se choisir. À devenir souveraines. Et quand je la vois, je me rappelle pourquoi je fais ce travail. Parce qu'une femme qui se choisit change le monde.

LES 7 ÉTAPES QUE MARINA A SUIVIES — ET COMMENT TU PEUX LES SUIVRE AUSSI

Ce parcours qu'a vécu Marina pour surmonter les tests de l'évitant, mes outils et mes connaissances, je les ai transférés dans chacun de mes livres. Parce que je sais qu'aujourd'hui, tout le monde n'a pas le budget ni l'envie de Marina qui venait de recevoir un héritage pour se payer un accompagnement de dix mille euros avec moi.

Voici les étapes qu'elle a suivies et dans quel livre tu peux les retrouver :

Étape 1 : Répertorier tous les comportements d'anxieuses

→ Livre : 305 comportements qui font fuir l'évitant

Étape 2 : Connaître et repérer les traumas invisible

→ Livre : Le bilan traumatique

Étape 3 : Initiation à l'écriture intuitive et guérison de l'enfant intérieur

→ Livre : *Carnet d'écriture intuitive*

Étape 4 : Comprendre le cerveau de l'évitant

→ Livre : Dans la tête de l'évitant

Étape 5 : Apprendre le langage de l'évitant

→ Livre : Le langage de l'évitant

Étape 6 : Les lois de féminité ancestrale

→ Livre : Le chemin de la perle

Étape 7 : Comprendre les quatre phases d'évolution de l'homme et la seule où il est vraiment prêt à aimer

→ Livre : *Ceux qui choisissent de devenir Roi*

Chaque livre reflète une part de ce savoir transmis et traversé par Marina. L'idée n'est pas de remplacer le coaching, ni de dire que les thérapies ne fonctionnent pas. Mais de rendre ce savoir

accessible.

CONCLUSION FINALE

La guérison est accessible. Mais il faut être déterminée et lucide. Cela prend du temps. Cela demande une grande volonté. Cela demande de faire le travail même quand c'est dur. Même quand tu veux abandonner. Même quand tu te dis que ça ne marchera jamais.

Mais si tu fais le travail, si tu suis les étapes, si tu ne renonces pas, tu finiras par te choisir. Et en te choisissant, tu attireras un homme qui te choisit aussi.

C'est ce que Marina a fait. Et c'est ce que tu peux faire aussi.

Chapitre 24 : Comment devenir celle qu'il ne peut pas oublier - le syndrome de l'ex fantôme

Sous-titre : *Comment devenir celle qu'il ne peut pas oublier — et pourquoi la souveraineté crée l'obsession*

IL EXISTE 2 TYPES D'ÉVITANTS QUI VONT EN THÉRAPIE

TYPE 1 : Celui qui est forcé par sa compagne
Résultat : Il ne change pas vraiment,abandonnent.

TYPE 2 : Celui qui a perdu l'amour d'une femme ... et il n'arrive pas à la sortir de sa tête.
Et celui là, donne tout pour y parvenir, parce qu'il a mal.
On appelle cette femme : l'ex fantome.

QU'EST-CE QU'UNE EX FANTÔME ?

L'ex fantôme, c'est cette femme qui hante l'évitant.

Pas parce qu'elle était parfaite. Pas parce qu'elle était plus belle que les autres. Pas parce qu'elle l'aimait plus fort.

Mais parce qu'elle a fait quelque chose que les autres n'ont jamais fait : **elle est partie en silence.**

Pas d'explosion. Pas de longue explication. Pas de "dernière discussion" pour essayer de le convaincre. Pas de menace suivie d'un retour. Pas de crise de larmes pour qu'il la retienne.

Elle est juste partie.

Et maintenant, des mois, des années plus tard, il ne peut pas la sortir de sa tête.

Il pense à elle quand il est seul. Il la compare à toutes les autres femmes qu'il rencontre. Il se demande ce qu'elle devient. Il regrette. Il se dit qu'il a peut-être fait une erreur.

Et il ne comprend pas pourquoi elle, précisément elle, reste ancrée dans son esprit alors que les autres se sont effacées.

POURQUOI CERTAINES EX DEVIENNENT DES FANTÔMES

Toutes les femmes qui passent dans la vie d'un évitant ne deviennent pas des ex fantômes.

La plupart disparaissent de sa mémoire assez rapidement. Parce qu'elles ont suivi le même schéma : elles ont poursuivi, explosé, supplié, menacé, puis sont restées.

Mais il y a celles qui deviennent inoubliables.

Et ce n'est pas un hasard. Ce n'est pas parce qu'il les aimait plus. C'est parce qu'elles ont incarné quelque chose qu'il n'avait jamais vu.

Ce qui rend une ex inoubliable pour l'évitant :

1. ELLE PARLAIT SON LANGAGE

Elle ne l'attaquait pas. Elle ne le critiquait pas. Elle ne le confrontait pas de manière agressive.

Quand elle avait un besoin, elle savait l'exprimer sans déclencher ses mécanismes de défense. Elle ne disait pas : "Pourquoi tu ne me parles plus ?" Elle ne disait pas : "Tu es distant en ce moment." Elle ne disait pas : "Je sens que quelque chose ne va pas."

Elle avait appris à communiquer d'une manière qui ne le faisait pas fuir. Et pour un évitant, c'est extrêmement rare.

La plupart des femmes, même avec les meilleures intentions, parlent un langage qui active son système de défense. Elles critiquent sans s'en rendre compte. Elles confrontent sans le vouloir. Elles exigent en pensant simplement exprimer un besoin.

Mais elle, elle avait compris. Elle savait comment dire les choses. Et ça, il ne l'oublie pas.

2. ELLE NE RÉAGISSAIT PLUS

Au début, peut-être qu'elle était comme les autres. Peut-être qu'elle explosait. Peut-être qu'elle poursuivait. Peut-être qu'elle paniquait quand il disparaissait.

Mais à un moment donné, elle a changé.

Elle est devenue calme. Centrée. Stable.

Quand il testait, elle ne réagissait plus. Quand il disparaissait, elle ne le poursuivait plus. Quand il provoquait, elle restait digne.

Et ça, ça l'a déstabilisé. Parce qu'il ne pouvait plus prédire

ses réactions. Il ne pouvait plus compter sur son anxiété. Il ne pouvait plus se nourrir de son chaos.

Elle était devenue imprévisible. Et pour un évitant habitué à contrôler la dynamique, c'est troublant.

3. ELLE POSAIT SES LIMITES SANS HEURTER

Elle ne menaçait pas. Elle ne disait pas : "Si tu continues, je pars." Elle ne donnait pas d'ultimatum. Elle ne criait pas.

Elle posait simplement ses limites. Avec calme. Avec clarté. Avec amour.

Elle disait : "Ça ne me convient pas." Et elle se retirait. Pas pour le punir. Pas pour le manipuler. Mais parce qu'elle se respectait.

Et lui, il sentait la différence. Ce n'était pas du drame. Ce n'était pas une menace vide. C'était une limite réelle. Et ça, il ne pouvait pas la franchir sans conséquence.

4. ELLE EST PARTIE EN SILENCE

Quand elle a finalement décidé de partir, elle n'a pas fait de scène.

Elle n'a pas envoyé de longs messages expliquant tout ce qu'il avait fait de mal. Elle n'a pas essayé de le convaincre une dernière fois. Elle n'a pas menacé pour voir s'il allait la retenir.

Elle est juste partie.

Et le silence, pour un évitant, c'est assourdissant.

Parce qu'il est habitué au bruit. Il est habitué aux crises. Il est habitué aux femmes qui explosent, qui pleurent, qui supplient.

Mais elle, elle est partie dans le silence. Et ce silence lui a dit quelque chose qu'aucun cri n'aurait pu dire : "Je me respecte trop pour rester."

5. ELLE A RÉUSSI SANS LUI

Et puis, quelques mois plus tard, il l'a vue.

Sur les réseaux sociaux. Par des amis communs. Ou peut-être par hasard dans la rue.

Et il a vu qu'elle rayonnait. Qu'elle s'épanouissait. Qu'elle était heureuse. Qu'elle avait réussi. Sans lui.

Elle ne l'attendait plus. Elle n'était plus accrochée. Elle avait tourné la page. Vraiment.

Et ça, ça l'a obsédé. Parce qu'il a réalisé qu'elle n'avait plus besoin de lui. Qu'il l'avait vraiment perdue. Qu'il ne pouvait plus revenir comme avant et la retrouver disponible.

LE PARADOXE DE L'EX FANTÔME

Voici le paradoxe : l'ex fantôme devient inoubliable précisément parce qu'elle ne reste pas accrochée.

Toutes les autres femmes qui restent, qui espèrent, qui attendent — elles s'effacent de sa mémoire. Parce qu'il sait qu'il peut revenir quand il veut. Elles sont prévisibles. Disponibles. Acquises.

Mais celle qui part vraiment, celle qui se choisit, celle qui ne revient pas — elle devient l'ex qu'il ne peut pas oublier.

Parce qu'elle représente ce qu'il a perdu. Et les humains sont ainsi faits : ce qu'on ne peut pas avoir nous obsède bien plus que ce qu'on a déjà.

LES 2 TYPES D'ÉVITANTS QUI VONT EN THÉRAPIE

Mes mentors — des thérapeutes spécialisés dans l'attachement — me disent souvent que deux types d'évitants viennent les voir.

Et la différence entre ces deux types est cruciale. Parce qu'elle te dit si cet homme peut vraiment changer — ou s'il va juste jouer le jeu.

TYPE 1 : CELUI QUI EST FORCÉ PAR SA COMPAGNE

Comment il arrive en thérapie :

- Sa compagne menace de partir s'il ne va pas en thérapie
- Elle a posé un ultimatum : "Soit tu fais le travail, soit je m'en vais"
- Il y va pour la garder, pas pour guérir
- Il fait semblant, joue le jeu, dit ce qu'il faut dire

Ce qui se passe :

- Il va en thérapie quelques séances
- Il revient vers sa compagne en disant : "Tu vois, je fais des efforts"
- Dès qu'elle arrête de surveiller, il arrête d'aller en thérapie
- Ou il continue, mais sans vraiment s'investir
- Il apprend le vocabulaire thérapeutique pour mieux manipuler

Résultat : Il ne change pas vraiment.

Parce qu'il n'est pas venu pour lui. Il est venu pour elle. Pour ne pas la perdre. Pas pour se transformer.

Et dès que la pression retombe, il retourne à ses anciens schémas. Parce que la motivation externe ne crée jamais de transformation profonde.

TYPE 2 : CELUI QUI A TOUT PERDU

Comment il arrive en thérapie :

- Toutes les femmes sont parties
- Il se retrouve seul face à lui-même
- Il souffre tellement qu'il ne sort pas UNE femme de sa tête
- Cette femme est devenue **l'ex qu'il ne peut pas oublier**
- Il réalise qu'il a un problème — que ce n'est pas "les autres" le problème

Ce qui se passe :

- Il va en thérapie de lui-même, sans pression externe
- Il s'investit vraiment dans le travail
- Il souffre, il pleure, il fait face à ses blessures
- Il commence à comprendre ses mécanismes d'évitement
- Il change — vraiment

Résultat : Il fait le travail — vraiment — parce qu'il n'a plus le choix.

Parce qu'il a perdu quelque chose d'important. Parce qu'il a vu ce que son système lui coûtait. Parce qu'il a compris que s'il ne changeait pas, il allait répéter le même cycle encore et encore.

Et cette souffrance — la souffrance de la perte — est le seul catalyseur assez puissant pour qu'un évitant fasse vraiment le travail.

POURQUOI MARINA EST DEVENUE L'EX OBSÉDANTE

Revenons à Marina.

Pourquoi Davy est-il revenu un an après ? Pourquoi elle, et pas les autres ?

Pas parce qu'elle était plus belle. Pas parce qu'elle était parfaite. Pas parce qu'elle l'aimait plus fort que les autres.

Mais parce qu'elle incarnait quelque chose qu'il n'avait jamais vu.

CE QUI A RENDU MARINA INOUBLIABLE :

→ **Elle a appris son langage** Grâce au coaching, Marina a appris à communiquer sans critiquer. À poser des limites sans exploser. À exprimer ses besoins sans heurter. Davy ne se sentait plus attaqué.

→ **Elle a arrêté de réagir** Marina a guéri son enfant intérieur. Elle a travaillé avec la méthode LIERRE. Elle a cessé de poursuivre, d'exploser, de mendier. Elle est devenue stable.

→ **Elle a posé ses limites avec dignité** Quand Davy a continué à la tester, Marina n'a pas menacé. Elle n'a pas supplié. Elle a juste dit : "Je me respecte trop pour accepter ça." Et elle est partie.

→**Elle est partie en silence** Pas de drame. Pas de longue explication. Pas de "dernière discussion". Elle est partie. Point.

→ **Elle a réussi sans lui** Six mois après, Davy a vu Marina rayonner. Elle avait écrit un livre. Elle avait percé sur les réseaux sociaux. Elle avait quitté son travail toxique. Elle vivait la vie qu'elle voulait. Sans lui.

CE QUI S'EST PASSÉ DANS LA TÊTE DE DAVY

Pendant six mois, Davy a essayé de revenir. Il lui a écrit. Il a commenté ses posts. Il a essayé de la voir.

Et Marina ne lui a jamais répondu.

Jamais.

Et ça, ça l'a obsédé. Parce qu'il savait que ce n'était pas une stratégie. Ce n'était pas un jeu. Elle ne jouait pas à l'indifférente pour le faire revenir.

Elle s'était vraiment choisie. Elle avait vraiment tourné la page.

Et pour la première fois de sa vie, Davy a compris ce qu'il avait perdu.

Toutes ses autres femmes — la passion, la sécurité, la maman — elles étaient toujours là. Disponibles. Prévisibles. Acquises.

Mais Marina, elle était partie. Vraiment. Et il ne pouvait plus la retrouver.

Alors il a fait ce qu'il n'avait jamais fait : il a commencé la thérapie. Pas pour la reconquérir. Pas pour la garder. Mais parce qu'il souffrait tellement qu'il ne pouvait plus continuer comme avant.

Et un an après, quand il est revenu, il est revenu avec les mots d'un homme qui a fait le travail : "J'ai compris mes mécanismes d'évitement."

COMMENT DEVENIR CELLE QU'IL NE PEUT PAS OUBLIER

Tu ne peux pas le forcer à faire le travail. Mais tu peux devenir celle qui l'obsède tellement qu'il n'a pas d'autre choix que de se confronter à lui-même.

Comment ?

ÉTAPE 1 : GUÉRIR TON ENFANT INTÉRIEUR

Tant que tu réagis émotionnellement, tant que tu exploses, tant que tu supplies — tu es prévisible.

Et il sait que tu ne partiras jamais vraiment.

Guérir ton enfant intérieur, c'est :

- Comprendre pourquoi tu acceptes les miettes
- Identifier les blessures qui te poussent à te bafouer
- Les libérer avec des méthodes comme la méthode LIERRE
- Arrêter de confondre l'amour avec le sacrifice
- Cesser de croire que tu dois "prouver" ta valeur

Sans cette guérison, tout le reste n'est que performance. Tu peux apprendre les lois de féminité, apprendre son langage, mais si ton enfant intérieur est blessé, tu finiras par craquer.

ÉTAPE 2 : APPRENDRE SON LANGAGE

Pas pour le manipuler. Mais pour ne plus activer ses défenses.

Apprendre le langage de l'évitant, c'est :

- Comprendre comment son cerveau fonctionne

- Savoir ce qui déclenche sa fuite
- Apprendre à exprimer tes besoins sans le heurter
- Poser des limites sans critiquer
- Communiquer sans confronter agressivement

Pour qu'il ne puisse plus te mettre dans la case "celle qui m'attaque".

ÉTAPE 3 : INTÉGRER LES LOIS DE FÉMINITÉ

Devenir souveraine, ce n'est pas devenir froide. Ce n'est pas devenir indifférente.

C'est devenir entière.

Intégrer les lois de féminité, c'est :

- Comprendre les lois naturelles qui régissent les relations homme-femme
- Maîtriser la loi de sélectivité — savoir reconnaître un homme prêt
- Comprendre ton atout naturel — ce qui fait que tu es choisie sans effort
- Ne plus te comparer aux autres femmes
- Ne plus mendier l'attention, la reconnaissance, la validation

ÉTAPE 4 : POSER TES LIMITES SANS HEURTER

Pas d'ultimatum. Pas de menaces. Pas de "Si tu continues, je pars" dix fois sans partir.

Juste : "Ça ne me convient pas. Je me retire."

Et tu pars. Vraiment.

Tes limites ne se lisent pas dans tes mots. Elles se lisent dans

ton attitude. Dans ta posture. Dans le fait que tu ne restes pas là où tu n'es pas nourrie.

ÉTAPE 5 : PARTIR EN SILENCE

Pas pour le faire réagir. Pas pour le punir. Pas pour voir s'il va te retenir.

Mais parce que TU te choisis.

Sans porte ouverte. Sans "si tu changes, reviens". Sans espoir caché qu'il va se réveiller.

Tu pars vraiment. Pour toi. Pour ta santé mentale. Pour ta dignité.

ÉTAPE 6 : RÉUSSIR SANS LUI

Pendant qu'il te regarde de loin. Pendant qu'il voit que tu n'as plus besoin de lui. Pendant qu'il réalise qu'il t'a perdue — vraiment.

Tu te construis une vie magnifique. Tu réalises tes rêves. Tu rayonnes.

Pas pour lui montrer. Pas pour le rendre jaloux. Mais pour toi.

Et c'est ça qui crée l'obsession.

C'EST ÇA QUI CRÉE L'OBSESSION

Pas parce que tu l'as manipulé. Pas parce que tu as joué un jeu.

Mais parce que tu es devenue **celle qu'on ne peut pas oublier** : une femme souveraine qui se respecte.

Une femme qui :

- Ne court pas après

- Ne menace pas sans agir
- Ne se perd pas pour le garder
- Pose des limites claires
- Part vraiment quand elle le dit
- Vit une belle vie sans lui

Et un évitant ne peut pas oublier une femme comme ça. Parce qu'elle représente ce qu'il fuit : **la vraie intimité sans fusion.**

TANT QUE LA DIASPORA EST EN PLACE, TANT QU'IL POURSUIT

Mais voici la vérité brutale :

Tant que la diaspora est en place, l'évitant poursuit son système.

Tant que tu lui trouves des excuses et réagis, tant qu'il se conforte dans son comportement.

Pourquoi ?

Parce que :

- Ta présence = preuve qu'il peut continuer sans changer
- Ton soutien = confort qui enlève l'urgence
- Ta patience = confirmation qu'il n'y a pas de conséquence
- Ton amour inconditionnel = absence de limite

La vérité brutale : En restant, tu deviens complice de son évitement.

Tu lui permets de continuer. Tu lui montres qu'il peut te tester encore et encore sans vraie conséquence. Tu lui prouves que ses mots n'ont pas besoin d'être suivis d'actes.

Et tant que tu restes, il n'a aucune raison de faire le travail.

Parce qu'il a tout ce qu'il veut. Sans effort. Sans engagement. Sans conséquence.

ATTENTION : CE N'EST PAS UNE STRATÉGIE

Si tu fais ça pour qu'il revienne, ça ne marchera pas.

Il le sentira.

L'évitant sent la différence entre :

- Une femme qui part vraiment (pour se choisir)
- Une femme qui part stratégiquement (pour le faire réagir)

Si tu pars pour le manipuler, il reviendra peut-être. Mais rien ne changera. Parce que tu n'es pas vraiment partie. Tu es juste en train de jouer un jeu plus subtil.

Tu dois le faire pour toi.

Pour te choisir. Pour guérir. Pour devenir souveraine. Pour vivre la vie que tu mérites.

Et si dans ce processus il fait le travail et revient transformé — comme Davy — tant mieux.

Mais si ce n'est pas le cas, tu auras quand même gagné : **toi-même.**

LA VÉRITÉ SUR DAVY

Davy n'est pas revenu parce que Marina a appliqué une stratégie.

Il est revenu parce qu'il a tout perdu.

Il a perdu Marina. Il a perdu ses autres femmes. Il s'est retrouvé seul face à lui-même. Face à son vide. Face à son système qui ne fonctionnait plus.

Et il a souffert. Vraiment.

Et cette souffrance l'a poussé vers la thérapie. Pas pour reconquérir Marina. Mais parce qu'il ne pouvait plus continuer comme avant.

Marina n'a pas sauvé Davy. Marina s'est sauvée elle-même.

Et en se sauvant, elle a peut-être donné à Davy sa seule chance de se sauver lui-même.

CE QUE ÇA SIGNIFIE POUR TOI

Devenir souveraine ne dépend pas de lui. Ça dépend de toi.

Et une fois que tu seras souveraine, tu attireras un Roi.

Que ce soit lui — guéri — ou un autre.

Parce qu'une femme souveraine n'attend pas qu'un homme la choisisse.

Elle se choisit. Et en se choisissant, elle attire des hommes qui la choisissent aussi.

Et si cet homme t'aime vraiment — si tu ne lui sors pas de la tête — et s'il traverse les bons seuils d'évolution, alors peut-être qu'un jour il reviendra.

Mais d'ici là, tu auras guéri. Tu auras appris. Tu seras devenue souveraine.

Et tu ne seras plus disponible pour les miettes.

Maintenant, comprends bien ceci : tu ne peux pas le pousser vers cette transformation. Et c'est ce que nous allons voir dans le prochain chapitre.

Chapitre 25 : Comment lui demander ou le pousser à faire une thérapie ?

Sous-titre : La question que tu te poses — et la réponse que tu ne veux pas entendre

LA QUESTION HONNÊTE

"Je sais qu'il souffre. Je vois sa blessure. Je comprends pourquoi il fait ça. Est-ce que je peux l'aider ? Au moins l'informer ? "

C'est la question que toutes mes clientes me posent. À un moment ou un autre. Après avoir tout compris sur la diaspora, les tests, les blessures, l'attachement évitant.

Elles se disent : "Maintenant que je comprends, je peux peut-être l'aider à faire le travail. Je peux peut-être le pousser vers la thérapie. Je peux peut-être être celle qui le sauve."

Et je comprends. Vraiment.

Parce que quand tu aimes quelqu'un, quand tu vois sa souffrance, quand tu comprends d'où ça vient, tu veux l'aider. C'est humain. C'est beau, même.

Mais voici la vérité brutale, celle que tu ne veux pas entendre :

LA RÉPONSE BRUTALE MAIS VRAIE

Non. Tu ne peux pas.

Tu ne peux pas aider un évitant à faire le travail.

Tu ne peux pas le pousser vers la thérapie.

Tu ne peux pas le sauver.

Pourquoi ?

Parce qu'un évitant ne change que s'il CHOISIT de changer.

Il ne change que quand la douleur de rester le même dépasse la peur de changer.

Il ne change que quand il perd TOUT — toutes ses sources de supply, toutes ses options, toutes les femmes qui acceptaient son système.

Si tu restes disponible, il n'a aucune raison de changer.

POURQUOI TES TENTATIVES ÉCHOUENT TOUJOURS

Tu as déjà essayé. Je le sais. Toutes mes clientes ont essayé.

Ce que tu as déjà fait :

→ Tu lui as envoyé des articles sur l'attachement évitant

→ Tu lui as suggéré la thérapie "en douceur"

→ Tu lui as parlé de ses blessures avec empathie

→ Tu lui as promis que tu serais patiente pendant qu'il fait le travail

→ Tu es devenue parfaite pour ne plus déclencher ses mécanismes

→ Tu as tout fait pour lui montrer qu'il peut te faire confiance

Pourquoi ça ne marche pas ?

1. IL SE SENT ATTAQUÉ

Même si tu lui parles avec douceur, même si tu choisis tes mots, même si tu es empathique — il entend : "Tu as un problème."

Et pour un évitant, reconnaître qu'il a un problème = reconnaître qu'il est blessé, qu'il n'est pas parfait, qu'il a besoin d'aide.

Et ça, c'est intolérable pour lui. Parce que toute sa vie, il s'est construit sur l'idée qu'il n'a besoin de personne. Que la vulnérabilité est une faiblesse. Que demander de l'aide est une honte.

Alors il se défend. Il minimise. Il nie. Ou il te dit ce que tu veux entendre pour que tu arrêtes d'insister.

2. IL PERÇOIT ÇA COMME UNE TENTATIVE DE CONTRÔLE

Quand tu lui suggères la thérapie, quand tu lui envoies des articles, quand tu lui parles de ses blessures — il ne voit pas une femme qui l'aime et qui veut l'aider.

Il voit une femme qui essaie de le changer. De le contrôler. De le mouler selon ce qu'elle veut qu'il soit.

Et pour un évitant, le contrôle = danger. Parce que toute sa stratégie de survie est basée sur l'autonomie, l'indépendance, la liberté.

Alors il résiste. Activement ou passivement. Il te dit : "Je ne pense pas avoir besoin de thérapie." Ou il te dit : "Oui, tu as raison, je vais y penser" — et il ne fait rien.

3. IL A L'IMPRESSION QUE TU ES LE PROBLÈME

Voici le paradoxe cruel : plus tu essaies de l'aider, plus il pense que tu es le problème.

Il se dit : "Elle est trop exigeante. Elle veut que je change. Elle n'accepte pas qui je suis vraiment."

Il ne voit pas qu'il a un système dysfonctionnel. Il voit que tu n'es pas contente. Que tu te plains. Que tu veux plus.

Et dans sa tête, si tu étais "la bonne", tu n'aurais pas besoin qu'il aille en thérapie. Tu l'accepterais tel qu'il est.

4. ÇA ACTIVE SES MÉCANISMES DE DÉFENSE

Quand tu le confrontes à ses blessures, quand tu lui parles de son attachement évitant, quand tu lui suggères de faire le travail — tu actives exactement ce qu'il essaie d'éviter.

Sa vulnérabilité. Ses besoins. Sa dépendance émotionnelle.

Et son réflexe ? Fuir. Se distancer. Se couper.

Alors il devient encore plus distant. Encore plus froid. Et tu te retrouves avec l'effet inverse de ce que tu voulais.

5. IL TE VOIT COMME UNE MÈRE, UNE THÉRAPEUTE

Quand tu essaies de le sauver, quand tu analyses ses comportements, quand tu lui expliques ses blessures — tu ne te positionnes plus comme une partenaire.

Tu te positionnes comme une mère. Ou une thérapeute.

Et un homme ne peut pas désirer sexuellement, émotionnellement, quelqu'un qu'il voit comme sa mère ou sa thérapeute.

Alors il te dévalue. Il perd le respect. Il te met dans la catégorie

"la maman" ou "celle qui veut me réparer".

Et il fuit.

LE PARADOXE CRUEL

Plus tu essaies de l'aider, moins il change.

Pourquoi ?

Parce que :

Ta présence = preuve qu'il peut continuer sans changer Si tu es toujours là, disponible, patiente, il n'a aucune urgence. Il peut continuer son système tranquillement.

Ton soutien = confort qui enlève l'urgence Si tu le rassures, si tu le comprends, si tu lui pardonnes tout, où est l'inconfort qui le pousserait à changer ?

Ta patience = confirmation qu'il n'y a pas de conséquence Si tu dis "Je serais patiente pendant que tu fais le travail" — il entend : "Je peux prendre mon temps. Elle ne partira pas."

Ton amour inconditionnel = absence de limite Si tu l'aimes quoi qu'il fasse, s'il n'y a jamais de conséquence réelle à ses comportements, pourquoi changerait-il ?

La vérité brutale : En restant, tu deviens complice de son évitement.

Tu lui permets de ne pas faire face. Tu lui offres un confort qui l'empêche de toucher le fond. Tu deviens la béquille qui l'empêche de marcher seul.

LA SEULE CHOSE QUI MARCHE

Refuser, mais pas n'importe comment.

Avec souveraineté.

Partir. Vraiment. Sans chercher à le changer.

Pourquoi ça marche (parfois) ?

Parce que c'est la perte de TOUTES ses sources qui déclenche la conscience de changer. Tant qu'il a la passion, la sécurité, la maman — il peut continuer. Il a tout ce dont il a besoin. Il n'a aucune raison de changer.

Mais quand il perd tout. Quand toutes les femmes partent. Quand il se retrouve seul face à lui-même. C'est là que le système s'effondre.

C'est là qu'il est obligé de choisir : guérir ou répéter.

C'est là que la douleur de la perte devient plus forte que la peur de changer. Et certains — pas tous, mais certains — choisissent la thérapie.

Mais attention :

Partir ne garantit PAS qu'il fera le travail

La plupart reproduisent le même pattern avec une nouvelle femme

Seulement une minorité choisit vraiment la thérapie. Il ne change que quand il tente de vivre comme avant, mais que l'ex fantome le hante.

Un homme qui n'a pas fait le travail dit : "Je suis désolé, je vais faire mieux "Je t'aime, reviens, tu me manques"

Mais recommence.

Il décide de changer uniquement quand une de ses ex est partie sans faire de grand bruit, et alors son système de défense ne s'active pas, et il ressent la douleur de la perte contrairement à

celle qui l'attaque.

C'EST CE QU'A FAIT MARINA

Marina est partie. Vraiment partie.

Pendant un an, Davy l'a vue réussir, rayonner, s'épanouir. Il a essayé de revenir plusieurs fois. Elle n'a jamais répondu avec colère. Elle disait simplement non.

Alors Davy a touché le fond car il n'arrivait pas à oublier Marina, parce que contrairement aux autres, son mecanisme de dissociation ne s'activait pas, elle parlait parfaitement son langage. Il a perdu sa Diaspora car aucune n'arrivait à le combler, Marina ne lui sortais pas de la tête et ne lui courrait plus après. Il s'est retrouvé seul ou accompagné mais ennuyé.

Et il a souffert de ses erreurs.

Et cette souffrance l'a poussé vers la thérapie. Pas pour reconquérir Marina. Mais parce que son souvenir criait plus fort que son besoin de valorisation, et qu'il ne pouvait plus continuer à se couper de ses émotions comme avant.

Il a fait le travail. Vraiment. Thérapie toutes les semaines. Introspection. Rupture de la diaspora. Confrontation avec ses blessures.

Et quand il est revenu un an après, il est revenu pour s'engager — il a demandé Marina en mariage, parce qu'il avait compris que c'était elle.

Mais ce n'est pas lui le héros de cette histoire.

La véritable héroïne, c'est Marina.

Parce que Marina a choisi de travailler d'apprendre les lois de féminité, et de devenir souveraine.

LES DEUX TYPES D'ÉVITANTS QUI PARTENT EN THERAPIE

Il y a deux types d'évitants qui vont en thérapie :

Type 1 : Celui qui est forcé → Il ne change pas vraiment

Type 2 : Celui qui a tout perdu car il est obsédé par l'ex fantôme → Il peut changer vraiment car il ne peut plus se dissocier de ses émotions : il ressent la perte violament.

Et tu ne peux pas transformer un Type 1 en Type 2 en restant la passion.

Tu ne peux que devenir souveraine et poser tes limites d'une certaine manière, et devenir l'ex fantome qu'il ne peut pas oublier — et le laisser faire son chemin.

Une fois que tu es souveraine, cela la plus souveraine l'obsède, celle qui parle son lanagage, connais son cerveau, sait exprimer ses émotions, n'explose pas, mais pourtant dit non avec amour. Ce paradoxe est un non sens.

Comme elle ne l'a pas heurté, il ne peut plus se couper de ses émotions, et alors, c'était à lui de choisir.

Il ne l'a pas choisi elle, il a choisi la fin de la souffrance d'etre séparé d'elle. Et c'est ce qui explique son engagement. La choisir elle voudrait dire qu'il la choisi pour une raison, et que si il trouve cela ailleurs, la diaspora recommence.
NON.

La puissance de ce choix la place au dessus de toute autre et ce, quelque soit la personne qu'il fréquente, ce n'est plus la paux, la sécurité, le statut social. Il n'est en paix que si il est au près d'elle. Être séparé le torture.

Alors, et toi ? A présent que tu connais l'exacte marche à suivre, que choisis tu ?

Conclusion : devenir celle qui se choisit

Quand tu as ouvert ce livre, tu cherchais des réponses.

Tu voulais savoir ce que les autres femmes avaient de plus que toi. Et peut-être, au fond de toi, tu espérais devenir une autre pour etre celle qu'il chosi.

Ce n'est pas si simple.

Tu peux avoir une phrase qui le ferait revenir. Un comportement qui le ferait enfin te choisir, mais a quel prix ? Une solution qui transformerait cette relation chaotique en l'amour stable dont tu rêves.Mais si il ne change pas, et même : si il ne choisi pas de changer, c'est impossible.

ET ALORS QUE FAIRE

DEVENIR SOUVERAINE.

Tu as compris que ce n'est pas toi le problème.

Tu as compris la diaspora. Que tu n'es ni la seule, ni la plus aimée, ni la plus choisie. Que tu es une pièce dans un système où il se protège de l'intimité en dispersant son engagement entre plusieurs femmes.

Tu as compris les rôles. Que tu sois la passion, la sécurité ou la maman, aucune n'est vraiment choisie. Chacune souffre différemment, mais toutes souffrent. Et glisser d'un rôle à l'autre ne change rien — tant que tu acceptes de jouer.

Tu as compris les tests. Qu'il ne teste pas pour te faire souffrir, mais parce qu'il a peur. Peur de l'intimité, peur de perdre son autonomie, peur de revivre les blessures de son enfance. Et que chaque test que tu "passes" en te bafoua

Si il revient sans engagement, alors il n'a pas changé. Pas parce qu'il a réalisé ce qu'il avait perdu. Mais parce que tu es son "supply" le plus fiable. Parce qu'il sait que tu seras toujours là.

Marina l'a compris aussi, et elle a travaillé sur elle.

Elle a guéri ses blessures d'enfance. Elle a appris les lois de la féminité. Elle a compris le langage de l'évitant. Elle a intégré les quatre phases de l'évolution masculine. Elle est devenue souveraine.

Et un an après l'avoir quittée, Davy est revenu. Mais pas comme avant. Avec les mots d'un homme qui a fait le travail : "J'ai compris mes mécanismes d'évitement."

Il l'a demandée en mariage sur la tombe de son père. Pas pour combler le vide qu'il avait laissé — mais pour honorer ce qu'elle avait perdu et ce qu'elle était devenue.

Ce n'était pas Davy qui l'avait choisie. C'était elle qui s'était choisie. Et en se choisissant, elle avait poussé Davy à se faire aider. Pas par calcul, mais parce qu'elle ne l'attendais plus.

LA VÉRITÉ QUE TU DOIS ENTENDRE

Tant qu'il trouve des femmes qui acceptent la diaspora, il n'a aucune raison de faire le travail. Tant que tu restes disponible, il continuera à revenir. Tant que tu menaces sans partir, il ne te prendra jamais au sérieux.

L'évitant ne change que quand il perd tout. Quand toutes les femmes sont parties. Quand il se retrouve seul face à lui-même. Quand la douleur de la perte devient plus forte que la peur de l'intimité.

Et même dans ce cas, meme si il revient, il ne change que s'il choisit la thérapie. S'il choisit de faire le travail.

Mais toi, tu ne peux pas attendre ça.

Tu ne peux pas mettre ta vie en pause dans l'espoir qu'un jour, peut-être, il se réveillera.

Tu ne peux pas continuer à te bafouer en espérant qu'il finira par te voir.

Tu ne peux pas vivre dans les miettes en espérant qu'un jour il te donnera le festin.

Parce que pendant que tu attends, tu perds.

Tu perds du temps. Des années de ta vie que tu ne récupéreras

jamais. Tu perds ton éclat. Au lieu d'apprendre à connaître les atouts que tu possèdes, et qui attirent les Rois, tu te diminue. Tu perds ta capacité à reconnaître un homme sain. Parce que tu as normalisé le fait de ne pas être choisie.

Et surtout, tu te perds toi-même.

CE QUE TU DOIS FAIRE MAINTENANT

Tu as deux choix devant toi.

CHOIX 1 : CONTINUER À ATTENDRE

Tu peux continuer à espérer qu'il changera. Tu peux continuer à lire des articles, des livres, des témoignages, à chercher la phrase magique qui le fera revenir. Tu peux continuer à analyser ses comportements, à décoder ses silences, à te demander ce que les autres ont de plus.

Tu peux rester la passion, la sécurité ou la maman. Tu peux accepter les miettes. Tu peux continuer à te bafouer en te disant que c'est ça, l'amour.

Et dans cinq ans, dix ans, tu seras toujours au même endroit.

CHOIX 2 : DEVENIR SOUVERAINE

Tu peux décider de changer d'étage.

Tu peux guérir ton enfant intérieur. Identifier les blessures qui te poussent à te bafouer. Et les libérer avec la méthode LIERRE. Tu peux apprendre les lois de la féminité. Comprendre tes atouts et à devenir inoubliable.

Tu peux apprendre le langage de l'évitant. Non pas pour t'adap-

ter, mais pour communiquer de manière à ne pas activer ses mécanismes de défense. Pour que tes besoins soient entendus sans déclencher sa fuite.

Tu peux apprendre à reconnaître les quatre phases de l'évolution masculine. À identifier où se trouve un homme avant de donner ton cœur. À sélectionner un Roi plutôt qu'un homme en chemin.

Et tu peux devenir l'ex fantome.

Pas en explosant. Pas en menaçant. Pas en espérant qu'il te retiendra.

En te choisissant.

Et si cet homme t'aime vraiment — si tu ne lui sors pas de la tête — et s'il traverse les bons seuils d'évolution, alors tu peux être sur qu'il reviendra car ils reviennent toujours. Mais pas comme avant. Avec les mots d'un homme qui a fait le travail.

Mais d'ici là, tu auras guéri. Tu auras appris. Tu seras devenue souveraine.

Et tu ne seras plus disponible pour moins qu'un véritable engagement.