

DANS, LA TÊTE DE L'ÉVITANT



Découvrez enfin le pourquoi de ses
allées retours expliqué par les Neurosciences

by Prisca dti

PRISCA DEGLAS

Dans la tete de l'évitant

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 vi

I PARTIE 1 : LE CERVEAU DE L'ÉVITANT

Chapitre 1 : “Je ne suis pas assez pour lui?” 3

Chapitre 2 : “Comment j’ai rencontré mon évitant” 7

Chapitre 3 : “Comment la relation avec l’évitant a brisé mon...” 18

Chapitre 4 : La déclaration d’amour de l’évitant 24

Chapitre 5 : Comment utiliser ce livre? 27

Chapitre 6 : Le portrait d’un évitant - “Je vais bien,...” 29

II PARTIE 2 : ÉVALUER SA RELATION

Chapitre 7 : Les deux profil d'évitant et comment les...	41
Chapitre 8 : Est-il Pervers narcissique ou évitant ?	45
Chapitre 9 : Test 1 - Reconnaître un pervers narcissique	50
Chapitre 10 : Test 2 - Reconnaître un évitant craintif	54
Chapitre 11 : Test 3 - Reconnaître un évitant dédaigneux	58
Chapitre 12 : Comment différencier un Évitant ou d'un...	64
Chapitre 13 : les 10 stratégies de désactivation du cerveau...	78
Chapitre 14 : Pourquoi ne répond-il pas ?	91
Chapitre 15 : Test 4 - es tu dépendant.e affecti.v.e ?	100
Chapitre 16 : Comment guérir son attachement anxieux	106
Chapitre 17 : La Diaspora émotionnelle	111
Chapitre 18 : Test 5 - Les 7 signes de souffrance de...	116
Chapitre 19 : Briser le cycle de fuite et guérir la femme...	122
Chapitre 20 : Suis je Flamme Jumelle ?	128
Chapitre 21 : Pourquoi on attire un évitant	135
Chapitre 22 : Dois je le quitter ou rester ?	137

Chapitre 23 : Cas concret - elle a guéri et l'a quitté	141
Chapitre 24 : Cas concret - elle a guéri et il lui a demandé...	152
Conclusion	158

III Question réponses

Chapitre 25 : Pourquoi il revient toujours, pourquoi il ne...	163
Chapitre 26 : Être heureux sans moi?	168
Chapitre 27 : L'évitant.e peut-iel changer?	171
Chapitre 28 : L'évitant peut-il aimer? Être heureux sans...	179
Test 6 final : Les 7 signes neuro-biologique qu'il t'aime	182
Remerciements	185

IV JOURNAL D'INTROSPECTION

Foreword

AVERTISSEMENT IMPORTANT Avant de lire ce livre

Ce livre présente la **méthode LIERRE**©, une approche de développement personnel combinant neurosciences et spiritualité pour accompagner les femmes (et les hommes qui ne prennent pas personnellement que tous mes textes soient rédigé au féminin) dans leur guérison émotionnelle et relationnelle.

Ce que ce livre N'EST PAS :

× **Ce livre n'est pas un traitement médical**

Il ne remplace en aucun cas un suivi médical, psychiatrique ou psychologique professionnel.

× **Ce livre n'est pas un diagnostic**

Seul un professionnel de santé qualifié (psychiatre, psychologue clinicien) peut poser un diagnostic de trouble de l'attachement, de dépression, d'anxiété

ou de tout autre trouble mental.

× L'auteure n'est pas médecin ni psychologue

Prisca Deglas est coach, spécialisée dans les relations et l'accompagnement émotionnel. Elle n'est pas médecin et ne prétend pas l'être.

Quand consulter IMMÉDIATEMENT un professionnel :

Vous devez consulter un médecin ou psychiatre si vous présentez :

- Des idées suicidaires ou pensées d'automutilation
- Une dépression sévère avec incapacité à fonctionner au quotidien
- Des troubles alimentaires graves
- Des symptômes de stress post-traumatique aigu
- Des troubles bipolaires ou psychotiques
- De l'anxiété invalidante nécessitant une médication
- Des antécédents de traumatismes graves (abus, violence)
- Toute situation de danger immédiat (violence conjugale, harcèlement)

Limites de la méthode LIERRE©[?] :

La méthode LIERRE© est conçue pour :

Accompagner la guérison émotionnelle dans le cadre de relations difficiles

Travailler sur les schémas d'attachement anxieux ou évitant

Renforcer la confiance en soi et l'autonomie affective

Compléter (et non remplacer) un suivi thérapeutique existant

Elle n'est PAS adaptée pour :

- × Traiter des pathologies psychiatriques sévères
- × Remplacer une thérapie individuelle avec un professionnel qualifié
- × Gérer des situations de danger ou de crise aiguë
- × Poser un diagnostic médical ou psychologique

Usage responsable de ce livre :

N'arrêtez JAMAIS un traitement médical ou une thérapie sans l'avis de votre médecin ou thérapeute.

Si vous êtes actuellement suivie par un professionnel de santé mentale, parlez-lui de ce livre et de la méthode LIERRE© avant de l'appliquer. Idéalement, utilisez ce livre **en complément** de votre suivi, pas à

la place.

La méthode LIERRE© et le cadre légal :

La méthode LIERRE© relève du **coaching et du développement personnel**, pas de la psychothérapie ni de la médecine. Le coaching ne traite pas les pathologies mentales et n'est pas réglementé comme l'est la pratique médicale ou psychologique.

En cas de doute sur votre état de santé mentale, consultez TOUJOURS un professionnel de santé qualifié avant d'entreprendre toute démarche de développement personnel.

Responsabilité :

L'auteure et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas de :

- Non-consultation d'un professionnel de santé quand cela est nécessaire
- Arrêt d'un traitement médical ou thérapeutique
- Utilisation de la méthode en dehors de son cadre d'application
- Aggravation d'un état psychologique nécessitant une prise en charge médicale

Votre santé mentale est précieuse. En cas de doute, consultez un professionnel.

Numéros d'urgence :

 Si vous êtes en détresse psychologique :

- **Numéro national de prévention du suicide :** 3114 (gratuit, 24h/24, 7j/7)
- **SOS Amitié :** 09 72 39 40 50 (gratuit, 24h/24, 7j/7)
- **Violences conjugales :** 3919 (gratuit)
- **Urgences médicales :** 15 ou 112

I

PARTIE 1 : LE CERVEAU DE L'ÉVITANT

Chapitre 1 : “Je ne suis pas assez pour lui?”

Elle se réveille à 3h17 du matin.

Encore.

Son cœur bat trop vite. Sa poitrine est serrée. Cette sensation familière — comme si quelqu’un lui écrasait les côtes de l’intérieur.

Elle attrape son téléphone sur la table de nuit. L’écran s’illumine, brutal dans le noir.

Aucune notification.

Aucun message.

Aucun signe qu’il existe encore.

Ses derniers mots tournent en boucle. Après lui avoir avoué ses sentiments, elle n’avait obtenu de lui aucune sorte d’explication. Pourtant, il l’avait draguée durant des semaines, envoyé des chansons, puis dit “je t’aime”.

Et lorsqu’elle avait répondu à son tour, il avait dit :

“Je ne sais pas quoi répondre à ‘ça’.”

Non-sens. Aucune explication. Aucune promesse de retour. Juste... le vide.

“Je vais bien.” “Je vais bien.” “Je vais bien.” “Je vais bien.” “Je vais bien.” se répétait-elle en boucle.

Non, elle n’allait pas bien.

Mais elle le répétait histoire que ça rentre... Comme un mantra. Comme un mensonge dont elle essayait de se convaincre.

La crise d’angoisse saisit sa poitrine en premier. Elle sent sa nuque exploser sous la pression.

Le téléphone tombe. Les larmes ruissellent sur ses tempes. Elle ne contrôle plus son corps qui se contracte douloureusement. Elle fixe le plafond. Essaie de respirer.

Inspire. Un, deux, trois, quatre. Expire. Un, deux, trois, quatre.

La technique que son nouveau thérapeute lui a apprise. “Pour calmer le système nerveux,” avait-il dit.

Mais son système nerveux ne veut pas se calmer. Il crie. Il hurle. Il la supplie de faire quelque chose, n’importe quoi, pour que cette douleur s’arrête.

Envoie un message. Appelle. Va chez lui. Fais quelque chose...

Non. Elle ne peut pas. Pas après la dernière fois qu’elle avait essayé. Il avait simplement répondu de ne plus jamais l’appeler.

Elle roule sur le côté, serre l'oreiller contre sa poitrine — ce pauvre substitut de présence humaine — et attend que l'aube arrive.

Elle a survécu à six mois comme celle-ci.

Puis six mois se sont transformés en cinq ans.

Elle survivra à celle-là aussi. Et à la suivante.

C'est ce qu'elle se répète.

Encore et encore.

Jusqu'à ce que les mots ne veuillent plus rien dire.

5 ans plus tôt

La première fois qu'elle le voit, c'est lors d'un séminaire.

Il est sur scène. Brillant. Charismatique. Il parle de guérison, de transformation, d'enfant intérieur. Ses mots touchent quelque chose en elle qu'elle croyait mort depuis longtemps.

Elle sort d'une relation toxique. Onze ans avec un homme qui avait détruit l'ancienne version d'elle-même. Détruite, brisée, réduite en miettes. Elle est venue à ce séminaire par désespoir. Parce qu'elle a tout essayé et que rien n'a fonctionné.

À la pause, elle s'approche de lui. Son cœur bat trop fort — cette nervosité qu'elle a toujours eue face aux hommes qui l'intéressent vraiment.

“Fascinant,” dit-elle. “Surtout la partie sur l’enfant intérieur.”

Il se tourne vers elle. Sourit — un sourire qui semble voir à travers elle.

“Tu as déjà rencontré le tien?”

“Non. Je ne sais même pas par où commencer.”

“Ça peut aider,” dit-il, sur le ton de l’humour.

La conversation s’enclenche naturellement. Intelligence, profondeur, cette connexion étrange qu’on ne peut pas forcer.

Elle s’inscrit à son coaching. Et un coaching aussi transformationnel?

Ça m’a coûté 9 000 €.

Chapitre 2 : “Comment j’ai rencontré mon évitant”

Je tremble, pourtant je n’ai pas froid.

Je suis en retard pour mon tout premier rendez-vous de coaching avec B. à Paris. Je tape sur l’écran de mon téléphone à toute vitesse, mes tremblements me font réécrire le même message trois fois.

“Je suis désolée...”

“Ne t’inquiète pas. Je suis déjà là, tu montes?”

“Je ne te vois pas...”

“C’est au premier étage.”

Je regarde autour de moi, perplexe. Il est là, quelque part. Mon cœur bat si fort dans ma poitrine qu’il pourrait déchirer mon pull. Je suis devant des boîtes aux lettres, et je cherche bêtement le nom de famille

de B. alors qu'il s'agit d'un bureau professionnel.
Je reçois un autre SMS de sa part.

“Appelle-moi, Prisca.”

Lire mon prénom ainsi me rend bête.

Je clique sur “appeler” et il répond à la première sonnerie. Je suis si soulagée d'entendre sa voix que je me mets à rire. Il rit en concert, et sans comprendre, on se met à rire tous les deux.

Nous sommes restés plusieurs secondes ainsi, à rigoler sans aucune raison, et à y repenser aujourd'hui, ni l'un ni l'autre nous ne nous sommes jamais posé la question.

Comme si rire ensemble avait toujours été, *comme une évidence.*

Comme se retrouver après un long voyage.

Mes tremblements avaient disparu.

— Je suis là, monte, finit-il par dire à travers mon smartphone.

Lorsque j'arrive face à lui, ses yeux bruns, les mêmes que les miens, m'observent sans parler, et un large sourire lui fend le visage.

Son regard est bienveillant, comme un ami de toujours.

Pour autant, je ne le vois pas comme tel... j'ai une soudaine envie de le toucher pour savoir s'il est réel.

— Est-ce que... je te fais la bise ? dis-je pour chasser mes pensées.

— Comme tu veux, répond-il en ouvrant légèrement les bras.

Mais une petite voix me dit : *Si tu le touches, tu ne t'en remettras pas.*

Je l'observe alors sans bouger, et il se décide à renoncer à cette bise en premier : il tourne les talons en direction d'une porte blanche avec un digicode.

Il me fait entrer dans un petit bureau qui donne sur une cour parisienne ensoleillée. Je suis captivée par la lumière et je m'y approche.

Dans mon dos, je le sens m'observer.

— On se connaît ? dit-il.

Je m'arrache à la vue des cours intérieures pour le dévisager.

— Oui... enfin, on s'est déjà vus deux fois déjà, dis-je, troublée... Tu te rappelles de moi ? J'étais à tes derniers séminaires.

Nous nous sommes rencontrés lors de séminaires dont il était le conférencier. Il est coach et hypnothérapeute, et la finesse de ses analyses m'avait fascinée. Il m'avait fascinée, tout court.

Sans trop comprendre pourquoi, j'avais ensuite

épluché ses réseaux sociaux pour comprendre qui il était. Et il avait si peu d'abonnés, à peine 2 000, face à l'immensité de ses pouvoirs que je restais scotchée par le paradoxe...

— Tu viens d'où, Prisca?

Un frisson m'a traversé le corps. Sa façon de dire le "KA" de mon prénom... *Prisca...*

— Je suis antillaise, océan Atlantique. La Martinique, tu connais?

Il fait non de la tête, et son regard se voile. Il semble vouloir parler de quelque chose, puis se ravise.

Il se dirige vers un tableau blanc, prend le stylo et fait deux colonnes. Père, et mère. Puis il se tourne vers moi et me demande :

— Quels sont tes points communs avec ton père?

— Comment ça? Sans te raconter mon histoire?

— Oui, comme ça, dit-il sans se démonter. Alors? insista-t-il.

— Je n'ai aucun point commun avec mon père, dis-je d'un air de défi.

Il rigola dans sa barbe, et se tourna pour mettre un 0 dans la colonne du père.

— Et ta mère?

— ... son côté protecteur. Sa joie. Son intelligence... sa colère, son manque de tact.

Et sans sommation, il m'assène la pire chose qu'un humain puisse entendre :

— La première chose que tu dois entendre, Prisca,

dit-il en marquant le “Ka” — c’est que tes parents ne sont pas tes parents. Ton parent, aujourd’hui, c’est toi.

Je secoue la tête. Qu’est-ce qu’il me raconte là.

— C’est faux! Mes parents doivent être là, et ils seront toujours là.

— Tu as quel âge Prisca, rappelle-moi?

— Trente et un ans.

Je me sens vexée...

— Tu es donc adulte, à présent.

Voyant que je hoche la tête, il poursuit :

— Tu peux donc te prendre en charge, on est d’accord.

Je l’observe, les larmes aux yeux, voyant où il veut en venir.

— Tes parents ont fait leur job, mais à présent, c’est à toi de te prendre en charge.

— Comment faire quand on ne l’a jamais reçu? dis-je la voix tremblante.

— En aimant ton enfant intérieur.

— Mon enfant intérieur?

— L’enfant que tu as été.

Les larmes redoublent :

— Mes parents ne m’ont pas appris à l’aimer, dis-je entre deux sanglots. Ils ne l’ont pas protégée. Pourquoi est-ce que moi, je dois le faire? C’est injuste! Ils ont tout volé et tout détruit en moi.

— Tu refuses de t’aimer toi-même parce que c’est

injuste que tes parents ne l'aient pas fait ?

Je hoche la tête. Face à mes larmes, il reste impassible, bienveillant, autoritaire, très doux, mais impassible. Ses mots ne sont pas tranchants, ils sont coton, enveloppants... et distants, fermes. Arrogant dans les gestes, humble dans l'énergie. C'est déroutant.

— Ils ne m'ont pas protégée, je ne sais donc pas le faire.

— Tu as des enfants ?

Ça aussi je lui ai déjà dit...

— Prisca ?

— Oui, j'ai un fils...

— Si ton fils se noyait, tu sauterai pour le sauver même si tu ne sais pas nager ?

— Oui ! dis-je sans hésiter.

— Alors ! Pourquoi tu ne peux pas le faire pour toi ?
Silence.

— ...je ne sais pas...

— Si tu te noyais, tes parents sauteraient pour te sauver ?

— Non... ou peut-être, dis-je à demi-mot.

— Oui... ou non ?

Il m'agace.

— Si mon père le faisait, ce serait pour se faire mousser. Il a un besoin de reconnaissance démesuré. Il va le faire, puis me rendre redevable de m'avoir sauvé la vie.

— Il sauterait donc, pour que tu le reconnaises comme sauveur, c'est ça?

Je hoche la tête.

— Et ta mère?

— Oui, ma mère sauterait, sans contrepartie.

— Quoi qu'il arrive, ils te sauveront, c'est beaucoup déjà. Certaines patientes me disent que leurs parents ne sauteraient jamais...

— Oui, mais à quel prix? Mon père me manipulerait avec ça.

— Tu crois qu'au moment de sauter ton père se dira : ah tiens, voilà une bonne façon de la manipuler?

Je fais non de la tête. B. m'agace tellement.

— La manipulation c'est dans son sang, dis-je tout bas.

B. se tourne vers le tableau et dessine un triangle. Sur chaque sommet, il écrit les mots : victime, sauveur, bourreau.

— Si tu n'arrêtes pas d'accuser tes parents de la manière dont tu te sens, tu es dans le triangle de Karpman, et tu souffres de ce que les autres font. Hors, tu ne peux pas changer les autres, n'est-ce pas?

Je hoche la tête...

— Le centre, c'est toi. Si tu veux changer le monde, commence par changer toi-même.

Il lâche ça, et un silence alourdit la pièce pendant de longues secondes.

— Ils ne reconnaîtront jamais ce qu'ils m'ont fait ?

— Tu ne peux rien attendre, ni de reconnaissance des autres. Ni de tes parents, ni de ton compagnon, ni de moi, de personne.

— Et si l'autre veut partir malgré tout ce que je fais pour lui ?

— Tout ce que tu fais pour lui ?

— Oui, mon compagnon. Entre nous, ça ne va pas du tout... je le sens partir.

— Tu ne possèdes personne, Prisca, il peut partir quand il le souhaite.

— Mais, j'ai tellement fait pour lui ! Je l'ai sorti de la boue, j'ai fait de lui ce qu'il est aujourd'hui, il devrait être reconnaissant ! Ce serait injuste de...

— Ah tiens, regarde ici. Tu m'as menti sur ton père. Vous avez un point en commun.

B. se tourne et efface le zéro de la colonne de mon père pour écrire quelque chose que je ne vois pas.

— Comment ça ? dis-je étonnée.

— Tu m'as dit que tu n'étais pas comme ton père au début de la séance...

— C'est vrai ! Je n'ai rien à voir avec lui ! dis-je en colère.

— Tu as dit que ton père te sauverait de la noyade pour avoir ta reconnaissance par culpabilité. Et là, tu dis que tu fais tout pour ton compagnon pour obtenir

sa dévotion et sa reconnaissance... au travers de tout ce que tu fais. C'est le même procédé.

Sa phrase est une gifle. Il écrit "besoin de reconnaissance" et "manipulation" dans le tableau.

Si un regard pouvait tuer, ce serait le mien. Mais le pire, c'est qu'il a raison.

— Tu possèdes donc les autres à partir de ce que tu leur apportes... Tu les sauves et tu espères qu'ils te soient redevables.

— Non... mais je... je...

Il garde silence et c'est d'une telle violence, et d'une telle douceur, c'est comme un meurtre où il me tue avec des roses.

— Je suis responsable, lâchai-je, la gorge nouée.

B. hocha la tête.

— C'est pas de ta faute. C'est le seul modèle que tu as eu, mais aussi, ta petite fille intérieure a tellement souffert, qu'elle ne sait pas qu'elle mérite l'amour sans effort... elle pense que sa valeur se mesure à ce qu'elle donne. Ce n'est pas méchant, elle tente juste d'aimer comme on lui a appris...

Mes larmes ne tarissent pas. Je dois aimer cette petite fille, de toutes mes forces... je dois changer.

— Ferme les yeux à présent. Imagine-toi dans un endroit qui te plaît. Une plage, ou une forêt... mais si tu choisis la mer, évite de te noyer, je ne pourrais pas venir te sauver pour te manipuler.

J'ai explosé de rire à travers mes larmes.

L'hypnose

Sa voix est un murmure au départ, quelque chose qui touche mon âme.

Je le vois marcher sans le regarder. Sa prestance, sa classe. Je suis debout au centre de la pièce. Il tourne autour de moi, s'assied, et sa voix se voile encore un peu plus.

Il murmure des mots qui vibrent et s'envolent aussitôt posés sur l'air.

Il ne fait rien de particulier, pourtant, c'est si précis que je sais qu'il sait ce qu'il fait.

Hypnose.

On dirait une musique qu'il connaît par cœur, mais dont il veut me faire jouer les notes.

Je me dis que ça ne sert à rien, tout ça. Ça ne marchera pas pour moi. Mais très vite, ses mots deviennent des octaves et je suis un instrument dont il manie les cordes.

Il me fait me visualiser petite, et il me demande de me dire à moi-même tous les mots dont j'ai manqué.

Je me vois me dire que je suis la petite fille la plus incroyable au monde, que je suis extra ! Que je m'aime, que je suis une princesse, une reine, une

petite fille merveilleuse.

Je m'embrasse le visage, me fais d'énormes prouts imaginaires sur le ventre, et des guilis sous les pieds.

Lorsque je rouvre les yeux, il me sourit, et je lui souris.

Je me sens en paix.

— On se voit la semaine prochaine ?

— Oui, dis-je avant de froncer les sourcils.

Qu'il me dise cela me ramène à ma réalité, à mon couple, à mes problèmes.

— Si je guéris, est-ce que je devrais quitter mon copain ? dis-je sans réfléchir.

— Pourquoi tu dis ça ?

— Il n'évolue jamais, ne se remet jamais en question...

— Mais si tu le quittes, tu ne réussiras jamais comme tu le souhaites, Prisca. Le couple est un vase communicant, si tu guéris, alors il guérit aussi.

Spoiler alert : mon ex n'a jamais guéri.

Chapitre 3 : “Comment la relation avec l'évitant a brisé mon couple”

Le retour

Une fois rentrée ce jour-là, je retrouvai mon compagnon, l'air détaché.

— Alors, ce premier coaching ?

— C'était bien. Et toi ?

— Bien ? C'est tout ? Neuf mille balles pour que ce soit juste bien ?

— Tu veux vraiment remettre ça sur le tapis ? J'ai eu deux heures de route pour revenir, je suis fatiguée.

— Quoi, tu voulais rester avec lui ? Vu le prix que tu payes, il devrait au moins te taper un cunni.

Je l'ai giflé.

Sans réfléchir.

La gifle était partie, et son regard noir s'était planté dans le mien.

— Sale pute, tu te le tapes ton coach, c'est ça ?

Ma main a recommencé à me brûler. Je mourais d'envie de lui en coller une autre.

Nous nous sommes disputés toute la nuit. Il y avait des dépenses plus importantes, des projets de voyages annulés pour cette thérapie. Argent, argent, argent, on n'a parlé que de ça.

Ma peur du manque était à son apogée.

Pourtant j'allais tellement mal, et j'avais tout essayé. Les psys, les énergéticiennes, j'ai toujours écrit à mon moi intérieur sans savoir que c'était ma petite fille.

Il était temps pour un changement radical. Et je n'allais pas lésiner sur le prix de ma santé mentale. Si on en était là dans notre couple, c'était à cause de mes manquements émotionnels.

Mon ex m'invectivait pour mon argent alors que lui, voyageait partout dans le monde sans se demander comment mon fils et moi faisons pour faire les courses.

C'est quand même ironique de vivre avec un entrepreneur connu, qui affiche ses euros à qui veut les voir, mais à la maison en fait un tabou.

Au petit matin, je n'avais pas dormi, je me suis assise sur le canapé, et je me suis mise à pleurer.

Je ne pouvais plus rester avec un homme aussi horrible. Mais comment faire pour dire adieu à tout ce que j'avais pu construire avec lui? Et me retrouver sans rien... pour moi, et mon fils...

Au moment où les larmes redoublaient, j'ai senti quelqu'un me prendre dans ses bras. Physiquement. Alors que j'étais seule. On m'enlaçait pourtant de la tête aux pieds.

J'ai entendu ma propre voix me dire que ça irait, qu'elle serait toujours avec moi.

J'ai senti des bisous sur mon visage, des prouts sur mon ventre, et des guilis sous mes pieds.

J'ai entendu ma propre voix me dire à quel point j'étais exceptionnelle, une princesse, que dis-je, une reine.

Je me suis remise à pleurer, mais cette fois de joie.

J'ai découvert ce qui allait changer ma vie du tout au tout : **guérir l'enfant intérieur est la clef de l'amour de soi.**

B. m'a fait rencontrer ce jour-là, la personne la plus importante de ma vie : mon véritable amour, le vrai moi.

Ma petite fille intérieure.

Les semaines suivantes

Les séances se sont enchaînées. Une par semaine. Parfois deux.

B. me poussait. Me challengeait. Me faisait pleurer et rire dans la même heure. Parfois, il me dessinait au

tableau. Taquin, il se retournait plusieurs fois pour que le portrait soit réaliste. Et moi, je riais aux éclats.

Nos coachings étaient un îlot de sécurité dans le chaos.

Il voyait en moi ce que je ne voyais pas. Il me disait que j'étais une reine, une lionne, que j'avais un magnétisme incroyable.

Mon ex, lui, voyait le contraire. Ou refusait de le voir...

Les disputes s'intensifiaient. Chaque fois que je rentrais d'une séance avec B., c'était la guerre.

“Ton coach de merde va te laver le cerveau.”

“Tu changes pas, regarde-toi, tu fais que de pleurer, ça sert à rien ton truc. Tu t'es fait arnaquer.”

“Tu te crois au-dessus de moi maintenant?”

Un soir, après une séance particulièrement intense, j'ai appelé B. en pleurant.

— Il m'a traitée de pute, puis m'a dit que je couchais avec toi...

— Tu n'es pas violente Prisca, c'est lui qui te pousse à bout, au point que tu le gifles! Tu as été abusée, agressée durant l'enfance, c'est normal que tu réagisses à chaud, et lui, il en joue.

Mes larmes ne tarissaient pas, il m'écoutait avec douceur.

— Il m'a dit que je n'avais pas assez d'abonnés pour être avec un homme comme lui. Que je ne brille pas assez... que lui fait des milliers d'euros chaque

année. Que je ne suis rien face à lui.

— Quoi? Toi, tu ne brilles pas? Mais... toi en plus... Putain Prisca. Tu brilles, tu es une reine! Tu es une lionne! Pourquoi tu ne te vois pas comme je te vois?

Il s'énervait, et soufflait dans le combiné.

— Je sors du cadre du coaching en te disant tout ça... Et puis tu sais quoi? Il ne veut pas te voir sur internet? Mets-toi sur internet. Mets-toi sur Instagram. Tu peux construire ton empire toute seule, tu n'as pas besoin de lui.

Ce jour-là, lorsque j'ai raccroché, je ne savais pas ce que j'allais faire, mais je me suis dit que si un homme comme B. existait, alors d'autres comme lui aussi.

C'était ma dernière séance avec B. À cette époque, je ne savais pas que je l'aimais.

Le départ

J'ai quitté mon ex six mois plus tard.

Avec mon coaching j'avais repris confiance en moi. J'étais plus stable, et plus lucide. Et mon ex : plus violent.

Un soir, mon fils me dit : "Maman, tu ne comprends pas, il faut que tu partes, il va finir par te tuer."

Je vais vous épargner les menaces, les pleurs, les manipulations, les “tu ne seras rien sans moi.”

J’ai vécu ce qu’on appelle le déni, je subissais la violence, mais je ne l’intellectualisais pas. Mon fils le voyait, mais moi je minimisais pour y survivre. J’ai porté plainte pour violence. La gendarme était atterrée par les scènes que je décrivais. Au vu de la violence de mon ex, elle a fait une demande de logement d’urgence.

Je dormais au sol, et mon fils sur un vrai lit, en me demandant comment faire pour payer un futur loyer, des baskets, ou même des courses.

À partir du moment où j’ai rencontré ma petite fille grâce à B., j’ai commencé à adopter des principes spirituels, des lois quantiques qui me facilitent la vie. Elles m’indiquent comment me comporter.

J’ai appris à me mettre au centre.

À ne plus attendre que les autres me sauvent. Pas même B. J’ai développé, sans lui, tous ces mois, une technique particulière grâce à l’écriture. Je ne me contentais pas d’enlacer ma petite fille, j’appliquais un mélange entre plusieurs outils que j’avais acquis en thérapie, et ce que B. m’avait enseigné. Une technique innovante, qui reprogramme le cerveau.

Chapitre 4 : La déclaration d'amour de l'évitant

Elle n'a pas d'argent. Vit du pôle emploi et du fait que, pour le moment, son loyer soit réduit.

Elle loue des chambres de son appartement pour joindre les deux bouts et n'a aucune intimité à elle pour prendre soin de son tout petit.

Il lui dit : "Lance-toi sur les réseaux. Tu as une voix unique. Les gens ont besoin de t'entendre."

Elle le fait. Avec la peur au début. Mais poussée par le fait d'exister dans son regard, à lui.

Et ça marche. Les abonnés arrivent. Cinq mille personnes en quelques mois. Son authenticité touche. Sa vulnérabilité résonne.

Et lui, il est là. Toujours le premier à regarder ses stories. Toujours le premier à liker ses posts.

Il laisse des messages énigmatiques. "Des rébus" elle les appelle. Des mots codés.

"Pourquoi tu me parles en rébus?" demande-t-

elle souvent.

“Ton âme sait,” répond-il toujours.

Ça la rend folle. C’est si agaçant. Si fascinant.

Un soir, après une story particulièrement authentique, il lui envoie un message.

Sans préambule. Sans contexte. Il envoie chaque phrase une à une dans un message séparé à chaque fois :

“J’aime ta voix.

J’aime ton regard.

J’aime ta manière de parler.

J’aime ton humour.

J’aime ton rire.

J’aime ta franchise.

J’aime ton naturel.

J’aime ton authenticité.”

Elle fixe l’écran. Relit cinq fois. Dix fois.

Son cœur explose dans sa poitrine.

Elle ne sait pas quoi répondre. Alors elle dit juste :
“Merci.”

Mais le soir même, elle fait un rêve avec B. Un rêve où elle fait l’amour avec lui. Un rêve si réel qu’elle se réveille en sueur, confuse, troublée.

Dans la semaine, ça se reproduit. Pas en rêve cette

fois. Éveillée. Habillée. En plein jour.

Elle ressent son énergie. Son toucher. Son désir. Un plaisir qu'elle n'a jamais ressenti, même avec un homme réel. Elle le ressent dans sa chair, alors qu'il ne l'a pas touchée, et qu'elle ne se touche pas non plus.

Une sorte d'expérience mystique, impossible à expliquer.

Elle se croit malade.

Elle ne comprend pas ce qui se passe.

Alors elle cherche. Google. YouTube. Forums.

Et elle tombe sur un concept : les flammes jumelles.

Une seule âme divisée en deux. Une connexion énergétique qui transcende le physique. La capacité de ressentir l'autre à distance.

Tout correspond. Les rêves. Les sensations. La connexion instantanée. Les messages cryptiques.

Elle se dit : C'est lui. C'est sa flamme jumelle.

Chapitre 5 : Comment utiliser ce livre ?

Ce livre est le guide que j'aurais voulu avoir il y a cinq ans.

Le guide qui m'aurait, peut-être, évité des années de souffrance.

Le guide qui aurait pu me sauver.

Mais je ne l'avais pas. Alors j'ai dû le créer.

Pour moi. Et pour vous.

Vous qui lisez ces lignes en ayant l'impression que je raconte votre vie.

Vous qui vous réveillez à 3h17 du matin.

Vous qui ne comprenez pas pourquoi vous ne pouvez pas lâcher prise.

Vous qui pensez être trop intense, trop demandeuse, trop tout.

Vous n'êtes pas folle.

Vous n'êtes pas trop.

Votre cerveau fait exactement ce pour quoi il a été programmé : vous protéger.

Le problème, c'est que sa méthode de protection vous détruit.

Mais il y a un chemin de sortie.

Je l'ai trouvé.

Mes clientes l'ont trouvé.

Et vous allez le trouver aussi.

Alors respirez.

Vous êtes au bon endroit.

Votre transformation commence maintenant.

C'est un livre outil, plusieurs cas concrets t'y attendent, des tests, mais aussi une vidéo secrète. Au début, je vais te décrire le parcours d'un évitant fictif mais bien réel, qui découvre son évitement au fil de l'histoire. Puis tu vivras les choses du point de vue de l'anxieuse pour bien comprendre pourquoi les deux se rencontrent et répètent ce cycle. Enfin, un plan d'action clair, des cas concrets précis, et ta vidéo secrète pour couronner le tout.

Prête ?

Chapitre 6 : Le portrait d'un évitant - "Je vais bien, laissez-moi tranquille"

Alex reçoit l'email un mardi matin, entre deux réunions. Le genre de message qu'on redoute sans vraiment savoir pourquoi.

"Alex, on doit parler. Je ne peux plus continuer comme ça. Appelle-moi quand tu peux. S.V.P."

Sarah. Encore. Les lettres écrites en majuscules, à la fin du SMS, semblent lui sauter au visage. Il soupire, range son téléphone dans sa poche et retourne à son écran. Le rapport trimestriel ne va pas s'écrire tout seul. Il répondra plus tard. Peut-être ce soir. Ou demain.

Trois jours plus tard, il écrit à Sarah : *Ok*.

Mais Sarah ne répondra plus à ses messages.

À quarante-deux ans, Alex est ce que beaucoup ap-

pelleraient une réussite. Directeur technique dans une entreprise de biotechnologie en neuroimagerie, il a déposé sept brevets, dirige une équipe de quinze personnes et gagne un salaire à six chiffres. Son appartement du 16ème arrondissement est impeccable : design minimaliste, bibliothèque bien organisée, pas une assiette qui traîne. Pas de photos non plus, si ce n'est un vieux cliché de lui enfant avec sa grand-mère, discrètement posé sur une étagère.

Ses collègues le respectent. Certains l'admirent même. "Alex est brillant," disent-ils. "Toujours fiable. Jamais de drame." Lors des pots de départ, il arrive à l'heure, serre des mains, fait un bref discours si nécessaire, puis s'éclipse avant le dessert. Professionnel. Courtois. Efficace.

Pourtant, si vous demandiez à ces mêmes collègues de vous parler de lui — vraiment parler de lui — un silence gêné s'installerait. Que fait-il le weekend ? Aucune idée. A-t-il de la famille ? Peut-être une sœur, quelque part ? Est-il en couple ? "Je crois qu'il voit quelqu'un... ou peut-être pas. Difficile à dire avec Alex."

Difficile à dire. C'est exactement ça.

Dans la salle de contrôle

Camille observe l'écran en temps réel.

Quand la photo de Sarah apparaît, elle voit exactement ce qu'elle s'attendait à voir.

L'expérience s'arrête enfin.

Alex sort du scanner. S'assied sur le bord de la table. Se frotte les yeux.

“Ça va?” demande Camille.

“Oui. Un peu bizarre d'être dans un tube, mais ça allait.”

“Qu'as-tu ressenti quand tu as vu la photo de Sarah?”

Alex réfléchit honnêtement. “Rien de spécial. Je me suis dit ‘c'est Sarah.’ C'est ce que j'étais censé ressentir?”

Camille ne répond pas immédiatement. Elle le regarde avec une expression qu'il ne sait pas déchiffrer.

“Viens. Je veux te montrer quelque chose.”

Ils retournent dans la salle de contrôle. Camille ouvre quatre images côte à côte.

“Tu te souviens des scans que je t'ai montrés tout à l'heure?”

“Oui.”

“Ça,” elle pointe le premier, “c'est le cerveau amoureux normal.”

Zones illuminées. Feux d'artifice.

“Ça, c'est le cerveau anxieux. D'un dépendant

affectif.”

Sur-illuminé. Rouge partout. Sur-réactivité, envahissement émotionnel massif. Perte de contrôle.

“Et ça, c’est le cerveau évitant.”

Zones éteintes. Amygdale active.

Puis elle ouvre la quatrième image.

“Et ça... C’est ton cerveau quand tu regardes Sarah.”

Alex fixe l’écran.

Son cerveau.

Son propre cerveau.

Et l’image... l’image ressemble exactement au scan évitant.

Zones de l’amour : éteintes.

Cortex préfrontal, esprit critique, hyper-rationalisation : sur-actif.

Amygdale : rouge vif.

Un silence lourd s’installe.

“J’ai passé ton image plusieurs fois,” dit doucement Camille. “Pour être sûre. C’est systématique.”

Alex ne dit rien. Continue de fixer l’écran.

“Qu’as-tu ressenti en voyant Sarah ?” redemande-t-elle.

“Je te l’ai dit : rien.”

“Regarde ça.” Elle ouvre un autre écran. Les données des capteurs corporels.

Courbe du rythme cardiaque. Une ligne stable, puis un pic brutal à 92 quand la photo de Sarah apparaît.

Tension musculaire. Pics au niveau des épaules, de la mâchoire, des cuisses.

“Ton cœur battait la chamade,” dit Camille. “Tes mains étaient moites. Tes muscles étaient tendus, prêts à bondir. À fuir.”

Alex fixe les courbes. Les pics. Les chiffres qui ne mentent pas.

“Tu dis que tu n’as rien ressenti,” continue-t-elle. “Mais ton corps, lui, était en alerte maximale. Comme si tu faisais face à un danger de mort. Tu ne l’as pas senti?”

“Non,” dit-il. “Je n’ai pas ressenti de panique. Je n’ai rien ressenti du tout.”

Quelque chose monte en lui. Quelque chose d’inconfortable. De trop proche.

“Ton cerveau traite Sarah comme une menace. Pas consciemment. Tu ne le sens pas. Mais c’est là. Dans tes circuits. Dans ta biologie.”

Alex se lève brusquement.

“Je devrais y aller.”

“Alex... ce n’est pas uniquement de ton fait.”

“J’ai... j’ai du travail. Merci pour la démonstration. Je vais réfléchir aux améliorations techniques et je te les enverrai par mail.”

“Sarah est anxieuse, n’est-ce pas? Elle est dépendante affective?”

Il est déjà vers la porte, mais il s’arrête net. Il revoit le cerveau de l’anxieuse. Sur-activé, rouge de

partout.

Camille ajoute : “Les anxieux et les évitants s’attirent, pour se réguler. Toi tu es attiré par leur chaleur, elles par ton contrôle. Tous les deux recherchez chez l’autre ce que vous n’arrivez pas à faire face à une même peur : celle d’aimer.”

“Je ne comprends pas,” dit-il, la mâchoire serrée.

“Bien sûr que si,” dit-elle. “De par vos traumatismes respectifs, toi tu as peur de te sentir envahi, comme ici, avec moi. Et la dépendante affective a peur d’aimer et de perdre cet amour, alors elle envahit l’autre sans s’en rendre compte.”

“Et alors ? Quel rapport avec moi ?”

Camille hausse les sourcils. *Son cerveau se serait-il déjà bloqué ?*

Elle insiste : “Tu as enregistré une des réactions d’évitant les plus fortes qui m’ait été donné de voir. Si tu es aujourd’hui si sensible face à la photo de Sarah, c’est qu’elle a dû beaucoup insister, et n’a pas su comment communiquer. Elle vous a demandé beaucoup plus que vous ne pouviez lui donner. Cela rend sensible votre système nerveux, et la placarde comme danger officiel.”

“Vous n’êtes pas méchant, ni mauvais, sa dépendance affective vous suractive. Il y a des moyens de guérir pour vous, des outils que mes recherches mettent en avant aujourd’hui, mais même en guérissant, si Sarah ne guérit pas d’abord sa dépendance

affective, rien n'est possible. À la moindre avancée, son trouble va réactiver vos anciens circuits.”

“C'est un travail qui se fait à deux, et le dépendant affectif doit guérir pour permettre à l'évitant d'avancer en sécurité sur ses troubles. En étant célibataire, vous aurez l'impression d'aller bien et vous ne guérissez pas.”

“Avec Sarah, si elle guérit, qu'elle apprend à communiquer, c'est possible.”

“Pourquoi vous êtes si acharnée à me dire tout ça?”

Camille le regarde de dos.

“Car j'ai aimé un évitant, je n'ai pas su l'aimer. Et il est parti. Son cerveau ne me supporte plus, car j'ai été trop insistante. Mais peut-être que toi, que Sarah saura faire autrement.”

Elle observe la tension dans ses épaules. La façon dont il accélère le pas.

Il part sans dire au revoir.

Le départ

Alex marche vite dans les couloirs de l'hôpital. Sort dans l'air froid de Paris.

Il ouvre son téléphone, trouve le numéro de Sarah, et le bloque.

Il respire. Profondément.

Son cœur bat encore trop vite. Ses mains tremblent légèrement.

Il pense aux scans. À son cerveau. Aux zones éteintes et aux zones allumées aux mauvais endroits.

Il pense à Sarah. Et à toutes les femmes avant elle. À Emma. À Julie. À Claire.

Il pense à Julien, son ami, qu'il ne voit jamais depuis qu'il est en couple.

À sa mère avec qui il ne parle que deux fois par an.

À son appartement impeccable.

Et vide.

Je vais bien, se répète-t-il.

Je vais bien.

Je vais bien.

Je n'ai besoin de personne.

Mais pour la première fois de sa vie, il se demande si ce n'est pas juste quelque chose qu'il se dit pour ne pas avoir à regarder la vérité en face.

Cette nuit-là, seul dans son appartement, Alex ne dort pas.

Il fixe le plafond. Dans le silence apaisant qui l'enveloppe. Il espère ne jamais revoir le Dr. Camille Rousseau, et même l'hôpital Sainte-Anne. Il aimerait une présence, allongée là, qui lui murmure à quel point il est important. Oui, s'il est totalement honnête, il en aurait envie.

Mais quelque part, dans les profondeurs de son cerveau, les mécanismes millénaires de ses ancêtres

avant lui continuent leur travail silencieux.

Le protégeant.

Le gardant en sécurité.

Du trop d'émotion.

De l'intimité.

De l'autre.

II

PARTIE 2 : ÉVALUER SA
RELATION

Chapitre 7 : Les deux profil d'évitant et comment les différencier

Il existe deux grands types d'évitants, issus de la théorie de l'attachement adulte :

1. L'évitant détaché (ou désinvolte, parfois dit « dismissive avoidant »)

C'est celui qu'on appelle souvent le faux fort.

- Il valorise l'indépendance à outrance.
- Il minimise ses besoins affectifs et considère que l'amour rend vulnérable.
- Il fuit la dépendance en rationalisant tout.
- Il a souvent eu une enfance avec peu de démonstrations affectives ou des parents distants.
- Il dévalorise les autres pour justifier sa distance (« je ne veux pas de drame », « les gens sont trop compliqués », etc.).

- Dans la relation, il disparaît ou se coupe émotionnellement dès qu'il perçoit trop de proximité.

En réalité : c'est un enfant blessé qui a appris à s'autosuffire pour ne plus souffrir du rejet.

2. L'évitant craintif (ou désorganisé, parfois dit « fearful avoidant »)

C'est le plus complexe et ambivalent.

- Il désire profondément l'intimité, mais la redoute autant.
- Il peut être très proche un jour, puis froid le lendemain.
- Il vit une bataille intérieure entre le besoin d'amour et la peur d'être trahi, abandonné ou englouti.
- Il a souvent connu un attachement instable, voire des traumatismes affectifs (violence, humiliation, insécurité, rejet).
- Il est très sensible à la connexion émotionnelle et à l'énergie de l'autre, mais s'en protège par la fuite ou le contrôle.

En réalité : c'est un enfant qui a voulu aimer, mais pour qui aimer a été dangereux.

Il existe aussi des nuances entre les deux (parfois un mélange), rien n'est figé. Selon le niveau de guérison ou de contexte relationnel :

- Un évitant détaché peut devenir craintif s'il tombe amoureux et se sent vulnérable.
- Un craintif peut paraître détaché après une blessure intense.

Chaque évitant est différent, et donc l'histoire de chaque cliente doit être entendue dans son intégralité pour établir un véritable diagnostic.

En fonction du type d'évitant, et du degré d'évitement, le langage à adopter diffère : on ne peut pas s'exprimer de la même manière.

La promesse

En 2012, le Dr. Camille Rousseau — oui, celle qui a observé Alex après sa conférence — soutient sa thèse sur les corrélats neuronaux de l'attachement évitant. Elle a passé cinq ans à scanner des cerveaux, à analyser des données, à essayer de comprendre ce qui se passe vraiment dans la tête des Alex de ce monde.

Le jour de sa soutenance, elle conclut sa présenta-

tion par ces mots :

“Pendant cinquante ans, nous avons décrit l’attachement évitant comme un pattern comportemental. Nous avons dit à nos patients : ‘Vous évitez l’intimité.’ Et ils répondaient : ‘Je sais, mais je ne peux pas m’en empêcher.’

Maintenant, nous commençons à comprendre pourquoi ils ne peuvent pas s’en empêcher. Et cette compréhension n’est pas une condamnation. C’est une promesse.

Parce que si nous comprenons les mécanismes neuronaux, si nous savons quels circuits sont sur-activés et lesquels sont sous-activés, si nous identifions les neurotransmetteurs impliqués et les périodes critiques de plasticité, alors nous pouvons imaginer des interventions ciblées, efficaces, basées non pas sur la volonté ou l’insight, mais sur les mécanismes réels du changement.

Le cerveau est plastique. Le cerveau peut changer. Et si nous comprenons comment il s’est câblé d’une certaine façon, nous pouvons comprendre comment le recâbler autrement.”

Dans la salle, un silence respectueux. Puis des applaudissements.

La psychologie de l’attachement vient d’entrer dans une nouvelle ère.

L’ère du cerveau.

Chapitre 8 : Est-il Pervers narcissique ou évitant ?

COMMENT DIFFÉRENCIER UN ÉVITANT D'UN PERVERS NARCISSIQUE

Pourquoi c'est si dur à discerner ?

Parce qu'en apparence, **les trois profils se ressemblent** :

Ils fuient l'intimité.

Ils donnent puis reprennent.

Ils créent le doute, la distance, la frustration.

Ils vous laissent avec cette impression dérangeante de **vide**, de **froid**, de **“je ne sais plus sur quel pied danser”**.

Mais ce qu'ils **tentent d'éviter** n'est **pas le même danger**.

Et surtout, ce qu'ils vous font vivre n'a **pas le même niveau de gravité**.

→Le Pervers Narcissique

Ce n'est pas un style d'attachement. C'est une pathologie.

Il **n'aime pas**, il **possède**.

Il ne vous fuit pas parce qu'il a peur : **il vous détruit quand vous osez être vivante.**

- Il alterne idéalisation / dévalorisation.
- Il fait des phrases qui vous laissent vidée, coupable, humiliée.
- Il peut demander pardon... mais c'est toujours pour mieux reprendre le contrôle.
- Il sait ce qu'il fait. Il joue avec vos failles.
- Il peut se montrer séduisant, intelligent, protecteur — pour mieux vous capturer.

● **Danger** : Si vous vous sentez *devenir folle, douter de la réalité, vous excuser d'avoir mal*, il est probable que vous soyez face à un pervers narcissique.

→L'Évitant Craintif

Il veut aimer... mais il a peur de l'amour.

C'est le plus **touchant** des trois.

Celui dont les silences et les fuites vous brisent le cœur, parce que vous sentez qu'**il tient à vous**, mais **il panique**.

- Il disparaît quand ça devient intense.
- Il revient, plein de bonnes intentions, mais ne tient pas ses promesses.
- Il ne cherche pas à faire mal... mais il fait mal quand même, parce que son amygdale émotionnelle explose dès que l'amour devient trop réel.
- Il aime, mais son corps croit que l'amour va le tuer.

△ Ce n'est pas un bourreau. Mais c'est **un enfant blessé dans un corps d'adulte**.

Et tant qu'il ne guérit pas, **vous serez son terrain de fuite**, malgré vous.

→ L'Évitant Dédaigneux

Il ne fuit pas par peur, mais par mépris.

C'est un évitant **froid, rationalisant, coupé de ses émotions** au point de vous faire douter des vôtres.

- Il vous regarde comme si vous étiez trop, pas assez stable, trop compliquée.
- Il peut vous dire des phrases comme :
 - "T'es trop émotionnelle."
 - "Je ne vois pas pourquoi tu dramatises."
 - "Tu te fais des films."
- Il n'aime pas que vous le mettiez face à vos besoins.

- Il vous pousse à vous excuser d'être sensible.
- Il peut se croire supérieur parce qu'il "garde le contrôle".

Ce n'est **pas un PN**, car il n'a pas besoin de vous faire du mal pour se sentir puissant.

Mais c'est **quelqu'un de profondément dysconnecté de son cœur**, et qui ne se remet **jamais** en question.

△? Pourquoi cette distinction est vitale ?

Parce que face à un évitant craintif, **une relation est parfois possible**, à condition de limites fermes, d'un cadre sécuritaire, et d'un réel travail de sa part.

Mais face à un PN ou un évitant dédaigneux **qui refuse de se remettre en question, vous risquez l'érosion lente de votre valeur personnelle**, de votre joie, de votre dignité.

→ Trois tests pour t'aider à y voir clair

Pour t'aider à objectiver, je mets à ta disposition 3 tests issus de la psychologie de l'attachement et des relations toxiques :

- Test d'attachement : pour voir si tu es face à un évitant craintif, un anxieux ou un désorganisé.

- Test de manipulation narcissique : pour détecter les red flags du PN.
- Test de la dissonance relationnelle : pour savoir si tu es en train de te perdre.

→ Ces tests ne remplacent pas un diagnostic. Mais ils peuvent être un premier **miroir révélateur**. Et parfois, un électrochoc salutaire.

Souviens-toi :

Ce n'est pas **la fréquence des messages** qui détermine la toxicité.

C'est **le niveau d'érosion que tu ressens** dans ton énergie, ta clarté, ta dignité.

Si tu te sens plus vide, plus confuse, plus coupable que vivante... il est temps de choisir toi.

Chapitre 9 : Test 1 - Reconnaître un pervers narcissique

TEST 1 : LE PERVERS NARCISSIQUE (30 questions)

Cochez uniquement les comportements que vous avez observés

Manipulation et Gaslighting

Il vous reprochait une chose... puis exactement son contraire

Il vous critiquait puis disait que c'était «de l'humour»

Il vous disait que vous étiez trop sensible ou susceptible

Il changeait de discours puis vous faisait douter : «Tu as mal compris»

Il renversait les situations pour passer pour la victime

Culpabilisation et Contrôle

Il vous culpabilisait au nom de l'amour, de la famille, de l'amitié

Il vous faisait croire que vos émotions étaient des faiblesses

Il attendait que vous soyez parfaite, toujours d'accord, toujours disponible

Il utilisait vos valeurs morales contre vous, mais ne les appliquait jamais à lui-même

Il vous dévalorisait dans ce que vous aimiez (travail, passions, entourage)

Double Standard et Jalousie

Il ne supportait pas que vous soyez jalouse... mais l'était de façon excessive

Vous étiez terrorisée à l'idée de vivre sans lui à cause du matériel ou de l'argent

Il alternait cadeaux, flatteries... et silences punitifs

Il était omniprésent au début, puis distant sans explication

Vous n'osiez plus exprimer vos reproches, de peur de « déclencher » quelque chose

Victimisation et Isolement

Il jouait la victime systématiquement, même quand il était en tort

Il vous isolait progressivement de votre famille

et amis

Il ne formulait jamais clairement ses besoins ou désirs

Il rendait les conversations floues, sautait du coq à l'âne

Il fuyait les confrontations ou les réunions familiales

Manipulation Avancée

Il manipulait le discours pour tout justifier

Il vous attribuait des intentions qui n'étaient pas les vôtres

Il refusait de revoir son jugement, même face aux faits

Il ne supportait aucune critique, même constructive

Il vous menaçait subtilement ou faisait du chantage direct

Triangulation et Dévalorisation

Il montait votre famille ou vos proches les uns contre les autres

Il critiquait aujourd'hui les qualités qu'il adorait au début

Il s'excusait, promettait, semblait écouter... et recommençait

Il ne supportait pas vos autres relations, surtout si vous admiriez ces personnes

Il vous a trompée avec une personne de votre entourage... et vous a dit que c'était de votre faute

TOTAL : _____ / 30

Interprétation Test 1 :

- **0-10 cases cochées** = Traits légers - Probablement pas un PN
- **11-15 cases cochées** = Traits modérés - Vigilance requise, tendances narcissiques
- **15-30 cases cochées** = Traits sévères - **Profil de Pervers Narcissique confirmé - DANGER**

Chapitre 10 : Test 2 - Reconnaître un évitant craintif

TEST 2 : L'ÉVITANT CRAINTIF (39 questions)

Cochez uniquement les comportements que vous avez observés

Rapport au Temps et Priorités

Il avait un rapport au temps très lent : il repoussait les décisions ou les engagements Il ne vous priorisait jamais : ses activités passaient toujours avant vous Il y avait une forte asymétrie dans la relation : vous donniez plus que lui

Distance Émotionnelle et Physique

Il montrait de la froideur émotionnelle : il fuyait les démonstrations d'affection Il était réticent à la proximité physique Il avait peur de l'engagement Il refusait tout cadre contraignant : mariage, cohabitation, engagement clair Il maintenait une distance émotionnelle volontaire

Gestion des Émotions

Il refusait la vulnérabilité : il ne parlait jamais de ses insécurités Il intellectualisait ses émotions plutôt que de les vivre Il fuyait les conflits émotionnels Il avait un besoin d'indépendance extrême Il minimisait ou niait les problèmes relationnels

Peur de la Dépendance

Il avait peur de devenir dépendant émotionnellement Il ghostait ou coupait brutalement le contact lorsqu'il se sentait acculé Il était incapable de répondre à vos besoins affectifs Il utilisait l'humour pour fuir les discussions profondes Il rejetait les rituels de couple (anniversaires, surnoms, symboles)

Idéalisation et Fuite

- Il idéalisait le passé ou recherchait une perfection inaccessible
- Il ne savait pas exprimer ses besoins
- Il se réfugiait dans ses passions ou son travail pour fuir la relation
- Il se méfiait de tout le monde, surtout de vous
- Il ne supportait pas que vous soyez dépendante de lui

Réactions aux Preuves d'Amour

- Il réagissait froidement à vos preuves d'amour
- Il se présentait comme auto-suffisant : « je n'ai besoin de personne »
- Il considérait la relation comme secondaire par rapport à ses ambitions
- Il compartimentait ou oubliait les souvenirs émotionnels partagés
- Il évitait toute discussion sur l'avenir du couple

Communication et Engagement

- Il refusait de parler de la relation
- Il voulait une exclusivité sans engagement clair
- Après une blessure émotionnelle, il se refermait davantage
- Il craignait la co-dépendance et s'y opposait violemment
- Il utilisait l'humour comme bouclier émotionnel

Attachement et Émotions

Il ne s'attachait pas, il était juste en lien sans réel investissement émotionnel Il ne supportait absolument pas la vulnérabilité (la sienne et celle des autres) Il ne savait pas gérer ses émotions et les évitait systématiquement Sa stratégie principale face aux émotions intenses, c'était la fuite Il ne régulait pas ses émotions et pourrait être aussi désordonné que l'anxieux s'il ne fuyait pas Il semblait stable en surface mais se coupait simplement de ce qu'il ressentait quand c'était trop intense

TOTAL : _____ / 39

Interprétation Test 2 :

- **0-13 cases cochées** = Traits légers - Évitement faible
- **14-26 cases cochées** = Traits modérés - **Profil d'Évitant Craintif probable**
- **27-39 cases cochées** = Traits sévères - **Évitant Craintif confirmé - Évitement pathologique**

Chapitre 11 : Test 3 - Reconnaître un évitant dédaigneux

TEST 3 : L'ÉVITANT DÉDAIGNEUX (27 questions)

Cochez uniquement les comportements que vous avez observés

Mépris Actif des Émotions

Il affichait un mépris ouvert pour les émotions - « Tu es trop sensible », « Arrête ton cinéma » Il dévalorisait systématiquement vos besoins affectifs - « Tu es collante », « Tu dramatises » Il se positionnait en supériorité émotionnelle - « Moi je ne suis pas comme ça », « Je suis plus fort » Il ridiculisait votre vulnérabilité - moqueries, sarcasmes quand vous exprimiez vos émotions Il cultivait une image de « mâle alpha » détaché - fierté de son manque d'empathie

Attitude Condescendante

Il avait une façon de parler souvent méprisante, vous traitait comme inférieure Il avait une attitude condescendante face à vos besoins émotionnels Il considérait les émotions comme un signe de vulnérabilité et de faiblesse Il avait des expressions faciales de mépris, des regards « toisants »

Déni et Gaslighting

Il utilisait le déni et le gaslighting - « C'est dans ta tête », « Tu imagines des choses » Il refusait catégoriquement toute remise en question - « Le problème c'est toi, pas moi » Il niait l'existence même du problème relationnel - « Tout va bien, c'est toi qui compliques tout » Il dévalorisait l'importance des relations dans les conversations

Comportements Secrets et Évitement

Il avait un comportement secret, cachait sentiments et plans sans raison Il évitait les situations épanouissantes trop émotionnelles ou intimes Il supprimait ou rejetait ses propres émotions

Punition Émotionnelle

Il punissait vos tentatives de connexion émotionnelle - froideur, rejet, silence radio Il vous faisait culpabiliser d'avoir des besoins normaux - «Avec toi, on ne peut rien dire» Il réagissait négativement quand vous ou d'autres demandiez de l'aide Il utilisait la froideur, distanciation, indifférence comme armes de contrôle

Communication Unidirectionnelle

Il ne permettait pas le débat, privilégiait une communication unidirectionnelle Il interrompait constamment, ne montrait aucun intérêt pour ce que vous disiez

Indépendance Extrême

Il était très indépendant, préférait ne jamais se tourner vers les autres Il préférait résoudre ses problèmes sans aide extérieure, même quand c'était illogique Il avait une forte préférence pour les activités solitaires Il ne s'intéressait pas du tout à ce que les autres pensaient ou ressentaient Il avait un système de valeurs rigide basé sur l'auto-suffisance absolue

TOTAL : _____ / 27

Interprétation Test 3 :

- **0-9 cases cochées** = Traits légers - Dédain faible
- **10-18 cases cochées** = Traits modérés - **Profil d'Évitant Dédaigneux probable**
- **19-27 cases cochées** = Traits sévères - **Évitant Dédaigneux confirmé - TOXICITÉ élevée**

INTERPRÉTATION GLOBALE

Comparez vos 3 scores :

Le profil avec le **score le plus élevé** (et idéalement dans la zone “modéré” ou “sévère”) révèle sa vraie nature.

👉 *Si le Pervers Narcissique domine (21-30) :*

DANGER - Prédateur émotionnel

- Manipulation consciente et cycles de violence psychologique
- Sentiment de supériorité pathologique
- Ne changera JAMAIS sans aide qu'il refusera de chercher
- **Recommandation : Partir immédiatement pour votre sécurité**

Si l'Évitant Craintif domine (14-39) :

Fuite par peur - Évolution possible

- Il évite par terreur de la vulnérabilité, pas par mépris
- Blesse par négligence, pas par malveillance
- Peut évoluer TRÈS lentement sous conditions strictes
- **Recommandation : Évolution possible SI vous restez centrée sur VOS besoins**

** Si l'Évitant Dédaigneux domine (10-27) :*

TOXICITÉ - Mépris par supériorité

- Violence émotionnelle et sarcasmes constants
- Se considère supérieur, ne cherchera pas d'aide
- Plus toxique que l'évitant craintif
- **Recommandation : Partir pour votre bien-être émotionnel**

△ Si plusieurs scores sont élevés :

Profil hybride ou évolution dans le temps. Dans tous les cas, si le score PN est élevé (>15), considérez-le comme dominant car c'est le plus dangereux.

Note importante : Ces tests sont des outils de réflexion, pas des diagnostics médicaux. Ils vous aident à identifier des patterns comportementaux pour prendre des décisions éclairées sur votre relation.

Chapitre 12 : Comment différencier un Évitant ou d'un homme/femme pas intéressé ?

Introduction : La Confusion Qui Fait Le Plus De Dégâts

Tu analyses chaque signe. Tu décortiques chaque message. Tu cherches à comprendre pourquoi il prend ses distances.

Et tu te poses LA question qui te hante :

Est-ce qu'il est évitant... ou est-ce qu'il s'en fiche juste de moi ?

Parce que voilà la vérité brutale : parfois, ce n'est pas de l'évitement. C'est du désintérêt. Et confondre les deux peut te faire perdre des mois, voire des années, à espérer un changement qui ne viendra jamais.

Ce chapitre va te donner les clés pour distinguer l'évitant de l'homme qui n'est tout simplement pas

intéressé. Parce que ta paix mentale dépend de cette clarté.

Section 1 : Les Deux Colonnes - Ce Que Tu Dois Observer

Voici le tableau qui change tout. Imprime-le, accroche-le sur ton mur, regarde-le chaque fois que tu doutes.

ÉVITANT (Il t'aime mais a peur)

- **Pulls away when things get close** Il prend ses distances QUAND ça devient intime, pas tout le temps.
- **Needs space but doesn't fully leave** Il disparaît mais revient toujours. Il ne coupe jamais complètement.
- **Shows care in quiet ways** Il te montre qu'il tient à toi, mais de manière subtile (petites attentions, gestes discrets).
- **Feels conflicted about you** Tu SENS qu'il est tiraillé. Il y a une tension visible entre ce qu'il veut et ce qu'il peut.
- **Says they're not ready but stays connected** Il dit qu'il n'est pas prêt, mais il reste dans ta vie. Il ne te bloque pas, ne te ghoste pas définitivement.
- **Comes back after distance** Après chaque retrait,

il revient. Toujours. Comme une vague.

PAS INTÉRESSÉ (Il s'en fiche)

- **No contact or engagement** Il ne te contacte jamais en premier. Zéro initiative.
- **Seems fully moved on** Il a l'air complètement détaché. Pas de tiraillement, pas de conflit interne visible.
- **Replies short or dry** Ses réponses sont courtes, froides, vides. Pas d'effort pour maintenir la conversation.
- **Doesn't ask about your life** Il ne pose jamais de questions sur toi, ta vie, ce que tu fais. Zéro curiosité.
- **No mixed signals** Ses signaux sont clairs : il n'est pas là. Pas de chaud-froid, juste du froid.
- **Acts free and detached** Il agit comme si tu n'existais pas dans sa vie émotionnelle. Complètement libre, complètement ailleurs.

Section 2 : Les Questions À Te Poser Pour Savoir

Maintenant, réponds honnêtement à ces questions. Ne te mens pas. Ta clarté en dépend.

Question 1 : Revient-il TOUJOURS après ses retraits ?

Si ÉVITANT : Oui. Il disparaît, mais il revient. Parfois après quelques jours, parfois après quelques semaines. Mais il revient toujours. Comme s'il ne pouvait pas s'en empêcher.

Si PAS INTÉRESSÉ : Non. Il est parti et il ne revient pas. Ou s'il revient, c'est par ennui, par commodité, pas par réel besoin de toi.

Question 2 : Y a-t-il des moments d'intimité RÉELLE avant qu'il se retire ?

Si ÉVITANT : Oui. Vous avez des moments de vraie connexion, de vraie proximité émotionnelle ou physique. Et c'est APRÈS ces moments qu'il panique et prend ses distances.

Si PAS INTÉRESSÉ : Non. Il n'y a jamais eu de vraie intimité. Peut-être du sexe, mais jamais de connexion émotionnelle profonde. Il ne s'est jamais vraiment ouvert.

Question 3 : Te montre-t-il qu'il tient à toi, même de manière subtile ?

Si ÉVITANT : Oui. Pas par des grandes déclarations, mais par des petites attentions : il se souvient de détails que tu as mentionnés, il te demande si tu vas bien dans les moments difficiles, il fait de petits gestes pour te montrer qu'il pense à toi.

Si PAS INTÉRESSÉ : Non. Zéro attention. Il ne se souvient de rien, ne fait aucun effort, ne montre aucun signe qu'il se soucie vraiment de ton bien-être.

Question 4 : Semble-t-il TIRAILLÉ, conflictuel, contradictoire ?

Si ÉVITANT : Oui. Tu SENS qu'il est en guerre avec lui-même. Il te dit qu'il ne peut pas, mais il reste. Il dit qu'il a besoin d'espace, mais il te contacte. Il y a une tension palpable entre ce qu'il ressent et ce qu'il se permet de vivre.

Si PAS INTÉRESSÉ : Non. Il est clair, détaché, cohérent dans son indifférence. Pas de contradiction, pas de tiraillement. Juste... du vide.

Question 5 : Fait-il DES EFFORTS, même minimes, pour maintenir la connexion ?

Si ÉVITANT : Oui. Même s'il prend ses distances, il fait des petits efforts : il répond à tes messages (même si c'est court), il te donne des nouvelles de temps en temps, il ne te bloque jamais complètement.

Si PAS INTÉRESSÉ : Non. Zéro effort. Si tu ne le contactes pas, tu n'as jamais de nouvelles. Il ne fait RIEN pour maintenir la connexion.

Question 6 : Te dit-il des choses comme "je ne suis pas prêt" ou "j'ai besoin de temps" ?

Si ÉVITANT : Oui. Il t'explique (maladroitement) qu'il a besoin d'espace, qu'il n'est pas prêt, qu'il a peur. Il essaie de mettre des mots sur ce qu'il ressent, même si c'est confus.

Si PAS INTÉRESSÉ : Non. Il ne te doit aucune explication parce qu'il ne se sent pas concerné. Soit il ghoste sans rien dire, soit il te dit directement qu'il ne ressent rien.

Section 3 : Les Signes Qui Ne Trompent Jamais

Maintenant, voici les signes **ULTRA-SPÉCIFIQUES** qui te diront avec certitude si c'est un évitant ou quelqu'un qui s'en fiche.

SIGNE #1 : Le Pattern Du Retour

ÉVITANT : Il revient toujours après un moment de distance. Et quand il revient, il y a une intensité, une connexion. Même si c'est bref, c'est **RÉEL**.

PAS INTÉRESSÉ : S'il revient, c'est par commodité (tu étais disponible, il s'ennuyait, il voulait du sexe). Pas de vraie connexion au retour. Juste une transaction.

SIGNE #2 : La Réaction À Ton Absence

Test : Prends de la distance toi-même. Arrête de le contacter. Observe ce qui se passe.

ÉVITANT : Il va réagir. Pas tout de suite peut-être, mais il va finir par te contacter, te demander si tu vas bien, montrer qu'il a remarqué ton absence. Parce qu'il **TIENT** à toi, même s'il a peur.

PAS INTÉRESSÉ : Rien. Silence radio complet. Il ne remarque même pas que tu es partie. Ou pire, il est soulagé.

SIGNE #3 : La Nature De Ses Messages

ÉVITANT : Ses messages sont peut-être courts, espacés, mais il y a de la substance. Il répond à ce que tu dis, il pose des questions (même minimales), il maintient la conversation.

PAS INTÉRESSÉ : Ses messages sont vides. “Ok”, “Ah”, “Lol”, “Ouais”. Pas de substance, pas de questions, pas d’effort pour faire durer l’échange.

SIGNE #4 : La Présence Dans Ta Vie

ÉVITANT : Même quand il prend ses distances, tu SENS qu’il est encore là quelque part. Il regarde tes stories, il like parfois tes posts, il laisse des petits signes de présence.

PAS INTÉRESSÉ : Zéro présence. Il ne regarde rien, ne like rien, n’interagit avec rien. Tu n’existes pas dans son univers digital non plus.

SIGNE #5 : Sa Réaction À Tes Limites

Test : Pose une limite claire. “J’ai besoin qu’on se voie au moins une fois par semaine” ou “J’ai besoin de clarté sur notre relation.”

ÉVITANT : Il va paniquer, peut-être prendre ses distances momentanément, mais il va RÉFLÉCHIR. Il ne va pas te jeter. Il va revenir avec une réponse

(même si elle est compliquée).

PAS INTÉRESSÉ : Il va partir. Définitivement. Tes limites lui donnent l'excuse parfaite pour se barrer sans culpabilité. "Tu demandes trop", "C'est pas pour moi", et il disparaît.

Section 4 : Le Test Ultime - La Question Directe

Voici le test qui ne trompe JAMAIS.

Demande-lui directement, calmement :

"Je sens qu'il se passe quelque chose. Est-ce que tu tiens à moi? Est-ce que tu veux qu'on construise quelque chose ensemble?"

Si ÉVITANT :

Il va être mal à l'aise, il va peut-être bafouiller, mais il va t'avouer quelque chose du genre :

"Oui, je tiens à toi, mais j'ai peur." "Oui, mais je ne sais pas si je peux." "Oui, mais je suis pas prêt."

Il y aura de la VULNÉRABILITÉ dans sa réponse. Tu sentiras qu'il est torturé par la question.

Si PAS INTÉRESSÉ :

Il va être clair, détaché, et dire un truc comme :

"Je t'aime bien mais je ne vois pas ça aller plus loin." "Je cherche rien de sérieux." "Je pense qu'on

devrait rester amis.”

Pas de conflit interne. Juste de la clarté froide.

Section 5 : Ce Que Tu Dois Faire Selon La Réponse

Maintenant que tu sais, voici ce que tu fais.

Si C'est Un Évitant Qui T'aime Mais A Peur :

Tu as 3 options :

Option 1 : Tu restes ET tu fais le travail Tu lis tous mes livres, tu comprends son cerveau, tu apprends son langage, tu travailles sur TOI (ton anxiété, tes blessures), tu poses des limites claires, et tu observes s'il fait des efforts en parallèle.

Option 2 : Tu restes mais tu mets une deadline “Je te donne 6 mois. Si dans 6 mois il n'y a aucun progrès, aucun changement, aucun travail de ta part, je pars.”

Option 3 : Tu pars maintenant Parce que même si c'est un évitant, même s'il t'aime, tu n'es pas obligée de rester. Tu as le droit de dire “Je t'aime, mais je ne peux pas vivre comme ça.”

Si Ce N'est Pas Un Évitant, Il S'en Fiche Juste :

Tu as 1 seule option :

Tu pars. Maintenant.

Pas de “peut-être qu'il va réaliser”. Pas de “si je

deviens souveraine il va me voir différemment”. Pas de “je vais lui montrer ma valeur”.

Il s'en fiche. Point.

Et tu mérites mieux que quelqu'un qui s'en fiche.

Section 6 : Les Erreurs Fatales À Éviter

ERREUR #1 : Confondre “Il a peur” avec “Il s'en fiche”

Beaucoup de femmes partent en pensant qu'il s'en fichait, alors qu'il était juste terrorisé. Et elles le regrettent des années après.

Solution : Utilise ce chapitre pour SAVOIR. Vraiment savoir.

ERREUR #2 : Confondre “Il s'en fiche” avec “Il est évitant”

Encore plus de femmes restent des années en espérant qu'un jour il va “s'ouvrir”, alors qu'il n'a jamais été intéressé.

Solution : Observe les FAITS, pas tes espoirs.

*ERREUR #3 : Attendre Qu'il Change Sans Rien Faire
Toi-Même*

Même si c'est un évitant, s'il ne fait AUCUN travail sur lui (thérapie, lecture, introspection), il ne changera jamais.

Solution : Observe s'il AGIT, pas juste s'il PARLE.

Section 7 : Le Tableau Récapitulatif Final

COMPORTEMENT ÉVITANT PAS INTÉRESSÉ

Revient après distance

Toujours

Jamais ou rarement

Intimité avant retrait

Oui, c'est ce qui déclenche la fuite

Non, jamais eu de vraie intimité

Montre qu'il tient à toi

Oui, de manière subtile

Non, zéro attention

Semble conflictuel

Oui, tirailé

Non, détaché et clair

Fait des efforts

Oui, minimes mais présents

Non, aucun effort

Explique ses distances

Oui, maladroitement

Non, ghoste ou s'en fout

Réagit à ton absence

Oui, il te contacte

Non, silence total

Messages

Courts mais avec substance

Vides, sans profondeur

Présence digitale

Oui, il regarde tes stories

Non, aucune interaction

Réaction à tes limites

Panique mais réfléchit

Part définitivement

Conclusion : La Clarté C'est Le Pouvoir

Tu n'as plus besoin de deviner. Tu n'as plus besoin d'analyser pendant des heures. Tu n'as plus besoin de demander l'avis de 10 amies différentes.

Ce tableau te dit la vérité.

Maintenant, tu sais.

S'il est évitant : Décide si tu veux faire le chemin avec lui. Mais sache que ça prendra du temps, des efforts (des deux côtés), et beaucoup de patience.

S'il n'est pas intéressé : Pars. Immédiatement. Sans regret. Sans culpabilité. Tu mérites quelqu'un qui VEUT être avec toi, pas quelqu'un qu'il faut convaincre.

Et dans les deux cas, rappelle-toi ceci :

Ton rôle n'est pas de le sauver. Ton rôle n'est pas de le convaincre de t'aimer. Ton rôle est de te choisir TOI.

Avec ou sans lui.

Chapitre 13 : les 10 stratégies de désactivation du cerveau évitant

Un paradoxe fondamental

Au cœur du profil d'attachement évitant se trouve un paradoxe fascinant et souvent mal compris. Contrairement à une idée reçue, l'évitant ne cherche pas à rompre les liens ou à s'isoler totalement. Ses stratégies de désactivation se manifestent précisément dans la relation, non pour y mettre fin, mais pour y rester selon ses propres termes. Il s'agit d'une danse subtile entre proximité et distance, où l'évitant tente de maintenir un équilibre qui le protège tout en préservant le lien affectif.

Les fondements théoriques

Dans la théorie de l'attachement développée par Bowlby, les enfants déploient naturellement des stratégies primaires pour établir et maintenir le contact avec leurs figures d'attachement : pleurer, appeler, rechercher le contact physique. Ces comportements sont instinctifs et universels.

Cependant, lorsque ces stratégies primaires échouent — quand le parent ne répond pas aux pleurs ou se montre peu rassurant — l'enfant développe des stratégies secondaires. Deux voies principales émergent alors :

Les stratégies d'hyperactivation, caractéristiques du profil anxieux-ambivalent, où l'enfant intensifie ses demandes, pleure davantage, se montre constamment en quête de proximité.

Les stratégies de désactivation, propres au profil évitant, où l'enfant apprend au contraire à taire ses besoins, à ne pas pleurer, à ne rien demander.

L'évitant a intégré une leçon fondamentale : plus il se montre indépendant, fort, autosuffisant, plus son parent réagit positivement. À l'inverse, toute expression de besoin, de vulnérabilité ou de demande d'aide provoque chez le parent une réaction négative, voire un retrait. L'enfant comprend alors que pour préserver le lien parental, il doit désactiver ses besoins d'attachement.

Les dix stratégies de désactivation

1. L'évitement du regard

Le regard constitue l'un des premiers vecteurs d'attachement entre l'enfant et sa figure parentale. C'est par le regard que se crée la connexion, que se transmet la reconnaissance mutuelle.

Pour l'évitant, plonger son regard dans celui de l'autre représente une menace de fusion, un risque de perte de contrôle. Le contact visuel est chargé d'émotions, de vulnérabilité, du sentiment d'être vu dans sa profondeur. Il détourne donc systématiquement les yeux, évite de soutenir le regard, surtout dans les moments d'intimité où ce contact pourrait créer une connexion trop intense.

2. Le retrait progressif

Le retrait constitue la stratégie la plus visible de l'évitant. Il se manifeste par la création de micro-absences et de distances subtiles dans la relation :

- Réponses moins fréquentes aux messages et appels
- Absences physiques de plus en plus marquées
- Distraction et absence mentale même en présence de l'autre
- Diminution progressive des gestes de tendresse et d'affection

- Rationalisation systématique de cette distance : « J'ai beaucoup de travail », « Je ne veux pas te blesser », « Ça va trop vite »

Ce comportement mécanique et répétitif révèle un automatisme profondément ancré, souvent inconscient chez l'évitant lui-même.

3. Le surinvestissement dans l'activité

L'évitant trouve refuge dans le monde extérieur, celui qui obéit à des règles, offre de la prévisibilité et permet de mesurer des résultats tangibles. Cette fuite peut prendre plusieurs formes :

- Surinvestissement professionnel pouvant aller jusqu'à l'épuisement
- Multiplication des projets exigeants et chronophages
- Passion exclusive pour des activités intellectuelles ou sportives
- Structuration rigide du temps ne laissant aucune place à l'imprévu

Les évitants excellent souvent dans leur domaine professionnel, précisément parce qu'ils y trouvent un terrain rassurant. Contrairement aux personnes sécures qui puisent leur réconfort dans les liens humains, l'évitant se régule par tout ce qui est maî-

trisable et contrôlé. Il évite ainsi son monde intérieur — émotions, vulnérabilité, besoins affectifs — pour se réfugier dans un monde extérieur rationnel et prévisible.

Cette dynamique peut conduire à une véritable addiction au travail. L'évitant est davantage dans le faire que dans l'être, dans l'action plutôt que dans la présence à soi et à l'autre. Valorisé dès l'enfance pour ce qu'il produit plutôt que pour ce qu'il est, il a intégré cette équation destructrice : « Je suis aimé pour ce que je fais. Si je suis efficace, j'ai de la valeur. Sinon, je ne suis rien. »

4. La dévalorisation du partenaire

Lorsque la proximité physique devient inévitable dans une relation, l'évitant ne peut plus créer de distance concrète. Il recourt alors à un mécanisme de défense psychologique : trouver des défauts chez son partenaire.

Ce processus de dévalorisation peut porter sur des détails infimes — la façon dont l'autre pose sa tasse de café, mange, s'habille — des éléments objectivement insignifiants qui deviennent soudain d'une importance démesurée. Ces critiques permettent de créer une distance émotionnelle par la désillusion : en ne voyant plus l'autre comme désirable ou admirable, l'évitant réduit l'intensité du lien et se protège des émotions trop vives.

Cette hypercritique reflète également la relation qu'entretient l'évitant avec lui-même. En quête perpétuelle de perfection, profondément intolérant envers sa propre vulnérabilité, il projette cette exigence sur l'autre. Très dur avec ses propres erreurs, il l'est tout autant avec celles de son partenaire, attendant de lui le même niveau de perfection qu'il s'impose à lui-même — une perfection qui, dans son histoire, conditionnait le droit d'exister.

5. L'usage du rire et de la dérision

Face à des moments d'intensité émotionnelle ou de profondeur relationnelle, l'évitant déploie l'humour comme bouclier. Sarcasme, ironie, dérision, ridicule : autant d'outils pour alléger l'atmosphère selon lui, détourner la conversation, éviter de plonger dans l'émotion d'amour qui le met si mal à l'aise.

Le rire crée une lévitation, un décalage salutaire qui éloigne de l'intensité ou de la gravité du moment. Chaque fois qu'une situation devient trop intime, trop chargée affectivement, l'évitant cherche à désamorcer par le rire. C'est une façon de rester dans l'interaction tout en se tenant à distance du ressenti, de participer sans vraiment s'impliquer.

6. Le contrôle du rythme relationnel

L'évitant impose le tempo de la relation selon ses propres besoins d'autonomie. Il décide quand,

comment et à quelle fréquence les rencontres ont lieu :

- Gestion de la fréquence des échanges et du temps de réponse
- Dosage de la proximité physique et de l'intimité
- Report des engagements importants (cohabitation, projets communs, déclarations d'amour)

Ce contrôle du rythme crée un déséquilibre fondamental : ce n'est pas l'évitant qui dépend de l'autre, mais l'inverse. Le partenaire attend un message, un appel, une décision — il est dans l'attente, donc dans la dépendance. L'évitant, lui, reste maître du jeu, préservant ainsi son autonomie au sein même de la relation.

7. La réécriture narrative (la plus destructive car profonde)

L'évitant a reconstruit son histoire et ses traumas à travers un prisme idéalisant qui minimise ou efface ses blessures. Des parents négligents deviennent « stricts mais bienveillants », des manques affectifs se transforment en « apprentissage de la force et de l'autonomie ».

Ainsi, lorsqu'il « néglige » son partenaire, pour lui, c'est l'amour qu'il a reçu qui va le « guérir » de ses émotions et de ses besoins, comme il l'a vécu lui-

même. Cela vous apportera, selon lui, l'apprentissage de la force et de l'autonomie qu'il a reçu, sans savoir que son cerveau a moins de récepteurs d'ocytocine et de sérotonine par adaptation, ce qui fait que ce qu'il ressent aujourd'hui comme un bénéfice est une véritable torture pour le cerveau d'un anxieux, qui, lui, a un cerveau avec beaucoup plus de récepteurs à l'attachement que l'évitant (d'où l'hypersensibilité et les réactions extrêmes).

Cette réécriture sert une fonction protectrice : elle transforme ses traumatismes en bienveillance plutôt qu'en choc. Son détachement en « don », adaptation positive et voulue, plutôt qu'en conséquence d'une souffrance. Sa solitude devient une force, non une défense. Son autonomie apparaît comme une qualité personnelle plutôt que comme le résultat d'une adaptation à la négligence. Ainsi, il ne peut pas souffrir de son passé, en apparence.

Ce discours édulcoré construit un mur supplémentaire, une barrière narrative qui l'empêche d'accéder à la vérité de son vécu et de ressentir les affects liés à son histoire réelle, rendant toute guérison difficile puisqu'il normalise le trauma et le perpétue dans ses relations.

8. La recherche d'amours impossibles

L'évitant se trouve souvent attiré par des personnes inaccessibles : déjà en couple, géographiquement éloignées, mariées ou rendues indisponibles

par d'autres circonstances. Ces situations créent un lien partiel, incomplet, qui présente l'avantage de ne jamais pouvoir se concrétiser pleinement.

Il n'y a ainsi aucun risque réel de dépendance, puisque le lien reste à distance. Il n'y a pas non plus de peur de perdre ce qu'on n'a jamais vraiment possédé. C'est une façon de vivre l'amour en théorie, d'entretenir le désir et l'émotion sans avoir à affronter la réalité d'une relation engagée et quotidienne.

9. Le maintien de l'ambiguïté

L'évitant excelle dans l'art du flou relationnel. Ses paroles restent évasives : « Peut-être », « On verra », « Je ne sais pas trop », « C'est compliqué », « Je ne veux pas précipiter les choses ». Il évite de nommer la relation, de poser des mots définitifs, de s'engager clairement.

Ses comportements sont tout aussi contradictoires : très proche un jour, distant le lendemain, créant une confusion permanente chez son partenaire, qui ne sait jamais vraiment où il en est.

Cette zone grise permet de maintenir une forme de lien sans lien, une relation sans engagement véritable, préservant ainsi l'évitant du risque de dépendance tout en lui permettant de rester connecté à l'autre.

10. DIASPORA : l'infidélité comme stratégie de

distanciation

Dans sa forme la plus extrême, la désactivation peut passer par l'infidélité. Chez l'évitant, celle-ci n'est pas nécessairement la recherche d'un nouveau partenaire ou d'expériences multiples. Elle fonctionne davantage comme une fuite, un moyen de créer de la distance lorsque la proximité devient menaçante.

Même de micro-infidélités peuvent servir à se désengager émotionnellement, à ne pas dépendre d'une seule personne, à maintenir un contrôle sur ses émotions en les fragmentant. Cette stratégie, bien que destructrice, révèle le degré de menace que représente l'intimité pour l'évitant.

J'en parle plus en détail dans le chapitre suivant, qui relate les stratégies les plus toxiques que déploie l'évitant pour éviter de s'engager et la manière dont il fragmente sa vulnérabilité entre plusieurs partenaires. Chacun a une fonction précise, et une fois que tu as été catégorisée en fonction de tes qualités, changer de rôle devient un véritable parcours du combattant, semé de tests de plus en plus toxiques pour écraser tes limites et te pousser à rester à la place qu'il t'a attribuée pour ne pas avoir à évoluer : la passion, la muse, la virtuelle, la sécurité, la maman.

Certaines de mes clientes, parce qu'il les aimait,

ont réussi à faire évoluer leur place, mais cela leur a demandé de passer sept tests d'intensité croissante. Je décris cette initiation cruelle au chapitre suivant : **DIASPORA.**

Conclusion : Le paradoxe de la proximité

À travers ces dix stratégies — retrait progressif, surinvestissement professionnel, dévalorisation du partenaire, usage de l'humour, contrôle du rythme, réécriture narrative, amours impossibles, ambiguïté, infidélité et diaspora — se dessine le portrait d'une personne prise dans une contradiction fondamentale.

L'évitant désire le lien tout en ayant besoin de distance. Il veut être proche tout en se protégeant de la proximité. Il cherche à vivre la relation sans risquer de s'y perdre, de dépendre, de souffrir à nouveau comme il a souffert enfant lorsque ses besoins n'étaient pas reconnus.

Cette ambivalence permanente entre désir de connexion et nécessité de protection crée une danse complexe, difficile à comprendre pour le partenaire, et souvent tout aussi difficile à vivre pour l'évitant lui-même. Car, au fond, ces stratégies de désactivation ne visent pas à détruire le lien, mais à le rendre viable selon les termes que l'évitant a appris très tôt : un lien à distance contrôlée, où l'autonomie

prime et où la vulnérabilité reste masquée.

Comprendre ces mécanismes, c'est commencer à démêler ce paradoxe et, peut-être, pour toi, faire un choix éclairé : ces mécanismes ne se défont pas parce que tu lui expliques.

L'évitant n'évolue pas lorsque tu lui demandes, mais lorsqu'il n'a pas d'autre choix que d'évoluer. Devenir stable émotionnellement sera nécessaire, mais insuffisant, car une fois stable, l'évitant se sentira en confiance, ce qui activera de nouveau les mêmes réseaux neuronaux. Il ne sera pas content, car son système nerveux ne fonctionne que sous tension. Il ne va pas reconnaître votre calme comme de la paix, mais comme un désinvestissement.

Non, le calme n'est pas suffisant. La paix, la sécurité, il cherchera à troubler ce nouvel état d'être pour vous pousser à redevenir l'ancienne.

Mais c'est ici que vous serez définitivement fixée : si il vous aime, alors être souveraine est la seule voie qui ouvre vers des relations plus authentiques avec l'évitant. C'est l'art ancestral de devenir la Perle convoitée. Ces enseignements ancestraux qui mettent un homme au pied du mur sans avoir à parler.

Tant que c'est toi qui te bats pour la relation,
il n'y a aucune raison qu'il s'y engage.

Le but n'est plus que tu te battes pour la relation, mais que ce soit lui qui se mette enfin à se battre pour elle.

Et ça, je te l'enseigne dans mon livre : **Le Chemin de la Perle**.

Le chemin pour devenir son évidence, *sans te perdre*

Chapitre 14 : Pourquoi ne répond-il pas ?

Sarah regarde son téléphone pour la quarante-septième fois en deux heures.

Toujours rien.

Elle sait qu'elle compte. Elle déteste qu'elle compte. Mais c'est plus fort qu'elle.

Le dernier message d'Alex remonte à trois jours. Trois jours, sept heures et... elle regarde l'heure... vingt-trois minutes.

“Ok.”

C'est tout ce qu'il avait répondu à son long message où elle lui expliquait qu'elle ne pouvait plus continuer comme ça. Un message qu'elle avait réécrit dix-sept fois. Pesant chaque mot. Essayant de ne pas paraître trop désespérée. Trop demandeuse. Trop... elle.

Ok.

Deux lettres qui tournent en boucle dans sa tête comme une torture.

Le cerveau en feu

Il est 2h du matin. Sarah est allongée dans son lit, les yeux grands ouverts. Son cerveau refuse de s'éteindre.

Elle rejoue la conversation de leur dernier dîner.

“Tu veux qu'on parte quelques jours en Bretagne?”
“Je préfère attendre, voir comment évolue le projet au bureau.”

Qu'est-ce que ça voulait dire? Il ne voulait pas partir avec elle? Ou il était vraiment débordé? Mais il avait pris des vacances l'année dernière, seul. Donc il pouvait prendre des vacances. Juste pas avec elle.

Son cœur s'accélère. Cette sensation familière dans la poitrine. Comme si quelqu'un serrait un étau autour de ses poumons.

Elle prend son téléphone. Ouvre Instagram. Vérifie s'il est en ligne.

Dernière connexion : il y a 3 heures.

Donc il est allé sur Instagram. Mais il n'a pas répondu à son message.

La douleur s'intensifie.

Elle tape un message : *“Alex, j'aimerais vraiment qu'on parle. S'il te plaît.”*

Elle l'efface.

Tape : *“Tu me manques.”*

Efface.

Tape : *“Est-ce que tout va bien?”*

Efface.

Elle sait qu'elle ne devrait pas envoyer de message. Elle sait qu'elle devrait le laisser tranquille. Lui donner de l'espace. C'est ce que tous les articles disent. C'est ce que sa psy spécialisée en comportement évitant lui répète.

Mais comment peut-elle lui donner de l'espace quand chaque minute sans lui est une agonie ?

Le laboratoire de l'obsession

Deux ans plus tôt, avant Alex, Sarah avait participé à une étude sur l'attachement à l'université Paris-Saclay. Elle se souvient encore de la chercheuse, une femme aux cheveux courts qui lui avait expliqué les résultats de son scan.

“Votre cerveau montre une hyperactivité dans la zone de l'attachement,” avait-elle dit, montrant des zones rouge vif sur l'écran. “C'est comme si votre cerveau était programmé pour sur-réagir aux signaux relationnels d'abandon.”

Sarah avait ri nerveusement. “Donc j'ai la blessure d'abandon à cause de mon cerveau ?”

“En quelque sorte. Votre cerveau traite l'attachement comme une drogue et comme un danger en cas de signe d'abandon à cause de vos traumatismes d'enfance. Il faudra simplement remodeler vos neurones de manière à ne plus ressentir le manque d'amour

vécu dans l'enfance. Hacker le cerveau et les mêmes circuits mis en place par trauma, les remplacer par des circuits sains.”

“Des circuits sains?” dit Sarah. “Mais comment faire si on n'a pas de modèle?”

La chercheuse hoche la tête et dit : “Il faut passer par le corps pour apaiser le système nerveux. Plusieurs techniques existent, eft, emdr, elles sont inspirés de techniques indiennes ancestrales.

“Des techniques indiennes?” s'étonne Sarah.

“Oui, poursuit la chercheuse. La kundalini activation par exemple, qui va cumuler breathworking, taping, mouvement des yeux et shaking (mouvement rapide pour secouer le corps et libérer les surplus d'énergie cumulée du système nerveux). Toutes des méthodes pour apaiser le système nerveux et libérer les traumas du corps. Cela libère le trauma contenu dans le corps et la charge émotionnelle initiale. Cela est parfait pour inscrire une autre réalité dans le corps, mais cela ne transforme pas les comportements. La réaction sera moins vive, mais la réaction de survie face à l'abandon reste si on ne la remplace pas. Ce dont je parle, ce n'est pas juste de libérer le corps, mais c'est de transformer votre passé et changer la manière dont votre cerveau voit l'amour, à la

racine.”

Sarah repense à toutes les thérapies, l’argent dépensé depuis toutes ces années, pour se voir évoluer énormément, aller mieux, mais les patterns d’autosabotage, la peur et les comportements revenir aussitôt qu’elle essaye d’être en couple... malgré tout ce qu’elle savait, ses comportements ne suivaient pas.

Aujourd’hui, c’est comme si elle savait et était spectatrice de se voir agir à l’inverse.

Elle comprend maintenant que c’est neurologique, son inconscient est aux commandes à cause des blessures de l’enfant intérieur.

Que son cerveau est en sevrage.

D’Alex.

De ses “Ok” laconiques. De ses sourires polis. De sa présence distante mais constante.

Elle sait que c’est pathologique. Elle sait que c’est de l’addiction. Que ça la rend disproportionnée, et contrôlante. Mais savoir ne change rien à la douleur.

Et pire encore : elle ne sait pas comment guérir.

La spirale

À 3h du matin, Sarah craque. Elle envoie un message à Alex.

“Alex, ton silence me fait mal. J’ai besoin de savoir où on en est.”

Envoyé.

Lu immédiatement. Les deux coches bleues apparaissent.

Il est en ligne. Il lit. Les trois points apparaissent... il tape quelque chose...

Les points disparaissent.

Rien.

Sarah sent son cœur exploser. Il a lu. Il a commencé à répondre. Puis il s’est ravisé.

Elle tape frénétiquement : *“Je vois que tu tapes. S’il te plaît, dis quelque chose.”*

Les trois points réapparaissent. Puis :

“Sarah, il est tard. On devrait dormir.”

Elle fixe le message. *On devrait dormir ? ON DEVRAIT DORMIR ?*

Elle tape : *“Comment tu peux dormir alors que notre relation s’effondre ?”*

Pas de réponse.

Elle continue : *“Tu ne ressens rien ? Ça ne te fait rien de me perdre ?”*

Silence.

“Alex, s’il te plaît. Je t’aime. Je sais que je suis intense,

je sais que je demande beaucoup, mais c'est parce que je t'aime. Pourquoi c'est si difficile pour toi de me le dire?"

Les messages s'accumulent. Non lus cette fois. Il s'est déconnecté.

Le matin d'après

Sarah se réveille à 11h, épuisée. Son premier réflexe : vérifier son téléphone.

Un message d'Alex, envoyé à 9h.

"Sarah, tes messages de cette nuit confirment qu'il vaut mieux qu'on arrête de se parler. Je ne peux pas te donner ce dont tu as besoin. Prends soin de toi."

Elle relit. Encore. Encore.

Les mots se brouillent à travers ses larmes.

Elle appelle. Ça sonne. Une fois. Deux fois.

"Votre correspondant ne peut pas prendre votre appel."

Il a rejeté l'appel.

Elle rappelle.

"Votre correspondant ne peut pas..."

Elle envoie un message : *"Ne fais pas ça. On peut en parler. Je peux changer."*

Message non distribué. Une seule encoche, sa photo

a disparu au profit d'un petit personnage gris.

Il l'a bloquée.

La chute

Sarah s'effondre sur son lit. Les sanglots la secouent violemment. Une douleur physique, réelle, dans la poitrine. Comme si on lui arrachait quelque chose.

Elle sait qu'elle devrait appeler quelqu'un. Sa meilleure amie. Sa psy. N'importe qui.

Mais elle ne peut pas. Parce qu'elle sait ce qu'ils vont dire.

“Il n'était pas bon pour toi.” “Tu mérites mieux.”
“C'était toxique de toute façon.”

Ou encore cet horrible : “C'est neurobiologique madame, ce n'est pas contre vous. Vous n'avez rien fait de mal, c'est lui qui ne peut pas aimer.”

Mais ils ne comprennent pas. Comment pourrait-elle leur expliquer que même son indifférence valait mieux que son absence ? Que ses “Ok” distants étaient mieux que le silence ?

Elle ouvre son ordinateur. Tape : “Comment récupérer un évitant qui vous a bloquée.”

Des centaines d'articles. Elle les lit tous. Contradictaires. Certains disent de respecter son espace.

D'autres de montrer qu'on a changé. D'autres encore de passer à autre chose.

Elle crée un nouveau compte Instagram. Le trouve. Regarde ses dernières publications. Rien de personnel. Que du professionnel. Comme si elle n'avait jamais existé.

Le cerveau de Sarah

Si on scannait le cerveau de Sarah en ce moment, on verrait un feu d'artifice neurologique.

Le centre gérant le danger : en hyperactivité maximale. Danger, danger, danger.

Il va m'abandonner.

À cause des traumatismes passés, le cerveau hurle : C'est de ta faute, si tu n'avais pas envoyé ce message ! Si seulement tu avais laissé un espace. Il ne t'aime pas, personne ne t'a jamais aimée, jamais choisie. Tu as vécu trop de choses à présent pour faire confiance, pour aimer.

Pour être normale.

Son cerveau est littéralement en état de guerre. Contre elle-même.

Chapitre 15 : Test 4 - es tu dépendant.e affecti.v.e?

Le test : Suis-je anxieu.s.e?

Coche les cases qui te correspondent. Sois honnête avec toi-même.

Dans mes relations, je :

Vérifie constamment mon téléphone en attendant des nouvelles

Sur-analyse chaque mot et geste de mon partenaire

Ai besoin de réassurance fréquente sur ses sentiments

Me sens anxieuse quand il tarde à répondre

Interprète le moindre retrait comme un signe d'abandon

Perds mon identité quand je suis en couple

Néglige mes amis et activités personnelles

- Me sens vide ou incomplète quand je suis seule

Face à la distance, je :

- Panique immédiatement
- Envoie plusieurs messages d'affilée
- Imagine le pire (il ne m'aime plus, il a quelqu'un d'autre)
- Ai besoin de savoir où il est et ce qu'il fait
- Ne supporte pas l'incertitude
- Cherche constamment des preuves d'amour

Dans la communication, je :

- Ai peur d'exprimer mes vrais besoins
- Refoule mes émotions pour ne pas "déranger"
- M'excuse souvent même quand ce n'est pas ma faute
- Attends qu'il devine ce dont j'ai besoin
- Explode après avoir trop refoulé
- Les silences me rendent extrêmement mal à l'aise

Face aux conflits, je :

- Ressens une anxiété intense
- Fais tout pour éviter le conflit
- Me blâme automatiquement
- Accepte des comportements inacceptables par peur de le perdre
- Sacrifie mes besoins pour maintenir la paix

Me sens responsable de ses émotions

Avec moi-même, je :

- Me sens “moins que” les autres
- Cherche constamment à prouver ma valeur
- Me compare aux autres femmes (ou hommes)
- Me critique sévèrement
- Pense ne jamais être “assez”
- Me sens coupable de prendre du temps pour moi
- Ai besoin de l'autre pour me sentir complète
- Donne beaucoup plus que je ne reçois

Dans mes pensées, je :

- Rumine constamment
- Rejoue les conversations en boucle
- Imagine des scénarios catastrophes
- Lis entre les lignes
- Cherche des signaux d'alarme partout
- Me demande sans arrêt “Qu'ai-je fait de mal?”

Avec mon passé, je :

Ai vécu un abandon (réel ou émotionnel) dans l'enfance

- Avais un parent imprévisible ou instable
- Devais “mériter” l'attention ou l'amour
- Étais critiquée ou jamais assez bien
- Devais m'occuper des émotions de mes parents
- Répète le même pattern dans toutes mes rela-

tions

Interprétation :

0-10 cases cochées : Attachement légèrement anxieux

Tu as quelques traits anxieux, mais tu fonctionnes globalement bien en relation.

11-20 cases cochées : Attachement anxieux modéré

Ta dépendance affective impacte significativement tes relations. Tu as besoin de travailler sur tes blessures d'enfance.

21-30 cases cochées : Attachement anxieux sévère

Tu souffres profondément dans tes relations. La guérison de ton enfant intérieur est urgente et nécessaire.

Plus de 30 cases cochées : Dépendance affective critique

Ton système nerveux est en alerte constante. Tu as besoin d'un accompagnement pour briser ce cycle.

La rencontre avec l'évitant : une attraction fatale

L'anxieuse et l'évitant s'attirent comme des aimants.

Pourquoi?

Ce que l'anxieuse trouve chez l'évitant :

- ✓ Un défi (il est distant, donc elle veut le "gagner")
- ✓ Une validation (s'il m'aime malgré sa froideur, c'est que je vaux vraiment quelque chose)
- ✓ Une répétition (inconsciemment, elle recrée la dynamique de son enfance)

Ce que l'évitant trouve chez l'anxieuse :

- ✓ Une chaleur qui le rassure
- ✓ Quelqu'un qui donne beaucoup (il peut prendre sans donner)
- ✓ Une justification de sa fuite (elle est "trop intense")

Résultat : un cycle toxique où les deux activent les pires blessures de l'autre.

L'anxieuse devient **plus anxieuse**.

L'évitant devient **plus évitant**.

Jusqu'à ce que l'un ou l'autre craque.

La bonne nouvelle

Tu n'es pas brisée.

Tu n'es pas trop.

Tu n'es pas folle.

Ton cerveau a fait exactement ce qu'il devait faire pour survivre à une enfance où l'amour n'était pas sûr.

Le problème, c'est que maintenant, cette protection te fait souffrir.

Mais le cerveau peut changer.

Les circuits neuronaux peuvent se recâbler.

Les blessures de l'enfant intérieur peuvent guérir.

Et tu peux apprendre un nouveau langage pour exprimer tes besoins sans panique, sans sur-adaptation, sans t'oublier.

Ce que Sarah ne sait pas encore

Ce soir-là, alors qu'elle fixe son téléphone pour la centième fois, Sarah ne sait pas encore quelque chose de crucial :

Alex n'a pas répondu parce qu'il était en réunion.

Pas parce qu'il ne l'aime plus.

Pas parce qu'elle a dit quelque chose de mal.

Pas parce qu'elle n'est pas assez.

Juste parce qu'il était **en réunion**.

Mais son cerveau anxieux ne pouvait pas le savoir. Ne pouvait pas attendre. Ne pouvait pas faire confiance.

Parce que dans son enfance, les silences signifiaient souvent l'abandon.

Et maintenant, chaque silence réactive cette terreur ancienne.

C'est ça, l'attachement anxieux. Et c'est ce qui fait fuir l'évitant.

Chapitre 16 : Comment guérir son attachement anxieux

Trois mois plus tard

Sarah est assise dans le cabinet du Dr. Moreau, neuropsychologue spécialisée dans les troubles de l'attachement.

“Comment vous sentez-vous cette semaine?”

Sarah hausse les épaules. “J’ai regardé son LinkedIn hier.”

Le Dr. Moreau ne juge pas. “Qu’avez-vous ressenti?”

“Rien de nouveau sur son profil. Mais j’ai vu qu’il avait consulté le mien. Il y a trois semaines.”

“Et?”

“Ça m’a donné de l’espoir.” Sarah rit amèrement. “Pathétique, non? Trois mois de silence et je m’accroche à une visite LinkedIn.”

“Ce n’est pas pathétique. C’est votre cerveau qui

cherche des indices de connexion. C'est ce qu'il a appris à faire pour survivre.”

“Survivre à quoi?”

“À l'abandon. Probablement très tôt dans votre vie. Votre cerveau a appris que l'attachement était une question de vie ou de mort. Alors maintenant, chaque rupture active ce programme de survie.”

Sarah fixe ses mains. “Mon père est parti quand j'avais sept ans.”

“Ah.”

Le Dr. Moreau hoche la tête. “Votre cerveau de sept ans a dû donner un sens à cet abandon. Et la conclusion qu'il en a tirée?”

Sarah sent les larmes monter. “Que je n'étais pas assez. Pas assez intéressante. Pas assez aimable. Pas assez... pour qu'il reste. Ou peut-être trop pour qu'il reste.”

“Trop?”

“Trop émotionnelle, trop vulnérable, faible... en demande.”

“Et maintenant, avec chaque homme qui s'éloigne?”

“Je deviens cette petite fille de sept ans. Qui regarde par la fenêtre. Qui attend. Qui se demande ce qu'elle a fait de mal.”

La promesse du changement

“Le problème,” continue le Dr. Moreau, “ce n’est pas que vous aimiez trop. C’est que votre cerveau a été abimé par les traumas du passé. Vous réagissez par survie, vous sur réagissez.

“Comment je change ça?”

Le Dr. Moreau se lève, sort un livre de sa bibliothèque. “Connaissez-vous la méthode LIERRE© de Prisca Dti?”

Sarah fait non de la tête.

“Lisez le livre alors. Ce qui est important, c’est de ne plus dépendre des thérapeutes, ni de moi. Et l’avantage avec cette méthode c’est qu’elle vous est transmise afin que vous continuez de l’utiliser pour vous même sans l’aide du coach. Tu restes maître des outils, là où même ici, avec moi, je ne peux pas te transmettre les outils que j’utilise.”

“Ce qui permet la reprogrammation des schémas de survie profonds sans plus passer par une personne extérieure, l’hypnose ou autre méthode.”

“Pas au début, puisqu’elle doit être là.”

“Oui, pas au début, mais avec le temps le client apprend à devenir autonome sur la méthode, et de son histoire spécifique.”

“C’est là le génie de Prisca. Elle a trouvé comment combiner les neurosciences avec des pratiques spirituelles de manière concrète. Plusieurs études démontrent qu’on peut remodeler le cerveau. Prisca remodèle le cerveau avec un protocole précis.

“Prisca... elle a guéri de sa relation avec l’évitant?”

Le Dr. Moreau sourit doucement. “Elle a fait mieux que guérir. Elle a transformé sa souffrance en méthode pour aider des milliers de femmes. Elle dit souvent : ‘La douleur était le chemin, pas la destination.’”

Sarah prend le livre, le feuillette. “On peut commencer à travailler ? Avec le premier test sur les 7 signes de souffrance de l’enfant intérieur?”

“Oui.”

Ce soir-là

Sarah ouvre le livre de Prisca. La première page commence par ces mots :

“Si vous lisez ces lignes, c’est que comme moi, vous vous êtes perdue dans l’amour de quelqu’un qui ne pouvait pas vous aimer en retour. La méthode LIERRE© n’est pas juste une technique thérapeutique. C’est une

renaissance.”

Sarah prend un cahier. Un stylo. Respire profondément.

Elle commence le premier quiz.

Les larmes coulent sur la page. Mais pour la première fois, ce ne sont pas des larmes de manque. Ce sont des larmes de libération. Elle comprend.

La méthode LIERRE© vient de commencer son travail.

Chapitre 17 : La Diaspora émotionnelle

Quand je dis Diaspora, je ne parle pas de diaspora au sens géopolitique. Je parle d'un système affectif éclaté.

Diaspora signifie dispersion.

Dans ma théorie, **la diaspora émotionnelle**, c'est l'organisation interne d'un homme — souvent évitant — qui répartit ses besoins entre plusieurs femmes au lieu d'investir une seule relation de manière pleine et assumée.

Ce n'est pas un harem officiel. Ce n'est pas forcément sexuel. C'est stratégique, inconscient... mais structuré.

Il ne choisit pas. Il compartimente.

Pourquoi?

Parce qu'il a peur du rejet. Peur de l'intimité. Peur de s'attacher et de se tromper (ou de se faire tromper). Alors il tisse des liens légers, entretient des connexions fragmentées, et laisse planer l'espoir — *“si tu deviens assez, peut-être que je m'engagerais.”*

Chaque femme dans sa vie incarne une fonction précise.

Il y a celle qui nourrit son ego. Celle qui représente la sécurité. Celle qui l'excite. Celle qui le comprend. Celle qui le materne. Celle qui attend.

Aucune ne reçoit l'homme entier. Chacune reçoit une version fractionnée.

C'est là que ce concept devient important à comprendre.

Ce n'est pas qu'il hésite. C'est qu'il a construit un écosystème émotionnel dans lequel il n'a pas besoin de choisir.

Il peut revenir sans jamais s'engager. Il peut te valoriser sans jamais te sécuriser. Il peut te perdre sans jamais te lâcher.

Tout dépend de qui tu es pour lui — dans quelle catégorie il t'a soigneusement rangée.

Et cette diaspora se reconnaît. Elle se voit dans la manière dont il rompt, dans la façon dont il revient,

dans la fréquence à laquelle il réapparaît. Il y a des signes précis, des schémas qui ne mentent pas.

Comment intègre-t-on cette cartographie?

L'évitant ne place pas les femmes au hasard. Il a ses critères — ils sont fondés non pas sur qui tu es vraiment, mais sur comment tu réagis face à lui.

Car au vu de ses troubles, il recherche une certaine posture. Une certaine dynamique. Il met donc en place ce que j'appelle les **7 tests de sélection** — des micro-situations, souvent inconscientes, qui lui permettent de t'attribuer une place dans son écosystème.

Ta réaction détermine ta catégorie. Et une fois qu'il t'a placée, il a du mal à revenir sur ce choix.

La seule menace pour la diaspora, c'est une femme souveraine.

La seule femme avec laquelle l'évitant s'engage véritablement est une femme qui se respecte, qui ne joue pas le jeu, qui refuse de s'adapter à l'infini. Une femme qui se choisit.

Mais voilà où ça devient complexe.

Lorsqu'une femme n'a pas été souveraine dès le départ — qu'elle a réagi, explosé, vécu plusieurs cycles de fuite sur des mois ou des années — elle

a déjà été classée. Et changer de catégorie dans sa tête n'est pas une évidence.

Si, à force de travail sur elle-même, elle devient souveraine, un nouveau problème se dresse : l'évitant ne lui fait plus confiance. Il perçoit sa soudaine maîtrise comme une supercherie, un piège. Il se méfie.

Il va alors tester sa cohérence. Pas avec les mêmes tests qu'au départ — mais avec **7 nouveaux tests, dits d'endurance**, d'intensité croissante. Il ne cherche plus à la classer. Il cherche à savoir si c'est réel.

Pour résumer.

La diaspora n'est pas un drame romantique. C'est une architecture.

Elle classe les femmes selon 5 catégories, grâce à 7 premiers tests dits de sélection. Ta réaction détermine ta place. Et si tu deviens souveraine après coup, 7 nouveaux tests d'endurance se dressent devant toi.

Pour sortir de ce système, la clef n'est pas de mieux jouer. C'est de refuser de jouer. De devenir la femme qui se choisit — et qui n'a plus besoin d'être choisie pour avancer.

J'ai écrit un livre complet sur la diaspora. Il cartographie

les 5 catégories, les 7 tests de sélection, les 7 tests d'endurance — et la façon de sortir du système.

Ce livre te dis la vérité, il ne laisse aucun détour. Aucune échappatoire.

Il s'appelle DIASPORA. Je ne le propose qu'aux lectrices chevronnées qui se sentent prêtes, car ce livre n'est pas pour tout le monde. Si tu te sens prête — tu peux lire un extrait ici : <https://deglassprisca.systeme.io/extraitds>

p

Chapitre 18 : Test 5 - Les 7 signes de souffrance de l'enfant intérieur

QU'EST-CE QUE L'ENFANT INTÉRIEUR

L'enfant intérieur est une part de toi, ton corps émotionnel, celle qui, de 0 à 7 ans, a subi les 7 traumatismes de l'enfant intérieur responsables des blessures de comportement de sabotage.

Pour se protéger de la souffrance, l'enfant intérieur a créé l'égo. L'égo est un ensemble de réponses neuronales qui agissent et pensent à ta place. Il enferme l'enfant intérieur et l'hypnotise avec des peurs sur lui-même et le monde qui l'entoure à cause des traumatismes.

L'égo est une sorte d'alter, un autre toi qui n'est pas toi et qui te parle dans ta tête et agit à ta place. Il est gorgé de peur et d'a priori sur toi qu'il nourrit à cause de ton passé compliqué, et du regard extérieur qu'il craint plus que tout.

Pour lui, tu dois te comporter d'une certaine façon afin d'être aimée, mais il se trompe car cela te fait passer pour femme de peu de valeur. C'est normal, personne ne lui a enseigné la féminité ancestrale.

Il a peur qu'on t'abandonne, et que les traumatismes ne se reproduisent et il tente de te protéger en ayant des comportements dont tu ne veux pas. Ces comportements sont des signes que tes traumatismes d'enfance ne sont pas encore réglés.

Quels sont ces 7 signes ?

QUIZZ N°1

LES 7 SIGNES DE SOUFFRANCE DE L'ENFANT INTÉRIEUR

(remplis les pointillés avec la vidéo)

○ **La FEMME. trop GENTILLE**

Vous vous adaptez aux autres, surtout s'ils ont été présents pour vous et jusqu'à vous oublier. Vous n'avez pas l'habitude qu'on soit gentil avec vous, et vous avez peur de perdre cela, donc vous acceptez le pire des autres. Vous dites oui au lieu de dire non, et avez du mal à poser des limites sans culpabiliser.

○ **S'EXCUSE en permanence**

Tu t'excuses pour tout ; d'exister, coupable de

déranger. Tu t'excuses et te justifies pour tout et tout le temps. Tu as tendance à prendre la responsabilité de ce que les autres font et à te sentir coupable quand les autres te font quelque chose. Cela te pousse à refouler tes besoins, à accepter l'inacceptable, à douter énormément de toi-même.

○ **SYNDROME de L'IMPOSTEUR**

Je me compare et me dévalorise. Je me justifie énormément et souhaite paraître le plus parfaite possible. Cela me coupe de ma vulnérabilité et de mon calme. J'ai toujours plein d'idées que je ne termine jamais, car l'égo dans ma tête m'hypnotise en me disant que tu n'es pas assez douée et que les autres font mieux.

○ **La SAUVEUSE**

Je me refuse à observer les autres à travers leurs actions, je regarde leur potentiel et je tente de le révéler. Je vais donc accepter les pires situations pour prouver que je peux tout encaisser, pour que l'autre voie comme je suis précieuse pour lui afin qu'il me voie avec tous ses défis. Jusqu'à me trahir. Je priorise l'élévation de l'autre. Les abandonner me fait mal et me donne la sensation d'être égoïste et mauvaise, je culpabilise. Je refuse de me prioriser et d'exprimer mes besoins pour laisser plus de place à l'autre.

○ **La PERFECTIONNISTE**

Du mal à recevoir un compliment, car vous doutez de votre valeur. Vous avez reçu beaucoup de critiques,

et y êtes très sensible à la critique. Rien n'est suffisant. Je sais pourtant que j'ai de la valeur, mais l'égo en moi me dévalorise, me compare, me critique et continue de mettre ma valeur dans le regard de l'autre.

○ **LA FEMME FORTE**

La FF ne demande jamais d'aide, elle prouve sans cesse sa valeur, qui se pense insuffisante, donne donc pour mériter l'amour. Elle a horreur de recevoir, ne se laisse pas protéger. Elle rend au centuple tout ce qu'on lui donne. C'est parce qu'elle a appris à se débrouiller seule.

○ **LA DEPENDANTE AFFECTIVE**

C'est jauger sa valeur à travers le regard extérieur. Avoir des preuves d'amour soulage sur le moment, mais on recommence à la moindre insécurité. On auto-sabote ses relations à cause du manque d'amour et de foi en nous-même.

Résultats :/7

Plus tu as de signes de souffrance de l'enfant intérieur, et plus la femme en toi est blessée.

Quel est ton style d'attachement ?

Le style d'attachement, c'est la façon dont tu vas réagir aux relations et aux conflits avec tes "caregiver", les personnes auxquelles tu tiens, et qui représentent à tes yeux ta sécurité affective.

1 à 2 signes - attachement sécure

ex : femme Divine

3 à 4 signes - attachement anxieux

ex : la femme Dépendante affective

4 à 7 signes - attachement chaotique 🗑️

ex : la femme forte et Dépendante affective

L'ENFANT BLÉSSÉ EN TOI PROVOQUE TES RÉACTIONS DISPROPORTIONNÉES

En fonction de la quantité des traumatismes subis, ton enfant intérieur peut avoir des insécurités émotionnelles qui vont te rendre anxieuse en relation. Cela va te faire agir au contraire de ce que tu souhaites et saboter par manque de calme. Cela te crée une fausse personnalité : un égo de sabotage c'est-à-dire des peurs qui agissent avant toi.

Tu auras des réactions disproportionnées, des schémas répétitifs difficiles à déjouer malgré tout le travail que tu as déjà opéré, malgré tout ce que tu

sais. L'enfant agit et réagit, bien malgré toi : c'est neurologique.

C'est pourquoi la solution doit l'être également.

Chapitre 19 : Briser le cycle de fuite et guérir la femme blessée

♥ LE CYCLE DE L'ÉVITANT

Quand j'ai rencontré l'évitant, mon couple avec le pervers narcissique partait déjà à la dérive.

Je rêvais d'un homme qui travaille sur lui, qui avait au moins fait autant de thérapies que moi.

Il était mon coach, expert en neurosciences, hypnothérapeute, maître en PNL, coach de millionnaires et d'hommes d'affaires haut placés. Je l'avais payé hors de prix (9 000 €), il m'avait épaulée et accompagnée sur une année entière.

Et lui, il semblait tout comprendre de moi, tout voir, tout sublimer.

Il écoutait, sans juger. Il était calme, posé, empathique, structurant, protecteur.

Je croyais avoir trouvé ce que je cherchais depuis

toujours : la sécurité émotionnelle.

La séparation et le soutien

Mais je n'étais pas libre, et lui, même s'il était très protecteur... J'ai quitté mon ex après m'être dit que si cet homme existe, alors un autre existe aussi et sera fait pour moi. Je me suis séparée.

Et ce coach qui m'avait accompagnée a voulu me soutenir en me disant : « Tu es une reine, une lionne, tu peux tout faire. Ton ex ne veut pas te voir sur les réseaux ? Lance-toi ! »

Et je me suis lancée. Il était toujours le premier à liker mes posts et à regarder mes stories.

Il les regardait toutes, même quand elles duraient 1h (oui, je faisais de très longues stories).

Et un jour, n'y tenant plus, je lui ai dit merci, merci de m'avoir aidée à me lancer.

Et il n'a pas dit « Hey, salut, pas de souci » ou « Bravo, j'ai vu que tu avais posté, j'ai suivi tout ça un peu de loin » comme je m'y attendais.

Non, lui il a dit : « J'aime ton rire, j'aime ta voix, j'aime ton sourire, j'aime ton authenticité, j'aime ta manière de parler... »

Et moi, si choquée, j'ai juste répondu merci. Alors que j'explosais de joie : lui aussi, il m'aimait... il m'aimait !

Le soir même, je fais un rêve étrange où lui et moi faisons l'amour. Le truc, c'est que c'était tellement réel, qu'au réveil, j'ai eu la sensation d'être encore avec lui. Toute la journée, sans même avoir à y penser, j'avais des orgasmes spontanés. À mon bureau, en marchant en nature, sans même penser au sexe. Je ne comprenais pas ce qui se passait.

C'était comme si j'étais en permanence connectée à lui physiquement, énergétiquement. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à m'intéresser à l'énergétique, et que j'ai passé ma première formation pour apprendre à rompre les liens négatifs karmiques, transgénérationnels et utiliser le pendule.

Obsession

Le lendemain, je lui avoue mes sentiments, et lui me répond : « Prisca, tu es dépendante affective, ça va t'empêcher de réussir. »

Moi? Dépendante affective? Alors qu'il m'a dit tout un tas de "je t'aime" la veille? Je tente de lui expliquer qu'il se trompe. Mais il me répond : "Bonne journée Prisca." Je l'ai bloqué, car je devais l'oublier. Il ne m'aime pas, m'étais-je dit. Il a juste voulu être encourageant et gentil. Je me suis passionnée pour la dépendance affective, et j'en suis devenue une

experte. J'ai mis au point une méthode alliant neuroscience et spiritualité. **La méthode LIERRE©©**.

Mais quelque chose de bizarre s'est passé : 5 mois plus tard, en avril, je me réveille en pleine nuit, prise de vertiges. Je hurle dans mon oreiller, son prénom résonne dans mon crâne : B.

Quelque chose se passe avec lui...

Je me connecte au compte Instagram de B.

Rien.

Pas juste rien, non vous ne comprenez pas : il n'a rien posté du tout, **depuis le jour où je l'ai ghosté**. Son compte est comme... mort.

Stupéfaite...

Car nous parlons ici d'un coach international, qui fait des conférences dans le monde entier face à des centaines de personnes, reconnu dans la haute sphère des millionnaires français... cet homme-là qui disparaît des réseaux ?

Pile quand moi... je le ghoste ?

Je continue de l'observer 2 mois avec un faux compte, sans le rajouter ni le débloquent. Je me connecte chaque jour à son compte pour voir s'il met une story, un post, mais rien... il ne va rien poster jusqu'à ce que je revienne.

Un matin, je n'y tiens plus, je le rajoute, et là, miracle.

Aussitôt qu'il voit mon abonnement, il poste DIRECTEMENT une chanson d'amour : « 24 Hours », une chanson qui dit qu'il passe 24h à penser à une femme, et qu'il voudrait être avec elle en permanence...

Près de 6 mois à ne rien mettre, ni poster, pas même une story et je reviens, il réapparaît et redevient actif?

Je le contacte directement pour lui demander si la chanson me concerne, il me dit que non.

“Alors que c'est évident que oui ! Pourquoi tu mens autant ?” lui dis-je.

« Et toi, pourquoi tu poses autant de questions ? » me dit-il.

J'enrage, et lui, ça l'a fait rire.

Il m'appelle ce jour-là, et bégaye au moment où je décroche.

Comment un homme aussi reconnu et charismatique peut bégayer quand il me parle au téléphone ?

Il me demande plusieurs fois si je vais bien, semble gêné.

Et je lui parle de l'épisode, deux mois plus tôt, où j'ai senti qu'il allait mal. Et lui, choqué, m'explique

qu'il a eu le Covid et qu'il était hospitalisé.

Et puis, il me demande de but en blanc si je crois aux rêves lucides, car à plusieurs reprises, la nuit, il a eu la sensation que je le rejoignais ou de me rejoindre, qu'il était avec moi.

Il n'y a rien de logique à cette conversation.

Chapitre 20 : Suis je Flamme Jumelle ?

La flamme jumelle et le ghosting

Après cette conversation, je deviens persuadée qu'il est ma flamme jumelle, un concept expliquant qu'une seule âme s'est incarnée dans deux corps, et se retrouvent pour guérir leurs blessures en miroir dans un objectif commun.

Depuis notre conversation, je le bombarde d'amour, je lui pose des questions sur son amour tous les jours, et il nie.

Je lui dis ce qu'il devrait faire, pour me rejoindre. Je lui demande sans cesse quand il va venir...

Et un jour, je lui demande pourquoi il nie en permanence ce qu'il ressent, que c'est absurde ! Que ça crève l'écran qu'il m'aime. Je lui demande s'il joue avec moi, pourquoi il ne répond pas à certains de mes messages...

Et là, il me ghoste, littéralement.

La vérité sur l'évitant

Je ne crois plus aux flammes jumelles, si elles existent, elles m'ont maintenu trop longtemps dans la souffrance.

Sans recours, je raconte tout à mes proches. On me dit que ce que je pense savoir de lui est faux, que quelqu'un d'intéressé vient.

Que c'est un homme à femmes, et qu'il ne fera rien pour être avec moi. "Tu te fais des films".

Désemparée, j'entre dans une sombre dépression. Je tombe malade physiquement, de l'eczéma apparaît sur mon visage, de larges plaques rouges sur mon front et mon nez.

Le stress devient mon quotidien. Je ne comprends pas pourquoi il ne me parle plus, pourquoi il ne vient pas s'il m'aime. Je passe par tout un tas de coachs qui me disent qu'il est toxique et me jugent d'aimer autant un homme qui joue avec ma santé mentale.

J'en ai même une, coach, qui me dit : «C'est la troisième fois que tu viens en séance et que tu m'en parles, tu pleures, t'es toujours si faible... Est-ce que tu peux m'expliquer pourquoi on en reparle alors que j'ai déjà dit que tu devais l'oublier?»

La révélation : l'attachement évitant

Et un jour, je rencontre un psychologue en Belgique par hasard, passionné de neurosciences, avec qui je discute dans une rencontre business.

Il me parle de sa spécialité : l'évitant.

Un évitant, qu'est-ce que c'est ?

Je découvre ce terme pour la première fois... C'est une personne qui a peur de l'amour...

Il me parle du fait qu'il l'est lui-même, et que c'est à cause de cela qu'il est devenu psychologue. Je lui raconte un peu de mon histoire, et il me répond en rigolant : « 24 Hours ? Oui, de grandes chances qu'il soit évitant. »

Il accepte de me prendre en séance, alors qu'il n'en fait plus depuis des années. Il écoute mon histoire et il confirme avec moi que ce coach est évitant.

Moi, choquée, je lui dis : « Comment est-ce possible ? »

Lui : « Je le suis moi aussi, pourtant je suis psychologue. »

Il m'explique tous les comportements de l'évitant, il m'explique ce qui se passe dans le cerveau de cet homme, et je m'effondre en larmes.

« Donc B. est un handicapé émotionnel ? »

« Oui. »

« Et il ne peut pas ressentir comme moi ? Si il aime, son cerveau le coupe de lui-même ? »

« Oui, c'est ça. »

Moi, choquée de ce que j'apprends, je lui pose d'autres questions. Et cela n'en finit pas. Les séances suivantes, je lui demande la signification de chaque comportement, et il me les donne. Je comprends à présent tout ce que j'ai mal agi, toutes les fois où il s'est coupé à cause de mes réactions, comment mon comportement agit sur son cerveau abîmé, et le force à s'éloigner, voire à couper.

Je comprends tout.

Je décide de lui dire qu'il est évitant

Je dis tout à B., je tente de lui expliquer, il est évitant, il a peur de l'amour...

Et la situation empire, notre relation se détériore encore plus car même si je lui explique, je ne parle pas encore le langage de l'évitant, et notre relation a été si abîmée au fil du temps qu'il le vit de nouveau comme une tentative désespérée de ma part.

Mon mentor m'explique que le dire à l'évitant est toujours à double tranchant : il peut accepter ou croire qu'on tente de le manipuler... Il m'explique ensuite que j'aurais pu le sentir si j'avais été formée.

Il me parle de la dépendance au praticien : « Tant que je suis là pour t'expliquer, tu vas bien, mais si je

disparais... tes comportements reviennent, tu perds celui qui traduit ses comportements et t'apaise. Mais tu dépends de mes outils et de mon expertise. Pour sortir de ça, il vaut mieux te former.»

La formation et la transformation

J'intègre alors la formation de mon psy, qui devient mon mentor durant 1 an. J'apprends les styles d'attachement insécure, anxieux et évitant du point de vue des neurosciences. Je remonte la pente, et petit à petit je n'ai plus besoin de mon mentor pour comprendre B.

Je découvre qu'en fonction du type de femme que tu es pour l'évitant, tu dois avoir une communication spécifique. S'il est classique, dédaigneux ou craintif.

Aujourd'hui, j'ai fait le choix de renoncer à l'évitant, de faire le deuil d'une relation possible pour me centrer sur ma construction.

Aujourd'hui, je sais pourquoi tout cela a eu lieu. Je connais mes blessures, et j'ai compris que B. ne saurait pas être présent pour moi. Ce n'est pas de sa faute, mais je ne peux plus me bafouer pour une relation à sens unique.

J'ai travaillé mes patterns avec ma propre méthode. J'ai eu du mal à le vivre — beaucoup. Mais aujourd'hui, je suis formée, et aider mes clientes est devenu mon salut.

J'ai rompu. Je lui ai laissé un message comme je sais le faire, grâce au langage de l'évitant, et il a répondu qu'il comprenait.

C'est terminé.

C'est normal de quitter quand on ne se sent pas respectée. Ce n'est pas de la faiblesse, mais du courage.

Pour Marina, Davy a fait le choix de faire une thérapie. Tous les évitants n'en sont pas à ce point de rupture.

Marina a su se former suffisamment tôt. Le cycle de l'évitant n'a pas eu le temps de s'ancrer dans l'ADN de sa relation, et il était donc plus simple pour elle de donner une nouvelle dynamique à son couple.

Ce n'est pas mon cas. Et c'est comme ça.

Mais grâce à cette expérience, j'ai créé une méthode qui fonctionne. Marina en est la preuve. Et des centaines d'autres femmes depuis.

Parce que j'ai transformé mon échec en expertise. Ma douleur en science.

J'utilise aujourd'hui mon expérience de vie pour en

faire mon métier, et j'accompagne les femmes à transformer, elles aussi, cette expérience douloureuse en force. Ça m'a aidée à accepter les choses telles qu'elles sont.

Chapitre 21 : Pourquoi on attire un évitant

Car nos blessures restent à guérir.

Pourquoi l'anxieux et l'évitant s'attirent mais ne peuvent pas être ensemble (ou difficilement)

La vérité que personne ne dit

Ni l'anxieux ni l'évitant ne sont le problème.

Le problème, c'est leurs cerveaux qui se parlent dans deux langues incompatibles.

Chacun fait exactement ce qui active le système de survie de l'autre.

→ L'anxieux poursuit → Active la fuite de l'évitant

→ L'évitant fuit → Active la panique de l'anxieux

C'est une boucle neurobiologique parfaite.

Et sans intervention, elle ne s'arrête jamais.

Ce que ça signifie pour vous

Vous avez vécu cette danse. Peut-être la vivez-vous encore.

Votre cerveau fait exactement ce pour quoi il a été programmé : vous protéger de votre passé.

Le problème, c'est que sans vous en rendre compte : vous allez le provoquer, ce que votre cerveau appelle "protection" est une stratégie de survie qui vous condamne à vivre l'abandon : hypervigilance, poursuite, sacrifice, oubli de soi, et pire, cela active le système de menace de l'évitant = vous finissez abandonné.

Si c'est neurobiologique, c'est changeable.

Le cerveau est plastique.

Les circuits peuvent se recâbler.

Vous pouvez sortir de cette danse.

Pas en changeant l'évitant.

En vous changeant vous-même.

En guérissant de votre passé, vous sortez de l'hyper-vigilance, et cela arrête donc les comportements qui le font fuir.

Chapitre 22 : Dois je le quitter ou rester ?

Comment faire à présent ?

Tu comprends pourquoi il fuit.

Tu sais ce qui déclenche son système d'alarme.

Tu as identifié tes blessures d'enfance.

Mais concrètement, comment est-ce que je guéris ?

La Question Que Toutes Me Posent

Quand une femme vient me voir, elle me pose toujours la même question :

“Prisca, comment je fais pour guérir et éviter que le cycle recommence ?”

Et ma réponse les surprend toujours :

“Ça dépend.”

“Ça dépend de quoi ?”

“Ça dépend de TON objectif.”

Les Deux Types de Femmes Qui Viennent Me Voir

Dans mon travail, j’ai observé qu’il existe deux types de femmes :

TYPE 1 : La femme qui aime son évitant... mais qui préfère arrêter ici.

Elle l’aime profondément.

Mais elle est épuisée.

Elle ne peut plus.

Elle veut juste guérir et partir dignement.

TYPE 2 : La femme qui aime son évitant... et qui souhaite véritablement co-crée une relation avec lui.

Elle l’aime profondément.

Elle est prête à faire le travail.

Elle veut transformer la relation.

Les deux choix sont valides.

Les deux demandent le même courage !

Le Parcours de Guérison Est Le Même...

Que tu veuilles partir ou rester, *le parcours est identique.*

Deux Femmes, Deux Parcours, Deux Résultats

Pour t'illustrer concrètement ce que je veux dire, je vais te raconter deux histoires.

L'histoire de Sarah : la femme qui a fait 3 mois avec moi et qui a quitté l'évitant.

L'histoire de Marina : la femme qui a fait 12 mois avec moi et qui est restée.

Les deux étaient dans la même situation au départ.

Les deux aimaient leur évitant profondément.

Mais elles ont fait des choix différents.

Et aujourd'hui, elles sont toutes les deux heureuses.

L'une est fiancée à un homme sain.

L'autre est mariée à son évitant.

Les deux ont guéri.

Les deux sont souveraines.

Mais leurs chemins ont été différents.

Quelle Femme Es-Tu ?

Avant de lire leurs histoires, pose-toi cette question :

Quelle femme es-tu ?

Es-tu Sarah ?

→ Tu l'aimes, mais tu n'as plus l'énergie de te battre.

→ Tu veux juste guérir et partir en paix.

→ Tu es prête à recommencer avec quelqu'un

d'autre.

Ou es-tu Marina?

→ Tu l'aimes et tu veux vraiment cette relation.

→ Tu es prête à faire le travail sur 12 mois.

→ Tu veux transformer la relation.

Il n'y a pas de bon ou de mauvais choix.

Il y a juste TON choix.

Chapitre 23 : Cas concret - elle a guéri et l'a quitté

“Je L'aime, Mais Je Me Choisis”

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

Ça arrive souvent.

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

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

Et elle ne comprenait pas pourquoi.

Ce Qui S'est Passé Ce Soir-Là

Sarah avait tout préparé pour lui faire plaisir.

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

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

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

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

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

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

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

“Il faut qu'on parle.”

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

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

Explosion

Il a vrillé.

Explosion

Il a vrillé.

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

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

Sarah, ébahie ne comprenait pas.

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

Elle avait juste voulu être honnête.

Trois Mois Plus Tard

Sarah pensait qu'il reviendrait.

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

Trois mois. Rien.

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

Ce Que Je Lui Ai Expliqué

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

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

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

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

*Et puis, d'un seul coup, tu lui as enlevé TOUT.
Tu lui as exposé deux ans de reproches d'un seul bloc.
Dans sa tête, tu t'es comportée de manière instable.*

Sa Réaction

Sarah était en colère :

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

Je lui ai répondu :

“Tu es totalement légitime dans ton ressenti. Tes besoins

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

Qu'est-ce que tu veux ?

Elle : quoi ?

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

la fin de ta vie ? Ou est-ce que tu veux que je t'enseigne la

manière dont tu peux exprimer tes besoins sans heurter

son cerveau, de manière à le garder attentionné à tes

besoins? Veux tu continuer de l'accuser, ou transformer pour transformer tes relations pour toujours?"

Évidemment, c'était la deuxième option.

L'idée n'est pas d'oublier ses besoins, mais d'apprendre une **nouvelle manière** de les communiquer. Une manière qui prend en compte les séquelles de leur cerveau pour se faire entendre dans les heurter. Et ça, je l'enseigne dans l'Académie des femmes divines.

La Rencontre Qui a Tout Changé

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

L'art de la communication féminine.

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

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

La Rencontre qui a Tout Changé

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

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

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

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

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

Je l'ai regardée, ébêtée :

“Pardon ? Ton mari t'a offert une formation aussi chère ?! Ton mari est riche ?” Elle a souri : “Non, il est salarié. Il fait beaucoup d'heures supplémentaires.”

“Alors, tu es riche ?”

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

“Mais... qu'est-ce que tu fais dans la vie ?”

“Je suis femme au foyer.”

Là, j'ai bugué.

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

Elle a ri : “Pas du tout. Je n'ai pas toujours été

femme au foyer. C'est lui qui a refusé que je travaille.”

“Mais alors tu es soumise ! Tu es battue !”

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

Une Transformation Inattendue

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

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

Cette femme lui avait dit :

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

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

Aujourd'hui :

✓ Elle ne jette jamais la poubelle

✓ Quand elle plie les vêtements, elle plie les siens et ceux de son mari, mais elle les dépose sur sa place, dans le lit, pour qu'il puisse les ranger lui-même —

parce qu'elle n'est pas sa maman

✓ Il a engagé une femme de ménage pour la soulager

✓ Elle est traitée comme une reine

Je lui ai demandé :

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

Le Secret de Sa Transformation : l'art de devenir une femme souveraine.

Ce Qu'Elle M'a Transmis

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

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

ses besoins, comme au début.

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

La Réaction de Sarah

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

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

Je lui ai répondu :

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

Il faut trois choses :

1. **Guérir ton enfant intérieur** — Pour ne plus être si instable.

Ce n'est pas un week-end de travail. C'est un parcours de plusieurs mois. Un parcours que je guide dans l'Académie des Femmes Divines.

Ce que cette femme m'a transmis lors de ce séminaire est incroyable.

Un an plus tard

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

Sarah m'a observée et m'a expliqué :

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

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

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

Et qu'est-ce qui s'est passé?

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

“à l'essai”.

Trois Mois Plus Tard

Trois mois plus tard, Sarah m'a envoyé ce message : “Prisca, est-ce que tu sais quand on a guéri de sa dépendance affective? Est ce juste parce qu'on se

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

Je l'aime, mais je me choisis.”

Aujourd'hui

Aujourd'hui, Sarah a changé sa vie.

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

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

Il n'est pas évitant.

Elle a fait son choix.

Et aujourd'hui, elle est souveraine.

Chapitre 24 : Cas concret - elle a guéri et il lui a demandé en mariage

“Je suis en train de devenir folle. Je sais qu’il m’aime mais je suis en train de tout détruire. Aidez-moi.”

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

Je connaissais sa détresse par cœur : c’est dans le même état que moi, Prisca, après 5 ans de thérapie sans réelle transformation, j’avais contacté mon mentor spécialisé au près des neurosciences de l’évitant.

Car oui, il est facile de dire : “Quitte-le ! C’est une illusion, c’est toxique, évite-le, passe à autre chose !”

Sauf que l'addiction est là, profonde, putride. Notre volonté, notre force, notre raison y passe.

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

Sortir de l'illusion **ne se fait pas en coupant grâce à des phrases toutes faites comme = aime toi!** Mais en se formant.

Et quand quelqu'un n'est pas formé à ce que vous traversez, elle vous dira la réponse facile : "**oublie-le**, on va mettre en place une coupure... respirez sur 4 temps, trouvez un moyen de couper... Un blocage sur le téléphone? S'il appelle, ne répondez pas."

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

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

C'est donc après 3 thérapies et 2 coachings que moi,

j'ai eu la chance de rencontrer mon mentor. Et cela m'a sauvé la vie. Enfin quelqu'un qui ne juge pas mon incapacité à lâcher prise "par la seule volonté", car c'est impossible.

Il faut des connaissances, un suivi spécifique et sur mesure, et quelqu'un qui ne me traite pas de faible parce que j'aime quelqu'un qui ne sait pas aimer. Ou qui ne le traite pas de toxique. Combien de mes thérapeutes précédents m'ont rejetée ou jugée ?

Une fois, l'une d'elle m'a dit : "C'est la 3^e séance qu'on en parle, on a déjà discuté de cela la dernière fois, vous deviez juste le bloquer et passer à autre chose."

J'ai bien sûr cessé de la voir. Et j'ai rencontré ma safe place, mon mentor qui me comprenait et m'a accompagnée sans jugement à me relever ; à comprendre.

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

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

Elle ne dormait plus. Elle vérifiait son téléphone

toutes les 3 minutes. Elle analysait chaque message, chaque silence, chaque comportement.

“Je sais qu’il m’aime, mais pourquoi il me fait ça?”
C’était sa phrase récurrente.

Pourtant, un jour, un an après, Marina m’enverra ce message :

“Prisca, Davy m’a demandé en mariage!”

Comment a t elle fait pour passer de détruite à mariée?

Le Succès fou de Marina

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

La méthode LIERRE est cruciale pour réparer sa relation, sans cela rien n’était possible! Pas parce qu’elle est meilleure, mais parce qu’elle prend en compte les neurones, l’addiction, l’obsession. Parce qu’elle offre un espace d’écoute, de bienveillance, d’attention, de non jugement.

Parce qu’elle reconnecte à l’enfant intérieur. Pas avec une méditation, **avec ses neurones. Puis elle a réappris à communiquer ce que j’appelle le**

“langage de l'évitant”.

Elle a appris les phrases exactes à communiquer pour qu'il revienne vers elle, puis quand il revient, comment le faire rester. Elle a compris comment communiquer ses besoins sans le heurter.

Elle l'a appris avec moi en coaching dans l'Académie des Femmes Divines.

Résultat : Davy lui a demandé de l'épouser un an pile poil après avoir commencé.

Ce Que Marina M'a Dit Après

“Prisca, je te remercie de ne pas m'avoir menti. Après 4 ans d'allers-retours, tu ne m'as pas vendu de miracle. Tu m'as vendu la vérité. Et cette vérité m'a libérée.”

Ce Qui a Vraiment Changé Chez Marina

La Différence Entre Comprendre et Incarner

Ce que j'ai découvert avec Marina, c'est que comprendre intellectuellement ne suffit pas. Guérir son enfant intérieur est la clef, apprendre à devenir souveraine également. On peut lire tous les livres du monde sur l'attachement. On peut comprendre la théorie. On peut même connaître les 305 comporte-

ments qui font fuir l'évitant.

Mais entre savoir et incarner, il y a un monde.

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

Et Vous ?

Où en êtes-vous dans votre parcours ?

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

Où êtes-vous prête à faire comme elle : vous transformer réellement, pas pour lui : pour vous.

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

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

Cette transformation l'a libérée de l'emprise. Davy a choisi de grandir avec elle, mais si ce n'avait pas été le cas, Marina aurait eu la force de partir en paix. Car le vrai succès n'était pas le mariage - c'était qu'elle ne soit plus prisonnière de l'obsession, qu'elle retrouve sa souveraineté, avec ou sans lui

Conclusion

Un dernier mot

Il y a cinq ans, j'étais vous.

Brisée. Perdue. Désespérée.

Je me réveillais à 3h du matin en pensant à B.

Je ne comprenais pas pourquoi je n'étais jamais assez.

Aujourd'hui, je suis libre.

Pas parce que B. est avec moi (il est revenu chaque semaine, et je n'en ai plus voulu).

Pas parce que j'ai trouvé un autre homme qui m'a sauvée.

Mais parce que je me suis sauvée moi-même.

Et vous pouvez le faire aussi.

Vous êtes au bon endroit

Si vous avez lu jusqu'ici, c'est que vous êtes prête.

Prête à comprendre.

Prête à guérir.

Prête à transformer votre douleur en force.

Ce livre n'est pas juste un livre. C'est une carte. Un guide. Un chemin vers vous-même.

Vers la femme que vous êtes vraiment, sous toutes ces blessures.

Sous tous ces schémas de protection.

Sous toute cette douleur.

La vérité

Vous n'êtes pas brisée.

Vous n'êtes pas trop.

Vous n'êtes pas folle.

Votre cerveau a fait exactement ce qu'il devait faire : vous protéger.

Le problème, c'est que maintenant, cette protection vous emprisonne.

Mais vous pouvez vous libérer.

Avec les bons outils.

Avec la bonne méthode.

III

Question réponses

Chapitre 25 : Pourquoi il revient toujours, pourquoi il ne me laisse pas tranquille ?

Parce que tu es ce qui le fait se sentir vivant et en sécurité, mais pas comme tu crois. C'est bien plus biologique qu'on pense.

L'évitant a beaucoup de mal à quitter ses exs.

Il est capable d'y revenir sans forcément s'engager. Usant du flou et de l'espoir comme des armes pour te garder accrochée.

Il peut, comme je l'explique dans le chapitre diaspora, entretenir des liens ambigus avec plusieurs ex sans en choisir aucune sauf celle qui remplit certains critères

Si tu n'en a pas eu l'occasion, je t'invite à lire l'extrait du livre qui en parle en détail en suivant ce lien : <https://deglasprisca.systeme.io/extraitdsp>

Un évitant vit dans l'engourdissement émotionnel. Petit, il a fermé son cœur pour ne pas souffrir. Mais avec toi, quelque chose en lui se réveille – et c'est à la fois ce qu'il désire le plus et ce qui le terrifie.

Il ne te lâche pas parce que :

Tu es la seule qui traverse ses défenses. Sans toi, il retourne au vide. Avec toi, il ressent – et ressentir, même dans la peur, c'est mieux que l'anesthésie totale.

Il a besoin de savoir que tu es là, sans avoir à complètement s'ouvrir. Tu es son lien à la vie, sa preuve qu'il peut encore aimer, même s'il ne sait pas comment.

L'évitant craintif, dit ambivalent, a deux peurs contradictoires : la peur de l'intimité ET la peur de l'abandon. Donc il fait des allers-retours : il fuit quand tu es trop proche, il te retient quand tu t'éloignes.

C'est pour ça qu'il ne te lâche pas : parce que tu as réveillé en lui quelque chose qu'il ne trouve nulle part ailleurs. Mais il ne peut pas non plus rester pleinement, parce que rester pleinement, c'est affronter sa peur. C'est choisir, c'est prendre le risque d'être trahis.

Tu es son paradoxe : ce dont il a le plus besoin et ce qu'il ne peut pas accepter.

Et c'est épuisant pour toi. Parce que tu n'es pas un concept, tu es une femme vivante (ou un homme vivant) qui a besoin de réciprocité. Sans thérapie profonde chez un spécialiste du style d'attachement, la relation est difficile à supporter.

Le plus difficile, c'est qu'il ne sait pas qu'il a un trouble ni comment cela se manifeste, même lorsqu'il en connaît les signes. Lorsqu'il est auprès de toi et que tu as une attente, une émotion, une mauvaise réaction : c'est le signal.

Il perd totalement pied et ressent seulement une sensation ignoble en lui de mort imminente. Ce sentiment surpasse tout ; en lutte contre lui-même, il cède et se voit agir au contraire de ce qu'il souhaite. C'est plus fort que lui. « Cette fille est magnifique et je l'aime, mais c'est plus fort que moi : dès qu'elle a une attente, je dois la quitter. La maintenir à distance. » Mais il ne peut ni l'intellectualiser, ni poser de mots dessus, et donc l'expliquer. Cela le terrasse, et son réflexe est de rejeter la faute sur l'autre.

Quand il est plus calme, la sensation de mort l'a quitté et laisse de nouveau place à l'amour pour

toi, mais sa mémoire est fractionnée. Il n'a aucune idée du mal qu'il a fait. Pour lui, ton attente est anormale. Par exemple, une fois, je lui ai dit que je ne pourrais plus le rassurer, car cela me donne des attentes. Que je ne pouvais pas toujours lui expliquer que mon Instagram ne le concerne pas, que ce que j'y écris ne le concerne pas. Que je me sens censurée et que j'ai peur de sa réaction de colère. Et lui m'a répondu : « Tes peurs t'appartiennent, je ne peux pas te rassurer. Respire. Mais si tu m'expliques, cela permet d'établir la confiance et permettra ensuite un "nous". »

Moi : pardon ? Donc, en gros, quand j'ai peur, tu ne me rassures pas. Mais moi, j'anticipe ta colère face à tes interprétations, on est bon ? Y a comme un hic, non ? Je lui répète que je ne peux pas, et il explose de colère...

Pourquoi ? Car il ne se rend même pas compte de ce qui se joue là. C'est comme quelqu'un qui veut aimer, mais n'a jamais vécu l'amour, et donc ne l'a jamais expérimenté. Il nie ses besoins de réassurance, n'en parle jamais, exprime de la colère et de la frustration, et on comprend alors qu'une chose n'est pas à faire : il trouve une personne qui les comble. Mais si tu en exprimes le besoin, montres ton malaise, il se met de nouveau en colère, car cette attente met son

cerveau en dissociation et lui fait ressentir la mort. Pour grandir, il doit traverser cette sensation de mort. Mais tu ne peux pas t'adapter à cette dissonance : ce serait t'autodétruire que de rassurer quelqu'un qui ne t'offre que silence et colère à cause de sa propre peur de l'intimité.

Il compte, mais tu comptes aussi.

Chapitre 26 : Être heureux sans moi ?

Est-ce qu'il touche le bonheur ?

Non, pas le bonheur profond.

Il touche le soulagement (quand il s'éloigne et que l'anxiété retombe). Il touche la tranquillité (quand il contrôle la distance). Mais le bonheur véritable — celui qui vient de la connexion, de l'intimité, du partage vulnérable — non. Pas tant qu'il fuit ce qui le déclenche.

Il vit dans une version édulcorée de l'existence. Moins de douleur, mais aussi moins de vie. Il évite la souffrance de l'intimité, mais du coup, il évite aussi la plénitude qu'elle apporte.

Il peut être « en paix » ou « stable », mais pas pleinement vivant. Il a choisi la protection contre l'expérience.

Les évitants ne sont pas des monstres, mais ils vivent coupés d'eux-mêmes. Leur système nerveux associe l'amour à la douleur. Donc, quand un lien devient trop vrai, trop proche, leur cerveau déclenche une alarme de mort imminente.

Il sera peut-être en paix par moments, mais pas heureux comme toi tu l'entends.

Un évitant ne goûte pas la joie du lien tant qu'il ne traverse pas ses peurs.

Et il ne traverse pas ses peurs si le cadre de la relation ne lui semble pas sécurisant.

Il ressent un soulagement quand il s'éloigne, pas une plénitude. Et ce soulagement finit toujours par se transformer en vide, en manque qu'il ne sait pas nommer.

Toi, de ton côté, tu vas construire du sens à partir de ce que vous avez vécu.

Lui, il risque de chercher à anesthésier ce qu'il ressent : travail, distractions, rationalisation.

Il ne sera peut-être jamais malheureux au point de s'effondrer, mais il ne sera pas non plus pleinement vivant tant qu'il refusera de toucher la douleur qui le traverse.

Le bonheur profond, celui qui naît du courage d'aimer, il ne peut pas encore le connaître.

Et le lui dire ne sert à rien : il le vivra comme une

intrusion et se persuadera que tu as tort ou que tu mens pour ne pas avoir à se regarder.

« Je suis bien ici, pas besoin de plus. »

Tu as éveillé la vie en lui, mais il ne te rejoindra pas sur ce chemin, à moins que ton comportement ne lui redonne confiance.

Chapitre 27 : l'évitant.e peut-iel changer ?

La vérité sur le changement de l'évitant

Parlons franchement de quelque chose que personne ne vous dit vraiment : **un évitant peut-il changer ?**

Oui, "MAIS".

Ce "mais" est ÉNORME. Et il faut le comprendre avant de s'épuiser à attendre.

Le comportement évitant est comme un handicap invisible :

Imaginez quelqu'un né sans bras. Vous pouvez l'aimer de tout votre cœur, le supplier, pleurer, lui dire que vous avez besoin qu'il vous prenne dans ses bras. Il ne le pourra pas.

L'évitant, c'est pareil.

Son cerveau a été câblé dans l'enfance pour **asso-**

cier l'intimité au danger. Pour lui, se rapprocher émotionnellement, c'est comme vous demander de sauter d'un avion sans parachute. Son système nerveux hurle : DANGER.

La différence avec un handicap physique ?

L'évitant ne voit pas son handicap.

Le problème de l'inconscience

Voilà le plus difficile à accepter :

Pour l'évitant, son comportement est normal. Même si il se sait évitant, il aura tendance à normaliser

Quand il fuit, il pense qu'il "prend de l'espace sain". Quand il ne répond pas pendant trois jours, il pense qu'il "gère ses émotions". Quand il refuse de s'engager après deux ans, il pense qu'il est "prudent" ou "rationnel".

Dans sa tête, c'est VOUS qui êtes trop intense. Trop émotionnelle. Trop demandeuse.

Il ne se voit pas comme le problème.

C'est neurobiologique. Inconscient. Son cerveau a construit ce système de défense quand il avait 2, 3, 5 ans. C'est gravé dans ses circuits neuronaux les plus profonds.

Donc même si vous lui montrez ce livre, même s'il

lit sur l'attachement évitant, même s'il dit "ah oui, c'est peut-être moi" ...

Savoir n'est pas changer.

Les conditions du changement (quand c'est possible)

Si l'évitant peut changer — et certains le peuvent — voici ce qu'il faut :

1. Il doit VOULOIR changer

Pas pour vous garder. Pas parce que vous pleurez. Pas parce qu'il a peur de vous perdre.

Mais parce qu'il **souffre lui-même** de son isolement.

Parce qu'il réalise qu'il passe à côté de sa vie.

Davy a changé parce qu'il a vu qu'il détruisait quelque chose de précieux. Pas juste Marina. Mais sa propre capacité à vivre pleinement.

2. Thérapie individuelle obligatoire

L'évitant a besoin du couple en miroir pour lui indiquer ce qui ne va pas, mais ne peut pas guérir seulement "dans le couple".

Il a besoin d'un thérapeute spécialisé dans l'attachement qui va :

- Identifier ses traumatismes d'enfance
- Reprogrammer ses circuits neuronaux

- Lui apprendre à SENTIR ses émotions (pas juste les intellectualiser)
- Déconstruire ses mécanismes de défense

Cela prend des mois. Souvent des années.

Marina a attendu. Pas passivement. Elle a guéri de son côté. Mais elle a compris que Davy n'avancera pas si elle n'était pas solide dans son émotionnel pour tenir ses limites.

3. Vous devez être guérie et souveraine

Voici le triple paradoxe :

Petit a. L'évitant ne peut changer que si vous arrêtez d'avoir **BESOIN** qu'il change. Pour cela, guérir vos blessures pour ne plus tenter de le contrôler est indispensable. Il a besoin que vous soyez stable sans lui. Pleinement vous même et que vous acceptiez son chemin sans pour autant vous y perdre !

Et tant que vous communiquez d'une manière qui active son système nerveux, et sans savoir ce qui active son amygdale : son cerveau le garde en mode survie. Il fuit. Il se défend. Raison pour laquelle j'ai écrit le livre "305".

Petit b. Être calme ne suffit pas. Être en paix et savoir quoi dire est **INDISPENSABLE**, mais une fois que vous le serez, cela va re déclencher les réseaux d'angoisse de l'évitant dans l'autre sens et à un

nouveau level. Car il n'est pas habitué à cela et alors il va se demander si ce n'est pas feins. Il va donc créer de nouveaux tests plus élaborés et d'intensité croissante pour que vous redeveniez celle du début. Cela risque de vous donner envie de lui prouver vos nouveaux skills de communication, et de paix.

Pourtant c'est la pire chose à faire, car ici une seule chose le fera se calmer : que vous deveniez souveraine, si et seulement si il vous aime. Car si il ne vous aime pas, et qu'il vous a utilisé comme une sous catégorie (je parle des catégories dans le livre DIASPORA), alors il n'aura que faire de votre souveraineté.

Mais si vous êtes la passion, alors développer votre souveraineté le fera se transformer. Non pas par pression, vous n'en serez plus là, mais parce que cette posture ne lui laissera plus aucun choix.

Mais c'est ici que vous serez définitivement fixée : si il vous aime, alors être souveraine est la seule voie qui ouvre vers des relations plus authentiques avec l'évitant. C'est l'art ancestral de devenir la Perle convoitée. Ces enseignements ancestraux qui mettent un homme au pied du mur sans avoir à parler.

Tant que c'est toi qui te bats pour la relation,
il n'y a aucune raison qu'il s'y engage.

Le but n'est plus que tu te battes pour la relation,
mais que ce soit lui qui se mette enfin à se battre
pour elle.

Et ça, je te l'enseigne dans mon livre : **Le Chemin
de la Perle.**

Marina a pu aider Davy non pas parce qu'elle était
devenue un **terrain neutre**. Elle n'était plus réactive.
Elle ne le jugeait plus. Elle créait un espace de sécurité
en sachant parfaitement comment communiquer.
Mais parce que sa posture elle même avait changé de
manière telle qu'il l'a supplié de le reprendre.

Les deux sont des victoires.

La timeline réaliste

Si l'évitant peut changer, à quoi s'attendre ?

0-6 mois : Prise de conscience (Après que la pas-
sion soit devenu calme, il enclenche les 7 tests, il
découvre qu'elle est genuinely souveraine, crise
majeure)

6-12 mois : Début de thérapie, premiers petits
changements (très lents)

1-2 ans : Évolution visible mais avec des rechutes
fréquentes (de nouveaux tests si les 7 n'ont pas eu
lieu durant les 6 premiers mois).

Oui, vous avez bien lu. DES ANNÉES.

Pas des semaines. Pas des mois.

Des années.

Parce que ce n'est pas juste "changer de comportement". C'est **reprogrammer un cerveau** câblé depuis l'enfance.

La décision t'appartient

Alors maintenant, la vraie question n'est pas "Peut-il changer?"

La vraie question est :

"Suis-je prête à investir du temps dans ma propre guérison, et mes propres changements indépendamment de lui ?"

Si oui, et s'il montre les signes qu'il peut évoluer, alors ce chemin est possible.

Si non, ou s'il ne montre aucun signe, alors partir est la seule option saine.

Mais dans les deux cas, tu dois d'abord te guérir, TOI, pour toi et ta petite fille intérieure, pour arrêter d'attirer ce type d'homme, ou de les accepter sans poser tes standards.

Parce que c'est seulement depuis un endroit de force que tu pourras :

- Soit l'accompagner dans son évolution (comme

Marina)

- Soit partir avec dignité et attirer un homme sûr, puisse que tu le seras devenu.

Les deux chemins nécessitent que TU sois solide.

Chapitre 28 : L'évitant peut-il aimer ? Être heureux sans moi ?

Est-ce qu'il peut aimer ?

Pas comme toi, mais oui.

Un évitant peut aimer. L'attachement évitant n'empêche pas l'amour, il empêche l'expression saine de l'amour. Il ressent, mais son système nerveux traite la proximité comme un danger. Donc il aime dans la peur, pas dans l'absence. C'est de l'amour réel, mais dysfonctionnel.

Un évitant — surtout un craintif — peut aimer profondément, mais son système nerveux ne supporte pas la proximité émotionnelle. Ce n'est pas l'amour qu'il rejette, c'est la sensation de perte de contrôle, de danger ou de submersion que le lien réveille en lui.

Quand tu lui montres ton cœur au travers de tes

blessures, il ne voit pas ton amour. Il voit ton sacrifice et s'y refuse.

Il ressent : « Je vais devoir répondre, m'exposer, être vulnérable, et je ne sais pas faire sans souffrir. »

Quand tu arrives à ouvrir l'espace de vulnérabilité entre vous, en parlant son langage, pour poser tes limites sans le heurter, alors il arrive à exprimer l'amour de manière saine.

Il ressent : « Je ne ressens aucune pression à répondre, je peux donc le faire librement. »

Chez un évitant, l'amour seul n'est pas ce qui déclenche la peur, mais l'amour teinté de blessure, l'amour qui « s'adapte » à lui. Cela peut sembler paradoxal car lorsque tu ne t'adaptes plus, que tu t'éloignes, que tu coupes par respect pour toi-même : il s'énerve, se venge, vrille.

Souvent, c'est parce que ta manière de couper active son système de défense.

Oui, mais et lui quand il coupe ?

Souvent, il coupe pour la même raison : tu as fait ou dit quelque chose qui active sa défense. Cela le pousse

à saboter ce qu'il désire le plus : la connexion.

La solution revient à parler le langage de l'évitant.

Ce qu'il te montre, c'est son incapacité à aimer sainement, pas l'absence d'amour.

Mais toi, ton devoir, c'est de te demander :

« Est-ce que je veux continuer à aimer quelqu'un qui fuit à chaque fois que je m'ouvre ? Où en est la relation ? Et mon rapport à mon divin féminin qui fait que, bien sûr, je suis prête à apprendre le langage qui le garde en paix, que ce soit lui ou tout homme que je fréquenterai à l'avenir. »

Parce que ce n'est pas ton rôle de lui apprendre à aimer, c'est le sien de choisir d'apprendre.

Le hic, c'est que souvent, il ne sait pas faire. Il a besoin d'un modèle, d'un guide, d'une personne assez stable pour ne plus réagir tout en posant ses limites. Une femme qui s'aime assez pour ne plus se sacrifier et poser ses limites sans le heurter.

Test 6 final : Les 7 signes neurobiologique qu'il t'aime

Il revient.

Il te regarde d'une certaine façon.

Il s'ouvre... puis disparaît.

Et toi, tu passes des nuits entières à essayer de comprendre ce paradoxe.

Tu te demandes :

- *Est-ce qu'il m'aime vraiment ?*
- *Pourquoi il agit comme ça avec moi et pas avec les autres ?*
- *Pourquoi il semble attaché, mais refuse de rester ?*
- *Est-ce-qu'il m'a aimé ?*
- *Est-ce-que ça a compté ?*

La plupart des femmes cherchent la réponse au mauvais endroit.

Elles la cherchent dans les mots, dans les pro-

messes, dans les silences, dans les “il a vu ma story”.
Mais ce que tu vis ne se joue pas dans ce qu’il fait : Ça se joue dans son **cerveau**.

Avant d’aller plus loin, j’ai besoin que tu fasses quelque chose de précis.

Pas pour comprendre.

Pas pour analyser.

Mais pour **observer**.

AVANT DE CONTINUER VERS LE TEST

Les questions que tu vas lire ne parlent ni d’amour, ni d’avenir, ni d’engagement.

Elles parlent de **micro-réactions**.

Des réactions que le cerveau masculin manifeste quand une femme a activé quelque chose de réel... même s’il est incapable de rester.

Ces questions explorent :

- la façon dont il revient après un conflit ou un silence
- la manière dont il cherche ton regard ou ta validation
- ce qu’il fait après s’être confié
- sa jalousie sans engagement
- la place qu’il te donne par rapport aux autres

femmes

- vers qui il se tourne quand il va mal
- sa manière de te garder sans te choisir

⚠ Consigne importante

Ne cherche pas CONTRÔLER.

Lis.

Ressens.

Observe.

VOICI LE LIEN DE TON QUIZ INTERACTIF :

[LES 7 SIGNES](#)

Remerciements

À toutes mes clientes qui ont eu le courage de faire ce travail.

À Marina et Davy, qui m'ont montré qu'on peut transformer la douleur en force.

À Sarah, qui m'a montré qu'on peut guérir et partir avec dignité, malgré l'amour pour son évitant.

À mon mentor adoré, qui m'a transmis les études scientifiques sur la neurobiologie de l'évitant et m'a appris à m'aimer enfin.

À tous mes amis, qui m'ont soutenus.

À mes sœurs, à ma mère

À B., qui en étant qui il est a changé ma vie.

Au travers de ce parcours, personne — et encore moins lui — ne pourra me faire douter du fait que je sois aimée et choisie, même s'il n'en aura jamais la capacité.

Qu'on m'aime ou pas, je me sens aimée quand même et pour ça, je peux remercier ma petite fille intérieure, que j'aime de tout mon cœur, et la méthode LIERRE© qui m'accompagne sur mon propre chemin d'éveil.

Et à toi, qui lis ces lignes :

Tu es la reine que tu pense être.

FIN.

IV

JOURNAL
D'INTROSPECTION

*Cahier d'écriture : dois je espérer et
attendre, ou couper et partir ?*

Cahier d'introspection

Comprendre ta relation avec un évitant

1. Impact personnel

Sur ton identité et ton estime de toi

Combien de fois tu t'es sentie « trop » ? (trop intense, trop exigeante, trop émotive)

À quelle fréquence tu remets en question ta propre perception de la réalité ou tes besoins légitimes ?

Combien de parties de toi-même as-tu mises de côté pour ne pas le « faire fuir » ?

Sur ton temps et ton énergie

Depuis combien de temps dure cette situation ?

- Moins de 6 mois
- Entre 6 mois et 1 an
- Entre 1 an et 2 ans
- Plus de 2 ans
- Plus de 3 ans

Combien d'heures as-tu passé à analyser ses messages, ses silences, ses comportements ?

Combien de soirées/week-ends as-tu passé à attendre, à espérer, à ruminer au lieu de vivre ta vie ?

Sur les opportunités perdues

Combien d'occasions de rencontrer quelqu'un d'émotionnellement disponible as-tu laissé passer en restant accrochée à cette personne ?

Quels projets/rêves as-tu mis en pause en attendant qu'il devienne enfin disponible ?

2. Le cycle et les patterns

Les répétitions

Combien de fois le cycle s'est répété ?

Combien de fois il est parti ou t'a ghosté parce que tu as exprimé tes émotions ou tes besoins ?

Combien de fois tu t'es dit que c'était la dernière pour le voir revenir et recommencer le même scénario ?

Combien de fois tu as espéré son retour sans savoir ce que tu avais pu faire de mal ?

L'évolution (ou l'absence d'évolution)

Est-ce que la situation s'est améliorée depuis le début ? Vraiment ?

- Oui, significativement
- Légèrement, mais pas assez
- C'est identique
- C'est pire qu'au début

Combien de « dernières chances » lui as-tu donné ?

Quand tu compares les 3 premiers mois avec maintenant, est-ce mieux ou identique/pire ?

L'asymétrie

À combien estimes-tu le ratio entre ce que TU apportes vs ce que TU reçois ?

- 50/50 - Équilibré
- 70/30 - Je donne plus
- 80/20 - Déséquilibre important
- 90/10 - Je donne presque tout

Combien de fois tu as initié une conversation difficile pour faire évoluer la relation vs lui ?

Est-ce que c'est toujours toi qui fais le premier pas après un conflit ?

- Oui, toujours
- La plupart du temps
- Environ 50/50
- Rarement

3. Impact émotionnel

Sur ta santé mentale

Combien de fois tu t'es réveillée avec de l'anxiété à cause de cette relation ?

As-tu développé des comportements que tu n'avais pas avant ?

(Checker son tel compulsivement, stalker ses réseaux, sur-analyser chaque détail)

Combien de fois tu as pleuré à cause de cette situation ?

4. Projection future

Si rien ne change, où seras-tu dans 1 an ? 2 ans ? 5 ans ?

Peux-tu imaginer construire un futur stable avec quelqu'un qui part dès que ça devient « trop réel » ?

Si ta meilleure amie vivait exactement la même chose, que lui conseillerais-tu ?

5. Questions réveil brutal

La question miroir

Si tu devais expliquer ta relation en une phrase à quelqu'un qui ne te connaît pas, comment la décrirais-tu ?

(Révèle souvent la réalité quand on la dit à voix haute)

Le coût réel

Sur une échelle de 1 à 10, à combien évalues-tu ta paix intérieure DANS cette relation vs quand tu es seule ?

Dans la relation : _____ / 10

Quand je suis seule : _____ / 10

La question décisive

Est-ce que tu accepterais que ta fille/sœur/meilleure amie reste dans une relation comme celle-ci ?

- Oui, sans hésitation
- Je ne sais pas
- Non, je lui conseillerais de partir
- Absolument pas, je ferais tout pour l'en sortir

Réflexion finale

Après avoir répondu à toutes ces questions, qu'est-ce qui ressort le plus pour toi ?

Que te dit ton intuition maintenant ?

Tu mérites une relation où tu n'as pas à te diminuer pour être aimée.