

# COMMENT FAIRE *revenir*

## UN HOMME ÉVITANT



Le comprendre, l'attirer  
et le reconquérir



COMPRENDRE. ATTIRER. RECONQUÉRIR.  
SANS JOUER. SANS TE PERDRE.



PRISCA DEGLAS

Comment faire revenir un homme  
évitant

*Le comprendre, l'attirer et le reconquérir, sans le faire  
fuir*

Copyright © 2026 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](https://reedsy.com)*

# Table des matières

<i>Foreword</i>	vi
<i>Preface</i>	x

## I COMPRENDRE

Chapitre 1 — Ce qu'est vraiment un évitant	3
Chapitre 2— Est-ce que les évitant re- viennent toujours?	10
Chapitre 3 — Est ce qu'il voit le mal qu'il me fait?	17
Chapitre 4 — Comment lui faire comprendre qu'il me fait du...	21
Chapitre 5 — Est ce que l'évitant peut guérir : ce que nous...	27

## II COMMENT LUI MANQUER

Chapitre 6 — La stratégie exacte pour lui manquer	37
Chapitre 7 — Ce qu'il ressent quand vrai- ment quand il te...	44
Chapitre 8 — Comment il réagit quand tu le quittes	50
Chapitre 9 — Le Cycle de Fuite de l'évitant	59
Chapitre 10 — Ce qui se passe dans sa tête avant qu'il...	69

Chapitre 11 — Comment réagir à son retour : La phrase qui...	75
---	----

### III LES 9 ERREURS QUI FONT QU'IL NE REVIENT PAS

Erreur n°1 — Chercher à le faire réagir	83
Erreur n°2 — Tenter de le rendre jaloux / menacer de le...	86
Erreur n°3 — Le critiquer	89
Erreur n°4 — La dépendance affective	94
Erreur n°5 — Exprimer ses besoins et émo- tions de la mauvaise...	100
Erreur n°6 — Les pavés émotionnels	105
Erreur n°7 — Être acquise	109
Erreur n°8 — Le silence Radio	116
Erreur n°9 — L'ultimatum - Menacer de le quitter	121
Chapitre 21 — Je ne ne fais rien de tout ça, pourtant il ne...	126
Chapitre 22 — Dans quel cas il ne revient jamais vraiment	129

### IV FAUX RETOUR : Les 5 illusions de retour de l'évitant

Faux retour n°1 — Il agit avec moi comme un vrai couple, mais...	133
Faux retour n°2 — Il like mes photo et re- garde mes stories	139
Faux retour n°3 — Il est jaloux alors qu'il refuse de...	147

Faux retour n°4 — Il veut qu'on reste ami	151
Faux retour n°5 — Il revient mais ne fait aucun projet...	157
Chapitre 28 — Reconnaître un vrai retour	163

## V LE FAIRE REVENIR EN 7 ÉTAPES

Cas concret n°1 : de la fuite au mariage	173
Cas concret n°2 : 7 ans de fuite avant d'enfin vivre...	183
Chapitre 31 — Le message exact à envoyer pour qu'il revienne	192
Chapitre 32 — Les 7 étapes pour qu'il revienne	197
Chapitre 33 — Le cas où il ne revient pas	204
Épilogue — Devenir son évidence	213

## Foreword

Marina vérifie son téléphone pour la centième fois de la journée.

Vu il y a trois jours. En ligne il y a deux heures.

Elle m'écrit : "Trois jours sans nouvelles. Je ne sais plus quoi faire."

Je connais ce message. Pas parce que Marina me l'a envoyé une fois. Parce que des centaines de femmes me l'ont envoyé, avec des mots différents, mais la même douleur en dessous. Le téléphone qu'on fixe. Le silence qu'on interprète dans tous les sens. L'impression d'être suspendue dans l'attente de quelqu'un qui, lui, semble continuer à vivre normalement.

Je lui réponds : "Si on travaille ensemble, je vais te donner tous les outils pour devenir sa phantom ex."

Elle me répond immédiatement : "C'est quoi une phantom ex?"

— La phantom ex, c'est l'ex qu'un évitant ne peut pas oublier.

Il peut rencontrer dix mille femmes après toi. Aucune ne lui ressemble. Tu deviens une référence dans sa tête. Un standard qu'il ne retrouve nulle part ailleurs. Quand il est avec une autre,

c'est à toi qu'il pense. Pas parce que tu le poursuis. Justement parce que tu ne le fais plus.

À ses yeux, tu es unique. Pas la femme qu'il a perdue. La femme qu'il ne peut pas remplacer."

Un long silence.

Puis elle dit : "Comment on fait ça?"

Je souris.

— D'abord, dis-moi : depuis combien de temps tu es dans ce silence?"

— Trois jours. Mais on se connaît depuis quatre ans. Quatre ans d'allers-retours. Il revient, c'est parfait, puis il disparaît. Je ne comprends pas ce qui se passe."

"Est-ce que tu lui as envoyé un message pendant ces trois jours?"

Un silence.

— Deux. Assez longs, dit-elle.

— Et avant ça, quand il s'éloignait, tu faisais quoi?"

Elle hésite.

— Je lui expliquais ce que je ressentais. Parfois j'explosais. Parfois je faisais semblant que ça allait et je disparaissais moi aussi.

J'ai essayé le silence, la distance, lui rendre la pareille. Rien ne marche."

Je lui dis alors ceci :

— Marina, une phantom ex ne fait rien de tout ça."

— Pourquoi?"

— Parce qu'une phantom ex n'est pas dans la réaction. Elle est dans une posture. Et cette posture, ça ne s'improvise pas dans un moment de panique. Ce n'est pas le silence, ce n'est pas la distance, ce n'est pas non plus le pavé émotionnel qui déballe tout : c'est le bon message envoyé au bon moment. Ça se construit, de l'intérieur. C'est exactement ce qu'on va faire ensemble."

Ce qu'elle ne savait pas encore, c'est que ses comportements — aussi naturels, aussi humains qu'ils soient — activaient chez lui un système de défense qu'elle ne devine pas, car il ne s'active que lorsque l'évitant aime. Et il est prêt à se persuader, et même à affirmer qu'il n'aime pas.

*Mais on ne fuit pas quelqu'un pour qui on ne ressent rien.*

Et elle, pour chaque message envoyé dans le silence. Chaque explication de sa douleur. Chaque tentative de provoquer une réaction. Tout cela, dans le cerveau d'un homme évitant, déclenche non pas de la culpabilité, mais de la fuite.

Ce n'est pas qu'il ne ressent rien. C'est qu'il ressent trop, et que son cerveau a appris depuis l'enfance à se protéger de ce "trop" en s'éloignant.

Et plus elle cherchait à le retenir, plus il avait besoin de fuir.

Ce livre est né de cette conversation avec Marina. Et des centaines qui ont suivi.

Ce qu'il te promet, ce n'est pas que l'évitant revienne à tout prix. C'est de comprendre exactement ce qui se joue dans sa tête quand il disparaît, pourquoi certaines femmes restent gravées dans la mémoire d'un évitant quand d'autres s'effacent comme si rien n'avait jamais existé, et comment construire pas à pas la posture d'une femme qu'on ne peut pas oublier.

Et un an après cette conversation, Marina m'a envoyé un message.

“Prisca. Je vais me marier. Mon évitant m'a demandé en mariage. Veux-tu être mon témoin?”

# Preface

Ce livre aurait pu s'appeler autrement.

*Comment le manipuler pour qu'il revienne. Les techniques secrètes pour récupérer un évitant.*

Quand on est dans ce silence, dans cette attente, cette incompréhension, on veut une bouée, une formule, marraine la bonne fée. Oui, un miracle afin de soulager un système nerveux en vrac, quelque chose de simple, de rapide, qui court-circuite la douleur.

Lorsque j'ai reçu cette demande officiellement, j'ai appelé Arnaud et Saladdhine, mes mentors, pour qu'ils me guident. J'avais besoin de data, et qui mieux qu'eux pour me la donner ?

Ce que mes mentors et moi avons observé en accompagnant des milliers de femmes dans cette situation, c'est que l'évitant ne revient pas parce qu'on a trouvé la bonne technique. Il revient quand quelque chose a changé. Pas chez lui. Chez toi.

Ce livre est donc un travail intérieur. Pas une liste de choses à faire pour le manipuler à distance. Et comme tout travail intérieur, il demande du temps, de l'honnêteté, et parfois du courage.

Je te dois aussi une vérité sur le timing. Si tu es en plein chaos

émotionnel, si tu viens de recevoir le silence il y a 48 heures et que tu lis ces pages en pleurant sur ton canapé, certaines parties de ce livre seront difficiles à absorber. Ce n'est pas un échec. C'est humain. Reviens-y quand la tempête s'est un peu calmée.

Maintenant, la question que toutes mes clientes me posent en premier :

Est-ce qu'il va revenir ?

Voici ce que j'ai observé, sans exception : un évitant revient toujours.

Mais je dois immédiatement distinguer deux choses, parce que les confondre est l'une des erreurs les plus douloureuses que j'ai vues. Revenir n'est pas la même chose que choisir de construire.

Un évitant peut revenir par solitude, par habitude, par manque physique, par ego blessé. Ce retour-là ne change rien si rien n'a changé entre vous. Le cycle recommence. L'aller-retour continue.

Ce livre ne t'apprend pas seulement à le faire revenir. Il t'apprend à reconnaître la différence entre un retour réel et un retour qui te ramènera exactement au même endroit.

Dans chaque partie, nous allons étudier ensemble les blocages réels qui s'opposent à son retour. Et à chaque blocage, je te donnerai la solution qui a fonctionné pour mes clientes. Pas une théorie. Ce que j'ai vu marcher, concrètement, dans des situations réelles.

Mais je te demande quelque chose en échange.

Ce livre ne t'incite pas à accepter des situations irrespectueuses, blessantes ou humiliantes, qu'elles viennent d'un évitant ou de

qui que ce soit portant ces traits. La femme qu'il choisit n'est pas une femme qui endure. C'est une femme dont l'émotionnel a été travaillé au point de ne plus jamais se demander s'il va revenir.

Cela peut paraître paradoxal, mais ce n'est qu'à cette condition que tu deviendras la phantom ex.

Si, à un moment de ta lecture, tu réalises que ce que tu vis dépasse ce qu'aucun travail intérieur ne peut compenser seul, je t'encourage à consulter un professionnel. Ce livre est un outil. Pas un substitut à un accompagnement thérapeutique.

Ce que tu tiens entre les mains est le résultat de centaines d'heures passées avec des femmes qui étaient exactement là où tu es. Il a été écrit avec honnêteté, avec les limites que cette honnêteté impose, et avec un seul objectif.

Te donner les clés pour devenir celle qu'on ne peut pas oublier.

Pas pour lui. Pour toi d'abord.

I

COMPRENDRE



# Chapitre 1 — Ce qu’est vraiment un évitant

L’évitant n’évite pas par froideur, mais par peur de “trop” ressentir.

L’évitant n’est pas quelqu’un qui ne ressent pas. Ce n’est pas quelqu’un qui est incapable d’aimer. Ce n’est pas quelqu’un qui te fait souffrir par plaisir, par sadisme, ou parce que tu ne comptes pas.

C’est quelqu’un dont le cerveau a appris, très tôt, que l’amour et le danger venaient du même endroit.

## Le cerveau qui a appris à survivre seul

L’évitant a été un enfant dont les besoins émotionnels n’ont pas été accueillis de façon constante. Pas nécessairement par malveillance. Parfois par des parents eux-mêmes dépassés, eux-mêmes évitants (peut-être comme les tiens), eux-mêmes incapables de recevoir l’émotion sans la fuir ou la minimiser.

Pour celles qui ont lu mon livre *Bilan Traumatique*, vous avez

déjà découvert que trauma ne signifie pas nécessairement « choc frontal », mais souvent « critique permanente », « non-reconnaissance », « minimisation des émotions ».

*“Les hommes ne pleurent pas.” “Tu es trop sensible.” “Arrête de faire un drame.” “Règle ça tout seul.”*

Ces phrases, on leur équivalent silencieux — l’absence, l’indifférence, la froideur — et ont appris à son système nerveux qu’exprimer un besoin émotionnel, **c’est dangereux**.

Alors son cerveau s’est adapté face au danger répété (qui n’en est pas un, mais qui dans ce contexte, sera lu comme une possibilité d’être abandonné, et donc une possibilité de mourir pour le cerveau d’un enfant).

Tout comme toi, a bien y regarder : les même choses ont été dit aux anxieuses qui foulent mes séances de coaching ou qui lisent mes livres. On leur dit (ou on leur fait comprendre) qu’elles sont trop émotionnelles, et qu’elles *dérangent*”.

*Mais alors, pourquoi il est évitant, et toi, anxieuse ?*

Alors déjà, on peut être les deux, c’est le profil désorganisé dit chaotique. Mais surtout, les dernières études scientifiques nous montrent que le cerveau de l’évitant a une configuration dès la naissance, qui favorise le développement du style d’attachement évitant.

Et il en va de même pour toi. Les mêmes traumatismes mènent à deux mécanismes de protection, différents du tien.

L'anxieuse, face aux mêmes traumas, a appris à chercher davantage de proximité. Lui a appris à désactiver les émotions avant qu'elles ne deviennent un problème. Trop intenses à supporter. À couper avant que ça fasse trop mal.

### **À partir avant d'être quitté.**

Ce mécanisme, à l'époque, était une intelligence. Une façon de tenir debout dans un environnement qui ne savait pas quoi faire de sa vulnérabilité.

Le problème, c'est que ce mécanisme ne s'est jamais éteint.

Ce que la neurobiologie explique

Le cerveau de l'évitant présente des **particularités** :

Là où le cerveau anxieux va devenir demandeur de proximité lorsque la peur de l'abandon ou du rejet se fait sentir, le système d'attachement anxieux, face à une menace, cherche, poursuit, s'accroche. Le cerveau évitant fait l'inverse. Il désactive. Il coupe. Il s'éloigne.

Ce n'est pas une décision consciente. C'est une réponse automatique du système nerveux autonome, décidée bien malgré l'évitant.

Il faut comprendre que 96 % de tes décisions et de celles de toute personne, y compris l'évitant, sont gérées de manière automatique par le cerveau. C'est précisément le même système qui gère ta respiration ou ton rythme cardiaque. Tu ne choisis

pas de respirer plus vite quand tu as peur. Lui ne choisit pas de se désactiver quand l'intimité devient trop intense, c'est comme ça. Cela se produit simplement, indépendamment de lui.

Son cortex préfrontal — la partie rationnelle du cerveau — a appris à prendre le dessus sur son système limbique — la partie émotionnelle. Ce qui lui donne cette apparence de “calme”, de distance, et parfois même de froideur, dans des moments où toi tu es en plein chaos émotionnel.

Il ne fait pas semblant d'aller bien. Neurobiologiquement, son cerveau a effectivement coupé l'accès aux émotions perturbantes. Temporairement. Parce que les émotions, elles, ne disparaissent jamais vraiment. Elles se stockent.

**Et c'est souvent ce stockage qui explique les retours : tout remonte d'un seul coup.**

En comprenant profondément le cerveau de l'évitant, il est possible de le hacker. C'est en comprenant comment faire pour ne pas enclencher ce système de survie qu'il est possible de le guider à se regarder faire, petit à petit. Mais pour cela, il faut un évitant prêt à faire ce travail.

Pas l'imposer ni même l'insinuer, car cela aura l'effet inverse. Tout ne peut venir que de lui.

Pour aller plus loin sur le cerveau de l'évitant, ses stratégies de désactivation et le détail neurobiologique de ses réactions, je t'invite à lire *Dans la tête de l'évitant* — ce livre y est entièrement consacré.

Ce que ça signifie pour toi

L'évitant que tu aimes n'est pas brisé. Il n'est pas irrécupérable. Il n'est pas non plus quelqu'un que tu peux changer par la force de ton amour, et c'est cela le plus dur à accepter.

Les neuroscientifiques ont découvert quelque chose de capital : l'évitant possède moins de récepteurs liés à l'attachement que l'anxieuse; ils se retrouvent donc plus vite saturés par les interactions.

Imagine que ton cerveau est un grand verre. Le sien est un petit verre. Tu lui verses la même quantité d'amour, d'affection, d'intensité émotionnelle. Dans ton verre, c'est à peine visible. Dans le sien, ça déborde immédiatement. Ce débordement, c'est ce qu'il ressent comme une saturation. Ce n'est pas qu'il ne veut pas de toi. C'est que son verre est plein avant même que tu aies fini de verser.

C'est pour cela que donner plus d'amour, plus d'explications, plus de toi n'a jamais fonctionné. Ce n'est pas une question de quantité. C'est une question de capacité.

Ce que cela implique

Il est quelqu'un dont le système nerveux a besoin de sécurité pour s'ouvrir. Pas de pression. Pas d'intensité émotionnelle soudaine. Pas de demandes qui ressemblent, même inconsciemment, à celles qu'il a apprises à fuir enfant.

Ce paradoxe est au cœur de tout ce que tu vis avec lui.

Tu l'aimes intensément — parce que c'est ta nature, parce que ton propre système d'attachement fonctionne ainsi. Et cette intensité, aussi sincère qu'elle soit, active précisément le mécanisme qu'il a construit pour se protéger.

Ce n'est pas ta faute. Ce n'est pas la sienne non plus.

Ce sont deux systèmes nerveux qui se rencontrent et qui ne parlent pas encore la même langue.

C'est pourquoi apprendre à parler son langage en premier n'est pas une capitulation. C'est une stratégie relationnelle afin de pallier son fonctionnement cérébral. Pas pour t'effacer. Pour créer les conditions dans lesquelles il peut, lui, commencer à lâcher ses défenses.

Beaucoup de voix sur internet disent de ne pas s'adapter, de ne pas s'acharner. Et je suis d'accord — profondément d'accord. Il est injuste de faire tous les efforts seule. Et c'est précisément pourquoi je le dis clairement ici, une fois pour toutes :

Ce livre ne s'adresse pas à toutes les situations.

Si ta relation est devenue violente — même verbalement. Si tu y vis de l'intimidation, de la manipulation, des jeux de pouvoir, une triangulation avec d'autres femmes. Si tu te sens humiliée, diminuée, effacée — alors ne tente pas de le récupérer. Les outils de ce livre peuvent le faire revenir. Mais dans ce contexte, son retour ne ferait qu'aggraver ta souffrance.

J'en parle longuement dans un autre livre, DIASPORA. Certains

comportements dépassent l'évitement et s'apparentent à de la manipulation, et apprendre à les reconnaître est la première des protections.

Ce livre s'adresse à l'évitant modéré. Celui qui est conscient, même partiellement, de ses propres mécanismes, et semble prêt à les entendre et à les travailler. Celui qui, dans ses meilleurs moments, montre qu'il est capable d'autre chose, capable d'effort et de présence. Nous verrons dans le livre comment le reconnaître et l'observer.

Pour tous les autres, je t'invite à évaluer honnêtement son degré d'évitement, et surtout ta propre capacité à lâcher ce qui ne t'honore pas.

## Chapitre 2— Est-ce que les évitant reviennent toujours ?

C'est la question que tu retournes dans tous les sens depuis qu'il est parti, mais surtout : *est-ce qu'il va revenir après ce qui s'est passé?*

Qu'est-ce qui s'est passé exactement ? Qu'est-ce que tu as dit, ou fait, ou pas fait ? Est-ce que c'était inévitable ? Est-ce qu'il y avait des signes que tu n'as pas vus ?

La vérité, c'est que le départ d'un évitant n'est presque jamais ce qu'il semble être en surface. Il ne part pas parce qu'il ne t'aime pas. Il ne part pas parce que tu n'es pas assez bien. Il part parce que quelque chose, dans ce qui s'est passé entre vous, a déclenché son système de défense.

Et comprendre ce déclencheur nous permet d'avancer.

Le départ n'est pas une décision. C'est une réponse.

Rappelle-toi ce que tu sais maintenant sur son cerveau. Face à une menace émotionnelle — réelle ou perçue — son système nerveux ne délibère pas. Il réagit. Il coupe. Il part.

Ce qui signifie que, dans la grande majorité des cas, son départ n'a pas été planifié. Il n'a pas réfléchi pendant des semaines avant de s'éloigner. Il a ressenti quelque chose d'intense, et son cerveau a fait ce qu'il sait faire depuis l'enfance.

Il a fui vers la sécurité.

La sécurité, pour lui, c'est la distance.

Les contextes de départ les plus fréquents

Après des années à accompagner des femmes dans cette situation, j'ai observé que les départs évitants se produisent presque toujours dans l'un de ces contextes.

## Reconnais-tu le tien?

### I. Il fuit après un moment de fusion intense

Tout allait bien. Trop bien, peut-être. Vous étiez proches, complices, dans une intimité qui semblait enfin réelle. Et puis, sans prévenir, il s'est éloigné.

Ce départ-là est l'un des plus déroutants parce qu'il arrive exactement au mauvais moment. Quand tout semblait aller dans le bon sens.

Ce que son cerveau a vécu : une proximité émotionnelle qui a dépassé son seuil de tolérance à l'intimité. Pas parce que c'était mauvais. Précisément parce que c'était trop bon, trop réel, trop proche de quelque chose qu'il ne sait pas encore tenir sans se sentir englouti.

Son départ n'était pas un rejet. C'était une panique.

## II. Après des promesses ou des projets d'avenir (à son initiative)

Il avait parlé de vous deux. De voyages, d'emménager ensemble, de construire quelque chose. Et puis les mots se sont tus. Les projets se sont évaporés. Et lui avec.

Ce que son cerveau a vécu : la concrétisation de l'engagement. Tant que les projets restaient dans le domaine du possible, ils étaient gérables. Le jour où ils ont commencé à devenir réels, son système de défense s'est activé.

L'engagement, pour l'évitant, ne représente pas seulement une promesse. Il représente une perte de liberté, une vulnérabilité totale, un risque de souffrance immense. Et son cerveau préfère fuir ce risque plutôt que de le traverser.

## III. Après un moment difficile pour toi

Tu traversais quelque chose de dur. Une perte, une maladie, une période de vulnérabilité. Tu avais besoin de lui. Et c'est précisément là qu'il s'est éloigné.

Ce que son cerveau a vécu : une pression émotionnelle qu'il ne sait pas gérer. Non pas parce qu'il s'en fiche de ta douleur. Mais parce que, face à une émotion intense qu'il ne peut pas résoudre, son cerveau entre en saturation et active son seul mécanisme connu : la distance.

Il n'est pas parti parce que ta souffrance ne comptait pas. Il est

parti parce qu'elle comptait trop, et qu'il ne savait pas quoi en faire.

### 1. Après une explosion émotionnelle

Une dispute. Des mots trop forts. De la colère, de la jalousie, des reproches. Ou simplement une demande émotionnelle exprimée avec trop d'intensité.

Ce que son cerveau a vécu : une activation directe de son système d'alarme. Le conflit émotionnel intense est l'un des déclencheurs les plus puissants chez l'évitant. Son cerveau ne lit pas la situation comme une dispute de couple normale. Il la lit comme une menace existentielle.

Et face à une menace existentielle, il ne négocie pas. Il part.

Ce que tous ces départs ont en commun

Quel que soit le contexte, le mécanisme est identique.

Quelque chose a déclenché en lui une intensité émotionnelle supérieure à ce que son système nerveux sait contenir. Et plutôt que de traverser cette intensité — ce qu'il n'a jamais appris à faire — son cerveau a choisi la seule option qu'il connaît.

La fuite.

Ce n'est pas une lâcheté, mais une question de structure. C'est neurobiologique.

Comprendre ça ne signifie pas excuser. Cela signifie voir clairement ce qui s'est passé, sans te perdre dans des explications qui n'ont rien à voir avec ta valeur ou ton manque d'amour.

Il est parti parce que son cerveau ne savait pas rester dans les conditions qui lui étaient offertes. Et à force de revivre les mêmes déclencheurs sans comprendre ce qui se passait en lui, son mécanisme de défense s'est renforcé, perfectionné, automatisé.

Tu n'aurais pas pu faire autrement. Non seulement parce que tu ne savais pas que son cerveau était impliqué, mais parce que cela demande une façon d'être et un langage très spécifiques. C'est pourquoi j'ai écrit d'autres livres plus détaillés — 305 comportements de l'anxieuse qui font fuir l'évitant, Le langage de l'évitant, Dans la tête de l'évitant — tous ces livres décrivent en détail chaque mécanisme de désactivation. Mais également les comportements qui déclenchent la fuite, et comment les remplacer concrètement.

## Comment poser ses limites sans braquer.

Pense à quelqu'un qui n'aurait pas de bras pour attraper du chocolat, mais qui serait persuadé d'en avoir un. Persuadé que s'il n'attrape pas le chocolat, c'est à cause de l'autre. Son cerveau le protège en projetant la faute ailleurs.

C'est un trait qu'il a en commun avec le manipulateur pervers. C'est pour cela que l'évitant est régulièrement confondu avec le pervers narcissique. Mais la réalité est structurelle, pas

intentionnelle.

Le pervers narcissique souhaite posséder l'autre.

L'évitant fait tout pour éviter de posséder l'autre, et d'être possédé.

L'évitant est un enfant intérieur blessé, dont le cerveau gère très mal les émotions. De l'extérieur, ça ne se voit pas : il semble gérer sa vie professionnelle et sociale avec aisance. Mais émotionnellement, il est en retard sur lui-même. Sa maturité affective ne dépasse pas souvent celle d'un enfant. Et cela peut devenir profondément toxique pour le partenaire.

C'est pourquoi comprendre son cerveau doit aussi te permettre de voir ta relation sous un jour nouveau, et de définir tes propres limites à propos de ce que tu peux accepter ou non.

Le paradoxe est cruel : plus tu tenteras de l'aimer et de lui prouver, plus cela agira comme un répulsif. Aimer un évitant pleinement demande une solidité intérieure qui dépasse tout ce qu'une relation ordinaire exige.

Tout le monde n'est pas fait pour cette dynamique. Vérifie que tes propres besoins peuvent être couverts, parce qu'en général, cette relation laisse très peu de place au partenaire anxieux — qui, structurellement, a besoin de plus que ce que cette dynamique peut offrir.

Vouloir le faire revenir est souvent ce que l'anxieuse veut plus que tout, car la relation avec un évitant crée une addiction neurochimique puissante, difficile à lâcher.

Comprendre l'évitant **NE DOIT PAS** être un prétexte pour tout accepter de lui.

Car toi aussi, tu comptes !

## Chapitre 3 — Est ce qu’il voit le mal qu’il me fait ?

*Est-ce qu’il sait? Est-ce qu’il réalise qu’il fait mal? Est-ce qu’il s’en fiche? Comment le faire se remettre en question?*

La réponse est inconfortable : non. Pour lui, il se protège et fait ce qui est mieux pour vous, séparément.

Pour lui, souffrir à cet instant-là est normal, et il pense que tu souffriras moins s’il fait cela maintenant qu’en restant avec toi. Il peut se dire : “Elle souffre”, DONC c’est mieux que je parte. Il a une vision très dévalorisante de lui-même. Pour lui, se battre va aggraver la situation.

Son cerveau lui fera se dire des choses comme : “C’est mieux ainsi”, “Si elle souffre autant, c’est qu’on n’est pas faits pour être ensemble de toute façon”, “C’est mieux ainsi pour elle”, “Elle était trop attachée”, “Je ne lui convenais pas”, “Elle trouvera quelqu’un de mieux”.

Voici ce que nous a confié un évitant après 9 séances avec mon mentor :

J'étais avec une femme depuis quelques mois et, honnêtement, tout se passait bien. On riait ensemble, on partageait de bons moments, il y avait de la complicité et une vraie affection.

Puis la relation a commencé à prendre de l'importance.

On a commencé à parler de projets, d'avenir, de bébé... et je lui ai dit oui!

Et c'est à partir de ce moment-là que quelque chose a changé en moi. Je me suis mis à remarquer des choses auxquelles je ne faisais même pas attention avant :

→ Elle préférait les soirées tranquilles alors que j'aimais être en mouvement.

→ Elle n'avait pas les mêmes centres d'intérêt que moi (elle, la danse; moi, la randonnée).

→ Je me suis même surpris à analyser des détails insignifiants de sa personnalité pour savoir si nous étions vraiment compatibles.

Et dans ma tête, ces différences ont commencé à prendre une place énorme.

À l'époque, j'étais persuadé d'avoir identifié un vrai problème. Et je suis parti. Et elle pleurait tellement que je me suis dit : *Heureusement! Au moins, elle souffrira un instant et elle trouvera quelqu'un de mieux.*

Et quand elle a trouvé quelqu'un, tous mes sentiments sont revenu d'un seul coup.

Après plusieurs échecs du même type, et après avoir travaillé avec vous, je sais que ce n'étaient pas des incompatibilités majeures.

C'étaient simplement des différences normales entre deux êtres humains.

Des différences qu'un couple aurait pu explorer, comprendre, ajuster ou accepter.

Mais plus l'attachement grandissait, plus je me sentais en insécurité, sous pression, alors que c'est moi qui avais abordé ces sujets. Sans même m'en rendre compte, mon cerveau cherchait des raisons logiques de prendre de la distance.

Je ne pensais pas lui faire du mal, je croyais simplement être exigeant, lucide et rationnel.

Alors qu'en réalité, le problème n'était pas forcément dans la relation.

Il était dans ma capacité à rester présent lorsque le lien devenait profond. Il a fallu que je gâche quatre autres relations avant d'ouvrir les yeux sur mon

fonctionnement. Et cette thérapie pour comprendre comment cela pouvait détruire une personne.

Après elle, j'ai cherché les mêmes qualités de cette femme auprès de toutes celles avec qui j'ai été, sans m'en rendre compte.

Il nous disait qu'elle lui revenait en rêve et qu'il ne l'avait jamais oublié.

*Conclusion :*

L'évitant ne voit pas le mal qu'il fait, ce n'est pas volontaire : son cerveau hyper rationalise chaque situation et tourne les éléments de manière à totalement te discréditer.

Mais quand il te voit heureuse, ailleurs, ou que des choses vous empêchent d'être ensemble, alors tous ses sentiments reviennent en bloc.

## Chapitre 4 — Comment lui faire comprendre qu'il me fait du mal sans le braquer ?

Tu as essayé de lui dire avec des mots choisis avec soin. Dans un moment de calme, après avoir tout planifié. Calmement. Et ça n'a rien changé.

*Il s'est éloigné encore plus.*

Puis tu as pleuré, en explosé même, parce que la douleur était trop forte.

*Il a été indifférent.*

Ce n'est pas parce que ta douleur ne compte pas. Ce n'est pas non plus parce que tu n'es pas assez calme. C'est parce que le cerveau de l'évitant, en cas de confrontation, même douce, verrouille l'accès de manière à rester stable.

Rappelle-toi ce que tu sais maintenant sur son cerveau :

Dès que la culpabilité s'approche — dès que son cerveau frôle

l'espace émotionnel de ce qu'il t'a fait — son cortex préfrontal coupe l'accès. Et pour tenir cette contradiction sans s'effondrer, il rationalise. "C'est mieux ainsi. Elle était trop attachée. Je ne lui convenais pas. Elle ne comprendra pas."

Ces pensées ne sont pas de la mauvaise foi. Ce sont des protections.

Alors comment atteindre quelqu'un dont le cerveau se ferme dès qu'on approche de sa culpabilité?

Ce qui ne fonctionne pas

Lui expliquer ta douleur directement. Son cerveau coupe avant même que tu aies fini ta phrase.

Lui faire la liste de ce qu'il a fait. Il rationalise et retourne la situation.

Lui dire : "*Tu m'as blessée*" dans un moment de désactivation. Son cerveau est déjà en mode survie — aucune information émotionnelle ne passe.

Attendre qu'il demande pardon spontanément. Ça peut arriver, mais pas de la façon dont tu l'imagines.

Ce qui fonctionne — **le langage de l'évitant**

Il y a quelques années, j'ai accompagné une cliente nommée Sarah.

Sarah est venue me voir pour un coaching de 12 séances, parce

qu'après avoir préparé un dîner aux chandelles pour l'homme qu'elle aimait, il avait décidé de la quitter.

Au début, elle ne m'avait raconté que ça. J'étais donc très curieuse de comprendre ce qui s'était réellement passé.

Une fois en séance, elle m'a expliqué les détails : *et l'évitant avait eu droit à un service cinq étoiles.*

En rentrant du travail, il avait trouvé un bain préparé pour lui, un massage, un dîner aux chandelles et une soirée Netflix organisée avec soin.

Ils avaient passé la soirée à rire, à partager un bon moment ensemble.

Puis, au moment de lancer la série, Sarah lui a dit :

— Attends, il faut qu'on parle.

Avec toute la douceur dont elle était capable, elle lui a expliqué que cela faisait deux ans qu'elle souffrait. Deux ans que la relation ne répondait pas à ses besoins. Deux ans qu'elle ne se sentait pas aimée comme elle en aurait besoin pour se sentir en sécurité.

Elle lui a alors confié que tout ce qu'elle avait préparé ce soir-là — le bain, le massage, le dîner — n'avait qu'un seul but :

Lui montrer la manière dont elle aurait aimé être aimée.

L'évitant s'est levé.

Il a préparé ses affaires. Et il est parti.

Et la pauvre Sarah était perdue, et n'a rien compris.

Plus tard, il lui dira :

— Est-ce que tu es bipolaire?

Pourquoi avoir créé toute cette soirée, toute cette démonstration d'amour, pour finalement me faire comprendre que je suis un moins que rien?

Évidemment, ce n'était absolument pas ce qu'elle voulait lui transmettre.

Mais c'est ce qu'il a entendu.

Avec l'évitant, la forme a souvent plus d'importance que le fond. Ce n'est pas seulement ce que tu dis qui compte, mais l'expérience émotionnelle que ton message lui fait vivre. Même lorsque c'est dit doucement, même lorsque c'est bienveillant.

Pour pouvoir exprimer un reproche, un besoin ou une limite à un évitant, tu ne peux pas toujours le faire de manière frontale. Son système nerveux va entendre le danger avant d'entendre tes mots.

C'est pourquoi il existe des outils et des méthodes permettant d'ouvrir un espace de dialogue entre lui et toi : c'est ce que j'appelle "Le Langage de l'Évitant".

Et ce n'est absolument pas ce qu'on nous apprend habituellement dans les relations. On se dit : viens comme tu es, comme chez McDonald's. Dans l'absolu, cela devrait être comme cela. Mais dans le cas de l'évitant, son cerveau est différent.

Au début, en lui parlant de langage, Sarah a cru que je voulais lui apprendre à s'adapter à lui.

Mais ce n'était pas mon objectif : mon objectif était de rendre ses mots inoffensifs pour son système de défense, tout en permettant à Sarah d'obtenir ce qu'elle souhaite.

Avec le langage de l'évitant, les mêmes besoins seraient exprimés.

Les mêmes limites seraient posées.

Les mêmes sujets seraient abordés.

La seule différence serait la forme.

Trois mois plus tard, son évitant est revenu et, grâce au langage de l'évitant, elle savait exactement quoi faire et comment faire. Plus de 58 phrases, des mots précis, à placer au bon moment.

Ils ont même adopté un chat ensemble.

Alors retiens ceci : avec un évitant, la manière dont tu parles a souvent plus d'impact que ce que tu dis. Ce ne sont pas forcément les limites que tu poses qui créent la distance, mais la manière dont c'est formulé qui active son système de défense.

C'est précisément ce que le langage de l'évitant permet de

contourner.

## Chapitre 5 — Est ce que l'évitant peut guérir : ce que nous disent les neurosciences

L'évitant peut-il vraiment changer ?

Oui.

J'ai moi-même vu des évitants se transformer. Ils restent quand même profondément évitants. La différence se trouve dans la capacité à exprimer ce qui se passe. Ils peuvent donc prévenir le partenaire de leur besoin de distance, et pour les plus avancés, donner une estimation de leur retour mais surtout : la respecter.

Les neuroscientifiques ont prouvé que tout cerveau peut changer, évoluer, se replastifier.

C'est pourquoi, dans nos programmes, mes mentors et moi privilégions une approche basée sur le corps, le système nerveux et les neurosciences.

## LES CONDITIONS ENVIRONNEMENTALES IDÉALES

L'évitant peut changer. Mais cela demande des conditions relationnelles très particulières, presque millimétrées. C'est ce que mes mentors ont appelé la confrontation douce.

Pour comprendre pourquoi, il faut connaître une zone du cerveau située en périphérie. Cette zone permet de relier l'émotion à la mémoire du corps. C'est elle que je stimule avec la méthode LIERRE™ lors de mes accompagnements.

Le problème, c'est que lorsque l'évitant se sent en danger — s'il aime trop, s'il est critiqué, si on lui fait un reproche ou si on lui demande quelque chose — cette zone se coupe totalement. Il se retrouve non seulement coupé de ce qu'il ressent émotionnellement, mais aussi corporellement.

Le hic, c'est que pour reprogrammer son cerveau et le changer, ces deux choses, sensations corporelles et émotions, doivent rester connectées.

Et si le cerveau coupe tout, impossible pour l'évitant de changer ses habitudes.

C'est la raison pour laquelle l'évitant répète les mêmes schémas amoureux, persuadé de pouvoir changer. À la moindre critique, tout se rompt. Et pour se protéger, il va littéralement être poussé à rationaliser ou à rejeter la faute sur l'autre. Il ne va pas s'en souvenir. Son cerveau, privé de sa mémoire corporelle,

va totalement occulter ce qu'il a pu dire ou faire qui aurait pu blesser l'autre. Ce n'est pas un désir de nuire. C'est une incapacité structurelle et non intentionnelle.

Le cerveau de l'évitant a une autre particularité : une autocritique plus forte que les autres, plus difficile à faire taire, et ce malgré tous ses efforts pour l'améliorer. Pour moins l'entendre, il s'adonne aux activités qui lui apportent le plus de satisfaction possible : le travail, les hobbies, le fun.

Il ne sait pas se réguler seul. Et certains évitants vont même jusqu'à cumuler plusieurs partenaires pour compenser une faible estime qu'ils n'arrivent pas à remonter malgré leurs nombreux accomplissements.

### D'où cela lui vient-il ?

Le déclencheur : les traumatismes d'enfance. Mais le cerveau était déjà "structuré" de manière à lui donner cette prédisposition à la naissance.

La piste est donc génétique et épigénétique. Il naît avec un cerveau structurellement inhibé, et les traumatismes ainsi que les échecs amoureux répétés font le reste.

## Quel environnement lui permet de changer ?

L'évitant ne change pas lorsqu'il est seul. Il ne change pas non plus quand on accepte tout ou qu'on lui cède tout. Il ne supporte pourtant pas la critique, ni les confrontations, ni les longs pavés. Tout ce qui le critique ou le fait se sentir moins valeureux est proscrit, car cela s'ajoute à son problème et le plonge dans des moments très sombres — sans compter que ça le coupe de lui-même, de sa mémoire corporelle. Certains évitants ne se souviennent plus de ce qu'ils ont fait pendant trois jours.

Cela n'excuse rien. Ni leurs mauvais comportements, ni leurs tromperies, ni leur dureté, ni leur violence ou leurs insultes. Je me contente d'expliquer les faits : leur cerveau est taillé pour éviter de changer. Et changer demande un partenaire qui s'est formé. Pas possible autrement.

Car en le voyant faire, il semble totalement normal. *Mais il n'en est rien.*

Comme une personne qui aurait besoin d'aménagements spécifiques pour fonctionner, l'évitant a les siens : aucune critique, une confrontation douce, comportementale, peu verbale, des habitudes stables.

Retiens qu'une partie du cerveau, nécessaire à la transformation comportementale de l'évitant, **se désactive dès qu'il est confronté à la moindre chose qui active son système de défense** : un comportement ou une réaction de l'anxieuse, une critique exprimée sans tenir compte de son langage, mais aussi

trop d'émotions ou trop d'amour exprimé d'un seul coup.

C'est la raison pour laquelle il lui est très difficile de changer malgré ton amour — surtout à cause de cet amour — et ce, malgré ses efforts pour se faire soigner : car son cervrau s'active seul.

Raison pour laquelle il est important de connaître les comportements qui lui mettent une pression insupportable. Autrement, même si il revient, il repartira aussitôt. Ces comportements, je les aie répertorié dans un autre livre : *les 305 comportements qui font fuir l'évitant*.

Voici ce que m'a dit mon mentor, Salahddine — celui qui m'a permis de me relever en six mois après le ghosting définitif de l'évitant, après cinq ans d'allers-retours. Aujourd'hui, je me suis associée à lui pour accompagner mes clientes :

*“Changer un évitant prend du temps, demande une partenaire qui parle son langage et comprend profondément son cerveau. Ils peuvent aimer, mais ils sont lents à changer à cause de la structure de leur cerveau.”*

L'évitant que j'ai connu a suivi plusieurs thérapie, et est même devenu thépareute de métier. Le même homme aujourd'hui cumule plus de 50k abonnés sur les réseaux, et cumule plus de 4 liaisons de femmes en même temps dans une diaspora émotionnelle et a totalement normalisé sa pratique.

Diaspora émotionnelle signifie “dispersion”, l'évitant disperse sa vulnérabilité entre plusieurs femmes.

Un diplôme, c'est très important. Mais cela ne dit rien de la vraie personnalité ni de la capacité à changer d'une personne.

Sans se mettre à jour avec les avancées scientifiques et surtout neuroscientifiques, ce diplôme se retrouve très vite rudimentaire. Et malgré toute la volonté qu'on a d'aider, on se retrouve vite dépassé. Conforter l'évitant ne l'aide pas à changer. Mais le confronter non plus. Il s'agit d'un véritable art de communication : le langage de l'évitant.

Je le répète : il ne s'agit pas d'accepter tout ce que fait ou dit l'évitant, bien au contraire. Mais d'accepter, parce qu'on souhaite essayer, de parler un langage que son cerveau va considérer comme safe. Et d'éviter ou de cerner les comportements qui activent ses défenses. Non pas pour tolérer le pire, mais parce que tu as décidé de persister sur cette voie parce que tu n'arrives pas à l'oublier.

La relation à l'évitant crée une véritable addiction. La vérité, c'est que tu souffres d'une addiction neurochimique à l'espoir que cette relation change. Et en tant que coach, j'ai essayé de convaincre du contraire : fuis, laisse-le, car tous les évitants ne sont pas capables de changer, et devenir la Phantom Ex est un véritable périple. Certaines abandonnent avant, car l'évitant va trop loin. Beaucoup trop loin.

Ce que je crois, c'est que ce qui fait défaut à ces femmes, ce n'est pas juste de l'amour pour elles-mêmes, mais une compréhension fine de ce que demande réellement la relation à l'évitant. Souvent, leur inconscient reste persuadé qu'à force d'amour, de douceur, de réassurance, il finira par comprendre

qu'elles l'aiment.

Sauf que son cerveau y voit une invitation à frapper. Car sa croyance à lui, c'est que l'amour fait mal. Alors il frappe en premier. Et là encore, l'anxieuse, dans son grand masochisme — attention, c'est sans jugement, car je l'ai été — se dit : “Il a le cœur brisé, je vais encore plus lui prouver ma loyauté et tout donner.”

Il faut être kamikaze pour penser ainsi. C'est être littéralement ignorante des neurosciences et de la façon dont une personne change d'avis sur une croyance qu'elle renforce depuis sa tendre enfance. C'est comme Obélix : une fois qu'il est tombé dans le chaudron, impossible de lui faire faire machine arrière.

Mon approche est différente. On ne va pas lui faire changer d'avis à force d'amour. On va simplement ne pas lui laisser le choix : on va hacker son cerveau. Mais cette méthode est lente, dure à tenir, et doit être totalement dépourvue de réaction, d'attente, de critique, de colère. Mais non dépourvue de tes besoins et de tes émotions — dont l'évitant raffole, tout en sachant que son cerveau va les rejeter.

Et souvent, les femmes me disent : “Je vais donc me soumettre?”

Oh non. C'est même tout le contraire : tu vas le mettre à genoux, sans manipulation, sans pression. Avec ta joie et ton détachement réel et gène.

Imagine que toutes les petites ruses qu'a inventées le cerveau de l'évitant pour se protéger agissent différemment sur toi. Là où

les autres femmes s'effondrent, toi, cela te laisse non atteinte. Pas froide, pas distante — juste non atteinte.

Imagine qu'il fasse ce qu'il sait faire de mieux, et que tu lui répondes avec le sourire :

*“Hmm, je n'ai pas aimé. Mais je comprends et je t'aime. Je ne peux pas l'accepter. On pourrait en parler, mais là j'ai une course — on en reparle tantôt? Bisous.”*

Là, je peux t'assurer que c'est lui qui voudra parler. Il voudra comprendre pourquoi tu ne fais pas partie de son cimetière. Et en essayant de t'y remettre, il deviendra obsédé par toi.

Aucune femme ne trouvera plus jamais grâce à ses yeux. La douleur, la frustration et le désir qu'il ressentira n'auront jamais leur pareil, et l'empêcheront de se détourner de toi.

Il voudra te mettre une fessée.

Mais pour te la mettre — *encore faudrait-il pouvoir t'attraper.*

## II

# COMMENT LUI MANQUER

*comment pour qu'il regrette, ce qui se passe dans sa tête avant qu'il écrive, comment provoquer son retour*



## Chapitre 6 — La stratégie exacte pour lui manquer

Il y a des choses précises qui créent le manque chez un évitant. Et elles sont toutes contre-intuitives.

Ce n'est pas le silence stratégique. Ce n'est pas disparaître de ses réseaux. Ce n'est pas le rendre jaloux en postant des photos avec d'autres hommes. Ce n'est pas attendre qu'il te voie souffrir pour qu'il réalise.

C'est quelque chose de beaucoup plus simple et beaucoup plus difficile à la fois.

### **Devenir une femme qui vit vraiment.**

#### **Ce que son cerveau détecte**

Le cerveau de l'évitant ne réagit pas aux stratégies. Il réagit à l'authenticité.

Et il détecte la différence — immédiatement, neurologiquement — entre une femme qui vit et une femme qui performe la vie avec lui en tête.

Tu peux poster les plus belles photos du monde. Tu peux sortir tous les soirs. Tu peux afficher une vie qui semble parfaite et légère. Si derrière tout ça tu vérifies s'il a vu ta story, si tu espères qu'il apprend par des amis communs que tu vas bien, si tu fais

tout ça en pensant à lui — il le sent.

Pas consciemment. Neurobiologiquement.

Son cerveau est extrêmement sensible à l'énergie derrière les comportements. C'est précisément ce qui lui permet de fuir quand tu as besoin de lui — il sent le besoin avant même que tu ouvres la bouche.

Et il sent aussi quand ce besoin disparaît.

### **Ce qui crée le vrai manque**

Ce n'est pas ton absence. L'évitant gère très bien l'absence — son cerveau est câblé pour la distance. Il peut vivre des semaines sans te contacter sans que ça lui coûte vraiment. Tu le sais déjà.

Ce qui le déstabilise, ce n'est pas que tu sois partie : c'est que tu ne l'attends plus.

L'absence de besoin de lui — pas l'absence de présence, mais l'absence de besoin — c'est ce que son cerveau ne sait pas gérer.

Parce que depuis le début de votre relation, son système nerveux a enregistré quelque chose : tu as besoin de lui. Tu attends. Tu espères. Et ça, même inconsciemment, lui donnait un pouvoir qu'il n'avait pas à mériter.

Le jour où ce besoin disparaît vraiment — pas en performance, vraiment — quelque chose change dans son cerveau. L'alarme s'allume. Pas la même alarme que quand tu explodes ou que tu exiges. Une alarme différente, plus profonde

*Elle n'a plus besoin de moi. Je peux vraiment la perdre.*

Et c'est là que le manque commence.

Comment faire cela?

Cela va demander du temps. Si l'évitant a fait de nombreux allers retour, et qu'il t'a retrouvé en colère ou en attente de sa présence, alors

## La différence entre vivre et performer la vie

*Performer son bonheur ça ressemble à quoi?*

Ça ressemble à poster une story pour qu'il te voit être belle. Et devenir malade si il la regarde, mais aussi si il ne la regarde pas. Performer sa joie, c'est sourire sur des photos pour faire comme si ça va, alors que tu pleurais vingt minutes avant. A te demander H 24 ce qu'il pense. À sortir en espérant qu'il te voit heureuse. À parler à d'autres hommes en espérant que ça lui revienne aux oreilles.

*Vivre vraiment, ça ressemble à quoi concrètement?*

Ça ressemble à ne pas te montrer si c'est pour lui.

Reprendre un projet que tu avais mis de côté à car trop hapée par ta relation avec lui. Ça ressemble à passer un dimanche entier à organiser une activité sans regarder ton téléphone et t'en rendre compte seulement le soir.

Ça ressemble à rire d'une vraie chose drôle sans immédiatement

penser à lui partager. Ça ressemble à être fière de quelque chose que tu as fait sans chercher sa validation.

Il voit la différence. Toujours. Cela se voit avec le temps. Car si ta joie est sincère, elle sera linéaire quoi qu'il fasse. Alors que si elle est performée, si il ne réagit pas ou pire, si tu le vois lui aussi avoir une vie, fréquenter du beau monde sans toi et que ça te fasse mal, alors tu performe la joie.

Ce que tu fais avec les réseaux sociaux, c'est pour toi

Continue à vivre sur tes réseaux. Pas pour lui montrer. Pour toi.

La femme qui disparaît de ses réseaux pour le punir ou pour créer un mystère — son cerveau à lui interprète ça comme de la colère ou de la stratégie. Ni l'une ni l'autre ne crée le manque réel.

Il peut réagir si votre relation est à ses débuts ou exclusivement virtuelle. Et dans ce cas, que tu disparaisses ne lui donne plus accès à toi, et alors il s'inquiétera et fera tout pour que tu recommences à poster pour lui montrer ce que tu fais. Mais à cause de cela, répondre aussitôt à ses avances peut garder la relation dans la dynamique qui ne te plaît pas, à savoir : il ne te choisit jamais vraiment.

Et c'est là où il est important d'étudier au cas par cas, car au début de la relation, ton comportement détermine si l'évitant

s'engage ou pas en fonction du degré de sécurité que ta présence lui procure.

Le cerveau de l'évitant compartimente les femmes selon leurs comportements. Il peut revenir cent fois — sans pour autant s'engager davantage — si tes comportements l'en ont dissuadé dès le départ.

J'en parle plus profondément plus loin dans le livre, dans la partie 3 qui s'intitule : les erreurs qui l'empêchent de revenir et de s'engager.

## Ce que le manque fait dans son cerveau

La femme qui continue à vivre, à rire, à créer, à se montrer — sans que chaque post soit calculé pour lui — crée quelque chose de différent. Elle lui dit, sans un mot : *ma vie existe sans toi*.

Et ça, pour un évitant qui s'était habitué à occuper une place centrale dans ton espace mental, c'est déstabilisant.

Mais attention, si tu le fais pour le lui prouver, tu performe, et il va s'en apercevoir. Et à chaque fois que tu fais quelque chose pour lui montrer et lui prouver, tu perds en assurance et donc, en crédibilité.

## Le point de bascule :

Quand le manque s'installe vraiment chez un évitant, ce n'est pas un manque doux et nostalgique.

C'est une frustration. Une pensée qui revient sans invitation. Une comparaison permanente entre toi et les autres femmes qu'il rencontre — comparaison qu'elles perdent systématiquement. Et quand ça arrive, plus aucune distraction ne fonctionne.

C'est penser à toi au mauvais moment, dans le mauvais contexte, avec la mauvaise personne.

Et plus tu vis vraiment — plus tu crées, tu ris, tu avances — plus cette pensée devient difficile à ignorer.

## **La seule question à te poser**

Pas *“est-ce qu'il pense à moi ?”*

Mais *“est-ce que je vis pour moi ?”*

Parce que la réponse à la première dépend entièrement de la réponse à la deuxième.

Une femme qui vit pour elle — vraiment — devient impossible à oublier. Pas parce qu'elle a appliqué une technique. Parce qu'elle rayonne quelque chose qu'aucune stratégie ne peut reproduire.

Les autres femmes pleurent son absence, réagissent à son retrait,

lui font des appels de phare. Réagissent à tout. Interprètent tout.

Toi, tu es si concentrée dans ton bien-être que plus rien ne t'atteint.

Si tu étudies suffisamment son cerveau, plus aucuns de ses mouvements ne blessera. Tu saura exactement pourquoi il fait ce qu'il fait.

Ça ne va pas seulement le frapper. Ça va le heurter profondément. Tout ce qu'il fuyait va remonter à la surface.

Et l'évitant, face à cette femme, ressent quelque chose qu'il n'a pas l'habitude de ressentir dans une relation : le désir de mériter sa présence.

Pas juste l'envie de la retrouver. L'envie de la mériter.

Et ça, c'est la différence entre un retour **éphémère** et un retour **réel**.

## Chapitre 7 — Ce qu'il ressent quand vraiment quand il te fuit

Tu regardes votre conversation, et tu relis le dernier pavé que tu lui as adressé :

*Vu il y a trois jours. En ligne il y a deux heures.*

Et tu te poses la question que toutes les femmes dans cette situation se posent à un moment : *Est-ce qu'il pense à moi en ce moment? Est-ce que j'ai compté? Est-ce qu'il ressent quelque chose? Ou est-ce que je suis simplement... effacée?*

La réponse est plus complexe que tu ne le crois. Et elle va probablement changer la façon dont tu vis ce silence : le silence de l'évitant n'est pas **vide**.

La première chose à comprendre, c'est que d'après les neurosciences, l'évitant n'évite que ce qui provoque une forte émotion en lui. Donc le silence de l'évitant n'est pas neutre. Il est le signe que quelque chose de fort se passe.

Ce n'est pas l'absence de pensées. Ce n'est pas l'indifférence. Ce n'est pas la preuve qu'il a tourné la page et qu'il vit sa meilleure

vie pendant que toi tu attends (d'ailleurs tu ne devrais pas être entrain d'attendre, madame.)

Le silence de l'évitant est une stratégie de désactivation.

Et une stratégie, par définition, est une **réponse active**. Pas une absence.

Son cerveau a déclenché un mécanisme précis, rodé depuis l'enfance, pour gérer une intensité émotionnelle qu'il ne sait pas traverser autrement. Il ne garde pas le silence parce qu'il ne ressent rien. Il garde le silence parce qu'il ressent trop, et que son seul outil pour gérer ce trop, c'est la distance.

## Ce qui se passe dans son cerveau pendant ce silence

Quand l'évitant se désactive, son cortex préfrontal — la partie rationnelle du cerveau — prend le contrôle. Il supprime l'accès aux émotions perturbantes. Il coupe le signal.

En surface, il semble aller bien. Il travaille, il voit des amis, il continue à vivre. Et cette apparente normalité est l'une des choses les plus douloureuses à observer de l'extérieur.

Mais ce que son comportement ne montre pas, c'est ce qui se passe en dessous.

Les émotions ne disparaissent jamais vraiment. Elles se stockent. Et pendant ce silence, plusieurs choses coexistent dans son sys-

tème nerveux, souvent sans qu'il en soit pleinement conscient :

Un soulagement immédiat. La distance lui a rendu son espace, sa respiration, sa sensation de contrôle. Ce soulagement est réel. Il ne faut ni le nier ni le dramatiser.

Une présence de toi, persistante. Tu n'es pas effacée. Tu es ce qu'on appelle un fantôme émotionnel — une présence silencieuse dans son système nerveux qui refait surface dans les moments de calme, dans certaines chansons, dans certains endroits. Il ne t'a pas oubliée. Il a juste coupé l'accès conscient à ce qu'il ressent pour toi.

Une surveillance à distance. Il regarde tes stories. Il note si tu postes. Il observe sans interagir. Ce n'est pas de la curiosité banale. C'est son système d'attachement qui continue de fonctionner malgré la désactivation. Il maintient un lien invisible, depuis sa zone de sécurité.

Une rationalisation. Son cerveau construit une narration pour justifier la distance. Elle était trop intense. C'est mieux ainsi. Je n'étais pas prêt. Ces pensées ne sont pas la vérité. Elles sont une protection. Son cerveau se raconte une histoire pour ne pas avoir à traverser la culpabilité ou le manque.

## Pourquoi le silence dure

Le silence de l'évitant dure aussi longtemps que son système nerveux perçoit le retour comme une menace supérieure au manque.

Peut-être qu'il s'est passé quelque chose avant d'en arriver là. Une explosion, une critique, un manque de . Peut être qu'il t'a vu souffrir plus que tu ne devrais.

C'est pourquoi, si ton but est de renouer, il est très important de cerner et de lister tous les comportements que tu as qui poussent l'évitant à fuir, non pas pour les effacer et t'adapter, mais pour mieux communiquer au sein du couple : plus il se sent compris dans sa "saturation", dans ses réactions, mieux il vit la relation.

C'est pourquoi j'encourage toujours aux lectrices qui souhaitent être en couple avec lui d'étudier profondément son cerveau.

Tant que l'idée de reprendre contact est associée — même inconsciemment — à une pression émotionnelle, à un conflit, à une intensité qu'il ne sait pas gérer, son cerveau choisira la distance.

Ce n'est pas un calcul froid. C'est une équation neurobiologique automatique.

Ce qui signifie que ce n'est pas la durée du silence qui indique le niveau de ses sentiments. Un évitant peut garder le silence pendant des semaines, des mois, et même des années, et revenir avec une intensité qui surprend tout le monde — y compris lui.

Ce que ce silence fait à ton cerveau à toi

Pendant que le sien se désactive, le tien s'emballe.

C'est la mécanique cruelle de la rencontre entre l'attachement anxieux et l'attachement évitant. Son retrait active ton système d'alarme. Plus il s'éloigne, plus ton cerveau interprète ça comme une menace existentielle et cherche à rétablir le lien à tout prix.

C'est neurobiologique. Ce n'est pas de la faiblesse. Ce n'est pas de l'obsession pathologique.

Ce sont deux systèmes nerveux qui répondent au même stimulus — la distance — de façon diamétralement opposée.

***Lui** : la distance apaise. vs **Toi** : la distance est une alarme.*

Et c'est précisément cette asymétrie qui rend cette situation si épuisante.

## Ce que tu dois retenir

Son silence n'est pas une réponse à ta valeur. C'est une réponse à son propre système nerveux.

Il ne te punit pas. Il tente de t'effacer pour gérer ses émotions — maladroitement, inconsciemment — car c'est quelque chose qu'il ne sait pas traverser autrement.

Mais ce que cela signifie, c'est qu'il ressent réellement quelque chose.

Le comprendre ne rend pas le silence moins douloureux. Mais

ça change ce qu'il signifie : ce n'est pas de l'indifférence, c'est même profondément l'inverse.

## Chapitre 8 — Comment il réagit quand tu le quittes

Tu as décidé de ne plus écrire. De disparaître à ton tour.

Peut-être parce qu'on te l'a conseillé. Peut-être parce que tu n'en pouvais plus. Peut-être parce qu'une partie de toi espère que ton absence va lui faire réaliser ce qu'il perd.

Avant d'aller plus loin, il faut qu'on parle de quelque chose que peu de femmes savent.

Le silence sur l'évitant, ne fonctionne pas toujours comme on le croit.

Il ne souffre pas : il remplace.

### Le faux effet du silence radio

Le silence radio est probablement le conseil le plus répandu sur internet quand on parle d'évitant pour le faire revenir.

Et c'est aussi l'un des plus mal compris.

Parce que le silence radio utilisé au mauvais moment ne crée pas le manque que tu espères. Il crée le détachement que tu redoutes.

Voilà ce qui se passe réellement dans son cerveau quand tu disparais soudainement.

Dans les premières heures/jour, quelque chose se note. Son système d'attachement enregistre ton absence, et c'est une véritable panique! Très vite, son cortex préfrontal reprend le contrôle. Et son cerveau fait quelque chose d'automatique : il cherche à réguler sa détresse par d'autres moyens.

La première fois que tu le fais, il peut revenir, chercher à comprendre, faire des efforts, mais très vite sa véritable nature revient au galop.

Et certains évitants, comme au foot, ont un banc de remplaçants : des exs, ou des "amies". Ils ont vraiment du mal à rompre avec leurs ex et entretiennent avec elles des relations ambiguës. Ils y reviennent, même quand tout va bien avec toi. Non pas parce que tu ne comptes pas, mais parce que cela les rassure.

Pour certains évitants, leur cerveau utilise une stratégie de désactivation particulièrement douloureuse que j'appelle la diaspora.

Le mot diaspora signifie dispersion.

C'est la tendance de l'évitant à répartir son attachement entre plusieurs femmes simultanément. Il les classe inconsciemment dans des catégories distinctes — la passion, la sécurité, l'amitié ambiguë, l'ex avec qui il ne coupe jamais vraiment — et il circule entre elles selon son niveau d'activation émotionnelle du moment.

Ce n'est pas de la manipulation froide et calculée. C'est son cerveau qui cherche à maintenir un niveau d'intensité gérable, en ne mettant jamais tous ses œufs dans le même panier.

Pendant que tu gardes le silence, pensant le blesser, il ne va pas vers toi. Il va vers ailleurs. Il remplace avec des relations légères et sans enjeux.

Vers une conversation moins prenante. Vers une présence moins compliquée. Vers quelqu'un qui ne génère pas cette tension. Ton silence, au mauvais moment, ne lui manque pas. Il le soulage. Et il comble ce soulagement ailleurs.

Ce que tu dois comprendre, c'est que les évitants qui ont adopté ce mécanisme en tirent une validation constante et sans effort. Et sans effort, il n'y a pas de raison de changer. C'est précisément pourquoi la diaspora est l'un des schémas les plus difficiles à briser.

C'est dur à lire. Et c'est réel.

Nommer la diaspora ne signifie pas l'accepter. Cela signifie la voir pour ce qu'elle est — une stratégie de survie neurologique, pas une déclaration sur ta valeur — et savoir exactement comment te positionner face à elle.

J'y consacre un livre entier — DIASPORA — pour celles qui vivent cette situation et qui ont besoin de la comprendre en profondeur.

Le silence fonctionne, mais pas n'importe comment

Si le silence radio mal utilisé crée du détachement, cela ne signifie pas qu'il ne fonctionne jamais.

Il fonctionne. Mais uniquement en fonction de deux choses : si ton attitude est souveraine depuis le début de la relation, et du moment du cycle auquel tu l'appliques.

Quand il réapparaît — quand il envoie un signe, un message, une story vue, un retour timide — c'est là que ta réponse immédiate, enthousiaste, soulagée, va lui dire ce qui se passe. Parce que ton anxiété lui confirme qu'il agit sur toi.

Ton empressement lui confirme que tu seras toujours là quoi qu'il arrive. Que le lien entre vous résiste à tout, y compris à ses disparitions. Et donc qu'il n'a pas besoin de changer pour te garder.

Il ne s'agit pas non plus de jouer la détachée s'il revient. Il y a

une chose qui ne ment jamais quand c'est le cas : ton alignement. Aucune colère, aucun désespoir.

Et souvent, je reçois des femmes qui me disent : je suis restée neutre, aucune critique, pourtant il n'est pas resté — *pourquoi, Prisca?*

Mais justement, c'est la partie la plus dure pour une femme anxieuse : le fait qu'elle me dise ça prouve qu'elle n'était pas vraiment neutre.

Le vrai retour de l'évitant — pas un aller-retour éphémère comme pour tester ta détermination — demande que tu sois parfaitement détachée de la relation qu'il t'offre, car alignée à ce que tu mérites de mieux.

La femme alignée ne me demanderait pas pourquoi il est parti. Elle a suffisamment travaillé sur elle et étudié l'évitement au travers des livres pour le savoir — et elle n'en fait pas cas. Elle ne me parlerait pas de lui. Elle se préfère à la relation avec lui. Elle est contente qu'il revienne, mais autrement n'en fait pas cas.

C'est ici précisément, dans ce détachement, que tu deviens totalement libre, alignée.

Utilisé à ce moment-là, le silence n'est pas une punition. C'est une information.

Il lui dit, sans un mot : les choses ont changé.

Mais attention. Ce silence-là ne peut pas être fabriqué. Il ne peut pas être une stratégie jouée depuis un état d'anxiété. L'évitant le

sentira immédiatement. Son cerveau est extrêmement sensible à l'authenticité émotionnelle.

Ce silence ne fonctionne que s'il est réel. Et pour qu'il soit réel, tu dois aller bien pour de vrai.

Guérir pour de vrai — pas juste pour le faire revenir, mais pour le faire rester

Car on se concentre sur comment le faire revenir (et je vous donnerai le message exact qui les fait revenir à chaque fois), mais personne ne parle de l'après. Une fois qu'il est là, votre anxiété l'envahit de nouveau.

Sortir de l'anxiété pour de vrai ne signifie pas faire semblant. Et cela se lit dans les questions que tu poses.

Souvent, quand tu me demandes : si je fais cela, va-t-il revenir ? Et ça ? Ça va le faire réagir ? Ces questions soulignent que plutôt que de chercher à vivre la relation que tu souhaites, tu essaies encore de correspondre.

Tu joues la femme qui n'a pas besoin de lui. Et au moindre souci, il y a un effondrement qui l'empêche de se sentir en sécurité.

Et oui, il est facile de se dire ici : mais c'est lui qui m'insécurise.

Je vais être directe : il révèle une insécurité. **Il ne la crée pas.**

Et sans lui trouver aucune excuse — son problème est structurel. Lui permettre de se remettre en question demande une confrontation douce, presque sans aucun mot : tes comportements

parlent sans jamais expliquer, justifier ou chercher à être comprise ou choisie par lui.

Je te l'ai dit, cette relation est exigeante. Elle ne laisse aucune alternative à l'à-peu-près émotionnel. Elle ne pardonne aucune peur de le perdre — il se sentira oppressé, provoquera la situation, et se persuadera que c'est pour le mieux et qu'il ne sait pas aimer. Non pas par cruauté, mais par blessure et structure.

Cette structure peut changer. Mais le berceau dans lequel c'est possible est extrêmement exigeant.

Cela signifie faire le travail intérieur réel. Profondément.

Guérir ton anxiété d'attachement à la racine. Sortir du mode needy — non pas en réprimant tes besoins, mais en les comprenant, en les accueillant et en posant des limites par amour pour toi. Ces limites, il va les tester, durement.

Le cerveau de l'évitant est particulièrement sensible au besoin émotionnel de l'autre. Plus tu as besoin de lui, plus son système de défense s'active. Et si tu fais semblant de ne pas en avoir, il va le sentir aussi.

Se décentrer de lui — vraiment — a un effet sur lui que peu de choses peuvent reproduire : cela le panique profondément. Il ne peut plus t'ignorer de la même façon. Parce que tu n'es plus dans la même posture.

Tu deviens impossible à oublier. À travers toutes les autres, il cherchera à te retrouver.

Et parfois, si l'évitant ne revient pas, c'est parce que te retrouver le force à faire un choix : renoncer à la solitude qui le rassure, ou renoncer à la multiplicité qui l'engourdit et le vide.

Tant que ton équilibre émotionnel dépend de ce qu'il fait ou ne fait pas, deux choses se produisent.

La première : tu n'es pas libre. Chaque silence, chaque retour, chaque signe de sa part te traverse comme un courant électrique. Tu ne vis pas. Tu attends. Et alors, dès qu'il revient, il se sent envahi et étouffé.

La deuxième : il se méfiera encore plus de toi. Car tu sembles changer, mais à chaque fois tu retombes dans les mêmes travers réactionnels au fil du temps.

La souveraineté — et ce qui s'est passé dès le début

Le silence daujourd'hui n'est pas apparu de nulle part.

Il est souvent l'aboutissement d'un cadre qui s'est installé dès les premières semaines de la relation. Un cadre dans lequel, petit à petit, tu as accepté des choses qui ne te convenaient pas. Pas par faiblesse, mais par peur de le perdre.

Tu n'as pas dit quand quelque chose ne t'allait pas. Ou tu l'as dit, mais pas de la bonne façon, au mauvais moment, désespérée. Et face à sa réaction, tu as reculé.

Et son cerveau a enregistré que tu resteras quoi qu'il arrive. Il a compris que le lien entre vous avait plus d'importance pour toi *que tes propres besoins. Puisse que tu les bafouais pour qu'il reste.*

Ce n'est pas un jugement. **C'est une mécanique.** Et cette mécanique qui provient de ce que tu as accepté sans savoir comment parler son langage et donc comment poser des limites saines. Ta peur a posé les fondations de tout ce qui a suivi.

La souveraineté, c'est revenir sur ces fondations. Pas pour lui. Pour toi d'abord.

C'est réapprendre à identifier ce qui ne t'honore pas — et à le nommer, calmement, sans explosion, sans ultimatum. Avec le langage de l'évitant précis qui ne déclenche pas sa fuite mais qui pose un cadre réel.

*Un cadre qui te respecte sans activer les défenses de son cerveau.*

Parce qu'une femme souveraine n'attend pas qu'il change pour aller bien. Elle va bien, et depuis cet endroit-là, elle exprime ce qu'elle accepte et ce qu'elle n'accepte pas et parfois sans rien avoir besoin de dire.

Et ça, son cerveau ne peut plus l'ignorer, car cela ne l'active pas.

La deuxième variable qui fera que ton silence fonctionne dépend du moment du cycle dans lequel tu te trouves.

## Chapitre 9 — Le Cycle de Fuite de l'évitant

L'anxieuse ne réalise pas une chose que personne ne lui dit : tu obtiens ce que tu tolères dans la relation avec l'évitant.

Dès le début de la relation avec un évitant, ce qui compte, ce n'est pas de tout accepter de lui (surtout pas, il te fera vivre un enfer). Contrairement à ce qu'on pourrait penser, cela ne le rassure pas. Plus tu te bafoues, moins il te respecte.

Ce qui compte, c'est la manière dont tu communique tes besoins et poses tes limites, dans un langage et une forme qui n'activent pas son système de défense.

Et bien souvent, ne sachant pas faire, tu n'exprimes pas tes besoins, ou alors de la mauvaise manière et pas au bon moment. Souvent, tu souhaites laisser le temps à la relation de s'installer, en te disant que les débuts ne peuvent pas être parfaits, que tu l'acceptes comme il est. Puis, à force de débordements, tu explodes, car tu as cumulé des ressentiments et trop accepté de choses.

Sauf que lui, ce qu'il voit, c'est ce que tu acceptes, pas qu'il a de

la chance. Et pour son cerveau, changer ce cadre de référence sera vécu comme un manque de sécurité de ton côté. À ce stade, tous les hommes — pas seulement l'évitant — savent une chose : ils savent que tu tiens plus à lui qu'à tes propres besoins.

La réalité est celle-ci : tu as du mal à te choisir et à poser des limites. Et une fois que les choses sont installées, il devient difficile pour toi de revenir en arrière sans le braquer et sans perdre en crédibilité.

Le problème, ce n'est pas juste l'autre, c'est aussi notre vision "Disney", juvénile de la relation : "si je donne, il va voir ma valeur", "si je supporte, il comprendra que je suis loyale et prête à tout".

Cela ne fonctionne pas, tu l'as déjà expérimenté maintes fois : tu finis trahie. Et alors, soit tous les hommes sont des c\*nnards, soit quelque chose dans ta perception de l'amour est trop romancée par rapport à la réalité.

Et c'est ici que beaucoup de femmes me disent : mais ça fait trop mal de penser que l'amour, ce n'est pas ça. Ça veut dire que l'amour, c'est plat, sans nuance, sans spontanéité.

Non. C'est juste que l'amour, ce n'est pas être un bonbon et tout donner. Ce n'est pas non plus être méchante : c'est donner au bon moment, quand on se sent pleinement en sécurité, et pas en espérant le devenir.

Ce type de femmes qui rayonnent de joie et qui obtiennent tout sans avoir à le demander, elles le deviennent parce qu'elles

ne sous-estiment pas l'ego, et qu'elles ne nourrissent plus de version Disney idéalisée de l'amour dans leur tête.

Elles avancent avec les neurosciences, elles hackent tout en restant profondément elles-mêmes : chaleureuses, bienveillantes, généreuses, mais elles le deviennent lorsqu'elles ont sélectionné ou vérifié que cette personne est en train de construire avec elles, pas lorsqu'elles pensent que donner lui donnera envie de construire. Là, c'est de l'utopie et du fantasme. C'est sous-estimer l'ego de l'homme et surtout de l'évitant.

**Et alors, comment saura-t-il ma valeur? Comment lui montrer?**

En évitant de lui montrer, c'est ce que font 99 % des autres femmes. Pour se démarquer, tu as besoin de transformer tout ce que tu penses savoir de la féminité. Et c'est précisément ce que j'enseignais dans mes accompagnements.

Car en restant trop gentille, loin de paraître loyale, tu lui donnes surtout la sensation qu'il peut **tout te faire...** et que tu resteras. Ce sera confortable pour lui, mais très vite, lorsque tu demanderas ce que tu souhaites vraiment, il le vivra comme une attaque, comme un envahissement.

Car, comme je vous l'explique au début du livre, l'évitant n'a pas le même fonctionnement émotionnel que toi : il possède moins de récepteurs liés à l'attachement. En gros, ce qui te rassure, lui le sature. Lorsque tu reviens sur tes mots, que tu commences à avoir des attentes après avoir tout encaissé, son cerveau va le vivre comme une menace. Ce n'est pas toi : c'est son cerveau

qui interprète les choses ainsi. Et ce n'est pas entièrement lui non plus.

Ce que les chercheurs ont également observé, c'est que même chez un homme classique, c'est-à-dire qui ne souffre pas d'un trouble évitant, un phénomène similaire peut apparaître sous forme de rejet ou de déception dû à une chute hormonale à cause du comportement de la femme : le cerveau se sent repoussé par la personne. Pour eux, ils ont "fait ce qu'il fallait", et tu as accepté. La chute hormonale a fait que tu deviens d'un coup moins intéressante. Et toi, tu souffres de leur désintérêt, les critiques, les accuses : ils deviennent soudain fautifs, coupables, insuffisants. Ils ne savent pas d'où vient leur désintérêt.

Dans mes accompagnements, l'objectif est d'apprendre à agir et réagir de manière souveraine dès le départ, à poser le cadre d'une relation qui répond à tes besoins sans même avoir à parler. Car un homme, évitant ou non, ne supporte pas la critique. Il existe une manière de dire les choses : c'est ce que j'appelle le langage de l'évitant.

Certains comportements, certains mots peuvent ouvrir... et d'autres activer la fuite. Et tant que tu ne sais pas lesquels provoquent cela chez lui, alors tu répètes le même cycle :

Au début, la connexion est magique... puis il prend de la distance.

Et plus tu cherches à comprendre, plus tu poses des questions, plus son système de défense s'active. Il te dira que tu es "lourde". Au début, tu fais comme si de rien n'était... mais cela te pèse.

Puis, à force de frustration, tu finis par exploser.

Et alors, il te voit désormais comme instable, et te dira quelque chose comme : “Je ne peux pas te donner ce dont tu as besoin.” Puis il partira.

La vérité, c'est que chez l'évitant, l'amour ne suffit pas à produire de l'engagement. C'est même parfois l'inverse : plus il aime, plus il résiste à l'engagement.

Et au début de la relation, il va observer tes réactions afin de savoir s'il peut te faire confiance. Parfois, il peut t'aimer sincèrement... mais tes réactions continueront de le faire fuir tant que tu ne te verras pas réagir toi-même.

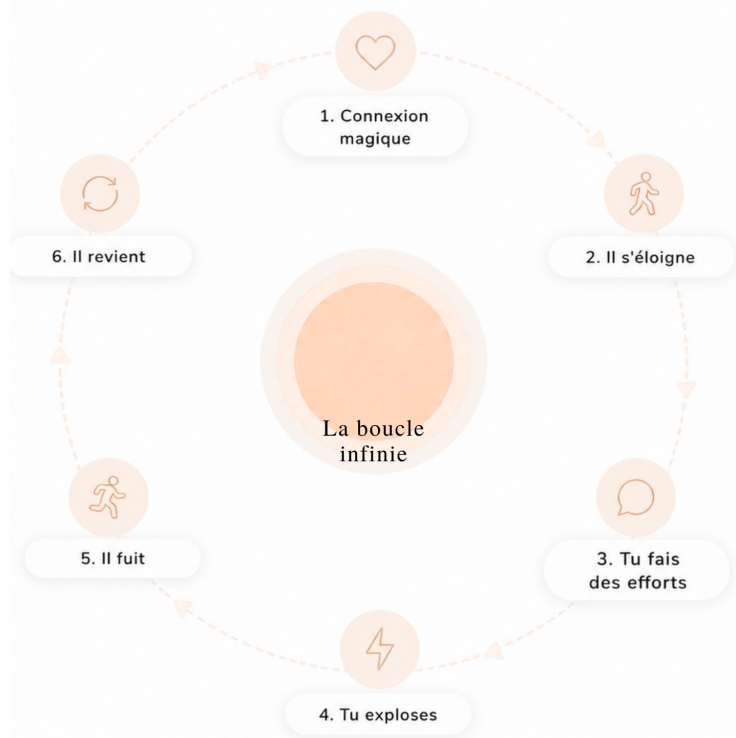
Si tu as déjà eu l'impression que l'évitant pouvait t'aimer... et pourtant s'éloigner de toi, comprendre ce qui se passe réellement dans son cerveau peut tout changer. Car tu deviens alors la seule personne capable de vraiment le comprendre.

Voici le cycle que tu répètes, et que tu as répété maintes fois en amour :

LE SCHÉMA QUE TU CONNAIS TROP BIEN

# La boucle sans fin

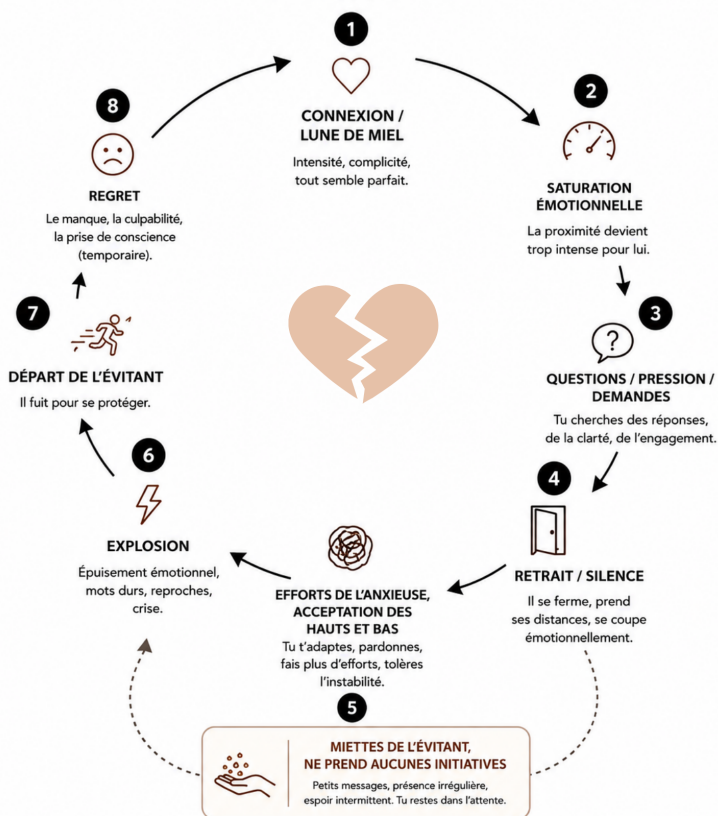
Combien de fois ce cycle s'est-il répété ?



Et voici ce même cycle, cette fois représenté du point de vue des neurosciences (voir page suivante) ➔

# 1. LE CYCLE DE DÉSACTIVATION NON GUÉRI

LA BOUCLE SANS FIN



On y voit toutes les zones où le cerveau de l'évitant sature et décroche de la relation pour réguler ses émotions. Ce qu'il pense, c'est que la distance arrangera les problèmes. La réalité, c'est que la distance et le silence aggravent tout, car ils ne changent rien : aucun silence n'a jamais transformé des neurones.

## Comment sortir de ce cycle ?

En devenant la Phantom Ex.

La Phantom Ex, c'est l'ex que l'évitant n'arrive pas à oublier. Elle l'obsède, littéralement.

Voici ce que l'évitant de Marina m'a confié après que Marina est devenue cette femme-là :

“Je pensais à elle sans cesse, même au lit avec une autre femme, toutes mes pensées étaient pour elle. Au point qu'au réveil, j'allais surveiller ce qu'elle faisait. J'ai été jusqu'à déménager juste en face de chez elle.”

On parle ici d'un homme qui l'ignorait pendant des semaines, qui lui disait qu'ils se verraient le week-end, et qui partait en voyage avec des amis sans la prévenir. Un homme qui l'a fait tourner en bourrique pendant quatre ans.

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, Marina n'est pas devenue docile ou permissive. Elle ne s'est pas adaptée.

*Elle a fait pire.*

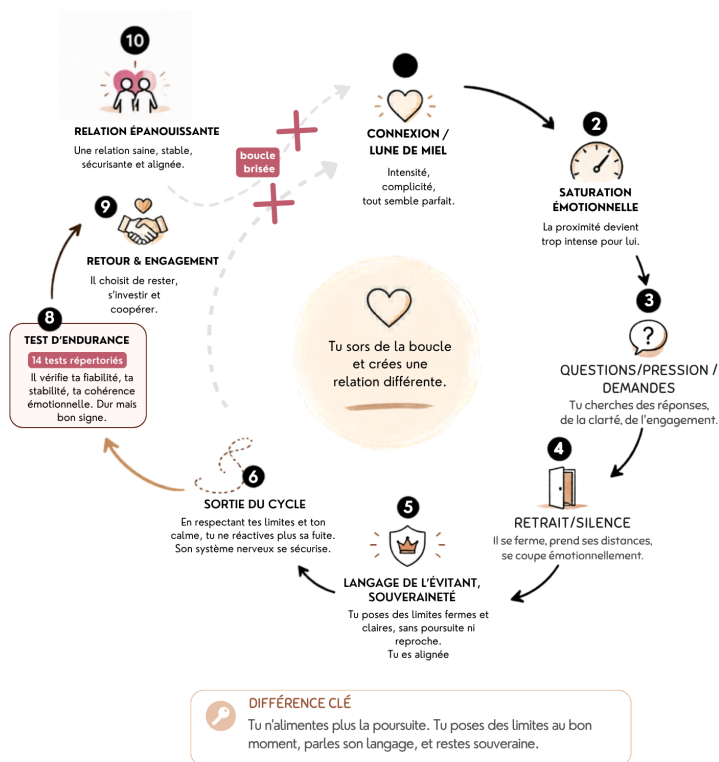
Atteindre ce niveau de maîtrise émotionnelle est rare, et les évitants qui rencontrent ce type de femme en deviennent lourdement atteints. Une femme peut les attirer, mais il s'en lasse vite — tout le monde peut être sa passion. Mais personne

ne le rend fou comme la Phantom Ex.

Une fois que tu es devenue cette femme-là, voici comment le cycle se modifie :

## 2. LE CYCLE AVEC LANGAGE & LIMITES

ACTIVATION DE LA PHANTOM EX



## Chapitre 10 — Ce qui se passe dans sa tête avant qu’il revienne

Ce qui se passe en lui dépend profondément de qui tu es pour lui.

Lorsque l’évitant revient, il revient avec un message court, presque banal.

Ce message peut vouloir dire beaucoup. Ou presque rien. Ça dépend de qui tu es pour lui — de la catégorie dans laquelle son cerveau t’a rangée depuis le début.

Si tu es une femme de passage — c’est une impulsion. Un ennui. Une autre l’a déçu ou blessé et il vient chercher une validation rapide.

Mais si tu comptes vraiment, et qu’il est là — c’est différent. Son cerveau va résisté avant d’envoyer. Le combat intérieur sera réel.

Pour savoir dans quelle catégorie tu te trouves, mes mentors et moi avons créé des quiz spécifiques que j’ai développé dans un autre livre appelé “DIASPORA”.

## Quelles phases traverse-t-il quand il avant de revenir

Un “*Coucou*” après trois semaines de silence. Peut-être un like sur ta story suivi d’un “*ça va?*”. Peut-être quelque chose de plus long, de plus inattendu.

Un “je suis désolée” ou encore “*tu me manques*”

Et ta première réaction c’est de te demander ce que ça veut dire. A quoi a t il pensé avant d’appuyer

Parce que pour lui, si tu as vraiment compté, envoyer ce message n’a pas été anodin.

## Ce que tu ne vois pas

Rappelle-toi ce que tu sais sur son cerveau. Son cortex préfrontal prend le dessus sur ses émotions dès que l’intensité monte. Donc avant d’envoyer quoi que ce soit, son cerveau a traversé quelque chose.

Un combat intérieur que tu n’as pas vu. Que tu ne verras jamais, il n’osera jamais te les montrer.

## Les étapes internes

### **Première étape — L'impulsion**

Quelque chose te ramène à lui. Pas forcément une raison logique. Une chanson. Une situation qui lui rappelle quelque chose que vous avez vécu. Il regarde ses photos. Il passe devant un endroit que vous aimiez. Ou simplement — ton visage qui apparaît dans sa tête sans prévenir, comme il le fait depuis des semaines.

Il ressent quelque chose. Un manque. Une curiosité. Une douleur légère qu'il n'arrive pas à nommer.

Son système d'attachement s'active. Il veut prendre de tes nouvelles.

### **Deuxième étape — La résistance**

Immédiatement après l'impulsion, son cerveau réagit.

*“Non. Je ne vais pas lui écrire.”*

Pas parce qu'il ne veut pas. Mais parce que son système de défense s'est activé en même temps. Écrire, c'est s'exposer. Écrire, c'est montrer qu'il pense à toi. Écrire, c'est risquer une réponse émotionnelle qu'il ne sait pas gérer. Écrire, c'est ouvrir une porte qu'il a lui-même fermée.

Alors il résiste. Il pose son téléphone. Il fait autre chose. Il essaie de penser à autre chose.

### **Troisième étape — La rationalisation**

La résistance ne suffit pas toujours. L'impulsion revient. Alors son cerveau fait quelque chose de caractéristique : il trouve une

justification rationnelle pour contacter.

*“Je vais juste vérifier que ça va.” “C’est juste un message amical.”  
“Je vais juste liker sa story, ce n’est pas grand-chose.” “On peut être  
amis, non ?”*

Son cerveau lui construit une excuse acceptable pour faire quelque chose que son émotion lui demande depuis un moment — sans avoir à admettre ce que cette émotion signifie vraiment.

### **Quatrième étape — La préparation**

Avant d’envoyer, il réfléchit. Parfois quelques secondes. Parfois plusieurs heures.

Quel message envoyer ? Trop long, ça l’expose. Trop court, ça semble froid. Trop émotionnel, ça lui fait peur. Trop neutre, ça ne dit rien.

Il cherche la formulation qui lui permet de tendre la main sans trop s’avancer. D’ouvrir une porte sans s’engager à entrer. D’exprimer quelque chose sans le nommer.

C’est pourquoi les messages des évitants semblent souvent si anodins. *“Coucou, ça va ?”* Ce n’est pas un manque d’effort. C’est le résultat d’un arbitrage complexe entre son envie et sa protection.

### **Cinquième étape — L’envoi**

Il appuie sur envoyer.

Et immédiatement après — parfois dans les secondes qui suivent — son cerveau entre dans un nouvel état d’anxiété. Pas la même que la tienne. Pas l’anxiété de l’attente. L’anxiété de l’exposition.

*“Et si elle ne répond pas?” “Et si elle répond trop vite?” “Et si elle est en colère?” “Et si elle veut tout reprendre?” “Et si je ne suis pas prêt?”*

Il a appuyé sur envoyer. Et maintenant il attend lui aussi. Avec son propre système nerveux en alerte.

### **Ce que tu dois comprendre**

Ce message — aussi petit soit-il — lui a coûté quelque chose.

Pas autant que ton silence t’a coûté. Pas autant que tes semaines d’attente. Mais quelque chose quand même.

Ce n’est pas rien. Un évitant qui t’écrit après une période de silence a traversé plusieurs couches de résistance pour le faire. Son cerveau s’est battu contre lui-même. Et c’est son système d’attachement qui a gagné ce round-là.

Ça ne veut pas dire qu’il est prêt à s’engager. Ça ne veut pas dire que tout a changé. Rappelles toi : a ce stade, il est impossible de savoir ce que tu représentais réellement pour lui sans passer le test des 5 catégories de Diaspora.

De plus, en fonction du contenu du message, il peut revenir pour de vrai, ou pas. J’en parle dans les chapitres suivants : il existe trois niveaux de retour — un *“coucou ça va”* reste un niveau 1. Mais ça veut dire qu’il pense à toi. Que le lien n’est pas mort. Que quelque chose en lui résiste à l’oubli. Mais cela ne veut pas dire qu’il revient pour s’engager.

**Comment répondre de façon a ce qu'il regrette?**

Lis le chapitre suivant.

## Chapitre 11 — Comment réagir à son retour : La phrase qui lui fera regretter

Lui manquer et lui faire regretter sont deux faces de la même pièce.

Mais il y a une nuance importante entre les deux questions.

Lui manquer c'est une question sur son ressenti. *Est-ce qu'il pense à moi ?*

Lui faire regretter c'est une question sur sa conscience. *Est-ce qu'il réalise ce qu'il a perdu ?*

Et ces deux choses ne se produisent pas au même moment dans son cerveau. Il peut te manquer sans encore regretter le mal qu'il a fait. Ou il peut regretter et se “distraire” sans encore avoir le courage de revenir.

### **Pourquoi le regret arrive toujours en retard**

Le cerveau de l'évitant a une particularité que tu connais maintenant. Dès que la culpabilité ou la douleur émotionnelle commence à s'activer, son cortex préfrontal coupe l'accès. Il

sait intellectuellement qu'il a peut-être mal agi. Mais il ne le ressent pas encore.

Pendant des semaines, parfois des mois, il continue à vivre. Il te remplace. Il se dit que c'était mieux ainsi. Il rationalise. Son cerveau construit une narrative qui le protège de ce qu'il a fait.

*“Elle était trop intense.” “Ce n’était pas le bon moment.” “C’est mieux pour nous deux.”*

Et pendant ce temps-là, toi tu attends un signe de regret qui ne vient pas. Et tu te demandes s'il a une conscience.

Il en a une. Mais elle est en veille.

Le regret chez l'évitant ne s'active pas quand tu souffres. Il ne s'active pas quand tu lui expliques ce qu'il t'a fait. Il ne s'active pas quand tu lui envoies un long message qui détaille chaque blessure.

*Il s'active quand il te perd vraiment.*

Pas quand tu pars stratégiquement. Quand tu pars vraiment — et qu'il voit, dans les semaines et les mois qui suivent, que ta vie continue sans lui. Que tu vas bien. Que tu n'attends plus.

Il y a une chose que tu peux dire qui le fera le réaliser

C'est là que quelque chose se déverrouille dans son cerveau. Ses défenses ne s'activent plus face à toi parce que tu ne représentes plus une menace émotionnelle. Et sans ces défenses,

ses émotions remontent. Il commence à ressentir ce qu'il avait coupé.

*Et il réalise.*

### **A quoi le regret ressemble chez lui**

Le regret de l'évitant ne ressemble pas à ce que tu attends.

Ce n'est pas des larmes. Ce n'est pas un long message qui explique tout ce qu'il regrette. Ce n'est pas une demande de pardon claire et directe.

C'est une story vue à 2h du matin. C'est un like discret sur une photo de toi. C'est un message anodin après des semaines de silence. C'est un ami commun qui te dit qu'il parle encore de toi.

Et parfois — quand le regret est vraiment profond — c'est un démenagement en face de chez toi. C'est encourager d'autres femmes à te ressembler. C'est te dire ouvertement, des mois plus tard, que tu es inoubliable. Qu'il essaie de nier ses sentiments, mais qu'il n'y arrive pas.

Son regret s'exprime rarement avec des mots. Il s'exprime avec des comportements. Et maintenant que tu connais son cerveau, tu peux les lire.

### **La vérité inconfortable**

Le regret de l'évitant arrive toujours en retard mais surtout

dépend de ta réponse.

Chez mes clientes mariées ou en couple officiel avec l'évitant : Marina n'attendait plus de regret de Davy quand il est revenu. Sandrine avait tourné la page quand il a refait surface.

Ce n'est pas un hasard. C'est une mécanique. Il sent quand tu n'as pas besoin de lui, et sera du coup prêt à s'engager.

Le regret arrive quand tu n'en as plus besoin parce que c'est exactement à ce moment-là que ton énergie change. Que tu n'attends plus. Que tu n'espères plus. Que tu vis vraiment.

Et c'est cette énergie — pas tes mots, pas tes stratégies, pas ton silence calculé — qui déverrouille son cerveau.

### **Ce que tu fais à la place : une seule phrase provoque le regret**

Avant tout — pour que cette phrase fonctionne, tu ne dois plus avoir peur de le perdre. Tu vis. Tu guéris. Tu avances. Tu étudies son cerveau s'il le faut. Mais cette phrase demande un certain cardio. L'idée est d'être parfaitement détachée. Pas froide, pas en colère, sans aucun ressentiment.

*Sans peur.*

Une femme qui avance pour elle rayonne quelque chose de réel. Une femme qui avance pour le faire regretter rayonne quelque chose de calculé — il va le ressentir sur la durée, et te fuir.

Il ne voit pas toujours la différence consciemment. Mais son système nerveux, lui, ne se trompe jamais.

Le regret viendra. Ou pas.

Mais dans les deux cas, si tu as fait ton travail, tu n'en auras plus besoin pour aller bien.

Et c'est ça, le vrai objectif.

Cette phrase doit être placée au bon moment du cycle : à son retour.

Donc on regarde comment le faire revenir — il y a une autre phrase pour cela — et à son retour, il te dira : “ça va”, ou “tu me manques”, ou “je regrette”.

Et voici ta réponse :

*“Coucou, je suis contente d'avoir de tes nouvelles cela me fait très plaisir. De mon côté je vais bien aussi.”*

Si il poursuit la conversation, réponds que tu adorerais papoter avec lui, mais que tu “dois laisser ton téléphone — mais peut-être une autre fois. À bientôt.”

Et c'est ici que tu dois avoir LE CARDIO. Car tu auras peur.

Ce message ne doit pas être faux — laisse vraiment ton téléphone.

L'idée est qu'il comprenne que tu es apaisée, mais que tu ne le laisseras pas revenir comme cela. Et ce sans un mot, tu lui indiques que tu priorises autre chose que lui.

Il s'attendait à des larmes, des pleurs, des critiques, à une réaction. Ici — aucune explosion, de la joie et de l'indisponibilité. Une limite non prononcée.

Son cerveau ne s'active donc pas, il est encore plus amoureux.

À partir de là, il peut paniquer, mais ce sera à toi de ne pas paniquer, de ne pas relancer surtout.

Car de ton attitude dépendra son regret, et donc son engagement. Toujours.

Et si tu penses ne pas pouvoir tenir ce cardio, si tu as besoin qu'il reconnaisse ta souffrance et de discuter longuement, alors tu as besoin d'aller plus loin dans ton apprentissage de ce qu'est l'évitant, mais aussi de la posture souveraine qui pousse un homme à te respecter et à s'engager.

La clarté, tu ne l'obtiendras pas de l'évitant. Lui même ignore totalement pourquoi il agit. Ta clarté, tu l'obtiendras de l'étude de son cerveau, de son fonctionnement.

Autrement, ce besoin d'être rassurée viendra le couper et il s'éloignera.

L'idée est d'être stable émotionnellement, pas dans l'attente, sereine. Et être sereine signifie maîtriser ton sujet pour éviter les erreurs fréquentes.

### III

## LES 9 ERREURS QUI FONT QU'IL NE REVIENT PAS



## Erreur n°1 — Chercher à le faire réagir

*Est-ce que si je pars, il va réagir si je suis en couple? Est-ce que si je deviens silencieuse, il va réagir?*

Tu veux une réaction. Alors que moi, ce que j'aimerais, c'est que tu vises l'engagement.

Penses-tu qu'un homme s'engage auprès d'une femme qui cherche une réaction éphémère plutôt que de se respecter et d'observer si, oui ou non, il agit comme quelqu'un capable de construire une famille?

Parfois, l'évitant dit à une femme qu'il ne peut pas s'engager, puis il se marie avec une autre femme trois mois après.

### **Pourquoi?**

Parce que lorsque cette autre femme a remarqué sa distance, elle a exprimé son besoin et s'est éloignée sans craindre de le perdre.

Et souvent, quand il s'agit de poser ses limites, deux femmes se dressent face à l'évitant :

Celle qui crée des stratégies pour le faire réagir et vérifier

qu'il l'aime encore. Mais lorsqu'il revient, il voit qu'elle n'a pas changé et il recommence à la dérespecter.

Celle qui connaît sa valeur, et qui, en paix, ne cherche plus rien : ni réaction, ni retour. Et ça, il le ressent. Et si elle est vraiment importante pour lui, il se bat pour elle.

Tu veux le faire réagir, car tu te nourris de peu : tu veux juste un signe qu'il ressent quelque chose. Qu'il n'est pas indifférent. Qu'il voit ce qu'il perd. Qu'il réalise.

Alors tu fais des choses. Calculées. Pensées. Construites pour provoquer quelque chose en lui.

Tu postes une photo particulièrement belle. Tu sors avec des amis et tu le montres. Tu parles à d'autres hommes en espérant que ça lui revienne. Tu mentionnes dans une conversation que tu vas bien — très bien même. Tu disparais de ses réseaux puis tu réapparaîs avec une story soigneusement choisie.

Tout ça, tu le fais avec lui en tête.

Ce que son cerveau fait avec ça  
Son cerveau détecte la stratégie.

Pas toujours consciemment. Mais neurologiquement, il sent la différence entre une femme qui vit et une femme qui performe la vie pour lui.

L'énergie derrière tes actes change tout. Et l'évitant, dont le système nerveux est particulièrement sensible aux tensions émotionnelles, capte cette énergie avant même de comprendre

ce qu'il capte.

Quand tu agis pour le faire réagir, tu restes dans son orbite. Tu lui dis — sans le formuler — qu'il occupe encore tout l'espace de ta pensée. Que tes décisions se prennent en fonction de lui pourvu qu'il te voie. Que ta vie tourne encore autour de sa réaction.

*Et ça, son cerveau le lit comme de la disponibilité.*

Même si tu fais semblant d'aller bien. Même si la photo est parfaite. Même si la story est soigneusement calculée.

Il le sent. Et il ne ressent pas le manque. Il ressent ta présence, même quand tu tentes de la cacher sous ta joie — ta présence mentale. Il sait que tu fais tout cela pour lui et ça lui suffit.

Il sait qu'il n'a qu'à revenir pour que tu plonges.

## Erreur n°2 — Tenter de le rendre jaloux / menacer de le quitter

### Créer de la jalousie

Tu parles d'un autre homme. Tu postes une photo ambiguë. Tu mentionnes une sortie avec quelqu'un de nouveau. Tu espères qu'il réagisse — qu'il devienne possessif, qu'il revienne, qu'il réalise qu'il peut te perdre.

Parfois, ça fonctionne sur le court terme. Il réagit. Il revient. Il semble jaloux. Il fait une crise, tout cela pour tester, pour surfer sur ta culpabilité. Maintenant, tout ce qu'il refusera de faire portera le nom de cet homme.

Mais son cerveau n'a pas changé. Il est juste revenu pour vérifier que tu es encore disponible. Et dès que sa curiosité est satisfaite, il repart en te disant qu'il se sent trop blessé pour rester.

Et si sa jalousie était sincère, alors il se persuade que tu es instable, manipulatrice, que c'est trop compliqué. Et il utilise ça comme justification supplémentaire pour s'éloigner

définitivement.

Pourquoi on fait ça

Parce que l'attente passive est insupportable.

Parce que faire quelque chose — même quelque chose de contre-productif — donne l'illusion de contrôle. De ne pas subir. D'agir.

Et parce que parfois, dans le passé, ça a fonctionné. Pas vraiment. Pas durablement. Mais assez pour créer une croyance : si je fais la bonne chose au bon moment, je peux provoquer la réaction que j'attends.

Sauf que cette croyance te maintient dans un état d'épuisement permanent. Tu analyses. Tu calcules. Tu ajustes. Tu attends la réaction. Et quand elle ne vient pas — ou quand elle vient, mais pas comme tu l'espérais — tu recommences.

C'est une boucle qui te vide sans jamais te nourrir.

Ce que tu fais à la place

Tu arrêtes d'agir pour lui. Pas pour le punir. Pas par stratégie : par souveraineté.

Quand tu comprends profondément le pourquoi de ses agissements, tu n'as plus de doute, tu avances en paix. C'est pourquoi j'ai écrit autant de livres, et des tests avec les preuves neurobiologiques qu'il t'aime.

Parce que chaque acte posé pour lui est une énergie dépensée

loin de toi, et l'évitant qui est prêt à construire choisit une femme alignée.

La question à te poser avant chaque chose que tu fais :

*“Est-ce que je ferais ça s’il n’existait pas?”*

Si la réponse est non, tu le fais pour lui et il le sait. Si ce n'était pas pour lui, sa réaction ou son absence de réaction ne te ferait pas si mal, ne te mettrait pas KO.

Ce qui le rend fou, c'est une femme qui s'en fiche de lui, surtout s'il a été incorrect. Il respectera cette femme qui ne perd pas sa joie parce qu'il l'ignore.

Une femme qui vit sa vie, vraiment, sans arrière-pensée ni sans chercher à l'influencer, c'est exactement la femme que son cerveau ne peut pas ignorer.

## Erreur n°3 — Le critiquer

Ça fait maintenant un moment que tu lui expliques que tu as besoin d'attention, que tu as besoin de présence, que tu as besoin de ses émotions pour pouvoir te sécuriser, pour pouvoir voir la relation enfin évoluer dans le sens que vous aviez décidé. Et pourtant, il ne bouge pas. Il ne change pas. Tu le vois être présent pour d'autres personnes, mais pas pour toi. Et tu finis par exploser, pas juste de jalousie, de frustration.

*Pourquoi te place-t-il en dernier ?*

Le réflexe naturel : tu finis par le critiquer, par lui dire à quel point tu es triste de la manière dont il te traite. Et tu as raison de lui dire tout ça. Ton ressenti est légitime. Le problème, c'est que ça va littéralement verrouiller son cerveau.

À force d'avoir tout encaissé, tu finis par exploser. Avec raison.

Sous forme de reproches. De comparaisons. De questions qui sonnent comme des accusations. De remarques sur ce qu'il fait, ce qu'il ne fait pas, ce qu'il devrait faire différemment.

“Tu ne fais jamais d'effort.” “Tu es toujours comme ça.” “Pourquoi

tu likes ses photos mais pas les miennes?” “Avec eux, tu réponds tout de suite.”

Ce n'est pas de la méchanceté. C'est de la douleur mal canalisée. C'est ton système nerveux qui cherche une sortie à une tension qu'il ne sait plus contenir.

Mais ce que son cerveau fait avec ça, c'est autre chose.

Pourquoi apprendre le langage de l'évitant ?

Parce que cela permet de poser les limites sans activer ses défenses.

## Ce que son cerveau fait avec la critique

Rappelle-toi l'insula — cette zone du cerveau qui relie l'émotion à la mémoire corporelle. La zone qui permet la transformation comportementale réelle.

Dès que l'évitant reçoit une critique — même douce, même juste, même formulée avec amour — cette zone se coupe.

Automatiquement. Involontairement. Indépendamment de lui.

Son cerveau entre en mode protection. Et dans cet état, il ne peut pas entendre. Il ne peut pas ressentir. *Il ne peut pas changer* : il est coupé de lui-même, donc il peut seulement se défendre ou fuir.

Donc quand tu lui dis ce qu'il fait mal, ce qu'il ne donne pas, ce

qu'il devrait faire différemment, il n'enregistre pas le message. Il enregistre la menace.

Et sa réponse automatique à la menace, tu la connais maintenant.

La distance. Le silence. La fuite.

## Ce que son cerveau fait avec la jalousie

La jalousie suit la même mécanique, mais avec une couche supplémentaire.

Quand tu exprimes de la jalousie vis-à-vis de la manière dont il gère son temps, dont il priorise les autres, son cerveau reçoit deux informations simultanément.

La première : tu as besoin de lui. Tu surveilles. Tu compares. Tu souffres de son comportement avec les autres. S'il t'aime, cette information va l'énerver et l'effrayer, car cela signifie que sans lui tu n'avances pas.

Pour un évitant dont le cerveau associe le besoin émotionnel de l'autre à une pression insupportable, cette information active immédiatement ses défenses.

La deuxième : il a du pouvoir sur toi. Ce pouvoir, consciemment ou pas, peut devenir une façon pour lui de maintenir une zone de "non-engagement", parce que tant que tu es jalouse, il n'a pas

à s'engager vraiment, tu seras toujours là.

La jalousie ne le rapproche pas. Elle lui donne une raison supplémentaire de rester dans le flou.

## La critique qui revient comme un boomerang

Il y a quelque chose que peu de femmes réalisent.

Plus tu critiques, plus tu donnes à l'évitant la justification dont son cerveau a besoin pour partir.

*"Elle est instable." "C'est trop compliqué." "Je ne peux pas lui donner ce dont elle a besoin." "C'est mieux pour elle que je parte."*

Ces phrases, il se les dit. Pas par cruauté. Parce que son cerveau a besoin d'une narration qui explique sa fuite sans qu'il ait à en assumer la responsabilité.

Et ta critique lui fournit exactement cette narration.

Tu penses lui montrer ce qui ne va pas. En réalité, tu lui donnes une porte de sortie.

## Pourquoi tu critiques

Tu n'es pas difficile. Tu n'es pas instable : tu as des besoins, des besoins qu'il ne comble pas.

Tu es épuisée, à juste titre, tu as tout donné, peut-être trop. Tu as accumulé les non-dits pour préserver la relation. Parce que tu as encaissé trop longtemps. Parce que tu n'as pas su — ou pas pu — exprimer tes besoins au bon moment, de la bonne façon.

Et quand la pression dépasse le seuil supportable, elle sort. Souvent dans le mauvais contexte, avec les mauvais mots, au mauvais moment.

Ce n'est pas un défaut de caractère. C'est la conséquence directe d'une relation dans laquelle tes besoins n'ont pas eu de place.

## Ce que tu fais à la place

Pas supprimer tes besoins. Pas faire semblant que tout va bien.

Apprendre à les exprimer d'une façon que son cerveau peut recevoir sans se fermer.

C'est l'art du langage de l'évitant. Pas de la manipulation. La façon de dire les choses qui n'active pas ses défenses — et qui lui permet d'entendre vraiment ce que tu ressens tout en exprimant de vraies limites.

On ne s'adapte pas, on ne cherche pas à le faire réagir.

On pose ses limites. Et si ces limites ne sont pas respectées, on part. Vraiment.

Pas comme une menace pour le faire réagir : comme une vérité.

## Erreur n°4 — La dépendance affective

La dépendance affective, c'est l'enfant à l'intérieur de toi qui n'a pas reçu l'amour dont il avait besoin pour se sentir en sécurité. C'est l'un des symptômes principaux du style d'attachement anxieux.

C'est le fait d'avoir sans cesse besoin de quelqu'un qui te rassure, dont la présence t'apaise, mais dont l'absence te démolit. Alors, pour éviter de la vivre, tu te suradaptes, tu donnes tout. Tu prouves sans cesse ta valeur. Et cela donne la sensation que tu construis ta vie autour de lui. La réalité est plus simple : ce n'est pas que tu ne t'es pas construite, c'est que tu as mis tellement d'efforts pour que ça fonctionne sans réciprocité que, quand il s'en va, la douleur te met à genoux.

Tu ne t'es pas réveillée un matin en te disant : je vais construire ma vie autour de quelqu'un qui ne me donne pas ce dont j'ai besoin. Je vais vérifier mon téléphone cent fois par jour. Je vais analyser chaque silence. Je vais annuler mes propres plans en espérant qu'il se libère.

Ça s'est installé progressivement. Imperceptiblement. Comme une marée qui monte sans qu'on la voie venir.

Et aujourd'hui, tu réalises que quelque chose ne va pas. Pas à cause de lui. À cause de ce que tu es devenue dans cette relation et du désespoir et de la panique qui t'habitent si tu la perds.

## Ce qu'est vraiment la dépendance affective

La dépendance affective n'est pas de l'amour trop fort.

C'est une addiction neurochimique.

Quand la relation avec un évitant fonctionne sur le mode du renforcement intermittent — parfois présent, parfois absent, parfois chaud, parfois froid — ton cerveau produit des cycles de dopamine qui ressemblent exactement aux cycles d'une addiction.

Les mêmes que le jeu d'argent, avec une incapacité à t'arrêter.

Voici comment ça fonctionne : plus tu mets d'argent, plus c'est addictif, car tu mets 100 pièces et tu en reçois quelques-unes, 2 ou 3 €. Quel culot ! La machine a tout avalé. Tu remets 1 € et là, 20 € tombent ! C'est ton signe !! Tu remets donc 100 € dans l'espoir que cette fois les 200 € te soient rendus.

*Mais rien.*

Si tu abandonnes, quelque chose en toi se crispe. "*Tout ça pour ça ?*"

Et sans t'en rendre compte, tu as dépensé bien plus que 200 €.

C'est pareil pour l'évitant, sauf que le compte en banque, c'est ton énergie.

L'incertitude augmente le désir. L'attente intensifie le manque. Et quand il revient — même brièvement, même partiellement — la décharge de dopamine est tellement puissante qu'elle efface temporairement toute la douleur accumulée. C'est comme quand tu as reçu 20 € après en avoir perdu 100.

Et ton cerveau apprend. Il apprend que cette relation est une source de récompense intense. Et il en veut encore. Même quand ça fait mal. Même quand tu sais que ce n'est pas bon pour toi. Même quand une partie de toi voit clairement ce qui se passe.

C'est pour ça que tu n'arrives pas à partir. Pas parce que tu es faible. Pas parce que tu manques de volonté. Parce que ton cerveau est littéralement accro.

C'est ce qui m'est arrivé, et je t'explique à la fin du livre comment sortir de l'addiction, parce que tant que tu en souffres, l'évitant ne prendra jamais soin de toi : tu seras trop dépendante pour qu'il prenne tes demandes au sérieux.

Ce que la dépendance fait à la relation

La dépendance affective est l'une des choses que l'évitant ressent le plus rapidement et le plus intensément.

Son système nerveux est calibré pour détecter le besoin émotionnel de l'autre. Et plus ton besoin est intense, plus ses défenses s'activent.

Ce n'est pas qu'il ne veut pas de toi. C'est que l'intensité de ton besoin active précisément le mécanisme de fuite qu'il a construit depuis l'enfance.

*Plus tu as besoin de lui, plus il a besoin de distance.*

Plus tu espères, plus il recule.

Plus tu attends, moins il se sent libre.

Et cette dynamique — même si tu ne le montres pas, même si tu fais semblant d'aller bien — il la sent. Dans ton énergie. Dans la façon dont tu réponds trop vite. Dans la façon dont tu adaptes tes plans aux siens. Dans la façon dont tu disparaîs quand il disparaît et réapparaîs quand il réapparaît.

Ton équilibre émotionnel dépend de lui. Et ça, il le sait.

## La racine de la dépendance

La dépendance affective ne naît pas uniquement de cette relation.

Des fragilités en toi te rendent accro. Elle existait avant. Elle s'est construite là, dans l'enfance, dans les premières blessures d'abandon ou de rejet, dans les moments où tu as appris que l'amour se méritait, que tes besoins étaient de trop, que t'adapter était la condition pour être aimée.

Et cette relation avec l'évitant — avec ses allers-retours, ses

silences, ses retours — a réactivé exactement ces blessures-là.

Ce n'est pas lui qui a créé ta dépendance. Il l'a révélée.

Et c'est à la fois la mauvaise et la bonne nouvelle.

La mauvaise : tu ne peux pas régler ce problème en changeant de relation. Tu l'emmènes avec toi. Tu réattires les mêmes partenaires, et ils rejouent le même cycle.

La bonne : la racine est en toi. Et ce qui est en toi, tu peux le transformer.

Comment guérir ?

Travailler la racine. L'enfant intérieur qui confond amour et douleur. Les blessures qui te font agir comme si cet homme était le dernier sur terre. Le système nerveux qui a appris à se réguler à travers l'autre plutôt qu'à travers toi-même.

*C'est un travail profond. Lent. Parfois inconfortable.*

Mais c'est le seul qui change vraiment quelque chose. Pas juste dans cette relation, dans toutes celles qui suivront.

Parce qu'une femme qui n'a plus besoin de lui pour aller bien devient automatiquement celle qui crée le vrai manque.

Pas parce qu'elle a appliqué une technique.

Parce qu'elle s'est libérée d'une prison qu'elle portait depuis

longtemps.

## Erreur n°5 — Exprimer ses besoins et émotions de la mauvaise façon

Quand je parle des évitants en ligne, on me dit souvent que je défends les évitants, que je conforte les anxieuses dans leur addiction et que je les pousse à s'adapter pour être aimées.

Sauf que selon moi, le problème de l'anxieuse n'est pas l'évitant, mais qu'elle préfère cacher ses besoins et ses émotions plutôt que de perdre la relation.

Et d'un côté, cela s'entend au vu des troubles d'attachement de l'évitant : elle pressent qu'elle ne peut pas s'exprimer comme les autres.

Pourtant, les refouler n'est pas la solution non plus.

Les besoins et les émotions, c'est normal. C'est humain. C'est même sain.

Le problème n'est pas que tu en aies. Le problème, c'est la façon dont tu les exprimes — et le moment où tu choisis de le faire.

Parce qu'avec un évitant, le quoi compte moins que le comment.

Autrement dit : la forme compte plus que le fond.

Tu peux avoir raison sur toute la ligne, son cerveau ne t'écouterait pas.

## Ce que tu fais

Au début de la relation, il te fait comprendre qu'il n'est pas prêt, qu'il ne peut pas être très présent, qu'il a des obligations. Et toi ?

Tu comprends, tu refoules, tu t'oublies.

Parce que tu te dis : s'il voit que je prends peu de place, s'il sent que je suis peu encombrante, que je ne dérange pas, il redeviendra celui du début.

Mais plus tu acceptes de choses, moins il est présent.

Tu es en colère, mais tu ne veux pas déranger. Tu accumules de la rancœur, mais tu repousses. Tu te dis que ce n'est pas le bon moment, qu'il est stressé, qu'il faut laisser passer. Tu ravales. Tu minimises. Tu te convaincs que finalement ce n'est pas si grave.

Jusqu'au moment où c'est la faute de trop.

Et là, tu dis tout. D'un coup. Avec l'intensité de tout ce que tu as retenu pendant des semaines. Avec les larmes, la frustration, les exemples accumulés, les reproches qui attendaient leur tour.

Ou alors tu fais l'inverse. Tu exprimes tes besoins immédiate-

ment, dans l'émotion, sans filtre, quand son cerveau est déjà en désactivation et que rien de ce que tu dis ne peut traverser ses défenses.

Dans les deux cas, il n'entend pas. Il fuit.

Et toi, tu te retrouves avec le sentiment que tes besoins ne comptent pas. Que tu n'as pas le droit d'en avoir. Que quoi que tu dises et quelle que soit la manière dont tu le dises, ça ne change rien.

Ce n'est pas vrai.

Ce qui ne fonctionne pas, c'est le comment et le quand. Pas toi.

Ce que son cerveau fait avec ça

L'évitant possède ce qu'on appelle une fenêtre de tolérance émotionnelle particulièrement étroite.

À l'intérieur de cette fenêtre, il peut entendre. Il peut recevoir. Il peut même répondre avec une certaine ouverture au début.

Lorsque sa fenêtre est saturée, son cortex préfrontal prend le contrôle. Ses émotions se coupent. Ses défenses s'activent. Et ce que tu dis, aussi juste que ce soit, arrive comme une agression que son système nerveux doit neutraliser.

Le problème, c'est que cette fenêtre se ferme très vite.

Et les comportements anxieux qui la ferment sont souvent ceux qu'on utilise naturellement quand on souffre : l'intensité émotionnelle, les reproches, les demandes urgentes, les conversations forcées.

Donc plus tu as besoin d'être entendue, plus les conditions dans lesquelles tu exprimes ce besoin ont de chances de fermer exactement la fenêtre dont tu as besoin qu'elle reste ouverte.

C'est le paradoxe cruel de la communication avec l'évitant.

Comment inverser cela ?

Avec une cliente, on a travaillé à étudier le langage de l'évitant. On a étudié un à un les 58 scripts qui le composent dans 26 situations différentes.

À chaque fois qu'il l'ignorait, elle le critiquait, si bien que chaque critique se soldait par une prise de distance.

Après l'avoir guidée dans le livre *Le Langage de l'Évitant*, voici le message qu'elle m'a envoyé :

“Prisca, j'ai appliqué les scripts : j'ai d'abord attendu le bon moment comme indiqué dans *Le Langage de l'Évitant*. Et quand il a été jaloux (sans que je ne le recherche, merci pour ça), je ne me suis plus justifiée, j'ai attendu quelques minutes.

Il m'a dit que je boudais et qu'il me laissait tranquille.

C'était le signal que tu nous as appris!

Je lui ai répondu calmement que je demandais un droit d'expression sur ce sujet qui n'était jamais anodin pour lui, un temps de 15 minutes, entre la fin de son master et la fin du monde.

Ça a désamorcé la tension, nous avons bien continué à discuter au lieu de provoquer une mini-crise suivie d'une prise de distance, et pas d'angoisse chez moi.

Merci tellement! C'était dans ton livre pour apprendre son langage ♥”

## Erreur n°6 — Les pavés émotionnels

Tu as quelque chose à dire.

Beaucoup de choses, en réalité. Des choses qui s'accumulent depuis des semaines. Des explications. Des ressentis. Des questions sans réponse. Des situations non résolues. Des blessures que tu portes seule depuis trop longtemps.

Et tu décides de tout mettre par écrit. Un message long, construit, pensé. Tu prends le temps de bien formuler. Tu essaies d'être juste, équilibrée, de ne pas attaquer. Tu veux juste qu'il comprenne. Qu'il voie comme tu as souffert.

Tu envoies.

Et soit il ne répond pas. Soit il répond avec une phrase courte et froide. Soit il disparaît complètement.

Et tu ne comprends pas. Tu avais pourtant tout expliqué. Tout détaillé. Tout mis à plat.

## Ce que son cerveau fait avec un pavé

Pour toi, un long message, c'est une tentative de connexion. Un effort de communication. Une façon de lui montrer que tu prends la relation au sérieux.

Pour son cerveau, c'est une surcharge.

Son système nerveux traite l'intensité émotionnelle comme une menace. Et un pavé émotionnel — même bien rédigé, même sans attaque directe — transporte une intensité émotionnelle massive.

La longueur seule signale quelque chose à son cerveau : il y a beaucoup à traiter ici. Beaucoup de pression. Beaucoup d'attentes derrière ces mots.

Et avant même qu'il ait lu le contenu, son système de défense s'est activé.

Il lit depuis un état d'alarme. Et depuis cet état, chaque phrase — aussi juste soit-elle — est interprétée comme une accusation, une demande, une pression.

Il ne peut pas répondre équitablement à quelque chose qu'il a reçu comme une menace.

## Pourquoi tu envoies des pavés

Pas parce que tu es excessive. Pas parce que tu ne sais pas communiquer.

Parce que tu as l'habitude de devoir tout justifier pour être entendue. Parce que dans ta vie — peut-être depuis l'enfance — tes besoins n'étaient pris au sérieux que si tu les argumentais suffisamment. Si tu prouvais. Si tu expliquais assez longtemps et assez bien.

Le pavé, c'est cette croyance ancienne mise en mots : si je lui explique assez bien, il va enfin comprendre.

Sauf que son cerveau ne fonctionne pas comme ça.

Plus tu expliques, plus il se ferme.

## Le pavé qui arrive après le silence

Il y a une version particulièrement contre-productive du pavé.

Celui qu'on envoie après plusieurs jours de silence de sa part.

Ton système nerveux est en état d'alerte. Tu as tout retenu, tout analysé, tout préparé. Et tu envoies, parce que ne rien faire est devenu insupportable.

Mais son cerveau, à lui, était peut-être en train de se réguler dans ce silence. De redescendre en intensité. De s'ouvrir

progressivement.

Et ton pavé arrive exactement au moment où cette ouverture commençait.

Il referme tout.

Ce que tu fais à la place : apprendre à gérer tes émotions, à réguler ton anxiété et à poser tes limites de manière souveraine.

*Pas : "Tu gardes toujours le silence et tu ne te rends pas compte que ça me détruit depuis des semaines et que j'ai besoin que tu comprennes ce que ça me fait quand tu disparais comme ça."*

Mais une manière différente de se positionner.

J'en parle dans les cas concrets dans les chapitres suivants.

Une phrase peut parfois porter plus de poids qu'un pavé. Parce qu'elle laisse de l'espace. Elle n'écrase pas. Elle n'asphyxie pas.

Et elle donne à son cerveau la possibilité de répondre depuis un endroit d'ouverture, pas de survie.

Moins, c'est plus. *Toujours*. Avec l'évitant.

## Erreur n°7 — Être acquise

Tu es là. *Toujours.*

Et ce depuis le début de la relation. En pensant prouver ta loyauté, tu lui as montré que tes besoins sont moins importants que lui. Et maintenant, l'évitant, mais pas que lui, ne te respecte pas. Et tu recommences les mêmes relations avec d'autres visages.

Quand il écrit, tu réponds immédiatement. Quand il propose quelque chose, tu dis oui — même si tu avais déjà des plans. Quand il disparaît et revient, tu es là, comme avant, comme si rien ne s'était passé. Tu fais comme si de rien n'était.

Aujourd'hui, l'une d'entre vous m'a dit :

*« Il ne me parle pas depuis 45 jours mais je fais comme si de rien n'était, t'inquiète. »*

Et je me suis dit : elle n'a vraiment rien compris à ce que je dis. Faire comme si tout va bien, c'est littéralement s'adapter au pire.

Tu es disponible. Complètement. Inconditionnellement.

Et tu penses que c'est ça, l'amour. Être là pour quelqu'un. Ne pas lui compliquer la vie. Ne pas être celle qui refuse, qui pose des conditions, qui n'est pas facile.

Sauf que cette disponibilité totale — aussi sincère qu'elle soit — est en train de détruire exactement ce que tu veux construire.

Ce que son cerveau fait avec ton hyperdisponibilité

L'évitant a besoin de sécurité pour s'ouvrir. Mais pas la sécurité que tu imagines.

Pas la sécurité de savoir que tu seras toujours là. Ça, paradoxalement, l'éloigne.

La sécurité dont il a besoin, c'est de sentir que tu ne t'effaces pas pour lui. Que tu es entière sans lui. Que ta présence est un choix — pas un accès gratuit.

Quand tu es toujours disponible, son cerveau enregistre quelque chose de précis :

Elle sera là quoi qu'il arrive. Je peux partir et revenir. Je peux disparaître et réapparaître. Elle sera là.

Et cette certitude — aussi rassurante qu'elle puisse sembler — active chez lui un mécanisme inattendu : il se désintéresse.

Pas parce qu'il ne t'aime pas. Mais parce que son cerveau associe la disponibilité totale à l'absence de défi. Et pas seulement l'évitant : l'homme en général.

Et l'évitant — dont le système nerveux est calibré pour fuir l'intensité — a paradoxalement besoin de sentir qu'il peut te perdre pour ressentir vraiment ce qu'il éprouve pour toi : le fait de te perdre désactive ses défenses.

Tant que tu es acquise, tu es intense, et il se coupe de ses émotions. Si tu ne le désires plus, tu n'es plus intense, il respire, et là il ressent l'intensité dans ta direction.

## Ce que ta gentillesse extrême dit de toi

Elle dit : je vaudrais moins que la relation avec toi. Je ne mérite pas mieux.

Elle dit : ma vie, mes plans, mes besoins — tout ça peut s'effacer pour toi.

Elle dit : si je suis suffisamment endurente, il verra qu'il n'a pas de raison de partir.

Sauf que c'est la porte ouverte à la frustration, à l'explosion émotionnelle, à la critique, à la jalousie, à l'épuisement.

Et son cerveau à lui le lit exactement comme si tu voulais le posséder.

Pas comme de l'amour. Comme une confirmation qu'il a une valeur démesurée à tes yeux. Et que tu n'as pas de valeur propre en dehors de lui.

Et cela ne va pas juste l'éloigner, mais le repousser.

Imagine : Je sais que tu as déjà connu quelqu'un qui était pleinement disponible pour toi. Ne fais pas comme si nous n'avions pas tous dans notre entourage ce mec dont on sait qu'il suffirait d'un seul message pour qu'il revienne vers nous.

Ce mec-là, pourquoi est-ce que tu n'es pas avec lui?

N'est-ce pas parce qu'il est trop gentil, trop disponible?

Tu as la sensation qu'il n'a pas de caractère et qu'il est beaucoup trop amoureux de toi.

Ça te gêne et même, ça te dégoûte.

C'est exactement ce que les évitants ressentent lorsque tu es trop gentille, trop disponible, trop tout.

Ce qui peut sembler paradoxal, c'est que lorsque tu te montres indisponible, fuyante, lorsque tu gardes le silence, c'est pareil.

Lui, il peut te remplacer.

De même que lorsque tu explodes, lorsque tu deviens émotionnelle, là aussi, il te fuit.

Mais alors comment faire ?

Il s'agit véritablement de comprendre la psychologie profonde de l'évitant pour pouvoir véritablement te positionner comme indispensable à sa vie.

Non pas en faisant des choses pour qu'il comprenne que tu es importante, parce que ça, ça va encore une fois te mettre à ses pieds, mais bel et bien en te positionnant énergétiquement, émotionnellement, comme une femme qui ne trahira plus jamais ses besoins pour lui.

C'est ce que j'appelle la femme souveraine.

Je vais t'en donner des exemples dans ce livre.

J'ai pris la décision de ne plus coacher, mais voici déjà ce qu'une femme qui a lu tous mes livres et suivi l'accompagnement que j'ai créé avec mes mentors m'a dit au bout de huit séances :

« Prisca, j'ai d'excellentes nouvelles pour toi !!!

J'ai parlé avec mon évitant et j'ai toujours parlé avec respect, j'ai posé mes limites.

J'ai tout fait comme tu m'as dit, Prisca.

Il m'a dit : "Non, ce n'est pas possible. Tu es la seule qui me met en sécurité."

Il n'a pas supporté de me perdre!!!!!!

Il m'a dit : "C'est toi la femme de ma vie."

Aujourd'hui, c'est lui qui m'appelle.

C'est lui qui propose et il est toujours à l'heure aux rendez-vous.

Il tient sa parole.

En fait, c'est comme s'il n'avait plus peur de moi.

Je n'ai même pas eu besoin de lui dire.

Il m'a sentie. Il me l'a dit.

Il m'a dit : "Je te sens apaisée."

J'ai lu tous tes livres, assisté à tes lives privés et à tes masterclass.

J'ai tout appliqué sincèrement. Je t'ai fait confiance.

Résultat : il n'a pas supporté de me perdre!!!!!!

Il veut toujours être là pour moi.

Je n'ai même plus besoin de demander!!!

Il suffit que je parle d'une chose ou que je demande de la bonne façon, et il le fait tout de suite.

Pour la première fois, j'ai senti comme si j'avais un pouvoir intérieur : sans rien demander, il est là!!!! »

Prisca, encore mille fois merci.

## Le retour et l'hyperdisponibilité

L'erreur la plus coûteuse se produit au moment du retour.

Il réapparaît après des semaines de silence. Et toi — soulagée, heureuse, submergée par l'émotion — tu es là immédiatement. Disponible. Enthousiaste. Comme si le silence n'avait jamais eu lieu.

Et son cerveau enregistre :

Elle est encore là. Exactement comme avant. Rien n'a changé. Je peux continuer comme avant.

Cette réponse — aussi naturelle qu'elle soit — efface en quelques secondes tout ce que ton travail personnel avait commencé à construire.

La bonne réponse à son retour n'est pas la froideur. Pas la punition. Pas l'indifférence jouée.

C'est la présence sans empressement.

La souveraineté.

## Erreur n°8 — Le silence Radio

C'est LE CONSEIL le plus donné sur internet.

*“Fais le silence radio. Disparais. Ne réponds plus. Laisse-le ressentir ton absence.”*

Et c'est aussi l'un des conseils les plus mal compris.

Pas parce qu'il est faux dans son principe. Mais parce que personne ne te dit que si tu le fais sans être parfaitement sûre, sans avoir guéri ta dépendance et ton anxiété, il peut revenir, réagir, mais il va repartir et se venger : remplacer.

### Ce que tu fais

Il s'éloigne. Il garde le silence. Alors tu gardes le silence à ton tour.

Tu ne réponds plus. Tu n'envoies plus de messages. Tu disparais de ses réseaux. Tu attends. Et tu espères qu'il va réaliser. Qu'il va ressentir ton absence. Qu'il va paniquer et revenir.

Le truc, c'est que ce n'est pas fait depuis un espace de paix : il va le ressentir, et perdre confiance en ta douceur. Il saura que tu attends une réaction et il s'éloignera définitivement.

Il peut revenir pour tester ta solidité. Et si ce n'est pas solide, il recommencera à te dérespecter et, cette fois, aucune de tes limites ne sera prise au sérieux parce que tu auras joué plutôt que de t'exprimer.

### Ce que son cerveau fait avec ça

L'évitant a besoin de chaleur, paradoxalement à ce qu'on pense. C'est pourquoi il est profondément attiré par toi.

Si tu l'en prives sans expliquer, il se mettra à la chercher partout ailleurs pour ne pas dépendre uniquement de toi.

C'est pourquoi je dis souvent que l'évitant ne souffre pas de ton silence, il ne s'en laisse pas le temps : il remplace.

L'évitant a énormément de mal à rompre avec ses ex. Il garde un lien ambigu : jamais là, jamais loin. Il ne coupe jamais vraiment le lien et garde contact avec un like, des vues en story.

Dans les premières heures ou les premiers jours, son système d'attachement note ton absence. Quelque chose manque.

Mais très vite, son cortex préfrontal reprend le contrôle. Et son cerveau fait quelque chose d'automatique : il cherche à réguler l'inconfort par d'autres moyens.

Il ne vient pas vers toi.

Il va vers ailleurs.

Vers une conversation plus légère. Vers une présence moins compliquée. Vers quelqu'un qui ne génère pas cette tension.

Et s'il a une diaspora — plusieurs femmes dans son écosystème émotionnel — ton silence devient une opportunité. Il se retourne vers une autre. Pas parce qu'elle compte plus. Mais parce qu'elle représente moins de pression à ce moment précis.

## Le silence punitif

Il y a une autre forme de silence radio encore plus contre-productive.

Celle que tu utilises comme punition. Comme message. Comme moyen de lui montrer que tu es en colère sans le dire avec des mots.

Il le détecte immédiatement. Pas consciemment, mais neurologiquement.

Son cerveau ne lit pas : "Elle se respecte."

Il lit : *"Elle est instable. Imprévisible. C'est exactement le type de tension émotionnelle que je ne sais pas gérer."*

Et il s'éloigne encore plus.

Et toi, tu seras blessée.

Quand le silence fonctionne vraiment

Le silence fonctionne.

Mais uniquement à plusieurs conditions.

Tu as évité les erreurs principales : lorsque la relation est récente, que le cycle ne s'est pas beaucoup répété, que tu n'as pas explosé de colère ou confondu l'évitant en critiques, que tu as fait moins de quatre erreurs sur les sept, alors l'évitant ne t'a pas encore placée dans la catégorie "**danger**".

Dans ce cas, le silence radio sera vu comme une information sur tes limites.

Mais si tu t'es montrée acquise, que tu as accepté l'inacceptable, que tu as exprimé tes besoins trop tard, puis que tu as explosé de colère et de critiques contre lui, alors ton silence sera vu comme un soulagement et non comme un avertissement.

Pourquoi?

Parce qu'à ses yeux, tu es acquise.

Tu lui as déjà prouvé combien de fois que tu préfères bafouer tes besoins plutôt que de le perdre.

Il le sait.

Donc, par la suite, ton silence viendra gonfler son orgueil.

— Soit elle veut me provoquer, et donc il va t'ignorer.

— Soit elle va mal, et cela va le reconforter.

— Soit elle prend soin d'elle pour tenter de m'oublier, et dans ce cas il va le tester : il reviendra comme une fleur, au niveau

1 ou 2 des trois niveaux d'engagement que nous avons vus au chapitre "Illusion n°5", juste pour prendre la température, puis disparaître de nouveau aussitôt, te laissant perdue.

La première condition, c'est que ce silence doit venir d'un endroit de vraie souveraineté.

Pas de la colère contenue.

Pas de l'attente déguisée.

Pas d'une stratégie calculée pour le faire réagir.

Mais d'une femme guérie qui a appris à vraiment vivre sans lui et qui n'a pas besoin de son retour pour aller bien.

Et cela demande sept étapes simples que nous verrons dans les parties suivantes du livre.

## Erreur n° 9 — L’ultimatum - Menacer de le quitter

*“Je lui ai dit que c’est fini, soit il change, soit je m’en vais.”*

Tu as attendu. Tu as espéré. Tu as accepté des situations qui ne te convenaient pas. Et là, quelque chose se rompt en toi. Tu décides que ça suffit. Que tu mérites mieux. Que si il ne change pas, tu pars.

Alors tu lui dis.

*“Si tu continues comme ça, je pars.” “Je ne peux plus continuer dans ces conditions.” “Tu as jusqu’à la fin de la semaine pour me donner une réponse.” “C’est elle ou moi.”*

Et tu tremble, et il le sait.

### Ce que tu espères

Tu espères qu’il réalise. Que la menace de te perdre le secoue. Qu’il se réveille. Qu’il fasse un choix — toi.

Et parfois, il le fait. Il revient. Il promet. Il semble transformé.

Pendant quelques jours.

Puis tout recommence.

## Ce que son cerveau fait avec un ultimatum

Un ultimatum active immédiatement le système de survie de l'évitant. Son cerveau ne lit pas *“elle se respecte.”*

Il lit *“menace. Pression. Danger.”*

Et face au danger, son cerveau ne délibère pas. Il réagit.

Deux réactions possibles.

La première — il cède. Il dit ce que tu veux entendre. Non pas parce qu'il a changé, mais parce que son cerveau a trouvé la façon la plus rapide de neutraliser la menace. Il dit oui pour que la pression disparaisse. Et dès qu'elle disparaît — il revient à ses comportements habituels. Parce que rien n'a changé en profondeur. Tu as obtenu des mots, pas une transformation.

La deuxième — il part. Ou il se ferme complètement. Parce que l'ultimatum a confirmé exactement ce que son cerveau redoutait depuis le début : la relation est une source de pression et de contrôle. Et son mécanisme de survie préfère la perte à l'oppression.

Dans les deux cas — l'ultimatum ne produit pas ce que tu voulais vraiment.

## L'ultimatum répété

Il y a une version encore plus contre-productive.

L'ultimatum qu'on ne tient pas.

*"Si tu fais encore ça, je pars."* — Il le refait. Tu restes.

*"C'est la dernière fois."* — Il recommence. Tu restes encore.

*"Je te jure que cette fois c'est fini."* — Ça recommence. Tu es toujours là.

Chaque ultimatum non suivi d'effet apprend quelque chose de précis à son cerveau.

Tes mots ne valent rien.

Pas parce que tu mens intentionnellement. Mais parce que la douleur de partir est plus forte que la douleur de rester. Et il le sait maintenant. Il l'a appris à force de te voir rester malgré tes promesses.

Et à partir de là — même quand tu dis quelque chose d'important, même quand tu poses une vraie limite — son cerveau ne l'enregistre pas vraiment. Il attend. Il sait que tu vas rester.

### **La différence entre un ultimatum et une limite**

Il y a une confusion fréquente entre les deux. Et elle coûte cher.

Un ultimatum c'est une menace conditionnelle. *"Si tu fais X, alors je fais Y."* C'est une tentative de contrôler son comportement par la peur de la perte.

Une limite c'est une vérité intérieure. *"Je ne peux pas continuer dans ces conditions."* Ce n'est pas une menace. C'est une information sur toi — sur ce que tu acceptes et ce que tu n'acceptes plus.

L'ultimatum vient de la peur. La limite vient de la souveraineté.

Et son cerveau fait une différence immédiate entre les deux.

L'ultimatum il le gère — en cédant temporairement ou en fuyant.

La limite vraie — celle qui vient d'un endroit de paix et de certitude intérieure, sans colère, sans attente de sa réaction — ça, il ne sait pas quoi en faire. Parce que ça ne lui demande rien. Ça ne le menace pas. Ça lui dit simplement : *"je me choisis."*

Et cette posture-là crée quelque chose qu'aucun ultimatum n'a jamais créé.

Du respect.

## Ce que tu fais à la place

Tu ne menaces pas de partir.

Tu pars — quand tu es prête, vraiment, depuis un endroit de paix et non de colère. Ou tu restes — en ayant posé une limite réelle, claire, calme, que tu es prête à tenir.

Mais tu n'utilises plus le départ comme arme. Parce qu'une arme qu'on ne dégaine jamais perd tout son pouvoir. Et une

femme qui menace sans agir perd toute sa crédibilité.

La prochaine fois que tu sens l'envie de lancer un ultimatum — pose-toi une question.

*“Est-ce que je suis prête à vraiment partir si rien ne change?”*

Si la réponse est non — ne dis rien. Travaille d'abord à devenir prête.

Si la réponse est oui — alors ce n'est plus un ultimatum.

C'est une vérité.

Et les vérités n'ont pas besoin d'être répétées deux fois.

## Chapitre 21 — Je ne ne fais rien de tout ça, pourtant il ne revient pas : comment agir ?

*“Mais moi, je ne fais pas ça. Je ne lui envoie pas de pavés. Je ne cherche pas à le rendre jaloux. Je ne suis pas ou plus acquise. Je vis ma vie. Je ne cours pas après.”*

Et pourtant, il ne revient pas, et tu te demandes pourquoi.

Le problème n'est peut-être pas ce que tu fais. C'est le cadre de la relation que l'évitant a été enregistré

Il y a une raison pour laquelle il ne revient pas : ce que tu as accepté au départ, même quand tu fais tout juste maintenant.

Une raison pour laquelle l'évitant s'engage envers l'une et pas l'autre, c'est son comportement, et la manière dont tu t'es positionné au départ.

## Le cadre.

Tout ce que tu as accepté au début de la relation. Ce que tu as toléré. Ce que tu as laissé s'installer : son cerveau a enregistré tout ça comme le cadre de référence de la relation.

Tu n'aimais pas ses silences, ses distances, ses "amis", ses "exs", tu détestais tout cela.

Mais tu n'as rien dit, de peur de le braquer, ou de le perdre. Tu espérais que si tu acceptes tout, il finirait par voir ta valeur et changer.

Si tu as accepté le pire pendant des mois ou des années — les silences, l'ambiguïté, les allers-retours, les autres femmes.

Elle reste quoi qu'il arrive. Il n'y a pas de conséquence réelle à mes comportements.

*Ou pire!*

Il se dira : *"Mes comportements sont normaux, acceptables, et si elle les refuse après coup, une autre femme les acceptera."*

Non seulement il pense que ce qu'il fait est normal, mais en plus il se dit que toutes les femmes doivent l'accepter si toi tu le fais.

Et quand tu changes soudainement de posture, son cerveau ne croit pas encore que c'est réel : il te testera.

Il vérifiera afin de savoir si c'est temporaire car il est habituée à cela : son mécanisme existe depuis toujours, et avant toi, des

femmes qui ont tout accepté pendant longtemps et qui changent du jour au lendemain, il en a vu.

Si j'ai tout accepté, est-ce que je peux revenir en arrière?

Oui, mais changer le cadre d'une relation prend du temps.

Il ne suffit pas de faire les bonnes choses pendant deux semaines pour effacer des mois ou des années de dynamique installée.

Son cerveau a besoin de voir la cohérence dans le temps pour y croire, et en fonction de la catégorie dans laquelle il t'a placé parmi les 5, il fera diligence pour te retrouver, ou non.

En d'autres termes : ce n'est pas une performance de quelques jours qui lui fera croire à une transformation réelle et durable.

## Chapitre 22 — Dans quel cas il ne revient jamais vraiment

Il revient. Il repart.

Parfois — il faut le dire clairement — il ne reviendra pas vraiment.

Il revient, mais ne s'engage pas.

Pas parce que tu n'as pas assez bien fait.

Pas parce que tu n'es pas assez bien.

Mais parce que trop d'allers-retours ont eu lieu.

Des allers-retours où ton anxiété a eu raison de la relation.

Des moments où il est revenu et où tes réactions l'ont éloigné de toi.

Car au fond, le vrai travail n'est pas de le faire revenir, mais de le faire **rester**.

Et si tu te contentes d'envoyer le message que je vais te transmettre pour le faire revenir sans faire un travail profond sur toi, cela ne fonctionnera pas.

Si tu ne comprend pas comment son cerveau fonctionne, alors tu restes au même range que les autres femmes.

Si tu ne parle pas son langage, tu risques de créer des incompréhensions qui le coupent de toi.

Si tu ne connais pas les comportements qui le font fuir, tu continues d'agir au contraire de ce que tu souhaites pour vous.

Sans guérir ton anxiété, tu prends le risque que son cerveau t'enregistre officiellement comme un danger à fuir.

Ce qui compte vraiment, c'est qui tu es en train de devenir pendant tout ce processus.

Pas pour lui : pour toi.

Une femme qui guérit ses blessures, qui apprend à exprimer ses besoins et à parler son langage. Qui comprend son cerveau mieux que personne. Qui construit une vie qui ne dépend pas de sa réaction.

Qui se choisit — vraiment, profondément, sans performance.

Cette femme-là attire un retour réel car elle sait reconnaître un vrai retour d'un faux.

## IV

FAUX RETOUR : Les 5 illusions de  
retour de l'évitant



## Faux retour n°1 — Il agit avec moi comme un vrai couple, mais dit qu’il n’est pas prêt à s’engager

Il est présent : il dort chez toi, il t’appelle quand quelque chose ne va pas, il planifie des weekends. Il a pu te présenter à ses proches, faire des courses avec toi. Il t’envoie des memes sur instagram à 23h parce qu’il a pensé à toi.

De l’extérieur — et même de l’intérieur — *vous êtes un couple.*

Sauf que quand tu poses la question, il recule.

*“Je ne suis pas prêt.” “Je ne sais pas ce que je veux.” “J’ai besoin de temps.” “Ne mettons pas d’étiquette.”*

Et toi tu ne comprends pas. Parce que ce qu’il fait dit exactement le contraire de ce qu’il dit.

## Ce qui se passe vraiment

Ce n'est pas de la mauvaise foi.

Rappelle-toi ce que tu sais sur son cerveau : l'évitant peut vivre une relation, la ressentir, en profiter — tant qu'elle reste dans un espace non nommé. Non officialisé. Non engagé formellement, ainsi son cerveau reste en "sécurité".

Et souvent c'est ici que mes lectrices disent : "oui mais alors, il ne connaît jamais le vrai bonheur? Le véritable amour?"

Peut être, mais *selon qui il n'est pas heureux?* Qu'est ce que le bonheur pour l'évitant? Car la pression qu'il ressent intérieurement au près d'une personne pour qui il a des sentiments.

Le mot "*couple*", la conversation sur l'avenir, le changement de statut — tout ça active son système de défense. Pas parce que ses sentiments ne sont pas réels. Mais parce que son cerveau associe l'engagement formel à une perte de liberté, une vulnérabilité totale, un risque immense... **la mort.**

Tant que vous n'êtes "*rien d'officiel*", son cerveau peut profiter du lien sans en payer le prix émotionnel qu'il ressent.

.

Et toi, pendant ce temps, tu en paies le prix ...

## Pourquoi tu restes

Parce que ses actes te donnent ce dont tu as besoin pour y croire.

Il est là. *Il a pris soin de toi au début.*

Il se comporte comme quelqu'un qui pourrais t'aimer pleinement. Et une partie de toi se dit que si tu attends, si tu ne pousses pas trop, si tu lui laisses le temps — les mots finiront par suivre les actes.

C'est humain. *C'est même logique.*

Mais cette situation reste intenable pour toi.

Elle te maintient dans un état d'hypervigilance permanente. Tu analyses chaque signe. Tu cherches des preuves qu'il avance vers l'engagement. Tu interprètes chaque week-end passé ensemble, chaque mot, chaque souvenir comme un pas en avant. Et chaque fois qu'il dit qu'il n'est pas prêt, tu encaisses — parce que le reste te donne espoir.

C'est comme ça que fonctionne le renforcement intermittent. Assez de bien pour rester. Assez d'ambiguïté pour ne jamais être en sécurité. Et ton cerveau, accroché à l'espoir que les actes finissent par gagner sur les mots, devient dépendant de cette dynamique.

## La question que tu dois te poser

*Pas “pourquoi il ne s’engage pas alors qu’il agit comme si on était ensemble?”*

*Mais “qu’est-ce que j’accepte et que je n’aurais pas dû?”*

Parce que cette situation a un nom. Ce n’est pas une relation en transition. Ce n’est pas quelqu’un qui prend son temps avant de s’engager.

C’est quelqu’un qui a tout le bénéfice de la relation sans en assumer la responsabilité.

Et tu le lui permets. Pas parce que tu es faible. Parce que tu espères que l’amour suffira à faire basculer la balance.

Mais rappelle-toi ce qu’on a vu tout au long de ce livre.

Chez l’évitant, l’amour ne suffit pas à produire l’engagement. C’est même parfois l’inverse — plus il aime, plus il résiste à l’officialisation. Parce que l’amour réel, pour lui, représente la vulnérabilité maximale.

## Ce qui change la donne

Ce n’est pas une conversation sur l’engagement. Ce n’est pas un ultimatum. Ce n’est pas lui expliquer que tu mérites plus.

C'est changer de posture.

Une femme souveraine ne vit pas dans le flou. Elle sait ce qu'elle accepte et ce qu'elle n'accepte pas. Et elle le communique — pas dans la colère, pas dans la peur — mais depuis un endroit stable et calme.

*“Je t'aime. Et je ne peux pas continuer à vivre dans une relation qui n'a pas de nom. Ce n'est pas un ultimatum. C'est simplement qui je suis et ce dont j'ai besoin.”*

Et ensuite — et c'est la partie la plus difficile — elle est prête à laisser partir si la réponse n'est pas à la hauteur de ce besoin.

Pas pour le faire réagir. Parce qu'elle se respecte.

Et c'est précisément cette posture — cette capacité à poser un besoin réel sans en faire une arme — qui crée les conditions dans lesquelles un évitant peut commencer à envisager l'engagement.

Pas toujours. Pas immédiatement. Mais c'est la seule voie qui ne te détruit pas dans le processus.

### **Ce que ça dit sur toi**

Si tu vis cette situation, ce n'est pas parce que tu n'es pas assez bien. Ce n'est pas parce que tu n'es pas la bonne personne pour lui.

C'est parce que tu as accepté un cadre qui ne te convient pas depuis le début — par amour, par peur, par espoir.

Et maintenant tu sais que ce cadre ne changera pas tout seul.  
Que les actes sans les mots ne constituent pas un engagement.  
Que l'amour sans sécurité n'est pas une relation — c'est une  
attente.

Tu mérites les deux. Les actes et les mots. La présence et  
l'engagement.

Pas l'un sans l'autre.

## Faux retour n°2 — Il like mes photo et regarde mes stories

Certains évitants ne quittent jamais vraiment.

Même quand ils partent. Même quand ils disent avoir *“besoin d’espace”*, *“besoin de réfléchir”*, ou qu’ils reconstruisent une vie ailleurs, ils restent souvent dans une forme d’entre-deux émotionnel. Jamais là, jamais loin.

Un like sur ton dernier post où il y avait ta photo après des semaines de silence. Il regarde ta story, toujours en premier. Un message sans réelle intention : *“Ça va?”* comme si de rien n’était. Une réaction discrète. Une présence fantôme.

Et pendant ce temps-là... ils peuvent accumuler les relations légères. Parler à plusieurs personnes. Créer des liens superficiels. Chercher du réconfort, du contrôle, de la distraction, de la validation. Mais sans réellement s’abandonner à quelqu’un.

Parce que rompre définitivement, pour certains évitants, ce n’est pas seulement perdre une personne. C’est se confronter au vide émotionnel qu’ils passent leur vie à contourner.

Alors ils gardent des portes entrouvertes. Des fils invisibles. Des présences silencieuses. Pas toujours par calcul. Pas toujours par cruauté. Parfois simplement parce qu'ils n'arrivent pas à faire un vrai deuil émotionnel.

Ils veulent partir... sans ressentir la perte. Couper... sans vraiment couper. T'oublier... sans supporter l'idée que tu puisses réellement les oublier aussi.

Alors ils restent dans cette distance étrange : assez loin pour ne pas se sentir envahis, assez proches pour ne pas se sentir abandonnés eux-mêmes.

Et c'est ce qui rend ce type de lien si déroutant. Parce que tu ne sais jamais vraiment si la personne est partie... ou si elle garde l'option ouverte.

Pourquoi il regarde? Est-ce qu'il pense à moi? Est-ce qu'il regrette? Est-ce que je devrais lui écrire? Pourquoi ne me laisse-t-il juste pas tranquille? Ce flou te rend véritablement dingue...

Avant de répondre à tout ça, il faut qu'on parle de quelque chose d'important. Ce que tu interprètes comme un signe est peut-être réel. Mais ce que ce signe signifie est probablement très différent de ce que tu espères.

### **Pourquoi il surveille sans contacter**

Rappelle-toi ce que tu sais maintenant sur son cerveau.

L'évitant en phase de désactivation a coupé l'accès conscient

à ses émotions. Mais ces émotions ne disparaissent pas. Elles se stockent. Et elles cherchent une sortie qui ne lui coûte rien émotionnellement.

Regarder ta story, c'est exactement ça : t'observer, se rassurer. Sans pour autant s'engager.

Il peut vérifier que tu existes, que tu vas bien, ce que tu fais, avec qui tu es — sans prendre aucun risque. Sans s'exposer. Sans s'engager dans une conversation qui pourrait déclencher une intensité émotionnelle qu'il ne sait pas gérer.

Si tu l'as critiqué, ou si tu as explosé émotionnellement par le passé, alors il peut aussi se méfier. C'est très important de prendre les antécédents comportementaux en considération, car le comportement de la femme est ce qui permet à l'évitant de décider de son engagement et de la suite de la relation.

C'est pourquoi j'ai écrit *305 comportements de l'anxieuse qui font fuir l'évitant* — il s'agit de comprendre comment et quels comportements ont profondément marqué la relation, car ces comportements, sans le savoir, activent le système de défense du cerveau de l'évitant.

Et alors il te fuit, et quelque temps plus tard, il fait de la surveillance émotionnelle à distance. Son système d'attachement fonctionne encore. Il n'a pas coupé le lien. Mais son système de défense l'empêche de faire le pas suivant.

Ce n'est pas de l'indifférence. Ni de la lâcheté émotionnelle : c'est une protection.

Voyons ensemble au cas par cas.

## Il like

Un like, c'est le minimum syndical de la présence.

Son cerveau lui permet ça parce que c'est sans risque. Un like ne demande pas de réponse. Ne crée pas de conversation. N'implique aucun engagement. C'est lui qui dit "*je suis encore là*", mais cela ne veut pas dire qu'il souhaite poursuivre. En général, il teste ta réceptivité.

Si tu réagis immédiatement — si tu lui réponds, si tu le remercies, si tu attends plus — son cerveau enregistre que tu es encore disponible. Et il n'a plus besoin d'aller plus loin.

Si tu l'ignores, il va aussi très mal le vivre, et même se venger par la suite. Mais ce sera aussi un signal fort de ton positionnement aujourd'hui : tu es en colère et tu souhaites te respecter.

Autrement dit : **il a encore un impact émotionnel sur toi**, cette information lui suffit.

Ce que je préfère, c'est la réponse détachée et enjouée : "*Coucou, je suis tellement contente d'avoir un message de toi, ça me fait très plaisir! J'espère aussi que tu vas bien. À bientôt!*"

Aucune attente, aucune colère, de la joie. Car le récupérer demande de la patience, et de poser les bonnes briques, pas de supplier.

Si tu ressens de l'anxiété ou de la colère à l'idée de répondre de manière enjouée, sans demander plus d'explication, alors tu as besoin de guérir de ton anxiété avant.

Le second risque, si tu as eu l'habitude d'exploser contre lui, c'est Examiner les antécédents est important pour être sûre que cela ne mettra pas de l'huile sur le feu.

Il peut être opportun d'étudier et de t'approprier "*Le Langage de L'évitant*<sup>TM</sup>".

Ce qui est important à noter : aucune colère, aucune attente.

Et si tu ressens les deux, que tu bouillottes, et que tu as mille questions, que tu veux qu'il admette, avoue, ou revienne à toi d'urgence, alors tu as besoin d'un entourage et d'un espace où parler et déposer tout ça — car cette intensité ne lui appartient pas. Elle appartient à tes blessures.

## **Il te bloque sur Instagram mais pas sur WhatsApp ou Snap**

Cela peut être un simple oubli. Parfois, c'est juste qu'il ne veut pas que tu voies ce qu'il fait — ce qu'il poste, avec qui il est, où il va. Mais il n'est pas fermé à parler.

Peut-être parce qu'il vit des choses qu'il ne veut pas que tu voies. Peut-être parce qu'il sait que ça te ferait du mal et qu'une partie de lui ne veut pas te faire ce mal-là. Peut-être les deux.

Mais il ne te bloque pas sur WhatsApp. Il ne te bloque pas sur Snap.

Ce que ça veut dire : il ferme la fenêtre, mais il laisse la porte entrouverte, au cas où. Il ne veut pas couper complètement. Il garde un canal ouvert. Un endroit où il pourra te rejoindre quand il sera prêt.

Le plus important, c'est que tu te tortures sur cet élément. Et ça, c'est le risque : l'intensité de ta blessure. Car au fond, peu importe — il a bloqué, c'est un geste fort, souvent en réaction à ton insistance, à ton intensité, à tes réactions. Et ça, c'est plutôt ce qui m'intéresse.

Si tu vas sur tous les réseaux pour observer ce qu'il a fait avec ton compte ou ton numéro, pour surveiller s'il t'a bloquée sur celui-ci et pas celui-là, alors ma reine : tu es en survie émotionnelle. En hypervigilance. Et ça, peu importe pourquoi il l'a fait sur un et pas l'autre — si tu reviens vers lui dans cet état, il sentira ta détresse et refusera de poursuivre son histoire avec toi.

### **La règle la plus importante**

Et c'est ici que beaucoup de femmes font une erreur fatale :

Elles voient la porte entrouverte. Et elles poussent. Elles envoient un message sur WhatsApp. Un *“je vois que tu m'as bloquée sur Instagram, je voulais juste savoir si tout va bien.”* Ou pire, elles ne disent rien sur le blocage mais trouvent un prétexte pour reprendre contact.

Ne sois **jamais** celle qui envoie le premier message.

Pourquoi? Car si tu n'es pas guérie, tu vas tout gâcher la seconde

d'après.

Dans ce livre, je vais te transmettre un message à lui envoyer, mais ce message ne peut pas être envoyé si tu es en détresse émotionnelle, car autrement tu paniqueras et tu feras toutes les erreurs possibles. Toutes les clientes qui ont utilisé ce message ont vu leur évitant revenir. Le hic, c'est que seule une poignée a vu l'évitant rester. La différence : la guérison profonde des blessures responsables du style d'attachement anxieux.'

Le message que tu envoies sans t'être préparée lui dit une chose immédiate : le lien entre nous compte plus pour moi que ma propre dignité

*Et son cerveau enregistre **exactement** ça.*

La porte entrouverte, c'est pour lui. Pas pour toi. C'est lui qui doit franchir ce pas. C'est lui qui doit décider que te contacter vaut le risque émotionnel que ça représente pour lui. Tant que c'est toi qui pousse la porte, il n'a pas besoin de choisir.

### **Ce que tu fais avec ces signes**

Tu les vois. Et tu continues ta vie. Comme Dory — Dory c'est le poisson bleu dans Nemo, qui souffre de troubles de la mémoire immédiate. L'objectif c'est de devenir une femme souveraine, une femme qui connaît sa valeur. C'est en voyant que tu ne réagis plus aux miettes qu'il commencera à te respecter, et que petit à petit il te hissera au-dessus des autres.

L'idée n'est pas d'être froide, ni de faire semblant que ça ne te

touche pas. Mais de te rappeler une chose fondamentale :

Un like, une story vue, un blocage partiel — ce ne sont pas des actes d'amour. Ce ne sont pas les likes qui te tiennent la main, qui t'embrassent le soir, qui t'enlacent dans le dos quand tu fais à manger.

Ce sont des actes de surveillance, de contrôle émotionnel à distance, des tests vis-à-vis de ta disponibilité. Pas un retour tel que tu le souhaites. Pas un engagement non plus.

Le seul acte qui compte, c'est celui où il franchit la porte. Où il prend le risque de te contacter. Où il choisit de revenir vers toi sans y être forcé par ta disponibilité permanente.

Tout le reste est une illusion du retour.

Et tu mérites mieux qu'une illusion.

## Faux retour n°3 — Il est jaloux alors qu'il refuse de s'engager

Il t'a dit qu'il ne veut pas s'engager. Il disparaît pendant des semaines. Il ne répond plus. Il prend de la distance comme si tu n'existais pas. Et puis tu rencontres quelqu'un, tu postes une photo, tu sors, tu vis — et là, soudain, il réapparaît. Blessé. Possessif.

Il te dit qu'il ne te pardonnera jamais. Qu'il ne comprend pas comment tu as pu. Que tu lui manques. Que c'est différent avec toi.

Et toi tu te demandes : mais s'il ressent tout ça, pourquoi il ne s'engage pas ?

La réponse va te surprendre.

### **Ce que sa jalousie n'est pas**

Sa jalousie n'est pas une preuve d'amour au sens où tu l'entends.

Ce n'est pas le signe qu'il réalise enfin ce qu'il perd. Ce n'est pas la preuve qu'au fond il tient à toi plus qu'il ne le montre. Ce n'est pas le tournant que tu espères.

Sa jalousie est du contrôle territorial.

Son cerveau ne fait pas la distinction entre *“je t’aime et je veux être avec toi”* et *“je veux que tu restes disponible pour moi sans que j’aie à payer le prix de l’engagement.”* Pour lui, ces deux choses se ressentent pareil neurologiquement. C’est la même activation, la même intensité, la même douleur.

Ce qui signifie qu’il peut être sincèrement jaloux et sincèrement incapable de s’engager en même temps. Ce n’est pas de la mauvaise foi. C’est une incohérence structurelle.

Mais — et c’est là que ça devient important — ce n’est pas entièrement inconscient non plus.

### **C’est volontaire**

L’évitant sait ce qu’il fait quand il fait une crise de jalousie.

Pas toujours consciemment. Pas avec un plan précis. Mais son cerveau a appris très tôt une chose : provoquer une réaction émotionnelle chez l’autre, c’est une façon de vérifier la disponibilité sans prendre de risque.

En faisant une crise, il teste.

Il veut savoir si tu vas te justifier. Si tu vas t’excuser. Si tu vas revenir vers lui pour le rassurer. Si le lien entre vous résiste à sa colère.

Et si tu cèdes — si tu abandonnes ta vie, ta liberté, tes nouvelles rencontres pour calmer sa jalousie — son cerveau enregistre

quelque chose d'essentiel : *elle est encore disponible. Je n'ai pas besoin de changer.*

Et paradoxalement, il te respectera moins. Pas plus.

### **Pourquoi l'évitant raffole des femmes déjà prises**

J'ai accompagné une femme qui a fait 12.000 kilomètres pour rejoindre l'évitant qu'elle aimait. À chaque fois qu'ils devaient se voir, il trouvait une excuse. La seule fois où il a accepté de la voir, c'était entouré d'autres personnes — y compris le mari de cette femme.

Ce n'est pas un hasard.

L'évitant raffole des femmes déjà en couple, déjà prises, déjà engagées ailleurs. Parce que ces femmes représentent pour lui la situation idéale : une intensité émotionnelle réelle, sans le risque de l'engagement total.

Il se sent flatté qu'une femme se baffoue autant pour lui. Ça nourrit une estime de lui-même fragile, sans l'obliger à rien.

Et il sera jaloux si tu es célibataire mais que tu trouves quelqu'un. Il fera une crise. Il dira qu'il ne te pardonnera jamais. En réalité, ce qu'il veut voir, c'est si tu vas quitter l'autre pour ses miettes.

Si tu cèdes, il te traitera encore plus mal. Parce que tu viens de lui prouver que tu le mets au-dessus de tout — y compris de toi-même.

## Ce que ça te dit vraiment

Tous les évitants ne vont pas aussi loin. Certains sont plus conscients, plus bienveillants, plus capables de se remettre en question.

Mais même les plus durs ont un talon d'Achille : la femme qu'il ne peut pas oublier.

Et c'est précisément pour que tu ne le découvres pas qu'ils maintiennent cette distance, cette cruauté, ce contrôle. Toute cette mascarade existe parce que leur cerveau a pris le dessus sur eux — et qu'une femme qui comprend ce mécanisme devient pour eux une menace qu'ils ne peuvent plus ignorer.

En réalité, l'évitant te pardonnera tout — car il est lui-même impardonnable — seulement si il y trouve un intérêt, ou s'il n'arrive pas à t'oublier malgré tous ses efforts. Et que t'avoir avec lui fera moins mal que d'être séparé de toi.

C'est à ce moment-là que l'obsession commence. Que la frustration le ronge. Que tu deviens impossible à remplacer.

Mais pour en arriver là, il faut d'abord arrêter de céder à sa jalousie.

La réponse à sa jalousie, tu la trouveras tout au long de ce livre. Pas comme une technique. Comme une posture.

Celle d'une femme qu'on ne peut plus attraper.

## Faux retour n°4 — Il veut qu'on reste ami

*“Je ne suis pas prêt à m’engager... mais je ne veux pas te perdre, j’aime le lien qu’on a. Je voudrais qu’on reste amis.”*

Bon nombre de mes clientes m’ont relaté ces faits là, mais quand ils se voient, ça redérape, c’est flou, ambigü, chargé de désir. Il agit comme si vous étiez en couple, alors que vous êtes amis.

Et tu ne sais pas quoi en faire. Parce qu’une partie de toi veut dire rester — pour garder le lien, pour ne pas perdre complètement cette personne, pour laisser une porte ouverte à quelque chose qui pourrait redevenir ce que c’était. Et une autre partie de toi sait, au fond, que ça va faire mal.

Alors tu dis oui. Ou tu dis que tu vas y réfléchir. Ou tu dis non et tu le regrettes trois jours après.

Avant de prendre cette décision, il faut qu’on parle de ce que cette phrase signifie vraiment.

**Ce qu’il te propose réellement**

“*Restons amis*” est l’une des phrases les plus utilisées et les moins honnêtes de la rupture.

Pas parce qu’il ment forcément. Mais parce que dans la plupart des cas, il ne sait pas lui-même ce qu’il propose vraiment.

Ce que son cerveau fait avec cette phrase, c’est exactement ce qu’il fait depuis le début : garder une porte entrouverte sans s’engager dans ce qui se trouve derrière. L’accès sans les inconvénients.

Te garder dans son orbite c’est maintenir disponible “au cas où”, sans te laisser partir. Conserver le lien sans payer le prix de la relation.

Rappelle-toi : l’évitant a du mal à couper vraiment. Souvent, il garde des “amies” avec qui il a des liens ambigus. Rompre définitivement, c’est se confronter au vide émotionnel qu’il passe sa vie à contourner. Alors il invente un entre-deux qui lui permet de ne pas ressentir la perte — tout en ne s’engageant pas non plus.

Et cet entre-deux a un nom socialement acceptable : l’amitié.

### **Les trois réalités derrière “restons amis”**

Parce qu’il y a trois profils très différents derrière cette phrase. Et les confondre peut te coûter des mois de souffrance supplémentaires.

### **Le premier — il disparaît dans deux semaines**

C'est le cas le plus fréquent et paradoxalement le moins douloureux sur la durée.

Il dit "*restons amis*" pour adoucir la rupture. Pour ne pas être le méchant de l'histoire. Pour se donner bonne conscience. Mais il n'a aucune intention réelle de maintenir un lien.

Dans les jours qui suivent, le contact se raréfie. Puis s'arrête. Et tu te retrouves exactement au même endroit qu'une rupture classique — mais avec en plus la confusion d'avoir cru à une promesse.

Si c'est ce profil, l'absence totale de contact après quelques jours te le confirmera. Et paradoxalement, c'est le moins douloureux des trois.

### **Le deuxième — il maintient un contact régulier**

C'est le plus dangereux. Et de loin.

Il t'envoie des messages. Il prend de tes nouvelles. Il est là pour toi dans les moments difficiles. Il partage des choses avec toi comme avant. Parfois il y a même des moments de proximité qui ressemblent à ce que vous aviez.

Et pendant tout ce temps, tu n'avances pas. Tu ne guéris pas. Tu restes suspendue dans un espace entre la relation et la rupture, nourrie de suffisamment de lien pour ne pas tourner la page, mais pas assez pour être heureuse.

Son cerveau est parfaitement régulé dans cet arrangement. Il a la chaleur du lien sans la pression de l'engagement. Il peut te voir quand il en a envie, disparaître quand il en a besoin, et

revenir sans avoir à s'expliquer — parce que vous êtes "*juste amis*".

Toi, tu souffres. Lui, il est à l'aise.

C'est le piège le plus sophistiqué de l'évitant. Et il n'en est pas toujours conscient.

### **Le troisième — il ne sait pas encore sous quelle forme il te veut dans sa vie**

C'est l'évitant qui a réellement vécu quelque chose avec toi, qui n'arrive pas à couper, mais qui n'est pas encore prêt — ou capable — de s'engager. Il propose l'amitié non pas pour te manipuler, mais parce que c'est la seule forme de lien qu'il sait tenir pour l'instant.

Dans ce cas, "*restons amis*" est parfois le début d'un chemin. Pas une fin.

Mais ce chemin ne peut exister que si toi tu n'as plus rien à perdre émotionnellement dans cette relation. Que si tu peux genuinement être son amie sans espérer secrètement que ça redevienne autre chose.

Et soyons honnêtes : si tu lis ce livre, tu n'en es probablement pas là.

### **Peut-on être vraiment amis avec un évitant qu'on aime encore?**

Non : pas tant que tu espères encore.

L'amitié avec un évitant ne fonctionne que lorsque tes blessures sont suffisamment guéries pour que sa présence ou son absence ne te traverse plus comme une douleur. Quand tu peux le voir partir ou aimer une autre sans chercher des signes de son retour dans chaque message. Quand tu peux passer une semaine sans nouvelles sans interpréter le silence.

Et si tu as acheté ce livre, c'est que tu n'es pas prête à le laisser partir donc, , accepter l'amitié qu'il propose c'est accepter de rester dans le cycle selon ses règles. Accepter cela ne le fera pas changer d'avis : cela te rangera simplement à cette place pour toujours.

Tu gardes la douleur. Tu perds la clarté.

### **Quoi lui répondre?**

La réponse la plus courageuse et la plus intelligente est celle-ci :

*“Je ne pense pas être capable d'être juste ton amie. Ce que je souhaite, c'est une véritable relation.”*

Pas de colère. Pas de reproche. Pas de porte claquée. Juste la vérité.

Et cette réponse fait quelque chose : elle lui dit que tu te choisis. Que tu n'es pas disponible à n'importe quel prix. Que le lien avec lui ne compte pas plus que ton propre équilibre.

C'est souvent cette réponse-là — plus que n'importe quelle

stratégie pour le faire réagir qui pose les fondations d'un vrai retour. Parce qu'une femme qui se choisit est exactement la femme qu'il ne peut pas oublier.

## Faux retour n°5 — Il revient mais ne fait aucun projet concret : les 3 niveaux d'engagement de l'évitant

Il est revenu.

Un message. Un appel. Un “salut, ça va?” Pas juste un like sur une photo, mais une réapparition après des semaines de silence. Et ton cœur fait exactement ce qu'il faisait au début : il s'emballe, il espère, il cherche des signes que cette fois c'est différent.

Mais est-ce que c'est vraiment différent?

Tous les retours ne se valent pas

Tous les retours ne veulent pas dire qu'il est vraiment là pour s'engager.

Après des années à accompagner des femmes dans cette situation, j'ai observé que les retours de l'évitant se classent en trois niveaux distincts. Trois niveaux qui correspondent à trois réalités neurologiques très différentes.

Confondre l'illusion du retour est l'une des erreurs les plus

douloureuses que j'aie vues.

Voici donc une première grille de lecture pour évaluer son retour grâce à la manière dont il revient :

### **Niveau 1 — “Salut, ça va?”**

= il teste ta réceptivité.

C'est le retour le plus fréquent. Et le plus trompeur.

Il like. Il regarde tes stories. Il envoie un “coucou, ça va?” après trois semaines de silence. Peut-être un “je pensais à toi” sans suite. Peut-être un message anodin sur quelque chose que vous aviez en commun.

Ce que son cerveau fait : il vérifie que tu es encore disponible sans prendre de risque réel. C'est exactement le même mécanisme que la surveillance à distance — juste un cran au-dessus. Il a franchi la porte, mais il garde un pied dehors.

Ce que ça signifie : zéro engagement. Il ne sait pas encore ce qu'il veut. Son système nerveux teste le terrain avant de décider si ça vaut le risque d'aller plus loin.

Ce que tu fais : tu réponds chaleureusement, calmement, brièvement. Sans te précipiter. Sans poser de questions sur ce qui s'est passé. Sans laisser paraître le soulagement que tu ressens. Tu es présente — pas disponible.

La nuance est fondamentale. Présente veut dire : je suis là, je suis bien, je suis entière. Disponible veut dire : j'attendais que tu reviennes et me voilà.

Son cerveau fait la différence immédiatement.

## Niveau 2 — “Je suis désolé” ou “Tu me manques”

Ce retour-là est plus intense. Plus convaincant. Et plus dangereux pour cette raison.

Je me rappelle, l'évitant que j'ai connu avait une “nouvelle femme avec qui jouer”. C'est comme cela qu'il disait les choses quand il faisait ce qu'il faisait.

Et un jour, cette femme s'est affichée avec son mari sur les réseaux. Sur la plage, à cheval. Et il m'a fait toute une déclaration à la suite de cela, se montrant le crâne rasé en photo :

“Je suis désolé.”

Pensez-vous qu'il l'ait vraiment été?

*Pas du tout.*

Une semaine après, il se disputait avec cette femme à propos de son mari, la sommant de le quitter.

Depuis, il s'est déplacé pour rencontrer le mari de cette femme. Ils ont même une photo où ils discutent et rigolent tous les trois.

Ne sous-estimez pas un évitant. Les relations qu'il préfère sont avec des femmes mariées, car il y a un obstacle entre eux. Alors il peut vraiment tout se permettre, plus qu'avec une femme

célibataire qui lui serait dévouée.

Donc oui, il dit qu'il s'excuse.

Il dit qu'il a réfléchi.

Qu'il réalise ce qu'il a perdu.

Qu'il a mal géré les choses.

Peut-être qu'il pleure.

Peut-être qu'il dit des choses qu'il n'avait jamais dites avant.

Et une partie de toi veut y croire.

Parce que c'est ce que tu attendais depuis le début.

Mais voici ce que j'ai appris à la dure :

Être désolé est différent de la capacité structurelle à changer.

Ce n'est pas moi qui le dis, ce sont les neurosciences.

Changer véritablement demande un travail thérapeutique.

Et plus il t'aime, plus il va loin pour "t'annuler symboliquement" de son esprit.

Pourquoi?

Parce que t'aimer revient à mourir pour lui.

Donc il revient pour te blesser encore plus fort, non pas par manque d'amour, mais par désespoir.

Cela ne veut pas dire qu'il n'est pas sincère.

Son regret est réel.

Sa douleur est réelle.

Le manque qu'il ressent est réel.

Mais son cerveau — cette même structure neurologique dont

on a parlé depuis le début de ce livre — n'a pas changé.

Les conditions qui ont provoqué sa fuite sont toujours là.

Les mécanismes de désactivation sont toujours actifs.

Ce qu'il ressent dans ce moment de retour, c'est le manque, la culpabilité, le soulagement d'avoir franchi le pas.

*Pas encore la transformation.*

Ce que tu fais : tu accueilles ses excuses avec grâce.

Tu ne les rejettes pas — il a fait quelque chose de difficile pour lui en revenant.

Mais tu ne changes pas ta posture pour autant.

Tu ne te précipites pas vers lui comme si tout était réglé.

Tu observes ce qui suit les mots.

Parce que les mots sans les actes, c'est encore une illusion du retour.

### **Niveau 3 — Il a compris son schéma**

C'est le seul vrai retour.

Et il ressemble à quelque chose que tu n'as probablement jamais vu venir de lui.

Ce n'est pas "je suis désolé".

Ce n'est pas "tu me manques".

Ce n'est pas une émotion intense qui déborde.

C'est une conscience.

Une lucidité sur lui-même que tu n'avais pas vue avant.

Il nomme ce qu'il a fait.

Il comprend pourquoi.

Il peut te dire, sans se justifier et sans te blâmer, ce qui s'est passé dans son cerveau.

“J'ai réalisé que je fuis dès que quelque chose devient réel. J'ai compris que c'est mon schéma, pas toi.”

Ce niveau de conscience ne s'improvise pas, et il ne vient pas en trois semaines de silence : il vient d'un travail réel — sur lui-même, avec un professionnel, ou par une prise de conscience profonde provoquée par une perte qu'il n'a pas pu rationaliser.

C'est exactement ce qu'a obtenu Marina et pas en une semaine.

Pas en lui envoyant le bon message, mais après un an d'un travail silencieux, intérieur, exigeant.

Un an pendant lequel elle a cessé de se battre pour lui et a commencé à se battre pour elle.

Un an pendant lequel elle est devenue la Phantom Ex.

Et lui — cet homme qui l'ignorait pendant des semaines, qui partait en voyage sans la prévenir, qui l'a fait tourner en bourrique pendant quatre ans — a fini par lui dire :

*“J'ai compris ce que je faisais. Et je ne veux plus le faire avec toi.”*

Puis il lui a demandé de l'épouser.

## Chapitre 28 — Reconnaître un vrai retour

Tu sais maintenant reconnaître les 5 illusions principales de l'évitant.

Le like. Le blocage partiel. La jalousie sans engagement. L'amitié proposée. Le retour tiède qui teste ta disponibilité.

Tu sais ce que ces signes signifient vraiment. Et tu sais ce qu'ils ne signifient pas.

Mais alors — à quoi ressemble un vrai retour ?

### Ce qu'un vrai retour n'est pas

Un vrai retour n'est pas spectaculaire, il n'y a pas de fleur, pas de grandes déclarations. Pas tout de suite.

Et non, il ne va pas spontanément parler de ce qui s'est passé. Dans les chapitres précédants, je t'ai dit que si tu l'attends, une guérison de ton besoin d'explication et d'être reconnu doit être entamé au près de ton enfant intérieur.

Pour autant, ce besoin est précieux, raison pour laquelle son retour, vrai, pour qu'il se concrétise, dépend de ce que tu vas lui dire, de comment tu te montreras disponible (rappelle toi du message où tu lui fait comprendre que tu as autre chose à faire).

Donc a son retour, il n'y aura pas un long message émotionnel qui détaille tout ce qu'il regrette.

Ces choses peuvent arriver. Mais elles ne doivent pas représenter des preuves à tes yeux, elles ne prouvent rien sur sa capacité réelle à changer.

Un homme peut pleurer, supplier, promettre, performer le regret — et recommencer exactement le même cycle le lendemain même.

Que dis je, parfois en quelques heures à peine.

Parce que l'intensité émotionnelle d'un moment de retour n'est pas un indicateur de transformation. C'est souvent l'inverse : plus il est dramatique, moins il est ancré dans quelque chose de réel.

## À quoi ressemble un vrai retour

Un vrai retour est sobre. Presque décevant dans sa simplicité.

Ce n'est pas ce qu'il dit le jour où il revient qui compte. C'est ce qu'il a fait avant son retour, et ce qu'il fait dans les semaines qui suivent.

Avant son retour : a-t-il entamé une thérapie sérieuse? Je parle de mois entiers de thérapie, pas juste : “J’ai vu un psy qui m’a dit que j’étais évitant.”

Il faut un spécialiste en neurosciences de l’attachement, pas quelqu’un qui lui explique qu’il est évitant et qui valide ses comportements en disant : “C’est normal que vous fuyiez sans rien dire, vous êtes évitant.”

Un spécialiste confrontera doucement en lui rappelant que oui, il est évitant, mais que justement cela l’empêche de maintenir des liens stables, et que cela lui fera perdre à nouveau quelqu’un qui compte pour lui. Il lui fera tenir des transformations, plutôt que juste lui “dire” ce qu’il est.

Après son retour :

Est-ce qu’il maintient le contact sans que tu aies à le relancer?

Est-ce qu’il pose des actes concrets — pas des promesses?

Est-ce qu’il supporte tes limites sans fuir?

Est-ce qu’il parle de lui, de ses peurs, de ses mécanismes — sans que tu aies à lui arracher?

Est-ce qu’il reconnaît ce qu’il a fait — pas pour se justifier, mais parce qu’il le voit vraiment?

Et enfin, attention :

Si le cycle s’est beaucoup répété entre vous, un évitant qui revient vraiment peut vouloir tester ta solidité. Durement : il va repousser tes limites pour vérifier si tu es redevenue celle à qui il peut tout faire.

C’est le signe paradoxal d’un retour réel : il teste parce qu’il tient à ce que ce soit vrai cette fois.

Donc attention, si tu veux qu'il revienne, alors ce livre suffira.

Mais si tu veux qu'il s'engage, alors tu devras entamer un réel travail sur ton style d'attachement anxieux et ta dépendance affective.

Dans ce livre, je vais te partager les étapes qui ont permis à mes clientes de dépasser leur style d'attachement et de provoquer non pas simplement le retour de l'évitant, mais son engagement.

## Les trois marqueurs d'un vrai retour

Après des années d'accompagnement, j'ai observé trois marqueurs qui ne mentent pas.

Le premier : il nomme ses mécanismes.

Pas *"je suis désolé"*. Pas *"j'ai fait une erreur"*.

**Mais une reconnaissance de ce qu'il fait** : pourquoi il fuit, pourquoi il teste, pourquoi il s'éloigne quand la proximité devient intense.

Quelqu'un qui a fait un travail réel sur lui-même peut nommer ce travail.

C'est exactement ce que Davy a dit à Marina : "J'ai compris mes mécanismes d'évitement."

Pas des excuses. Une conscience.

Le deuxième : il est en mouvement sans que tu le pousses.

Il fait des efforts, même imperceptibles.

Tu le vois poursuivre le travail de thérapie de lui-même. Des soins. Une réflexion réelle.

Et il le fait parce qu'il en ressent le besoin — pas parce que tu le lui as demandé ou parce qu'il veut te montrer quelque chose.

L'évitant qui change sous pression ne change pas vraiment.

L'évitant qui change parce qu'il a réalisé quelque chose de fondamental sur lui-même — celui-là peut aller quelque part.

Le troisième : il est cohérent dans le temps.

Une semaine après son retour, il est encore là, il ne disparaît pas après le premier moment d'intimité intense.

Il tient.

Pas parfaitement. Pas sans rechutes.

Mais il tient.

### Ce que tu fais avec ces marqueurs

Tu observes sans te précipiter et sans interpréter chaque geste comme une promesse ni chaque rechute comme une trahison :

tu lui donnes le temps de prouver — pas parce que tu attends en souffrant, mais parce que tu vis ta vie et que tu regardes ce qu'il fait avec la sienne.

Et tu te poses une question régulièrement.

Pas : "Est-ce qu'il m'aime?", car ça, tu le sais déjà probablement.

Mais : "Est-ce que cette relation me nourrit vraiment? Est-ce que je me choisis dans cette dynamique?"

Parce qu'un vrai retour ne se reconnaît pas seulement à ce qu'il fait.

Il se reconnaît aussi à **comment tu te sens** dans ce qui se construit, apaisée ou en frustrée.

## La vérité finale sur le retour

Certains évitants reviennent et changent vraiment.

Comme Davy.

Comme l'évitant de Sandrine.

Certains reviennent et recommencent le même cycle et ça, tu ne peux pas le savoir à l'avance et les raisons sont multiples.

La raison la plus répandue est le comportement de l'anxieuse : son cerveau est saturé plus rapidement que toi, et comprendre lesquels de tes comportements l'ouvrent ou le ferme

Parce qu'il n'ont pas pris la mesure de ce qu'ils ont fait.

Parce que le travail sur eux-mêmes n'a pas commencé.

Parce que leur degré d'évitement dépasse ce qu'une relation telle que tu l'entends peut contenir.

Par perte profonde, je n'entends pas que tu n'en vaux pas la peine, mais simplement qu'ils ne croient pas (*encore*) t'avoir perdue.

Peut-être parce que tu restes dans l'attente.

Et certains ne reviennent jamais.

Pas parce que tu ne comptais pas.

Mais parce que te retrouver le forcerait à faire un choix qu'il n'est pas encore prêt à prendre.

Pour avancer, ton objectif sera de guérir de ton style d'attachement anxieux, et d'acquérir la capacité de voir clairement avec peu d'information.

A lire la vérité, sans te perdre dans les illusions.

De reconnaître un vrai retour quand il arrive — et de le distinguer de tout ce qui lui ressemble sans l'être. De rester calme, sans avoir besoin d'être sûre de lui : tu ne peux pas être sûre de lui, seulement de ta capacité à te choisir, quoi qu'il arrive.

Parce que c'est ça, au fond, la seule chose qui fera l'évitant rester, *pas seulement revenir*.



V

LE FAIRE REVENIR EN 7 ÉTAPES



# Cas concret n°1 : de la fuite au mariage

## **L'histoire de Marina**

Quand Marina m'a contactée, elle pleurait tellement qu'elle arrivait à peine à parler.

*“Prisca, il ne va jamais revenir”*

Elle était avec Davy depuis quatre ans. Quatre ans de montagnes russes. Quatre ans à se demander où elle en était. Quatre ans à accepter des miettes en espérant qu'un jour, il se réveillerait et réaliserait qu'elle était celle qu'il lui fallait.

Elle m'explique qu'elle est en arrêt maladie. Qu'elle a perdu connaissance au travail. Que son corps a lâché avant elle.

*“Je sais qu'il m'aime. Mais pourquoi il me fait ça?”*

Elle répétait cela en boucle.

## **Ce qu'une femme fait sans le savoir**

Au début de la relation, l'anxieuse, en toute logique, ne sais

rien du fonctionnement de l'évitant. Elle va naturellement faire ce que toutes les femmes anxieuses font dans une relation : aimer, donner, prouver qu'elle mérite d'être choisie. Elle va communiquer ses émotions. Elle va demander de la clarté. Elle va espérer.

Mais avec un évitant, chacun de ces comportements naturels, normaux, humains — active son système de défense.

Ce n'est pas qu'elle fait mal les choses. C'est qu'elle le fait avec un homme dont le cerveau fonctionne différemment. Son cerveau à lui possède moins de récepteurs liés à l'attachement. Ce qui la rassure le sature. Ce qui lui semble naturel devient une menace.

Sauf que voilà, les hommes normaux aussi resteront distant si elle fait cela : on a tous connu un homme adorable, présent, gentil... peut-être trop gentil, dont on ne veut plus. C'est exactement la même sensation que l'évitant a lorsque tu es trop présente.

Il ressent de l'attirance, de l'amour — réellement. Mais dès que la relation crée une intensité émotionnelle qu'il ne sait pas gérer, son cerveau coupe. Ses émotions s'éteignent. Et il fuit.

Il ne réalise pas qu'il aime. Pas dans une relation qui ne tient pas compte de sa spécificité neurologique.

Ce n'est la faute de personne. Ce sont deux systèmes nerveux qui ne parlent pas la même langue.

**Ce que Marina a fait comme toutes les femmes**

Marina avait tout fait. Elle avait lu. Elle avait compris. Elle savait que Davy était évitant..

Et malgré ça — il testait. Il fuyait. Il revenait. Il repartait.

Je lui ai alors expliqué que si elle voulait des résultats, il lui fallait à la fois entrer dans sa tête, comprendre son cerveau, maîtriser son langage. Et d'un autre coté, guérir son style d'attachement anxieux grâce à la méthode LIERRE.

*“ Pourquoi c’est toujours à moi de m’adapter? me dit ce jour là Marina. Pourquoi c’est moi qui dois apprendre son langage, comprendre son cerveau, gérer mes réactions? Lui, il ne fait rien. Il continue comme avant. C’est injuste.”*

Je l’ai laissée parler. Parce qu’elle avait raison. C’était injuste.

Le soucis, et je lui expliquais, c’est que son cerveau se verouille malgré lui. Il pourrait changer, si son cerveau ne se désactivait pas. Ce n’est pas une question de volonté : c’est structurel. Et plus on l’aime, plus son cerveau se déconnecte.

C’est comme une malédiction où le remède (l’amour) était aussi le poison.

### **Ce qui se passait réellement**

La vision de l’amour selon Marina était erroné. Pour elle amour = sacrifice.

Depuis le début de leur relation, Marina avait accepté des choses

qui ne lui convenaient pas. *Par peur de le perdre.*

Elle n'avait pas dit quand quelque chose ne l'allait pas et alors, elle avait explosé. Elle l'avait dit — mais trop fort, trop tard, après avoir beaucoup trop accepté de chose.

Et Davy, l'évitant, lui, avait déjà enregistré : *elle sera toujours là.*

Et naturellement, il avait cessé de la respecter. Pas parce qu'il était cruel. Parce que son cerveau avait compris qu'il comptait, qu'elle ferait tout pour lui, et qu'il n'y avait pas de conséquence réelle à ses comportements.

Et maintenant que Marina disait les choses, il fuyait

C'est comme un enfant à qui on a tout accordé trop de cadeau. On peut lui parler avec les mots les plus justes, les plus doux, les plus précis, ou lui mettre une pression — il n'entend plus. Parce que les mots **sans cadre ni structure**, ne signifient rien.

Marina savait parler le langage de l'évitant. Mais sa posture depuis le début avait posé un cadre. Et son cerveau à lui avait écouté la posture, suivait le cadre, pas les mots.

*“Dès qu'il s'éloigne, j'ai peur. Et cette peur prend le dessus sur tout.”*

C'est là qu'on est parties à la recherche de son enfant intérieur, car ici, sa blessure d'abandon parlait plus fort que tout.

## **Le travail**

On a commencé par répertorier les comportements qui font fuir l'évitant.

Au fil de mes expériences avec vous, j'ai répertorié plus de 305 comportements d'anxieuse qui activent les défenses de l'évitant et le font fuir. Aujourd'hui, je n'accompagne plus du tout, sauf rare occasion. Mais j'ai naturellement transféré ce type d'outils dans des livres.

Marina s'est prêtée à l'exercice, et a listé deux cents sur trois comportements anxieux sur les trois cent cinq qui font fuir l'évitant.

Elle était choquée. Elle ne pensait pas en avoir autant.

Ces comportements n'étaient pas juste présents dans sa relation avec Davy. Ils étaient partout dans sa vie : des séquelles traumatiques de son enfant intérieur blessé.

Puis le bilan traumatique. Marina n'avait pas subi de grands chocs visibles. Mais le bilan a révélé des traumatismes invisibles — une enfance où elle avait appris à ne pas exprimer ses besoins pour ne pas peser davantage sur des parents qui traversaient leurs propres épreuves.

Fort de cette information, nous avons débuté l'écriture LIERRE — il s'agit d'un outils neuro-spirituel qui permet de parler et de faire parler l'enfant intérieur, de distinguer ses réponses de celles du mental, et le reprogrammer les réactions dû au traumas en profondeur.

Au début, elle n'entendait pas sa petite fille intérieur, mais elle

pouvait la voir. Et un jour, après plusieurs séances de travail, sa petite fille intérieur a accepté de parler, elle lui a dit : *“si on est pas un médicament, on est rien.”*

Et là, quelque chose a changé.

Marina a explosé en sanglot. Après la mort de son père, sa mère l'appelait son “petit médicament”.

Et Marina, l'adulte, continuait de prendre ce rôle au près de l'évitant sans s'en rendre compte.

Quelque chose s'est libéré, nous avons travaillé l'écriture, et quelque temps plus tard, Marina m'a dit : *“Je l'aime. Mais je ne peux plus abandonner mon enfant intérieur pour lui.”*

À partir de ce moment, elle n'a plus répondu aux miettes. Non pas parce qu'elle ne l'aimait plus. Mais parce qu'elle s'aimait enfin assez pour ne plus se bafouer.

Elle était en paix. Tranquille. Elle l'aimait — et elle ne se trahissait plus. Elle lui disait : je t'aime, mais c'est non.

Ce qui s'est passé dans le cerveau de Davy quand elle a fait cela.

Quand Marina a changé de posture, quelque chose de neurologique s'est produit chez Davy.

Son cerveau ne s'activait plus. Ses défenses ne se déclenchaient plus. Parce que Marina ne cherchait plus à le convaincre, ne lui demandait rien, n'exprimait aucune attente. Et quand le cerveau de l'évitant ne s'active pas — quand il n'est pas en mode survie — ses émotions remontent. Il commence à les ressentir vraiment.

Et Davy a commencé à paniquer.

Il a lancé les tests : lorsque l'anxieuse guéri, certaines fois, si le cycle de l'évitant s'est beaucoup répété, alors il lui fera passer des tests pour vérifier que la posture a bien changé, que ce n'est pas une manipulation.

Oui, l'évitant fera tout pour ne pas devenir qui il est...

Nous avons repéré **Quatorze tests d'intensité croissante**, que vous pourrez retrouver dans le livre DIASPORA.

Il les a lancé pour vérifier si Marina était vraiment différente ou si c'était une performance temporaire. Il s'est moqué d'elle. Il lui a dit qu'elle ne tiendrait pas. Il a tenté de la déstabiliser de toutes les façons qu'il connaissait.

Marina n'a pas réagi. Elle ne ressentait même plus le besoin de

le convaincre.

Alors il est devenu fou. Il l'a suppliée. Il lui a envoyé des messages pour lui dire que c'était elle, qu'elle lui avait appris à aimer.

Marina n'a pas cédé. Elle ne lui en voulait pas. Elle ne lui demandait rien. Elle savait simplement que cet homme avait besoin de soin — et que ce soin ne pouvait pas venir d'elle.

## Ce que Davy nous a raconté

Quand Davy est revenu un an plus tard — changé, il avait suivi une thérapie — il nous a raconté ce qui s'était passé dans sa tête.

*“Je me tapais la tête contre les murs. Je n'arrivais pas à l'oublier. Toutes les femmes que je rencontrais, je les comparais à elle. Même au lit avec une autre. Mes pensées étaient pour Marina.”*

Ce qui l'avait le plus poussé à changer, ce n'était pas qu'elle l'ait supplié. Ce n'était pas qu'elle l'ait menacé. C'était qu'elle n'était pas en colère contre lui. Qu'elle ne lui demandait rien. Qu'elle était libre.

Et parce qu'elle était libre — ses défenses à lui ne s'activaient plus. Il pouvait ressentir. Il pouvait voir. Il pouvait aimer sans que son cerveau coupe automatiquement.

Il s'est rendu compte qu'il l'aimait éperdument. Et qu'il ne voulait plus vivre sans elle.

Marina avait étudié le cerveau de l'évitant. Elle savait parfaitement reconnaître qu'il revenait — mais que son cerveau était incapable de tenir l'engagement sans avoir fait le travail sur lui-même. Elle savait que lui demander de changer activait sa survie. Alors elle a choisi de se choisir.

Et en se choisissant, elle est devenue son obsession.

## Ce que ça signifie vraiment

Comprendre l'évitant est indispensable. Connaître son cerveau, son langage, ses mécanismes — tout ça est indispensable.

Mais ce qui manquait à Marina — ce qui manque à la plupart des femmes — ce n'est pas le savoir. C'est la posture.

Ce qu'elles tolèrent en début de relation signe le cadre de tout ce qui suit. Ce qu'elles acceptent sans rien dire lui dit que le lien compte plus qu'elles-mêmes. Et une fois ce cadre installé, le langage le plus précis du monde ne suffit pas à le défaire — si la posture reste la même.

La guérison de l'enfant intérieur permet de changer cette posture. Pas en devenant froide. Pas en jouant un rôle. En devenant enfin une femme qui se choisit vraiment.

Et c'est cette femme-là — pas la femme qui sait, mais la femme qui est — qui devient impossible à oublier.

Un an après leur rupture, Davy a demandé Marina en mariage.  
Pas dans un restaurant chic.

Au cimetière, sur la tombe du père de Marina.

*“Je veux t’épouser. Je veux construire une vie avec toi. Je suis prêt.”*

Et Marina a pleuré. Pas parce qu’elle avait gagné. Pas parce qu’elle avait enfin été choisie.

Mais parce qu’elle avait compris quelque chose de fondamental.

Ce n’était pas Davy qui l’avait choisie.

*C’était elle qui s’était choisie.*

Et en se choisissant, elle avait attiré un homme qui la choisissait aussi.

## Cas concret n°2 : 7 ans de fuite avant d'enfin vivre ensemble

### **L'histoire de Sandrine**

Sandrine n'était pas Marina.

Elle n'était pas effondrée. Elle ne pleurait pas dans sa voiture. Elle ne perdait pas connaissance au travail, elle était vigneronne, un métier qui la passionnait depuis toujours car elle partageait cette passion avec son père.

Sandrine était quelqu'un de conscient. Elle faisait du développement personnel depuis des années. Elle lisait. Elle travaillait sur elle. Elle connaissait le concept d'attachement évitant avant même de me contacter. Elle l'appellait : mon jumeau, ma flamme jumelle.

Et pourtant.

*Sept ans d'allers-retours.*

## Lui

Son évitant à elle était différent, le plus doux que j'ai pu connaître.

Ce n'était pas un homme dur, fermé, froid. C'était ce que j'appelle un évitant "bonbon". De léger à modéré (des tests pour connaître le degré exact de ton évitant se trouvent dans un autre livre appelé "Dans la tête de l'évitant").

Doux. Attentionné dans ses bons moments. Quelqu'un qui faisait des soins énergétiques régulièrement, qui travaillait sur lui-même, qui croyait profondément à leur connexion.

Il pensait qu'ils étaient faits l'un pour l'autre. Que ce lien était rare. Que Sandrine était différente de toutes les autres.

Et pourtant — après chaque moment fort, chaque moment d'intimité intense, chaque fois que la connexion entre eux devenait trop réelle — il s'éloignait. Pas brutalement. Doucement. Mais il s'éloignait.

Et ça détruisait Sandrine.

## Ce qu'elle faisait sans le voir

Comme pour Marina, il a fallut comprendre ce qui, malgré l'amour, le faisait partir loin.

*Sandrine n'exprimait pas ses besoins, puis explosait.*

Pas parce qu'elle ne les connaissait pas. Mais parce qu'elle avait peur de sa réaction. Peur qu'il se sente critiqué. Peur qu'il parte encore plus, alors elle prenait sur elle. Alors elle accumulait. Elle encaissait. Elle se disait que ce n'était pas grave, qu'elle comprenait, qu'il était comme ça.

Jusqu'à ce que ça explose.

Un jour, ils sont sortis ensemble. Arrivés sur place, il est parti de son côté pour saluer du monde sans la prévenir. Sans lui dire où il allait. Sans lui demander si ça lui convenait.

Sandrine s'est senti blessée. Mais elle n'a rien dit. Elle a choisi de l'éviter, en se rapprochant d'un collègue qui, il le sait, avait des vues sur elle. Elle a été jusqu'à danser devant tout le monde avec l'autre, le sourire aux autres, à faire comme si tout allait bien.

Le soir, il s'est approché d'elle, lui a fait un bisou, et est parti.

Et là, Sandrine a craqué. L'explosion était totale. Toute la journée accumulée, toutes les semaines accumulées, tous les mois accumulés — sortis d'un coup. Elle lui a dit qu'il s'en fichait d'elle. Que s'il l'aimait vraiment il ne serait pas parti ainsi dès leur arrivée. Qu'elle en avait assez de vivre cachée.

Lui était blessé. Déstabilisé. Il ne comprenait pas d'où venait cette crise. Pour lui, la journée s'était bien passée, hormis l'épisode avec cet homme qu'il n'a pas apprécié.

*“Tu es imprévisible. Instable. Je ne sais jamais à quoi m’attendre.”*

Et il s’était éloigné. Encore.

### **Le travail sur la posture**

Quand Sandrine m’a contactée, elle avait déjà essayé beaucoup de choses. Elle avait lu. Elle avait écouté. Elle comprenait intellectuellement les mécanismes de l’évitant.

Ce qui manquait, c’était le passage du savoir à l’incarnation.

On a travaillé sur le langage, mais surtout sur sa posture. Sur la façon d’exprimer ses besoin Sur la façon de dire *“quand tu pars de ton côté sans me prévenir, je me sens invisible”* plutôt que *“tu t’en fiches de moi.”*

Et Sandrine m’avait répondu : *“Tu ne veux pas que je le remercie pendant que j’y suis?”*

Elle souffrait, et sa colère était légitime, mais je lui ai gentiment rappelé ô combien elle avait accepté l’innacceptable dès le début, qui fait que lui n’est pas habitué à communiquer ses intentions, car au départ elle a normalisé ce fait.

Cela devrait couler de source, m’avait-elle dit.

Oui,mais pas pour un évitant. Et si on y regarde bien, pas pour tous les hommes non plus.

Alors à partir d’ici on peut faire deux choses : critiquer tous les

hommes qui existent et choquer leur cerveau, ou simplement apprendre à changer de posture.

Et ce jour là quelque chose a changé pour elle. Elle a doucement appris à se positionner autrement. Et lui, il a commencé à écouter. Vraiment. La communication entre eux s'est améliorée. Les disputes ont diminué.

Mais il continuait de s'éloigner après les moments forts.

Sandrine m'a dit :

*“Prisca, j'ai fait le travail. J'ai appris le langage. Je ne critique plus. Je pose mes limites avec douceur. Mais après chaque moment magnifique entre nous, il disparaît. Comme si l'intensité le faisait fuir. Je ne comprends pas. Qu'est-ce qui ne va pas chez moi?”*

### **Ce qui ne suffisait pas**

La réponse que je lui ai donnée n'était pas celle qu'elle attendait.

*“Le problème n'est pas ton langage, Sandrine. Ton langage a changé. Lui, il t'entend différemment. Mais la relation a été tournée vers lui depuis le début. Et ça, son cerveau l'a enregistré. Ce que tu tolères en début de relation signe le cadre de tout ce qui suit. Parfois cela change tout de suite, mais le plus souvent ”*

Sandrine avait tout donné depuis le début. Elle avait mis ses besoins de côté pour ne pas le perdre. Elle avait construit une relation dans laquelle elle existait pour lui — et lui le savait, pas consciemment, mais neurobiologiquement.

Et maintenant, même avec le bon langage, son cerveau à lui n'avait pas de raison de changer vraiment. Parce que Sandrine était toujours là. Disponible. Le lien tenait malgré tout.

La dépendance affective de Sandrine était la racine du problème. Pas son langage. Pas ses comportements. Ses blessures.

Tant qu'elle chercherait à lui correspondre, à être ce dont il avait besoin, à s'adapter pour ne pas le perdre — elle resterait prisonnière. Et lui aussi.

### **La phantom ex**

On est allées chercher l'enfant intérieur de Sandrine.

On a travaillé les blessures à la racine. La dépendance affective. Le fait qu'elle oubliait ses besoins depuis si longtemps qu'elle ne les reconnaissait plus vraiment.

Et progressivement, quelque chose a changé en elle.

Elle a arrêté de chercher à lui correspondre. Pas froidement. Pas stratégiquement. Mais parce qu'elle avait compris que tant qu'elle agissait comme s'il était le dernier homme sur terre, il la traiterait comme moins que sa valeur.

Elle a envoyé le message.

Celui que Marina avait envoyé avant elle. Celui qui dit, sans crier, sans menacer, sans supplier : *je me choisis*.

Lui est revenu vers elle, lui adit qu'il changerait, qu'il serait

présent. Mais elle n'a pas écouté, elle a refusé.

Quatre mois de silence.

Et pendant ces quatre mois, Sandrine a continué à vivre. Vraiment. Pas en attendant. En vivant, car cette fois, elle était décidée à le laisser partir, elle avait trop souffert.

### **Ce qui s'est passé en lui**

Quatre mois plus tard, il est revenu.

Mais pas comme avant. Pas avec un *"tu me manques"* vague. Pas avec une réapparition timide pour tester sa disponibilité.

Il était différent.

Au contact de Sandrine, au contact de son chemin de guérison, quelque chose s'était allumé en lui. Il avait continué les soins énergétiques. Il avait approfondi son travail sur lui-même. Il avait commencé à comprendre, vraiment, pourquoi il s'éloignait après les moments forts.

Il avait travaillé à renoncer à la diaspora. À choisir vraiment plutôt que de compartimenter.

Et quand il est revenu, il était prêt.

Elle avait su parler son langage, elle comprenait profondément son cerveau, elle avait compris que son degré d'évitement n'était pas sévère, elle avait vu qu'il était capable d'effort. u'elle avait dit

les bons mots au bon moment et elle s'était choisie, elle était devenue la femme qu'il ne pouvait plus ignorer. *Sa phantom ex.*

Celle dont il ne pouvait pas se défaire. Celle à laquelle il comparait toutes les autres. Celle dont l'absence avait été assez puissante pour le pousser à faire ce qu'il n'avait jamais fait aussi profondément : se regarder vraiment.

### **Aujourd'hui**

Sandrine et lui vivent ensemble.

Ils sont vigneron. Ils ont créé un compte Instagram ensemble, un podcast sur le vin, une carrière commune, et une vie construite à deux.

Quand je les vois, je repense à la femme qui me disait "*je ne comprends pas ce qui ne va pas chez moi.*"

Ce qui n'allait pas, c'est qu'elle cherchait à aller bien pour lui. Pas pour elle.

Le jour où elle a commencé à aller bien pour elle — vraiment — il n'a plus eu le choix que de la rejoindre là où elle était, car ses défenses ne s'activaient plus.

### **Ce que Marina et Sandrine ont en commun**

Deux histoires différentes. Deux hommes différents. Deux chemins différents.

Mais un seul point de bascule identique : ce moment où elles ont étudié son cerveau, son langage, puis guéri leur anxiété, avant de les mettre pied au mur : sans ultimatum.

Le moment où elles ont arrêté de se chercher dans ses yeux. Où elles ont arrêté d'attendre sa validation pour exister. Où elles se sont choisies — pas comme stratégie, pas comme performance — mais parce que leur enfant intérieur ne pouvait plus attendre.

Ce point de bascule ne s'improvise pas. Il ne s'apprend pas dans un livre seul. Il se construit. Étape par étape. En profondeur.

Et c'est exactement ce que nous allons voir maintenant.

## Chapitre 31 — Le message exact à envoyer pour qu’il revienne

*“Quoi dire qu’il revienne?”*

Je vais te la donner. Mais avant, il faut qu’on parle de quelque chose d’essentiel. Parce que cette phrase a un pouvoir réel — et ce pouvoir peut se retourner contre toi si les conditions ne sont pas réunies.

### **Ce que cette phrase ne peut pas faire**

Elle ne fera pas revenir quelqu’un qui ne veut pas être là. Elle ne transformera pas un homme qui refuse de grandir. Elle ne compensera pas des mois de comportements anxieux, d’explosions, de cycles répétés.

***Ce n’est pas la phrase qui le fait revenir.*** C’est l’énergie derrière la phrase.

Son cerveau ne lit pas tes mots. Il lit ton état intérieur. Et si derrière ces mots il y a de l’attente, de la peur, de l’espoir secret — il le sent. Immédiatement. Et la phrase perd tout son pouvoir.

Elle ne fonctionne que depuis un seul endroit : la vraie souveraineté. Pas la performance de la souveraineté. La vraie.

## Le message

*[Prénom],*

*Je t'aime.*

*Et aujourd'hui, je comprends les dynamiques qui ont eu lieu entre toi et moi.*

*Prends tout le temps dont tu as besoin.*

*Je n'attends rien, je ne t'attends pas — je prendrai soin de moi.*

*J'aurais aimé que ce soit toi.*

*Mais ce n'est pas possible.*

*Je décide donc de lâcher prise.*

*Encore une fois, j'aurais aimé que ce soit toi.*

*Ma porte sera toujours ouverte si un jour tu as envie de construire quelque chose.*

*D'ici là, je te souhaite le meilleur.*

*Voilà. C'est tout.*

*Pas de "reviens s'il te plaît." Pas de "j'ai besoin de toi."*

*Pas de "on peut essayer encore."*

*Juste : je t'aime, mais je me choisis.*

## Pourquoi chaque mot compte

*"Je t'aime."* — Tu valides qu'il compte. Il sait que ce n'est pas du rejet, qu'il n'est pas le méchant, que tu ne le punis pas.

*"Je comprends les dynamiques qui ont eu lieu entre toi et moi."* —

Tu ne l'accuses pas. Tu ne le blâmes pas. Il peut respirer. Son système de défense ne s'active pas.

*"Prends tout le temps dont tu as besoin."* — Aucune attente. Aucune exigence. Il est libre.

*"Je n'attends pas — je prendrai soin de moi."* — C'est ici que quelque chose se déclenche dans son cerveau. *Elle ne va pas m'attendre? Je peux vraiment la perdre?* La panique s'installe.

*"J'aurais aimé que ce soit toi. Mais ce n'est pas possible."* — Il sait qu'il comptait. Mais il sait aussi que tu pars quand même.

*"Je décide donc de lâcher prise."* — Toi tu décides. Pas lui. Tu reprends ton pouvoir.

*"Encore une fois, j'aurais aimé que ce soit toi."* — La répétition frappe fort. Il entend : elle m'aimait vraiment, et je l'ai perdue.

*"Ma porte sera toujours ouverte si un jour tu as envie de construire quelque chose."* — Pas *"si tu changes."* Pas *"si tu fais des efforts."* Si TU as envie de CONSTRUIRE. Il a le choix — mais tu ne le supplies pas.

*"D'ici là, je te souhaite le meilleur."* — Pas de rancœur. Pas de colère. Juste de la grâce.

Dans son cerveau, ça résonne ainsi : *elle m'aimait, elle me comprend, elle ne m'attend pas, je peux vraiment la perdre.*

## L'avertissement

Si tu envoies cette phrase en espérant secrètement qu'il revienne, si tu attends en souffrant, si tu vérifies ton téléphone toutes les cinq minutes après l'avoir envoyée — deux scénarios vont se produire.

Le premier : il revient. Tu es soulagée. Tu acceptes tout. Tu replonges dans le même cycle. Et quelques semaines ou mois

plus tard, il repart. Parce que tu n'as pas vraiment lâché prise. Tu as performé le détachement. Et il l'a senti.

Le second : il ne revient pas tout de suite. Tu es frustrée. Quand il finira par revenir des mois plus tard, tu exploseras. Toute la frustration accumulée sortira d'un coup. Et il repartira — définitivement.

Dans les deux cas, le problème n'est pas la phrase. C'est le cadre. C'est ta posture. C'est ce que tu as accepté depuis le début de la relation — et qui lui a appris qu'il n'y avait pas de conséquence réelle à ses comportements.

Son niveau d'engagement ne raconte pas seulement ses blocages. Il raconte aussi, en miroir, ce que tu as accepté. Si tu es revenue dix fois, si tu as tout accepté — pourquoi cette fois serait différente pour lui ?

C'est pour ça que la phrase seule ne suffit pas. Les mots ne compensent jamais un état intérieur instable.

### **Quand et comment l'envoyer**

Envoie-la quand tu es vraiment en paix. Pas juste calme en surface — vraiment en paix. Quand tu vis ta vie, pas quand tu attends en souffrant. Quand tu es prête à ce qu'il ne revienne jamais, et que ça ira quand même.

Par message écrit. Pas par appel, pas par vocal. Pas tard le soir. Une seule fois. Tu n'insistes pas. Tu ne relances pas.

Et après l'avoir envoyée — tu vis. Pour de vrai. Tu ne vérifies pas s'il a lu. Tu ne surveilles pas ses réseaux. Tu sors, tu crées, tu avances. Parce que s'il revient, il doit te trouver vivante. Pas mourante en l'attendant.

### **S'il ne revient pas**

C'est possible si tu as eu des comportements anxieux explosif, et dans ce cas un travail sur les comportements d'anxieuses mais aussi sur l'enfant intérieur est important.

Et si tu as fait le travail, tu vas bien quand même. Avec ou sans lui. Quelqu'un d'autre viendra — quelqu'un avec qui tu n'as pas à te traduire, quelqu'un qui veut construire. Et tu seras prête à le recevoir parce que tu te seras guérie.

### **S'il revient**

Réfère-toi au chapitre 11 "*Comment réagir à son retour*". Il te guidera précisément sur comment accueillir ce retour selon ce qu'il dit, ce qu'il fait, et surtout — ce qu'il est prêt à construire concrètement.

Parce que revenir et rester sont deux choses très différentes.

Et maintenant, tu sais les distinguer.

## Chapitre 32 — Les 7 étapes pour qu'il revienne

### Les 7 étapes

Marina a mis un an. Sandrine a mis six mois avant de trouver le chemin. Moi, plusieurs années et trois thérapies avant de rencontrer les bonnes personnes.

Ce n'est pas une question d'intelligence. Ce n'est pas une question de volonté. C'est une question d'ordre.

Parce que ces 7 étapes ne fonctionnent que dans cet ordre précis. Sauter une étape, c'est construire sur du sable. Tu peux apprendre le langage de l'évitant sans avoir guéri tes blessures — tu vas craquer au premier test. Tu peux guérir ton enfant intérieur sans comprendre le cerveau de l'évitant — tu vas continuer à activer ses défenses sans le savoir.

C'est l'alliance de tout ça, dans cet ordre, qui change tout.

### Étape 1 — Évaluer les comportements qui le font fuir

Une chose peut gacher tout ton travail : tu envoies le message, il

revient, mais tu ignores les 305 comportements de l'anxieuse qui active les défense de son cerveau. Des comportements que tu as adoptés par blessure, par peur, par survie — et qui activent précisément le système de défense de l'évitant sans que tu le voies.

Marina en a coché 200/305. Elle a été choquée. Parce que ces comportements n'étaient pas juste présents avec l'évitant : ils étaient partout dans sa vie.

C'est le point de départ. Pas pour te culpabiliser. Pour voir clairement ce qui se passe — et avoir un plan de guérison précis.

## **Étape 2 — Le bilan traumatique**

Les comportements que tu as identifiés à l'étape 1 ont une racine. Ils ne sont pas apparus de nulle part. Ils sont nés d'une blessure — parfois visible, souvent invisible, durant ton enfance.

Le bilan traumatique permet de remonter à cette racine : au près de ton enfant intérieur. De comprendre pourquoi tu acceptes les miettes. Pourquoi tu te tais jusqu'à exploser. Pourquoi tu confonds amour et sacrifice. Pourquoi tu agis comme si ce lien était le dernier lien possible.

Sans cette étape, tu peux changer de comportements en surface. Mais l'enfant intérieur blessé continuera de prendre les décisions à ta place dans les moments de pression.

## **Étape 3 — L'écriture LIERRE : parler à son enfant itinéraire**

Identifier la racine des blessures avec ne suffit pas. Il faut les

libérer.

L'écriture intuitive est une méthode qui allie écriture et neurosciences pour entrer en contact avec l'enfant intérieur — pas intellectuellement, mais vraiment. Pour obtenir ses réponses. Pour distinguer sa voix de celle de l'égo, cette voix critique qui te pousse à te saboter.

La méthode LIERRE permet ensuite de reprogrammer. De remplacer les anciennes croyances par autre chose. De vider la pièce des anciens meubles pour pouvoir en installer de nouveaux.

Parce que vider ne suffit pas. Il faut meubler autrement.

#### **Étape 4 — Entrer dans le cerveau de l'évitant**

Une fois que tu commences à guérir de l'intérieur, tu as besoin de comprendre ce qui se passe dans sa tête à lui.

Pas pour l'excuser. Pour ne plus te perdre dans des interprétations qui n'ont rien à voir avec la réalité.

Son silence n'est pas de l'indifférence. Sa fuite n'est pas un rejet. Sa désactivation n'est pas un choix conscient. Son cerveau fonctionne différemment du tien — et comprendre cette différence neurobiologique change radicalement la façon dont tu vis chaque silence, chaque retour, chaque distance.

C'est aussi cette étape qui te permet de reconnaître les vrais signes d'un retour réel — et de ne plus confondre les tests avec

un rejet définitif.

### **Étape 5 — Apprendre le langage de l'évitant**

Tu sais maintenant ce qui se passe dans son cerveau. Tu peux maintenant apprendre à lui parler d'une façon qu'il peut recevoir.

Le langage de l'évitant ce n'est pas de la manipulation. C'est l'art de dire les choses sans déclencher ses défenses. D'exprimer un besoin sans que son cerveau le lise comme une attaque. De poser une limite sans que son système nerveux l'interprète comme une menace.

C'est aussi savoir ce qu'il ne faut jamais dire. Les mots qui ferment. Les formulations qui activent la fuite instantanément. Et celles qui ouvrent — même chez un évitant en pleine désactivation.

### **Étape 6 — La souveraineté et les lois de féminité**

C'est l'étape que beaucoup veulent faire en premier. Et c'est exactement pour ça qu'elle doit venir en sixième.

La souveraineté ne s'improvise pas. Elle ne se performe pas. Elle se construit sur les cinq étapes précédentes. Sur une femme qui a guéri ses blessures, compris ses comportements, appris son langage, et qui maintenant peut incarner quelque chose de différent — pas pour lui, pour elle.

Les lois de féminité ancestrale ne sont pas des règles de séduction. Ce sont des principes qui réorganisent la façon dont tu entres en relation. Qui tu laisses entrer. Ce que tu acceptes.

Comment tu te positionnes dès le début — pour ne plus jamais avoir à reconstruire un cadre que tu n'aurais pas dû laisser s'installer.

C'est ici que tu cesses d'être celle qui attend. Et que tu deviens celle qu'on ne peut pas oublier.

### **Étape 7 — Comprendre les quatre phases d'évolution de l'homme**

La dernière étape est peut-être la plus libératrice.

Parce qu'elle te permet de voir si cet homme — là, maintenant, avec toi — est dans une phase où l'engagement est possible. Ou pas.

Tous les hommes passent par quatre phases d'évolution. Et il n'y en a qu'une seule dans laquelle un homme est vraiment prêt à aimer et à construire. Les autres phases peuvent ressembler à de l'amour. Elles peuvent en avoir le goût. Mais elles ne mènent pas au même endroit.

Comprendre dans quelle phase se trouve l'évitant qui est dans ta vie te permet de prendre une décision éclairée. Pas depuis la peur. Pas depuis l'espoir. Depuis la clarté.

Et parfois, cette clarté te dit : pas lui. Pas maintenant. Peut-être jamais.

Et parfois, elle te dit : attends encore un peu. Il est sur le chemin. Dans les deux cas, tu sais. Et savoir est la chose la plus

précieuse qui soit.

### **Ce que ces 7 étapes font ensemble**

Elles ne te promettent pas qu'il reviendra.

Elles te promettent quelque chose de plus grand.

Qu'à la fin de ce chemin, tu ne seras plus jamais la femme qui regarde son téléphone cent fois par jour. Qui relit les anciennes conversations en cherchant ce qu'elle a raté. Qui accepte des situations qui la détruisent par peur de rester seule.

Tu seras la femme **qui se choisit**.

Et cette femme-là — comme Marina, comme Sandrine, comme moi à ma façon — devient impossible à oublier.

Pas parce qu'elle a dit les bons mots. Pas parce qu'elle a joué le bon rôle.

Parce qu'elle est devenue réelle.

Entière.

Souveraine.

### **Et après?**

Il faut que tu saches — j'ai permis à mes clientes de traverser ces 7 étapes en étant accompagnées. Mais aujourd'hui, je

n'accompagne plus, ou en de très rares occasions. J'ai transféré les outils que nous avons utilisés dans mes livres. Et si tu le souhaites, voici la liste des livres qui correspondent à chaque étape :

**Étape 1** — Évaluer les comportements qui le font fuir *305 comportements de l'anxieuse qui font fuir l'évitant*

**Étape 2** — Le bilan traumatique *Le bilan traumatique*

**Étape 3** — L'écriture LIERRE : parler à son enfant intérieur *Carnet d'écriture intuitive*

**Étape 4** — Entrer dans le cerveau de l'évitant *Dans la tête de l'évitant*

**Étape 5** — Apprendre le langage de l'évitant *Le langage de l'évitant*

**Étape 6** — La souveraineté et les lois de féminité *Le chemin de la perle*

**Étape 7** — Comprendre les quatre phases d'évolution de l'homme *Ceux qui choisissent de devenir Roi*

## Chapitre 33 — Le cas où il ne revient pas

### **Mon histoire**

*Je ne voulais pas écrire ce chapitre.*

Pas parce que l'histoire est trop douloureuse pour être écrite. Mais parce que je suis coach. Parce que les femmes qui me lisent viennent chercher des réponses, pas mes blessures. Parce qu'une partie de moi a longtemps pensé que montrer ma propre fragilité affaiblirait ce que j'enseigne.

Et puis j'ai réalisé quelque chose. Ce que j'enseigne, je l'ai traversé. Pas lu dans un livre. Pas observé à distance. Traversé. Dans ma chair, dans mon corps, dans mes nuits sans sommeil et mes matins où je ne tenais plus debout.

Si je ne le dis pas, je te laisse croire que cette méthode a été créée par quelqu'un qui comprend ton obsession uniquement par le savoir. Je veux que tu saches qu'elle vient de quelqu'un qui a, peut-être, souffert ce que tu souffres.

### **La rencontre**

Il y a plusieurs années, j'ai rencontré quelqu'un.

Une connexion comme je n'en avais jamais connu. Une intensité, une profondeur, quelque chose qui semblait rare et réel. Il me disait que j'étais différente. Unique. Que ce lien entre nous était particulier. Et je le croyais, parce que je le ressentais aussi.

Ce que je ne savais pas encore, c'est que je vivais exactement ce que mes clientes me décrivent aujourd'hui. Au début, l'évitant, inconsciemment, se cale sur tes attentes, tes valeurs, tes rêves. Non par manipulation consciente, mais parce qu'au début il ressent intensément et projette en toi la possibilité enfin d'aimer sans peur. Et puis viennent les sentiments, l'attachement — et la peur revient en puissance. Son cerveau fait ce qu'il sait faire : il se désactive totalement.

Mais comme toutes les femmes qui me contactent aujourd'hui, je ne voyais pas le mécanisme. Je vivais l'histoire.

### **La découverte**

Un jour, tout s'est recoupé brutalement.

J'ai compris qu'il entretenait simultanément plusieurs relations virtuelles. Qu'il utilisait les mêmes codes, les mêmes chansons, les mêmes références avec plusieurs femmes en même temps. Comme une partie de bowling — une seule chanson renversait plusieurs cœurs simultanément.

Quand je l'ai confronté, il m'a répondu : *“Ce n'est pas du polyamour. Si tu acceptes alors le jeu ne s'arrête jamais”*

Et moi j'étais là : *"Le jeu? C'était... un jeu?!"*

Quelque chose s'est effondré en moi.

Parce que je réalisais soudain que ce que je pensais unique ne l'était pas. Et plus encore — je découvrais une dynamique dans laquelle plusieurs femmes étaient utilisées sans s'en rendre compte, perdues, se copiant les unes les autres pour tenter d'obtenir une attention qu'aucune n'obtenait vraiment, au fond.

J'ai alors vu quelque chose qui m'a dévastée encore plus. Il m'a montré une autre femme et m'a dit : *"Elle est comme toi."* Et sous mes yeux, il l'encourageait à faire mon métier — coach en écriture de roman. Comme si ce qui avait été profondément spécial à mes yeux circulait dans un réseau de relations parallèles.

J'ai compris ce jour-là ce que signifiait réellement la diaspora émotionnelle. Cette dispersion délibérée de l'attention entre plusieurs femmes pour ne jamais dépendre totalement d'aucune. Pour ne jamais avoir à choisir vraiment.

## **L'effondrement**

La douleur était physique.

Je ne tenais plus debout. Mon médecin a voulu me prescrire des antidépresseurs. Ce moment a été une immense sonnette d'alarme — non pas parce que je juge ceux qui en prennent, mais parce que je réalisais à quel point cette relation avait détruit mon système nerveux.

Je regardais mon téléphone sans arrêt. Je remettais tout en question. Chaque mot. Chaque silence. Chaque je t'aime.

Et malgré tout ce que je découvrais — je voulais encore qu'il revienne. J'aurais tout donné pour ça.

C'est ici que certaines personnes se trompent quand elles disent "*mais fuis-le.*" Je me suis sentie si seule face à cette fracture intérieure : je dois fuir, mais je n'y arrive pas. À cause de l'addiction émotionnelle. J'étais une junkie.

L'addiction émotionnelle ne disparaît pas parce qu'on découvre la vérité. Elle devient parfois encore plus intense et douloureuse — parce qu'on sait qu'on doit lâcher, mais le corps hurle après lui, et on n'y arrive pas. On se sent bête, faible, lâche, fragile. Et même folle.

Et malgré tout ce que je savais — les mécanismes, la diaspora, le cerveau de l'évitant — je n'arrivais pas à me défaire de l'idée de le retrouver quand il aurait retrouvé ses esprits. Alors que c'était bien moi qui étais en train de perdre l'esprit dans toute cette histoire. J'étais tombée amoureuse de mon imaginaire... et ça faisait mal mes reines, si mal.

C'est à ce moment là que j'ai rencontré mon mentor, Sahalladine.

Il m'a permis, en douceur, de réaliser qu'un homme qui agit ainsi n'agit pas uniquement par évitement.

*"Prisca, tu vois bien qu'il tente d'abolir symboliquement ce que tu*

*représentes. De te diluer. De te disperser dans d'autres visages pour ne plus rien ressentir à ton sujet. Et vu comme il y va fort, tu peux deviner à quel point tu l'as marqué"*

*"Tu es devenue la phantom ex, Prisca."*

J'avais répondu : *"Mais qu'est-ce que tu racontes, il ne ressent rien Sah... Quelqu'un qu'on aime on le protège, on ne fait pas tout pour l'anéantir!"*

Et lui de me répondre : *"Tu penses qu'il se donnerait autant de mal s'il ne ressentait rien? Ce qu'il essaie d'anéantir, ce n'est pas toi, mais ce que tu représentes, et ce qu'il ressent."*

Je lui ai demandé de retirer ses mots. De nier. Mais je ne pouvais que crier. Crier et pleurer.

L'évidence était un uppercut en pleine âme et pourtant je refusais d'y croire, mon coeur battait si fort qu'il aurait pu déchirer mon pull; car pire que de le voir aimer une autre. L'idée que j'avais pu avoir compté me terrassait. J'ai pleuré comme jamais, comme si quelqu'un était mort. Pleuré, pleuré, pleuré, à en avoir mal à la tête.

Avant que Sahalladdine me dise cela, j'arrivais à vivre avec l'idée que je n'avais rien été. Cette colère contre moi-même me tenait chaud, car je me disais que j'avais été naive. Cette idée m'était plus douce que de me dire que peut-être, dans tout cela, j'avais eu une importance. Car non — on n'essaie pas d'atteindre quelque chose qui n'a pas compté.

Si je n'avais pas compté, il finirais par me laisser tranquille.

Mais si c'était vrai, si je comptais, exister, respirer suffisait à le faire réagir.

Et je le voyais réagir, même quand je ne me montrais pas, même quand je ne disais rien sur mes réseaux. Et si je dansais, riaais, jouais, c'était pire.

J'étais devenue la phantom ex.

### **La guérison**

L'évitant m'avait demandé d'accepter une relation multiple. J'avais dit non, et j'étais si fière de moi. Je refusais catégoriquement de le partager — sauf que je le partageais déjà depuis des années sans le savoir.

J'ai alors entrepris de me former aux neurosciences de l'attachement. J'ai investi plusieurs milliers d'euros (8000€ pour être précise) pour comprendre ce qui s'était passé dans mon cerveau d'anxieuse, dans mon corps, dans mon système nerveux. Je voulais tout savoir : pourquoi j'étais accro, pourquoi j'y pensais tout le temps...

Sahalladdine, mon mentor, m'avait prévenue depuis le début : te former ne suffira pas. Il m'a dit que c'était une addiction neurochimique et qu'il fallait traiter le corps et le système nerveux, pas seulement le mental... À l'époque, j'avais déjà beaucoup investi dans des thérapies, et Sah avait beau m'avoir aidé, je me méfiais de lui. Sur internet, tout est fait pour te

vendre un truc a tout prix.

Quand il m'a dit que j'avais besoin de guérir par le corps, j'avais répondu "ouais ouais, on verra."

Je pensais que c'était juste un moyen pour lui de me vendre son accompagnement...

*J'avais tort.*

En étudiant, j'ai appris que les chauds-froids de l'évitant créent des décharges hormonales identiques à celles des addictions aux jeux d'argent. C'est comme être addict à une machine à sous — plus tu mises, moins tu gagnes, plus tu dépenses pour récupérer ce que tu as perdu. Et tu te retrouves ruinée, perdue. Et même dans cet état, tu veux y retourner. C'est le même schéma neuronal : le corps doit être traité.

J'ai donc pris un second accompagnement, cette fois pas pour me former : pour guérir.

Une semaine après ma première séance avec Sahalladdine, je me sentais déjà différente. Pas guérie. Mais stable.

Six mois plus tard, quelque chose avait réellement changé. Voir l'évitant avec une autre ne me faisait plus aussi mal. Je n'y réagissais plus. J'avais été vaccinée.

Et puis dans mes cahiers de travail, au milieu de mes notes et de mes pensées éparses, j'ai réalisé que des livres gisaient là. Tous les livres que vous connaissez étaient déjà là. Alors je les

ai publiés. Les uns après les autres.

### **Ce que cette histoire m'a appris**

Je n'ai pas eu le mariage de Marina. Je n'ai pas eu la vie commune de Sandrine. Mais j'ai compris que l'évitant que j'ai connu était bien trop abîmé pour aimer sainement — il avait créé un système de femmes qui s'entre-abîment, et j'aurais été au cœur des comparaisons et des coups bas.

Encore aujourd'hui, la moindre de mes phrases est scrutée, interprétée comme des attaques. Et comment leur en vouloir : c'est humain, au fond.

En guérissant, j'ai obtenu la liberté.

Et aujourd'hui, quand je danse ou chante sur mes réseaux, je vois encore parfois certaines réactions. Je n'en tiens plus compte. Je crée parce que je suis vivante — parce que j'ai regardé la folie dans les yeux pour un homme qui ne m'aimait pas, mais que toute fois, j'ai impacté.

Et j'en suis revenue.

*Je suis tellement fière de moi.*

Ce que je transmets dans ce livre n'est pas une promesse qu'il reviendra. Ce n'est pas une technique pour le faire réagir. Mais un chemin. Un chemin vers la femme que tu seras, une femme qui sait reconnaître un évitant avec qui elle peut construire — et un évitant qui ne pourra jamais le faire...

Et a ce stade, étudier profondément le cerveau de l'évitant peut te paraître paradoxal. Pourtant plus tu en sauras, plus tu seras vaccinée. Car renoncer à l'évitant ne signifie pas l'oublier : l'addiction fait rage. Souvent tu y retourneras, tu y penseras de manière obsessionnelle — car aucune clôture, aucune explication ne peut venir de lui.

Traverser cela va te demander du courage.

La clôture doit être intérieure. Il te faudra déconstruire l'illusion que tu as projetée sur lui, et reconnaître que tu as aimé ce que tu as imaginé — pas l'homme réel.

Et parfois, c'est en devenant cette femme qu'il revient vraiment et se fait soigner, comme pour mes clientes. Mais s'il revient sans avoir fait ce travail, peut-être que c'est toi qui n'en voudras plus. Pas parce que tu ne l'aimes pas. Mais parce que tu auras fait ce travail sur toi-même, et que tu préféreras être seule plutôt qu'avec quelqu'un qui te traite aussi mal.

Et dans les deux cas — tu auras tout gagné.

## Épilogue — Devenir son évidence

Il y a des femmes qu'on ne peut pas oublier.

Pas parce qu'elles sont les plus belles. Pas parce qu'elles ont tout fait juste. Pas parce qu'elles ont dit les bonnes choses au bon moment ou suivi le bon conseil trouvé sur internet à 2h du matin.

Parce qu'elles ont quelque chose que les autres n'ont pas encore trouvées en elles. Quelque chose que l'évitant ne sait pas nommer. Quelque chose qui l'obsède sans qu'il comprenne pourquoi. Quelque chose qui fait qu'au milieu d'une autre vie, avec une autre femme, dans un autre lit — c'est *elle* qu'il voit.

*La Phantom Ex.*

C'est un terme américain qui signifie l'ex fantôme. Une femme qui hante l'évitant et avec qui il compare toutes les nouvelles.

Durant ma carrière, de nombreux récits de femmes m'expliquent que l'évitant les a ghostées et a trouvé une femme qui imite leur ancienne relation, ou leur façon d'être.

## **Ce que la Phantom Ex n'est pas**

Elle n'est pas froide. Elle n'est pas distante. Elle n'est pas une joueuse ou stratège. Elle n'est pas celle qui ignore pour punir, qui disparaît pour provoquer, qui fait semblant d'aller bien pour déclencher une réaction.

Tout ça, l'évitant le sent immédiatement. Son cerveau est câblé pour détecter la stratégie, et une femme qui joue un rôle activera ses défenses aussi sûrement qu'une femme qui explose.

*La Phantom Ex ne joue aucun rôle.*

Elle n'accorde plus une importance démesurée aux likes, aux mots, aux miettes. Pas parce qu'elle fait semblant de s'en fiche, mais parce qu'elle a compris ce qui se joue réellement. Parce qu'elle a travaillé suffisamment sur elle pour que ces signes ne la traversent plus comme un courant électrique. Ses miettes ne sont plus des preuves d'amour. Elle n'en fait plus un événement.

Elle les voit.

Elle les note.

Et elle continue sa vie.

## **Ce qu'elle est**

C'est une femme qui s'est choisie. Pas dans le sens romantique du terme — pas ce "j'ai appris à m'aimer" qu'on lit partout sans vraiment savoir ce que ça veut dire.

Dans le sens concret, neurobiologique du terme : elle a appris à

exprimer ses besoins d'une façon que son cerveau et celui de tout homme peut recevoir sans déclencher la fuite. Elle a appris à poser ses limites sans accusation, sans colère, sans ultimatum — d'une façon qui n'active pas ses défenses et qui ne lui donne aucune excuse pour l'invalider.

Elle a dit non d'une manière qui l'a atteint au plus profond de lui. Elle n'a pas demandé qu'il change. N'a pas quémandé sa présence, son amour.

Rien. Juste un non. Calme. Entier. Sans négociation.

Et c'est ce rien qui l'a rendu fou. Parce que son cerveau ne sait pas quoi faire d'une femme qui a abattu toutes ses défenses sans les activer. Une femme qu'il ne peut pas classer parmi celles qui cèdent, parmi celles qui explosent, parmi celles qui attendent. Une femme qui n'entre dans aucune de ses catégories habituelles. Une femme qu'il ne peut pas prévoir.

### **Ce qu'elle lui fait ressentir**

La frustration d'abord. Une frustration qu'il ne comprend pas tout à fait. Puis l'obsession — cette pensée qui revient sans qu'il l'ait invitée, même au lit avec une autre. Cette comparaison permanente entre elle et toutes les autres — comparaison que les autres perdent systématiquement.

Puis quelque chose de plus profond, de plus rare chez lui. Le respect. Pas le respect poli qu'on accorde à quelqu'un de bien. Le respect viscéral qu'on ressent face à quelqu'un qu'on ne peut pas avoir à n'importe quel prix. Face à quelqu'un qui continue

de rire même quand tout est fait pour la faire plier.

L'évitant qui rencontre ce type de femme ne s'en remet pas facilement. Une femme peut l'attirer — ça, n'importe qui peut le faire. Il s'en lasse. Il passe à autre chose. Il remplace. Il s'amuse. Il la soutient, tant qu'elle l'idéalise.

Mais la Phantom Ex ne se remplace pas. Il la cherche, la pique, la provoque. Parce qu'elle n'est pas une femme parmi d'autres. Elle est devenue une référence dans son cerveau. Un standard qu'il cherche à retrouver dans chaque rencontre — et qu'il ne retrouve jamais tout à fait.

Alors souvent, il pousse les femmes à imiter la Phantom Ex pour continuer de profiter de ce qui lui plaisait le plus. Il l'attaque pour lui faire croire qu'elle n'est personne. Et les autres s'en persuadent aussi — pourtant elles l'imitent, elles la surveillent, elles interprètent ce qu'elle fait. Elles réagissent.

On ne réagit pas à ce qui n'existe pas. On n'imité pas ce qui n'a pas d'importance.

### **Ce que ça demande vraiment**

Devenir cette femme n'est pas une performance. Ce n'est pas un masque qu'on enfile un matin en décidant d'être différente. C'est le résultat d'un travail de retour au véritable soi : à l'enfant intérieur — c'est profond, lent et exigeant.

Un travail sur les blessures qui ont fait qu'on recherchait sa validation dans les likes et les silences. Un travail sur l'enfant

intérieur qui confond amour et sacrifice. Un travail sur la façon dont on communique, dont on pose ses limites, dont on tient sa parole envers soi-même.

Des limites qu'on tient, même quand il revient avec juste assez de douceur pour qu'on ait envie de tout laisser tomber.

Si tu as eu des crises émotionnelles, des explosions, des comportements qui ont laissé des traces dans sa mémoire — son cerveau se méfie de toi. Il te fera passer des tests, durs, parfois cruels, non pas pour te blesser mais pour vérifier que tu es vraiment devenue cette femme. Que ce n'est pas temporaire. Que ça tient.

Et si l'évitant a une diaspora — s'il compense avec d'autres femmes en parallèle — il résistera davantage. Parce que devenir la Phantom Ex le confronte à un choix qu'il préférerait ne pas faire.

Rien de tout ça n'est insurmontable. Mais rien de tout ça n'est simple non plus.

Mais ce que je peux te dire, c'est ceci : devenir la Phantom Ex n'est pas un goal. Ce n'est pas gratifiant. Mais c'est apaisant, car tu sors totalement du besoin d'être reconnue.

Pour ne plus jamais attendre un like avec le cœur qui s'emballe. Pour ne plus jamais analyser un silence pendant des heures. Pour ne plus jamais te demander si tu es assez, si tu as bien fait, si tu aurais dû dire autre chose.

Tu deviens une femme que même toi tu ne peux plus ignorer.

Et si en chemin il revient — vraiment — alors vous serez devenus la véritable version de vous-mêmes.