

# 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

*(extrait)*

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)*

## Comment faire revenir un évitant, et le pousser à s'engager

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 : *est-ce qu'il va revenir?*

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 la 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 sais quoi faire.

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. Il y a 7 étapes, mais je ne lui dirais pas

maintenant.

— 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? lui dis je.

Un silence.

— Deux message... Assez longs...

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

Elle hésite.

— Je lui expliquais ce que je ressentais. Parfois j’étais en colère... 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 quand ce système est activé, l’évitant est prêt à tout pour 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 quand on est une femme au style d’attachement anxieux comme Marina — comme toi— chaque message envoyé dans le silence. Chaque explication. 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 de sa source.

*Toi.*

Et plus tu cherches à le retenir, plus il a besoin de fuir.

Ce livre est né de cette conversation avec ma cliente.  
*Et des centaines de messages qui ont suivi.*

Ce que je te promets, ce n'est pas que l'évitant revienne **à tout prix**, car si il est incorrect envers toi, si il t'humilie ou cumule plusieurs relations, alors il aura besoin de travailler sur lui pour être avec toi. Tu ne peux pas tout porter seule, et dans ce livre, je vais t'expliquer en détail comment l'évitant arrive à guérir, et dans quelles conditions.

Ce que ce livre promet, 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'il

ne peut pas oublier.

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

*“Prisca. Davy m’a fait sa demande! Je vais me marier. Mon évitant m’a demandé en mariage”.*

Et après avoir ri, puis pleuré, elle m’a demandé :

*“Veux-tu être mon témoin?”*