

KIT DES

# 10 MESSAGES

*prêts à envoyer*

DES TEXTOS À COPIER-COLLER  
POUR LES MOMENTS LES PLUS DÉLICATS.

TU N'AURAS PLUS À CHERCHER QUOI DIRE.



10 MESSAGES  
10 SITUATIONS  
ZÉRO HÉSITATION



LES MOTS JUSTES. AU BON MOMENT. POUR TOI.



10 messages pour savoir quoi dire

# Quand il revient après un silence



10 / 58 phrases

Extrait du livre *Le Langage de l'Évitant*

*Ces scripts ne servent pas à le rassurer.*

Ils ne servent pas à obtenir une réaction immédiate.

Ils servent à créer un climat émotionnel dans lequel il se sent en sécurité pour rester, baisser la garde et s'ouvrir de lui-même.

*L'engagement devient possible et naturel.*

Un seul script, utilisé au bon moment, vaut mieux que 10 envoyés par peur.

## Comment utiliser ces scripts

Choisis UN script — Envoie-le une seule fois — Ne rajoute rien après

Reviens à toi — Laisse la dynamique agir.

*C'est l'espace après le message qui fait la moitié du travail.*

1

*"Hey ! Contente d'avoir de tes nouvelles.*

> *Tu accueilles sans reproche, tu reouvres le lien avec douceur.*

---

2

*"Coucou. Je te souhaite une belle journee.*

> *Tu crees un pont leger sans demande, tout en gardant ta valeur.*

---

3

*"Hey, ravie de te lire. J'espere que tu as passe de bons moments ces derniers jours."*

> *Tu normalises son retour et tu installes une energie stable, non en attente.*

---

4

*"De mon cote, je traverse une periode assez fluide en ce moment."*

> *Tu poses ta stabilite sans parler de lui.*

---

5

*"J'avance tranquillement, sans me mettre de pression.*

> *Tu incarnes une femme ancree, pas dans l'attente.*

6

*"Je prends les choses comme elles viennent,  
c'est plus simple comme ca."*

> Tu normalises la legerete, tu enlèves toute tension.

---

7

*"J'aime bien quand les echanges reprennent naturellement."*

> Tu valorises le lien sans l'exiger.

---

8

*"On peut prendre le temps, rien ne presse."*

> Tu supprimes toute urgence implicite — cle avec un evitant.

---

9

*"Je suis dans une energie assez calme en ce moment."*

> Tu transmets une regulation emotionnelle rassurante.

---

10

*"On verra naturellement au fil des echanges."*

> Tu ouvres une continuite sans projection ni attente.

**Ce que ca change pour toi :**

Tu accueilles sans attente ni dépendance,  
tout en restant pleinement alignée avec toi.

**Ce que ca change pour lui :**

Il se sent en sécurité, sans pression, ce qui l'amène à rester  
plus longtemps et à s'ouvrir progressivement.

---

*"Ce n'est pas ce que tu dis qui le fait rester.*

*C'est comment tu le dis.*

*Et ce que ton silence après dit de toi."*

— Prisca Deglas

CE KIT EST EXTRAIT DU LIVRE

# LE LANGAGE DE L'ÉVITANT

Parler juste, sans le poursuivre ni se taire



Ce livre est un guide pratique pour t'aider à comprendre un partenaire évitant et à communiquer avec justesse, sans te perdre ni l'éloigner davantage.

## CE LIVRE CONTIENT :

- ✓ Plus de 58 scripts à envoyer après un conflit, à J+1, J+2, J+3 pour arrêter les erreurs invisibles
- ✓ Comment poser ses limites sans le braquer
- ✓ Comment lui faire comprendre qu'il t'a blessé sans l'accuser
- ✓ Comment communiquer pour le garder absorbé par tes besoins
- ✓ Et permettre à la relation d'évoluer sans pression, sans poursuite et sans jeux de pouvoir

POUR APPRENDRE À PARLER SON LANGAGE



LIRE UN EXTRAIT DU LIVRE :

<https://offre.priscadeglas.fr/lle>

*Les bons mots au bon moment.*