

LE GUIDE DE RÉFÉRENCE



305

COMPORTEMENTS DE L'ANXIEUSE QUI FONT FUIR L'ÉVITANT



PLUS DE

3 000

LECTRICES
ACCOMPAGNÉES

Pourquoi il s'éloigne malgré
toutes les preuves de **ta loyauté** ?



LE PLAN COMPLET POUR GUÉRIR
TON ATTACHEMENT ANXIEUX

— PRISCA DEGLAS —

PRISCA DEGLAS

305 comportement
d'anxieuse qui font fuir
l'évitant

Pourquoi plus tu le poursuis, plus il te fuit

Copyright © 2025 by PRISCA DEGLAS

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

Table des matières

I QUI EST LE PARTENAIRE IDEAL DE L'ÉVITANT

Introduction : La Nuit Où J'ai Tout Compris	3
Chapitre 1 : Pose Ton Intention	12
Chapitre 2. Ne pas s'adapter : comprendre pour choisir	19
Chapitre 3. Pourquoi l'anxieuse attire les partenaire...	25
Chapitre 4. Qu'est ce que l'atta- chement anxieux	30
Chapitre 5 . Le cerveau de l'anxieuse	33
Chapitre 6. Le cerveau de l'évitant	36

II LES 9 MASQUES DU STYLE D'ATTACHEMENT ANXIEUX

Chapitre 7. Les 9 masques de la femme anxieuse	45
Chapitre 8 : Détermine ton style d'attachement	47
Chapitre 9. RESULTATS	56

III LES 305 COMPORTEMENTS QUI LE FONT FUIR

Chapitre 10. Ce que l'évitant reproche à l'anxieuse	65
Chapitre 11. LES 305 COMPORTEMENTS	73
Chapitre 12 : Maintenant Tu Sais	90

IV COMMENT DEVENIR SON ÉVIDENCE

Chapitre 13. Comment j'ai guéri du style d'attachement...	101
Chapitre 14 : Il revient mais elle refuse	105
Chapitre 15 : il revient et ils se marient	117
Chapitre 16. Pourquoi l'évitant peut-il cumuler plusieurs...	123
Bonus final	127
Épilogue	131
<i>Also by PRISCA DEGLAS</i>	135

I

QUI EST LE PARTENAIRE
IDEAL DE L'ÉVITANT

Introduction : La Nuit Où J'ai Tout Compris

Il était 3h du matin.

Je venais de relire nos échanges pour la 47ème fois.

J'ai relevé toutes ses incohérences. Ses explications étaient bidon.

Bidon de chez bidon. Pourtant, il ne répondait plus à mes messages.

Je cherchais désespérément l'instant précis où tout avait basculé.

Le moment exact où il était passé de "tu es incroyable" à "j'ai besoin d'espace".

Il n'assumait rien, me renvoyait la faute, minimisait, gardait le silence.

J'ai compté. Trois jours. Trois putains de jours entre le message où il me disait que j'étais "la femme la plus exceptionnelle qu'il ait jamais rencontrée" et celui où il me demandait de "ralentir un peu".

Qu'est-ce qui s'était passé?

Qu'est-ce que j'avais fait de MAL?

J'ai scrollé, encore et encore, à la recherche de ma faute.

Et je l'ai trouvée. Partout.

Dans chaque message un peu trop long. Dans chaque question posée par insécurité déguisée en curiosité. Dans chaque "Tu fais quoi ce soir?" alors qu'il venait de me dire qu'il avait besoin de souffler. Dans chaque double message quand il ne répondait pas assez vite. Dans chaque fois où j'avais partagé mes émotions en espérant qu'il me rassure.

J'ai vu mon anxiété déborder sur lui comme une marée qui submerge tout sur son passage.

Et ce soir-là, à 3h du matin, les yeux rouges et le cœur en miettes, j'ai compris quelque chose de terrifiant :

Ce n'était pas la première fois.

Une amie, la meilleure qui soit, me l'avait déjà dit :

"Prisca, tu es trop sauvage. Tu ne t'apaises pas. Tu es en survie. Les hommes sentent ça. Tu ne vois pas seulement leurs incohérences : tu leur placardes au visage."

Au début, ils me trouvaient fascinante, intense, profonde. Puis, progressivement, cette intensité devenait trop lourde. Et un jour, ils prenaient leurs

distances.

Et moi, systématiquement, au lieu de me respecter, je faisais... pire.

Je m'accrochais plus fort. Je demandais plus d'explications. J'envoyais plus de messages. Je cherchais plus de réassurance face à leurs incohérences.

Jusqu'à ce qu'ils partent pour de bon.

"Ils sont incohérents parce qu'ils ont peur de te perdre. Ils n'ont aucun recul sur eux-mêmes, ils ne sont pas conscients de leur peur."

Et à chaque fois, je me jurais que c'était lui, le problème.

"Il était émotionnellement indisponible." "Il avait peur de l'engagement." "Il ne savait pas ce qu'il voulait." "Il était faible, lâche, susceptible..."

"Et tu restes seule", m'a t elle répondu, "parce que tu souhaites qu'il soit vulnérable, mais quand tu vois ses failles, tu le méprises."

Moi : "Je les pensais plus forts, ces hommes!"

Elle : *"Et voilà que tu t'enorgueillis encore. Je suis mariée à mon mari depuis 7 ans. Et j'ai trouvé une manière de lui faire assumer ses torts sans jamais le critiquer. Et je*

crois que c'est pour cela qu'il m'a épousée."

Cette nuit-là, les mots de cette amie résonnaient dans le silence de ma chambre vide. J'ai été forcée d'affronter une vérité que j'avais toujours refusé de voir :

Et si le problème... c'était moi?

Non pas parce que je suis "trop" ou "chiant" ou "folle" comme je me le répétais en boucle.

Mais parce que *quelque chose en moi*, quelque chose de profond, de viscéral, de complètement incontrôlable, se déclenchait dès qu'un homme prenait de la distance.

Un besoin de contrôler. Voire de dominer. De prouver que je savais mieux. Que je faisais mieux.

Cette chose, je ne la comprenais pas. Je ne savais pas d'où elle venait. Je ne savais pas comment l'arrêter.

Je savais juste qu'elle me poussait à faire exactement ce qu'il ne fallait pas faire.

À chaque. Putain. De fois.

Le lendemain matin, j'ai pris une décision.

J'allais comprendre.

Comprendre pourquoi je réagissais comme ça. Comprendre ce qui se passait dans mon cerveau

quand il s'éloignait. Comprendre pourquoi cette panique m'envahissait au point de me faire tout saboter.

Et surtout, comprendre pourquoi j'attirais systématiquement des hommes qui finissaient par fuir.

J'ai passé les douze mois suivants en formation sur les neurosciences et les styles d'attachement évitant et anxieux, à décortiquer chacun de mes comportements.

À analyser chaque message envoyé par peur. Chaque question posée par insécurité. Chaque réaction disproportionnée. Chaque tentative désespérée de le retenir.

Et j'ai découvert quelque chose de stupéfiant.

J'ai cru comprendre. Mais comprendre n'a pas suffi.

Parce que même après avoir mis des mots... mon corps continuait de réagir.

Certains étaient évidents, d'autres étaient beaucoup plus subtils : la façon dont je formulais mes phrases, la façon dont je me tenais émotionnellement face aux autres.

Et le plus terrible ?

Je n'avais même pas conscience de la plupart

d'entre eux.

Je pensais être dans la communication saine. Je croyais exprimer mes besoins légitimes. J'étais persuadée d'agir avec authenticité.

Alors qu'en réalité, derrière chacun de ces comportements, il y avait la même chose :

La terreur d'être abandonnée.

Ce livre n'est pas un manuel pour "garder un homme évitant".

Ce livre n'est pas une liste de règles à suivre pour marcher sur des œufs et ne pas le faire fuir.

Ce livre n'est pas un guide pour devenir "la femme parfaite qui ne dérange jamais".

Ce livre fait pire : c'est le miroir de toutes tes blessures d'enfance.

Le miroir dans lequel j'ai été forcée de me regarder cette nuit-là, à 3h du matin.

Le miroir qui m'a montré que je n'étais pas "folle" ou "trop intense" ou "impossible à aimer".

J'étais juste une femme qui portait des blessures d'enfance si profondes qu'elles dictaient encore tous mes comportements adultes. Et ces blessures, quand elles rencontraient un homme évitant — un homme dont le cerveau était programmé pour fuir l'intensité émotionnelle — créaient la tempête parfaite.

Lui, incapable de gérer les émotions. Moi, incapable de ne pas les déverser sur lui quand j'avais peur de le perdre, provoquant finalement cette peur elle-même.

Lui, qui prenait de l'espace pour se protéger. Qui devenait incohérent. J'étais loin d'imaginer que ses troubles étaient si profondément enracinés. Je voyais bien que je lui faisais peur.

Mais je me trompais : ce n'était ni ma force ni mon intelligence qui le faisaient me rejeter : c'était mon agressivité. Je le traitais de faible, de lâche. Aggravant encore son retrait, son repli.

Moi, qui interprétais cet espace comme un rejet et qui m'accrochais plus fort... toujours plus méfiante, contrôlante, exigeante.

Lui, qui se sentait étouffé et s'éloignait encore plus. Moi, qui paniquais et multipliais les comportements anxieux.

Jusqu'à ce que tout explose.

Dans les pages qui suivent, tu vas découvrir les 305 comportements.

Tu vas probablement en reconnaître la plupart.

Et ça va faire mal.

Parce que tu vas réaliser, comme moi cette nuit-là, combien de fois tu as fait exactement ce qu'il ne fallait pas faire.

Combien de fois tu as transformé un simple besoin d'espace en rupture définitive.

Combien de fois tu aurais pu sauver la relation... si seulement tu avais compris ce qui se jouait réellement.

Mais voilà ce que je veux que tu saches avant de tourner cette page :

Ces 305 comportements ne font pas de toi une mauvaise personne.

Ils ne prouvent pas que tu es "trop" ou "impossible à aimer".

Ils sont juste la preuve que tu portes des blessures que personne ne t'a jamais appris à guérir.

Des blessures qui remontent à l'enfance.

À cette petite fille qui a eu peur d'être abandonnée, critiquée, rejetée.

À cette petite fille qui a appris que l'amour était

conditionnel.

Que pour être aimée, il fallait être parfaite.

Que montrer ses besoins, c'était risquer d'être abandonnée.

Que la distance émotionnelle signifiait : "tu as fait quelque chose de mal".

Cette petite fille, elle est encore là.

En toi.

Et c'est elle qui prend les commandes à chaque fois qu'il s'éloigne.

Ce livre va t'aider à comprendre pourquoi.

Mais voir n'empêche pas encore de sur réagir.

Ce livre ouvre la porte vers un chemin **que seul toi peut emprunter.**

Chapitre 1 : Pose Ton Intention

Avant d'aller plus loin, arrête-toi une seconde.

Pose ton téléphone.

Respire.

Et réponds honnêtement à cette question :

Pourquoi es-tu vraiment ici ?

Parce que crois-moi, la réponse à cette question va déterminer si ce livre va transformer ta vie... ou juste te donner une liste de choses à te reprocher.

Il y a deux raisons pour lesquelles les femmes ouvrent ce livre :

RAISON 1 : "Je veux comprendre ce que j'ai fait de mal pour le récupérer."

Tu cherches la formule magique.

La liste de ce qu'il ne faut surtout pas faire pour qu'il revienne.

Tu veux savoir exactement quels comportements

l'ont fait fuir pour pouvoir les corriger, les effacer, faire comme s'ils n'avaient jamais existé.

Tu te dis que si tu arrives à être "parfaite" cette fois, il reviendra.

Si tu ne fais plus aucune de ces erreurs, il te choisira.

Si tu deviens cette femme qui ne panique jamais, qui ne demande rien, qui reste zen quoi qu'il fasse, alors il restera.

Et je vais te dire quelque chose que tu ne veux pas entendre :

Si c'est ta seule intention, ce livre ne marchera pas.

Parce que tu vas faire exactement ce que tu as toujours fait : te trahir pour être aimée.

Tu vas lire ces 305 comportements et tu vas te forcer à ne plus les faire.

Tu vas te censurer.

Te retenir.

Étouffer tes émotions.

Ravaler tes besoins.

Jouer un rôle.

Et pendant quelques jours, quelques semaines peut-être, tu vas y arriver.

Tu vas réussir à faire semblant d'être cette femme détachée, légère, qui n'a besoin de rien.

Mais tu sais ce qui va se passer ?

Un jour, tu vas craquer.

Parce qu'on ne peut pas refouler indéfiniment.

Parce que tu ne peux pas vivre éternellement en te trahissant.

Et ce jour-là, tous ces comportements que tu avais réussi à contrôler vont exploser d'un coup. Dix fois plus fort. Dix fois plus intense.

Et lui, qui te croyait "guérie", va fuir encore plus vite qu'avant.

RAISON 2 : "Je veux comprendre ce qui se passe EN MOI pour ne plus jamais revivre ça."

Tu ne cherches pas à devenir quelqu'un d'autre pour lui plaire.

Tu cherches à comprendre pourquoi tu réagis comme ça.

Pourquoi cette panique viscérale quand il prend de l'espace.

Pourquoi ce besoin incontrôlable de vérifier s'il est encore là.

Pourquoi cette terreur d'être abandonnée qui te fait tout saboter.

Tu veux arrêter de répéter le même schéma.

Avec lui ou avec le prochain.

Parce que tu en as marre de te sentir "folle".

Marre de ne pas te reconnaître quand tu es amoureuse.

Marre de perdre ton identité dès que tu t'attaches.

Tu veux te libérer. Pour de vrai. Définitivement.

***Si c'est ton intention, ce livre va t'amener
là où beaucoup s'arrêtent.***

Pas parce qu'elles vont mieux.

Mais parce qu'elles ont compris.

*Et comprendre donne parfois l'illusion que
le travail est terminé.*

Ce n'est pas le cas.

Ce livre va t'aider à voir ce qui agit en toi.

Il ne t'empêchera pas encore de réagir.

*Le vrai travail commence au moment précis
où tu reconnais que
ta lucidité ne suffit plus à te protéger.*

Comprendre d'où viennent ces 305 comportements.

Pourquoi ton cerveau réagit comme ça.

Quelle blessure d'enfance se réactive à chaque fois
qu'il s'éloigne.

Et comment guérir cette blessure pour ne plus
jamais être prisonnière de ces réactions.

**Et maintenant, j'aimerais que tu te poses cette
question :**

**Est-ce que tu veux changer pour lui... ou pour
toi?**

Parce que si tu changes pour lui, ça ne durera pas.

Tu vas juste devenir une version améliorée de la
même femme anxieuse.

Une anxieuse consciente qui se force à ne pas montrer son anxiété.

Mais l'anxiété sera toujours là, sous la surface, prête à exploser.

Si tu changes pour toi, tout est différent.

Tu ne te forces plus.

Tu ne joues plus de rôle.

Tu deviens réellement cette femme apaisée.

Parce que tu as guéri la blessure qui créait ces comportements.

Prends un moment.

Écris noir sur blanc ton intention :

Pourquoi je lis ce livre ?

Qu'est-ce que je veux vraiment comprendre ?

Est-ce que je suis prête à regarder en face mes blessures d'enfance, même si ça fait mal ?

☐ Oui

☐ Non, pas encore

☐ Je ne sais pas

Si tu as coché "Non" ou "Je ne sais pas", je te

comprends.

C'est terrifiant de plonger dans ses blessures.

C'est plus facile de se dire que le problème, c'est lui.

Qu'il est évitant, indisponible, immature.

Et tu sais quoi? C'est peut-être vrai.

Mais même si c'est vrai, ça ne change rien à tes comportements.

Même si c'est lui le problème, tu continueras à attirer le même type d'homme.

Parce que tant que ta blessure est là, tu attires des hommes qui la nourrissent.

Si tu as coché "Oui", alors bienvenue.

Bienvenue dans le voyage le plus difficile mais le plus libérateur de ta vie.

Le voyage vers toi-même.

Vers cette petite fille en toi qui a tellement eu peur d'être abandonnée qu'elle a créé 305 comportements pour tenter de contrôler l'incontrôlable.

Cette petite fille, tu vas la rencontrer dans les pages qui suivent.

Tu vas comprendre pourquoi elle a si peur.

Tu vas voir comment elle essaie de te protéger... en te sabotant.

Et tu vas apprendre à l'aimer, à l'apaiser, à la guérir.

Pas pour lui.

Pour toi.

Maintenant, tourne la page.

Et découvrons ensemble d'où viennent ces 305 comportements.

Chapitre 2. Ne pas s'adapter : comprendre pour choisir

Je n'ai pas écrit ce livre pour que tu te transformes selon les désirs d'un homme évitant. Je ne l'ai pas écrit pour que tu deviennes une version "acceptable" de toi-même à travers son regard. Ce livre n'est pas un guide pour devenir la partenaire idéale qui ne dérange jamais.

Je l'ai écrit **pour toi**. Pour que tu comprennes enfin ce qui s'est joué dans ton corps, dans tes blessures les plus profondes, et dans son fonctionnement à lui — un fonctionnement neurologique radicalement différent du tien.

Au fil de ta lecture, tu découvriras que beaucoup de tes réactions n'étaient pas des fautes, mais des réflexes de survie. Des réponses automatiques façonnées par une enfance où tu as constamment oscillé entre le sentiment d'être envahissante et celui de n'être jamais suffisante.

Les empreintes de l'enfance

Pendant ton enfance, on t'a peut-être enseigné un schéma toxique : quand tu “faisais quelque chose de mal”, tu méritais d'être punie par le silence, la colère froide, le retrait affectif ou l'indifférence glaciale. Ton cerveau d'enfant a enregistré cette équation : **distance émotionnelle = j'ai commis une erreur.**

Ce conditionnement ne s'évapore pas à l'âge adulte. Il orchestre tes relations, particulièrement avec un partenaire évitant.

Quand il prend ses distances, ton système nerveux t'envoie un signal d'alarme : “Tu as fait quelque chose de mal.” Tu te retournes contre toi-même. Tu fouilles frénétiquement pour trouver ta faute. Mais ce que tu identifies comme “un mauvais comportement” est en réalité l'empreinte d'une blessure jamais reconnue, jamais soignée.

Les neuf visages de l'Attachement anxieux

Il existe neuf masques de la femme anxieuse — neuf structures émotionnelles qui génèrent ensuite la trois centaines de comportements anxieux. Plus tes blessures d'enfance sont profondes, plus tes réactions seront amplifiées, disproportionnées, parfois même autodestructrices.

Ce livre n'est pas un manuel pour séduire l'évitant. C'est un miroir de ce qu'il te reste à guérir pour construire une relation telle que tu en rêves.

Oui, il te révèle les comportements qui déclenchent sa fuite. Mais surtout, il te montre ce qui, à l'intérieur de toi, crée cette impulsion désespérée de retenir, questionner, contrôler, comprendre coûte que coûte, anticiper chaque scénario, exiger de la clarté... alors que lui perçoit ton besoin comme un fardeau qu'il est incapable de porter.

Le radar de l'évitant

L'évitant possède une antenne hypersensible. Il détecte tes attentes même quand tu ne les formules pas. Il ressent l'énergie cachée derrière tes questions en apparence innocentes. Il capte la panique sous-jacente à ton "je voulais juste savoir".

Dès qu'il pressent que tu attends quelque chose de lui — une réponse, une réassurance, un engagement — son système se verrouille. Son cerveau active son mode défensif. Il recule, même s'il éprouve des sentiments authentiques pour toi.

Les vraies questions

Ce livre va t'aider à répondre aux questions essentielles :

- Ce comportement venait-il d'un besoin légitime... ou d'une terreur viscérale de l'abandon?
- Est-ce que je cherchais réellement une information... ou une preuve d'amour?
- Est-ce que j'agissais depuis ma femme adulte... ou depuis l'enfant terrifiée que j'ai été?

Ce livre va t'aider à comprendre les mécanismes de sa fuite. Mais plus important encore, il va t'apprendre à identifier ce qui, en toi, reproduit toujours le même schéma relationnel. Et à t'en libérer, définitivement.

Ton masque : La Responsable Précocce

Tu as porté des fardeaux qui n'étaient pas les tiens. Très tôt, l'équilibre familial a reposé sur tes petites épaules. Tu t'es sentie responsable du bien-être émotionnel de ton entourage.

Tu as dû étouffer tes propres besoins pour ne pas être un poids. Ta plus grande terreur? Être perçue comme encombrante. Être abandonnée. Ou ne jamais être à la hauteur.

Pour conjurer cette peur, tu as déployé des efforts considérables. L'effort de t'adapter en permanence. L'effort d'aider, de sauver, de paraître impeccable. Tu t'es modelée pour permettre aux autres d'aller bien.

Les événements qui t'ont façonnée

Tu as peut-être traversé des chocs, et ta famille également. Tu as pu voir tes parents affronter des épreuves : séparation, perte d'emploi, difficultés financières, fratrie compliquée, deuil, maladie.

Tous ces éléments t'ont conditionnée à croire que tu n'étais pas digne d'amour telle que tu étais. Par peur d'être un fardeau, tu as affiché un sourire de façade pour épargner les autres. Pour soulager tes parents au maximum. Tu t'es convaincue que si tu exprimais tes besoins, tu les ferais souffrir. Alors tu as tout refoulé.

Le schéma qui se répète

Une fois adulte, sans vraiment comprendre pourquoi, tu attires systématiquement des personnes émotionnellement indisponibles. Des hommes qui ont peur de leurs propres sentiments, qui ne les verbalisent jamais, qui refusent de s'engager, qui ne t'accordent pas la place que tu mériterais au regard

de tout ce que tu donnes.

Tu ne comprends pas pourquoi ce scénario se répète
inlassablement.

Chapitre 3. Pourquoi l'anxieuse attire les partenaires évitant

Pourquoi l'anxieuse attire à elle des partenaires évitants ou des hommes qui ne s'engagent pas

Tu t'es sûrement déjà posé la question, seule, à 2h du matin, en repensant à ton dernier ex : est-ce un hasard ? Est-ce que je suis maudite ? Est-ce que je choisis mal, ou est-ce que ce que je suis condamnée à les attirer ?

Pourquoi j'attire cela, alors que je suis généreuse, empathique, loyale ?

Pourquoi une femme comme moi attire la trahison ?

Ce n'est pas un hasard, et ce n'est pas une malédiction. Ce sont tes comportements, des blessures, et tes croyances limitantes sur l'amour.

Je vais tout t'expliquer. Mais avant je vais te parler de loi d'attraction.

Dans ma théorie, tout est énergie, et tout est pensées.

J'attire ce que je crois et j'attire à moi une personne à partir de ce que je crois, non pas à partir de ce que je veux.

On n'attire pas quelqu'un "comme nous". On attire quelqu'un au même niveau de blessure que nous.

Ce n'est pas une histoire de personnalité compatible, de physique, de valeurs communes ni même de religion — enfin si, un peu, mais ce n'est pas ce qui décide en premier. Ce qui décide en premier, c'est le niveau de blessure émotionnelle. Deux systèmes nerveux qui reconnaissent, sans un mot, sans un CV, sans une seule conversation profonde, qu'ils portent la même charge.

Et cette reconnaissance-là, elle ne passe pas par le mental, mais par l'énergie, et tout s'explique par les neurosciences.

Tes pensées attirent à toi ce qui te permet de guérir des blessures de ton enfance qui t'empêchent d'aimer pour de vrai.

Pourquoi est-ce que la femme forte est dépendante affective et qu'elle attire à elle toujours des personnalités toxiques ou des hommes qui ne s'engagent pas?

Dans son enfance, la femme forte a très vite compris qu'elle ne pouvait compter que sur elle-même.

Ses émotions n'étaient pas acceptées.

Elle était toujours trop, ou pas assez quelque chose.

On minimisait son ressenti en permanence, en lui expliquant sans cesse que son cas n'était pas pire qu'un autre. D'arrêter de faire du cinéma.

La petite fille en toi avait la sensation de déranger.

A cause de ça, tu es devenue une femme qui a caché sa vulnérabilité par survie et qui, du coup, passe son temps à prouver qu'elle est suffisante et qu'elle mérite l'amour, parce que quand elle était petite, elle a eu la sensation de ne pas suffir

Malheureusement, ses parents ont pu vivre des chocs de la vie qui font que ses émotions étaient déjà non acceptées et ses besoins minimisés.

Finalement, c'est une femme qui s'est dit, si j'exprime mes besoins alors que mon parent va mal, peut-être qu'il vit une séparation difficile, une dépression, une maladie, une perte d'emploi, si je viens avec mes besoins qui sont déjà hyper dérangeants, mon parent va décompenser et si ça se trouve, ça va s'aggraver.

Par survie et pour protéger les autres, la femme indépendante s'est barricadée. Si en apparence elle semble indépendante, ce n'est pas par choix : mais par survie ! Elle a fait ce choix pour ne pas déranger. au fond d'elle, elle aimerait que quelqu'un puisse prendre soin d'elle, mais se faire aider, demander, lui fait se sentir faible, et vulnérable.

À cause de tous ces traumatismes d'enfance, la femme anxieuse trouve sa sécurité dans le fait de donner, de prouver.

Et donc, elle ne laisse pas la place à l'homme de la protéger.

Elle est tout le temps en hypervigilance, en train d'anticiper, l'abandon, la trahison ou quelconque autre blessure qu'elle voit comme une menace.

À cause de ça, elle n'arrive pas à construire de relations saines parce qu'elle est dans le trop donné,

dans la trop générosité, dans la trop gentillesse.

Et à cause de ça, elle attire a elle des hommes ne s'engagent pas.

Et tu attires alors en miroir un homme qui ne se sent jamais a la hauteur, et qui l'abandonne.

Pour pouvoir sortir du style d'attachement anxieux il va falloir revenir à l'enfant intérieur que tu as été pour lui apporter la sécurité dont tu as manqué.

Il y a plusieurs étapes, un chemin que je t'ai tracé.

Chapitre 4. Qu'est ce que l'attachement anxieux

Si je devais la poser en une phrase : **l'attachement anxieux, c'est une stratégie relationnelle apprise, où la personne reste chroniquement incertaine de la disponibilité affective de l'autre, et compense cette incertitude par une hypervigilance et une recherche active de proximité, de réassurance ou de validation.**

En détaillant, parce qu'une phrase seule aplatit trop la chose :

L'origine. Ça se construit typiquement dans l'enfance, quand la disponibilité d'un parent a été imprévisible — pas nécessairement absente, mais inconsistante : parfois chaleureux, parfois distant, parfois débordé par ses propres difficultés. L'enfant apprend alors que l'amour n'est pas garanti, qu'il faut le surveiller, le mériter, ou l'arracher.

Le mécanisme central. Ce que la littérature appelle une stratégie “hyperactivante” (exploré par les psychiatres Mikulincer & Shaver) : au lieu de désactiver le besoin d’attachement quand il n’est pas comblé (ce que fait l’évitant), l’anxieux l’amplifie.

Plus l’incertitude augmente, plus il/elle intensifie les tentatives de proximité — demander, vérifier, donner, se rendre indispensable, utile, tout accepter.

Ce qui, à mon sens, est souvent mal compris du grand public : l’attachement anxieux n’a pas un seul visage. Il y a la version “visible” — celle qui s’accroche ouvertement, qui demande de la réassurance, qui a peur de l’abandon et le montre. Mais souvent, cette version apparaît après une période parfaite de relation suivie d’un éloignement soudain.

L’anxieuse se voit donc attachée à une personne qui agit de pire en pire sans réussir à s’en détacher : souvent une personne à l’attachement évitant.

Mais il y a aussi une version masquée de l’anxiété — quelqu’un qui performe l’indépendance, le contrôle, la force, précisément parce que montrer le besoin lui semble dangereux : si je dis mes besoins, il va me quitter.

Ce que ce n'est pas. Ce n'est pas un trait de personnalité fixe, c'est un pattern appris, donc modifiable — par un travail sur les blessures d'origine et par la reprogrammation des comportements qui poussent à accepter des personnes indisponibles.

C'est cette dernière partie, je pense, qui est la clé de voûte de tout ce qu'on a construit ensemble pour ton livre : le style d'attachement anxieux n'est pas qui tu es, c'est une réponse apprise à une incertitude ancienne — et ce qui s'apprend peut, avec du travail, se réapprendre autrement.

Chapitre 5 . Le cerveau de l'anxieuse

Le Système Nerveux Suractivé

Quand tu étais petite, quelque chose s'est passé.

Peut-être un événement brutal : un abandon, une séparation, un deuil, de la violence.

Ou peut-être quelque chose de beaucoup plus subtil, mais répété : un parent absent émotionnellement, un silence glacial en guise de punition, un amour conditionnel accordé seulement quand tu étais "sage".

Ton cerveau d'enfant, immature et fragile, a enregistré ce message :

"Quand je dérange avec mes émotions, on m'abandonne."

“La distance émotionnelle signifie que j’ai fait quelque chose de mal.”

“Si je ne suis pas parfaite, je ne mérite pas d’être aimée.”

À partir de ce moment-là, ton système nerveux s’est mis en **mode hypervigilance**.

Il a développé des antennes ultra-sensibles pour détecter le moindre signe de rejet.

Un message qui tarde à arriver. Un ton un peu froid. Un “j’ai besoin d’espace”. Un silence.

Et immédiatement, ton système nerveux déclenche l’alarme :

“DANGER! Il va partir! Fais quelque chose!”

Les Réactions Automatiques

Et tu réagis.

Tu envoies un message. Puis un autre. Tu poses des questions. Tu cherches des réassurances. Tu essaies de comprendre ce qui s’est passé. Tu te justifies. Tu t’expliques. Tu promets de faire mieux.

Ce sont les 305 comportements.

Et tu n’as même pas conscience que tu les fais.

Parce qu’ils sont automatiques.

Parce qu’ils viennent de ton système nerveux, pas de ton cerveau rationnel.

Parce que c’est ta petite fille intérieure terrifiée

qui prend les commandes.

Pourquoi Tu Es Comme Ça

Tu n'as pas choisi d'être anxieuse.

Tu as juste appris très tôt que l'amour était instable.

Que les gens que tu aimais pouvaient disparaître.

Que montrer tes besoins, c'était risquer d'être rejetée.

Alors ton cerveau a créé ces stratégies de survie :

✓ Anticiper les besoins de l'autre avant qu'il ne parte

✓ Contrôler pour ne pas être surprise

✓ Donner plus pour prouver ta valeur

✓ T'effacer pour ne pas déranger

✓ Surveiller le moindre signe de rejet

✓ Chercher des réassurances encore et encore

Le cerveau de l'anxieuse porte des séquelles.

Là où l'évitant est inhibé, l'anxieuse est suractivée.

Maintenant, pour comprendre pourquoi ces comportements le font fuir, il faut comprendre comment fonctionne son cerveau à lui.

Chapitre 6. Le cerveau de l'évitant

Un Cerveau Différent

L'évitant ne possède pas un cerveau comme le tien.

Son cerveau s'éteint et se rallume selon les stimuli de son environnement.

Quand il ressent des émotions trop intenses — même positives comme l'amour ou la joie — son cerveau bascule automatiquement en mode survie.

Il entre en dissociation.

J'explore ce phénomène en détail dans mon autre livre, *Dans la tête de l'évitant*, où je te fais vivre l'histoire d'Alex, un évitant qui traverse une rupture émotionnelle majeure. Tu plonges dans son corps et son esprit pour comprendre comment il réagit physiquement à l'amour.

Pourquoi Certains Comportements Le Font Fuir

Le cerveau de l'évitant fonctionne donc selon des mécanismes particuliers.

Quand tu les comprends, tu cesses de t'étonner que certains comportements — que je vais détailler par la suite — l'empêchent aujourd'hui d'être à tes côtés.

Cela ne signifie pas qu'il ne pourra jamais les accepter, mais ces comportements sous cette forme activent sa fuite et le font s'en aller.

Ces comportements sont des blessures, qui activent les siennes. L'idée n'est pas de se transformer pour le protéger, mais d'apprendre à réagir sainement afin de ne pas lui laisser l'occasion de faire reposer toute la responsabilité sur toi. Tu lui enlèves l'excuse toute trouvée de te dire que tu es instable ou peu fiable.

Demander à l'évitant de changer ne fonctionne pas, il trouvera toujours une manière de le renvoyer sur toi. Mais si tu guéris, alors tes réactions peuvent être remplacés par des versions qui n'activent pas son évitement.

Mais pas que !

Que tu souhaites créer une relation avec un évitant ou harmoniser ta communication avec n'importe quel homme, réapprendre à communiquer depuis ta féminité authentique te permettra de sortir de la réaction pour entrer dans la paix.

Ce Qu'Il Te Reproche Réellement

Voici ce que l'évitant te reproche : non pas d'avoir des émotions et des besoins, mais de les exprimer de manière insistante, intense, parfois démesurée.

Le cerveau de l'anxieuse porte lui aussi des séquelles. Là où l'évitant est inhibé, l'anxieuse est suractivée.

Le Chemin Vers l'Harmonie Relationnelle et l'intelligence émotionnelle

Apprendre à te réguler, à te connaître intimement, à exprimer tes besoins autrement est essentiel pour créer une relation harmonieuse. Que ce soit avec un évitant ou avec un homme sécure qui sera naturellement attiré par ton énergie transformée une fois que tu auras guéri tes blessures.

Transformer Tes Comportements : Au-Delà de la Compréhension

Comprendre intellectuellement ce qui fait fuir un évitant ne suffit pas à le faire rester. Parce que ces comportements, tu vas devoir les transformer en profondeur.

Tu dois développer la capacité de trouver des alternatives qui te maintiennent dans un état de sécurité intérieure, pour pouvoir construire avec lui une relation épanouissante pour vous deux. Une solution qui respecte à la fois son fonctionnement neurologique et tes besoins légitimes en tant que femme.

Pourquoi Il a Peur

Lui aussi porte des blessures d'enfance.

Mais à l'inverse de toi, on ne lui a jamais appris à coréguler ses émotions.

On ne lui a jamais donné de réconfort quand il pleurait.

On ne lui a jamais validé ses besoins.

On l'a peut-être ignoré, rejeté, critiqué quand il exprimait ses émotions.

Alors son cerveau a appris : **“Les émotions sont**

dangereuses. C'est mal, ça rend faible. Il faut les fuir."

Il a développé un système de survie opposé au tien :

- ✓ Couper ses émotions
- ✓ Prendre de l'espace dès qu'il ressent trop
- ✓ Se fermer
- ✓ Fuir l'intimité émotionnelle
- ✓ Minimiser
- ✓ Dissocier

Le cerveau de l'évitant est inhibé.

Face aux émotions intenses, il se met littéralement hors ligne.

Comme un ordinateur qui s'éteint pour se protéger d'une surchauffe.

Quand Vos Deux Cerveaux Se Rencontrent

Maintenant, imagine ce qui se passe quand vous deux vous rencontrez.

Au début, tout est parfait.

Il te trouve fascinante, profonde, intense.

Tu le trouves stable, calme, mystérieux.

Vous vous complétez.

Mais voilà ce qui se passe ensuite :

Un jour, il ressent trop d'émotions. Son cerveau déclenche l'alarme : "DANGER! Trop d'émotions!"
Il prend de l'espace. Il devient distant.

Et toi, tu le sens immédiatement.

Ton système nerveux hypervigilant détecte ce changement.

Ton cerveau déclenche l'alarme : "DANGER! Il va partir!"

Et tu réagis avec les 305 comportements.

Mais pour lui, chacun de ces comportements est perçu comme une agression émotionnelle.

Son cerveau surcharge encore plus.

Il se sent étouffé.

Il prend encore plus d'espace.

Et toi, tu paniques encore plus.

Tu intensifies les comportements.

Et lui fuit encore plus loin.

Le Cycle Infernal

1. Il ressent trop → Il prend de l'espace
2. Tu détectes sa distance → Tu paniques
3. Tu adoptes les 305 comportements → Il se sent étouffé

4. Il fuit encore plus → Tu paniques encore plus
5. Tu intensifies les comportements → Il dissocie complètement
6. Il devient froid, distant, incohérent → Tu explodes
7. Il te perçoit comme "instable" → Il part

Et le cycle se répète avec le prochain.

Ce n'est pas de la malchance.

Ce n'est pas parce qu'il est "toxique" ou "immature".

Ce n'est pas parce que tu es "trop" ou "chiant".

C'est juste deux systèmes nerveux blessés qui se déclenchent mutuellement.

Maintenant que tu comprends comment vos deux cerveaux fonctionnent, découvrons ensemble les masques blessés que tu portes en toi.

II

LES 9 MASQUES DU STYLE D'ATTACHEMENT ANXIEUX

Chapitre 7. Les 9 masques de la femme anxieuse

Lorsque tu étais petite, tu as vécu des traumatismes qui t'ont laissé des séquelles comportementales.

Parce que l'enfant ne reste pas les bras ouverts face à la douleur. Il s'adapte. Il trouve des stratégies. Il construit des façons d'être qui lui permettent de continuer à fonctionner malgré ce qu'il porte. Des rôles. Des personnages. Des façons de se présenter au monde qui disent — je vais bien, je gère, je n'ai besoin de rien.

Ce sont les visages de protection de l'enfant blessé.

Ce ne sont pas des défauts. Ce ne sont pas des faiblesses. Ce sont des protections. Des protections qui ont été essentielles à un moment donné — qui t'ont permis de tenir, de t'adapter, de survivre émotionnellement à ce que tu traversais.

Mais le problème avec ces visages, c'est qu'on finit par les confondre avec son vrai visage.

Tu as porté le visage de la femme forte si longtemps que tu ne sais plus qui tu es sans lui. Tu as porté le visage de la gentille si longtemps que dire non te semble impossible. Tu as porté le visage de la perfectionniste si longtemps que ralentir te remplit de culpabilité.

Ces visages ont fait leur travail — ils t'ont protégée. Mais ils t'ont aussi coupée. De tes besoins. De tes émotions. De ta capacité à recevoir. De qui tu es vraiment sous tout ça.

Il y en a neuf. Et il est rare qu'on n'en porte qu'un seul — la plupart d'entre nous en portent plusieurs, qui s'activent selon les contextes, les relations, les moments de vie.

Lis ce qui suit avec douceur. Pas pour te juger. Pour te voir.

Chapitre 8 : Détermine ton style d'attachement

1. LA FEMME FORTE

Elle porte le monde sur ses épaules. Hyper-indépendante, elle n'attend rien de personne, convaincue que montrer un besoin, c'est se mettre en danger, car c'est être faible. Elle contrôle tout pour ne pas être trahie, mais derrière cette force, il y a une fatigue immense et un cœur qui rêve d'être soutenu sans condition.

Reconnais-tu ces comportements chez toi ?

☐ Je préfère gérer les choses seule, même quand c'est difficile

- ☐ Je trouve difficile de demander de l'aide ou d'accepter du soutien
- ☐ Montrer ma vulnérabilité me met mal à l'aise
- ☐ Quand je traverse une difficulté, je n'en parle à personne
- ☐ Je ressens de la fierté à être perçue comme forte et indépendante

2. LA DÉPENDANTE AFFECTIVE

Elle confond amour et attachement. Elle s'oublie pour être aimée, se suradapte, et accepte trop, de peur d'être abandonnée. Son sourire de façade masque une panique intérieure : celle de ne pas être assez pour être choisie, et aimée telle qu'elle est. Elle donne tout, même ce qu'on ne lui a pas demandé, dans l'espoir d'être choisie.

Reconnais-tu ces comportements chez toi ?

- ☐ J'ai peur d'être abandonnée alors je me suradapte pour être choisie
- ☐ Je rends au centuple ce qui m'est donné

☐ Je donne beaucoup afin que l'autre voie ma valeur

☐ Je fais souvent passer les besoins des autres avant les miens

☐ Quand quelqu'un prend ses distances avec moi, je me demande ce que j'ai pu faire de mal

3. LA FEMME COUPABLE (JUSTIFICATRICE)

Elle s'excuse d'exister. Elle se justifie, assume les erreurs des autres, et pense qu'elle mérite ce qui lui arrive. Elle porte la honte d'une lignée, d'un passé, d'un non-dit. Elle croit que souffrir la rend meilleure, alors elle se punit inconsciemment, jour après jour.

Reconnais-tu ces comportements chez toi ?

☐ Je me justifie souvent, et m'excuse tout le temps, même quand ce n'est pas nécessaire

☐ J'ai du mal à dire non sans culpabiliser

☐ Je suis sensible à la critique, je la prends personnellement

☐ J'ai l'impression d'être un poids ou de déranger les autres

☐ Je ressens souvent de la honte ou du regret après avoir exprimé mes émotions

4. LA PERFECTIONNISTE

Elle veut tout faire parfaitement, pour ne jamais être critiquée. Ce n'est jamais assez bien. Elle contrôle son image, ses résultats, sa parole. Elle croit qu'en étant irréprochable, elle sera enfin en paix. Mais derrière cette rigueur, il y a une peur panique d'être rejetée si elle se montre imparfaite, humaine, vulnérable.

Reconnais-tu ces comportements chez toi ?

☐ J'ai du mal à accepter les compliments, je pense que les autres essaient d'être gentils

☐ L'échec me terrifie et je fais tout pour l'éviter

☐ J'ai des attentes très élevées envers moi-même et les autres

☐ J'ai souvent l'impression de ne jamais en faire assez

☐ Si je fais une erreur, je me critique durement

5. L'ILLÉGITIME (SYNDROME DE L'IMPOSTEUR)

Elle doute d'elle, même quand elle réussit. Elle pense qu'on va découvrir qu'elle n'est « pas assez ». Elle cherche des preuves extérieures pour valider ce qu'elle ne sent pas en elle. Sa lumière lui fait peur, alors elle se sabote avant d'être visible.

Reconnais-tu ces comportements chez toi ?

☐ J'ai du mal à accepter les compliments sur mes compétences, je vais les minimiser ou attribuer l'honneur à un élément extérieur

☐ J'ai peur qu'un jour, les autres réalisent que je ne suis pas aussi compétente qu'ils le croient

☐ Je minimise mes réussites

☐ Je me compare souvent aux autres et pense qu'ils sont meilleurs que moi

☐ Je me dis que j'ai vécu trop de choses difficiles pour être légitime, si j'étais douée, il ne me serait pas arrivé autant de difficultés

6. LA SAUVEUSE (L'INFIRMIÈRE)

Elle existe à travers le besoin de l'autre. Elle soigne, aide, soulage, au point de s'oublier. Elle croit qu'aimer, c'est sauver. Elle attire les blessés, les dépendants, les bourreaux même, espérant qu'en les réparant, elle sera digne d'être aimée en retour.

Reconnais-tu ces comportements chez toi ?

☐ J'ai tendance à attirer des personnes qui ont des problèmes ou des blessures

☐ Je me sens responsable du bien-être des autres, dire non me donne l'impression de les abandonner

☐ Je donne beaucoup, même si cela me fatigue émotionnellement

☐ Je culpabilise si je ne peux pas aider quelqu'un en difficulté

☐ Je me sens aimée lorsque je suis utile aux autres

7. LA FUYANTE

Elle se cache derrière le détachement. Elle fuit l'intimité, le conflit, les émotions profondes. Elle contrôle tout pour éviter d'être touchée. Elle dit qu'elle va bien, toujours, mais derrière son autonomie apparente, elle se sent seule, incapable de demander de l'aide ou de s'abandonner vraiment.

Reconnais-tu ces comportements chez toi ?

☐ J'ai du mal à faire confiance aux autres

☐ J'ai peur d'être manipulée ou trahie dans mes relations

☐ Je ressens souvent le besoin de contrôler mon environnement

☐ Je me méfie des relations trop faciles ou trop belles pour être vraies

☐ Je préfère partir avant d'être blessée

8. LA FEMME TROP GENTILLE (LA FORGIVER)

Elle dit oui quand elle pense non. Elle veut plaire, être aimée, éviter le conflit. Elle pardonne tout trop vite à tout le monde, sauf à elle-même. Elle minimise

sa douleur, excuse les autres, justifie l'injustifiable. À force d'avaler ses besoins, elle finit par se perdre. Sa colère enfouie la ronge, même si elle continue de sourire.

Reconnais-tu ces comportements chez toi?

☐ J'ai peur que les autres ne m'aient pas si j'exprime mon vrai moi

☐ J'ai tendance à m'adapter aux attentes des autres, quitte à m'oublier moi-même

☐ Je pardonne à tout le monde sauf à moi-même

☐ J'accepte souvent le pire des autres. C'est parce que je vois la blessure derrière l'action, et que j'aimerais qu'on m'accepte aussi de cette manière

☐ J'ai du mal à ressentir et exprimer ma colère, même quand je suis blessée de peur de blesser à mon tour

9. LA CONTRÔLANTE

Elle teste les gens pour voir s'ils sont dignes de confiance. Elle préfère garder ses distances émotionnelles et ressent souvent le besoin de contrôler son environnement pour se sentir en sécurité.

Reconnais-tu ces comportements chez toi ?

☐ Je teste les gens pour voir s'ils sont dignes de confiance

☐ Je préfère garder mes distances émotionnelles

☐ Je ressens souvent le besoin de contrôler mon environnement

☐ J'ai du mal à lâcher prise même sur les petites choses

☐ Je me méfie des intentions des autres

Chapitre 9. RESULTATS

Comment calculer ton score

Compte combien de cases tu as cochées pour chaque masque

Règle de calcul :

- **Si tu as coché au moins 1 case** → Tu portes ce masque
- **Si tu coches 1 à 3 cases** dans plusieurs masques → Ils sont présents mais moins ancrés
- **Si tu as 4 ou 5 cases cochées** dans un masque → C'est un de tes **schémas dominants**
- **Si tu as plusieurs masques dominants** → Ton ego a développé plusieurs stratégies pour te protéger

TON SCORE GLOBAL

Combien d' masques as-tu sur les 9? ____/9

(Compte le nombre d' masques où tu as coché AU MOINS 1 case)

LECTURE VIBRATOIRE DES RÉSULTATS

● 1 à 2 masques → *ATTACHEMENT SÉCURE*

Ce que cela signifie :

Tu as des blessures, mais elles ne contrôlent pas entièrement ta vie émotionnelle. Tu es capable de reconnaître tes schémas et de les dépasser assez facilement.

Dans tes relations :

- ✓ Tu te sens digne d'être aimée telle que tu es
- ✓ Tu sais poser tes limites sans peur de l'abandon
- ✓ Tu communique tes besoins avec vulnérabilité et clarté
- ✓ Tu ne paniques pas si il ne répond pas tout de suite
- ✓ Tu arrives à faire confiance sans tout contrôler

Avec l'évitant : Tes blessures ne te sabotent pas

systématiquement. Tu peux apprendre les outils de communication et les appliquer assez rapidement.

○ 3 à 5 masques → *ATTACHEMENT ANXIEUX*

Ce que cela signifie :

Ton ego est très actif pour te protéger, ce qui influence fortement tes relations. Tu peux alterner entre deux modes extrêmes :

Mode hyper-dépendance affective :

- Tu recherches constamment de l'amour et de la validation
- Tu donnes trop par peur de ne pas être choisie
- Tu vis dans une attente permanente de réassurance
- Tu paniques dès qu'il prend de la distance

Avec l'évitant : Tes réactions automatiques sabotent régulièrement tes relations. Tu oscilles entre "donner trop" et "te refermer complètement". Sans travail sur l'enfant intérieur, tu continues de répéter les mêmes schémas.

Ce dont tu as besoin :

- Guérir l'enfant intérieur en profondeur
- Apprendre le langage de l'évitant
- Déconstruire les stratégies de l'ego

● 6 à 9 masques → *ATTACHEMENT CHAOTIQUE / DÉSORGANISÉ*

Ce que cela signifie :

L'enfant intérieur est profondément blessé et l'ego contrôle fortement tes comportements. Cela crée des réactions imprévisibles et contradictoires.

Dans tes relations :

- ✕ Tu oscilles entre hyper-dépendance et détachement brusque
- ✕ Tu attires des relations toxiques ou instables
- ✕ Tu reproduis les mêmes schémas destructeurs
- ✕ Tu te sabotes au moment où ça pourrait devenir bien
- ✕ Tu ne sais plus qui tu es vraiment en couple
- ✕ Tu explotes émotionnellement de façon imprévisible
- ✕ Tu cumules plusieurs stratégies contradictoires

Exemple typique : Un jour tu donnes tout (dépendante) → Le lendemain frustrée, tu le critiques → Puis tu t'excuses à mort (coupable) → Puis tu fuis, jour l'indifférente (fuyante) → Puis tu reviens en mode sauveuse → Il ne comprend plus rien et part. Tout comme toi tu ne comprends rien, ce qui te fais marcher sur des oeufs.

Avec l'évitant : Ton attachement chaotique crée une confusion totale dans sa tête. Il ne sait jamais à quelle version de toi s'attendre. Son cerveau entre en surcharge permanente et il ghoste pour se protéger.

⚠ **Attention :** Avec 6 masques ou plus, essayer d'appliquer les "techniques de communication" sans guérir l'enfant intérieur d'abord sera temporaire.

LA VÉRITÉ QUI FAIT MAL

Maintenant tu sais exactement POURQUOI l'évitant fuit.

Ce n'est pas :

- ✕ De la malchance
- ✕ Que tu "tombes mal"
- ✕ Que tous les hommes sont toxiques
- ✕ Que tu es "maudite en amour"

C'est que tes masques blessés attirent exactement le type d'homme qui va les nourrir.

Les attractions mathématiques :

- **Une dépendante** attire des **indisponibles** (qui lui donnent des miettes et la font courir)
- **Une femme forte** attire des **hommes féminin**

(qui se laissent porter et ne font aucun effort)

- **Une trop gentille** attire des **profiteurs** (qui prennent tout sans rien donner)
- **Une sauveuse** attire des **projets** (des hommes blessés qui ne guériront jamais)

C'est mathématique. C'est une loi d'attraction inconsciente.

ALORS, QUE FAIRE MAINTENANT ?

Tu as deux choix :

Choix 1 : Fermer ce livre, te dire “ok maintenant je sais”, et continuer à répéter le schéma avec le prochain (parce que la blessure est toujours là).

Choix 2 : Aller plus loin.

III

LES 305 COMPORTEMENTS QUI LE FONT FUIR

Chapitre 10. Ce que l'évitant reproche à l'anxieuse

1. LA FEMME FORTE (POTOMITAN)

Ce qu'il reproche à cet masque

- **Elle prend toute la place masculine** : Elle gère tout, décide tout, contrôle tout
- **Il se sent inutile** : “À quoi je sers si elle n’a besoin de rien?”
- **Elle ne le laisse pas être son héros** : Il ne peut jamais la “sauver” ou la protéger
- **Comportements spécifiques qui le font fuir** : Refuse son aide : “Non, je gère, merci”
- Le devance dans tout : “T’inquiète, j’ai déjà réservé/payé/organisé”
- Ne montre jamais de vulnérabilité : “Ça va, j’ai pas besoin de toi”

Résultat : L'évitant adore son côté indépendant, pourtant il a besoin d'une femme qui le laisse prendre soin quand il est disponible. Souvent, il va se sentir envahis.

2. LA DÉPENDANTE AFFECTIVE

Ce qu'il reproche à cet masque

- **Elle est le pire cauchemar de l'évitant :** Besoin constant de réassurance
- **Son cerveau entre en surcharge :** Trop d'émotions, trop de demandes, trop de proximité
- **Elle provoque exactement ce qu'elle craint :** Son attachement anxieux déclenche sa fuite
- **Comportements spécifiques qui le font fuir :** "Tu m'aimes encore?" (tous les jours)
- Panique quand il prend de l'espace : "Pourquoi tu réponds pas?"
- Donne TOUT pour "mériter" son amour → Il la prend pour acquise

Résultat : Son cerveau dit "DANGER - ÉTOUFFEMENT" et il ghoste.

3. LA FEMME COUPABLE (JUSTIFICATRICE)

Ce qu'il reproche à cet masque

- **Elle se justifie en permanence** : Ça l'épuise mentalement
- **Il ne peut jamais être tranquille** : Chaque chose devient une conversation lourde
- **Elle transforme tout en sa faute** : Il se sent coupable même quand ce n'est pas le cas
- **Comportements spécifiques qui le font fuir** : "Désolée, désolée, désolée..." (pour tout et rien)
- Longues explications pour des petits trucs : "Je t'explique pourquoi j'ai fait ça..."
- Assume ses erreurs à lui : "Non c'est moi qui ai mal compris"

Résultat : Il se sent oppressé par sa culpabilité constante et fuit.

4. LA PERFECTIONNISTE

Ce qu'il reproche à cet masque

- **Elle le critique sans cesse** : "Tu pourrais faire mieux"
- **Il ne sera jamais assez bien** : Standards impossibles à atteindre
- **Elle contrôle tout** : Il se sent castré, infantilisé

- **Comportements spécifiques qui le font fuir** : Corrige sa façon de faire : “Attends, laisse-moi, tu fais mal”
- Critique ses choix : “Tu aurais dû faire comme ça”
- Attentes impossibles : “Un vrai homme ferait...”

Résultat : Il part pour une femme qui l’accepte tel qu’il est.

5. L'ILLÉGITIME (SYNDROME DE L'IMPOSTEUR)

Ce qu’il reproche à cet masque

- **Elle refuse ses compliments** : “Non, c’est toi”
- **Elle ne reçoit jamais rien** : Impossible de lui faire plaisir
- **Elle se dévalorise constamment** : Ça devient lourd à gérer
- **Comportements spécifiques qui le font fuir** : Rejette ses cadeaux : “Fallait pas, c’est trop”
- Minimise tout : “Non mais je suis pas si bien”
- Besoin constant de validation : “Tu es sûr que je suis belle?”

Résultat : Il en a marre d’essayer de convaincre

quelqu'un de sa propre valeur.

6. LA SAUVEUSE (L'INFIRMIÈRE)

Ce qu'il reproche à cet masque

- **Elle veut le “réparer”** : Il ne se sent pas accepté tel qu'il est
- **Elle maternelle au lieu d'aimer** : Il se sent infantilisé
- **Elle attire sa version la plus faible** : Au lieu de sa version masculine
- **Comportements spécifiques qui le font fuir** : “Je peux t'aider avec ça?”
- **Le conseille sans qu'il demande** : “Tu devrais faire...”
- **Essaie de résoudre ses problèmes** : “Laisse-moi t'aider”

Résultat : Il fuit vers une femme qui le voit comme un homme fort, pas comme un projet.

7. LA FUYANTE

Ce qu'il reproche à ce masque

- **Évitant + Évitant = Relation morte** : Personne ne fait jamais le premier pas
- **Elle fuit quand il revient** : Ça casse le cycle qui le rassure
- **Elle ne crée jamais d'intimité** : Relation froide et distante
- **Comportements spécifiques qui le font fuir** : Distance émotionnelle : "Je ne veux pas parler de ça"
- Méfiance permanente : "Tu me caches quelque chose?"
- Part avant qu'il parte : "Je préfère qu'on arrête là"

Résultat : Ils tournent en rond sans jamais se rapprocher, ou elle part en premier.

8. LA FEMME TROP GENTILLE (LA FORGIVER)

Ce qu'il reproche à ce masque

- **Elle accepte TOUT** : Il n'a aucun défi à relever
- **Elle pardonne trop vite** : Il la respecte de moins en moins
- **Elle n'a pas de limites** : Il la piétine sans s'en rendre compte

- **Comportements spécifiques qui le font fuir** : Dit toujours oui : “Oui, pas de problème”
- Excuse tous ses comportements : “C’est pas grave”
- Refoulé ses besoins → Explosion soudaine → Il ne comprend pas

Résultat : Il s’ennuie (pas de challenge) ou elle explose et il fuit la “folle”.

9. LA CONTRÔLANTE

Ce qu’il reproche à ce masque

- **Elle veut tout contrôler** : Il se sent prisonnier
- **Elle cherche des preuves constamment** : “Prouve-moi que tu m’aimes”
- **Elle surveille tout** : Il se sent étouffé
- **Comportements spécifiques qui le font fuir** :
- Lui dit ce qu’il doit faire, et ne pas faire
- Lui donne des leçons sur ce qui est bien ou mal
- Donne des conseils non sollicités sous réserve de bienveillance.
- Teste sa loyauté : “Tu irais avec elle si je n’existais pas?”
- Pose des ultimatums : “C’est moi ou...”

Résultat : Il fuit pour respirer, se sent contrôlé

comme avec sa mère.

La solution : transformer ces comportements neurologiques de survie à l'origine.

Car tu as beau le savoir : tu réagis quand même.

C'est pourquoi j'ai créé des outils à mi-chemin entre spiritualité et neurosciences.

Je t'en dis plus dans les chapitres suivants.

Chapitre 11. LES 305 COMPORTEMENTS

L'Intensité de Ton Attachement Anxieux

Maintenant que tu connais tes masques (ton STYLE d'attachement), découvrons L'INTENSITÉ de ton attachement anxieux.

Les 9 masques sont les 9 premiers comportements. Les 300 comportements déterminent qui vont suivre te montrent À QUEL POINT tu es encore blessée.

Pourquoi avoir appelé le livre 305 et pas 309 comportement? C'est une question que je continue de me poser.

△ □ CHECKLIST : Coche les comportements que tu as eus

Cette liste n'est pas là pour te culpabiliser, mais pour te faire prendre conscience. À la fin de chaque catégorie, tu trouveras un total. À la toute fin, calcule ton score global.

1. DEMANDES D'INTIMITÉ ÉMOTIONNELLE (15 comportements)

☐ Demander "Qu'est-ce que tu ressens?" ☐ Insister pour qu'il parle de ses émotions ☐ Dire "Tu peux tout me dire" ☐ Vouloir connaître ses pensées profondes ☐ Forcer une conversation émotionnelle ☐ Questionner sur ses ressentis ☐ Demander pourquoi il est distant ☐ Demander des confidences profondes dès le début ☐ Exiger de la vulnérabilité émotionnelle ☐ Interroger sur son passé traumatique ☐ Analyser ses émotions à sa place ☐ Vouloir tout savoir sur son enfance ☐ Demander comment il se sent plusieurs fois par jour ☐ Insister pour qu'il s'ouvre émotionnellement ☐ Dire "Tu ne me parles jamais de tes émotions"

TOTAL : ___/15

2. BESOIN DE RÉASSURANCE (12 comportements)

- ☐ Demander constamment “Est-ce que tu m’aimes?”
- ☐ Vérifier régulièrement ses sentiments ☐ Avoir besoin de confirmation répétée
- ☐ Demander “Où en est notre relation?”
- ☐ Chercher des preuves d’amour continuellement
- ☐ Douter à voix haute de ses sentiments
- ☐ Demander “Est-ce que tu penses à moi?”
- ☐ Vérifier s’il est toujours intéressé
- ☐ Demander “Est-ce que tu es heureux avec moi?”
- ☐ Questionner sa motivation à rester
- ☐ Demander s’il voit un avenir ensemble
- ☐ Chercher validation de ton importance

TOTAL : ____/12

3. COMMUNICATION EXCESSIVE (14 comportements)

- ☐ Envoyer plusieurs messages sans réponse
- ☐ Appeler/texter plusieurs fois par jour
- ☐ Attendre des réponses immédiates
- ☐ Double/triple texto sans réponse
- ☐ Demander pourquoi il ne répond pas vite
- ☐ Envoyer des messages longs et détaillés
- ☐ Partager chaque détail de ta journée
- ☐ Attendre qu’il partage tout également
- ☐ Être déçue s’il ne répond pas rapidement
- ☐ Lui faire des reproches sur son temps de réponse
- ☐ Envoyer des messages de contrôle (“Ça va?”)
- ☐ Demander ce qu’il fait

constamment ☐ Vouloir être en contact permanent
☐ Ne pas supporter le silence radio

TOTAL : ___/14

4. QUESTIONS INTRUSIVES (11 comportements)

☐ Interroger sur son passé traumatique sans permission ☐ Poser des questions sur ses ex ☐ Vouloir tout savoir sur son enfance difficile ☐ Creuser dans sa vie privée ☐ Questionner ses choix personnels ☐ Demander pourquoi il agit d'une certaine façon ☐ Analyser ses comportements à voix haute ☐ Questionner ses amitiés ☐ Demander des détails sur ses relations passées ☐ Fouiller dans son téléphone/-réseaux sociaux ☐ Poser des questions indiscrètes sur sa famille

TOTAL CATÉGORIE 4 : ___/11

5. DISCUSSIONS SUR L'ENGAGEMENT (13 comportements)

☐ Parler mariage trop tôt ☐ Discuter d'avoir des enfants prématurément ☐ Demander "Où va cette relation?" ☐ Forcer une définition du couple ☐ Parler d'emménager ensemble rapidement ☐ Planifier un avenir ensemble sans consensus ☐ Présenter rapidement à la famille ☐ Dire "Je veux du sérieux" dès le début ☐ Comparer votre relation à d'autres couples ☐ Avoir des attentes d'engagement non discutées ☐ Pousser pour des étapes relationnelles ☐ Dire "On devrait officialiser" ☐ Parler d'exclusivité trop rapidement

TOTAL CATÉGORIE 5 : ____/13

6. REPROCHES SUR SON BESOIN D'ESPACE (12 comportements)

☐ Reprocher son besoin d'espace ☐ Critiquer son besoin de temps seul ☐ Dire "Tu t'éloignes toujours" ☐ Lui faire sentir coupable de prendre du recul ☐ Ne pas comprendre son besoin de solitude ☐ Prendre personnellement son retrait ☐ Dire "Pourquoi tu as besoin d'espace si tu m'aimes?" ☐ Dramatiser quand il prend de la distance ☐ Exiger des explications sur son retrait ☐ Le culpabiliser de vouloir du temps seul ☐ Dire "Tu ne veux jamais

me voir" ☐ Comparer son besoin d'espace à un problème

TOTAL CATÉGORIE 6 : ____/12

7. ULTIMATUMS (10 comportements)

☐ Faire des ultimatums ☐ Dire "Si tu m'aimais vraiment, tu ferais..." ☐ Menacer de partir pour obtenir ce que tu veux ☐ Utiliser la culpabilité pour contrôler ☐ Donner des deadlines pour l'engagement ☐ Dire "Je ne peux pas continuer comme ça" ☐ Forcer un choix entre toi et autre chose ☐ Manipuler émotionnellement pour obtenir attention ☐ Dire "Prouve-moi que tu tiens à moi" ☐ Utiliser le chantage affectif

TOTAL CATÉGORIE 7 : ____/10

8. TENTATIVES DE LE CHANGER/RÉPARER (15 comportements)

☐ Vouloir guérir son traumatisme ☐ Lui dire ce qu'il devrait faire ☐ Se positionner comme thérapeute ☐ Critiquer sa façon d'être ☐ Essayer de le rendre plus expressif ☐ Lui dire "Il faut que tu changes" ☐ Donner des conseils non sollicités ☐ Vouloir le réparer ☐ Insister pour qu'il consulte un psy ☐ Analyser ses problèmes à voix haute ☐ Lui dire "Tu as un problème avec..." ☐ Vouloir qu'il soit

quelqu'un d'autre ☐ Le comparer à d'autres hommes
☐ Dire "Tu devrais être plus comme..." ☐ Critiquer
son style d'attachement

TOTAL CATÉGORIE 8 : ____/15

*9. INTENSITÉ ÉMOTIONNELLE (13
comportements)*

☐ Pleurer fréquemment devant lui ☐ Avoir des réac-
tions émotionnelles intenses ☐ Dramatiser les petits
problèmes ☐ Surréagir à ses actions ☐ Exprimer
de la détresse émotionnelle constante ☐ Dire "Je ne
peux pas vivre sans toi" ☐ Menacer de te faire du mal
si il part ☐ Avoir des crises d'angoisse à répétition ☐
Montrer une vulnérabilité excessive ☐ Pleurer pour
obtenir ce que tu veux ☐ Dire "Je suis trop sensible
pour toi" ☐ T'effondrer à chaque conflit ☐ Avoir
des montagnes russes émotionnelles

TOTAL CATÉGORIE 9 : ____/13

*10. PROVOCATION DE CONFLITS (12
comportements)*

☐ Chercher la confrontation ☐ Créer des drames pour tester son engagement ☐ Ressortir de vieux conflits ☐ Ne jamais lâcher prise sur un désaccord ☐ Insister pour “régler ça maintenant” ☐ Forcer des conversations difficiles au mauvais moment ☐ Dire “Il faut qu’on parle” de façon menaçante ☐ Créer des conflits pour avoir de l’attention ☐ Ne pas accepter ses excuses ☐ Ruminer et ressasser les problèmes ☐ Faire des reproches constants ☐ Transformer chaque discussion en dispute

TOTAL CATÉGORIE 10 : ____/12

11. DÉPENDANCE AFFECTIVE (14 comportements)

☐ Ne pas avoir de vie en dehors de lui ☐ Négliger tes amis pour lui ☐ Abandonner tes hobbies ☐ Faire de lui ta priorité absolue ☐ Centrer ta vie autour de lui ☐ Perdre ton identité dans la relation ☐ Avoir besoin de lui pour être heureuse ☐ Ne pas supporter d’être seule ☐ Attendre qu’il te complète ☐ Dire “Tu es toute ma vie” ☐ Dépendre de lui émotionnellement ☐ Ne prendre aucune décision sans lui ☐ Chercher son approbation constante ☐ Avoir peur de l’abandon en permanence

TOTAL CATÉGORIE 11 : ____/14

12. JALOUSIE (11 comportements)

☐ Être jalouse de ses amies ☐ Questionner ses interactions avec d'autres femmes ☐ Vérifier qui like ses photos ☐ Demander qui est cette fille ☐ Être jalouse de son ex ☐ Surveiller ses réseaux sociaux ☐ Demander des comptes sur ses sorties ☐ Être jalouse de ses passions/hobbies ☐ Dire "Tu passes plus de temps avec eux qu'avec moi" ☐ Être jalouse de son travail ☐ Comparer ton importance à celle des autres

TOTAL CATÉGORIE 12 : ____/11

13. PLANIFICATION EXCESSIVE (10 comportements)

☐ Planifier trop à l'avance ☐ Vouloir organiser chaque week-end ensemble ☐ Être déçue s'il n'a pas de plans avec toi ☐ Insister pour programmer des dates ☐ Lui reprocher de ne pas planifier ☐ Avoir des attentes sur la fréquence des rendez-vous ☐ Vouloir un calendrier de couple ☐ Te plaindre qu'il est trop spontané ☐ Imposer tes plans sans consulter ☐ Être rigide sur les horaires

TOTAL CATÉGORIE 13 : ____/10

14. INTRUSION DANS SES ROUTINES (9 comportements)

☐ T'inviter dans ses activités sans qu'il demande ☐ Vouloir être incluse dans tout ☐ Être vexée s'il fait des choses sans toi ☐ Dire "Pourquoi tu ne m'as pas invitée?" ☐ Critiquer son besoin de temps avec ses amis ☐ T'imposer dans ses moments perso ☐ Lui reprocher de ne pas toujours t'inclure ☐ Vouloir rencontrer tous ses amis immédiatement ☐ Être blessée s'il a des activités sans toi

TOTAL CATÉGORIE 14 : ____/9

15. RÉACTIONS AU SILENCE (13 comportements)

☐ Paniquer quand il ne répond pas ☐ Imaginer le pire scénario ☐ Envoyer "Tu es fâché?" ☐ Interpréter négativement son silence ☐ Lui demander "Pourquoi tu ne dis rien?" ☐ Remplir le silence par des questions ☐ Avoir peur du silence radio ☐ Supposer qu'il ne t'aime plus ☐ Créer des scénarios catastrophes ☐ Ne pas supporter qu'il ait besoin de réfléchir ☐ Le bombarder de messages quand il est silencieux ☐ Dire "Le silence me fait peur" ☐ Exiger qu'il communique immédiatement

TOTAL CATÉGORIE 15 : ____/13

16. PARTAGE INAPPROPRIÉ (8 comportements)

☐ Raconter tous tes problèmes dès le début ☐
Déverser tes traumatismes passés trop tôt ☐ Utiliser la
relation comme thérapie ☐ Parler de tes ex constam-
ment ☐ Partager trop d'intimité émotionnelle trop
vite ☐ Dire "J'ai tellement souffert avant" ☐ Faire
de lui ton confident exclusif ☐ Ne pas avoir de filtre
émotionnel

TOTAL CATÉGORIE 16 : ____/8

17. INCLUSION FORCÉE (9 comportements)

☐ Vouloir rencontrer sa famille rapidement ☐
L'inclure dans tous tes événements ☐ Présenter
à tes amis trop vite ☐ Faire comme si vous étiez
déjà en couple sérieux ☐ L'intégrer dans ta vie sans
son accord ☐ Parler de lui comme "mon homme"
trop tôt ☐ Vouloir fusionner vos cercles sociaux ☐
Imposer ta présence dans sa vie ☐ Dire "On devrait
tout faire ensemble"

TOTAL CATÉGORIE 17 : ____/9

18. ANALYSE AMATEUR (10 comportements)

☐ Psychanalyser ses comportements ☐ Dire "Je sais
pourquoi tu fais ça" ☐ Expliquer ses émotions mieux
que lui ☐ Diagnostiquer son style d'attachement ☐

Lui dire ce qu'il ressent vraiment ☐ Analyser chacune de ses actions ☐ Chercher des significations cachées partout ☐ Dire "C'est à cause de ton enfance" ☐ Interpréter tout ce qu'il fait ☐ Lui expliquer ses propres problèmes

TOTAL CATÉGORIE 18 : ____/10

19. COMPARAISONS (8 comportements)

☐ Comparer à ton ex ☐ Comparer à d'autres couples ☐ Dire "Mon ex faisait ça lui" ☐ Comparer à ce que tu vois sur les réseaux ☐ Dire "Pourquoi tu n'es pas comme..." ☐ Comparer ses efforts à ceux d'autres hommes ☐ Utiliser la comparaison pour le motiver ☐ Dire "Les autres hommes le font"

TOTAL CATÉGORIE 19 : ____/8

20. PRESSION SOCIALE (9 comportements)

☐ Dire "Mes amis trouvent que..." ☐ Utiliser l'avis des autres comme argument ☐ Lui faire rencontrer tes parents pour le piéger ☐ Annoncer votre relation sur les réseaux sans accord ☐ Parler de lui négativement à tes amis ☐ Créer une pression par ton entourage ☐ Dire "Tout le monde pense que..." ☐ Utiliser ta famille pour influencer ☐ Poster des photos de couple sans permission

TOTAL CATÉGORIE 20 : ____/9

21. CONTRÔLE FINANCIER (7 comportements)

☐ Critiquer ses dépenses ☐ Vouloir qu'il paie tout
☐ Lui reprocher de ne pas assez dépenser pour toi
☐ Comparer ce qu'il dépense pour toi vs pour lui
☐ Exiger des cadeaux coûteux ☐ Faire des remarques sur son argent
☐ Dire "Si tu m'aimais, tu dépenserais..."

TOTAL CATÉGORIE 21 : ____/7

22. RÉSEAUX SOCIAUX (10 comportements)

☐ Vérifier son activité en ligne constamment ☐ Être jalouse de ses likes
☐ Stalker ses ex sur les réseaux ☐ Lui demander pourquoi il n'a pas liké ta photo
☐ Exiger qu'il affiche votre couple ☐ Être vexée s'il ne commente pas tes posts
☐ Surveiller qui il follow ☐ Créer des posts pour le rendre jaloux
☐ Lui reprocher son activité en ligne ☐ Vouloir accéder à ses comptes

TOTAL CATÉGORIE 22 : ____/10

23. ATTENTES NON COMMUNIQUÉES (11 comportements)

☐ Attendre qu'il devine ce que tu veux ☐ Être déçue qu'il ne lise pas dans tes pensées ☐ Lui reprocher de ne pas savoir ce dont tu as besoin ☐ Avoir des standards cachés ☐ Espérer qu'il change sans le dire ☐ Être frustrée qu'il ne comprenne pas tes signaux ☐ Supposer qu'il devrait savoir ☐ Ne pas exprimer clairement tes besoins ☐ Être passive-agressive ☐ Boudier au lieu de communiquer ☐ Dire "Si tu m'aimais, tu saurais"

TOTAL CATÉGORIE 23 : ___/11

24. VICTIMISATION (10 comportements)

☐ Te positionner toujours en victime ☐ Dire "C'est toujours moi qui souffre" ☐ Dramatiser ta douleur ☐ Ne jamais reconnaître ta part de responsabilité ☐ Utiliser tes blessures pour manipuler ☐ Dire "Après tout ce que j'ai fait pour toi" ☐ Te plaindre constamment ☐ Rejeter toute la faute sur lui ☐ Dire "Tu me fais toujours souffrir" ☐ Jouer sur la culpabilité

TOTAL CATÉGORIE 24 : ___/10

25. NÉGATIVITÉ (12 comportements)

☐ Te plaindre constamment ☐ Voir le négatif en tout ☐ Être pessimiste sur votre avenir ☐ Critiquer tout ce qu'il fait ☐ Ne jamais être satisfaite ☐ Dire "C'est jamais assez bien" ☐ Saper sa confiance en lui ☐ Être négative sur tout ☐ Dramatiser chaque situation ☐ Ne pas apprécier ses efforts ☐ Toujours trouver un problème ☐ Avoir une énergie lourde

TOTAL CATÉGORIE 25 : ____/12

26. MOTS/PHRASES DÉCLENCHEURS (15 comportements)

☐ "Tu ne m'aimes pas assez" ☐ "Tu es comme tous les hommes" ☐ "Je savais que tu allais me décevoir" ☐ "Tu ne me comprends jamais" ☐ "C'est toujours pareil avec toi" ☐ "Tu t'en fiches de moi" ☐ "Je ne suis pas assez bien pour toi" ☐ "Tu vas me quitter de toute façon" ☐ "Pourquoi tu ne fais jamais d'efforts?" ☐ "Tu es exactement comme mon ex" ☐ "Tu ne changes jamais" ☐ "Je le savais que ça finirait comme ça" ☐ "Tu es égoïste" ☐ "Tu penses qu'à toi" ☐ "On ne se voit jamais assez"

TOTAL CATÉGORIE 26 : ____/15

27. APRÈS LA RUPTURE (7 comportements)

☐ Le harceler après qu'il soit parti ☐ Supplier qu'il revienne ☐ Envoyer des messages désespérés ☐ Menacer de te faire du mal ☐ Créer du drame pour qu'il revienne ☐ Contacter ses proches pour qu'ils interviennent ☐ Ne pas respecter le no contact

TOTAL CATÉGORIE 27 : ____/7

CALCULE TON SCORE GLOBAL

MON SCORE TOTAL : ____/305

INTERPRÉTATION DU SCORE

● 0-20 comportements : *Attachement Anxieux Léger*

Tu as quelques comportements insécures mais ils restent gérables. Avec un peu de travail sur toi, tu peux facilement créer une relation saine.

● 21-50 comportements : *Attachement Anxieux*
Modéré

L'évitant commence à ressentir de la pression. Tes comportements créent une tension dans la relation. Tu as besoin d'apprendre à communiquer différemment.

○ 51-100 comportements : *Attachement Anxieux*
Sévère

Le cerveau de l'évitant entre régulièrement en sur-activation. Il se sent étouffé et commence à prendre de la distance. Sans changement, il finira par partir.

● 100+ comportements : *Attachement Anxieux*
Critique

Le cerveau de l'évitant est en surcharge permanente. Il est probablement déjà parti ou sur le point de le faire. **Pas étonnant qu'il soit parti.** Ton attachement anxieux est tellement intense qu'aucun évitant ne peut le supporter.

Chapitre 12 : Maintenant Tu Sais

Tu viens de compter.

Tu sais combien de ces 305 comportements tu as eus.

Peut-être 47. Peut-être 156. Peut-être 287.

Et en ce moment même, une partie de toi est en train de se dire :

“Putain, je suis vraiment trop... [insère ici le mot que tu utilises pour te rabaisser].”

STOP.

Arrête-toi là.

Parce qu'on va clarifier quelque chose tout de suite, avant que tu refermes ce livre en te disant que tu es “trop cassée” pour être aimée.

Ces 305 comportements ne sont pas des défauts de caractère.

Ce ne sont pas des preuves que tu es “folle”,

“trop intense”, “impossible à gérer”.

Ce sont des RÉACTIONS TRAUMATIQUES.

Lis cette phrase encore une fois.

RÉACTIONS TRAUMATIQUES.

Pas des choix conscients.

Pas de la manipulation.

Pas de la “folie”.

Des réactions automatiques, incontrôlables, que ton cerveau a programmées il y a très longtemps pour te protéger d’une douleur insoutenable.

Laisse-moi t’expliquer ce qui s’est vraiment passé.

Quand tu avais 3, 4, 5, 6 ans...

Quelque chose s’est produit.

Peut-être un événement violent et brutal : un abandon, une séparation, un deuil, de la violence.

Ou peut-être quelque chose de beaucoup plus subtil, de répété, d’insidieux : un parent absent émotionnellement, un silence glacial en guise de punition, un amour conditionnel accordé seulement quand tu étais “sage”.

Ton cerveau d’enfant, immature et fragile, a enregistré ce message :

“Quand je dérange avec mes émotions, on m’abandonne.”

“Quand je ne suis pas parfaite, je ne mérite pas

d'être aimée."

"La distance émotionnelle signifie que j'ai fait quelque chose de mal."

Et à partir de ce moment-là, ton système nerveux s'est mis en mode survie.

Il a créé des stratégies pour ne plus JAMAIS revivre cette douleur :

- Anticiper les besoins de l'autre avant qu'il ne parte
- Contrôler pour ne pas être surprise
- Donner plus pour prouver ta valeur
- T'effacer pour ne pas déranger
- Surveiller le moindre signe de rejet
- Chercher des réassurances encore et encore
- Te justifier en permanence

Ces stratégies, ce sont les 305 comportements que tu viens de cocher.

Elles ont été créées par une petite fille terrifiée.

Une petite fille qui n'avait pas d'autres moyens de se protéger.

Et aujourd'hui, à 25, 30, 35, 40 ans... cette petite fille est toujours là.

En toi.

Et voilà ce qui se passe quand tu rencontres un

évitant :

Son cerveau à lui a été programmé différemment.

Lui aussi porte des blessures d'enfance.

Mais à l'inverse de toi, on ne lui a jamais appris à gérer les émotions.

On ne lui a jamais donné de réconfort quand il pleurait.

On ne lui a jamais validé ses besoins.

Alors son cerveau a appris : **“Les émotions sont dangereuses. Il faut les fuir.”**

Et maintenant, vous voilà tous les deux.

Toi, dont le cerveau crie : *“Ne me laisse pas, prouve-moi que tu ne vas pas partir!”*

Lui, dont le cerveau hurle : *“Trop d'émotions, trop intense, je dois fuir!”*

C'est la tempête parfaite.

Plus tu as peur qu'il parte, plus tu adoptes les 305 comportements.

Plus tu adoptes ces comportements, plus son cerveau à lui détecte du “danger émotionnel”.

Plus il détecte du danger, plus il s'éloigne.

Plus il s'éloigne, plus ta petite fille intérieure panique.

Et le cycle recommence. Encore. Et encore. Et encore.

Jusqu'à la rupture inévitable.

Maintenant, écoute-moi bien.

Ce n'est pas de ta faute.

Tu n'as pas choisi ces blessures d'enfance.

Tu n'as pas choisi d'avoir un système nerveux hyper-réactif.

Tu n'as pas choisi de développer un attachement anxieux.

Mais.

C'est maintenant ta responsabilité.

Parce que tant que tu ne guéris pas cette petite fille en toi, tu continueras à répéter le même schéma.

Avec lui.

Avec le prochain.

Avec tous ceux qui suivront.

Tu peux lire les 305 comportements par cœur.

Tu peux te promettre de ne plus jamais les faire.

Tu peux te forcer, te retenir, te censurer.

Mais ça ne marchera pas.

Parce que tu ne peux pas contrôler indéfiniment des réactions qui viennent de ton système nerveux.

C'est comme essayer de ne pas sursauter quand quelqu'un te fait peur.

C'est automatique.

C'est viscéral.

C'est plus fort que toi.

La seule façon de vraiment transformer ces

comportements, c'est de guérir la blessure qui les crée. C'est de retrouver cette petite fille intérieure pour lui donner l'amour dont elle a manqué, et pour ça, j'utilise l'écriture LIERRE™

Dans les pages qui suivent, tu vas découvrir comment guérir définitivement du style d'attachement anxieux et des 9 masque qui le constitue au travers de mon histoire, mais aussi de celle de mes clientes Marina Sarah et Sandrine.

Marina avait coché plus de 200 comportements sur 305.

Elle était persuadée d'être "trop cassée" pour être aimée.

Persuadée que Davy, son évitant, ne reviendrait jamais.

Qu'elle avait tout gâché.

Qu'il était trop tard.

Aujourd'hui, Marina est mariée avec Davy.

Pas parce qu'elle a réussi à "contrôler" ses 200 comportements.

Pas parce qu'elle s'est forcée à devenir quelqu'un d'autre.

Mais parce qu'elle a guéri son enfant intérieur.

Et quand elle a guéri son enfant intérieur, les 200 comportements ont été reprogrammé grâce à la méthode LIERRE™

Sans effort.

Sans se forcer.

Parce qu'elle n'était plus cette femme terrifiée qui réagissait depuis ses 6 ans.

Elle était devenue une femme apaisée qui agissait depuis ses 36 ans.

Tu es peut-être en train de te dire :

“OK, mais comment ? Comment on guérit cet enfant intérieur ?”

C'est exactement ce que je vais te montrer.

Mais avant, tu dois comprendre quelque chose d'essentiel :

Guérir l'enfant intérieur ne signifie pas “ne plus avoir mal, ni jamais avoir d'émotions négatives”.

Ça ne veut pas dire devenir une femme froide, détachée, qui n'a besoin de rien.

Ça ne veut pas dire accepter l'inacceptable ou renoncer à tes besoins pour être docile.

Guérir l'enfant intérieur, c'est apprendre à :

✧ Avoir des besoins et réapprendre à les exprimer

au bon moment, de la bonne manière.

✧ Exprimer tes émotions et savoir l'y garder attentif.

✧ Poser des limites avec calme et fermeté, sans agressivité ni critique

✧ Rester toi-même sans te perdre dans la relation

✧ Être vulnérable sans avoir peur, ni être fragile

✧ Aimer sans t'oublier

C'est devenir une Femme Divine.

COMMENT FAIRE ?

Il existe une solution, celle que j'utilise avec mes clientes pour qu'elles puissent restaurer une relation harmonieuse avec leur partenaire. Que ce soit Sarah, qui a reconquis son ex après une période de rupture totale, ou Marina, qui a aujourd'hui épousé son évitant malgré 4 ans d'allers retour, et malgré le fait qu'elle cumulait plus de 200 comportements qui le poussent à fuir — leurs histoires témoignent de l'efficacité de cette approche.

Marina l'a fait.

Des centaines de femmes avant toi l'ont fait.

Et tu peux le faire aussi.

IV

COMMENT DEVENIR
SON ÉVIDENCE

Chapitre 13. Comment j'ai guéri du style d'attachement anxieux

15 ans.

15 ans c'est le temps qu'il m'a fallu pour voir mon attachement anxieux et trouver une méthode qui marche.

3 mois. 3 mois avec mes mentors et c'était une histoire ancienne après des années de souffrances. J'ose croire que les 15 années chez toutes sortes de professionnels ont fait leur œuvre, mais j'espère bien vous épargner les 15 années d'errance en vous disant exactement comment j'ai guéri auprès de ceux qui m'ont formée. Et ensuite comment la méthode qui découle de leur accompagnement a aidé mes clientes à changer leur style d'attachement et leurs relations.

Aujourd'hui je suis devenue coach pour aider les femmes comme on m'a aidée. Même si je ne coache

plus, je sais pour l'avoir vécu moi-même qu'on ne guérit pas seule, on a besoin d'une personne qui nous voit, d'un nouveau modèle. Et c'est ce que j'ai reçu grâce à des mentors exceptionnels. Avec eux, j'ai compris que l'anxiété n'était pas un problème unique, mais multifactoriel.

Car mon comportement éloignait les relations de mes rêves, mais si mon passé expliquait pourquoi je m'attachais à des partenaires indisponibles, à des évitants, le savoir et tenter de le soigner seule n'y changeait rien.

Car malgré tout ce que je savais, je n'arrivais pas à changer.

10 ans de thérapie. Malheureusement, durant mon enfance, j'ai vécu des abus de la part de deux de mes proches : mon propre père et un de mes cousins. Ma mère, effrayée, n'a pas pu me protéger.

J'ai tout fait pour partir le plus loin possible de mon île natale. Aussitôt en France, j'ai entamé 10 ans de thérapie et heureusement, car je n'y serais pas arrivée sans accepter de me faire aider. Au début, je me disais que j'étais faible de demander de l'aide, que cela montrait que j'étais vulnérable, et dépendante. Le premier obstacle de la femme forte et antillaise

qui veut s'en sortir c'est qu'elle considère être faible si elle demande de l'aide. La thérapie est importante, je n'y serais pas arrivée sans les professionnels de santé.

Seulement, après 10 ans de thérapie, je savais parfaitement ce que j'avais, mais je ne réussissais pas à changer de comportements.

J'avais tout tenté, du psy à l'EMDR en passant par l'EFT pour me remettre de mon style d'attachement. J'ai essayé les médiums, les énergéticiennes, la thérapie familiale et constellation, la kinésiologie. Cela a fonctionné sur le moment, je me sentais soulagée, mais mes schémas d'autosabotage revenaient : je surréagissais, je tombais dans le contrôle et les colères...

Je ressemblais à une cause perdue, et je commençais à croire que rien n'était possible pour moi.

Tout le monde y arrivait, sauf moi, jusqu'à ce que je me forme aux neurosciences.

En 3 mois après avoir rencontré mes mentors, leurs enseignements ont changé ma vie, je me suis vue devenir sécure et enfin me faire confiance malgré tout ce que j'avais vécu.

Par la suite, je suis devenue coach à mon tour. Pourtant aujourd'hui même si je ne coache pas, je transmets ce qu'ils m'ont appris dans mes livres. Mais bien avant d'en arriver là, je vais vous parler de mes clientes et de ce que ces enseignements ont changé pour elles.

Chapitre 14 : Il revient mais elle refuse

Le cas de Sarah : je l'aime mais je me choisi

“Je L'aime, Mais Je Me Choisis”

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

Ça arrive souvent.

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

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

Et elle ne comprenait pas pourquoi.

Ce Qui S'est Passé Ce Soir-Là

Sarah avait tout préparé pour lui faire plaisir.

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

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

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

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

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

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

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

"Il faut qu'on parle."

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

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

Explosion

Il a vrillé.

Explosion

Il a vrillé.

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

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

Sarah, ébahie ne comprenait pas.

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

Elle avait juste voulu être honnête.

Trois Mois Plus Tard

Sarah pensait qu'il reviendrait.

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

Trois mois. Rien.

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

Ce Que Je Lui Ai Expliqué

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

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

intimité.

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

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

Et puis, d'un seul coup, tu lui as enlevé TOUT.

Tu lui as exposé deux ans de reproches d'un seul bloc.

Dans sa tête, tu t'es comportée de manière instable.

Sa Réaction

Sarah était en colère :

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

Je lui ai répondu :

“Tu es totalement légitime dans ton ressenti. Tes besoins

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

Qu'est-ce que tu veux ?

Elle : quoi ?

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

jusqu'à la fin de ta vie? Ou est-ce que tu veux que je t'enseigne la manière dont tu peux exprimer tes besoins sans heurter son cerveau, de manière à le garder attentionné à tes besoins? Veux tu continuer de l'accuser, ou transformer pour transformer tes relations pour toujours?"

Évidemment, c'était la deuxième option.

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

La Rencontre Qui a Tout Changé

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

L'art ancestral de la souveraineté féminité.

Il y a quelques années, j'ai participé à un séminaire exceptionnel. Un séminaire où j'ai investi une somme considérable — la plus grosse que j'avais jamais sortie de mon compte en banque d'un seul coup : 36.000€

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

La Rencontre qui a Tout Changé

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

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

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

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

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

Je l'ai regardée, ébêtée :

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

"Alors, tu es riche?"

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

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

"Je suis femme au foyer."

Là, j'ai bugué.

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

Elle a ri : "Pas du tout. Je n'ai pas toujours été femme au foyer. C'est lui qui a refusé que je travaille."

"Mais alors tu es soumise ! Tu es battue !"

"Non, pas du tout. Tu penses vraiment qu'une femme battue aurait eu droit à une formation aussi chère ? Non. Une femme battue, il ne lui offre rien. J'ai été cette femme-là avant. Je sais de quoi je parle."

Une Transformation Inattendue

Elle m'a expliqué que son mari n'était pas spécial. Qu'il était travailleur, mais qu'il n'était pas un homme extraordinaire au départ.

Le jour de leur mariage, l'ex de son mari était venue sur place pour l'intimider.

Cette femme lui avait dit :

"Aujourd'hui, c'est tout beau, tout rose parce que ce sont les débuts. Mais un jour, il te fera comme à moi. Moi, je faisais les courses, je payais son loyer. Lui jouait aux jeux vidéo toute la journée et ne m'aidait en rien. Il te fera pareil. Au début, il te chouchouera. Et puis, il finira par te délaisser."

Ça faisait sept ans qu'elle était mariée avec son mari quand je l'ai rencontrée.

Aujourd'hui :

- ✓ Elle ne jette jamais la poubelle
- ✓ Quand elle plie les vêtements, elle plie les siens et ceux de son mari, mais elle les dépose sur sa place, dans le lit, pour qu'il puisse les ranger lui-même — parce qu'elle n'est pas sa maman
- ✓ Il a engagé une femme de ménage pour la soulager
- ✓ Elle est traitée comme une reine

Je lui ai demandé :

“Comment est-ce qu'on peut décemment passer de ‘Je joue aux jeux vidéo, je ne fais rien’ à ‘Je paye tout et je prends soin de toi’ à ce point ? Si il n'est pas spécial, c'est toi qui l'es !”

Le Secret de Sa Transformation : l'art de devenir la perle convoitée.

Ce Qu'Elle M'a Transmis

Dans sa culture, les femmes sont initiées à l'art d'attirer et garder un homme de valeur. Elle m'a expliqué que l'homme et la femme jouent une danse au départ. Quand ils se rencontrent, se joue un rapport de force, une danse d'égo à égo. Les deux vont chercher à faire remplir leurs besoins sans avoir à remplir ceux de l'autre. C'est toujours comme ça, et c'est aussi ici que se joue le choix final de l'homme...

Pour y mettre fin, la femme doit maîtriser l'art de la communication féminine, de manière à ouvrir un espace de vulnérabilité entre elle et son homme, pour que celui-ci reste absorbé par ses émotions et ses besoins, comme au début. Elle m'a expliqué que l'art ne se trouve pas dans une communication verbale, mais énergétique.

Dès le départ, cet homme sent que la relation ne sera pas acquise, et il y fait attention, car la femme connaît sa valeur. Il n'arrive pas à la faire adhérer à ses allers retours. Elle impose un cadre de relation sans peur de le perdre : elle ne laisse plus l'enfant intérieur guider sa relation.

Enfin elle m'a parlé d'un secret féminin : l'atout de la perle.

Il s'agit d'un secret de beauté unique que chaque femme possède, personne ne peut ni le copier ni se l'approprier. Il ne s'agit pas de physique, mais d'un secret invisible, que personne ne voit mais ressent.

On nait avec.

C'est ce qu'elle a réussi à mettre en place dans son couple. Et c'est ce qu'elle m'a transmis ce jour-là.

La Réaction de Sarah

Lorsque j'ai raconté cette histoire à Sarah, elle était subjuguée.

Elle m'a demandé : "Prisca, comment est-ce que je peux y arriver?"

Je lui ai répondu :

"C'est possible. Mais ça demande un travail profond."

Il faut trois choses :

1. **Guérir ton enfant intérieur** — Pour ne plus être si instable.
2. Comprendre profondément l'évitant et les hommes — Ce qui compte vraiment pour eux, et comment les garder absorbé par tes émotions
3. Entamer le chemin de la Perle, un chemin que j'aide mes clientes à traverser grâce à ce que Faty m'a transmis

Un an plus tard

Trois mois plus tard, Sarah et moi avons fini son initiation.

Sarah m'a observée et m'a expliqué :

"Prisca, j'ai changé. Tout mon rapport au masculin s'est transformé. Dernièrement, j'ai rencontré mon

ex à une soirée. Je ne savais pas qu'il serait là.

J'ai reçu un message de lui après être partie : "Tu ne m'as vraiment pas vu ?" Et effectivement, je ne l'avais pas vu.

J'étais tellement concentrée sur moi-même que j'ai dansé avec mes amis sans même le remarquer."

Et qu'est-ce qui s'est passé ?

Il est revenu vers elle. Il l'a suppliée de le reprendre. Et elle était tellement souveraine qu'elle n'en avait pas envie. Il a tellement insisté qu'elle a accepté de le garder
"à l'essai".

Trois Mois Plus Tard

Trois mois plus tard, Sarah m'a envoyé ce message : "Prisca, est-ce que tu sais quand on a guéri de sa dépendance affective ? Est ce juste parce qu'on se sent mieux ? Non : c'est quand on est capable de quitter quelqu'un qu'on a été incapable de laisser durant deux années. Il y a encore un an, j'en aurais été parfaitement incapable.

Je l'aime, mais je me choisis."

Aujourd'hui

Aujourd'hui, Sarah a changé sa vie.

Elle est fiancée depuis six mois à un homme sain.

Ils ont deux chats, un chien. Ils vivent ensemble.

Il n'est pas évitant.

Elle a fait son choix.

Et aujourd'hui, elle est souveraine.

Chapitre 15 : il revient et ils se marient

Je sais qu'il m'aime mais je suis en train de tout détruire."

C'est sur ce message Instagram que je rencontre Marina, une femme qui vient me voir, en sale état, le cœur brisé. Totalement perdue.

Je connaissais sa détresse par cœur : c'est dans le même état que moi, Prisca, après 15 ans de thérapie sans réelle écoute...

Car oui, il est facile de dire : "Quitte-le ! C'est toxique, évite-le, passe à autre chose !"

Sauf que l'addiction est là, profonde, putride. Notre volonté, notre force, notre raison y passe. Personne qui ne l'a vécu ne peut le comprendre.

Le cerveau en surchauffe, le cœur en compote, le corps qui lâche à cause du stress et qui imprime une autre réalité : celle de l'incompréhension, celle de l'urgence d'avoir une explication sur ce qui ne va pas chez soi. Ou chez lui...

Sortir de l'illusion **ne se fait pas en "coupant" grâce à des phrases toutes faites comme = aime toi!**

Mais en se formant, en comprenant pourquoi l'évitant est ainsi, afin de lâcher prise, et d'accepter la réalité depuis les neurosciences, pas à partir de ce qu'on voudrais.

Et quand quelqu'un n'est pas formé à ce que vous traversez, elle vous dira la réponse facile : **"oublie-le,** on va mettre en place une coupure... respirez sur 4 temps, trouvez un moyen de couper... Un blocage sur le téléphone? S'il appelle, ne répondez pas."

Je n'ai jamais tenu plus d'une semaine.

Rencontrer mon mon mentor m'a aidé à m'en sortir, et à mon tour, je devenais cette personne pour Marina. Même si aujourd'hui je n'accompagne plus, je ne peux que vous encourager de trouver votre accompagnant.

L'accompagnement :

Le premier jour, elle m'explique ce jour là être tombée dans les pommes suite à un malaise à son travail pour burn-out, et être en arrêt maladie à cause d'une relation déchirante avec Davy, un évitant.

Elle ne dormait plus. Elle vérifiait son téléphone toutes les 3 minutes. Elle analysait chaque message, chaque silence, chaque soupir.

“Je sais qu’il m’aime, mais si c’est vrai, pourquoi il me fait ça?”

Comment a t elle fait pour passer de détruite à mariée?

La première étape, tu l’as déjà vécu : elle a étudié les 305 comportements de l’anxieuse qui le font fuir. En agissant ainsi, Marina empêchait à l’évitant de la rencontrer vraiment, de lui manquer. De réaliser ce qu’il perd.

L’étape suivante était d’entrer dans son cerveau, à lui. Comprendre l’évitant comme personne d’autre ne saurait le connaître a fait tomber beaucoup de barrière, car Marina ne réagissait plus comme avant.

La troisième étape a été d’apprendre son langage, à lui. Et grâce à cela, c’est Davy, son futur fiancé

a cette époque qui a arrêté de sur réagir, car elle n'activait plus ses défenses : elle parlait son langage.

Elle a appris les phrases exactes à communiquer pour qu'il revienne vers elle, puis quand il revient, comment le faire rester. Elle a compris comment communiquer ses besoins sans le heurter.

Mais malgré tout, malgré ces changements, Marina continuait de craindre qu'il ne disparaisse, et continuais de croire qu'elle n'était pas assez. Elle savait à présent exprimer ses besoins, mais ce qu'elle ne voyais pas, c'est que ses émotions débordantes et ses besoins portaient d'une blessure, pas d'un espace de paix.

C'est alors que je lui ai parlé de la méthode LIERRE™, une méthode entre spiritualité et neuroscience, permettant de guérir le style d'attachement anxieux pour le sécure.

Le Succès fou de Marina : il n'a plus su lui résister

La guérison dy style d'attachement se fait toujours en 2 temps :

1. Prendre conscience des blessures de l'enfant interieur
2. Comprendre profondément le fonctionnement des hommes
3. Réapprendre le comportement de la Perle

Celui qui fait qu'un homme reste absorbé a tes besoins.

Marina a réussi parce qu'elle a compris quelque chose de fondamental :

La méthode LIERRE est cruciale pour réparer sa relation a soi même, sans cela rien n'était possible ! Pas parce qu'elle est meilleure, mais parce qu'elle prend en compte les neurones, l'addiction, l'obsession. Parce qu'elle offre un espace d'écoute, de bienveillance, d'attention, de non jugement.

Puis elle a entamé le chemin de la Perle, et comme

Faty, elle a compris que les comportements de l'anxieuse devaient être remplacés par une confiance en soi sans faille, un douceur dans les mots.

Ce Qui a Vraiment Changé Chez Marina

La Différence Entre Comprendre et Incarner

Ce que j'ai découvert avec Marina, c'est que comprendre intellectuellement ne suffit pas. Guérir son enfant intérieur est la clef, apprendre à devenir la perle également. On peut lire tous les livres du monde sur l'attachement. On peut comprendre la théorie. On peut même connaître les 305 comportements qui font fuir l'évitant.

Mais entre savoir et incarner, il y a un monde.

Marina n'a pas juste appris des techniques. Elle est devenue une autre version d'elle-même. Une version que Davy a CHOISI d'épouser.

Chapitre 16. Pourquoi l'évitant peut-il cumuler plusieurs partenaire ou avoir du mal à rompre avec ses ex?

Oui, cela peut arriver. C'est ce que j'appelle une DIASPORA ÉMOTIONNELLE.

Le mot *diaspora* signifie justement dispersion.

La question n'est pas simplement : « Pourquoi a-t-il plusieurs partenaires ? » La question est : « Pourquoi a-t-il besoin de disperser son attachement ? »

Certains évitants ne mettent pas toute leur vulnérabilité dans une seule relation. Ils la répartissent entre plusieurs femmes afin de ne jamais dépendre totalement d'une seule. C'est une stratégie de désactivation.

Par exemple, il peut inconsciemment attribuer un

rôle différent à chacune, 5 catégories différentes et il fixe cela à partir de tests qu'il fait en début de relation. En fonction de ta réaction, les 305 comportements lui permettent de te placer dans une catégorie. Raison pour laquelle apprendre à en sortir est si crucial.

Puis il circule entre les partenaires, plus il développe elles selon ce que son système d'attachement peut tolérer émotionnellement. Aucune ne reçoit la totalité de son investissement affectif.

Dans cette vision, avoir plusieurs partenaires n'est pas le signe d'un désir d'aimer plusieurs femmes de façon égale. C'est une manière de compartimenter son monde intérieur. Tant que son attachement est dispersé, il ne risque jamais d'avoir à faire un choix qui l'obligerait à affronter sa vulnérabilité profonde.

Enfin, un point important de mon livre : Diaspora n'a pas pour but de normaliser ce fonctionnement. Au contraire, j'y explique qu'une femme ne devrait pas accepter le flou, rester dans une pseudo-amitié, ni tolérer d'autres femmes en parallèle. Comprendre le mécanisme sert à le voir avec lucidité, pas à le justifier.

Certaines femmes me demandent enfin comment

devenir celle qu'il ne peut pas oublier : l'élue pour qui il changera, pour qui il abandonnera toutes les autres.

Eh bien, cela suppose d'avoir changé, d'avoir guéri ses blessures — et donc d'avoir cessé de vouloir changer son fonctionnement à lui.

Imagine : toutes les femmes se battent pour lui, elles se comparent, elles se blessent entre elles. Il n'a même plus besoin de s'expliquer ; de peur de se le faire prendre, elles s'adaptent à tout ce qu'il demande.

Et toi, tu guéris de tes blessures et tu sors du théâtre. Tu deviens la seule femme qui ne se compare pas.

Et ne commence pas à me dire que toi, tu ne te compares pas. Le simple fait que tu ressentes le besoin de t'enorgueillir de ne pas te comparer est en soi une comparaison. Celle qui est guérie n'a pas besoin de le déclarer. Elle ne se dit rien. Elle est.

Et c'est celle-là — sortie totalement de la douleur et du besoin de reconnaissance — qui le rend fou. Pas parce qu'elle le cherche, mais parce qu'elle ne cherche plus rien. Elle n'est plus dans le calcul ni dans le contrôle, là où toutes les autres cherchent à

l'attraper.

Elle devient irrésistible, et elle ne le fuit même pas. C'est au-delà du pardon : elle est neutre, détachée. Elle ne m'explique pas que maintenant elle s'en fiche, elle ne performe pas sa guérison. Elle est réellement en paix. Et cela se voit dans la qualité des questions qu'elle pose.

Une fois qu'elle y est, l'évitant va le vérifier. Il va lui faire passer quatorze tests précis, d'intensité croissante, pour être bien sûr qu'il peut se relâcher et lui faire confiance.

Une fois ces tests passés, l'évitant est tellement obsédé par cette femme qui s'est totalement détachée de lui qu'il la supplie. Et quand elle agit comme elle a appris à le faire, alors il se fait soigner. Pas parce qu'il en a envie, mais parce qu'elle ne lui sort pas de la tête. Son mécanisme se retourne contre lui, et il ne peut plus l'ignorer. Elle résonne dans son esprit.

Je parle plus précisément de ce phénomène dans le livre du même nom, DIASPORA.

Bonus final

La perle convoitée versus femme réactive.

Ce que l'évitant veut plus que tout, c'est sa paix. Sans cette paix, il ne peut pas être présent pour l'autre. C'est pourquoi guérir est l'option la plus simple pour permettre l'harmonie, quelle que soit la personne, pas juste lui. Bien sûr qu'il doit évoluer, mais avec les 305 comportements, il restera tel quel car personne ne sait parler son langage. En revanche, guérie, on apprend à exprimer ses limites sans activer son trouble. Et alors peu importe où il ira, peu importe ses ex ou quiconque le drague, la paix et la passion se trouveront au même endroit. Et ce sera avec toi. Il s'en apercevra uniquement si tu deviens cette femme-là, pas si tu lui expliques : il le vivra comme une intrusion et son cerveau se verrouillera à l'évolution.

Guérir grâce à la méthode LIERRE permet de repenser sa posture, sa communication et sa maîtrise

émotionnelle, non pas pour s'adapter à l'autre et accepter — au contraire — mais pour rayonner la paix. L'amour de soi-même. La confiance.

Ne plus s'adapter, apprendre à poser des limites de manière saine, calme et souveraine.

Sans plus rien contre quoi se battre, l'évitant se retrouve à se battre tout seul et à faire face à son propre vide. Et alors, quand il en aura marre, il va simplement s'asseoir et écouter tes besoins. C'est ce qu'a fait Davy.

Après avoir moi même guéri, formée et soignée par mes mentors, je sais qu'il est impossible de guérir seule. C'est ce que je travaillais avec mes clientes. Leur guérison intérieure est devenue leur guide dans les silences et les phases de l'évitant. Aujourd'hui, les étapes de guérison que j'ai suivi, et que mes clientes ont suivies sont simples : c'est ma méthode LIERRE™

Pourtant, je ne coache plus ma reine.

Avec le temps, j'ai constaté que ces ouvrages sont très puissants, mais intégrés trop tôt, ils peuvent être déstabilisants.

Ils ont été conçus comme des supports de transformations, ce sont des livres outils, et non comme de simples livres à lire.

Je ne propose plus non plus de coaching individuel. En revanche, suite à une demande accrue de votre part, chères lectrices, je peux vous orienter vers les professionnels qui m'ont formés et en qui j'ai toute confiance.

Je n'ai donc rien à te proposer ma reine, mais je sais comme il est dur de traverser cela seule. C'est pourquoi je met à disposition des appels avec des membres d'équipe afin de vous orienter vers de meilleurs professionnels que moi : ceux qui m'ont formés.

Et si vous souhaitez être orienté vers un de mes mentors afin d'avoir un accompagnement tel que j'ai pu en bénéficier moi-même, alors voici un lien vers un appel de 15 minutes offert au près d'un conseiller formé à la méthode, qui pourra établir avec vous un plan de guérison et vous indiquer si oui, ou non, le programme de mes mentors est fait pour vous, et si il pourra vous aider comme il m'a aidé moi.

[PREND TON APPEL ICI](#)

Attention, si c'est trop tôt, ou inadapté, le conseiller vous le dira clairement, vous expliquera pourquoi, et vous orientera vers une méthode plus douce.

Épilogue

Ce que je voulais te dire avant que tu fermes ce livre

Tu te souviens de moi à 3h du matin ?

Les yeux rouges, le cœur en miettes, à relire des messages pour la 47ème fois en cherchant la faute. *Ma* faute.

Je veux que tu saches quelque chose : cette femme-là, je ne la renie pas.

Elle n'était pas folle. Elle n'était pas « trop ». Elle était une petite fille terrifiée dans un corps de femme, qui faisait la seule chose qu'elle connaissait pour ne pas être abandonnée : s'accrocher plus fort.

Aujourd'hui, je suis en paix.

Pas la paix de celle qui a renoncé à l'amour. La paix de celle qui ne mendie plus. Celle qui ne scrolle plus ses messages à 3h du matin. Celle qui ne cherche

plus *sa faute* quand un homme prend de la distance, parce qu'elle a compris que la distance d'un autre n'est pas la preuve de son indignité.

Il a une diaspora. Et j'ai totalement refusé d'en faire partie, c'est. la suite de cela que j'ai écrit le livre, dans la tête de l'évitant, qui parle pus en détail de cette part de vérité de l'évitement.

Ce que je sais, c'est que la petite fille en moi ne dirige plus mes relations. Elle est toujours là. Je l'entends, elle est avec moi chaque jour grâce à notre reconnexion.

Et toi, maintenant?

Tu as lu ces pages. Tu as peut-être pleuré. Tu t'es peut-être reconnue dans des comportements qui t'ont fait honte. Tu as peut-être eu envie de refermer ce livre parce que c'était trop douloureux de se voir aussi clairement.

Mais tu es encore là.

Et ça, c'est déjà du courage.

Je ne vais pas te dire que tout va changer du jour au lendemain. Ce serait te mentir, et ce livre n'a jamais été écrit pour te mentir. La prise de conscience est le premier pas, pas le dernier. Savoir que tu fais ces 305 comportements ne t'empêchera pas de les refaire

demain matin si la blessure est toujours ouverte.

Mais voilà ce qui a changé : la prochaine fois que tu enverras ce double message, la prochaine fois que tu exigeras une explication à 2h du matin, la prochaine fois que tu sentiras la panique monter parce qu'il n'a pas répondu depuis quatre heures... tu sauras d'où ça vient.

Tu sauras que ce n'est pas de l'amour. C'est ta blessure.

Et cette lucidité-là, personne ne pourra te la reprendre.

Il y a une chose que je n'ai pas dite dans ce livre, et que je veux te dire maintenant, comme une grande sœur qui t'attrape par les épaules et te regarde dans les yeux :

Tu n'es pas cassée.

Tu es blessée. Ce n'est pas la même chose. Une femme cassée, on la jette. Une femme blessée, on la soigne. Et toi, en lisant ce livre, tu viens de commencer à te soigner.

Pas pour lui. Pas pour le prochain. Pas pour devenir « la bonne meuf » qui ne fait plus fuir personne.

Pour toi. Pour cette petite fille qui a passé sa vie à croire qu'elle devait être parfaite pour mériter qu'on

reste.

On n'a pas besoin d'être parfaite pour mériter qu'on reste. On a besoin d'être en paix.

Alors voilà. Tu peux fermer ce livre.

Tu peux le poser sur ta table de nuit, ou le glisser dans ton sac, ou l'offrir à cette amie dont tu sais qu'elle en a besoin.

Mais avant de le fermer, pose ta main sur ton cœur. Sens-le battre.

Ce cœur qui a tant aimé, si maladroitement, si désespérément, si intensément... il mérite mieux que la panique. Il mérite la paix. Et cette paix, elle existe. Je te le promets. Parce que si la femme de 3h du matin a réussi à la trouver, alors toi aussi, tu peux.

Avec tout mon amour,

Prisca

Also by PRISCA DEGLAS



Le langage de l'évitant

<https://commande.recuperetonevitant.fr>
lle

26 chapitres • 230 pages

58 phrases exactes à utiliser
dans 26 situations concrètes

★ Comment poser tes limites
sans le faire fuir

★ Comment exprimer tes émotions sans l'envahir

★ Comment lui demander de s'engager ou lui faire
comprendre qu'il t'a sans le braquer



Dans la tête de l'évitant

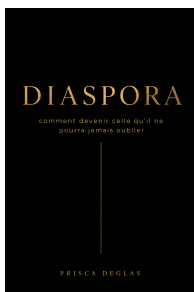
<https://commande.recuperetonevitant.fr/dlt>

23 chapitres • 180 pages

★ Comment poser tes limites sans le faire fuir

★ Comment exprimer tes émotions sans l'envahir

★ Comment lui demander de s'engager ou lui faire comprendre qu'il t'a sans le braquer



Diaspora

<https://commande.recuperetonevitant.fr/dsp>

26 chapitres • 230 pages

Comment devenir celle qu'il ne peut pas oublier

Les 4 niveaux d'évolution de l'évitant

Comment passer de la passion à la sécurité

Les 14 tests de sélection que font vivre l'évitant