

7 ÉTAPES POUR



RÉCUPÉRER TON EX ÉVITANT



Lui manquer.



Lui faire réaliser
ce qu'il perd.



Lui faire regretter.



PRISCA DEGLAS



COACH EN RELATIONS & AUTEURE



PRISCA DEGLAS

7 étapes pour récupérer ton ex
évitant

Copyright © 2026 by PRISCA DEGLAS

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

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

Table des matières

I Le message qui le fait revenir à coup sûr

Préface	3
Chapitre 1 : Comment utiliser ce livre	6
As-tu une question spécifique à ta situation?	8
Chapitre 2 : ÉTAPE 1 — Le message	9
Chapitre 3 : Le modèle du message	14

II Les 9 erreurs principales qui provoquent sa fuite

Chapitre 4 : ÉTAPE 2 — les erreurs qui provoquent sa fuite	19
Erreur n°1 — Chercher à le faire réagir	21
Erreur n°2 — Tenter de le rendre jaloux / menacer de le...	24
Erreur n°3 — Le critiquer	27
Erreur n°4 — La dépendance affective	32
Erreur n°5 — Exprimer ses besoins et émotions de la mauvaise...	38
Erreur n°6 — Les pavés émotionnels	43
Erreur n°7 — Être acquise	47
Erreur n°8 — Le silence Radio	54

Erreur n° 9 — L'ultimatum - Menacer de le quitter	59
Chapitre 14 — Je ne ne fais rien de tout ça, pourtant il ne...	64

III La stratégie exacte pour lui manquer

Chapitre 15 — ÉTAPE 3 : Décrypter son cerveau	69
Chapitre 16 — ÉTAPE 4 : Apprendre à parler son langage	73
Chapitre 17 — Pourquoi l'évitant se méfie de toi même quand...	80
Chapitre 18 — ÉTAPE 5 : De la blessure d'abandon au mariage	89
Chapitre 19 — Ne fait pas ceci comme toutes les autres...	92
Chapitre 20 — ÉTAPE 6 : Changer de posture et devenir...	97
Chapitre 21 — La femme pour qui l'homme se bat	100
Chapitre 22 — Comment rendre un homme absorbé par ses...	104
Chapitre 23 — Devenir sa perle	107
Chapitre 24 — La demande en mariage de l'évitant	113

IV RECONNAÎTRE LES 5 FAUX RETOURS

Chapitre 25 — ÉTAPE 7 : Les 5 faux retour de l'évitant	119
Faux retour n°1—Il agit avec moi comme un vrai couple, mais...	126

Faux retour n°2 — Il like mes photo et regarde mes stories	132
Faux retour n°3 — Il est jaloux alors qu'il refuse de...	140
Faux retour n°4 — Il veut qu'on reste ami	144
Faux retour n°5 — Il revient mais ne fait aucun projet...	150
Chapitre 31 : Le témoignage de l'évitant qui est revenu	156
Chapitre 32 — Au bout de combien de temps il revient : Le...	161

V IL REVIENT - COMMENT LE FAIRE S'ENGAGER

Chapitre 33 : Comment bien réagir quand il revient	171
Chapitre 34 : Comment le pousser à s'engager?	173
Chapitre 35 : Dans quel cas il ne revient jamais	175
Chapitre 36 : Qui est le partenaire idéal de l'évitant	177
Épilogue — Devenir son évidence	183

I

Le message qui le fait revenir à coup sûr

⚠ Ce message doit être envoyé après le travail des 7

étapes ⚠

Lis la suite pour comprendre

Préface

Ses larmes n'arrêtaient pas de couler ; que dis-je : de se déverser sur ses joues.

Il l'avait encore laissée après lui avoir promis le contraire. Et c'était comme ça depuis déjà quatre ans.

Après un moment intense, il disparaissait auprès de ses amis, de ses collègues, d'un inconnu et ce, quoi que Marina fasse.

Alors elle était assise face à moi, les yeux gonflés par le chagrin.

Je lui avais alors demandé :

— Deux types de femmes prennent mon coaching : celles qui veulent l'oublier et celles qui veulent le récupérer. Toi, laquelle es-tu ?

— Je veux le récupérer.

Il n'y avait eu aucune hésitation dans sa voix, juste le trémolo dû aux pleurs et à toute la tristesse accumulée.

— Très bien, dis-je. Mais sais-tu que tu vas devoir devenir une autre femme ? Une experte en styles d'attachement, mais surtout l'exemple vivant de ta propre transformation intérieure.

— Je ferai tout, Prisca. Je suis désespérée. Tout ce que je veux, c'est qu'il revienne. Je n'arrête pas de penser à lui.

Et un an plus tard, Marina m'envoyait ce message :

« Prisca, devine qui vient de me demander en mariage ? »

Davy. Son évitant...

L'évitant qui la fuyait depuis quatre ans était non seulement revenu, mais il s'était engagé.

Car on parle souvent du retour de l'évitant. Mais il existe de faux retours — que tu as peut-être déjà vécus — et qu'il faut apprendre à différencier du seul retour qui compte vraiment : celui dans lequel il ne revient pas simplement vers toi, mais choisit de **rester**.

Et il existe un chemin.

Un chemin a fonctionné pour plusieurs de mes clientes. Pas toutes. Mais suffisamment pour que je puisse aujourd'hui t'en décrire les étapes, tout en te montrant, avec transparence, les situations dans lesquelles elles ne fonctionneront pas.

Car faire revenir un évitant n'est pas la partie la plus difficile.

La vraie question est : **comment faire pour que, cette fois, il**

PRÉFACE

ne reparte pas.

Et c'est précisément l'objectif de ce livre.

Chapitre 1 : Comment utiliser ce livre

J'ai réfléchi à un millier de façons de commencer ce livre.

Je me suis demandé si un livre intitulé *Récupérer son ex évitant* devait commencer par vous parler de théorie.

Sauf que j'ai déjà consacré un livre entier au fonctionnement de l'évitant.

Non. Cette fois, je voulais un livre actionnable. Et ici, une seule chose nous intéresse :

Comment le faire revenir.

Comment le récupérer, l'attirer, lui manquer...

Il existe des choses très précises qui créent le manque chez un évitant. Et elles sont presque toutes contre-intuitives.

Et non, ce n'est pas le silence radio. Ni la disparition. Ni la distance.

Parce que tu ne crées pas forcément le manque en disparaissant. Tu peux surtout créer de la méfiance.

Il existe d'autres manières de manquer à un homme. Des manières bien plus déstabilisantes pour lui : **celles qui désactivent ses défenses habituelles.**

Et oui, je vais tout te dire dans ce livre, alors je vais éviter de tout te spoiler maintenant.

Spoiler alert : il y a 7 étapes.

As-tu une question spécifique à ta situation ?

Tu vas probablement avoir des questions très spécifiques à ta situation pendant ta lecture.

C'est normal : aucun livre ne peut prévoir tous les cas de figure.

Chaque jour sur Instagram, **je mets une boîte à questions en story** dans laquelle tu peux me raconter ta situation et me poser gratuitement ta question. J'en sélectionne plusieurs auxquelles je réponds directement en story, de façon totalement anonyme.

Alors si, à n'importe quel moment de ce livre, tu te dis : « **Oui Prisca, mais dans mon cas précis...** », viens me retrouver sur **@lampriscadti** et pose-moi ta question dans la boîte dédiée en story.

Tu pourras aussi lire la réponse aux questions des autres lectrices, et y trouver des indications.

Hâte de t'y retrouver.

Prisca

Chapitre 2 : ÉTAPE 1 — Le message

Disclaimer : Ce message est puissant, il a fait revenir des centaines d'évitants. Mais assure-toi de lire le livre en entier avant de l'envoyer, car la majorité ne sont pas restés, car un travail profond n'avait pas été enclenché.

L'histoire de Marina

Quand Marina m'a contactée, elle pleurait tellement qu'elle arrivait à peine à parler.

« Prisca, il ne va jamais revenir. »

Elle était avec Davy depuis quatre ans. Quatre ans de montagnes russes. Quatre ans à se demander où elle en était. Quatre ans à accepter des miettes en espérant qu'un jour, il se réveillerait et réaliserait qu'elle était celle qu'il lui fallait.

Elle m'explique qu'elle est en arrêt maladie. Qu'elle a perdu connaissance au travail. Que son corps a lâché avant elle.

« Je sais qu'il m'aime. Alors pourquoi il me fait ça ? »

Elle répétait cela en boucle.

C'est ici que je lui ai parlé du fait que, parfois, une femme pense tout bien faire, mais que, pour l'évitant, cela active quelque chose en lui.

Je lui ai expliqué ses comportements et les réactions qui activent le départ de l'évitant (continue de lire pour les connaître) et elle s'est effondrée de tristesse et de culpabilité.

« Je ne savais pas », m'a-t-elle dit. « Pourquoi personne ne nous le dit ? »

— Personne ne saurait nous expliquer cela, comment fonctionne un homme au-delà d'un évitant. Ce qui l'attache à toi, ce qui le fait rester. Mais aussi, ce qui, dans ton comportement, le fait fuir et condamne la relation à tout jamais.

— Comment lui faire comprendre que j'ai compris ? Que j'ai changé.

Je l'ai regardée avec une part de méfiance, mais aussi de compréhension.

— Est-ce sincère ? Ou est-ce juste pour lui montrer que tu changes et qu'il peut s'apaiser ? Car si tu cherches à prouver que tu vas mieux avant que le travail n'ait eu lieu, il va peut-être revenir, mais se méfier de toi encore plus...

— Je veux m'excuser, je veux qu'il sache que je me fais aider maintenant.

Ok, alors voici le message que je lui ai préconisé :

Le message

Davy,

Je t'aime.

Et aujourd'hui, je comprends les dynamiques qui ont eu lieu entre toi et moi.

Je n'attends rien, je ne t'attends pas — je prends soin de moi et j'ai entamé un coaching pour sortir des réactions qui nous séparaient.

Évidemment, comme je t'aime, j'aurais aimé que ce soit toi.

Ma porte sera toujours ouverte si un jour tu as envie de construire quelque chose.

D'ici là, je te souhaite le meilleur.

Voilà. C'est tout.

Pas de « reviens s'il te plaît. » Pas de « j'ai besoin de toi. » Pas de « on peut essayer encore. »

Juste : je t'aime, mais je me choisis.

Pourquoi chaque mot compte

« *Je t'aime.* » — Tu validates qu'il compte. Il sait que ce n'est pas du

rejet, qu'il n'est pas le méchant, que tu ne le punis pas.

« Je comprends les dynamiques qui ont eu lieu entre toi et moi. »

— Tu ne l'accuses pas. Tu ne le blâmes pas. Il peut respirer. Son système de défense ne s'active pas — aucune attente. Aucune exigence. Il est libre.

« J'ai entamé un coaching » il sent que tu te recentre sur toi, que tu investis en toi et que tu prend soin de toi. Que tu vois la nécessité de changer, pas pour lui, mais pour avancer.

« Je n'attends pas — je prendrai soin de moi. » — C'est ici que quelque chose se déclenche dans son cerveau. *Elle ne va pas m'attendre ? Elle fait un coaching ? Elle change activement ! Je peux vraiment la perdre ?* La panique s'installe.

« J'aurais aimé que ce soit toi. Mais ce n'est pas possible. » — Il sait qu'il comptait. Mais il sait aussi que tu pars quand même.

« Ma porte sera toujours ouverte si un jour tu as envie de construire quelque chose. » — Pas *« si tu changes. »* Pas *« si tu fais des efforts. »* Si TU as envie de CONSTRUIRE. Il a le choix — mais tu ne le supplies pas.

« D'ici là, je te souhaite le meilleur. » — Pas de rancœur. Pas de colère. Juste de la grâce.

Dans son cerveau, ça résonne ainsi : *elle m'aimait, elle me comprend, elle ne m'attend pas, je peux vraiment la perdre.*

L'avertissement

Si tu envoies cette phrase sans avoir encore traversé les 7 étapes au complet, il risque de s'en rendre compte et de ne plus du tout te faire confiance. Si tu espères secrètement qu'il revienne sans véritable changement intérieur, il va le voir, car l'évitant fait passer des tests à l'anxieuse pour vérifier le fait qu'elle soit vraiment stable émotionnellement.

La réponse de Marina : oui, je sais, ne t'inquiète pas. Même s'il ne revient pas, je ne ferai pas de crise. Je **sais** comment il est. J'ai compris.

Je lui répétais qu'on n'avait pas encore travaillé sur elle, sur sa posture, ses comportements et réactions, son langage. Heureuse comme tout, elle envoyait le message avec un vague « oui, oui ».

Résultat, une semaine plus tard, elle m'envoyait en larmes : il est revenu, on a eu une longue discussion. Et puis j'ignore pourquoi, il m'a bloquée de nouveau en me disant qu'il n'avait pas confiance en notre couple.

— Je t'avais dit de ne pas envoyer le message avant que les étapes soient accomplies, aujourd'hui, même si tu renvoies ce message, il se méfiera et n'aura plus confiance.

— Mais pourquoi, malgré mon désir de changement, il réagit encore comme ça ?

— Parce que tu as le désir de changement, mais tu ne connais pas encore les comportements qui activent ses défenses.

Chapitre 3 : Le modèle du message

LE BON MESSAGE AU BON MOMENT

Il vient de rompre ? C'est toi qui es partie ? Il t'a bloquée ? Il ne revient plus ? Vous étiez fiancés ou mariés ? Le message sera le même :

« Prénom, je t'aime.

Aujourd'hui, je comprends les dynamiques qui ont eu lieu entre toi et moi. Je n'attends rien, je ne t'attends pas — je prends soin de moi.

Évidemment, comme je t'aime, j'aurais aimé que ce soit toi. Mais ce n'est pas possible. *Ma porte sera toujours ouverte si un jour tu as envie de construire quelque chose.*

D'ici là, je te souhaite le meilleur.”

Mais peut-être que ton cas est particulier...?

“Oui mais moi il a dit que ...”

“C'est moi qui l'ai quitté...”

“C'est lui qui est parti...”

Et bien, ce sera le même message, quoi qu'il en soit.

Pourquoi le message ne change pas selon les situations?

Parce ce que fait revenir dans ce message, c'est que le message n'aborde aucunes problématiques ni circonstances. Non pas parce qu'elles ne doivent pas être abordées, mais parce que tu dois apprendre :

1. A dire les choses dans son langage
2. à déterminer si tes questions proviennent d'un espace de sécurité ou de peur.

Si tu dis : « *Pourquoi tu m'as bloquée?* »

ou bien : « *Donc maintenant tu reviens?* »

C'est violent pour lui, car ça provient d'une blessure non réglée en toi. De plus, les réponses aux questions de ce type se trouvent à la suite du livre, ou dans mes livres plus poussés qui décrivent son cerveau plus en détail. Comprendre son cerveau et ses limites est primordial pour créer l'harmonie qui le fait rester. Raison pour laquelle je t'encourage à ne pas se limiter à ce livre, mais à continuer d'étudier le cerveau de l'évitant. Et pas forcément avec mes livres : avec tout ce que tu trouveras sur le sujet.

Exposer longuement ses émotions ne fonctionne pas non plus au près de l'évitant.

Pas : « *Tu m'as tellement manqué.* » ou « *Est ce qu'on peut parler de nous.* »

Ces phrases sont légitimes, mais peuvent sonner comme des insécurités.

Jamais d'émotion directes, d'attaque frontale, et il y a une manière particulière d'aborder les sujets sensibles, en utilisant des outils de communication : c'est la base du **langage de l'évitant**. Et c'est sur cette base que j'ai créé ce message.

Mais surtout je veux te sensibiliser : n'envoie pas ce message seul, n'arrête pas d'apprendre !

II

Les 9 erreurs principales qui
provoquent sa fuite

Chapitre 4 : ÉTAPE 2 — les erreurs qui provoquent sa fuite

Ce qu'une femme fait sans le savoir

Au début de la relation avec l'évitant, l'anxieuse va naturellement faire ce que toutes les femmes font dans une relation : aimer, partager et donner.

Et au début, il est très présent, attentionné, il semble donner avec la même intensité.

Mais un jour, lorsqu'il va s'éloigner une première fois, elle ne va pas comprendre. Elle va donc tout naturellement poser des questions, communiquer ses émotions, demander de la clarté et se retrouver face à un véritable mur.

Avec le temps, cette femme va avoir le réflexe de refouler ses émotions pour le rassurer. Elle va feindre la joie et l'indifférence, tout en essayant de le ramener à elle, de multiplier les actions.

Et plus elle va essayer de choses sans plan, sans méthode, plus ça va empirer...

Car, sans le savoir, c'est exactement ce qui le fait fuir.

Avec le temps, j'ai répertorié de nombreux comportements qui font fuir l'évitant. J'en ai même écrit un livre qui va plus loin. Ce sont des choses qui paraissent « normales » à l'anxieuse, mais qui activent un système de défense méconnu de son cerveau.

Voici pourquoi il est très important de connaître les erreurs principales qui l'éloignent avant de continuer.

Erreur n°1 — Chercher à le faire réagir

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

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

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

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

Pourquoi?

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

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

Celle qui crée des stratégies pour le faire réagir et vérifier

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

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

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

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

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

Tout ça, tu le fais avec lui en tête.

Ce que son cerveau fait avec ça

Son cerveau détecte la stratégie.

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

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

ce qu'il capte.

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

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

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

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

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

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

Créer de la jalousie

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

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

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

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

définitivement.

Pourquoi on fait ça

Parce que l'attente passive est insupportable.

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

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

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

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

Ce que tu fais à la place

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

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

Parce que chaque acte posé pour lui est une énergie dépensée

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

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

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

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

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

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

Erreur n°3 — Le critiquer

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

Pourquoi te place-t-il en dernier ?

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

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

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

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

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

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

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

Pourquoi apprendre le langage de l’évitant ?

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

Ce que son cerveau fait avec la critique

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

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

Automatiquement. Involontairement. Indépendamment de lui.

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

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

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

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

La distance. Le silence. La fuite.

Ce que son cerveau fait avec la jalousie

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

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

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

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

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

à s'engager vraiment, tu seras toujours là.

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

La critique qui revient comme un boomerang

Il y a quelque chose que peu de femmes réalisent.

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

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

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

Et ta critique lui fournit exactement cette narration.

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

Pourquoi tu critiques

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

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

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

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

Ce que tu fais à la place

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

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

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

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

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

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

Erreur n°4 — La dépendance affective

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

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

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

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

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

Ce qu'est vraiment la dépendance affective

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

C'est une addiction neurochimique.

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

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

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

Mais rien.

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

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

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

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

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

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

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

Ce que la dépendance fait à la relation

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

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

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

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

Plus tu espères, plus il recule.

Plus tu attends, moins il se sent libre.

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

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

La racine de la dépendance

La dépendance affective ne naît pas uniquement de cette relation.

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

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

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

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

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

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

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

Comment guérir ?

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

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

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

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

Pas parce qu'elle a appliqué une technique.

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

longtemps.

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

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

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

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

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

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

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

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

Autrement dit : la forme compte plus que le fond.

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

Ce que tu fais

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

Tu comprends, tu refoules, tu t'oublies.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ce n'est pas vrai.

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

Ce que son cerveau fait avec ça

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

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

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

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

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

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

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

Comment inverser cela ?

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

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

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

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

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

C'était le signal que tu nous as appris!

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

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

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

Erreur n°6 — Les pavés émotionnels

Tu as quelque chose à dire.

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

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

Tu envoies.

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

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

Ce que son cerveau fait avec un pavé

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

Pour son cerveau, c'est une surcharge.

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

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

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

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

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

Pourquoi tu envoies des pavés

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

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

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

Sauf que son cerveau ne fonctionne pas comme ça.

Plus tu expliques, plus il se ferme.

Le pavé qui arrive après le silence

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

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

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

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

progressivement.

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

Il referme tout.

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

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

Mais une manière différente de se positionner.

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

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

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

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

Erreur n°7 — Être acquise

Tu es là. *Toujours.*

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

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

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

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

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

Tu es disponible. Complètement. Inconditionnellement.

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

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

Ce que son cerveau fait avec ton hyperdisponibilité

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ce que ta gentillesse extrême dit de toi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ça te gêne et même, ça te dégoûte.

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

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

Lui, il peut te remplacer.

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

Mais alors comment faire ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Il tient sa parole.

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

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

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

Il m'a dit : "Je te sens apaisée."

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

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

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

Il veut toujours être là pour moi.

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

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

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

Prisca, encore mille fois merci.

Le retour et l'hyperdisponibilité

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

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

Et son cerveau enregistre :

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

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

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

C'est la présence sans empressement.

La souveraineté.

Erreur n°8 — Le silence Radio

C'est LE CONSEIL le plus donné sur internet.

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

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

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

Ce que tu fais

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

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

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

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

Ce que son cerveau fait avec ça

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

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

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

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

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

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

Il ne vient pas vers toi.

Il va vers ailleurs.

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

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

Le silence punitif

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

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

Il le détecte immédiatement. Pas consciemment, mais neurologiquement.

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

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

Et il s'éloigne encore plus.

Et toi, tu seras blessée.

Quand le silence fonctionne vraiment
Le silence fonctionne.
Mais uniquement à plusieurs conditions.

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

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

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

Pourquoi ?

Parce qu'à ses yeux, tu es acquise.

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

Il le sait.

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

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

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

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

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

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

Pas de la colère contenue.

Pas de l'attente déguisée.

Pas d'une stratégie calculée pour le faire réagir.

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

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

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

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

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

Alors tu lui dis.

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

Et tu tremble, et il le sait.

Ce que tu espères

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

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

Pendant quelques jours.

Puis tout recommence.

Ce que son cerveau fait avec un ultimatum

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

Il lit *"menace. Pression. Danger."*

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

Deux réactions possibles.

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

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

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

L'ultimatum répété

Il y a une version encore plus contre-productive.

L'ultimatum qu'on ne tient pas.

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

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

"Je te jure que cette fois c'est fini." — Ça recommence. Tu es toujours là.

Chaque ultimatum non suivi d'effet apprend quelque chose de précis à son cerveau.

Tes mots ne valent rien.

Pas parce que tu mens intentionnellement. Mais parce que la douleur de partir est plus forte que la douleur de rester. Et il le sait maintenant. Il l'a appris à force de te voir rester malgré tes promesses.

Et à partir de là — même quand tu dis quelque chose d'important, même quand tu poses une vraie limite — son cerveau ne l'enregistre pas vraiment. Il attend. Il sait que tu vas rester.

La différence entre un ultimatum et une limite

Il y a une confusion fréquente entre les deux. Et elle coûte cher.

Un ultimatum c'est une menace conditionnelle. *"Si tu fais X, alors je fais Y."* C'est une tentative de contrôler son comportement par la peur de la perte.

Une limite c'est une vérité intérieure. *"Je ne peux pas continuer dans ces conditions."* Ce n'est pas une menace. C'est une information sur toi — sur ce que tu acceptes et ce que tu n'acceptes plus.

L'ultimatum vient de la peur. La limite vient de la souveraineté.

Et son cerveau fait une différence immédiate entre les deux.

L'ultimatum il le gère — en cédant temporairement ou en fuyant.

La limite vraie — celle qui vient d'un endroit de paix et de certitude intérieure, sans colère, sans attente de sa réaction — ça, il ne sait pas quoi en faire. Parce que ça ne lui demande rien. Ça ne le menace pas. Ça lui dit simplement : *"je me choisis."*

Et cette posture-là crée quelque chose qu'aucun ultimatum n'a jamais créé.

Du respect.

Ce que tu fais à la place

Tu ne menaces pas de partir.

Tu pars — quand tu es prête, vraiment, depuis un endroit de paix et non de colère. Ou tu restes — en ayant posé une limite réelle, claire, calme, que tu es prête à tenir.

Mais tu n'utilises plus le départ comme arme. Parce qu'une arme qu'on ne dégage jamais perd tout son pouvoir. Et une

femme qui menace sans agir perd toute sa crédibilité.

La prochaine fois que tu sens l'envie de lancer un ultimatum — pose-toi une question.

“Est-ce que je suis prête à vraiment partir si rien ne change?”

Si la réponse est non — ne dis rien. Travaille d'abord à devenir prête.

Si la réponse est oui — alors ce n'est plus un ultimatum.

C'est une vérité.

Et les vérités n'ont pas besoin d'être répétées deux fois.

Chapitre 14 —Je ne ne fais rien de tout ça, pourtant il ne revient pas : comment agir ?

« Mais moi, je ne fais pas ça. Je ne lui envoie pas de pavés. Je ne cherche pas à le rendre jaloux. Je ne suis pas, ou plus, acquise. Je vis ma vie. Je ne cours pas après. »

Et pourtant, il ne revient pas, et tu te demandes pourquoi.

Trois grandes explications sont possibles :

1. Première explication : un manque de conscience des comportements qui le font fuir

Dans ce livre, je t'ai décrit les 9 erreurs principales qui le font partir. Mais au fil de ma carrière, j'ai répertorié, en réalité, plus de **305 éléments** que tu peux faire et qui le font fuir. Si tu veux être exhaustive, je te conseille de lire le livre dédié *305 comportements d'anxieuses qui font fuir l'évitant* (voir fin du livre pour en lire un extrait).

2. Tu as beaucoup trop explosé par le passé

Le cerveau de l'évitant est très sensible : si tu as explosé, fait les 9 ou pire les 305 erreurs et que tu t'es corrigée par la suite, alors son cerveau t'a peut-être déjà catégorisée comme étant un danger.

3. Ta posture

Parfois, le problème n'est pas la phrase. C'est le cadre. **C'est ta posture.** C'est ce que tu as accepté depuis le début de la relation — et qui lui a appris qu'il n'y avait pas de conséquence réelle à ses comportements.

Le problème n'est peut-être pas tant ce que tu ne fais plus, mais ce que tu as accepté, qui a posé le cadre de relation que l'évitant a enregistré comme « normal » entre vous.

Il y a une raison pour laquelle il ne revient pas : ce que tu as accepté au départ, même quand tu fais tout de la bonne manière maintenant.

Et c'est exactement ce que j'ai expliqué à Marina.

Avec un évitant, chacun de ces comportements naturels, normaux, humains — active son système de défense : car son cerveau est différent.

Ce n'est pas qu'elle fait mal les choses. C'est qu'elle le fait avec

un homme dont le cerveau fonctionne différemment. Raison pour laquelle, l'étape 3 de ce parcours de comprendre le cerveau de l'évitant mieux qu'aucune autre femme ne le fera jamais.

Vous plaçant alors directement dans en pôle position dans son esprit.

Je continuerai de vous raconter comment Marina, est devenu celles qu'il n'arrivait pas à oublier parmi toutes les autres femmes : elle a étudié son cerveau.

Ps : Certaines situations sont trop spécifiques. Si c'est ton cas et que tu te demande si une de tes erreurs est fatale : chaque jour, je mets une boîte à questions dans mes stories Instagram et je réponds anonymement à des dizaines de situations.

Ne reste pas sans réponses.

III

La stratégie exacte pour lui manquer

Chapitre 15 — ÉTAPE 3 : Décrypter son cerveau

Dans la tête de l'évitant : décrypter son cerveau

Davy, l'évitant de Marina, était revenu après le message. Mais il a disparu une semaine après...

Raison pour laquelle je le répète : un message le fera revenir, mais ce qu'on veut, c'est qu'il reste. Et les 7 étapes ne sont pas là pour vendre du rêve : elles sont là pour que, en les suivant les unes après les autres, il se sente rassuré et choisisse de rester.

Une étape SUPER IMPORTANTE est celle d'étudier un maximum le fonctionnement du cerveau de l'évitant. Ce chapitre est un résumé de tout ce que j'ai appris sur une année entière dans une formation dédiée aux styles d'attachement anxieux et évitant pour devenir sécure.

Évidemment, vous n'êtes pas la seule à devoir travailler sur vous : lui aussi a son lot de travail. Pourtant, la première chose que mes mentors m'ont dite est que, si je voulais vraiment créer ce couple harmonieux, il fallait que je comprenne que l'évitant n'avait pas de modèle, et que le temps de sa reconstruction, je

devienne la personne assez stable pour savoir comment agir.

Et pour être stable, il faut arrêter de surréagir. Alors certes, certaines de nos blessures s'activent (pour ne pas dire toutes) à son contact, mais aussi, comme nous ne comprenons rien et qu'il ne nous apporte pas de réponse, nous explosons souvent après avoir tout essayé.

Ce qui fait qu'on cumule les 305 comportements.

Qui font qu'il fuit, en dépit de nos efforts, c'est comme s'il ne les voyait pas.

La solution : étudier son cerveau comme nulle autre.

En comprenant le mécanisme neurobiologique derrière chacun de ses retraits, et les 305 comportements qui l'activent, tout s'éclaire. C'est pourquoi j'insiste sur le fait que ce livre vous indique les 7 étapes à traverser, mais ne vous arrêtez pas là !

Personnellement, je suis coach, mais je ne coache plus. Je vous le dis simplement comme une amie : étudiez, faites des thérapies, lisez d'autres livres d'autres auteurs, apaisez-vous en comprenant pour ne plus avoir besoin de ses réponses à lui car, bien souvent, lui-même ne sait pas expliquer ce qui arrive. Quand les évitants lisent mes livres, ils découvrent leur fonctionnement à l'intérieur.

Par exemple, voici les explications d'un évitant qui a lu un de mes livres :

Coucou Prisca, coucou la Queen, j'espère que tu vas bien.

Je viens vers toi après avoir lu les 3 derniers livres, 305, Dans la tête de l'évitant et Le langage de l'évitant. Ça fait plaisir de voir que tu parles de nous, les évitants, et que tu ne nous juges pas. Et je me suis demandé comment tu fais pour savoir aussi bien ce qui se passe dans notre tête.

Comprendre ce qui se joue pour lui est PRIMORDIAL.

Davy, l'évitant de Marina, m'a confié que Marina connaissait si bien son cerveau qu'elle ne réagissait plus à rien. Pourtant, elle continuait de lui dire je t'aime : ça l'a complètement désarmé.

Il a résisté quelques mois, mais n'a pas su tenir longtemps. Il nous a confié qu'après le message de Marina, quand il a vu qu'elle n'avait pas changé, il s'est plongé dans une relation de secours. Mais même en faisant l'amour à cette nouvelle femme, il pensait à Marina et cela lui faisait des problèmes, car cela lui coupait toute envie.

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

C'est quelqu'un dont le cerveau a appris, très tôt, que l'amour était le danger.

C'est un cerveau qui a appris à survivre seul et qui est plein de mécanismes qui se déclenchent seuls.

Les études neurobiologiques sont récentes. Et personne n'en parle vraiment.

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

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

C'est pourquoi étudier son cerveau en profondeur est **indispensable** !

Certains de tes mots et de tes gestes peuvent l'ouvrir ou le fermer, raison pour laquelle l'étape 4 est d'apprendre encore comment communiquer autrement.

Chapitre 16 — ÉTAPE 4 : Apprendre à parler son langage

L'évitant a un fonctionnement particulier, et à force de l'étudier, il est ressorti une réalité : avec lui, il faut adapter sa manière de parler.

Certaines femmes hurlent lorsque je dis cela.

« Pourquoi ce serait encore à moi de m'adapter ? »

Mais l'idée ici n'est pas de devenir une autre personne. Elle n'est pas non plus de marcher sur des œufs toute votre vie pour éviter qu'un homme ne parte.

Il est temps de comprendre que leur cerveau est réellement différent. Il vivent dans une toute autre réalité que toi. Pas par méchanceté, pas par négligence, mais parce que leur cerveau est structuré différemment.

Le secret n'est pas de tout accepter, mais de comprendre son fonctionnement. Pas pour bafouer vos besoins, (ça vous le faite déjà), mais pour le dire autrement.

C'est comme si il venait de Mars et vous de Vénus, vous pouvez vouloir dire une chose en vénusien mais que l'autre ne reçoive

pas le message à cause de la manière dont cela a été traduit. Vous pouvez alors l'insulter de Marsien et partir. Ou chercher à comprendre comment dire du vénusien en Marsien.

Quand je vous le dit, vous entendez : il est différent, donc ne dis plus rien.

Hors non. Ce n'est pas ce que j'ai dit.

Mais c'est ce que tu as tellement fait que tu as peur de d'apprendre à communiquer autrement, de peut de revivre ce que tu as vécu en essayant de t'adapter.

Tu crois lui laisser de l'espace en disant :

« Fais ce que tu veux. »

Il peut entendre :

« Je te rejette. Tu m'as déçue. Débrouille-toi. »

Et c'est précisément ce qui rend ces relations aussi difficiles à comprendre.

Parce que parfois, **ce n'est même pas ce que tu dis qui pose problème. C'est ce que son cerveau entend.**

Parler son langage

Ce livre n'explore pas l'intégralité du fonctionnement de l'évitant. Il ne le peut pas : ce serait beaucoup trop long.

J'ai consacré un travail entier à son langage, avec plus de 258 pages uniquement destinées à comprendre comment communiquer avec lui.

Mais ce que je veux que tu comprennes ici, c'est que parler son langage ne signifie pas ne plus rien dire.

Cela signifie apprendre à dire les choses d'une manière qu'il peut entendre.

Et la différence est immense.

Parce que beaucoup de femmes font exactement l'inverse lorsqu'elles découvrent qu'elles sont face à un évitant.

Elles commencent à avoir peur de tout.

Peur de poser une question.

Peur de demander quelque chose.

Peur d'exprimer une limite.

Peur de dire qu'elles sont blessées.

Alors elles se taisent.

Et ce n'est absolument pas ce que je veux t'apprendre.

Le but n'est pas de supprimer ton message. Le but est d'apprendre à le traduire.

Tu dois pouvoir dire :

« *Cela ne me convient pas.* »

Tu dois pouvoir dire :

« *J'ai besoin de quelque chose de différent.* »

Tu dois pouvoir poser une limite.

Tu dois pouvoir exprimer une émotion.

Mais il existe une différence immense entre exprimer une émotion et déposer toute son intensité émotionnelle sur quelqu'un dont le premier réflexe face à cette intensité est de se protéger.

C'est là que connaître son fonctionnement change tout.

Ce que Marina croyait avoir compris

Lorsque Marina a envoyé à Davy le message que je lui avais préconisé, il est revenu.

Le message était magnifique, sensible, il venait du cœur.

Et pourtant, une semaine plus tard, Davy avait de nouveau disparu.

Marina ne comprenait pas.

Elle avait fait ce qu'il fallait.

Elle avait utilisé les bons mots.

Elle avait compris qu'il était évitant.

Elle faisait même attention à ne plus le brusquer.

Alors pourquoi était-il encore parti ?

Plus tard, Davy nous expliquera quelque chose d'extrêmement intéressant : le message l'avait profondément touché.

Mais très rapidement, il avait retrouvé dans leurs échanges quelque chose qu'il connaissait déjà.

Les anciennes réactions de Marina.

Je lui ai donc demandé de me montrer leurs conversations.

Pour elle, il n'y avait rien de particulier.

« Je lui parle normalement. »

Et c'était justement le problème.

Parce que **« normalement » pour Marina ne signifiait pas nécessairement « normalement » pour Davy.**

Marina était une femme forte.

Lorsqu'elle avait peur, elle ne disait pas :

« J'ai peur que tu partes. »

Elle disait :

« Fais ce que tu veux. »

Pour elle, cette phrase signifiait :

Je ne vais pas te retenir. Je respecte ta liberté. Je te laisse de l'espace.

Mais Davy n'entendait pas cela.

Il entendait la frustration derrière les mots.

La pique.

Le rejet.

La colère retenue.

Et il se fermait.

Marina a d'abord nié.

Parce que consciemment, ce n'était absolument pas son intention.

Puis, en reprenant leurs conversations, elle a commencé à voir quelque chose.

Oui, elle lui laissait de l'espace.

Mais elle lui laissait de l'espace en étant blessée.

Et cette blessure passait malgré elle dans sa manière de communiquer.

C'est ici qu'une distinction devient essentielle.

Connaître les bons mots ne suffit pas

Tu peux apprendre toutes les phrases du monde.

Tu peux connaître parfaitement le cerveau de l'évitant.

Tu peux savoir quelles questions éviter, comment poser une limite, comment exprimer un besoin.

Mais si derrière tes mots se trouvent quatre mois de frustration, de peur, de colère et de ressentiment...

Cela finira par sortir quelque part.

Et c'est exactement ce que Marina était en train de découvrir.

Le problème n'était donc plus uniquement :

« *Comment parler à Davy ?* »

Une autre question apparaissait :

« **Qu'est-ce qui se passe en moi lorsque Davy s'éloigne ?** »

Parce que lorsqu'il prenait de la distance, Marina avait peur.
Lorsqu'elle avait peur, elle se retenait.
Lorsqu'elle se retenait trop longtemps, elle devenait piquante.
Puis elle explosait.
Puis elle regrettait.
Puis elle essayait de redevenir douce.

Et Davy, lui, ne comprenait plus à quelle version de Marina il allait avoir affaire.

Voilà pourquoi apprendre le langage de l'évitant est indispensable.

Mais voilà aussi pourquoi **le langage possède une limite.**

Il peut t'apprendre à mieux communiquer ce que tu ressens.

Il ne peut pas guérir ce que tu ressens.

Il peut t'apprendre à poser une limite différemment.

Il ne peut pas enlever la terreur que tu ressens à l'idée qu'en posant cette limite, il puisse partir.

Il peut t'apprendre à ne pas transformer une peur en attaque.

Mais il ne peut pas guérir la blessure qui crée cette peur.

Et c'est là que j'ai compris que Marina avait devant elle un travail beaucoup plus profond.

Parce qu'elle n'avait pas seulement besoin d'apprendre le langage d'un homme évitant.

Elle devait comprendre pourquoi une femme aussi forte qu'elle pouvait perdre toute sa stabilité émotionnelle dès que l'homme qu'elle aimait prenait de la distance.

Et c'est précisément là que commence la deuxième partie du problème : la carapace de la femme forte détruit tes relations.

Chapitre 17 — Pourquoi l'évitant se méfie de toi même quand tu as changé?

Tu parles son langage, tu es plus calme, pourtant il ne revient pas. Je t'explique : la femme forte mais anxieuse lui fait peur.

Il y a un paradoxe que je retrouve très souvent chez les femmes qui vivent des relations avec des hommes évitants : ce sont souvent des femmes extrêmement fortes, capables de tout encaisser.

Elles sont autonomes. Elles savent gérer. Elles ont appris à avancer seules, à trouver des solutions, à ne pas trop demander. Elles peuvent traverser énormément de choses sans que personne ne sache réellement ce qui se passe à l'intérieur d'elles.

Et au début, cette force plaît énormément à l'évitant.

Pourquoi?

Parce qu'elle lui donne l'impression qu'il peut **respirer**.

Elle ne semble pas avoir besoin de lui en permanence. Elle ne réclame pas constamment son attention. Elle ne lui demande pas de la rassurer toutes les cinq minutes. Elle paraît indépendante, solide, capable de gérer ses émotions et sa vie.

Pour un homme qui associe facilement la proximité à une

forme de pression, cette femme peut sembler incroyablement rassurante.

Sauf qu'il y a un problème.

Cette force n'est pas seulement de la force : c'est une armure.

Et la porter coûte cher... trop cher. Plus que l'évitant ne peut payer.

Le problème, c'est que par fierté, cette force vient finalement la couper de ce qui pourrait permettre de faire grandir la relation.

La femme forte ne dit pas : « J'ai mal. »

Elle se dit : « Je vais lui montrer que je peux tenir. »

Et à lui, elle ne dit absolument rien du tout : elle sourit.

En secret, elle encaisse. Elle comprend. Elle excuse. Elle se tait. Elle patiente. Elle attend. Elle se dit qu'elle peut gérer, *comme elle l'a toujours fait*.

Parce qu'elle a appris depuis longtemps qu'exprimer un besoin, c'était prendre le risque de ne pas être entendue. Qu'avoir besoin de quelqu'un, c'était lui donner le pouvoir de la décevoir.

Alors elle s'appuie sur ce qu'elle connaît le mieux : **sa force**.

Et elle espère. Elle espère qu'il voit, qu'il verra, qu'il reconnaîtra.

Qu'un jour, il réalise tout ce qu'elle a accepté par amour.

Et c'est précisément là que le piège se referme.

Quand la force empêche la relation d'amour

Le problème n'est pas qu'elle soit forte.

Lorsque j'enseigne la féminité, j'explique à la femme anxieuse que sa manière de refuser de communiquer ses limites au départ pose problème.

Le problème commence lorsqu'elle utilise sa "force" pour tenir bon et **ne plus montrer ce qui se passe réellement en elle.**

Elle souffre, mais tient. Elle a peur, mais ne dit rien.

Quelque chose ne lui convient pas, mais elle accepte.

Elle voudrait poser une limite, mais une petite voix lui souffle :

« Et s'il part ? »

Alors elle repousse.

Ce n'est pas si grave.

Je vais attendre.

Je ne veux pas créer de problème.

Je vais lui laisser de l'espace.

Et pendant qu'extérieurement elle paraît parfaitement calme, intérieurement quelque chose s'accumule.

La frustration.

La peur.

La colère.

La sensation de donner énormément sans recevoir ce dont elle a besoin.

Jusqu'au jour où elle n'en peut plus.

Et là, elle explose.

Le paradoxe est terrible :

À partir d'ici : plus elle a besoin d'être rassurée, plus elle va se montrer dure.

Elle se donne le droit d'être dure et critique parce qu'elle a souffert, parce qu'elle a donné et qu'il n'a rien vu. Elle souffre d'abandon, de trahison, d'injustice, et peut-être même d'humiliation.

Alors, au nom de ce qu'elle a vécu, elle devient plus froide.

Plus piquante.

Plus contrôlante.

Elle fait des reproches.

Elle teste.

Elle lance un ultimatum.

Ou elle déverse en mépris tout ce qu'elle avait retenu pendant des semaines ou des mois.

Et parfois, elle méprise même cet homme de ne pas être capable d'encaisser ce qu'elle-même encaisse depuis si longtemps.

Elle le trouve lâche.

Faible.

Incapable d'affronter une conversation.

Mais lui n'a jamais vu tout ce qui s'est passé avant l'explosion, tout ce que vous avez refoulé.

Et c'est là que leurs deux réalités se séparent complètement.

Pour toi, cela fait quatre mois, 6 mois, 3 ans.

Lui, il découvre et il retient une chose : elle a menti, a fait semblant. Elle est fausse et instable.

Imagine.

Pendant quatre mois, tu as encaissé.

Tu as souri.

Tu as continué à aimer.

Tu as fait attention à tes mots.

Lorsqu'il t'a demandé :

« Ça va ? »

Tu as répondu : « Oui, ne t'inquiète pas. »

Mais ce n'était pas vraiment oui.

C'était :

« Je souffre, mais je ne veux pas te faire fuir. »

« J'aurais besoin que tu me rassures, mais j'ai peur de te le demander. »

« Certaines choses me blessent, mais je vais encore attendre. Et si tu m'aimes, tu finiras par t'en rendre compte... »

Seulement, lui n'entend pas tout cela.

Il entend :

« Oui, ça va. »

Alors pour lui... **ça va.**

Et quatre mois plus tard, quelque chose d'apparemment insignifiant fait déborder tout ce que tu retenais.

Tu explodes sur lui. Déballant tout ce que tu avais retenu.

Pour toi, cette explosion contient quatre mois d'histoire.

Quatre mois de douleur.

Quatre mois d'efforts.

Quatre mois de choses que tu n'as pas dites pour préserver votre relation.

Pour lui, ça lui tombe dessus après quatre mois qu'il pensait presque parfaits.

Et là, quelque chose peut se briser.

Il ne se dit pas forcément :

« Elle a énormément souffert et je ne l'avais pas compris. »

Il peut se dire :

« Elle est imprévisible. » et « Je ne suis pas à la hauteur. » car vu son imprévisibilité, même si je fais les efforts, qui dit que cela suffira ?

Et alors que tu as passé quatre mois à essayer de lui prouver que tu étais une femme stable... conciliante, loyale, il arrive, lui, exactement à la conclusion inverse. Et plus tu insistes, plus il perd confiance en la relation. Et il disparaît.

Tu ne dois plus insister, mais suivre les 7 étapes.

Pour toi, cette explosion contient quatre mois de refoulement.

*Pour lui, ça lui tombe dessus après 4 mois **parfaits**. Et alors, il remet toute la relation en question. Il te trouve instable et fausse.*

C'est ce qui est arrivé à Sarah

C'est exactement ce qui s'est passé pour ma cliente Sarah, qui a tout fait pour retrouver son évitant après 2 ans de relation. Cela faisait 3 mois que la communication était rompue au moment où elle prenait le coaching.

Elle avait tout prévu, un dîner aux chandelles, un massage et une soirée Netflix. Elle lui avait même fait couler un bain. Mais au moment d'allumer la télé, après le dîner, après avoir ri, après s'être aimés, elle lui a dit : "Il faut qu'on parle."

Et elle lui a décrit les six derniers mois qu'elle avait vécus avec lui, tout ce qu'elle lui reprochait, et elle lui a dit qu'elle avait préparé cette soirée pour pouvoir lui montrer comment prendre soin d'elle.

Sans comprendre, il s'est levé, a fait ses affaires et il est parti.

En commençant le coaching avec moi, cela faisait maintenant trois mois qu'il l'avait laissée en silence radio et elle ne comprenait pas pourquoi. La réalité était simple : malheureusement, Sarah n'avait pas su exprimer son véritable besoin dans un langage que lui, il entend. Il a eu la sensation d'être accusé, réduit, pas assez.

Pour Sarah, c'était une tentative de reconnexion.

Elle lui ouvrait enfin son cœur.

Elle lui expliquait enfin ce qu'elle avait vécu.

Tout ce qu'elle avait encaissé....

Mais lui n'a pas vécu la scène de cette manière.

Après une soirée pendant laquelle tout lui indiquait « *Nous sommes bien.* », il a soudainement reçu six mois de douleur et de reproches.

Il s'est levé, a pris ses affaires, et il est parti.

Lorsque Sarah a commencé le coaching avec moi, cela faisait trois mois qu'il l'avait laissée en silence radio.

Et elle ne comprenait pas.

Elle avait voulu faire exactement l'inverse de ce qu'il avait compris.

Elle voulait lui montrer :

« Je t'aime suffisamment pour te montrer ce dont j'ai besoin. »

Lui avait pu entendre :

« Tout ce que tu fais est insuffisant. »

Mais il y avait surtout quelque chose de plus profond.

Il avait perdu confiance dans ce qu'il voyait.

A partir de maintenant, une soirée magnifique pouvait-elle cacher une dispute ? Une période calme annonçait-elle une prochaine explosion ? Il se dit maintenant « Elle est imprévisible : elle passe de l'amour et des cadeaux aux reproches. »

« Je ne peux jamais savoir quand ça va exploser. »

« Tout allait bien et maintenant elle me reproche tout. »

Il a perdu confiance.

Et c'est là que le retour et la relation deviennent extrêmement difficile. Parce que même lorsque la femme anxieuse comprend enfin ce qu'elle a fait de travers, et bien même lorsqu'elle redevient douce, même lorsqu'elle apprend à communiquer autrement... **l'autre peut continuer à craindre que l'ancienne réaction ne refasse surface.**

Et alors, comment changer la dynamique ?

Pas seulement en apprenant le bon langage, car dans ce chapitre je t'ai indiqué ce qui n'allait pas dans ton attitude, il faut à présent que tu guérisses tes blessures, celles qui nourrissent ton style d'attachement anxieux et la carapace de la femme forte.

Car oui, tu es forte.

Tu l'as toujours été.

Donc comment cette situation a-t-elle pu autant te déstabiliser ?

Pourquoi son éloignement peut-il provoquer une telle panique ?

Pourquoi peux-tu gérer seule tellement de choses dans ta vie, être directe et franche en dehors de la relation, mais perdre toute capacité à exprimer tes besoins une fois en relation ?

Pourquoi as-tu tellement peur de le perdre que tu encaisses tout, quitte à te perdre toi-même ?

C'est là que nous devons arrêter, un instant, de regarder ce qui se passe dans son cerveau.

Parce que nous avons suffisamment parlé de lui.

Il est temps de comprendre ce qui se passe dans le tien.

Prochaine étape : guérir le style d'attachement anxieux.

Chapitre 18 — ETAPE 5 : De la blessure d'abandon au mariage

Le travail

On a commencé par répertorier les comportements qui font fuir l'évitant.

On a utilisé le carnet 305 comportements d'anxieuse qui activent les défenses de l'évitant et le font fuir (vous pourrez lire un extrait et vous le procurer en dehors du coaching pour celles qui veulent avancer seules). Aujourd'hui, je n'accompagne plus du tout, sauf rare occasion. Mais j'ai naturellement transféré ce type d'outils dans plusieurs de mes livres dont le carnet "les 305 comportements qui font fuir l'évitant."

Marina s'est prêtée à l'exercice, et a listé 203/305 comportements anxieux qui font fuir l'évitant.

Elle était choquée. Elle ne pensait pas en avoir autant.

Ces comportements n'étaient pas juste présents dans sa relation avec Davy. Ils étaient partout dans sa vie : des séquelles traumatiques de son enfant intérieur blessé.

L'avantage à présent, est qu'elle avait appris le fonctionnement exact du cerveau de l'évitant, elle réagissait moins et souffrait moins de ses attitudes.

Mais ses blessures continuaient à la pousser au silence quand elle devrait exprimer une limite, la peur de le perdre, de l'abandon, l'empêchait de dire non, stop, et la poussait à tout encaisser plutôt que de perdre le lien.

Nous avons donc été plus loin avec l'enfant intérieur, grâce à un second carnet : le bilan traumatique de l'enfant intérieur. Il s'agit d'un bilan qui permet d'investiguer les blessures d'enfance et de savoir lesquelles ont créé le style d'attachement anxieux grâce à un outil : . Marina n'avait pas subi de grands chocs visibles. Mais le bilan a révélé des traumatismes invisibles — une enfance où elle avait appris à ne pas exprimer ses besoins pour ne pas peser davantage sur des parents qui traversaient leurs propres épreuves.

Fort de cette information, nous avons débuté l'écriture LIERRE™ — il s'agit du premier outils neuro-spirituel qui permet de parler et de faire parler l'enfant intérieur, de distinguer ses réponses de celles de l'égo, et le reprogrammer les réactions d'anxieuses dû au traumatisme, en profondeur.

Ce travail comme Marina vous avez pu le faire déjà, dans des accompagnements, des coachings, des thérapies. Vous connaissez vos blessures, vous savez pourquoi vous allez mal. Vous avez la racine.

Nous avons travaillé chaque élément un à un. Et le hic : c'est

que malgré ce travail, la relation restait inchangée avec Davy.

Il continuait de la fuir.

J'ai alors expliqué à Marina que parfois, l'évitant revient mais ne change pas. L'évitant pourrait, mais elle a fait quelque chose qui ont rendu son changement très difficile...

Elle a tout accepté dès le départ.

Comme les autres femmes...

Chapitre 19 — Ne fait pas ceci comme toutes les autres femmes si tu veux qu'il revienne

Ce qu'une femme fait sans le savoir

Au début de la relation avec l'évitant, l'anxieuse, en toute logique, ne sais rien du fonctionnement de l'évitant. Elle va naturellement faire ce que toutes les femmes font dans une relation : aimer, et donner.

C'est pourquoi lorsqu'il va s'éloigner une première fois, elle ne va pas comprendre. Elle va donc tout naturellement poser des questions, elle va communiquer ses émotions. Elle va demander de la clarté.

Sauf que c'est exactement un des comportements qui activent sa fuite : avec un évitant, chacun de ces comportements naturels, normaux, humains — active son système de défense.

Ce n'est pas qu'elle fait mal les choses. C'est qu'elle le fait avec un homme dont le cerveau fonctionne différemment. Son cerveau à lui possède moins de récepteurs liés à l'attachement. Ce qui la

rassure le sature. Ce qui lui semble naturel devient une menace.

Sauf que voilà, les hommes normaux aussi resteront distant si elle fait cela : on a tous connu un homme adorable, présent, gentil... peut-être trop gentil, dont on ne veut plus. C'est exactement la même sensation que l'évitant a lorsque tu es trop présente.

Il ressent de l'attirance, de l'amour — réellement. Mais dès que la relation crée une intensité émotionnelle qu'il ne sait pas gérer, son cerveau coupe. Ses émotions s'éteignent. Et il fuit.

Il ne réalise pas qu'il aime. Pas dans une relation qui ne tient pas compte de sa spécificité neurologique.

Ce n'est la faute de personne. Ce sont deux systèmes nerveux qui ne parlent pas la même langue.

Ce que Marina a fait comme toutes les femmes

Marina avait tout fait. Elle avait lu. Elle avait compris. Elle savait que Davy était évitant..

Et malgré ça, malgré ses efforts : il testait. Il fuyait. Il revenait. Il repartait.

Je lui ai alors expliqué que si elle voulait des résultats, il lui fallait à la fois entrer dans sa tête, comprendre le cerveau de l'évitant cerveau, maîtriser le langage de l'évitant. Et que si cette idée la mettait en colère, alors quelque chose en elle souffre plus qu'elle ne le montre : comment une femme qui souffre

que ses insécurité ne soient pas reconnu pouvait autant tjuger l'homme qu'elle aime pour avoir, lui meme, des insécurité que nul ne peut saisir vraiment sans étudier les neuroscience.

Comment pouvait elle juger une chose qu'elle ne peut pas donner car cela fait de lui quelqu'un de fragile.

N'est ce pas là exactmeent ce qu'elle accuse l'évitant de faire?

LE soucis n'est pas juste l'évitant ici, c'est tout ce que cela lui fait faire envers les homems en regle générale.

Il lui faut donc d'urgence guérir son style d'attachement anxieux

“ Pourquoi c'est toujours à moi de m'adapter? me dit ce jour là Marina. Pourquoi c'est moi qui dois apprendre son langage, comprendre son cerveau, gérer mes réactions? Lui, il ne fait rien. Il continue comme avant. C'est injuste.”

Je l'ai laissée parler. Parce que son ressenti est réel. Seulement, elle ne voit pas qu'en disant ça, elle fait exactement la meme chose que ce qu'elle reproche à l'autre... ne pas l'accepter avec ses peurs, besoins, émotions, faiblesses.

Le soucis, et je lui expliquais, c'est que son cerveau se verouille malgré lui. Il pourrait changer, si son cerveau ne se désactivait pas. Ce n'est pas une question de volonté : c'est structurel. Et plus il t'aime, plus son cerveau se déconnecte.

C'est comme une malédiction où le remède (l'amour) était aussi le poison.

Ce qui se passait réellement

La vision de l'amour selon Marina était erroné. Pour elle amour = sacrifice. Tout accepter de l'autre. Mais quand je lui expliquait le véritable fonctionnement invisible de l'autre, quelque chose butait. C'est comme si elle préférait croire qu'il était volontairement incapable d'amour normal. Comme si en l'autre se trouvait une volonté de nuire.

Rien ne l'oblige à tout accepter de l'évitant. Mais reconnaître sa différence semblait trop difficile sur le moment.

Peut être pour fuir une douleur encore plus grande : celle de se voir vraiment :

Depuis le début de leur relation, Marina avait accepté des choses qui ne lui convenaient pas. *Par peur de le perdre.*

Elle n'avait pas dit quand quelque chose ne l'allait pas et alors, elle avait explosé. Elle l'avait dit — mais trop fort, trop tard, après avoir beaucoup trop accepté de chose.

Et Davy, l'évitant, lui, avait déjà enregistré : *elle sera toujours là mais aussi : je ne suis pas forcément en sécurité avec elle.*

Et naturellement, il avait cessé de la respecter, et aussi cessé de s'approcher. Pas parce qu'il était cruel. Parce que son cerveau avait compris qu'il comptait plus qu'elle même. Et qu'elle ferait tout pour lui, et qu'il n'y avait pas de conséquence réelle à ses comportements, hormis de la voir exploser, mais lui aussi, opaque au fonctionnement du cerveau, ne comprenait pas

pourquoi elle réagissait avec tant de colère.

Me voici avec deux aveugles qui se rejettent la faute. Que faire?

Car maintenant que Marina disait les choses, il fuyait.

Il l'aimait, mais ne savait pas s'y prendre. Alors il jouait, il testait.

Et Marina souffrait, elle souffrait le martyr.

Elle avait tout bien fait, elle était

Et Marina avait beau revenir aux blessures de son passé

C'est comme un enfant à qui on a tout accordé trop de cadeau. On peut lui parler avec les mots les plus justes, les plus doux, les plus précis, ou lui mettre une pression — il n'entend plus. Parce que les mots **sans cadre ni structure**, ne signifient rien.

Marina savait parler le langage de l'évitant. Mais sa posture, aidé par les blessures de son histoires, avait posé un mauvais cadre à la relation. Un cadre qui disait "t'inquiète, j'encaisse pour deux". Ce qu'elle avait refusé de dire au bon moment hurlait à Davy qu'il pouvait tout faire, elle resterait. Et son cerveau à lui avait écouté la posture, suivit le cadre.

"Dès qu'il s'éloigne, j'ai peur. Et cette peur prend le dessus sur tout."

C'est là qu'on est parties à la recherche de son enfant intérieur, car ici, sa blessure d'abandon parlait plus fort que tout.

Chapitre 20 — ÉTAPE 6 : Changer de posture et devenir souveraine

Une raison pour laquelle l'évitant s'engage, c'est la manière dont tu t'es positionnée au départ.

Le cadre.

Tout ce que tu as accepté au début de la relation. Ce que tu as toléré. Ce que tu as laissé s'installer : son cerveau a enregistré tout ça comme le cadre de référence de la relation.

Tu n'aimais pas ses silences, ses distances, ses "amies", ses "exs", tu détestais tout cela.

Mais tu n'as rien dit, de peur de le braquer ou de le perdre. Tu espérais que si tu acceptais tout, il finirait par voir ta valeur et changer.

Si tu as accepté le pire pendant des mois ou des années — les silences, l'ambiguïté, les allers-retours, les autres femmes.

Elle reste quoi qu'il arrive. Il n'y a pas de conséquence réelle à mes comportements.

Ou pire!

Il se dira : "Mes comportements sont normaux, acceptables, et si elle les refuse après coup, une autre femme les acceptera."

Non seulement il pense que ce qu'il fait est normal, mais en plus il se dit que toutes les femmes doivent l'accepter si toi tu le fais.

Et quand tu changes soudainement de posture, son cerveau ne croit pas encore que c'est réel : il te testera.

Il vérifiera afin de savoir si c'est temporaire car il est habitué à cela : son mécanisme existe depuis toujours, et avant toi, des femmes qui ont tout accepté pendant longtemps et qui changent du jour au lendemain, il en a vu.

Si j'ai tout accepté, est-ce que je peux revenir en arrière?

Oui, mais changer le cadre d'une relation prend du temps et demande un véritable travail, car lorsqu'il revient, il va lire ce que j'appelle le sous texte : ce que tu fais inconsciemment, sans voir réellement l'impact que cela a sur l'autre.

Il ne suffit pas de faire les bonnes choses pendant deux semaines pour effacer des mois ou des années de dynamique installée.

Il ne suffit pas de dire : j'ai compris, pour que l'évitant pense que tu as changé : il va t'observer sans rien dire, et disparaître par la suite sans rien expliquer. Mais souvent le sous texte je le lis et j'aide à apprendre à le lire, car l'anxieuse ne se rend absolument

pas compte de ce que cela créé et qui gâche la relation.

Le cerveau de l'évitant a besoin de voir la cohérence dans le temps pour y croire, et en fonction de ton sous texte, il te classe dans la catégorie des femmes avec qui il ne va pas s'engager, ou celle avec qui il se voit se poser. Au près de qui il sera assez en sécurité pour s'engager. Et alors, il fera diligence pour te retrouver, ou pas.

En d'autres termes : ce n'est pas une performance de quelques jours qui lui fera croire à une transformation réelle et durable. C'est sur de longs mois de travail, mais malheureusement ou heureusement, une seule conversation peut lui dire qu'il peut, ou ne peut pas.

Raison pour laquelle mes coachées avaient pris un coaching, c'est pour se voir agir, parler, pour apprendre à lire leur sous texte. Et à tenir leur position sur le long terme, ne pas s'isoler face à cela car très peu de formateurs accompagnent sur les deux aspects. Guérison et posture.

Et encore une fois, aujourd'hui je ne coache plus, mais mes livres sont conçus pour vous guider dans la guérison de l'enfant intérieur : ne restez pas seule avec vos blessures. Ne vous isolez pas, les professionnels de santé et de l'accompagnement sont faits pour ça.

La posture souveraine, je ne l'ai pas apprise seule, j'ai eu la chance de rencontrer une femme qui, durant toute une année, m'a tout appris.

Chapitre 21 — La femme pour qui l'homme se bat

J'ai rencontré Faty lors d'une formation, dans une formation qui m'a coûté extrêmement cher.

Le prix d'une voiture : 36 000 euros.\$

Je me rappelle que lorsque j'ai dépensé cette somme pour pouvoir fréquenter des millionnaires, ma mère m'a dit :

— Tu n'as pas de voiture, tu vis en HLM. Pourquoi est-ce que tu investis une somme aussi grande au lieu de t'acheter une voiture et de te trouver un travail normal?

J'ai eu beau lui expliquer que je ne savais pas travailler comme les autres. Que je trouvais du courage aux femmes qui travaillaient cinq jours pour deux jours de repos.

Moi, ce que je voulais, c'était me réveiller à l'heure que je souhaitais et pouvoir jouer et rire avec mon fils tous les jours.

Chose qu'elle n'avait pas pu faire parce qu'elle travaillait tellement que nos parents n'ont jamais joué avec nous.

Moi, encore aujourd'hui, j'ai la chance de pouvoir me réveiller et border mon fils le soir, le chatouiller le matin et être toujours de bonne humeur parce que mon métier ne me fatigue ni ne me stresse.

Et donc oui, j'ai dépensé une somme incroyable en étant maman solo.

Et j'y ai rencontré une femme qui s'appelle **Faty**.

Cette femme a changé ma vie.

Lors de cette formation, nous avons fait un tour de table pour que chacun se présente, parle de son business et de ce qu'il faisait dans la vie.

Moi, j'ai expliqué que j'étais maman solo, que j'avais rencontré un homme qui avait été violent avec moi pendant près de onze ans.

Et c'est mon fils qui m'a sauvé la vie en me disant :

— Maman, tu ne comprends pas. Si tu restes ici, il va finir par te tuer.

Alertée par les mots d'un enfant de six ans, je me suis rendu compte de la gravité de la violence dans laquelle je me trouvais.

J'ai donc décidé de partir avec lui *et de porter plainte*.

Un an d'enquête, et ma plainte a été classée sans suite, comme 80% des femmes en France.

Et grâce à cela, j'ai décidé de parler à d'autres femmes qui, elles aussi, avaient vécu des violences comme moi, et de les aider à traverser ce qu'elles avaient traversé.

J'ai pu aider des milliers de femmes bénévolement sur Internet, jusqu'à ce qu'on me demande :

— S'il te plaît Prisca, fais des coachings.

Je me suis donc formée au coaching, aux différents styles d'attachement, et finalement, j'ai écrit des livres.

Plus d'une dizaine.

Pour aider les femmes à se reconstruire.

Et c'est ça qui a fait aujourd'hui ma richesse, puisque j'ai été capable d'acheter seule une formation qui coûte le prix d'une voiture que je n'ai même pas.

Je prends le bus.

Mais je préfère investir en moi, pour mon avenir, pour ne plus avoir à me réveiller pour travailler pour qui que ce soit, plutôt que de dépenser pour une voiture alors que je peux prendre le bus et marcher.

La salle était abasourdie par mon vécu.

Et Faty, à la fin de ce discours, est venue me voir.

Elle m'a dit qu'elle était très heureuse de me rencontrer. Qu'elle était heureuse que son mari lui ait payé cet accompagnement, cette formation, parce que cela lui avait permis de me rencontrer, moi.

Touchée par ses mots, je lui ai demandé :

— ... ton mari?

Chapitre 22 — Comment rendre un homme absorbé par ses besoins

Nous avons discuté toute la journée.

Si bien qu'elle m'a proposé de nous rejoindre dans un café le soir, chose que j'ai faite. Et nous avons encore beaucoup parlé.

Je lui ai demandé comment elle avait trouvé son mari.

Comment avait-elle fait pour trouver un mari aussi généreux ?

— Trouvé ? avait-elle demandé, un peu étonnée.

Est-ce qu'il était riche ?

La réponse était non.

Est-ce qu'elle, elle était riche ?

La réponse était aussi non.

Elle n'avait aucun diplôme.

Et aujourd'hui, elle était femme au foyer.

Elle m'a expliqué que son mari n'avait rien de spécial. Il était

salarié. Il avait fait beaucoup d'heures supplémentaires et c'était grâce à leurs économies qu'il avait pu lui payer cette formation.

Faty portait le hijab, et était particulièrement discriminée dans à son ancien travail. Alors son mari lui a proposé de quitter son CDI, et lui a expliqué qu'il travaillerait plus pour financer ses formations, afin qu'elle ai son propre business.

Évidemment, j'étais si choquée que je lui répétais que son mari était rare. Elle a souris, puis m'a raconté que le jour de son mariage, une femme s'était présentée comme étant l'ex de son mari.

Elle lui avait expliqué que son mari était un lâche qui l'avait abandonné, et qu'il ne tarderait pas à en faire de même à Faty. Qu'il ne payait rien, qu'avec elle il jouait aux jeu vidéos, et ne faisait rien d'autre.

Faty n'en avait jamais rien dit à son mari.

Elle s'était contentée de sourire.

Puis elle était partie se marier.

Le hijab de Faty était brun et beige ce jour-là, avec des broderies fines sur les bordures. Je n'avais jamais vu une femme dégager une telle aura alors qu'on ne voyais que ses mains et son visage. Elle ressemblait à une poupée ébène en porcelaine, sa peau était magnifique !

Nous avons beaucoup parlé d'elle, de son passé. Je voulais savoir d'où elle venait, et ce qui faisait qu'elle avait pu choisir ou influencer un mari aussi généreux.

Elle m'a expliqué qu'au début de sa vie, elle avait connu beaucoup de déceptions amoureuses, sans m'en dire plus au départ.

Je lui ai alors raconté mon histoire avec l'évitant. Le fait d'avoir passé plusieurs années à vouloir être aimée par un homme qui ne m'aurait jamais choisie.

Un homme qui, lorsque j'ai guéri mes blessures et que je suis devenue coach, a fini par me dire :

— Bravo, tu es guérie, tu y es parvenue. Mais moi, je ne suis pas prêt à te rejoindre, parce que te rejoindre voudrait dire choisir. Et je ne suis pas prêt à choisir.

Faty avait claqué la langue, elle désapprouvait. Et m'avait demandé si j'avais déjà entendu parler de posture féminine, ou de féminité ancestrale ?

Sans rien ajouter pour me l'expliquer, elle m'a dit qu'elle aussi avait beaucoup souffert en amour.

Et que son mari aurait pu être considéré comme ce qu'on peut appeler un évitant. Mais que ce qui avait fait la différence, c'était ce qu'elle avait appris la posture féminine.

Chapitre 23 — Devenir sa perle

La posture souveraine

Elle m'a confié qu'à 19 ans, elle était tombée amoureuse d'un homme de 40 ans, qui était déjà marié.

Elle vient d'Afrique de l'Ouest et, là d'où elle vient, un homme a le droit d'avoir plusieurs femmes.

Elle m'a expliqué que cet homme avait voulu faire d'elle sa deuxième femme et qu'il l'avait dépucelée dans une salle de cours.

Lorsqu'il a demandé sa main à son père, celui-ci a refusé et lui a interdit de la revoir. Il ne voulait pas de la polygamie dans la vie de sa fille.

Suite à ça, elle a rencontré un autre homme merveilleux !

Les débuts étaient incroyables.

Gentil, présent, serviable, à l'écoute.

Elle l'adorait.

Et le jour du mariage, il ne s'est jamais présenté : il n'a jamais plus répondu à ses messages. Il n'a plus jamais été là.

— Un évitant, encore, ai-je dit.

Elle acquiesça.

Elle a appris plus tard qu'il s'était marié avec une autre.

Déçue, elle a enchaîné les relations où elle donnait tout sans demander de mariage, de peur de souffrir encore.

Les relations dans lesquelles elle portait tout à bout de bras.

Elle portait les courses, payait le loyer, faisait les repas.

Elle faisait tout pour que ces hommes restent, l'aiment, la voient.

Mais ça ne fonctionnait pas.

À la fin, au moment de se battre pour elle, au moment de demander sa main, ils se défilaient, ils la trompaient.

Tous.

Et un jour, elle a rencontré son mari, et il lui a tout donné.

— Qu'est-ce qui a fait la différence ? demandai-je.

Elle m'a répondu :

— **Ma posture souveraine.**

Elle m'a expliqué qu'après une énième déception amoureuse, sa mère l'avait prise à part. Elle lui avait dit que, là d'où elle venait, en Afrique de l'Ouest, la polygamie faisait rage. Taboue, mais pas interdite.

Et que pourtant, son père avait choisi la monogamie : pour elle. Elle lui a confié que c'était grâce à un enseignement que les femmes de sa famille avaient reçu.

Elle proposa alors à Faty d'en bénéficier.

Sa mère n'avait pas elle-même le savoir exact qui pourrait aider sa fille, mais l'aînée de chaque fratrie avait le devoir de transmettre à ses filles et à ses cousines le savoir qu'elle avait reçu de son aïeule.

Il s'agissait d'un savoir qui se transmettait de femme en femme, de génération en génération.

Et à aucun moment ce savoir ne devait être transmis à une autre personne, de peur de perdre son mari.

Alors Faty est rentrée au pays pour être enseignée par sa tante.

Un an plus tard, elle rencontrait son mari.

Aujourd'hui, ils sont mariés depuis sept ans et il est toujours absorbé par ses besoins, au point de lui financer entièrement une formation hors de prix avec ses économies.

De ce que Faty m'a expliqué, portant le hijab, elle était discriminée. Son mari l'a donc encouragée à devenir entrepreneure. Elle a donc tout quitté et lui travaillait énormément pour tout financer.

Alors je lui ai demandé si elle pouvait m'apprendre la posture souveraine.

— À une condition, m'a-t-elle dit : que toi, tu m'apprennes à entreprendre comme tu as entrepris.

— Moi? dis-je. Mais je ne suis pas riche, ni millionnaire!

— Tu as réussi à te payer seule une formation de plus de 30 000 euros en étant maman solo. J'adore que mon mari m'assiste, et sans lui je ne serais pas face à toi, que Dieu le bénisse. Mais cette formation est hors de prix, et les formateurs accordent peu de temps aux débutantes comme moi...

Elle voulait que nous fassions un échange de bons procédés. En échange de quoi, elle acceptait de me transmettre son savoir ancestral.

De cet échange est ressorti un énorme bénéfice pour moi : j'ai appris qu'il était beaucoup trop tard pour guérir ma relation avec l'évitant. J'avais fait beaucoup trop d'erreurs de communication.

Je ne savais pas ce qu'était cette posture souveraine qui pouvait permettre à un homme évitant de s'engager auprès de moi.

À un homme de rester absorbé par moi et mes besoins.

Mais ce savoir, même appris trop tard, je l'ai transmis à mes clientes au travers de la méthode LIERRE™, afin qu'elles sachent que la guérison seule ne suffit pas : il faut une posture.

À Marina.

À Sandrine.

À Sarah.

Et à bien d'autres qui, aujourd'hui, ont su construire avec l'évitant ou un homme tout court une relation saine, réciproque, amoureuse et passionnée.

Et c'est ce savoir que je transmets.

Ce livre-ci en est la première brique. Et je t'invite à poursuivre ton voyage ! À ne pas hésiter à te faire accompagner par des professionnels, à faire des coachings, à rencontrer d'autres femmes.

Pas avec moi : aujourd'hui, je ne coache plus, raison pour laquelle j'ai écrit autant de livres. Mais je suis moi-même accompagnée par des mentors incroyables.

Parce que l'œil ne se voit pas lui-même : il a besoin d'un miroir.

Parce que c'est en te rencontrant toi-même que tu pourras enfin créer le couple dont tu rêves.

Tant que tes réactions restent disproportionnées, tant que tu souffres de ton style d'attachement anxieux, voire ambivalent, tu restes

malheureusement hors d'atteinte du cœur de l'évitant. Ou des hommes en général.

Et même en étant guérie, il manquera toujours la posture souveraine qui pousse l'homme à te choisir, toi.

Et si, comme moi, tu as attendu beaucoup trop d'allers-retours et beaucoup trop d'années avant de te former, par orgueil ou par peur, alors tu finiras peut-être comme moi : à changer trop

tard, et à voir cet évitant recommencer la même histoire avec une autre.

Chapitre 24 — La demande en mariage de l'évitant

J'ai évidemment depuis transformé ce savoir sur la souveraineté en une nouvelle étape de ma méthode, alliant guérison et souveraineté (c'est la méthode LIERRE™).

Car ce que j'ai observé après tout ce temps à coacher des milliers de femmes — vous êtes plus de 3 000 à avoir traversé ma table de coaching (ou ma chaise, c'est selon) — c'est que l'anxiété, le style d'attachement anxieux, ne prend pas racine dans les traumatismes et les blessures, mais dans les séquelles en découlant.

J'ai eu toutes sortes de femmes, allant de traumatismes très, très graves de type inceste jusqu'à des traumatismes invisibles. Certaines personnes n'avaient aucun trauma, des parents merveilleux, une enfance pleine d'amour, et pourtant souffraient d'anxiété et de dépendance affective. Ces deux types de femmes ont pu dépasser leur dépendance affective.

Le problème n'est pas seulement la blessure ou le trauma, mais l'ego : la protection qui en est ressortie. Cela les pousse à "mal" agir.

Comme elles ne comprennent pas le fonctionnement réel d'une relation qui dure, et souvent, lorsqu'on vient d'une lignée

de femmes fortes, le problème n'est pas seulement la blessure de l'enfance qu'on a pu vivre avec ses parents, mais aussi le comportement, la posture, ce que tu acceptes, les endroits où tu culpabilises, ta vision de l'amour.

Et c'est ça que Faty est venue corriger.

Raison pour laquelle beaucoup de femmes m'expliquent avoir passé des heures et des heures en coaching ou en thérapie à creuser l'enfance, mais n'arrivent pas à comprendre pourquoi leur relation foire.

Ce n'est pas une question de guérison, c'est une question de posture, d'habitudes, de communication.

Et jusqu'ici, elles ne se voient pas faire. Pour elles, la manière dont elles agissent est normale. Sauf qu'il y a des conséquences graves sur leurs relations, qu'ils soient évitants ou pas.

Et c'est ça que la posture féminine est venue m'apporter, en plus de la guérison.

Des femmes qui veulent guérir, j'en ai connu pléthore. Vous avez fait tellement de méthodes, de l'OPSTI à la kinésiologie, le coaching, la symphonie des cellules, que ce soit tout ce qui est spirituel, le magnétisme, le Reiki. Enfin, vous êtes passées par tout ça.

Et le problème n'est pas que vous n'êtes pas assez guéries, c'est que vous n'avez rien pour remplacer ce qui a été enlevé.

Vous savez ce qui ne va pas et vous connaissez vos blessures à la perfection, mais vous ne savez pas comment agir autrement.

Et c'est là où toutes les femmes se trompent.

J'ai continué le travail avec Marina, lui enseignant tout ce que Faty m'avait enseigné.

À partir de ce moment, elle n'a plus répondu aux miettes de Davy. Non seulement ses allers-retours ne la faisaient plus souffrir, mais en plus elle posait ses limites avec aisance, sans

utiliser un seul mot.

Non pas parce qu'elle ne l'aimait plus.

Mais parce qu'elle s'aimait enfin assez pour ne plus se bafouer.

Elle était en paix. Tranquille. Elle l'aimait — et elle ne se trahissait plus.

Elle lui disait : **je t'aime, mais c'est non.**

Ce qui s'est passé dans le cerveau de Davy quand elle a fait cela

Quand Marina a changé de posture, quelque chose de neurologique s'est produit chez Davy.

Son cerveau ne s'activait plus. Ses défenses ne se déclenchaient plus. Parce que Marina ne cherchait plus à le convaincre, ne lui demandait rien, n'exprimait aucune attente.

Et quand le cerveau de l'évitant ne s'active pas — quand il n'est pas en mode survie — ses émotions remontent. Il commence à les ressentir vraiment.

Et Davy, qui avant s'en allait sans regret, a commencé à ressentir le manque.

Le regret.

Son cerveau n'était plus bloqué par ses mécanismes habituels. Marina, forte de sa guérison et de son savoir sur les neurosciences, les déjouait tous.

Il a alors lancé la phase suivante : **les faux retours. L'étape 7.**

Les tests : lorsque l'anxieuse guérit, certaines fois, si le cycle de l'évitant s'est beaucoup répété, alors il lui fera passer des tests pour vérifier que la posture a bien changé, que ce n'est pas une manipulation mais un ultime cri de détresse.

Marina n'a pas réagi. Elle ne ressentait même plus le besoin de le convaincre.

Alors il est devenu fou.

Et c'est ici que la magie des 7 étapes opère.

Palier après palier, ce qui fait que Marina manque à l'évitant, ce n'est pas de disparaître, mais de guérir et d'en apprendre suffisamment sur lui pour ne plus réagir.

Et alors, en parlant le bon langage, en ayant répondu elle-même à toutes les questions grâce à ses nouvelles connaissances en neurosciences, elle était enfin en paix. Aucune des défenses de l'évitant n'était activée.

Et cela change tout, car à présent toutes ses émotions sont allumées, tout ce qu'il ressentait pour elle s'est activé, et il n'a nulle part où s'échapper de lui-même.

Maintenant, à chacun des faux retours, Marina était stable et disait simplement :

Non merci.

Il l'a suppliée. Il lui a envoyé des messages pour lui dire que c'était elle, qu'elle lui avait appris à aimer.

Marina n'a pas cédé.

Elle ne lui en voulait pas. Elle ne lui demandait rien. Elle savait simplement que cet homme avait besoin de soin — et que ce soin ne pouvait pas venir d'elle.

Il est temps de vous enseigner l'étape 7 : RECONNAÎTRE LES FAUX RETOURS DE L'ÉVITANT

IV

RECONNAÎTRE LES 5 FAUX RETOURS

Chapitre 25 — ÉTAPE 7 : Les 5 faux retour de l'évitant

Le message l'a fait revenir. Alors pourquoi est-il reparti ?

À l'étape 1, je t'ai transmis un message très précis.

Et je t'ai prévenue : ce message peut provoquer un retour, mais le retour n'est que le début.

Pourquoi ce message fonctionne-t-il si bien ?

Parce qu'il crée quelque chose que l'évitant ressent rarement après une rupture : **de la curiosité sans pression.**

Habituellement, lorsqu'il s'éloigne, vos deux blessures se rencontrent.

Tu souffres. Tu veux comprendre. Tu veux qu'il réalise ce qu'il t'a fait. Qu'il réalise ta valeur. Tu veux enfin être reconnue, et choisie.

Et même lorsque tes mots semblent parfaitement légitimes, ta colère, ta peur ou ta frustration peuvent transparaître dans ta manière de communiquer. Et avec raison, car il t'a laissé.

Ce que tu n'as pas vu, c'est que la première fois qu'il t'a laissé, c'est sûrement parce que ta communication et ton comportements faisaient défaut.

Tu peux alors dire :

« De toute façon, tu as peur de moi. »

« C'est toujours moi qui fais des efforts. »

« Tu fuis dès qu'il faut assumer quelque chose. »

Ou simplement devenir froide, sèche, distante.

Elle pense se protéger.

Lui peut ressentir du rejet.

Le message de l'étape 1 est conçu justement casser momentanément cette dynamique.

Quelque chose est différent.

Et il devient curieux.

C'est exactement ce qui est arrivé à l'une de mes clientes.

Elle avait envoyé le message.

Il était revenu.

Ils avaient recommencé à discuter.

Puis, très rapidement, il avait cessé de répondre.

Le lendemain, elle l'avait relancé.

Silence.

Elle est venue me voir complètement désemparée :

« Prisca, je ne comprends pas. Ton message a fonctionné. Il est revenu. Alors pourquoi est-il reparti? »

Et ma réponse a été très simple :

Parce que le message a fait son travail. Mais tu lui demandes maintenant de faire le travail des six étapes suivantes.

Le message peut rouvrir une porte.

Il ne peut pas, à lui seul, transformer la dynamique qui l'avait poussé à partir.

C'est précisément pour cette raison que je t'ai demandé de traverser les sept étapes de ce livre.

Parce qu'il existe une immense différence entre **faire revenir un évitant** et devenir une femme auprès de laquelle il s'engage. Tant que tes blessures restent actives, tant il s'éloigne.

Ce qui l'intrigue réellement dans ce message

Il y a autre chose de fondamental dans le message de l'étape 1.

Tu ne lui annonces pas : «J'ai compris ton problème.»

Tu ne lui dis pas : «J'ai acheté des livres sur les évitants, je tiens à te les offrir.»

Tu ne lui envoies pas mes livres en espérant qu'il se reconnaisse et décide enfin de changer : c'est intrusif.

Même si ce n'est absolument pas ton intention, c'est ainsi que cela peut être reçu. Et de plus, cette demande est en réalité du contrôle, un besoin de le changer. Hors l'amour ne change pas l'autre, il l'accepte ! Et donc il verra que tes blessures te poussent à tenter de le contrôler, et il va donc non seulement se méfier mais refuser de commencer lui-même à travailler sur lui.

Ce que le message que j'ai rédigé annonce, c'est mouvement beaucoup plus puissant :

Tu travailles sur toi.

Tu commences un coaching.

Tu entames une thérapie.

Tu travailles sur tes blessures.

Tu apprends à comprendre tes réactions, à te transformer.

Et surtout, il commence progressivement à en voir les effets dans tes comportements, dans tes gestes, réactions et mots.

C'est ce qui s'est produit avec Marina :

Lorsqu'elle a expliqué à Davy qu'elle prenait un coaching, il ne lui a pas immédiatement répondu :

« Génial, moi aussi je vais faire une thérapie ! »

Il a pensé quelque chose de beaucoup plus important :

« Enfin, elle arrête de penser que tout vient de moi. Elle regarde aussi ce qui se passe de son côté. »

Et quelque chose s'est ouvert en lui.

Pas suffisamment pour le transformer immédiatement.

Mais suffisamment pour qu'une idée apparaisse :

Et si moi aussi, j'avais quelque chose à regarder ?

Avec ce livre, tu as accès à un témoignage vidéo où Davy en parle de vive voix en vidéo. Je t'invite vraiment à lire cela.

Pourquoi seulement comme ça ? Car l'évitant n'a pas eu de modèle, il n'écouterait pas ce que tu dis si toi-même tu ne passes pas le cap de te faire aider.

Je ne te dis pas cela pour que tu te fasses accompagner par moi : je ne propose plus de coaching individuel, j'ai tout transféré dans mes livres. Je te le dis pour que tu comprennes une chose : si tu attends de lui qu'il fasse un travail que toi-même tu refuses d'entamer, rien ne change réellement. Une relation c'est 50/50, il est évitant, oui, mais toi aussi en tant qu'anxieuse, tu répètes toujours les mêmes schémas amoureux.

Au début tout est parfait, ces hommes semblent emballés par ta personnalité et ta force. Et puis tout s'inverse, intéressés mais ils partent, et toi, tu n'arrives jamais à saisir ce qui se passe mal. La réponse est ici : tu ne peux pas le voir seule. Même moi je me suis fait accompagner pour m'en sortir car je ne voyais pas ce que je faisais de mal, et ce sont ces accompagnements qui me permettent aujourd'hui de te transmettre tout ce que tu lis.

Marina a entamé son propre travail.

Et plus elle changeait, plus quelque chose devenait impossible à ignorer pour Davy.

Elle était plus calme. Plus stable.

Plus droite dans ses baskets et elle posait ses limites autrement. Il la voyait évoluer, et alors il a commencé à vouloir changer lui aussi, car de plus en plus, elle lui échappait.

Ses faux retours ne provoquaient plus chez elle les mêmes réactions.

Elle ne cherchait plus constamment à lui faire comprendre quelque chose.

Et finalement, influencé par l'évolution de Marina, c'est lui qui a décidé d'entamer son propre travail : pas parce qu'elle lui avait envoyé un livre.

Pas parce qu'elle lui avait expliqué pendant trois heures qu'il était évitant.

Mais parce qu'elle lui avait dit que cette fois, elle se ferait coacher, et qu'il avait vu la transformation chez elle.

Son retour n'est donc pas encore ta victoire

C'est exactement là que certaines femmes abandonnent trop tôt.

Elles envoient le message.

Il revient.

Puis il repart.

Et immédiatement :

« Ça n'a pas fonctionné. »

Si.

Ça a fonctionné exactement jusqu'à l'endroit où toi, tu as arrêté de travailler sur toi.

Car quelque chose l'a éloigné au départ, et sans savoir quoi, les causes entraînent les mêmes effets : il repart.

Tu as traversé l'étape qui permettait de rouvrir le contact.

Mais si, lorsqu'il revient, il retrouve exactement la même personne qui n'a pas transformé sa manière d'être. Voilà pourquoi je ne veux surtout pas que tu confondes **retour** et **réconciliation**.

Et c'est précisément ici que les faux retours deviennent dangereux : Parce qu'un évitant peut revenir sans être prêt à construire.

Il peut reprendre contact. Regarder tes stories. Être jaloux. Te dire que tu lui manques. Vouloir te revoir. Te proposer de rester amis. Parfois même revenir physiquement et émotionnellement

très fort.

Et toi, parce que tu attendais ce moment depuis des semaines ou des mois, tu peux immédiatement croire :

« **Ça y est. Il est revenu.** »

Pas nécessairement.

Il est revenu **vers le lien**.

Reste maintenant à savoir s'il revient **vers la relation**.

Et ce sont deux choses totalement différentes.

Mais aussi, il peut revenir très heureux car il avait envie de construire, et découvrir que le message était un château de carte, car en lisant ton sous texte, il s'éloigne de toi.

C'est précisément pour cela que cette dernière étape est d'étudier les 5 faux retours les plus fréquents. Et bien sûr qu'il y en a bien d'autre différent.

Chaque histoire est différente, et si c'est ton cas, pose moi ta question en story sur Instagram : car chaque jour je poste une boîte à question pour permettre à mes lectrice d'obtenir plus de clarté et de précision.

Tu vas maintenant apprendre à reconnaître les cinq faux retours de l'évitant, afin de ne plus confondre le moment où il vérifie que tu es encore là avec celui où il est réellement prêt à revenir vers toi.

Faux retour n°1 — Il agit avec moi comme un vrai couple, mais dit qu'il n'est pas prêt à s'engager

Il est présent : il dort chez toi, il t'appelle quand quelque chose ne va pas, il planifie des weekends. Il a pu te présenter à ses proches, faire des courses avec toi. Il t'envoie des mèmes sur instagram à 23h parce qu'il a pensé à toi.

De l'extérieur — et même de l'intérieur — *vous êtes un couple.*

Sauf que quand tu poses la question, il recule.

"Je ne suis pas prêt." "Je ne sais pas ce que je veux." "J'ai besoin de temps." "Ne mettons pas d'étiquette."

Et toi tu ne comprends pas. Parce que ce qu'il fait dit exactement le contraire de ce qu'il dit.

Ce qui se passe vraiment

Ce n'est pas de la mauvaise foi.

Rappelle-toi ce que tu sais sur son cerveau : l'évitant peut vivre une relation, la ressentir, en profiter — tant qu'elle reste dans un espace non nommé. Non officialisé. Non engagé formellement, ainsi son cerveau reste en "sécurité".

Et souvent c'est ici que mes lectrices disent : "oui mais alors, il ne connaît jamais le vrai bonheur? Le véritable amour?"

Peut être, mais *selon qui il n'est pas heureux?* Qu'est ce que le bonheur pour l'évitant? Car la pression qu'il ressent intérieurement au près d'une personne pour qui il a des sentiments.

Le mot "*couple*", la conversation sur l'avenir, le changement de statut — tout ça active son système de défense. Pas parce que ses sentiments ne sont pas réels. Mais parce que son cerveau associe l'engagement formel à une perte de liberté, une vulnérabilité totale, un risque immense... **la mort.**

Tant que vous n'êtes "*rien d'officiel*", son cerveau peut profiter du lien sans en payer le prix émotionnel qu'il ressent.

.

Et toi, pendant ce temps, tu en paies le prix ...

Pourquoi tu restes

Parce que ses actes te donnent ce dont tu as besoin pour y croire.

Il est là. *Il a pris soin de toi au début.*

Il se comporte comme quelqu'un qui pourrais t'aimer pleinement. Et une partie de toi se dit que si tu attends, si tu ne pousses pas trop, si tu lui laisses le temps — les mots finiront par suivre les actes.

C'est humain. *C'est même logique.*

Mais cette situation reste intenable pour toi.

Elle te maintient dans un état d'hypervigilance permanente. Tu analyses chaque signe. Tu cherches des preuves qu'il avance vers l'engagement. Tu interprètes chaque week-end passé ensemble, chaque mot, chaque souvenir comme un pas en avant. Et chaque fois qu'il dit qu'il n'est pas prêt, tu encaisses — parce que le reste te donne espoir.

C'est comme ça que fonctionne le renforcement intermittent. Assez de bien pour rester. Assez d'ambiguïté pour ne jamais être en sécurité. Et ton cerveau, accroché à l'espoir que les actes finissent par gagner sur les mots, devient dépendant de cette dynamique.

La question que tu dois te poser

Pas “pourquoi il ne s’engage pas alors qu’il agit comme si on était ensemble?”

Mais “qu’est-ce que j’accepte et que je n’aurais pas dû?”

Parce que cette situation a un nom. Ce n’est pas une relation en transition. Ce n’est pas quelqu’un qui prend son temps avant de s’engager.

C’est quelqu’un qui a tout le bénéfice de la relation sans en assumer la responsabilité.

Et tu le lui permets. Pas parce que tu es faible. Parce que tu espères que l’amour suffira à faire basculer la balance.

Mais rappelle-toi ce qu’on a vu tout au long de ce livre.

Chez l’évitant, l’amour ne suffit pas à produire l’engagement. C’est même parfois l’inverse — plus il aime, plus il résiste à l’officialisation. Parce que l’amour réel, pour lui, représente la vulnérabilité maximale.

Ce qui change la donne

Ce n’est pas une conversation sur l’engagement. Ce n’est pas un ultimatum. Ce n’est pas lui expliquer que tu mérites plus.

C'est changer de posture.

Une femme souveraine ne vit pas dans le flou. Elle sait ce qu'elle accepte et ce qu'elle n'accepte pas. Et elle le communique — pas dans la colère, pas dans la peur — mais depuis un endroit stable et calme.

“Je t'aime. Et je ne peux pas continuer à vivre dans une relation qui n'a pas de nom. Ce n'est pas un ultimatum. C'est simplement que je suis et ce dont j'ai besoin.”

Et ensuite — et c'est la partie la plus difficile — elle est prête à laisser partir si la réponse n'est pas à la hauteur de ce besoin.

Pas pour le faire réagir. Parce qu'elle se respecte.

Et c'est précisément cette posture — cette capacité à poser un besoin réel sans en faire une arme — qui crée les conditions dans lesquelles un évitant peut commencer à envisager l'engagement.

Pas toujours. Pas immédiatement. Mais c'est la seule voie qui ne te détruit pas dans le processus.

Ce que ça dit sur toi

Si tu vis cette situation, ce n'est pas parce que tu n'es pas assez bien. Ce n'est pas parce que tu n'es pas la bonne personne pour lui.

C'est parce que tu as accepté un cadre qui ne te convient pas depuis le début — par amour, par peur, par espoir.

Et maintenant tu sais que ce cadre ne changera pas tout seul.
Que les actes sans les mots ne constituent pas un engagement.
Que l'amour sans sécurité n'est pas une relation — c'est une
attente.

Tu mérites les deux. Les actes et les mots. La présence et
l'engagement.

Pas l'un sans l'autre.

Faux retour n°2 — Il like mes photo et regarde mes stories

Certains évitants ne quittent jamais vraiment.

Même quand ils partent. Même quand ils disent avoir *“besoin d’espace”*, *“besoin de réfléchir”*, ou qu’ils reconstruisent une vie ailleurs, ils restent souvent dans une forme d’entre-deux émotionnel. Jamais là, jamais loin.

Un like sur ton dernier post où il y avait ta photo après des semaines de silence. Il regarde ta story, toujours en premier. Un message sans réelle intention : *“Ça va ?”* comme si de rien n’était. Une réaction discrète. Une présence fantôme.

Et pendant ce temps-là... ils peuvent accumuler les relations légères. Parler à plusieurs personnes. Créer des liens superficiels. Chercher du réconfort, du contrôle, de la distraction, de la validation. Mais sans réellement s’abandonner à quelqu’un.

Parce que rompre définitivement, pour certains évitants, ce n’est pas seulement perdre une personne. C’est se confronter au vide émotionnel qu’ils passent leur vie à contourner.

Alors ils gardent des portes entrouvertes. Des fils invisibles. Des présences silencieuses. Pas toujours par calcul. Pas toujours par cruauté. Parfois simplement parce qu'ils n'arrivent pas à faire un vrai deuil émotionnel.

Ils veulent partir... sans ressentir la perte. Couper... sans vraiment couper. T'oublier... sans supporter l'idée que tu puisses réellement les oublier aussi.

Alors ils restent dans cette distance étrange : assez loin pour ne pas se sentir envahis, assez proches pour ne pas se sentir abandonnés eux-mêmes.

Et c'est ce qui rend ce type de lien si déroutant. Parce que tu ne sais jamais vraiment si la personne est partie... ou si elle garde l'option ouverte.

Pourquoi il regarde? Est-ce qu'il pense à moi? Est-ce qu'il regrette? Est-ce que je devrais lui écrire? Pourquoi ne me laisse-t-il juste pas tranquille? Ce flou te rend véritablement dingue...

Avant de répondre à tout ça, il faut qu'on parle de quelque chose d'important. Ce que tu interprètes comme un signe est peut-être réel. Mais ce que ce signe signifie est probablement très différent de ce que tu espères.

Pourquoi il surveille sans contacter

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

L'évitant en phase de désactivation a coupé l'accès conscient

à ses émotions. Mais ces émotions ne disparaissent pas. Elles se stockent. Et elles cherchent une sortie qui ne lui coûte rien émotionnellement.

Regarder ta story, c'est exactement ça : t'observer, se rassurer. Sans pour autant s'engager.

Il peut vérifier que tu existes, que tu vas bien, ce que tu fais, avec qui tu es — sans prendre aucun risque. Sans s'exposer. Sans s'engager dans une conversation qui pourrait déclencher une intensité émotionnelle qu'il ne sait pas gérer.

Si tu l'as critiqué, ou si tu as explosé émotionnellement par le passé, alors il peut aussi se méfier. C'est très important de prendre les antécédents comportementaux en considération, car le comportement de la femme est ce qui permet à l'évitant de décider de son engagement et de la suite de la relation.

C'est pourquoi j'ai écrit *305 comportements de l'anxieuse qui font fuir l'évitant* — il s'agit de comprendre comment et quels comportements ont profondément marqué la relation, car ces comportements, sans le savoir, activent le système de défense du cerveau de l'évitant.

Et alors il te fuit, et quelque temps plus tard, il fait de la surveillance émotionnelle à distance. Son système d'attachement fonctionne encore. Il n'a pas coupé le lien. Mais son système de défense l'empêche de faire le pas suivant.

Ce n'est pas de l'indifférence. Ni de la lâcheté émotionnelle : c'est une protection.

Voyons ensemble au cas par cas.

Il like

Un like, c'est le minimum syndical de la présence.

Son cerveau lui permet ça parce que c'est sans risque. Un like ne demande pas de réponse. Ne crée pas de conversation. N'implique aucun engagement. C'est lui qui dit *"je suis encore là"*, mais cela ne veut pas dire qu'il souhaite poursuivre. En général, il teste ta réceptivité.

Si tu réagis immédiatement — si tu lui réponds, si tu le remercies, si tu attends plus — son cerveau enregistre que tu es encore disponible. Et il n'a plus besoin d'aller plus loin.

Si tu l'ignores, il va aussi très mal le vivre, et même se venger par la suite. Mais ce sera aussi un signal fort de ton positionnement aujourd'hui : tu es en colère et tu souhaites te respecter.

Autrement dit : **il a encore un impact émotionnel sur toi**, cette information lui suffit.

Ce que je préfère, c'est la réponse détachée et enjouée : *"Coucou, je suis tellement contente d'avoir un message de toi, ça me fait très plaisir ! J'espère aussi que tu vas bien . À bientôt !"*

Aucune attente, aucune colère, de la joie. Car le récupérer demande de la patience, et de poser les bonnes briques, pas de supplier.

Si tu ressens de l'anxiété ou de la colère à l'idée de répondre de manière enjouée, sans demander plus d'explication, alors tu as besoin de guérir de ton anxiété avant.

Le second risque, si tu as eu l'habitude d'exploser contre lui, c'est Examiner les antécédents est important pour être sûre que cela ne mettra pas de l'huile sur le feu.

Il peut être opportun d'étudier et de t'approprier "***Le Langage de L'évitant™***".

Ce qui est important à noter : aucune colère, aucune attente.

Et si tu ressens les deux, que tu bouillottes, et que tu as mille questions, que tu veux qu'il admette, avoue, ou revienne à toi d'urgence, alors tu as besoin d'un entourage et d'un espace où parler et déposer tout ça — car cette intensité ne lui appartient pas. Elle appartient à tes blessures.

Il te bloque sur Instagram mais pas sur WhatsApp ou Snap

Cela peut être un simple oubli. Parfois, c'est juste qu'il ne veut pas que tu voies ce qu'il fait — ce qu'il poste, avec qui il est, où il va. Mais il n'est pas fermé à parler.

Peut-être parce qu'il vit des choses qu'il ne veut pas que tu voies. Peut-être parce qu'il sait que ça te ferait du mal et qu'une partie de lui ne veut pas te faire ce mal-là. Peut-être les deux.

Mais il ne te bloque pas sur WhatsApp. Il ne te bloque pas sur Snap.

Ce que ça veut dire : il ferme la fenêtre, mais il laisse la porte entrouverte, au cas où. Il ne veut pas couper complètement. Il garde un canal ouvert. Un endroit où il pourra te rejoindre quand il sera prêt.

Le plus important, c'est que tu te tortures sur cet élément. Et ça, c'est le risque : l'intensité de ta blessure. Car au fond, peu importe — il a bloqué, c'est un geste fort, souvent en réaction à ton insistance, à ton intensité, à tes réactions. Et ça, c'est plutôt ce qui m'intéresse.

Si tu vas sur tous les réseaux pour observer ce qu'il a fait avec ton compte ou ton numéro, pour surveiller s'il t'a bloquée sur celui-ci et pas celui-là, alors ma reine : tu es en survie émotionnelle. En hypervigilance. Et ça, peu importe pourquoi il l'a fait sur un et pas l'autre — si tu reviens vers lui dans cet état, il sentira ta détresse et refusera de poursuivre son histoire avec toi.

La règle la plus importante

Et c'est ici que beaucoup de femmes font une erreur fatale :

Elles voient la porte entrouverte. Et elles poussent. Elles envoient un message sur WhatsApp. Un *“je vois que tu m'as bloquée sur Instagram, je voulais juste savoir si tout va bien.”* Ou pire, elles ne disent rien sur le blocage mais trouvent un prétexte pour reprendre contact.

Ne sois **jamais** celle qui envoie le premier message.

Pourquoi ? Car si tu n'es pas guérie, tu vas tout gâcher la seconde

d'après.

Dans ce livre, je vais te transmettre un message à lui envoyer, mais ce message ne peut pas être envoyé si tu es en détresse émotionnelle, car autrement tu paniqueras et tu feras toutes les erreurs possibles. Toutes les clientes qui ont utilisé ce message ont vu leur évitant revenir. Le hic, c'est que seule une poignée a vu l'évitant rester. La différence : la guérison profonde des blessures responsables du style d'attachement anxieux.'

Le message que tu envoies sans t'être préparée lui dit une chose immédiate : le lien entre nous compte plus pour moi que ma propre dignité

*Et son cerveau enregistre **exactement** ça.*

La porte entrouverte, c'est pour lui. Pas pour toi. C'est lui qui doit franchir ce pas. C'est lui qui doit décider que te contacter vaut le risque émotionnel que ça représente pour lui. Tant que c'est toi qui pousse la porte, il n'a pas besoin de choisir.

Ce que tu fais avec ces signes

Tu les vois. Et tu continues ta vie. Comme Dory — Dory c'est le poisson bleu dans Nemo, qui souffre de troubles de la mémoire immédiate. L'objectif c'est de devenir une femme souveraine, une femme qui connaît sa valeur. C'est en voyant que tu ne réagis plus aux miettes qu'il commencera à te respecter, et que petit à petit il te hissera au-dessus des autres.

L'idée n'est pas d'être froide, ni de faire semblant que ça ne te

touche pas. Mais de te rappeler une chose fondamentale :

Un like, une story vue, un blocage partiel — ce ne sont pas des actes d'amour. Ce ne sont pas les likes qui te tiennent la main, qui t'embrassent le soir, qui t'enlacent dans le dos quand tu fais à manger.

Ce sont des actes de surveillance, de contrôle émotionnel à distance, des tests vis-à-vis de ta disponibilité. Pas un retour tel que tu le souhaites. Pas un engagement non plus.

Le seul acte qui compte, c'est celui où il franchit la porte. Où il prend le risque de te contacter. Où il choisit de revenir vers toi sans y être forcé par ta disponibilité permanente.

Tout le reste est une illusion du retour.

Et tu mérites mieux qu'une illusion.

Faux retour n°3 — Il est jaloux alors qu'il refuse de s'engager

Il t'a dit qu'il ne veut pas s'engager. Il disparaît pendant des semaines. Il ne répond plus. Il prend de la distance comme si tu n'existais pas. Et puis tu rencontres quelqu'un, tu postes une photo, tu sors, tu vis — et là, soudain, il réapparaît. Blessé. Possessif.

Il te dit qu'il ne te pardonnera jamais. Qu'il ne comprend pas comment tu as pu. Que tu lui manques. Que c'est différent avec toi.

Et toi tu te demandes : mais s'il ressent tout ça, pourquoi il ne s'engage pas ?

La réponse va te surprendre.

Ce que sa jalousie n'est pas

Sa jalousie n'est pas une preuve d'amour au sens où tu l'entends.

Ce n'est pas le signe qu'il réalise enfin ce qu'il perd. Ce n'est pas la preuve qu'au fond il tient à toi plus qu'il ne le montre. Ce n'est pas le tournant que tu espères.

Sa jalousie est du contrôle territorial.

Son cerveau ne fait pas la distinction entre *“je t’aime et je veux être avec toi”* et *“je veux que tu restes disponible pour moi sans que j’aie à payer le prix de l’engagement.”* Pour lui, ces deux choses se ressentent pareil neurologiquement. C’est la même activation, la même intensité, la même douleur.

Ce qui signifie qu’il peut être sincèrement jaloux et sincèrement incapable de s’engager en même temps. Ce n’est pas de la mauvaise foi. C’est une incohérence structurelle.

Mais — et c’est là que ça devient important — ce n’est pas entièrement inconscient non plus.

C’est volontaire

L’évitant sait ce qu’il fait quand il fait une crise de jalousie.

Pas toujours consciemment. Pas avec un plan précis. Mais son cerveau a appris très tôt une chose : provoquer une réaction émotionnelle chez l’autre, c’est une façon de vérifier la disponibilité sans prendre de risque.

En faisant une crise, il teste.

Il veut savoir si tu vas te justifier. Si tu vas t’excuser. Si tu vas revenir vers lui pour le rassurer. Si le lien entre vous résiste à sa colère.

Et si tu cèdes — si tu abandonnes ta vie, ta liberté, tes nouvelles rencontres pour calmer sa jalousie — son cerveau enregistre

quelque chose d'essentiel : *elle est encore disponible. Je n'ai pas besoin de changer.*

Et paradoxalement, il te respectera moins. Pas plus.

Pourquoi l'évitant raffole des femmes déjà prises

J'ai accompagné une femme qui a fait 12.000 kilomètres pour rejoindre l'évitant qu'elle aimait. À chaque fois qu'ils devaient se voir, il trouvait une excuse. La seule fois où il a accepté de la voir, c'était entouré d'autres personnes — y compris le mari de cette femme.

Ce n'est pas un hasard.

L'évitant raffole des femmes déjà en couple, déjà prises, déjà engagées ailleurs. Parce que ces femmes représentent pour lui la situation idéale : une intensité émotionnelle réelle, sans le risque de l'engagement total.

Il se sent flatté qu'une femme se baffoue autant pour lui. Ça nourrit une estime de lui-même fragile, sans l'obliger à rien.

Et il sera jaloux si tu es célibataire mais que tu trouves quelqu'un. Il fera une crise. Il dira qu'il ne te pardonnera jamais. En réalité, ce qu'il veut voir, c'est si tu vas quitter l'autre pour ses miettes.

Si tu cèdes, il te traitera encore plus mal. Parce que tu viens de lui prouver que tu le mets au-dessus de tout — y compris de toi-même.

Ce que ça te dit vraiment

Tous les évitants ne vont pas aussi loin. Certains sont plus conscients, plus bienveillants, plus capables de se remettre en question.

Mais même les plus durs ont un talon d'Achille : la femme qu'il ne peut pas oublier.

Et c'est précisément pour que tu ne le découvres pas qu'ils maintiennent cette distance, cette cruauté, ce contrôle. Toute cette mascarade existe parce que leur cerveau a pris le dessus sur eux — et qu'une femme qui comprend ce mécanisme devient pour eux une menace qu'ils ne peuvent plus ignorer.

En réalité, l'évitant te pardonnera tout — car il est lui-même impardonnable — seulement si il y trouve un intérêt, ou s'il n'arrive pas à t'oublier malgré tous ses efforts. Et que t'avoir avec lui fera moins mal que d'être séparé de toi.

C'est à ce moment-là que l'obsession commence. Que la frustration le ronge. Que tu deviens impossible à remplacer.

Mais pour en arriver là, il faut d'abord arrêter de céder à sa jalousie.

La réponse à sa jalousie, tu la trouveras tout au long de ce livre. Pas comme une technique. Comme une posture.

Celle d'une femme qu'on ne peut plus attraper.

Faux retour n°4 — Il veut qu'on reste ami

“Je ne suis pas prêt à m’engager... mais je ne veux pas te perdre, j’aime le lien qu’on a. Je voudrais qu’on reste amis.”

Bon nombre de mes clientes m’ont relaté ces faits là, mais quand ils se voient, ça re dérape, c’est flou, ambigü, chargé de désir. Il agit comme si vous étiez en couple, alors que vous êtes amis.

Et tu ne sais pas quoi en faire. Parce qu’une partie de toi veut dire rester — pour garder le lien, pour ne pas perdre complètement cette personne, pour laisser une porte ouverte à quelque chose qui pourrait redevenir ce que c’était. Et une autre partie de toi sait, au fond, que ça va faire mal.

Alors tu dis oui. Ou tu dis que tu vas y réfléchir. Ou tu dis non et tu le regrettes trois jours après.

Avant de prendre cette décision, il faut qu’on parle de ce que cette phrase signifie vraiment.

Ce qu’il te propose réellement

“Restons amis” est l’une des phrases les plus utilisées et les moins honnêtes de la rupture.

Pas parce qu’il ment forcément. Mais parce que dans la plupart des cas, il ne sait pas lui-même ce qu’il propose vraiment.

Ce que son cerveau fait avec cette phrase, c’est exactement ce qu’il fait depuis le début : garder une porte entrouverte sans s’engager dans ce qui se trouve derrière. L’accès sans les inconvénients.

Te garder dans son orbite c’est maintenir disponible “au cas où”, sans te laisser partir. Conserver le lien sans payer le prix de la relation.

Rappelle-toi : l’évitant a du mal à couper vraiment. Souvent, il garde des “amies” avec qui il a des liens ambigus. Rompre définitivement, c’est se confronter au vide émotionnel qu’il passe sa vie à contourner. Alors il invente un entre-deux qui lui permet de ne pas ressentir la perte — tout en ne s’engageant pas non plus.

Et cet entre-deux a un nom socialement acceptable : l’amitié.

Les trois réalités derrière “restons amis”

Parce qu’il y a trois profils très différents derrière cette phrase. Et les confondre peut te coûter des mois de souffrance supplémentaires.

Le premier — il disparaît dans deux semaines

C'est le cas le plus fréquent et paradoxalement le moins douloureux sur la durée.

Il dit "*restons amis*" pour adoucir la rupture. Pour ne pas être le méchant de l'histoire. Pour se donner bonne conscience. Mais il n'a aucune intention réelle de maintenir un lien.

Dans les jours qui suivent, le contact se raréfie. Puis s'arrête. Et tu te retrouves exactement au même endroit qu'une rupture classique — mais avec en plus la confusion d'avoir cru à une promesse.

Si c'est ce profil, l'absence totale de contact après quelques jours te le confirmera. Et paradoxalement, c'est le moins douloureux des trois.

Le deuxième — il maintient un contact régulier

C'est le plus dangereux. Et de loin.

Il t'envoie des messages. Il prend de tes nouvelles. Il est là pour toi dans les moments difficiles. Il partage des choses avec toi comme avant. Parfois il y a même des moments de proximité qui ressemblent à ce que vous aviez.

Et pendant tout ce temps, tu n'avances pas. Tu ne guéris pas. Tu restes suspendue dans un espace entre la relation et la rupture, nourrie de suffisamment de lien pour ne pas tourner la page, mais pas assez pour être heureuse.

Son cerveau est parfaitement régulé dans cet arrangement. Il a la chaleur du lien sans la pression de l'engagement. Il peut te voir quand il en a envie, disparaître quand il en a besoin, et

revenir sans avoir à s'expliquer — parce que vous êtes *“juste amis”*.

Toi, tu souffres. Lui, il est à l'aise.

C'est le piège le plus sophistiqué de l'évitant. Et il n'en est pas toujours conscient.

Le troisième — il ne sait pas encore sous quelle forme il te veut dans sa vie

C'est l'évitant qui a réellement vécu quelque chose avec toi, qui n'arrive pas à couper, mais qui n'est pas encore prêt — ou capable — de s'engager. Il propose l'amitié non pas pour te manipuler, mais parce que c'est la seule forme de lien qu'il sait tenir pour l'instant.

Dans ce cas, *“restons amis”* est parfois le début d'un chemin. Pas une fin.

Mais ce chemin ne peut exister que si toi tu n'as plus rien à perdre émotionnellement dans cette relation. Que si tu peux genuinely être son amie sans espérer secrètement que ça redevienne autre chose.

Et soyons honnêtes : si tu lis ce livre, tu n'en es probablement pas là.

Peut-on être vraiment amis avec un évitant qu'on aime encore?

Non : pas tant que tu espères encore.

L'amitié avec un évitant ne fonctionne que lorsque tes blessures sont suffisamment guéries pour que sa présence ou son absence ne te traverse plus comme une douleur. Quand tu peux le voir partir ou aimer une autre sans chercher des signes de son retour dans chaque message. Quand tu peux passer une semaine sans nouvelles sans interpréter le silence.

Et si tu as acheté ce livre, c'est que tu n'es pas prête à le laisser partir donc, , accepter l'amitié qu'il propose c'est accepter de rester dans le cycle selon ses règles. Accepter cela ne le fera pas changer d'avis : cela te rangera simplement à cette place pour toujours.

Tu gardes la douleur. Tu perds la clarté.

Quoi lui répondre?

La réponse la plus courageuse et la plus intelligente est celle-ci :

“Je ne pense pas être capable d'être juste ton amie. Ce que je souhaite, c'est une véritable relation.”

Pas de colère. Pas de reproche. Pas de porte claquée. Juste la vérité.

Et cette réponse fait quelque chose : elle lui dit que tu te choisis. Que tu n'es pas disponible à n'importe quel prix. Que le lien avec lui ne compte pas plus que ton propre équilibre.

C'est souvent cette réponse-là — plus que n'importe quelle

stratégie pour le faire réagir qui pose les fondations d'un vrai retour. Parce qu'une femme qui se choisit est exactement la femme qu'il ne peut pas oublier.

Faux retour n°5 — Il revient mais ne fait aucun projet concret : les 3 niveaux d'engagement de l'évitant

Il est revenu.

Un message. Un appel. Un “salut, ça va?” Pas juste un like sur une photo, mais une réapparition après des semaines de silence. Et ton cœur fait exactement ce qu'il faisait au début : il s'emballe, il espère, il cherche des signes que cette fois c'est différent.

Mais est-ce que c'est vraiment différent?

Tous les retours ne se valent pas

Tous les retours ne veulent pas dire qu'il est vraiment là pour s'engager.

Après des années à accompagner des femmes dans cette situation, j'ai observé que les retours de l'évitant se classent en trois niveaux distincts. Trois niveaux qui correspondent à trois réalités neurologiques très différentes.

Confondre l'illusion du retour est l'une des erreurs les plus

douloureuses que j'aie vues.

Voici donc une première grille de lecture pour évaluer son retour grâce à la manière dont il revient :

Niveau 1 — “Salut, ça va?”

= il teste ta réceptivité.

C'est le retour le plus fréquent. Et le plus trompeur.

Il like. Il regarde tes stories. Il envoie un “coucou, ça va?” après trois semaines de silence. Peut-être un “je pensais à toi” sans suite. Peut-être un message anodin sur quelque chose que vous aviez en commun.

Ce que son cerveau fait : il vérifie que tu es encore disponible sans prendre de risque réel. C'est exactement le même mécanisme que la surveillance à distance — juste un cran au-dessus. Il a franchi la porte, mais il garde un pied dehors.

Ce que ça signifie : zéro engagement. Il ne sait pas encore ce qu'il veut. Son système nerveux teste le terrain avant de décider si ça vaut le risque d'aller plus loin.

Ce que tu fais : tu réponds chaleureusement, calmement, brièvement. Sans te précipiter. Sans poser de questions sur ce qui s'est passé. Sans laisser paraître le soulagement que tu ressens. Tu es présente — pas disponible.

La nuance est fondamentale. Présente veut dire : je suis là, je suis bien, je suis entière. Disponible veut dire : j'attendais que tu reviennes et me voilà.

Son cerveau fait la différence immédiatement.

Niveau 2 — “Je suis désolé” ou “Tu me manques”

Ce retour-là est plus intense. Plus convaincant. Et plus dangereux pour cette raison.

Je me rappelle, l'évitant que j'ai connu avait une “nouvelle femme avec qui jouer”. C'est comme cela qu'il disait les choses quand il faisait ce qu'il faisait.

Et un jour, cette femme s'est affichée avec son mari sur les réseaux. Sur la plage, à cheval. Et il m'a fait toute une déclaration à la suite de cela, se montrant le crâne rasé en photo :

“Je suis désolé.”

Pensez-vous qu'il l'ait vraiment été?

Pas du tout.

Une semaine après, il se disputait avec cette femme à propos de son mari, la sommant de le quitter.

Depuis, il s'est déplacé pour rencontrer le mari de cette femme. Ils ont même une photo où ils discutent et rigolent tous les trois.

Ne sous-estimez pas un évitant. Les relations qu'il préfère sont avec des femmes mariées, car il y a un obstacle entre eux. Alors il peut vraiment tout se permettre, plus qu'avec une femme

célibataire qui lui serait dévouée.

Donc oui, il dit qu'il s'excuse.

Il dit qu'il a réfléchi.

Qu'il réalise ce qu'il a perdu.

Qu'il a mal géré les choses.

Peut-être qu'il pleure.

Peut-être qu'il dit des choses qu'il n'avait jamais dites avant.

Et une partie de toi veut y croire.

Parce que c'est ce que tu attendais depuis le début.

Mais voici ce que j'ai appris à la dure :

Être désolé est différent de la capacité structurelle à changer.

Ce n'est pas moi qui le dis, ce sont les neurosciences.

Changer véritablement demande un travail thérapeutique.

Et plus il t'aime, plus il va loin pour "t'annuler symboliquement" de son esprit.

Pourquoi?

Parce que t'aimer revient à mourir pour lui.

Donc il revient pour te blesser encore plus fort, non pas par manque d'amour, mais par désespoir.

Cela ne veut pas dire qu'il n'est pas sincère.

Son regret est réel.

Sa douleur est réelle.

Le manque qu'il ressent est réel.

Mais son cerveau — cette même structure neurologique dont

on a parlé depuis le début de ce livre — n’a pas changé.

Les conditions qui ont provoqué sa fuite sont toujours là.

Les mécanismes de désactivation sont toujours actifs.

Ce qu’il ressent dans ce moment de retour, c’est le manque, la culpabilité, le soulagement d’avoir franchi le pas.

Pas encore la transformation.

Ce que tu fais : tu accueilles ses excuses avec grâce.

Tu ne les rejettes pas — il a fait quelque chose de difficile pour lui en revenant.

Mais tu ne changes pas ta posture pour autant.

Tu ne te précipites pas vers lui comme si tout était réglé.

Tu observes ce qui suit les mots.

Parce que les mots sans les actes, c’est encore une illusion du retour.

Niveau 3 — Il a compris son schéma

C’est le seul vrai retour.

Et il ressemble à quelque chose que tu n’as probablement jamais vu venir de lui.

Ce n’est pas “je suis désolé”.

Ce n’est pas “tu me manques”.

Ce n’est pas une émotion intense qui déborde.

C'est une conscience.

Une lucidité sur lui-même que tu n'avais pas vue avant.

Il nomme ce qu'il a fait.

Il comprend pourquoi.

Il peut te dire, sans se justifier et sans te blâmer, ce qui s'est passé dans son cerveau.

“J’ai réalisé que je fuis dès que quelque chose devient réel. J’ai compris que c’est mon schéma, pas toi.”

Ce niveau de conscience ne s'improvise pas, et il ne vient pas en trois semaines de silence : il vient d'un travail réel — sur lui-même, avec un professionnel, ou par une prise de conscience profonde provoquée par une perte qu'il n'a pas pu rationaliser.

C'est exactement ce qu'a obtenu Marina et pas en une semaine.

Pas en lui envoyant le bon message, mais après un an d'un travail silencieux, intérieur, exigeant.

Un an pendant lequel elle a cessé de se battre pour lui et a commencé à se battre pour elle.

Un an pendant lequel elle est devenue la Phantom Ex.

Et lui — cet homme qui l'ignorait pendant des semaines, qui partait en voyage sans la prévenir, qui l'a fait tourner en bourrique pendant quatre ans — a fini par lui dire :

“J’ai compris ce que je faisais. Et je ne veux plus le faire avec toi.”

Puis il lui a demandé de l'épouser.

Chapitre 31 : Le témoignage de l'évitant qui est revenu

Quand Davy est revenu changé, il avait suivi une thérapie — un an plus tard, il nous a raconté ce qui s'était passé dans sa tête quand Marina a changé de posture.

“Je me tapais la tête contre les murs. Je n'arrivais pas à l'oublier. Toutes les femmes que je rencontrais me laissait indifférent, je les comparais à elle. Même au lit avec une autre. Mes pensées étaient pour Marina. Alors quand j'ai enfin pu la toucher de nouveau, quand j'ai enfin pu être avec elle, j'avais tellement peur qu'elle reparte que je lui ai demandé en mariage. ”

Ce qui l'avait le plus poussé à changer, ce n'était pas qu'elle l'ait supplié. Ce n'était pas qu'elle l'ait menacé, ni même qu'elle aie disparue : c'était qu'elle était là, à portée : elle n'était même pas en colère contre lui, et pourtant aucun de ses “faux retour” , aucune de ses stratégies n'a fonctionné sur elle.

Elle ressemblait a un ange.

Elle comprenait chacun de ses silences, avant qu'il parle. elle était dans sa tête, elle avait étudié les neurosciences, appris à parler son langage. Mais surtout : elle ne souffrait plus, quoi qu'il fasse elle riait au éclat de lui et de ses troubles.

Mais pourtant elle ne le laissait pas revenir, elle disait "non, je t'aime mais non". Et puis elle repartait tranquillement. Elle ne le ghostait plus, ne cherchait plus à le faire réagir.

Mais pire : elle prenait soin d'elle, se faisait coacher, avait des projets de vie *sans lui*.

Et parce qu'elle était libre — ses défenses à lui ne s'activaient plus. Il pouvait ressentir. Il pouvait voir. Il pouvait aimer sans que son cerveau coupe automatiquement.

"Quelle torture. D'habitude ou me détestait, ou on m'étouffais d'un amour gluant. Et là : rien, ni colère, ni prison. Rien. Ça me rendait fou, toutes les femmes m'agaçaient sauf elle. Je voulais vivre avec elle."

Il s'est rendu compte qu'il l'aimait éperdument. Et qu'il ne voulait plus vivre sans elle.

Avec moi, marina avait profondément étudié le cerveau de l'évitant, son langage. Elle avait vu ses blessures, et travaillé sa posture. Elle ne souffrait plus. Et la relation était redevenu possible.

Et en faisant cela, elle était devenue son obsession.

Ce que ça signifie vraiment : il ne s'engage pas juste parce que tu es guérie.

C'est un apprentissage multiple

Guérir ses blessures est indispensable, mais un ensemble d'éléments est nécessaire :

Comprendre l'évitant comme nulle autre est aussi nécessaire. Connaître son cerveau, son langage, ses mécanismes de défense — tout ça est primordial .

Mais ce qui manquait à Marina — ce qui manque à la plupart des femmes — ce n'est pas la guérison. C'est la posture.

Mieux connaître l'évitant n'est pas ici pour

Ce qu'elles tolèrent en début de relation signe le cadre de tout ce qui suit. Ce qu'elles acceptent sans rien dire lui dit que le lien compte plus qu'elles-mêmes. Et une fois ce cadre installé, le langage le plus précis du monde ne suffit pas à le défaire — si la posture reste la même.

La guérison de l'enfant intérieur permet de changer cette posture. Pas en devenant froide. Pas en jouant un rôle. En devenant enfin une femme qui se choisit vraiment.

Et c'est cette femme-là — pas la femme qui sait, mais la femme qui est — qui devient impossible à oublier.

Un an après leur rupture, Davy a demandé Marina en mariage. Pas dans un restaurant chic.

Au cimetière, sur la tombe du père de Marina.

“Je veux t’épouser. Je veux construire une vie avec toi. Je suis prêt.”

Et Marina a pleuré. Pas parce qu’elle avait gagné. Pas parce qu’elle avait enfin été choisie.

Mais parce qu’elle avait compris quelque chose de fondamental.

Ce n’était pas Davy qui l’avait choisie.

C’était elle qui s’était choisie.

Elle avait décidé de guérir, elle a appris de lui, et cela l’a en partie apaisé.

Elle a appris son langage et elle a compris que ses blessures faisaient obstacle. Elle a guéri ses blessures et elle avait compris que sa posture et ses méconnaissances de ce qui garde véritablement un homme absorbé lui faisait défaut.

Elle a appris. Au début pour lui, mais c’est son univers a elle qui a changé. Elle a appris à reconnaître les faux retours. Elle a appris à se respecter quasi sans aucun mots, crises, drama, elle ne souffrait pas.

Et c’est là où tout s’est inversé. Elle sortait des codes, et alors c’est lui qui s’est mis à la poursuivre, à ne pas savoir comment

l'oublier.

Marina est devenue ce qu'on appelle aux états unis : La Phantom Ex.

Chapitre 32 — Au bout de combien de temps il revient : Le Cycle

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

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

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

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

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

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

La réalité est celle-ci : tu as du mal à te choisir et à poser des limites. Et une fois que les choses sont installées, il devient difficile pour lui de revenir en arrière sans se braquer. Pour que l'évitant t'aime, et s'accroche à toi, il faut arrêter de donner.

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

En arrêtant de faire ce que font 99 % des autres femmes. Pour se démarquer, tu as besoin d'étudier son cerveau comme aucune autre, parler son langage. Mais aussi, je dois comprendre ce qui dans ton comportement bloque la relation. Puis la voir se transformer grâce à une posture souveraine.

Mon savoir à ce sujet, je le tiens d'une amie chère à mon cœur. Faty.

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

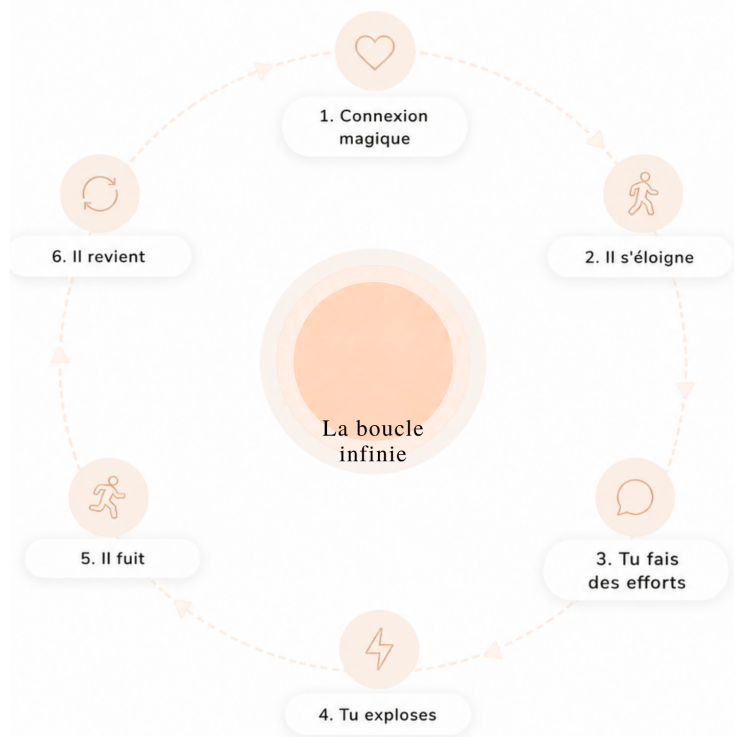
Le secret ne réside pas dans l'amour que tu démontres, mais de comment l'exprimer dans son langage, pour qu'il s'engage.

Voici le cycle que tu répètes, et que tu as répété maintes fois avec lui :

LE SCHÉMA QUE TU CONNAIS TROP BIEN

La boucle sans fin

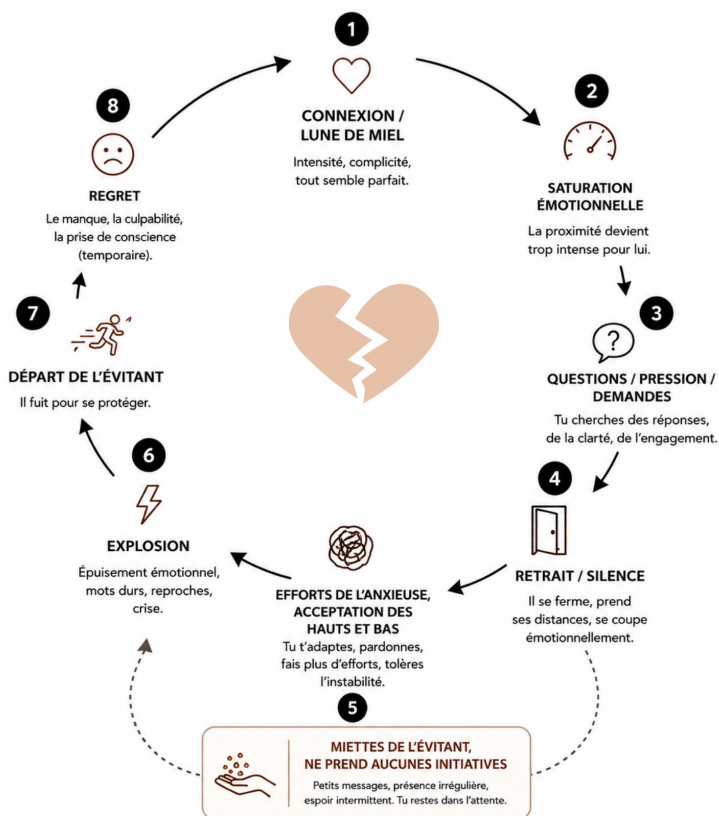
Combien de fois ce cycle s'est-il répété ?



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

1. LE CYCLE DE DÉSACTIVATION NON GUÉRI

LA BOUCLE SANS FIN



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

Comment sortir de ce cycle ?

En devenant comme Marina, Racha ou même Faty : **la Phantom Ex.**

Le terrasser par ton calme et tes limites.

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

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

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

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

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

Elle a fait pire : elle a guéri et appris la posture souveraine qui le rend fou.

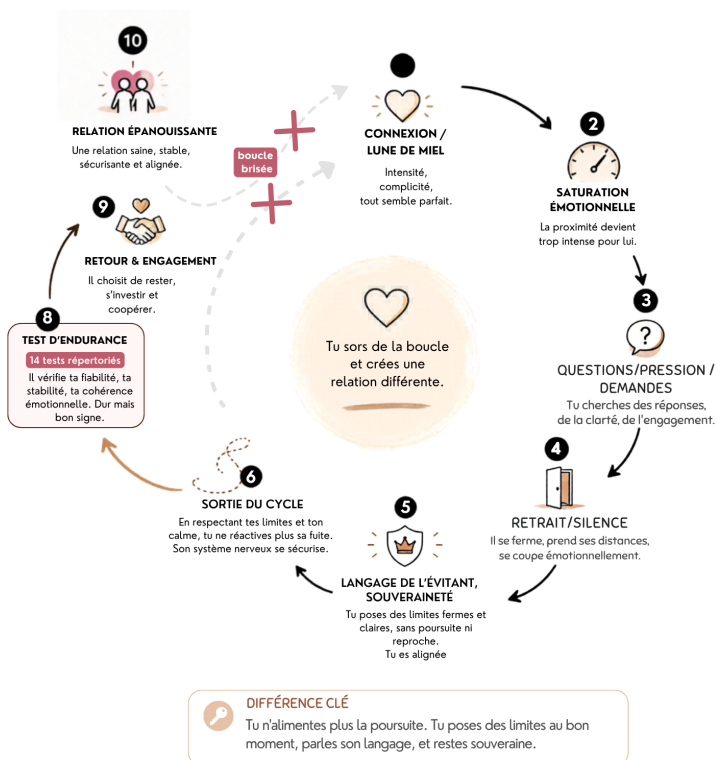
Atteindre ce niveau de maîtrise émotionnelle est rare, et les évitants qui rencontrent ce type de femme en deviennent

lourdement atteints. Une femme peut les attirer, mais ils s'en lassent vite — tout le monde peut devenir leur passion. Mais personne ne les rend fous comme la **Phantom Ex**.

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

2. LE CYCLE AVEC LANGAGE & LIMITES

ACTIVATION DE LA PHANTOM EX



V

IL REVIENT - COMMENT LE FAIRE S'ENGAGER

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

Chapitre 33 : Comment bien réagir quand il revient

Je garde exactement ton idée : **comprendre n'est pas s'adapter**, et surtout le fait que Marina l'a marqué en redevenant elle-même, pas en construisant une stratégie autour de lui.

Ne surtout pas t'adapter à lui ! Ne fais pas de stratagème pour le faire réagir, ne cherche pas à l'ignorer pour le blesser, ni même à te venger pour qu'il comprenne.

Rappelle-toi de Marina : c'est le fait qu'elle soit devenue elle-même qui l'a rendu fou.

« **Alors qu'est-ce que je dois faire à la place de m'adapter à lui ?** »

Apprends son cerveau. Apprends son langage. Mais ne deviens pas quelqu'un d'autre pour lui.

Parce qu'il y a une différence fondamentale entre **comprendre quelqu'un** et **se suradapter à quelqu'un**.

Comprendre son cerveau, c'est savoir pourquoi certaines situations activent ses défenses, comment il interprète certains comportements, comment lui parler et poser tes limites d'une

manière qu'il peut entendre.

Se suradapter, c'est commencer à surveiller chacun de tes gestes pour éviter qu'il parte. Au bout d'un moment, il va sentir que tu n'es plus toi-même pour qu'il reste. Il ne trouvera plus cette étincelle qui le touchait tellement en toi.

En vous enseignant le cerveau de l'évitant ou son langage dans mes livres, ou encore les 305 comportements qui le font fuir, je ne vous apprends pas à marcher sur des œufs pour l'évitant. Je vous apprends à déceler le pourquoi de ses changements de comportement et **son langage, pour que vous puissiez communiquer sans avoir à vous renier.**

Chapitre 34 : Comment le pousser à s'engager ?

Je te le corrige en gardant ton idée et ton intensité, sans réécrire le fond.

En te transformant toi-même. Pas en superficialité, pas en apparence.

Vraiment.

Il n'y a que deux types d'évitants qui vont en thérapie : ceux qu'on force, mais ça ne donne rien de concluant.

Et ceux qui n'arrivent pas à t'oublier.

Le combo entre celle qui acquiert cette posture, qui s'aime, se respecte et a guéri ses blessures, tout en le comprenant parfaitement, en parlant son langage sans colère ni attente et en posant ses limites, le rend **fou**.

Car elle est hors norme, en dehors des cases.

Aucune femme ne l'égale.

Il se retrouve donc poussé à entrer en thérapie, non pas parce qu'il a tout de suite conscience de ses mécanismes évitants, mais parce que cette femme ne lui sort pas de la tête, au point que cela en devient une torture.

Davy l'a vécu, et bien d'autres...

Aucune autre femme ne saurait lui convenir. Pas parce qu'aucune autre n'est géniale — toutes les femmes sont parfaites — mais parce qu'aucune autre n'a à la fois votre posture, votre expertise de son cerveau et la maîtrise de son langage.

Un des trois, peut-être.

Mais jamais les trois en même temps.

Chapitre 35 : Dans quel cas il ne revient jamais

Parfois — il faut le dire clairement — **il ne reviendra pas**.

Parce qu'il sent que vous n'avez pas changé et que vos blessures sont encore présentes dans votre manière de parler.

Dans ma méthode, c'est ce que j'appelle le « **sous-texte** ».

Et il ne peut pas vous le dire, car vous n'entendrez pas : vous insisterez, vous expliquerez longuement pourquoi il se trompe, que vous savez à présent, que vous allez pouvoir changer petit à petit.

Et c'est précisément ce qui le fait fuir encore plus : vos réactions et surréactions pendant le processus.

Savoir ne suffit pas. Il ne s'y risquera pas.

Et même une fois stable, il n'y croira pas immédiatement et vous fera passer 14 tests pour être sûr qu'il ne risque rien.

Car parfois, vous n'explosez pas. Il lit vos non-dits dans votre

façon de parler. C'est imperceptible, mais cela s'apprend : c'est ce que j'appelle le **sous-texte**.

Cela se ressent.

Il est très important de suivre les 7 étapes et de vous former sur chaque élément pour que la méthode fonctionne.

Et le pire que je puisse entendre, c'est :

« Je ne lui demande plus rien. »

Sauf que cela se ressent.

Il est naturel d'avoir besoin de réponses et de clarté. Le souci, c'est que vous avez déjà tellement explosé par le passé qu'il n'est plus en capacité de communiquer.

Il lit dans le sous-texte, dans ce que vous ne voyez pas mais que lui est habitué à observer, des traces de votre style d'attachement.

Vos réponses, vous devez les étudier. Vous devez étudier les neurosciences de son cerveau afin de gagner un calme et une sécurité permanents : pas pour lui, pour vous-même.

Parfois, il revient, mais ne s'engage pas.

Pas parce que tu n'as pas assez bien fait.

Pas parce que tu n'es pas assez bien.

Mais parce que trop d'allers-retours ont eu lieu.

Des allers-retours où ton anxiété a eu raison de la confiance.

Des moments où il est revenu et où tes réactions l'ont éloigné de toi.

Chapitre 36 : Qui est le partenaire idéal de l'évitant

Le partenaire idéal de l'évitant n'est pas la plus belle ni celle qui lui apporte le plus de choses. Mais celle qui le rend fou tout en le gardant en paix.

Celle pour qui il a peur de la distance, mais encore plus de la perdre.

Car au fond, le vrai travail n'est pas de le faire revenir, mais de devenir celle qui le fait rester.

Et si tu te contentes d'envoyer le message que je vais te transmettre pour le faire revenir sans faire un travail profond sur toi, cela ne fonctionnera pas.

Si tu ne comprends pas comment son cerveau fonctionne, alors tu restes au même rang que les autres femmes.

Si tu ne parles pas son langage, tu risques de créer des incompréhensions qui le coupent de toi.

Si tu ne connais pas les comportements qui le font fuir, tu

continues d'agir au contraire de ce que tu souhaites pour vous.

Sans guérir ton anxiété, tu prends le risque que son cerveau t'enregistre officiellement comme un danger à fuir.

Si tu n'acquires pas une posture souveraine, tu risques de voir tout ton travail intérieur réduit à néant : ce qui compte vraiment, c'est qui tu es en train de devenir pendant tout ce processus.

*Pas pour lui : **pour toi.***

Une femme qui guérit ses blessures, qui apprend à exprimer ses besoins et à parler son langage. Qui comprend son cerveau et le sien mieux que personne.

Qui s'aime — vraiment, profondément, sans chercher à prouver quoi que ce soit, qu'elle a changé ou je ne sais quoi.

Cette femme-là attire un retour réel car elle a guéri, et elle est souveraine.

Ce qui est important ici, quelle que soit la hauteur de la montagne de guérison à laquelle vous faites face, c'est qu'il y a une voie de sortie.

Marina portait de lourds traumatismes. Et Davy, son évitant, était l'un des pires qui soient.

Et pourtant, ils ont réussi à guérir tous les deux.

Je ne veux pourtant pas vous vendre du rêve : un évitant non guéri ne peut pas être en couple normalement. Et si tu le lui

demandes directement, il n'en guérira jamais.

Non, tu dois devenir une autre personne, pas pour lui, mais d'abord pour être libre. Autrement, cet homme ne te respectera pas.

Briser sa volonté ne demande ni tes mots, ni tes actes, mais un cœur guéri.

Imagine une femme qui t'aime, mais ne cherche plus à t'avoir. Le paradoxe va le rendre fou. Car aucune autre femme ne sait faire ça. Elles l'aiment et veulent le posséder.

Pas toi, parce que tu as guéri.

Beaucoup de femmes font semblant de ressentir ça, mais elles sont toutes dans mes DM à me demander comment être sûres de bien agir pour ne pas le voir partir. Cette question à elle seule me montre qu'elles ne sont pas devenues cette femme qui se respecte assez pour le rendre fou à lier.

Car celle qui le rend fou est guérie. Elle connaît son cerveau et le comprend comme aucune autre. Et alors, aucune autre ne le rend confiant et calme comme elle.

J'avais reçu ce message d'une de mes lectrices qui m'avait laissée sans voix. Elle a lu tous mes livres, les 8.

Elle me disait ceci :

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

J'ai tout fait comme tu m'as dit, Prisca. Il m'a dit : "Non, ce n'est pas possible, tu es la seule avec qui je me sens en sécurité."

Il n'a pas supporté de me perdre ! Il m'a dit : "C'est toi la femme de ma vie."

Aujourd'hui, c'est lui qui m'appelle. C'est lui qui propose et il est toujours à l'heure aux rendez-vous. Il tient sa parole. En fait, c'est comme s'il n'avait plus peur de moi. Je n'ai même pas eu besoin de lui dire.

Il m'a sentie. Il me l'a dit. Il m'a dit : "Je te sens apaisée."

J'ai lu tous tes livres, j'ai tout appliqué sincèrement. Je t'ai fait confiance. Il veut toujours être là pour moi. Je n'ai même plus besoin de demander ! Pour la première fois, j'ai senti comme si j'avais un pouvoir intérieur : sans rien demander, il est là !

Merci Prisca. Merci pour tout. »

Racha a reçu une demande en mariage, juste avec les livres, les masterclass et les lives questions-réponses qu'elle a suivis avec moi. Trois mois ont suffi.

Et ce n'est pas la seule.

Marina aussi.

Et il y a, au contraire, une autre lectrice qui m'a envoyé ceci :

« J'ai envoyé ton message, celui qui le fait revenir, et il est revenu ... mais il est reparti au bout d'une semaine. On devait se voir et sortir au cinéma, mais il ne m'a jamais recontacté. »

Et moi, je me suis permise de demander :

« Oui il peut repartir si il voit que tu n'as pas changé... avec Marina au départ l'évitant repars si tu n'as pas guéri tes blessures. As-tu complété toutes les sept étapes jusqu'à la posture? Ou même as-tu lu d'autres livres ou regardé les masterclass pour aller plus loin? »

« Non, j'ai juste envoyé le message. »

Sans travail personnel, l'évitant va revenir, mais repartir aussitôt.

Ce qui est dans le livre est donc fondamental pour manquer à l'évitant et provoquer son retour ET son engagement. Pas avec une stratégie, pas pour l'attraper : mais par **un changement profond**, une transformation intérieure.

Cela ne se fait pas en une heure, en une lecture, mais dans un travail sur soi et ses blessures, constant et profond.

Certains vous disent : *« Ignorez-le! »*

Mais l'évitant ne réagit pas au silence ni à la distance. Il perd confiance et il remplace.

Lui expliquer longuement à quel point vos blessures s'activent le coupe aussi de vous.

Mais apaiser vos blessures, apprendre son cerveau, puis son langage pour poser vos limites sainement, mais aussi apprendre la posture souveraine va totalement le déstabiliser.

Il sera totalement perdu, et alors ses émotions ne seront pas désactivées.

Vous serez l'**anomalie** de son système de défense. Celle qui le déjoue, et qu'il n'arrive pas à oublier. C'était déjà le cas, car vous êtes unique. Mais cette fois, cela le fait souffrir, et réaliser ce qu'il perd une fois pour toutes.

Donc il agit, car vous perdre devient plus douloureux que de garder silence.

Vous devenez la **Phantom Ex** par excellence : la seule qui le comprend tout en étant profondément ancrée dans le respect de vous-même.

Épilogue — Devenir son évidence

Il y a des femmes qu'on ne peut pas oublier.

Pas parce qu'elles sont les plus belles. Pas parce qu'elles ont tout fait juste. Pas parce qu'elles ont dit les bonnes choses au bon moment ou suivi le bon conseil trouvé sur internet à 2h du matin.

Parce qu'elles ont quelque chose que les autres n'ont pas encore trouvées en elles. Quelque chose que l'évitant ne sait pas nommer. Quelque chose qui l'obsède sans qu'il comprenne pourquoi. Quelque chose qui fait qu'au milieu d'une autre vie, avec une autre femme, dans un autre lit — c'est *elle* qu'il voit.

La Phantom Ex.

C'est un terme américain qui signifie l'ex fantôme. Une femme qui hante l'évitant et avec qui il compare toutes les nouvelles.

Durant ma carrière, de nombreux récits de femmes m'expliquent que l'évitant les a ghostées et a trouvé une femme qui imite leur ancienne relation, ou leur façon d'être.

Ce que la Phantom Ex n'est pas

Elle n'est pas froide. Elle n'est pas distante. Elle n'est pas une joueuse ou stratège. Elle n'est pas celle qui ignore pour punir, qui disparaît pour provoquer une réaction.

Tout ça, l'évitant le sent immédiatement. Son cerveau est câblé pour détecter la stratégie, et une femme qui joue un rôle activera ses défenses aussi sûrement qu'une femme qui explose.

La Phantom Ex ne joue aucun rôle.

Elle n'accorde plus une importance démesurée aux likes, aux mots, aux miettes. Pas parce qu'elle fait semblant de s'en fiche, mais parce qu'elle a compris ce qui se joue réellement. Parce qu'elle a travaillé suffisamment sur elle pour que ces signes ne la traversent plus comme un courant électrique. Ses miettes ne sont plus des preuves d'amour. Elle n'en fait plus un événement.

Elle les voit.

Elle les note.

Et elle continue sa vie.

Ce qu'elle est

C'est une femme qui s'est choisie. Pas dans le sens romantique du terme — pas ce "*j'ai appris à m'aimer*" qu'on lit partout sans vraiment savoir ce que ça veut dire.

Dans le sens concret, neurobiologique du terme : elle a appris à exprimer d'une façon qui n'active pas ses défenses et qui ne lui

donne aucune excuse pour l'invalider.

Souveraine, elle a dit non d'une manière qui l'a atteint au plus profond de lui. Elle n'a pas demandé qu'il change. N'a pas quémandé sa présence, son amour.

Rien. Juste un non. Calme. Entier. Sans négociation.

Et c'est ce rien qui l'a rendu fou. Parce que son cerveau ne sait pas quoi faire d'une femme qui a abattu toutes ses défenses sans les activer. Une femme qu'il ne peut pas classer parmi celles qui cèdent, parmi celles qui explosent, parmi celles qui attendent. Une femme qui n'entre dans aucune de ses catégories habituelles. Une femme qu'il ne peut pas prévoir.

Ce qu'elle lui fait ressentir

La frustration d'abord. Une frustration qu'il ne comprend pas tout à fait. Puis l'obsession — cette pensée qui revient sans qu'il l'ait invitée, même au lit avec une autre. Cette comparaison permanente entre elle et toutes les autres — comparaison que les autres perdent systématiquement.

Puis quelque chose de plus profond, de plus rare chez lui. Le respect. Pas le respect poli qu'on accorde à quelqu'un de bien. Le respect viscéral qu'on ressent face à quelqu'un qu'on ne peut pas avoir à n'importe quel prix. Face à quelqu'un qui continue de rire même quand tout est fait pour la faire plier.

L'évitant qui rencontre ce type de femme ne s'en remet pas facilement. Une femme peut l'attirer — ça, n'importe qui peut le

faire. Il s'en lasse. Il passe à autre chose. Il remplace. Il s'amuse. Il la soutient, tant qu'elle l'idéalise.

Mais la Phantom Ex ne se remplace pas. Il la cherche, la pique, la provoque. Parce qu'elle n'est pas une femme parmi d'autres. Elle est devenue une référence dans son cerveau. Un standard qu'il cherche à retrouver dans chaque rencontre — et qu'il ne retrouve jamais tout à fait.

Alors souvent, il pousse les femmes à imiter la Phantom Ex pour continuer de profiter de ce qui lui plaisait le plus. Il l'attaque pour lui faire croire qu'elle n'est personne. Et les autres s'en persuadent aussi — pourtant elles l'imitent, elles la surveillent, elles interprètent ce qu'elle fait. Elles réagissent.

On ne réagit pas à ce qui n'existe pas. On n'imité pas ce qui n'a pas d'importance.

Ce que ça demande vraiment

Devenir cette femme n'est pas une performance. Ce n'est pas un masque qu'on enfile un matin en décidant d'être différente. C'est un apprentissage et le résultat d'un travail de guérison : j'en ai fait une méthode : la méthode LIERRE. C'est profond, lent et exigeant.

Un travail sur les blessures que vous pouvez entamer en autonomie avec certains de mes livres.

Mais il est important que je te prévienne : si tu as eu des crises émotionnelles, des explosions, des comportements qui ont

laissé des traces dans sa mémoire — son cerveau se méfie de toi. Il te fera passer des tests, durs, parfois cruels, non pas pour te blesser mais pour vérifier que tu es vraiment devenue cette femme. Que ce n'est pas temporaire. Que ça tient.

Et si l'évitant a une diaspora — s'il compense avec d'autres femmes en parallèle — il résistera davantage. Parce que devenir la Phantom Ex le confronte à un choix qu'il préférerait ne pas faire.

Si c'est ton cas et que tu as trop mal, alors je reste pas seule. Je ne coache plus mais j'ai écrit des livres qui peuvent t'aider à initier ce travail en autonomie.

Rien de tout ça n'est insurmontable. Mais rien de tout ça n'est simple non plus.

L'avertissement que j'ai pour toi, c'est celui ci : devenir la Phantom Ex n'est pas un goal. C'est juste ce qui arrive quand tu deviens centrée.

Tu t'élève tellement, que tu deviens une femme que même toi tu ne peux plus ignorer.

Et alors quand il reviendra, vous serez devenus la véritable version de vous-mêmes.

