



# Pourquoi je ne ressens rien?

---

Comprendre et assouplir ton  
attachement évitant

---

psychologie & fiqh an-nafs






# AVANT DE COMMENCER

Si quelqu'un t'a envoyé ce guide, tu es probablement en train de te dire : *«Encore quelqu'un qui veut que je parle de mes émotions.»*

**Ce n'est pas ce guide.**

Ce guide ne va pas te demander de pleurer, de «t'ouvrir», ou de devenir quelqu'un que tu n'es pas. Il va te présenter des faits.

Il va te montrer un mécanisme que tu n'as probablement jamais vu clairement.





Et il va te laisser décider ce que tu en fais.

*Parce que c'est toi qui décides.*

Pas ta femme,  
pas ton accompagnant,  
pas ce guide.

**Toi.**

Lis-le à **ton rythme**. Si à un moment tu sens que tu veux refermer le document — note à quelle page tu en étais.

Cette page-là contient probablement quelque chose d'important.



# CHAPITRE 1

## LE MUR QUE TU NE VOIS PAS

### Ce qu'on te reproche

Tu l'as entendu combien de fois ?

*«Tu ne parles jamais.»*

*«Tu es froid.»*

*«C'est comme vivre avec un mur.»*

*«Tu ne ressens rien.»*

Et toi, à chaque fois, tu te dis la même chose :

*«Je comprends pas ce qu'elle veut. Je suis là. Je travaille. Je fais ma part. Qu'est-ce qu'il faut de plus ?»*



Ce décalage entre ce que tu donnes et ce que l'autre reçoit n'est pas un problème de communication.

C'est le signe d'un **mécanisme profond** qui fonctionne en toi depuis très longtemps —

si longtemps que tu ne le vois même plus.





# L'attachement évitant : comment ça fonctionne

Quand un enfant grandit dans un environnement où les émotions ne sont pas accueillies — un père qui dit «un homme ça pleure pas», une mère émotionnellement absente, une famille où on ne parle pas de ce qu'on ressent —

il apprend une leçon fondamentale :  
**«Mes émotions dérangent. Si je les montre, je serai rejeté. La sécurité est dans le silence.»**

Ce n'est pas un choix conscient. C'est une **adaptation de survie**. L'enfant coupe l'accès à ses émotions parce que c'est la seule stratégie qui fonctionne dans son environnement.

Et cette stratégie devient un **réflexe** qui le suit jusqu'à l'âge adulte.

Le paradoxe de l'évitant



*Tu ne «ne ressens rien.»*  
**Tu ressens tout**

—

mais ton système coupe l'accès avant même  
que l'émotion n'arrive à ta conscience.



Des études en neurosciences montrent que  
les évitants ont la même activation  
émotionnelle que les autres — leur corps  
réagit.

Mais le cerveau intercepte le signal.  
Tu ne ressens pas parce que tu ne  
t'autorises pas à ressentir.

---

## En fiqh an-nafs : la qasâwa protectrice



---

La qasâwa (dureté du cœur) dans le fiqh an-nafs n'est pas de la méchanceté. C'est un cœur qui s'est **éteint pour se protéger**.

C'est la perte du **uns** (familiarité), du **ta'bîr** (expression), du **tarwîh** (légèreté de vivre).

---



# CHAPITRE 2

## CE QUE TU FAIS SANS LE SAVOIR

### Le cycle que tu ne vois pas

*Voici ce qui se passe dans ton couple, à répétition :*

- Ta femme te demande quelque chose d'émotionnel («parle-moi, dis-moi ce que tu ressens»)
- Ton système interne se met en alerte (danger : émotions = vulnérabilité)
- Tu te fermes, tu changes de sujet, tu regardes ton téléphone, tu quittes la pièce
- Elle se sent rejetée et monte en pression (cris, reproches, pleurs)
- Toi, tu te fermes encore plus (confirmation : les émotions = chaos)
- Elle finit par menacer de partir ou par s'effondrer

---

Et toi, tu te dis :

*«Voilà pourquoi je ne parle pas. À chaque fois que les émotions entrent en jeu, c'est le désastre.»*

Mais tu ne vois pas que **c'est ta fermeture qui déclenche sa pression**. Et sa pression qui renforce ta fermeture.

Vous êtes pris dans une **boucle** — et aucun des deux n'en est «la cause.»

Ce n'est pas ta faute. Ce n'est pas la sienne.  
Ce cycle est le résultat de deux blessures qui s'activent mutuellement.

Ta blessure te dit : «ferme-toi.» Sa blessure lui dit : «poursuis.»

Aucun des deux ne choisit consciemment. Mais l'un des deux peut choisir de changer sa position dans la boucle.

Et ça change tout.

---

# La voix critique que tu ne reconnais pas

L'anxieux a un waswâs bruyant («tu es trop»).  
Le tien est **silencieux** — c'est ce qui le rend plus dangereux. Il ne crie pas. Il **programme** :

→ «Un homme, ça gère.»

→ «Les émotions, c'est pour les faibles.»

→ «Si tu montres ta vulnérabilité, on te marchera dessus.»

→ «Tu n'as besoin de personne.»

Cette voix n'est pas ta **sagesse**. C'est la voix d'un environnement qui t'a appris à survivre seul. Elle t'a protégé quand tu étais enfant.

Mais aujourd'hui, elle t'isole.

---

# CHAPITRE 3

## CE QUE TU AS PERDU SANS LE SAVOIR

Tu te dis que tu vas bien. Que tu n'as pas de problème.  
Que c'est les autres qui sont «**trop émotionnels.**»

Mais regarde honnêtement :

- Quand est-ce que tu as pleuré pour la dernière fois ?
- Quand est-ce que tu as dit «je t'aime» en le ressentant vraiment ?
- Quand est-ce que quelqu'un t'a demandé «comment tu vas ?» et que tu as répondu **vraiment** ?
- Quand est-ce que tu t'es senti **léger** — pas juste absent de problèmes, mais réellement léger ?

En fiqh an-nafs, ce que tu as perdu a des noms précis :





Besoin perdu	Terme arabe	Ce que ça signifie concrètement
Familiarité	Uns (أُنْس)	Tu es entouré mais tu te sens seul
Expression	Ta'bîr (تعبير)	Tu ne dis jamais ce que tu portes
Dignité émotionnelle	'Izza (عِزَّة)	Tu confonds force et fermeture
Légèreté	Tarwîh (ترويح)	Tu fonctionnes mais tu ne vis pas

Ton âme a des besoins. Ce n'est pas une opinion — c'est la façon dont Allah t'a créé. Le nier ne les fait pas disparaître. Ça les enterre.

Et ce qui est enterré vivant finit toujours par se manifester — en tension dans le couple, en colère sourde, en fatigue chronique, en vide inexplicable.



# CHAPITRE 4

## COMMENT LA FORÊT FOND, LENTEMENT

On ne te demande pas de passer de 0 à 100. On ne te demande pas de pleurer demain, de faire des déclarations d'amour, ou de **«t'ouvrir complètement.»**

Ton système ne le supporterait pas — et ce serait contre-productif.

Le changement pour un évitant est **lent, discret, et progressif.**

C'est la **takhliya-tahliya-'adl** appliquée à ton rythme.

---

# Outil 1 : Le scan émotionnel quotidien

Tahliya — Réapprendre à ressentir

Chaque soir, une seule question :

«**Qu'est-ce que j'ai ressenti aujourd'hui ?**»

Choisis parmi cette liste simple :

content, triste, en colère, stressé, fatigué, neutre,  
déconnecté.

Au début, la réponse sera presque toujours

«neutre» ou «je sais pas.»

**C'est normal.** Le simple fait de te poser la question chaque jour est déjà un **acte de tahliya** — tu nourris un muscle émotionnel qui n'a pas été utilisé depuis longtemps.

## *Pourquoi c'est important*

Tu ne peux pas donner à ta femme ce que tu ne peux pas identifier en toi-même. Avant de «communiquer,» il faut d'abord percevoir. Ce scan est la première étape.



# Outil 2 : La micro-ouverture

## *Tahliya – Ouvrir de 2 centimètres*

Dire **une petite chose vraie par jour** à ton/ta partenaire. Pas une déclaration. Pas un discours.

Une phrase de 5 mots :

→ «Ma journée était dure.»

→ «Ce rappel m'a touché.»

→ «Tu m'as manqué.»

→ «Je suis fatigué.»

Chaque micro-ouverture est un **acte de courage** — même si ça te paraît insignifiant. Pour ton/ta partenaire, c'est immense.

C'est la preuve que tu es là — pas juste physiquement, mais **réellement**.



# Outil 3 : Le retrait communiqué

*Takhliya + 'Adl – Se retirer sans blesser*

Tu as besoin de te retirer parfois. **C'est légitime.** Le problème n'est pas le retrait — c'est le retrait **silencieux** qui laisse l'autre dans le vide.

La formule à apprendre par cœur :

*«J'ai besoin de 30 minutes seul. Ce n'est pas contre toi. Je reviens.»*

Cette phrase change tout pour le partenaire anxieux. Elle transforme un **abandon** en une **demande légitime**. Et elle te protège toi aussi — tu te retires avec **dignité** ('izza) au lieu de fuir avec **honte**.





# Outil 4 : Le dhikr de reconnexion

Tahliya — Laisser les rivières couler

Ton nom divin : **Al-Latîf** (اللطيف) — Le Subtil, Le Doux.

Le message d'Al-Latîf pour toi : **Allah voit ce que tu caches même à toi-même. Allah aime la douceur et la douceur en toute chose.**

اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ

"Allah est Doux envers Ses serviteurs."  
(Ash-Shûrâ, 19)

Quand tu sens la fermeture arriver — avant de te retirer, avant de couper — un «Yâ Latîf» intérieur. Pas pour tout changer d'un coup.

Pour rappeler à ton âme que tu cherches avant tout à satisfaire Ton Seigneur en vivant et appliquant dans ton quotidien, un de Ses beaux Noms.



# Outil 5 : Le toucher intentionnel

## *'Adl – Réconnecter par le corps*

Un geste intentionnel par jour envers ton/ta partenaire.

Pas sexuel. Pas demandant. Juste un contact :

→ Une main sur l'épaule en passant

→ Un câlin de **6 secondes** (le minimum pour que le système nerveux enregistre la connexion)

→ Prendre la main en marchant

Le corps réapprend le lien **avant** que l'esprit ne suive.  
C'est de la tahliya corporelle – et souvent, c'est plus facile pour l'évitant que les mots.



---

# CHAPITRE 5

## CE QU'ON NE T'A JAMAIS DIT

### 1. Tu n'es pas froid.

Tu es quelqu'un qui a appris très tôt que montrer ses émotions était dangereux.

Ton mur n'est pas ta personnalité — c'est un **voile** que tu as développé pour survivre. Sous le mur, il y a un cœur qui fonctionne.

Tu ne l'entends plus, mais il bat.

---

## 2. Ta force n'est pas dans ta fermeture.

On t'a appris que être fort, c'est ne rien montrer.

Mais le Prophète ﷺ ressentait, jouait, laissait une trace de joie chez chaque personne qu'il croisait.

La vraie force, c'est de **ressentir et choisir** — pas de ne rien ressentir du tout.



---

### 3. Ton père a fait de son mieux.

Si tu as hérité ton mur de ton père, sache qu'il ne t'a probablement pas transmis ça par choix. Il a transmis ce qu'il avait reçu.

Tu peux le respecter **et** choisir de ne pas tout transmettre à tes enfants.





## 4. Ta femme ne te demande pas de changer qui tu es.

Elle te demande de lui **montrer** qui tu es. Ce n'est pas la même chose.

Elle ne veut pas que tu deviennes émotionnel — elle veut savoir que derrière le mur, il y a **quelqu'un**.

Un «ma journée était dure» peut suffire.

Un câlin silencieux peut suffire. Elle ne demande pas la rivière entière — juste une **goutte**.



---

## 5. Le changement ne te détruira pas.

Ton waswâs te dit que si tu ouvres la porte, tu seras submergé. Que les émotions vont te noyer. Ce n'est pas vrai. Tu as survécu à ton enfance.

Tu peux survivre à ta propre vulnérabilité. Et cette fois, tu ne seras pas seul.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Avec la difficulté vient la facilité. Avec la difficulté vient la facilité." (Ash-Sharh, 5-6)

*Ce guide fait partie de la série «Comprendre tes blessures» par Myster.Brother Conseiller psycho-spirituel et relationnel.*