



IL EST LÀ MAIS IL EST ABSENT

*Comprendre et vivre avec un partenaire
évitant*

Psychologie & Fiqh an-Nafs



AVANT DE COMMENCER

Si tu lis ce guide, c'est probablement parce que tu vis avec quelqu'un qui est là **sans être là**. Il travaille, il est présent physiquement, il fait sa part. Mais il y a un mur. Un silence. Un vide émotionnel qui te donne envie de crier, de pleurer, ou de partir.

Ce guide va t'expliquer **ce qui se passe derrière le mur**. Pas pour excuser son comportement. Pas pour te dire de patienter indéfiniment. Mais pour que tu comprennes ce à quoi tu fais face — et que tu puisses faire des **choix éclairés** au lieu de réagir dans la douleur.

Ce guide va aussi te parler de **toi** — parce que vivre avec un évitant active des choses en toi qui méritent d'être regardées.

CHAPITRE 1

CE QUI SE PASSE DERRIÈRE LE MUR

Il ne te rejette pas. Il se protège.

C'est la chose la plus difficile à croire quand tu vis avec un évitant. Chaque silence, chaque retrait, chaque «tout va bien» te crie : **il s'en fiche**. Mais ce n'est pas ce qui se passe.

L'évitant a grandi dans un environnement où les émotions n'étaient **pas les bienvenues**. Un père silencieux. Une famille où «on ne parle pas de ça.» Un message répété : **les émotions = danger, faiblesse, rejet**.

Alors l'enfant a appris à **couper l'accès**. Pas à ne plus ressentir — à ne plus **montrer**. Et cette stratégie est devenue un réflexe automatique.

Le paradoxe que tu dois comprendre

Quand tu lui demandes de s'ouvrir et qu'il se ferme, ce n'est pas du rejet. C'est de la peur. Son système lit ta demande émotionnelle comme une menace — pas parce que tu es menaçante, mais parce que son cerveau associe émotions + proximité = danger depuis l'enfance.



Ce qu'il ressent (même s'il ne le montre pas)

Ce que tu vois	Ce qui se passe en lui
Il regarde son téléphone quand tu parles	Il se déconnecte pour ne pas être submergé
Il dit "je vais bien" d'un ton plat	Il ne sait pas comment identifier ce qu'il ressent
Il quitte la pièce quand ça monte	Son système nerveux passe en mode protection
Il s'énerve quand tu insistes	La pression active sa honte — il se sent incompetent
Il ne dit jamais "je t'aime"	Il n'a jamais appris le langage émotionnel

En fiqh an-nafs : C'est un cœur gelé, pas mort

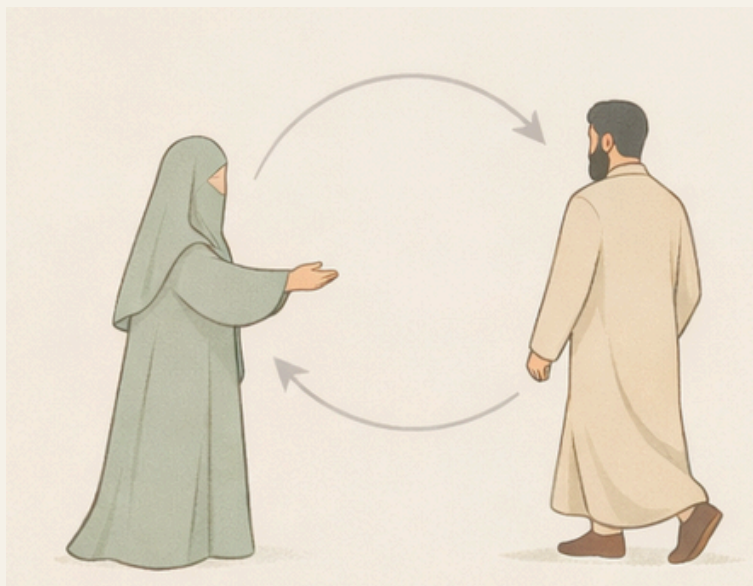
Le cœur de ton mari/ta femme n'est pas mort. Il est **gelé**.
La question n'est pas de savoir s'il **peut** fondre — mais si
les conditions sont réunies pour que ça arrive.

Ce guide va t'aider à créer ces conditions — ou à décider
que ce n'est pas ton rôle.

CHAPITRE 2

LE CYCLE QUI VOUS PIÈGE TOUS LES DEUX

Tu n'es pas folle. Tu n'es pas «trop.» Tu es prise dans un cycle – et lui aussi.





La boucle poursuiveur-distanceur

→ Tu ressens un manque de connexion → tu demandes, tu insistes

→ Il reçoit une pression émotionnelle → il se ferme, il se retire

→ Tu te sens rejetée → tu montes en intensité (critiques, pleurs, reproches)

→ Il se sent attaqué → il se ferme encore plus (silence, téléphone, travail)

→ Tu te sens invisible → le cycle recommence, plus intense à chaque tour

Aucun des deux n'est le méchant. Ce cycle est le produit de deux blessures qui s'activent mutuellement.

Ta blessure dit : «Il va partir, retiens-le.»

Sa blessure dit : «Les émotions vont me submerger, protège-toi.»

Ce que tu fais qui empire les choses (sans le vouloir)

Ce n'est pas ta faute. Mais c'est important de le voir :

Ce que tu fais	Pourquoi tu le fais	Ce que lui reçoit
Tu insistes pour qu'il parle maintenant	Tu as besoin de rassurance immédiate	Pression, urgence, danger
Tu interprètes sa fermeture comme de l'indifférence	Tu ne connais pas ce qui est derrière le mur	Confirmation de sa honte («je suis nul»)
Tu menaces («si tu changes pas, je pars»)	Tu es désespérée	Activation du mode survie, pas connexion
Tu le compares («regarde le mari d'untel»)	Tu veux qu'il comprenne	Couche de honte supplémentaire
Tu envahis son retrait	Tu as peur du silence	Confirmation que les émotions = chaos

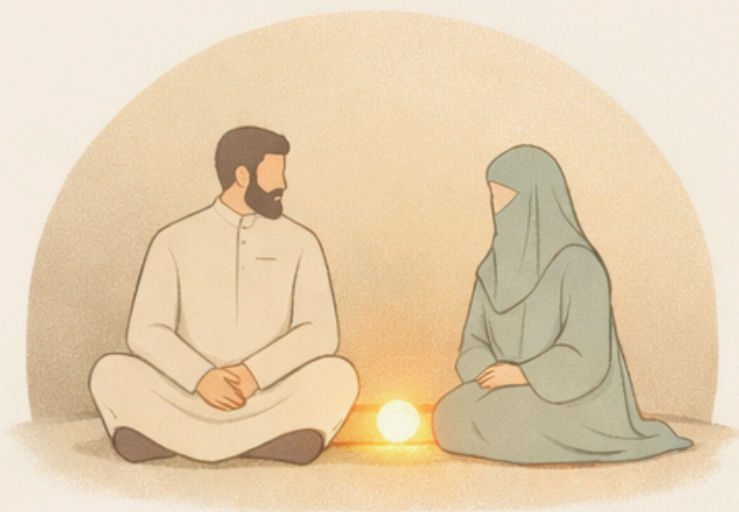
Ce n'est pas ta faute, mais c'est ta responsabilité

Tu ne choisis pas ta blessure. Mais tu peux choisir de ne pas laisser ta blessure piloter tes réactions. Chaque fois que tu réagis depuis la peur, tu alimentes le cycle. Chaque fois que tu choisis une réponse différente, tu le brises.

CHAPITRE 3

CE QUI FONCTIONNE VRAIMENT

*Tout ce qui fonctionne avec l'évitant revient à une chose : **créer le uns** (familiarité sûre) sans forcer l'ouverture. Le uns ne se décrète pas – il se **construit**, doucement, par des gestes répétés qui disent : «tu es en sécurité avec moi.»*





Stratégie 1 : Moins tu demandes, plus il donne

Le paradoxe de la distance

C'est contre-intuitif. Tu as envie de demander **plus**, pas moins. Mais chaque demande active son système de protection. Quand la pression diminue, son système nerveux se détend — et paradoxalement, il se rapproche.

Concrètement :

- Au lieu de «Il faut qu'on parle CE SOIR» → «Quand tu seras disponible, j'aimerais qu'on parle»
- Au lieu de 5 messages quand il ne répond pas → un seul, calme, et attendre
- Au lieu de «Tu ne m'aimes pas» → «Tu m'as manqué aujourd'hui»

Pourquoi ça marche ?

L'évitant a besoin de sentir qu'il choisit de se rapprocher — pas qu'il y est forcé. Quand tu lui donnes de l'espace sans hostilité, tu désactives son alarme interne.

C'est de la takhlia — retirer la pression qui empêche le uns de naître.



Stratégie 2 : Valoriser les micro-ouvertures

Voir la goutte, pas l'océan manquant

Il dit «ma journée était dure.» Pour toi, c'est rien. Pour lui, c'est **immense**. C'est comme s'il venait d'ouvrir une porte blindée de 2 centimètres.

Si tu réponds «Ah oui, et quoi d'autre ?», il referme. Si tu réponds «Merci de me dire ça. Tu veux en parler ou juste décompresser ?», il retient : **cette porte est sûre**.

Il dit...	Réponse qui ferme	Réponse qui ouvre
«Ma journée était dure»	«Tu dis jamais rien et là c'est tout ?»	«Je suis contente que tu me le dises. Tu veux en parler ?»
«Ce rappel m'a touché»	«Bah voilà, tu vois que t'as des émotions»	«Qu'est-ce qui t'a touché ?» (doucement)
Il te prend la main	«C'est rare, qu'est-ce qui t'arrive ?»	Tu prends sa main et tu ne dis rien
«Je suis fatigué»	«Et moi alors ?»	Tu lui apportes un thé sans rien demander



Stratégie 3 : La connexion latérale

Côte à côte, pas face à face

L'évitant ne se connecte pas dans le face-à-face émotionnel. Il se connecte **latéralement** — en faisant quelque chose **ensemble** :

- Cuisiner ensemble (sans sujet émotionnel)
 - Marcher côte à côte
- Conduire ensemble (les conversations les plus profondes arrivent en voiture)
- Regarder un rappel et commenter ensemble
 - Travailler en silence dans la même pièce

C'est dans ces moments que le uns se construit — **sans pression, sans demande, juste par la présence partagée**. Et c'est souvent après ces moments qu'il lâche quelque chose de personnel, sans que tu aies demandé.

Stratégie 4 : Le repair attempt

Réparer après la rupture

Vous allez vous disputer. Le cycle va se déclencher. C'est normal. **Le problème n'est pas la dispute – c'est l'absence de réparation après.**

Le repair attempt, c'est un geste qui dit «on s'est disputés mais on est toujours ensemble» :

- Un SMS : «Je suis encore énervée mais je t'aime»
- Un café préparé le matin sans rien dire
- Un regard doux qui dit «c'est bon»
- Un câlin silencieux avant de dormir

Chaque repair attempt est un acte de **tahliya** dans le couple –
tu nourris le lien de ce qui le répare.

Stratégie 5 : La demande douce

Demander sans poursuivre

Tu as le **droit** de demander. Tes besoins sont légitimes. Mais la **forme** de la demande change tout :

Demande qui active le mur	Demande qui ouvre
«Tu ne me parles JAMAIS»	«J'ai besoin qu'on se parle un peu ce soir. Même 10 minutes.»
«Pourquoi tu me fuis ?»	«Quand tu te retires, je me sens seule. Ce n'est pas un reproche, c'est ce que je ressens.»
«Tu m'aimes ou pas ?»	«J'ai besoin de sentir que je compte pour toi. Comment tu pourrais me le montrer à ta façon ?»
«Si tu changes pas, je pars»	«J'ai besoin que quelque chose bouge entre nous. Je ne veux pas partir, mais je ne peux pas rester comme ça.»

La clé : **nommer ton besoin, pas son défaut**. Et ajouter une assurance quand c'est possible («ce n'est pas un reproche», «à ta façon»). La assurance désactive l'alarme de honte chez l'évitant.

CHAPITRE 4

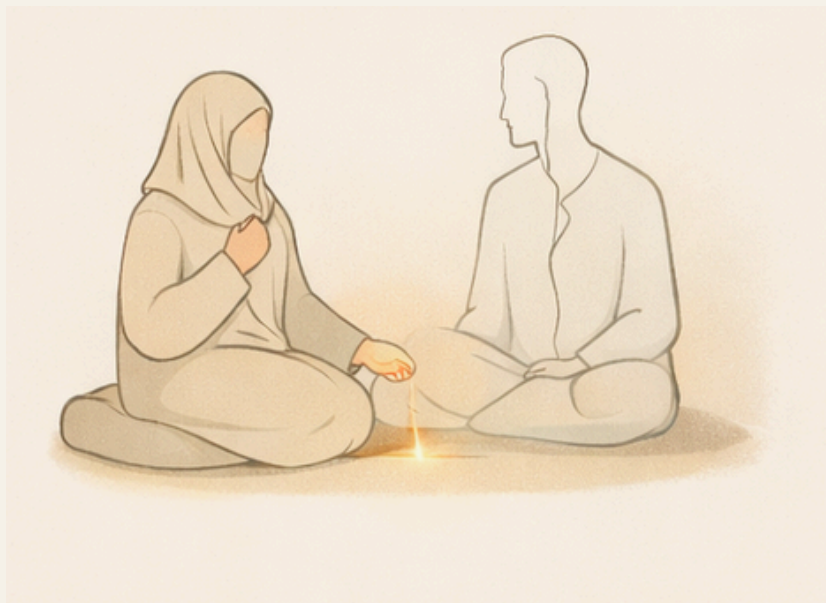
ET TOI DANS TOUT ÇA ?

Ce guide t'a parlé de lui.

Mais **qu'est-ce qui se passe en toi ?**

Pourquoi cette situation te fait-elle **autant** mal ?

Pourquoi l'absence émotionnelle de cet homme déclenche-t-elle en toi une douleur si intense ?



La question à se poser

Si tu es honnête avec toi-même : est-ce que cette douleur est **uniquement** liée à lui ?

Ou est-ce qu'elle réveille quelque chose de **plus ancien** ?

Beaucoup de partenaires d'évitants portent eux-mêmes un attachement **anxieux** — un besoin intense de rassurance qui vient de leur propre enfance. La combinaison anxieux-évitant est la plus fréquente dans les couples en difficulté — parce que les deux blessures s'attirent et s'activent mutuellement.

Une question courageuse :

Est-ce que ta douleur serait la même avec n'importe quel homme un peu distant ? Ou est-elle spécifique à cet homme ?

Si la réponse est «n'importe quel homme», alors une partie de ton travail est en toi, pas dans le couple.

Ton travail personnel

Parallèlement à ce que tu fais dans le couple, il y a des choses à travailler en toi :

→ **Construire ton amân (sécurité) en dehors du couple** – avec Allah d’abord, puis avec toi-même, puis avec tes liens communautaire

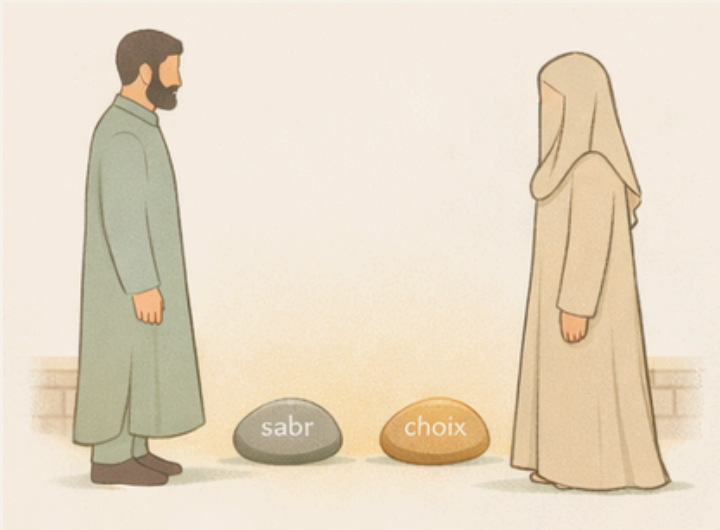
→ **Distinguer ton besoin de ta stratégie** – tu as besoin de uns (légitime), ta stratégie c’est la poursuite (destructrice)

→ **Investir en toi** – tes projets, tes loisirs, ton ‘ilm, ton tarwîh. Chaque heure investie en toi réduit ta dépendance à lui

→ **Écouter ton waswâs/voix interne** – la voix qui te dit «tu es trop, tu fais fuir les gens» n’est pas la tienne. C’est une voix apprise. Ton qalb dit autre chose.

CHAPITRE 5

LA QUESTION DU SABR ET DU CHOIX



Tu te demandes si tu dois rester. Si le sabr vaut le coup.
Si c'est un test d'Allah ou une situation de **dhulm**
(injustice). C'est la question la plus dure de ce guide.

Les critères de discernement

La question	Si oui...	Si non...
Est-ce qu'il y a du dhulm (violence, mépris, humiliation) ?	L'islam demande la justice, pas la patience face à l'oppression.	Le problème est une blessure, pas de la malveillance.
Est-ce qu'il est incapable de changer ou lent à changer ?	Incapacité totale + refus = impasse.	La lenteur se respecte. Un évitant change en mois, pas en jours.
Est-ce que rester te nourrit ou te détruit ?	Si ton sabr te consume : ce n'est pas du sabr.	Si c'est dur mais que tu sens du mouvement : vrai sabr.
Est-ce qu'il fait un minimum d'effort ?	Même petit : il est là, il a accepté de venir, il essaie.	Refus total, zéro effort, mépris = tu portes seule.



Le vrai sabr vs le faux sabr

Le sabr est un **choix conscient** face au qadar (décret d'Allah). C'est Ya'qûb qui pleure mais qui dit «fa-sabrun jamîl». C'est **fort**, pas passif.

La capitulation n'est **pas** du sabr. Si ta patience te détruit des besoins de ton âme. Si elle te vide de ta **dignité** ('izza), de ton **expression** (ta'bîr), de ta **légèreté** (tarwîh) — ce n'est plus du sabr.

C'est de la capitulation déguisée en vertu.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité."

(Al-Baqara, 286)

Quelle que soit ta décision

Si tu choisis de **rester**, que ce soit un choix — pas une incapacité. Reste parce que tu vois du potentiel, parce qu'il fait des efforts même petits, parce que tu as la force de porter ce sabr sans te perdre.

Si tu choisis de **partir**, que ce soit un choix aussi — pas une réaction de désespoir. Pars parce que tu as essayé, parce que ta nafs ne peut plus porter, parce que tes enfants méritent une mère vivante, pas une mère éteinte.

Dans les deux cas : **ton amân vient d'Allah d'abord**. Pas de lui. Pas du mariage. D'Allah.

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

"Et quiconque craint Allah, Il lui
donnera une issue."

(At-Talâq, 2)

La durée réaliste

Si ton partenaire fait des efforts, voici un calendrier réaliste :

- **Semaines 1-3** : tu changes ta position (moins de poursuite). Il ne réagit peut-être pas encore.
- **Semaines 4-8** : il commence à remarquer le changement. Premiers rapprochements spontanés.
- **Mois 2-3** : micro-ouvertures plus fréquentes. Moins de fermetures brutales.
- **Mois 6-12** : nouvelles habitudes installées. Le cycle se déclenche encore mais se résout plus vite.

Le critère de succès : **passer de «je ne ressens rien» à «je ressens quelque chose et j'ai le droit de le montrer.»**
C'est un voyage, pas un interrupteur.

Ce guide fait partie de la série **«Comprendre tes blessures»**

Aussi disponible : Guide pour l'anxieux • Guide pour l'évitant •
Guide pré-matrimonial