

Pourquoi je ghoste ?

Sarah Delcourt

01/12/2025

Table des matières

Introduction	8
Chapitre 1 : Pourquoi je disparaiss toujours ?	19
1.1- Ce moment où tu sens que tu vas décrocher	19
1.2- Reconnaître le schéma : ce n'est pas « juste » un comportement	20
1.3- La double souffrance du ghoster : ce que tu fais et ce que tu vis	22
1.4- Ce n'est pas « parce que tu es un monstre », c'est parce que tu es en survie	23
1.5- Tu ne disparaiss pas que des conversations : les autres formes de fuite	25
1.6- Comment ce schéma abîme ta vie affective aujourd'hui	26
1.7- Le jour où tu as commencé à te demander : « Pourquoi je suis comme ça ? »	27
1.8- Tu n'es pas seul·e : ce que je vois chez les personnes qui ghostent	28
1.9- Ce que je ne vais pas faire dans ce livre (et ce que je te propose à la place)	29
Chapitre 2 : Le ghosting, une stratégie de survie émotionnelle	31
2.2- Ce que tu appelles « ghoster » : zoom sur le mécanisme réel	31
2.3- Le ghosting comme stratégie de survie : ce que ton système essaye vraiment de faire	31
2.4- Comment cette stratégie s'est construite au fil de ton histoire	31

2.5- Le « court terme » qui soulage... et le « long terme » qui abîme	31
2.6- Pourquoi tu n'es pas « méchant », mais pourquoi tu n'es pas « innocent » non plus	31
2.7- Quand ton corps croit que la relation est un danger	32
2.8- Quand la même stratégie commence à se retourner contre toi	32
2.9- Nommer pour reprendre du pouvoir	32

Chapitre 3 : Les racines invisibles de l'évitement 32

3.2- Ce que ton environnement familial t'a fait intégrer comme "normal"	32
3.3- Les premières histoires amoureuses qui ont laissé une empreinte	32
3.4- Humiliations, critiques et micro-rejets qui s'accumulent	32
3.5- Comment ton cerveau a relié amour et danger . . .	32
3.6- Quand tes fuites actuelles rejouent ton passé . . .	32
3.7- Se dire la vérité sur son automatisme de fuite . . .	33

Chapitre 4 : Cartographier son profil d'attachant-qui-fuit 33

4.2- Repérer ton mode « séduction » et ton mode « protection »	33
4.3- Identifier tes déclencheurs émotionnels	33
4.4- Observer ta chronologie personnelle du ghosting .	33
4.5- Identifier tes comportements d'évitement avant même le ghosting	33
4.6- Mettre des mots sur ton profil d'attachant-qui-fuit .	33
4.7- Lier ton style d'attachement à ton histoire... sans tout psychologiser	33
4.8- Se regarder en face sans se démolir	33

Chapitre 5 : Ce qui se passe vraiment dans mon cerveau et dans mon corps 34

5.2- Le cerveau en mode survie : quand ton système d'alarme s'emballe	34
5.3- Stress, rejet et circuits de la douleur	34
5.4- Le système de fuite : ton pilote automatique préféré	34
5.5- Ce que ton corps vit juste avant le ghosting	34
5.6- De l'hyperactivation à la coupure : le « off » brutal	34
5.7- Hyper-vigilance : quand tout ressemble à une menace	34
5.8- Ce que tu ressens vraiment derrière le ghosting . .	34

5.9- Pourquoi tu te sens coupable après... mais tu recommences	34
5.10- Pourquoi ce n'est pas « de la mauvaise volonté » .	35
5.11- Les signaux à repérer pour reprendre la main . .	35

Chapitre 6 : Le moment bascule : du malaise au silence radio 35

6.2- La première micro-alerte : ce moment où « quelque chose sonne faux »	35
6.3- Les premières interprétations : quand tu remplis les blancs	35
6.4- L'activation des vieux scénarios : quand le passé se rejoue sans que tu t'en rendes compte	35
6.5- Le début du retrait interne : tu es là, mais plus vraiment	35
6.6- L'escalade interne : quand les scénarios catastrophes prennent le contrôle	35
6.7- Le basculement dans le « il faut que je sorte de là »	36
6.8- La bascule finale : du « je n'ose pas répondre » au silence radio installé	36
6.9- Ralentir la scène : revoir une situation de ghosting image par image	36
6.10- Ce que ton corps fait à ta place quand tu te sens menacé	36
6.11- Comment se crée la décision silencieuse de ghoster	36
6.12- Identifier ton point de bascule personnel	36

Chapitre 7 : Reprogrammer le pilote automatique de la fuite 36

7.2- Ce que signifie vraiment « reprogrammer »	36
7.3- Pourquoi la fuite est plus rapide que ta réflexion . .	36
7.4- De la survie à la sécurité : changer de référentiel .	37
7.5- Le cœur de la méthode : quatre mouvements à apprivoiser	37
7.6- Pourquoi ça demande du temps (et pourquoi c'est normal)	37
7.7- Ce que tu n'auras pas à faire (et ce que tu auras vraiment à faire)	37
7.8- Où tu vas grâce à ce chapitre et aux suivants	37

Chapitre 8 : Stabiliser sa base interne de sécurité affective 37

8.2- Pourquoi tu ne peux pas stabiliser une relation si l'intérieur est en vrac	37
---	----

8.3- L'auto-apaisement : apprendre à te calmer sans disparaître	37
8.4- L'ancrage : revenir ici quand ton mental s'emballe .	37
8.5- Hygiène émotionnelle : arrêter d'accumuler jusqu'à l'explosion	38
8.6- L'auto-compassion : arrêter de t'enfoncer toi-même	38
8.7- Passer de l'urgence à la tolérance : augmenter ton "volume" supportable	38
8.8- Articuler ces outils avec tes relations concrètes . .	38

Chapitre 9 : Apprendre à rester présent dans l'inconfort 38

2.9- Ce qui se passe en toi quand tu veux fuir	38
3.9- L'idée clé : l'inconfort, tu ne peux pas l'éviter, mais tu peux apprendre à le traverser	38
4.9- Première brique : rester dans ton corps plutôt que partir dans ta tête	38
5.9- Donner un nom précis à ce que tu ressens	38
6.9- Créer un sas entre « je suis mal » et « je coupe » .	39
7.9- Quand tu as envie de ghoster un message	39
8.9- Quand l'inconfort est en face à face	39
9.9- Apprendre à rester dans l'inconfort avec la honte .	39
10.9- Rester présent même quand tu déçois ou que tu es déçu	39
11.9- Les mini-engagements : rester un peu, pas pour toujours	39
12.9- Après l'inconfort : comment debriefer sans t'enfoncer	39
13.9- Mettre tout ça ensemble dans une situation concrète	39
14.9- Tu n'as pas besoin d'être prêt pour commencer . .	39

Chapitre 10 : Mettre des mots là où je mettais des silences 40

10.2- Avant les mots : faire de la place à ce que tu ressens vraiment	40
10.3- Dire tes limites sans accuser, ni toi ni l'autre . . .	40
10.4- Nommer tes doutes au lieu de disparaître	40
10.5- Dire « je ne veux plus continuer » sans te torturer	40
10.6- Remplacer le « silence radio » par des messages simples	40
10.7- Quand tu ne veux plus continuer : le message que tu n'as jamais envoyé	40

10.8- Réagir quand tu as déjà ghosté : quoi dire après le silence	40
10.9- Gérer la réaction de l'autre sans paniquer	40
10.10- Préparer tes phrases à l'avance : ton mini-kit perso	41
10.11- Accepter que ce soit maladroit au début	41

Chapitre 11 : Du ghosting au « closing » propre et assumé 41

11.2- Avant même de parler : repérer le moment où tu bascules en mode fuite	41
11.3- Décider de close : clarifier ce que tu ressens vraiment	41
11.4- Préparer ton message : dire la vérité sans t'écraser ni accuser	41
11.5- Choisir le bon canal : message, appel, face à face ?	41
11.6- Comment parler en direct sans perdre tes moyens	41
11.7- Gérer les réactions de l'autre sans te renier	41
11.8- Après le message ou la discussion : quoi faire, quoi éviter	42
11.9- Gérer ton propre inconfort sans retomber dans la honte	42
11.10- Quelques scénarios concrets pour t'aider à te projeter	42
11.11- Quand tu as déjà ghosté : peut-on quand même faire un closing après coup ?	42
11.12- Transformer le closing en une nouvelle habitude	42

Chapitre 12 : Créer des relations où je n'ai plus besoin de fuir 42

12.2- Clarifier ce dont tu as vraiment besoin pour te sentir en sécurité	42
12.3- Choisir des partenaires qui soutiennent ta sécurité (et pas tes réflexes)	42
12.4- La clarté : dire à quoi on joue, même au début	43
12.5- La lenteur : laisser ton système nerveux suivre le rythme	43
12.6- La réciprocité : sortir du rôle de celui qui s'adapte toujours	43
12.7- Poser un cadre relationnel explicite (sans faire une réunion)	43
12.8- Parler tôt de ta tendance à fuir (sans te définir par ça)	43
12.9- Construire un quotidien de relation qui n'alimente pas la fuite	43

12.10- Apprendre à repérer les relations où, malgré tout, tu feras mieux de partir	43
12.11- Ce que tu es en train de construire, relation après relation	43

Chapitre 13 : Gérer les rechutes sans retomber dans la honte 44

13.2- Stopper la spirale mentale : reconnaître la honte quand elle arrive	44
13.3- Dézoomer : une rechute ne remet pas tout à zéro	44
13.4- Comprendre ce qui t'a fait basculer (sans t'accuser)	44
13.5- Transformer la rechute en matière première pour progresser	44
13.6- Faut-il recontacter la personne après coup ? . . .	44
13.7- Consolider ta sécurité interne après une rechute	44
13.8- Préparer ton « kit anti-rechute » personnel	44
13.9- Te positionner face au mot « rechute »	44

Chapitre 14 : Se réconcilier avec son histoire d'évitement 45

14.2- Arrêter de se raconter qu'on est « juste un monstre »	45
14.3- Voir le ghosting comme une ancienne tenue de protection	45
14.4- Comprendre concrètement ce que ton évitement a voulu éviter	45
14.5- La fonction protectrice : ce que ton ghosting t'a réellement permis de tenir	45
14.6- Différencier se comprendre et se dédouaner . . .	45
14.7- Raconter son histoire d'évitement autrement . . .	45
14.8- Intégrer l'ancien « moi qui fuit » dans la nouvelle identité	45
14.9- Ouvrir un espace pour la réparation (quand c'est possible)	45
14.10- Se donner le droit de ne pas aimer ce qu'on a fait... sans se détester	46
14.11- Quand l'entourage te renvoie encore à ton passé	46
14.12- Donner une place à la tristesse de ce qui aurait pu être différent	46
14.13- Ancrer ta nouvelle position intérieure	46

Chapitre 15 : Habiter durablement une nouvelle version de soi en lien 46

15.2- Consolider ton identité : « je suis quelqu'un qui... »	46
--	----

15.3- Bâtir des rituels quotidiens de sécurité affective .	46
15.4- Définir tes nouveaux repères relationnels	46
15.5- Entretenir tes engagements envers toi-même . . .	46
15.6- S'entourer de personnes qui soutiennent ta nou- velle version	47
15.7- Installer une routine de « bilan » régulier	47
15.8- Faire une place à tes anciennes versions	47
15.9- Te projeter : à quoi ressemble ta vie quand tu n'as plus besoin de fuir ?	47
15.10- Tu n'as plus besoin d'être prêt, seulement présent	47

Introduction

Si tu lis ces lignes, il y a des chances que tu connaisses bien cette scène :

Tu rencontres quelqu'un. Au début, tu es dedans, vraiment. Les messages te font sourire, les rendez-vous te stimulent, tu te surprends même à te projeter un peu. Et puis, sans vraiment comprendre pourquoi, quelque chose se met à grincer. Un détail te crispe. Un silence dure un peu trop longtemps. Un message te semble bizarre. Une remarque reste coincée dans ta tête.

Tu commences à te sentir moins à l'aise. Tu réponds un peu plus tard. Tu proposes moins de choses. Tu dis que tu es débordé·e, fatigué·e, pas dispo. Tu te retiens d'être « trop ». Tu fais comme si de rien n'était, mais à l'intérieur, ça se ferme.

Et puis un jour, tu arrêtes. Plus de message. Plus de réponse. Tu regardes la conversation s'éteindre, comme si quelqu'un d'autre tenait ton téléphone. Tu vois les relances, tu les lis peut-être, et tu n'arrives pas à taper trois lignes pour expliquer. Tu te dis que tu le feras demain. Demain devient la semaine prochaine. Puis plus rien.

Sur le moment, tu respires un peu mieux. C'est fini. Tu n'as plus à gérer. Tu passes à autre chose. Jusqu'à ce que ça recommence avec quelqu'un d'autre.

Si tu te reconnais dans ce scénario, ce livre est pour toi.

Ce livre s'adresse à toi si...

Tu n'es pas arrivé ici par hasard. Peut-être que :

Tu as enchaîné plusieurs débuts d'histoires qui se terminent sans vraie fin. Tu pars sans expliquer. Tu t'éloignes sans prévenir. Tu bloques, tu ignores, tu laisses en « vu ». Parfois c'est très rapide, après un ou deux rendez-vous. Parfois ça arrive alors que l'autre a déjà commencé à compter pour toi.

Ou bien tu ne ghostes pas complètement, mais tu fais ce que j'appelle du « ghosting progressif » : tu décroches moins, tu réponds de moins en moins vite, tu donnes des excuses vagues. Tu n'oses pas dire que tu veux arrêter, alors tu laisses l'autre comprendre tout seul.

Peut-être aussi que tu es dans un autre cas : tu n'es pas celui ou celle qui ghoste, tu es celui ou celle qui se fait ghoster, mais tu sens que tu participes à ce schéma d'une façon ou d'une autre. Tu veux comprendre pourquoi tu te retrouves souvent face à des personnes qui disparaissent, pourquoi tu tolères ça, pourquoi tu restes bloqué·e sur elles.

Dans tous les cas, tu es fatigué·e. Fatigué·e de répéter la même histoire avec des prénoms différents. Fatigué·e de la culpabilité après avoir disparu. Fatigué·e de l'angoisse quand on disparaît sur toi. Fatigué·e de cette impression de ne pas savoir gérer une relation autrement que par l'attaque ou la fuite.

Et surtout, tu sens que ce n'est pas « juste comme ça que tu es ». Tu sens qu'il y a quelque chose à comprendre, quelque chose à changer. Tu ne veux plus fuir comme ça. Mais tu ne sais pas encore comment faire autrement.

Ce que tu vas trouver dans ce livre

Je vais être claire : ce livre n'est pas un manuel pour « devenir quelqu'un de bien » ou pour « arrêter d'être toxique ». Tu n'es pas un monstre parce que tu ghostes. Tu n'es pas cassé·e. Tu n'es pas égoïste par nature. Tu utilises une stratégie. Elle a un coût, mais elle a aussi une logique.

Ce livre va te montrer que :

- Le ghosting n'est pas un caprice, c'est une manière de survivre émotionnellement.
- Ce n'est pas une fatalité : ton cerveau a appris cette stratégie, il peut en apprendre d'autres.
- Tu peux construire une sécurité affective qui ne dépend pas de quelqu'un d'autre, mais de ton rapport à toi-même et à la relation.
- Tu peux apprendre à rester, même quand ça devient inconfortable, sans te trahir ni faire semblant.

Je vais décortiquer ce qui se passe réellement dans ta tête et dans ton corps quand tu ghostes. Pas de jargon pour le plaisir du jargon, mais assez d'explications pour que tu puisses reconnaître tes mécanismes au moment où ils se déclenchent. L'objectif, ce n'est pas de te théoriser, c'est de t'aider à agir autrement, très concrètement.

Tu vas aussi trouver un plan d'action. Pas une liste de conseils magiques, mais un chemin. Étape par étape, tu vas passer de « je disparaîs dès que ça me dépasse » à « je sais poser des mots, des limites et des fins claires, même quand c'est dur ».

Pourquoi je parle du ghosting comme d'une stratégie de survie

Si tu as l'habitude de ghoster, tu as sans doute déjà entendu des phrases du type : « C'est lâche », « C'est violent », « Un message, ça ne coûte rien ». Et une partie de toi est d'accord. Tu SAIS que ça fait mal. Tu SAIS que c'est brutal. Tu SAIS que l'autre ne mérite pas d'être laissé sans explication.

Mais au moment où ça bascule, ce savoir ne sert à rien. Tu es trop pris·e dans autre chose. Tu es dans un réflexe.

J'utilise le mot « réflexe » volontairement. Quand tu as peur de tomber, tu ne réfléchis pas à la meilleure façon de mettre tes mains, tu les tends. Quand tu poses ta main sur une plaque brûlante, tu la retires avant même d'avoir eu mal consciemment. Le ghosting, chez toi, fonctionne un peu pareil, mais sur le plan affectif.

Ce n'est pas une décision posée à tête reposée, c'est un mécanisme de survie émotionnelle. Ton corps et ton cerveau essaient de te protéger d'une menace qu'ils perçoivent : la honte, le rejet, la dépendance, l'intrusion, le conflit, la déception, l'impression d'être piégé·e, d'être nul·le, de « ne pas être à la hauteur ». La menace exacte varie d'une personne à l'autre, mais le réflexe, lui, se ressemble : partir, couper, se taire.

Ce réflexe, tu ne l'as pas inventé tout seul·se. Tu l'as appris. Il s'est construit avec ton histoire, ton environnement, tes premières expériences relationnelles. À un moment de ta vie, disparaître a été, objectivement, la solution la plus supportable ou la plus sûre dans une situation que tu n'avais pas les moyens de gérer autrement.

Le problème, c'est qu'aujourd'hui, ce réflexe continue de se déclencher alors que tu as plus de ressources qu'avant. Il se déclenche trop vite, trop fort, trop souvent. Il t'empêche d'expérimenter autre chose. C'est comme si ton système interne ne savait faire qu'une seule chose : couper.

Ce livre part de là : tu n'es pas « mauvais·e », tu es équipé·e d'un système de protection qui s'active en boucle. Et ce système, on peut le reprogrammer.

Ce livre ne va pas faire semblant que le ghosting, « ce n'est pas si grave »

Le ghosting fait mal. Si tu l'as subi, tu sais ce que c'est que de vérifier ton téléphone cent fois par jour en espérant un message qui ne vient pas. Tu sais ce que c'est que de te demander ce que tu as fait de travers, si tu as dit quelque chose de trop, pas assez, au mauvais moment. Tu connais le mélange de honte, de colère, de tristesse et de confusion.

Si tu ghostes les autres, tu connais une autre douleur, plus silencieuse : la honte après coup, le malaise quand tu retournes sur leurs photos, le nœud dans le ventre quand tu repenses à ceux à qui tu n'as jamais répondu. Tu connais aussi la peur que quelqu'un fasse la même chose avec toi. Tu sais ce que ça te coûte en estime de toi, en confiance, en fierté.

Alors non, je ne vais pas te dire : « Ce n'est rien, tout le monde le fait ». Je ne vais pas non plus t'écraser de culpabilité. Tu n'as pas besoin de quelqu'un pour t'en vouloir davantage, tu sais très bien le faire tout·e seul·e.

Mon but, c'est de t'aider à sortir du cercle suivant : malaise → fuite → silence → soulagement temporaire → culpabilité → honte → promesse de « ne plus jamais faire ça » → nouvelle rencontre → malaise → et ça recommence.

Pour sortir de ce cercle, tu as besoin de comprendre ce qui se joue, en profondeur, dans ton système émotionnel. Tu as besoin de voir que tu n'es pas fou·folle, que tu n'es pas l'unique personne « incapable de gérer une relation ». Tu as besoin de repères concrets pour faire autrement, pas juste de « bonnes résolutions ».

Ce que tu ne trouveras pas ici

Tu ne trouveras pas ici des conseils du type :

- « Il suffit d'être honnête. »

- « Tu n'as qu'à dire les choses. »
- « Il faut juste avoir confiance en toi. »

Si tu pouvais « juste » faire ça, tu le ferais déjà. Si tu ghostes, c'est précisément parce qu'il y a un fossé entre ce que tu SAIS rationnellement et ce que tu ARRIVES à faire quand tu es pris·e dans l'émotion.

Tu ne trouveras pas non plus de jugement sur tes expériences passées, ni d'idéologie du couple parfait, de l'âme sœur, du « bon comportement » à adopter pour être une bonne personne. Je ne vais pas te dire comment aimer, qui aimer, combien de temps, à quel rythme. Ce qui m'intéresse, c'est ton rapport à l'engagement, au lien, à la proximité, à ce que ça active en toi.

Pourquoi tu ghostes vraiment (et pourquoi ce n'est pas ce que tu crois)

Tu as peut-être déjà ta propre explication : « Je me lasse vite », « Je suis phobique de l'engagement », « Je ne trouve personne à la hauteur », « Je suis indépendant·e, j'ai besoin de liberté », « Je n'aime pas les conflits », « J'ai trop été déçu·e ».

Il n'y a rien de faux là-dedans, mais ce n'est souvent que la surface.

Ce que je vois souvent, chez les personnes qui ghostent régulièrement, c'est une combinaison de plusieurs choses :

Tu as appris très tôt à gérer tes émotions tout·e seul·e, sans importuner qui que ce soit. Tu as intériorisé que déranger, demander, expliquer, c'est risquer de perdre l'autre, ou de prendre une gifle émotionnelle. Alors tu fais le vide avant d'avoir à le subir.

Tu as un rapport compliqué à ta propre valeur. Dès que quelqu'un s'approche un peu trop de toi, tu as peur qu'il voie ce que toi, tu crois voir : tes défauts, tes failles, tes blessures. Tu préfères partir avant que l'autre ne découvre tout ça et ne parte de lui-même.

Tu as peut-être grandi dans un environnement où la conflictualité était violente ou au contraire complètement évacuée. Personne ne se parlait vraiment, les tensions restaient sous la surface, ou bien elles explosaient sans cadre. Tu n'as pas appris ce

que c'est qu'un désaccord gérable. Dans ton système, conflit = danger majeur. Donc tu l'évites à tout prix.

Tu as aussi pu être confronté·e à des personnes très intrusives, envahissantes, qui ne respectaient pas tes limites. Te taire et disparaître a été ton seul moyen de reprendre du contrôle, de protéger ton espace.

Je ne connais pas ton histoire personnelle, mais je sais une chose : il y a une logique à ce que tu fais. Ce livre va t'aider à la repérer pour que tu puisses cesser de la subir.

Pourquoi c'est si difficile de « juste envoyer un message »

De l'extérieur, la question paraît simple : « Pourquoi tu n'envoies pas simplement un message pour dire que tu ne veux plus donner suite ? »

Si tu as déjà été face à ton téléphone, message ouvert, cœur qui bat vite, doigts paralysés, tu sais que ce n'est pas « juste » un message. C'est une confrontation avec plusieurs peurs à la fois :

La peur de blesser l'autre. Tu ne veux pas être celui ou celle qui fait mal. Tu as peut-être été élevé·e avec l'idée qu'il ne faut surtout pas décevoir. Tu préfères disparaître plutôt que d'être la personne qui met une fin claire.

La peur de la réaction. Tu crains ce que l'autre va répondre : la colère, les reproches, les insultes, les tentatives de te faire culpabiliser, ou à l'inverse un calme étrange qui te renvoie encore plus à ton malaise.

La peur de te justifier. Tu ne sais pas toujours exactement pourquoi tu veux partir. Tu sens que « quelque chose ne va pas », mais ce n'est pas précis. Tu as peur de ne pas être crédible, de passer pour quelqu'un qui exagère, qui ne sait pas ce qu'il veut.

La peur de te voir en face. Dire à quelqu'un que tu ne veux plus continuer, c'est aussi te confronter à ton propre fonctionnement, à tes limites, à ta difficulté à rester. Tant que tu te tais, tu peux encore te raconter que « ce n'est pas si grave », que « ça va se tasser ».

Si tu t'es déjà entendu dire « Je ferai ça demain » pendant des jours, tu sais que ton système se bloque. Ce livre ne va pas se contenter de te dire « fais-le quand même ». Je vais t'aider à comprendre ce blocage et à le traverser avec des outils qui tiennent compte de ce que tu ressens vraiment.

L'idée centrale de ce livre : ton système peut être reprogrammé

Je vais utiliser parfois des notions issues de la psychologie de l'attachement, de la régulation émotionnelle et du fonctionnement du système nerveux. Pas pour faire étalage de théories, mais parce que ça aide à sortir du « je suis comme ça » et à entrer dans « mon système fonctionne comme ça, et je peux l'influencer ».

Tu peux imaginer que tu as un pilote automatique interne. Quand une relation active certaines émotions (proximité, attente, peur du rejet, peur de l'envahissement), ton pilote automatique enclenche une suite d'actions presque toujours identiques : minimiser ce que tu ressens, rationaliser, prendre de la distance, puis couper.

Ce pilote automatique ne disparaîtra pas parce que tu as lu un livre. Mais tu peux apprendre à le repérer, à le désamorcer avant qu'il ne prenne le contrôle complet, à en installer un autre, plus ajusté, plus respectueux de toi et de l'autre.

Reprogrammer, ça veut dire plusieurs choses très concrètes :

Prendre conscience, dans ton corps, des signaux qui annoncent que tu t'apprêtes à fuir.

Comprendre quelles histoires tu te racontes sur toi, sur l'autre, sur l'amour, et comment elles t'amènent presque toujours au même comportement.

Apprendre à rester présent·e dans des émotions que tu fuyais avant : la gêne, la tristesse, la désillusion, le doute, la contrariété.

Développer des façons de dire non, d'exprimer un besoin, de poser une fin, qui ne te donnent pas l'impression de te trahir.

Ce processus demande de la patience et de l'honnêteté, mais il n'a rien de mystique. Il s'appuie sur des choses très concrètes :

ce que tu ressens, ce que tu penses, ce que tu fais, et dans quel ordre.

Comment ce livre est construit

J'ai organisé ce livre comme un chemin qui suit ton propre processus de ghosting, mais en le ralentissant pour que tu puisses le voir.

Dans les premiers chapitres, on va partir de ce que tu vis aujourd'hui : les situations où tu disparais, les moments qui déclenchent ta fuite, la manière dont tu expliques ça aux autres et à toi-même. Tu vas commencer par répondre à une question simple et pourtant profonde : « Pourquoi je disparais toujours ? »

Ensuite, je vais te montrer le ghosting comme une stratégie de survie émotionnelle. On va explorer ses racines : ton histoire d'attachement, les modèles de relations que tu as connus, les messages que tu as reçus sur l'amour, la vulnérabilité, le conflit.

Je t'aiderai à cartographier ton profil d'« attachant-qui-fuit ». C'est ce mélange particulier de désir de lien et de peur d'être trop pris·e dedans, qui fait que tu peux être très présent·e au début, puis partir brutalement.

On prendra aussi le temps de voir ce qui se passe dans ton corps et dans ton cerveau au moment où tu te rapproches de quelqu'un, puis au moment où tu t'éloignes. Tu vas apprendre à reconnaître le « moment bascule », celui où tu passes du malaise au silence radio.

À partir de là, je t'accompagnerai dans la reprogrammation de ton pilote automatique de fuite. On parlera d'outils concrets pour stabiliser ta base interne de sécurité affective, c'est-à-dire ce socle à partir duquel tu peux rester en lien sans te sentir en danger permanent.

Tu apprendras à rester présent·e dans l'inconfort, à mettre des mots là où tu mettais des silences, à passer du ghosting à ce que j'appelle un « closing » propre et assumé : une façon de finir une relation qui respecte à la fois l'autre et toi-même.

On abordera aussi les rechutes. Parce qu'il y en aura. Reprogrammer un système ne se fait pas en ligne droite. Je veux t'aider à gérer ces retours en arrière sans t'écraser de honte,

pour que chaque « échec » devienne une source d'information pour la suite.

Enfin, on parlera de la façon d'habiter durablement une nouvelle version de toi en lien. Une version de toi qui sait qu'elle a peur parfois, qui sait qu'elle peut avoir envie de fuir, mais qui a aussi d'autres options à sa disposition.

Ce que je te propose concrètement

Tout au long du livre, tu trouveras :

Des exemples de situations concrètes, inspirées de personnes que j'ai accompagnées ou croisées, et parfois de mon propre parcours. Je change toujours les détails pour préserver l'anonymat, mais je garde la logique vivante des scènes. L'idée, c'est que tu puisses te dire : « Ah oui, ça, je connais. »

Des questions à te poser. Pas des tests à remplir avec des scores, mais des questions qui t'aident à te voir avec plus de précision. Tu peux y répondre mentalement, les écrire, en parler autour de toi. L'important, c'est qu'elles viennent ébranler le « je ne sais pas » qui sert souvent de couvercle.

Des pistes d'actions. Parfois très petites, parfois un peu plus engageantes. Jamais des injonctions. Tu restes libre. Mon objectif, c'est que tu aies des choses à essayer, pas juste des idées à admirer.

Tu n'as pas besoin d'être « prêt·e » pour commencer

Tu peux être en plein ghosting en ce moment. Tu as peut-être quelqu'un en tête à qui tu n'as pas répondu depuis trois jours, trois semaines ou trois mois. Tu peux te demander si tu dois reprendre contact, si c'est trop tard, si c'est encore utile.

Tu peux aussi être dans une relation où, pour une fois, tu n'as pas envie de fuir, mais où tu sens que l'ancienne mécanique n'est pas loin. Tu as peur de tout faire capoter. Tu te mets une énorme pression pour « réussir cette fois ».

Ou bien tu es célibataire, sans histoire en cours, mais tu vois bien que ton rapport à la rencontre et à la proximité te pose

problème. Tu anticipes déjà ta prochaine fuite, avant même d'avoir rencontré quelqu'un.

Peu importe où tu en es précisément, tu as le droit de commencer ici. Tu n'as pas besoin d'avoir « fait le tri dans ton passé » ou « réglé tes traumatismes » pour lire ce livre. Tu n'as pas besoin d'être parfait·e, cohérent·e, stable. Tu peux arriver avec tes contradictions, tes défenses, tes résistances.

Ton seul point de départ, c'est l'envie sincère de comprendre et de transformer quelque chose dans ta manière d'être en lien.

Ce que je te demande en échange

Je ne vais pas te demander de me croire sur parole. Je préfère que tu vérifies. Que tu confrontes ce que je propose à ton expérience. Que tu observes ce qui résonne, ce qui te met en colère, ce qui te soulage, ce qui t'ennuie.

Je te demande en revanche deux choses :

De l'honnêteté envers toi-même. Tu n'as de comptes à rendre à personne en lisant ce livre. Tu n'as pas besoin de « bien répondre ». Mais si tu veux que quelque chose change, tu vas devoir accepter de regarder en face certains de tes comportements, certaines de tes peurs, même si ce n'est pas agréable.

De la bienveillance envers toi-même. Tu vas sûrement repenser à des situations où tu as fait du mal. Tu vas peut-être avoir envie de t'insulter, de te dire que tu es horrible. Tu peux reconnaître la douleur que tu as causée sans te réduire à ça. Tu peux assumer tes actes sans te condamner comme personne. Ça demande un peu d'entraînement, mais c'est possible.

Un mot avant de commencer

Tu n'es pas le seul ni la seule à fonctionner comme ça. Tu n'es pas l'exception bizarre. Beaucoup de personnes vivent exactement ce que tu vis, même si on en parle peu autrement que par des blagues ou des jugements rapides.

Ce livre existe parce qu'on a besoin d'une autre façon de parler du ghosting. Pas comme d'un « truc de lâche » ou d'un « signe des temps modernes », mais comme d'un langage maladroit que

ton système a trouvé pour dire : « J'ai peur », « Je ne sais pas faire », « Je n'ai pas les outils ».

Mon intention, en l'écrivant, c'est de t'aider à apprendre une autre langue. Une langue où tu peux avoir peur et rester quand même. Où tu peux dire non sans disparaître. Où tu peux choisir de partir, mais en le faisant d'une manière qui te laisse fier·fière de toi.

On va avancer ensemble, chapitre après chapitre. Tu n'as pas besoin d'adhérer à tout tout de suite. Laisse-toi le temps. Laisse les idées faire leur chemin. Observe ce qui bouge en toi, même un peu.

On commence.

Chapitre 1 : Pourquoi je disparaiss toujours ?

1.1- Ce moment où tu sens que tu vas décrocher

Si tu lis ces lignes, il y a de grandes chances que tu connaisses très bien cette scène.

Au début, tout va plutôt bien. Il ou elle te plaît, les échanges sont fluides, parfois même enthousiasmants. Tu as l'impression que, peut-être, cette fois, ça peut donner quelque chose. Tu te surprends à sourire en voyant un message s'afficher. Tu te racontes que tu vas essayer de faire les choses autrement, plus calmement, plus consciemment.

Et puis, petit à petit, quelque chose se dérègle.

Un message reste sans réponse quelques heures, une phrase te met mal à l'aise, un rendez-vous te semble « de trop ». Tu commences à te sentir bizarre. Tu te poses mille questions. Tu te dis que tu exagères, que tu devrais te détendre. Mais malgré tous tes discours intérieurs, tu sens que quelque chose en toi se ferme.

Tu lis ses messages mais tu ne réponds plus tout de suite. Tu repousses. Tu te dis : « Je répondrai ce soir », puis « demain », puis « quand j'aurai l'énergie ». Tu te trouves des raisons : beaucoup de travail, pas la tête à ça, la fatigue, le timing qui n'est pas bon.

Et, sans vraiment décider clairement, tu disparaiss.

Tu n'envoies pas le message que tu aurais pu envoyer. Tu n'expliques pas vraiment ce qui se passe. Tu ne dis pas : « Là, je me sens dépassé·e, ça m'angoisse, j'ai besoin de ralentir ». Tu te tais. Tu laisses l'autre face à un vide que tu redoutes toi-même.

Ce schéma, tu ne l'as pas fait une fois, par accident. Il se répète. Parfois avec des personnes très différentes, parfois dans des contextes variés : applications de rencontres, débuts de relation, flirt, relations amicales qui pourraient devenir plus intimes, partenaires réguliers ou même anciennes relations avec lesquelles tu réessaies quelque chose.

À chaque fois, tu te promets que tu feras mieux. À chaque fois, tu essaies de te forcer à rester présent·e un peu plus longtemps.

Et, à chaque fois, à un moment, quelque chose en toi lâche et tu reviens à ton réflexe : la fuite silencieuse.

Ce chapitre sert à mettre de la lumière sur ce « quelque chose » qui lâche. Pas pour te faire la leçon. Pas pour te dire que tu es « toxique » ou « immature ». Je vais te parler comme je parle aux personnes que j'accompagne en séance, ou comme je parlerais à un collègue qui se confie à moi : sans tourner autour du pot, mais sans jugement.

L'objectif, ici, ce n'est pas de te faire sentir coupable. C'est de t'aider à voir à quel point ce qui te fait disparaître n'est pas du hasard, ni de la faiblesse, ni un « bug » inexplicable. C'est un système. Un système que tu as appris, souvent très tôt, et que tu peux comprendre, déconstruire et transformer.

Mais avant de parler de transformation, il faut que tu voies clairement dans quoi tu es pris·e aujourd'hui.

1.2- Reconnaître le schéma : ce n'est pas « juste » un comportement

Quand on dit « je ghoste », on parle d'un comportement très précis : cesser de répondre, se retirer d'un échange ou d'une relation sans explication, ne plus être joignable alors que rien de dramatique ne semblait l'imposer.

Mais ce comportement n'est que la partie visible. C'est ce que les autres voient. C'est ce que toi-même tu constates après coup. En général, tu te dis : « J'ai encore fait ça... » comme si tu regardais un film dont tu connaissais déjà la fin.

Pour comprendre ce qui se joue, il faut regarder ce qui se passe **avant** le silence radio.

Tu peux t'aider de situations très concrètes. Par exemple :

- Quand tu commences à t'attacher et que tu te surprends à penser à l'autre dans la journée.
- Quand la relation commence à sortir du cadre « léger » pour entrer dans quelque chose de plus impliquant.
- Quand l'autre commence à te demander plus de présence, plus de clarté, plus de disponibilité.
- Quand tu te sens observé·e, attendu·e, évalué·e.
- Quand la personne en face exprime un besoin que tu ne sais pas comment gérer.

Dans ces moments-là, il ne se passe pas « rien ». Ton système intérieur se met en route. Tu peux ressentir, dans ton corps, des signaux très concrets : gorge serrée, cœur qui bat plus vite, boule au ventre, nervosité, sensation de saturation, fatigue d'un coup, envie d'être seul·e, agitation mentale.

Et, dans ta tête, ça peut ressembler à :

- « C'est trop vite. »
- « Je ne me sens pas prêt·e. »
- « Je ne sais pas ce que je veux. »
- « Je vais le/la blesser. »
- « De toute façon, ça finira mal. »
- « Je n'ai pas la disponibilité pour ça. »
- « Il/elle est trop intense. »
- « Je ne suis pas assez bien. »
- « Je vais me faire happer. »
- « Je vais perdre ma liberté. »
- « Je vais encore souffrir. »

Tu n'as peut-être pas conscience de toutes ces pensées sur le moment. Parfois, c'est juste un ressenti : un malaise diffus, une envie de mettre de la distance, d'éteindre ton téléphone, de faire « pause » sur la relation.

Ce qui suit ensuite, c'est un enchaînement assez régulier :

Tu commences par répondre un peu moins vite, un peu moins longuement. Tu te sens tiraillé·e entre l'envie de continuer et l'envie d'arrêter. Tu ne sais pas quoi dire, tu as peur de créer un conflit ou de décevoir. Tu te dis que tu répondras « quand tu te sentiras mieux ».

Mais ce moment ne vient pas. Plus le temps passe, plus ça devient difficile de revenir. Tu as honte. Tu te sens nul·le. Tu te dis que si tu reviens maintenant, il faudra expliquer. Tu ne sais pas quoi expliquer, parce que toi-même tu ne comprends pas complètement ce qui se passe. Alors tu attends encore un peu. Et, à un moment, tu considères que c'est « trop tard ».

Ce n'est pas juste un comportement isolé. C'est un schéma intérieur complet, avec des sensations, des pensées, des peurs, des micro-décisions, des rationalisations.

Ce schéma se met en place très vite. Souvent, il se déclenche en quelques secondes, quelques minutes. Tu n'as pas vraiment l'impression de « choisir » de ghoster. Tu te retrouves juste, à la fin, à constater que tu as laissé la relation mourir par silence.

Et c'est là que la souffrance arrive.

1.3- La double souffrance du ghoster : ce que tu fais et ce que tu vis

On parle beaucoup de la souffrance de la personne qui se fait ghoster. C'est normal, c'est brutal d'être laissé·e sans réponse, sans mots, sans explication.

On parle beaucoup moins de ce que vit celui ou celle qui ghoste. Pourtant, si tu es concerné·e, tu sais que ce n'est pas confortable non plus.

Il y a en général **deux niveaux** de souffrance.

Le premier, c'est la souffrance **pendant**. Pendant que tu t'éloignes, que tu cesses de répondre, que tu laisses les messages s'accumuler, tu n'es pas bien. Tu ne te dis pas : « Génial, je disparaîs, c'est parfait ». Tu es en tension.

Tu te débats avec des pensées contradictoires : « Je devrais répondre » / « Je n'ai pas la force », « C'est pas correct » / « Je ne peux pas faire autrement », « Il/elle mérite mieux » / « Je ne suis pas capable d'offrir ça ».

Tu peux avoir l'impression de trahir l'autre et de te trahir toi-même. De ne pas être aligné·e avec la personne que tu voudrais être. C'est épuisant émotionnellement.

Le deuxième niveau, c'est la souffrance **après**. Une fois que le silence s'est installé pour de bon, que tu as bloqué le numéro ou simplement laissé la conversation mourir, tu peux te sentir très mal.

Tu peux ressentir de la honte, de la culpabilité, du dégoût de toi. Tu peux te juger très durement :

- « Je suis lâche. »
- « Je suis toxique. »
- « Je finis toujours par fuir. »
- « Je vais finir seul·e. »
- « Je fais du mal aux gens. »
- « Je n'arriverai jamais à avoir une relation saine. »

Ce discours intérieur est violent. Il ne t'aide pas à changer. Il t'enferme un peu plus dans ton rôle de « fuyard·e », de « ghoster », comme si c'était ton identité profonde.

En même temps, malgré la honte, tu sais que tu ne ghosts pas « pour le plaisir ». Tu ne te lèves pas le matin en te disant : « Qui je vais ghoster aujourd'hui ? ».

Tu ghosts parce qu'à un moment donné, tu ne sais plus comment gérer ce que tu ressens. Parce qu'en face de toi, tu as un être humain avec des attentes, des besoins, des émotions, et que tu te sens incapable de répondre à ça sans te perdre, te suradapter ou exploser.

Tu ghosts parce que ton système intérieur t'envoie un message très fort : « Danger ». Même si objectivement, la situation n'est pas dangereuse, ton corps, lui, réagit comme si c'était le cas.

C'est là que se trouve la clé : ce que tu fais (disparaître) est une manière de gérer ce que tu vis (une forme de panique ou de débordement émotionnel). Et tant que tu ne comprends pas ce lien, tu risques de continuer à te juger, sans jamais vraiment te donner les moyens de fonctionner autrement.

Ce livre, et ce chapitre en particulier, va t'aider à voir ce lien en face. Avec honnêteté, mais aussi avec beaucoup de douceur. Parce que tu en as besoin pour sortir de ce cercle.

1.4- Ce n'est pas « parce que tu es un monstre », c'est parce que tu es en survie

L'une des phrases que j'entends le plus souvent chez les personnes qui ghostent régulièrement, c'est : « Je ne comprends pas, je ne suis pas quelqu'un de méchant. »

Souvent, tu es même quelqu'un d'empathique. Tu te mets facilement à la place des autres. Tu as du mal à dire non. Tu donnes beaucoup dans certaines relations, tu peux être très présent·e quand tu te sens en sécurité. Tu es parfois la personne qu'on vient voir pour se confier, pour demander conseil.

Et pourtant, dans certaines situations, tu deviens celui ou celle qui coupe tout, qui disparaît, qui ne donne plus signe de vie. Tu ne te reconnais pas dans cette version de toi.

Alors tu cherches des explications rapides : « Je dois être brisé·e », « Je suis égoïste », « Je n'ai pas de cœur », « Je ne suis pas fait·e pour les relations », « Je suis irrécupérable ».

Ces explications te semblent logiques sur le moment parce qu'elles collent à la honte que tu ressens. Mais elles sont

fausses. Elles ne décrivent pas ce qui se passe réellement dans ton système intérieur.

Quand tu ghostes, tu n'es pas en train de jouer avec l'autre. Tu n'es pas en train de faire un calcul machiavélique. Tu es en train d'essayer de te **protéger** d'un état intérieur que tu ne sais pas gérer autrement.

On peut appeler cet état comme on veut : panique, débordement, saturation, angoisse d'abandon, peur d'être envahi-e, peur d'être rejeté-e, sentiment de ne pas être à la hauteur... Peu importe le mot précis, le vécu reste le même : à l'intérieur, ça devient trop.

Ton cerveau et ton corps ont appris, souvent depuis longtemps, que dans ces moments-là, la meilleure stratégie pour ne pas implorer, c'est la fuite. Fuite physique, fuite émotionnelle, fuite mentale. Se mettre à distance. Couper le lien. Sortir de la situation le plus vite possible.

C'est une **stratégie de survie émotionnelle**. Elle n'est pas adaptée à la réalité présente, elle est souvent disproportionnée par rapport à ce qui se passe vraiment, mais elle est cohérente avec ce que ton histoire t'a appris.

Ça ne veut pas dire que tu n'as aucune responsabilité. Les effets de ton silence sur l'autre sont réels. Mais ça veut dire que tu peux arrêter de te raconter que tu fais ça « parce que tu es un monstre ». Tu fais ça parce que tu es câblé-e pour survivre avant tout.

Le problème, c'est que cette manière de survivre te met en difficulté dans ce que tu cherches le plus : des relations stables, fiables, dans lesquelles tu peux te sentir suffisamment en sécurité pour être toi-même.

Comprendre ça change tout. Ça te permet de te regarder avec un peu plus de lucidité et un peu moins de mépris. Et, à partir de là, tu peux commencer à te demander : « Si j'ai appris à survivre en fuyant, est-ce que je peux apprendre autre chose ? ».

Mais avant d'envisager un autre fonctionnement, j'ai besoin de t'aider à voir comment ce schéma de ghosting s'étend bien au-delà des rencontres et des relations amoureuses.

1.5- Tu ne disparaîs pas que des conversations : les autres formes de fuite

Le ghosting, ce n'est pas seulement arrêter de répondre à des messages. C'est une façon générale de te retirer quand l'intensité relationnelle devient trop forte pour toi.

Si tu regardes ta vie d'un peu plus loin, tu verras sûrement ce réflexe dans d'autres domaines.

Peut-être que, dans ton travail, tu laisses certains mails importants sans réponse pendant des jours, des semaines. Tu sais qu'il faudrait répondre, tu sais que ça ne ferait que quelques lignes, mais tu bloques. Tu repousses. Tu t'en veux.

Peut-être que, avec certain·es ami·es, tu disparaîs aussi pendant des mois. Pas parce que tu ne tiens pas à eux, mais parce que tu n'as plus l'énergie de maintenir le lien, parce que tu te sens en retard, parce que tu as honte de ne pas avoir donné de nouvelles, et que cette honte te fait repousser encore plus.

Peut-être que, dans ta famille, tu te déconnectes dès que les discussions deviennent trop chargées émotionnellement. Tu changes de sujet, tu te réfugies dans ton téléphone, tu évites les repas où tu sais qu'on va te poser des questions gênantes.

Peut-être que tu te ghostes toi-même. Tu évites de penser à certaines choses, tu te coupes de tes émotions quand elles sont trop intenses, tu ne vas pas au bout de tes projets parce que ça t'obligerait à te confronter à tes peurs, à ta vulnérabilité, à ton désir de réussir.

Tout ça fait partie du même mouvement : au moment où le lien devient trop engageant, trop exposant, trop incertain, tu cherches une sortie.

Ce que tu fuis, ce n'est pas l'autre en tant que personne. Tu fuis ce que la relation réveille en toi. Tu fuis la sensation de ne pas maîtriser, de ne pas savoir quoi répondre, de ne pas être sûr·e de ce que tu veux, de risquer le rejet ou la dépendance.

Si tu commences à voir ça, tu es déjà en train de changer de regard sur toi. Tu passes de « je disparaîs parce que je suis quelqu'un de nul » à « je disparaîs parce que je ne sais pas encore rester là quand ça devient intense ».

C'est beaucoup plus précis. Et c'est beaucoup plus transformable.

1.6- Comment ce schéma abîme ta vie affective aujourd'hui

Tu le constates sûrement : ce réflexe de fuite, même s'il te soulage sur le moment, a un coût. Un coût très concret dans ta vie affective.

D'abord, il t'empêche souvent d'aller au bout des choses. Tu enchaînes les débuts d'histoires, les « presque », les relations avortées. Tu connais par cœur l'excitation des premiers échanges, les discussions tardives, les premiers rendez-vous. Mais tu connais beaucoup moins ce qui se passe après : la construction, l'ajustement, la gestion des désaccords, la routine, l'engagement sur la durée.

Tu peux avoir l'impression de revivre toujours le même film : ça démarre fort, ça s'arrête brutalement (par toi ou par l'autre), tu souffres, tu te promets de faire différemment, tu retournes sur une application ou tu t'ouvres à quelqu'un d'autre, et le cycle recommence.

Ensuite, ce schéma abîme ton image de toi. Chaque fois que tu ghostes, tu renforces l'idée que tu es quelqu'un qui fuit, qui ne tient pas, qui n'assume pas. Même si tu le fais pour te protéger, tu en paies le prix en termes d'estime de toi.

Tu peux te dire intérieurement : « Qui voudrait vraiment de moi si je suis comme ça ? » ou « Je fais souffrir les gens, je ne mérite pas une relation solide. »

Tu peux aussi te mettre dans des relations qui te conviennent à moitié, juste parce que tu te dis que personne « de bien » ne voudra de toi si tu te montres comme tu es vraiment, avec tes réflexes d'évitement.

Enfin, ce schéma abîme ta capacité à te sentir en sécurité avec l'autre. Parce que tu fuis dès que ça devient trop intense, tu ne restes pas assez longtemps dans la relation pour faire l'expérience que, parfois, ça se passe bien. Que parfois, exprimer ton malaise ne mène pas à un drame. Que parfois, l'autre peut entendre, ajuster, rassurer.

Tu confirmes, malgré toi, ta peur de départ : « les relations, c'est dangereux ». Tu ne la confrontes jamais vraiment à la réalité, puisque tu pars avant d'avoir pu vérifier ce qui se serait passé si tu étais resté-e.

Et de l'autre côté, les personnes que tu ghostes vivent quelque

chose de douloureux. Elles peuvent se sentir rejetées, humiliées, non reconnues. Certaines vont se remettre en question pendant longtemps, se demander ce qu'elles ont fait de mal, d'autres vont se durcir et se méfier.

Je ne te dis pas ça pour en rajouter une couche de culpabilité. Je te le dis parce que, si tu lis ce livre, c'est que tu te soucies de l'impact que tu as sur les autres. Tu voudrais pouvoir être en relation sans faire de dégâts, sans te faire violence, sans te perdre.

Pour arriver à ça, on va devoir remonter à la source. Comprendre d'où vient ce réflexe de fuite. Mais avant de parler de ton histoire, j'ai envie que tu comprennes que ce qui se passe en toi n'est pas un caprice : c'est un vrai système psychologique et physiologique.

1.7- Le jour où tu as commencé à te demander : « Pourquoi je suis comme ça ? »

Il y a souvent un moment charnière.

Parfois, c'est après une rupture que tu regrettes vraiment. Tu te rends compte que tu as ghosté quelqu'un pour qui tu avais de vrais sentiments, ou avec qui il y avait un vrai potentiel. Tu te dis : « J'ai saboté quelque chose qui comptait. »

Parfois, c'est après avoir vu la souffrance très concrète d'une personne que tu as ghostée. Tu reçois un dernier message plein de détresse, de colère ou d'incompréhension. Tu le lis, tu as mal au ventre, tu te sens minable, et tu te demandes comment tu as pu en arriver là.

Parfois, c'est simplement la répétition. Tu te vois refaire encore et encore la même chose, avec des personnes différentes, dans des contextes différents. Tu commences à ne plus pouvoir te raconter que c'est « la faute des autres ». Tu sens bien qu'il y a quelque chose, en toi, qui se répète.

Ce moment-là est très important. C'est le moment où tu sors du pilote automatique, au moins un peu. Tu commences à te regarder fonctionner. Tu te poses des questions qui vont au-delà de : « Comment faire pour ne plus ghoster ? ». Tu te demandes : « Qu'est-ce qui se passe en moi pour que je disparaisse comme ça ? »

C'est à ce moment-là, souvent, que les personnes viennent me

voir en séance, ou qu'elles écrivent « pourquoi je ghoste » dans un moteur de recherche ou dans une application de livres.

Si tu es en train de lire ce livre, c'est probablement que tu es dans cette phase-là. Tu n'es plus complètement d'accord avec ton propre fonctionnement. Tu vois qu'il te protège à court terme, mais qu'à long terme, il t'abîme.

C'est une très bonne nouvelle.

Ça veut dire que tu es prêt·e à regarder la réalité de plus près, même si ce n'est pas confortable. Ça veut dire que tu ne veux plus seulement éviter la douleur, tu veux aussi construire quelque chose. Ça veut dire que tu commences à comprendre que le problème n'est pas « toi » en bloc, mais certains automatismes précis que tu peux apprendre à modifier.

Dans ce livre, je vais te proposer une méthode pour faire ça, pas à pas.

Mais avant de parler de méthode, je veux que tu sentes que tu n'es pas une exception étrange. Tu n'es pas « cassé·e ». Tu es la somme d'une histoire, d'apprentissages, de protections. Et ces protections, même si elles sont encombrantes aujourd'hui, avaient un sens à un moment donné.

1.8- Tu n'es pas seul·e : ce que je vois chez les personnes qui ghostent

Je m'appelle Sarah Delcourt, et si j'ai choisi d'écrire sur le ghosting, ce n'est pas par hasard.

Dans mon travail de psychopraticienne et d'accompagnante (c'est-à-dire que j'accompagne des personnes en thérapie ou en coaching sur leurs enjeux relationnels), j'ai rencontré beaucoup de personnes qui vivaient ce que tu vis.

Certaines sont venues en me disant : « Je suis tout le temps ghosté·e, je ne comprends pas ce que je fais de travers. » D'autres sont venues en disant, parfois à demi-mot : « En fait, c'est moi qui ghoste. Je ne sais pas pourquoi je fais ça, je me dégoûte. »

Avec le temps, j'ai vu revenir les mêmes éléments. Des histoires différentes, des contextes variés, mais un cœur commun : des personnes avec une grande sensibilité relationnelle, un fort besoin de lien, et en même temps une peur tout aussi forte de ce

que le lien implique.

Beaucoup ont grandi dans des environnements où les émotions n'étaient pas accueillies de façon stable. Parfois, il y avait beaucoup de chaos, de conflits, de ruptures, de non-dits. Parfois, au contraire, tout paraissait « normal » de l'extérieur, mais à l'intérieur, il n'y avait pas de place pour les ressentis, pour la vulnérabilité, pour la dépendance.

Ces personnes ont appris, souvent très tôt, qu'il valait mieux s'adapter, se couper de ce qu'elles sentaient, ou disparaître quand c'était trop.

Avec les années, ça se traduit par des stratégies comme le ghosting. Pas seulement dans la sphère amoureuse, mais elle est souvent celle où ça fait le plus mal, parce que c'est là que notre besoin de proximité est le plus fort et notre vulnérabilité la plus à vif.

Si je te raconte ça, ce n'est pas pour te mettre dans une case. C'est pour t'indiquer que ce que tu vis correspond à un pattern relationnel connu. Tu n'es pas en train d'inventer un problème bizarre. Tu es pris·e dans un fonctionnement que beaucoup d'autres vivent, souvent en silence parce qu'ils ont honte, eux aussi.

L'idée de ce livre est d'ouvrir ce silence, pas pour étaler ta vie privée, mais pour que, dans ton espace intérieur, tu puisses te dire : « Ce que je vis a un sens. Ce que je ressens peut être compris. Ce que je fais peut être transformé. »

1.9- Ce que je ne vais pas faire dans ce livre (et ce que je te propose à la place)

Avant de continuer, je veux être clair·e sur un point.

Je ne vais pas t'expliquer que le ghosting, c'est « mal », « toxique », « la plaie de notre époque », et te faire la morale pendant des pages. Tu sais déjà que ce n'est pas une manière de faire qui te convient. Tu n'as pas besoin qu'on t'enfonce davantage la tête sous l'eau.

Je ne vais pas non plus te balancer des conseils simplistes du type : « Il suffit d'être honnête », « Il faut communiquer », « Assume ce que tu veux ». Si c'était « suffisant », tu n'aurais probablement pas besoin de ce livre.

Je pars du principe que si tu ghostes, ce n'est pas parce que tu ignores qu'il existe d'autres manières de faire. C'est parce qu'au moment critique, ces autres manières ne sont pas accessibles pour toi. Tu es trop pris·e dans ton système de survie pour avoir accès à tes bonnes intentions.

Ce que je te propose à la place, c'est un travail en profondeur sur ce système.

Dans les chapitres qui suivent, on va :

- Décrypter ce qui se passe en toi à ces moments de bascule, au niveau psychologique mais aussi neurologique et corporel.
- Comprendre d'où vient ce câblage, ce qu'il protège, ce qu'il rejoue de ton histoire.
- Identifier précisément ton profil d'« attachant-qui-fuit », c'est-à-dire quelqu'un qui désire le lien mais qui a appris à se protéger en s'éloignant.
- Apprendre à repérer les signaux qui annoncent que tu vas disparaître, pour intervenir plus tôt.
- Mettre en place, petit à petit, une autre manière de te protéger : non plus en fuyant, mais en construisant une sécurité affective interne qui te permette de rester en lien, même quand c'est inconfortable.
- Travailler concrètement sur la façon de mettre des mots là où, jusqu'ici, tu mettais des silences. Pas pour tout raconter, pas pour te surexposer, mais pour exister dans la relation sans avoir à te dissoudre ou à disparaître.
- Et surtout, apprendre à gérer les rechutes sans replonger dans la honte écrasante qui te fait parfois abandonner tout effort.

Ce premier chapitre a une fonction précise : te permettre de voir ton schéma avec précision et sans te massacrer intérieurement.

Si, en te lisant, tu sens monter des souvenirs, des prises de conscience, ou même une forme de tristesse, c'est normal. Tu es en train de regarder en face quelque chose que tu as peut-être passé des années à enfouir, à rationaliser, à minimiser.

Tu peux faire une pause si c'est trop. Tu peux revenir plus tard. Tu peux aussi continuer, en gardant en tête une phrase simple : ce que tu es en train de faire maintenant – mettre de la conscience sur ce qui te fait fuir – est déjà une manière de rester présent·e avec toi-même.

C'est exactement ce que tu veux apprendre à faire dans tes relations : ne plus disparaître dès que ça devient intense.

Dans le chapitre suivant, on va aller un cran plus loin : on va explorer le ghosting comme une véritable stratégie de survie émotionnelle. Tu verras comment, à un moment de ta vie, ce réflexe a probablement été ta meilleure option. Et comment, aujourd'hui, tu peux le remercier... tout en commençant à lui retirer le pilotage automatique de ta vie affective.

Chapitre 2 : Le ghosting, une stratégie de survie émotionnelle

2.2- Ce que tu appelles « ghoster » : zoom sur le mécanisme réel

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.3- Le ghosting comme stratégie de survie : ce que ton système essayait vraiment de faire

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.4- Comment cette stratégie s'est construite au fil de ton histoire

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.5- Le « court terme » qui soulage... et le « long terme » qui abîme

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.6- Pourquoi tu n'es pas « méchant », mais pourquoi tu n'es pas « innocent » non plus

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.7- Quand ton corps croit que la relation est un danger

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.8- Quand la même stratégie commence à se retourner contre toi

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.9- Nommer pour reprendre du pouvoir

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 3 : Les racines invisibles de l'évitement

3.2- Ce que ton environnement familial t'a fait intégrer comme "normal"

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.3- Les premières histoires amoureuses qui ont laissé une empreinte

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.4- Humiliations, critiques et micro-rejets qui s'accumulent

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.5- Comment ton cerveau a relié amour et danger

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.6- Quand tes fuites actuelles rejouent ton passé

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.7- Se dire la vérité sur son automatisme de fuite

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 4 : Cartographier son profil d'attachant-qui-fuit

4.2- Repérer ton mode « séduction » et ton mode « protection »

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.3- Identifier tes déclencheurs émotionnels

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.4- Observer ta chronologie personnelle du ghosting

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.5- Identifier tes comportements d'évitement avant même le ghosting

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.6- Mettre des mots sur ton profil d'attachant-qui-fuit

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.7- Lier ton style d'attachement à ton histoire... sans tout psychologiser

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.8- Se regarder en face sans se démolir

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 5 : Ce qui se passe vraiment dans mon cerveau et dans mon corps

5.2- Le cerveau en mode survie : quand ton système d'alarme s'emballe

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.3- Stress, rejet et circuits de la douleur

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.4- Le système de fuite : ton pilote automatique préféré

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.5- Ce que ton corps vit juste avant le ghosting

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.6- De l'hyperactivation à la coupure : le « off » brutal

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.7- Hyper-vigilance : quand tout ressemble à une menace

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.8- Ce que tu ressens vraiment derrière le ghosting

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.9- Pourquoi tu te sens coupable après... mais tu recommences

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.10- Pourquoi ce n'est pas « de la mauvaise volonté »

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.11- Les signaux à repérer pour reprendre la main

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 6 : Le moment bascule : du malaise au silence radio

6.2- La première micro-alerte : ce moment où « quelque chose sonne faux »

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.3- Les premières interprétations : quand tu remplis les blancs

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.4- L'activation des vieux scénarios : quand le passé se rejoue sans que tu t'en rendes compte

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.5- Le début du retrait interne : tu es là, mais plus vraiment

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.6- L'escalade interne : quand les scénarios catastrophes prennent le contrôle

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.7- Le basculement dans le « il faut que je sorte de là »

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.8- La bascule finale : du « je n'ose pas répondre » au silence radio installé

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.9- Ralentir la scène : revoir une situation de ghosting image par image

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.10- Ce que ton corps fait à ta place quand tu te sens menacé

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.11- Comment se crée la décision silencieuse de ghoster

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.12- Identifier ton point de bascule personnel

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 7 : Reprogrammer le pilote automatique de la fuite

7.2- Ce que signifie vraiment « reprogrammer »

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.3- Pourquoi la fuite est plus rapide que ta réflexion

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.4- De la survie à la sécurité : changer de référentiel

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.5- Le cœur de la méthode : quatre mouvements à apprivoiser

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.6- Pourquoi ça demande du temps (et pourquoi c'est normal)

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.7- Ce que tu n'auras pas à faire (et ce que tu auras vraiment à faire)

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.8- Où tu vas grâce à ce chapitre et aux suivants

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 8 : Stabiliser sa base interne de sécurité affective

8.2- Pourquoi tu ne peux pas stabiliser une relation si l'intérieur est en vrac

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.3- L'auto-apaisement : apprendre à te calmer sans disparaître

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.4- L'ancrage : revenir ici quand ton mental s'emballe

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.5- Hygiène émotionnelle : arrêter d'accumuler jusqu'à l'explosion

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.6- L'auto-compassion : arrêter de t'enfoncer toi-même

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.7- Passer de l'urgence à la tolérance : augmenter ton "volume" supportable

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.8- Articuler ces outils avec tes relations concrètes

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 9 : Apprendre à rester présent dans l'inconfort

2.9- Ce qui se passe en toi quand tu veux fuir

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.9- L'idée clé : l'inconfort, tu ne peux pas l'éviter, mais tu peux apprendre à le traverser

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.9- Première brique : rester dans ton corps plutôt que partir dans ta tête

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.9- Donner un nom précis à ce que tu ressens

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.9- Créer un sas entre « je suis mal » et « je coupe »

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.9- Quand tu as envie de ghoster un message

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.9- Quand l'inconfort est en face à face

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.9- Apprendre à rester dans l'inconfort avec la honte

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.9- Rester présent même quand tu déçois ou que tu es déçu

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.9- Les mini-engagements : rester un peu, pas pour toujours

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.9- Après l'inconfort : comment débriefe sans t'enfoncer

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.9- Mettre tout ça ensemble dans une situation concrète

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.9- Tu n'as pas besoin d'être prêt pour commencer

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 10 : Mettre des mots là où je mettais des silences

10.2- Avant les mots : faire de la place à ce que tu ressens vraiment

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.3- Dire tes limites sans accuser, ni toi ni l'autre

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.4- Nommer tes doutes au lieu de disparaître

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.5- Dire « je ne veux plus continuer » sans te torturer

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.6- Remplacer le « silence radio » par des messages simples

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.7- Quand tu ne veux plus continuer : le message que tu n'as jamais envoyé

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.8- Réagir quand tu as déjà ghosté : quoi dire après le silence

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.9- Gérer la réaction de l'autre sans paniquer

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.10- Préparer tes phrases à l'avance : ton mini-kit perso

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.11- Accepter que ce soit maladroit au début

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 11 : Du ghosting au « closing » propre et assumé

11.2- Avant même de parler : repérer le moment où tu bascules en mode fuite

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.3- Décider de close : clarifier ce que tu ressens vraiment

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.4- Préparer ton message : dire la vérité sans t'écraser ni accuser

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.5- Choisir le bon canal : message, appel, face à face ?

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.6- Comment parler en direct sans perdre tes moyens

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.7- Gérer les réactions de l'autre sans te renier

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.8- Après le message ou la discussion : quoi faire, quoi éviter

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.9- Gérer ton propre inconfort sans retomber dans la honte

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.10- Quelques scénarios concrets pour t'aider à te projeter

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.11- Quand tu as déjà ghosté : peut-on quand même faire un closing après coup ?

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.12- Transformer le closing en une nouvelle habitude

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 12 : Créer des relations où je n'ai plus besoin de fuir

12.2- Clarifier ce dont tu as vraiment besoin pour te sentir en sécurité

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.3- Choisir des partenaires qui soutiennent ta sécurité (et pas tes réflexes)

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.4- La clarté : dire à quoi on joue, même au début

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.5- La lenteur : laisser ton système nerveux suivre le rythme

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.6- La réciprocité : sortir du rôle de celui qui s'adapte toujours

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.7- Poser un cadre relationnel explicite (sans faire une réunion)

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.8- Parler tôt de ta tendance à fuir (sans te définir par ça)

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.9- Construire un quotidien de relation qui n'alimente pas la fuite

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.10- Apprendre à repérer les relations où, malgré tout, tu feras mieux de partir

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.11- Ce que tu es en train de construire, relation après relation

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 13 : Gérer les rechutes sans retomber dans la honte

13.2- Stopper la spirale mentale : reconnaître la honte quand elle arrive

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.3- Dézoomer : une rechute ne remet pas tout à zéro

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.4- Comprendre ce qui t'a fait basculer (sans t'accuser)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.5- Transformer la rechute en matière première pour progresser

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.6- Faut-il recontacter la personne après coup ?

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.7- Consolider ta sécurité interne après une rechute

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.8- Préparer ton « kit anti-rechute » personnel

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.9- Te positionner face au mot « rechute »

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 14 : Se réconcilier avec son histoire d'évitement

14.2- Arrêter de se raconter qu'on est « juste un monstre »

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.3- Voir le ghosting comme une ancienne tenue de protection

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.4- Comprendre concrètement ce que ton évitement a voulu éviter

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.5- La fonction protectrice : ce que ton ghosting t'a réellement permis de tenir

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.6- Différencier se comprendre et se dédouaner

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.7- Raconter son histoire d'évitement autrement

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.8- Intégrer l'ancien « moi qui fuit » dans la nouvelle identité

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.9- Ouvrir un espace pour la réparation (quand c'est possible)

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.10- Se donner le droit de ne pas aimer ce qu'on a fait... sans se détester

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.11- Quand l'entourage te renvoie encore à ton passé

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.12- Donner une place à la tristesse de ce qui aurait pu être différent

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.13- Ancrer ta nouvelle position intérieure

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 15 : Habiter durablement une nouvelle version de soi en lien

15.2- Consolider ton identité : « je suis quelqu'un qui... »

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.3- Bâtir des rituels quotidiens de sécurité affective

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.4- Définir tes nouveaux repères relationnels

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.5- Entretenir tes engagements envers toi-même

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.6- S'entourer de personnes qui soutiennent ta nouvelle version

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.7- Installer une routine de « bilan » régulier

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.8- Faire une place à tes anciennes versions

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.9- Te projeter : à quoi ressemble ta vie quand tu n'as plus besoin de fuir ?

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.10- Tu n'as plus besoin d'être prêt, seulement présent

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.