COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

L'Attachement Évitant : Comprendre, Aimer et Se Libérer

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

L'Attachement Évitant : Comprendre, Aimer et Se Libérer

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Tous droits réservés.

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée
Première édition — Mai 2026

Avertissement : Ce livre est un outil d'information et de développement personnel.
Il ne remplace en aucun cas un suivi thérapeutique professionnel.

Sommaire

- Introduction — Pourquoi ce livre, pourquoi maintenant 6
- PARTIE 1 — COMPRENDRE L'ÉVITANT 11
- Chapitre 1 — "Je t'aime, mais pas trop près" : portrait de l'évitant 12
- Chapitre 2 — Comment l'évitement se construit dans l'enfance 22
- Chapitre 3 — L'homme évitant : le silence comme armure 34
- Chapitre 4 — La femme évitante : l'invisible derrière le masque 44
- PARTIE 2 — L'ÉVITANT EN COUPLE 54
- Chapitre 5 — Le piège anxieux-évitant : la danse infernale 55
- Chapitre 6 — Les 10 signes que votre partenaire est évitant 65
- Chapitre 7 — Ce que vit l'évitant (et qu'il ne vous dit jamais) 80
- Chapitre 8 — Quand l'évitant s'engage (et comment ça se passe) 90
- PARTIE 3 — SE LIBÉRER ET TRANSFORMER 100
- Chapitre 9 — Protocole TCC pour l'évitant : 8 semaines de restructuration 101
- Chapitre 10 — Guide de survie pour le partenaire de l'évitant 111
- Chapitre 11 — La thérapie de couple face à l'évitement 121
- Chapitre 12 — Vers un attachement sécure : le chemin est possible 130
- Annexes 142
- Annexe A — Test d'attachement adulte (ECR-R adapté) 143
- Annexe B — Fiches exercices TCC (10 fiches) 146
- Annexe C — Journal de suivi émotionnel (template 30 jours) 152
- Annexe D — Bibliographie commentée 154
- Annexe E — Ressources 158

Introduction — Pourquoi ce livre, pourquoi maintenant

Il existe un schéma relationnel que des millions de personnes vivent sans parvenir à le nommer. Ce schéma se manifeste par une série de signaux contradictoires : un partenaire qui semble profondément engagé un jour, puis distant et inaccessible le lendemain. Quelqu'un qui dit "je t'aime" mais recule dès que l'intimité se fait trop proche. Un homme qui disparaît après un week-end de complicité parfaite. Une femme qui repousse toute tentative de conversation émotionnelle tout en affirmant que la relation compte pour elle.

Ce schéma porte un nom en psychologie clinique : l'attachement évitant.

Depuis les travaux fondateurs de John Bowlby dans les années 1960 et la taxonomie expérimentale de Mary Ainsworth dans les années 1970, la théorie de l'attachement a considérablement évolué. Elle a quitté le champ strictement développemental pour devenir l'un des cadres théoriques les plus robustes pour comprendre les relations amoureuses adultes. Les recherches de Cindy Hazan et Phillip Shaver (1987) ont montré que les mêmes patterns d'attachement observés chez les nourrissons — sécure, anxieux, évitant — se reproduisent dans les relations romantiques, avec une fidélité parfois troublante.

L'attachement évitant concerne environ 25 % de la population générale selon les études épidémiologiques les plus citées. Un quart de la population. Cela signifie que la probabilité de rencontrer un partenaire évitant, ou d'être soi-même évitant sans le savoir, est statistiquement élevée. Pourtant, cet attachement reste mal compris, souvent confondu avec le narcissisme, l'égoïsme ou le simple désintérêt.

Pourquoi maintenant

La question de l'attachement évitant est devenue plus urgente que jamais pour trois raisons.

Premièrement, la révolution numérique a modifié les conditions de formation et de maintien des relations amoureuses. Les applications de rencontre, la messagerie instantanée et les réseaux sociaux ont créé un environnement relationnel caractérisé par l'abondance apparente de choix et la facilité de sortie. Pour l'évitant, cet environnement est à la fois un refuge (il est facile de maintenir la distance quand la prochaine relation est à un swipe) et un piège (l'abondance de choix renforce la stratégie de comparaison défavorable du partenaire actuel).

Deuxièmement, la pandémie de COVID-19 a forcé des millions de couples à vivre dans une proximité ininterrompue pendant des mois — un stress-test involontaire pour le système d'attachement. Pour les couples impliquant un partenaire évitant, cette proximité forcée a souvent précipité des crises qui couvaient depuis des années. Les consultations de couple ont augmenté de manière significative dans les années post-pandémie, et les dynamiques d'attachement insécure sont au cœur de cette demande.

Troisièmement, la psychologie de l'attachement connaît un regain d'intérêt dans la culture populaire. Des livres comme Attached de Levine et Heller ont rendu la théorie accessible au grand public. Les réseaux sociaux regorgent de contenus sur les "styles d'attachement". Ce regain d'intérêt est globalement positif, mais il s'accompagne parfois de simplifications excessives qui méritent d'être corrigées par un ouvrage rigoureux.

Ce que ce livre est — et ce qu'il n'est pas

Cet ouvrage n'est pas un livre de développement personnel au sens galvaudé du terme. Il ne contient pas de formules magiques, de "5 étapes pour changer votre vie" ni de promesses de transformation instantanée. Il est fondé sur la littérature scientifique en psychologie de l'attachement, en thérapie cognitive et comportementale, en thérapie des schémas et en neurosciences affectives.

Ce livre s'adresse à trois publics distincts :

Les partenaires de personnes évitantes. Vous êtes probablement anxieux sur le plan de l'attachement, et vous vivez la relation comme un cycle épuisant de rapprochement et de rejet. Vous avez besoin de comprendre ce qui se passe dans la tête de votre partenaire — non pas pour excuser ses comportements, mais pour décider en connaissance de cause si cette relation peut évoluer ou si elle vous détruit.

Les personnes évitantes elles-mêmes. Vous avez peut-être identifié ce pattern chez vous, ou un thérapeute vous l'a signalé. Vous savez que quelque chose ne fonctionne pas dans votre manière d'être en relation, mais vous ne savez pas comment changer. Ce livre vous fournira un protocole structuré, issu de la TCC et de la thérapie des schémas, pour modifier progressivement vos stratégies relationnelles.

Les professionnels de la santé mentale. Thérapeutes, psychologues, coachs : ce livre peut servir de ressource clinique complémentaire. Les cas présentés, les exercices et le protocole de 8 semaines sont directement utilisables en séance.

La structure de l'ouvrage

La première partie (chapitres 1 à 4) pose le cadre théorique et clinique. Qu'est-ce que l'attachement évitant ? Comment se construit-il dans l'enfance ? Comment se manifeste-t-il différemment chez l'homme et chez la femme ?

La deuxième partie (chapitres 5 à 8) examine l'évitant en relation amoureuse. Le piège anxieux-évitant, les signes de reconnaissance, le vécu intérieur de l'évitant — cette partie dissèque la mécanique relationnelle avec la précision que le sujet exige.

La troisième partie (chapitres 9 à 12) est résolument orientée vers le changement. Protocole TCC, guide pour le partenaire, thérapie de couple, chemin vers l'attachement sécure : cette partie fournit les outils concrets pour sortir de l'impasse.

Les annexes complètent l'ouvrage avec un test d'attachement validé, des fiches d'exercices et un journal de suivi.

Comment utiliser ce livre

Ce livre peut être lu de manière linéaire (du début à la fin) ou de manière sélective, en fonction de votre situation :

- Si vous êtes évitant et que vous le savez : commencez par les chapitres 1-2 pour valider votre compréhension, puis allez directement au chapitre 9 (protocole TCC) et au chapitre 12 (chemin vers le sécure).
- Si vous êtes le partenaire d'un évitant : les chapitres 5 (le piège anxieux-évitant), 7 (ce que vit l'évitant) et 10 (guide de survie) sont vos priorités.
- Si vous n'êtes pas sûr(e) de votre style d'attachement : commencez par le test rapide du chapitre 1 et le test ECR-R en annexe A.
- Si vous êtes thérapeute : le chapitre 9 (protocole TCC) et le chapitre 11 (thérapie de couple) contiennent des outils directement utilisables en séance.

Quel que soit votre parcours de lecture, je vous recommande de garder un carnet à portée de main. Les exercices proposés ne sont pas décoratifs — ils sont le cœur du travail de changement.

Une précision éthique

Les cas cliniques présentés dans ce livre sont entièrement fictifs. Ils sont construits à partir de patterns récurrents observés en consultation, mais aucun ne correspond à un patient réel. Les prénoms, les circonstances, les professions et les détails biographiques ont été inventés ou modifiés de manière à rendre toute identification impossible.

Par ailleurs, cet ouvrage ne pose aucun jugement moral sur les personnes évitantes. L'évitement n'est pas un choix conscient ni un défaut de caractère. C'est une stratégie d'adaptation développée face à un environnement relationnel précoce qui ne permettait pas l'expression sécurisée des besoins affectifs. Comprendre cette origine ne revient pas à excuser les comportements blessants, mais à les remettre dans un contexte qui permet le changement.

Un mot sur la terminologie utilisée dans ce livre. J'utilise les termes "évitant", "anxieux", "sécure" comme des raccourcis descriptifs pour désigner des tendances comportementales, pas des identités. Dire "Marc est évitant" est un raccourci pour "Marc présente des tendances d'attachement évitant qui se manifestent dans certains contextes relationnels". Personne n'est réductible à son style d'attachement. L'être humain est plus complexe que toute catégorie. Mais les catégories, utilisées avec discernement, sont des outils indispensables pour comprendre et agir.

Un dernier avertissement : ce livre peut être inconfortable. Il confronte des mécanismes que beaucoup préfèrent ignorer. Si vous êtes évitant, certains passages vous donneront envie de fermer le livre — c'est le protecteur détaché qui se met en route. Résistez à l'impulsion. Si vous êtes le partenaire d'un évitant, certains passages vous donneront envie de pleurer ou de crier — c'est votre douleur qui se reconnaît dans les descriptions. Accueillez cette émotion. Elle est légitime.

Bonne lecture.

Gildas Garrec
Psychopraticien TCC

PARTIE 1 — COMPRENDRE L'ÉVITANT