COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Silence radio et no contact



Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Silence radio et no contact

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 — Le silence qui hurle 6

Chapitre 1 — Comprendre le silence radio 10

Chapitre 2 — Le sevrage émotionnel : les 30 premiers jours 28

Chapitre 3 — La tentation de rompre le silence 46

Chapitre 4 — Le silence radio subi 61

Chapitre 5 — Le no contact thérapeutique : pourquoi ça guérit 81

Chapitre 6 — Les pièges du faux no contact 99

Chapitre 7 — Reconstruire sa vie pendant le silence 113

Chapitre 8 — Rompre le silence : quand et comment reprendre contact 129

Conclusion — Le silence comme renaissance 145

Bibliographie 149

Introduction — Le silence qui hurle

Il y a des silences qui apaisent. Celui d'une forêt à l'aube, quand la brume s'accroche encore aux branches basses des chênes. Celui d'une bibliothèque, où le froissement des pages compose une symphonie discrète. Celui qui s'installe naturellement entre deux êtres qui se connaissent si bien qu'ils n'ont plus besoin de mots pour se comprendre.

Et puis il y a l'autre silence. Celui qui déchire. Celui qui s'installe entre vous et une personne que vous aimiez, que vous aimez peut-être encore, et qui transforme chaque minute en une éternité douloureuse. Ce silence-là ne ressemble à aucun autre. Il est vivant, palpitant, omniprésent. Il vous accompagne au réveil, vous suit dans vos journées, s'allonge à côté de vous le soir. Il a un poids, une texture, presque une odeur. C'est le silence radio.

Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est probablement parce que vous connaissez ce silence. Peut-être l'avez-vous choisi, dans un sursaut de dignité ou de survie. Peut-être vous a-t-il été imposé, brutalement, sans explication, comme une porte claquée en plein visage. Dans les deux cas, vous savez de quoi je parle quand je dis que ce silence hurle.

Pourquoi ce livre

Depuis plus de quinze ans que j'accompagne des personnes en souffrance relationnelle, j'ai été frappé par un constat : le silence radio est l'une des expériences émotionnelles les plus universelles et les plus mal comprises de notre époque. Chaque semaine, dans mon cabinet, je reçois des hommes et des femmes brillants, articulés, fonctionnels dans tous les domaines de leur vie, mais réduits à l'état de spectres par l'absence soudaine d'une personne qu'ils aimaient.

Ils me décrivent tous la même chose, avec des mots différents mais une douleur identique : cette obsession du téléphone, cette vérification compulsive des notifications, ce sursaut à chaque vibration, cette déception renouvelée cent fois par jour. Ils me parlent de leur honte — honte de souffrir autant, honte de ne pas « passer à autre chose », honte de se sentir pathétiques dans un monde qui valorise la résilience instantanée et le détachement cool.

Ce livre est né de leur souffrance et de mon refus de la banaliser. Parce que non, il n'est pas « ridicule » de souffrir du silence d'un autre être humain. Parce que non, il ne suffit pas de « s'occuper l'esprit » ou de « télécharger une application de rencontres » pour guérir. Parce que la neuroscience a prouvé, avec une rigueur implacable, que le rejet social active les mêmes circuits cérébraux que la douleur physique. Votre souffrance n'est pas une faiblesse de caractère : elle est une réponse neurobiologique programmée par des millions d'années d'évolution.

Ce que vous trouverez dans ces pages

Ce livre n'est pas un manuel de développement personnel classique. Vous n'y trouverez ni formules magiques, ni recettes miracles, ni promesses de guérison en sept jours. Ce que vous y trouverez, c'est une compréhension profonde de ce qui se passe en vous — dans votre cerveau, dans votre corps, dans votre cœur — quand le silence s'installe. Et surtout, vous y trouverez des outils concrets, validés par la recherche en psychologie, pour traverser cette épreuve sans vous y perdre.

La première partie de cet ouvrage, que vous tenez entre les mains, couvre les quatre premières étapes du parcours. Nous commencerons par comprendre ce qu'est véritablement le silence radio — et ce qu'il n'est pas. Nous distinguerons le ghosting du no contact, deux phénomènes souvent confondus mais radicalement différents dans leur intention et leur impact. Nous plongerons dans la neuroscience du rejet social, pour que vous compreniez pourquoi votre cerveau réagit comme il le fait.

Ensuite, nous aborderons le sevrage émotionnel des trente premiers jours — cette période critique où votre système nerveux est en état de choc, où votre cerveau réclame sa dose de l'autre comme un organisme en manque réclame sa substance. Je vous proposerai un guide de survie concret, jour par jour, pour traverser cette tempête.

Nous explorerons la tentation — quasi irrésistible parfois — de rompre le silence, cette pulsion qui vous pousse à envoyer un message à trois heures du matin, à « passer par hasard » devant chez l'autre, à créer un faux profil pour surveiller ses réseaux sociaux. Nous verrons comment le modèle de prévention de la rechute d'Alan Marlatt, initialement conçu pour les addictions, s'applique avec une précision troublante à la dépendance affective.

Enfin, nous nous pencherons sur le silence radio subi — celui qui vous a été imposé sans votre consentement, sans explication, sans la moindre possibilité de comprendre. Nous découvrirons le concept de perte ambiguë, développé par la chercheuse Pauline Boss, et pourquoi l'absence de clôture est si dévastatrice pour le psychisme humain.

Comment utiliser ce livre

Chaque chapitre se termine par une étude de cas et un exercice pratique. Les études de cas sont inspirées de situations réelles, mais les noms, les circonstances et les détails ont été profondément modifiés pour protéger la confidentialité des personnes concernées. Les exercices sont conçus pour être réalisés à votre rythme, sans pression. Certains vous sembleront simples, d'autres vous demanderont du courage. Tous ont été testés et affinés au fil des années de pratique clinique.

Je vous invite à lire ce livre avec un carnet à portée de main. Notez ce qui résonne en vous, ce qui vous surprend, ce qui vous met en colère, ce qui vous fait pleurer. Ces réactions sont des indicateurs précieux de votre processus de guérison. Ne les censurez pas.

Un dernier mot avant de commencer : vous avez le droit de souffrir. Vous avez le droit de trouver ça difficile. Vous avez le droit de ne pas être « au-dessus de tout ça ». Et vous avez le droit de prendre tout le temps qu'il vous faudra pour guérir. Ce livre est là pour vous accompagner, pas pour vous presser. À votre rythme, à votre façon, avec la certitude que de l'autre côté du silence, il y a une vie qui vous attend — une vie pleine, riche, et profondément vôtre.

Avançons ensemble.