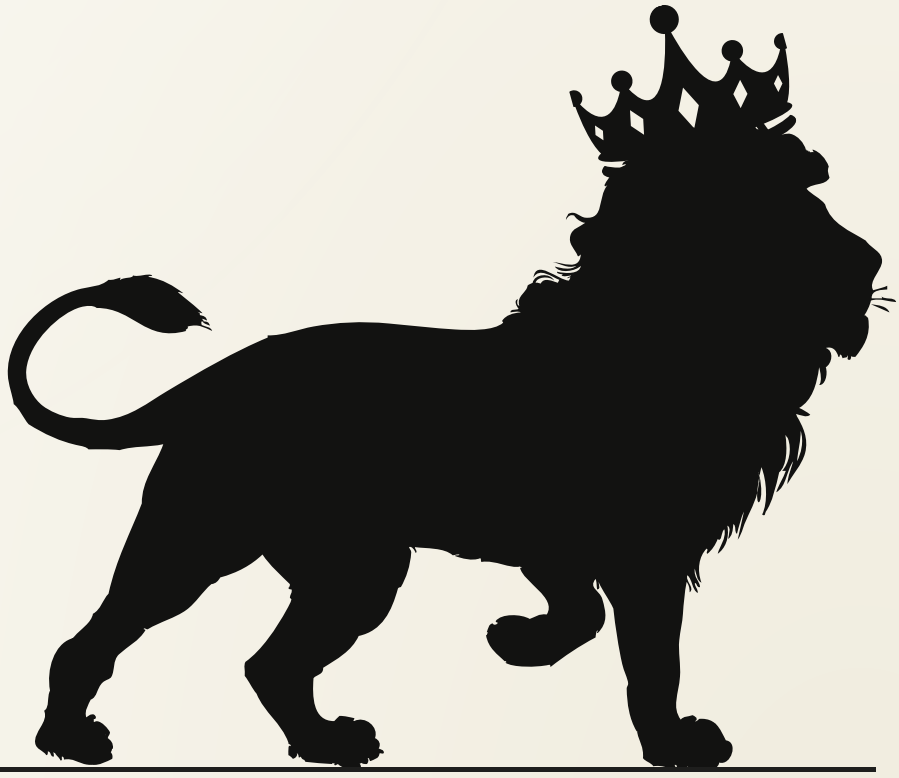
n° 03

LA FEUILLE DU SOIR

Elle ne répond plus à tes messages : tes soirées sans lui écrire

Les trois étapes de la vidéo et la feuille à remplir chaque soir, pour retrouver ton calme loin de ton téléphone et remplir tes journées pour toi.



RESSOURCE DE LA VIDÉO

« Elle ne répond plus à mes messages » (ne lui réécris pas)

ENZO BLEUZE

EN UNE MINUTE

« Lu. »

Ton dernier message est marqué « lu ». Elle n'a rien répondu, et tu rouvres la conversation sans arrêt pour chercher quoi lui écrire.

Cette ressource reprend les trois étapes de la vidéo. Elle te donne aussi la feuille à remplir chaque soir. Avec elle, tu sais quoi faire de tes soirées, et tu sais déjà quoi répondre le jour où son prénom s'affiche.

1

Pose ton téléphone

Ton envie de lui écrire a le temps de retomber.

2

Remplis tes journées

Le soir, ta tête est occupée ailleurs.

3

Réponds court si elle t'écrit

Vous avez un soir à vous deux, et l'échange s'arrête là.

◆ CE QU'IL TE FAUT

Une feuille, un stylo, et une autre pièce pour ton téléphone. C'est tout.

J'ai aidé des centaines d'hommes à améliorer leur relation amoureuse, au travers de mes programmes de coaching, de mes appels avec eux et de mes publications. Certains ont sauvé leur couple, certains ont récupéré leur ex, certains ont atteint des objectifs incroyables, comme rencontrer une nouvelle femme. Tous ceux qui ont fait le travail ont changé leur vie.

AVANT TOUT

Son silence, c'est déjà une réponse

Elle a lu ton message, et elle n'a rien répondu. Pour le moment, elle ne veut pas échanger.

Donc tu respectes ça. Elle a le droit de ne pas te répondre, et tu ne peux pas la forcer. Pour l'instant, elle a fermé la porte. Alors tu arrêtes de frapper.

Ce qui m'intéresse, c'est toi. Chaque fois que tu écris et que rien ne revient, ça te fait du mal. Tu rouvres la conversation, tu vois « lu », et ça te pèse un peu plus. Chaque message de plus te garde dans l'attente, anxieux.

Ce qu'on peut faire ensemble, c'est travailler sur ce qui dépend de toi. Ça commence par ton téléphone.

1

ÉTAPE 1 SUR 3

Pose ton téléphone

Ton téléphone loin de toi, ton envie de lui écrire a le temps de retomber. Et tu passes ta soirée sans lui écrire.

Tant qu'elle garde le silence, tu ne lui envoies aucun message, même gentil. Un petit « j'espère que tu vas bien » te paraît doux. Mais un message gentil attend aussi une réponse. Et chaque fois qu'elle ne vient pas, tu te sens encore un peu plus mal.

« À TE DIRE, QUAND TA MAIN CHERCHE LE TÉLÉPHONE

Tant qu'elle ne répond pas, le prochain message, c'est à elle de l'envoyer. »

Je ne veux pas que tu comptes les jours. Il n'y a pas de date de fin, parce que tu le fais pour toi.

ÉTAPE 1, CE SOIR

Ton envie monte, puis elle retombe

Sur dix, ton envie de lui écrire est à combien en ce moment ? Si tu es très haut, c'est normal.

1	2	3
Ton envie monte	**Tu ne la suis pas**	**Elle retombe**
Très fort, d'un coup.	Ton téléphone est loin de ta main.	Elle a eu le temps de redescendre.

Chaque fois que tu rouvres la conversation pour voir si elle est en ligne, ton envie remonte. Donc on met de la distance entre ta main et ton téléphone.

CE SOIR, AVANT DE DORMIR

- [ ] Mon téléphone est dans une autre pièce, loin de mon lit.
  Pour le prendre, il faudra me lever.
- [ ] J'ai un vrai réveil.
  Comme avant, si mon réveil était sur le téléphone.
- [ ] Si l'envie me réveille la nuit, je reste dans mon lit.

ÉTAPE 1, SELON TA SITUATION

Elle est partie, ou vous êtes encore ensemble

CAS 1

Si elle est partie, ou si elle a rompu

Là, c'est elle qui écrit, à cent pour cent.

Tu ne lui écris pas. Le prochain message vient d'elle, le jour où elle le décide.

CAS 2

Si vous êtes encore ensemble

Tu ne la relances pas tout de suite.

Ensuite, une fois par semaine au plus, tu lui proposes un vrai moment à deux, un soir précis. Une sortie à deux, pour vous amuser ensemble. Ce soir-là, vous ne parlez pas du couple.

Si elle dit non, tu reprends ta semaine.

Dans les deux cas, tu reviens à ce qui dépend de toi.

Tu les reconnais ?

Nous les hommes, on veut agir vite et trouver une solution. La plupart du temps, c'est une qualité. Ici, ton message, elle l'a déjà lu, et agir encore se retourne contre toi.

> CE QUE TU TE DIS
>
> *Juste un petit mot. Ça ne peut pas faire de mal. »*

Ce petit mot, garde-le pour toi. Même gentil, il te garde dans l'attente. Si tu as besoin de le sortir de ta tête, écris-le sur une feuille, sans l'envoyer.

> CE QUE TU TE DIS
>
> *Un dernier message, pour lui dire que c'est fini et que j'arrête. »*

Sur le moment, ça te paraît propre, et même digne. Puis tu poses ton téléphone, et quelques minutes plus tard, tu regardes s'il est lu. Si c'était vraiment le dernier, pourquoi tu regardes ?

CE QUE TU TE DIS

Et si elle est déjà avec un autre ? »

Je ne sais pas s'il y a quelqu'un, et toi non plus. Tant que tu ne sais rien, tu ne lui écris pas pour savoir. Un message de plus ne change rien à sa soirée. Toi, tu te retrouves devant ton écran à te demander ce qu'elle fait, et avec qui.

CE QUE TU TE DIS

Je tiens encore un peu. Elle va finir par s'inquiéter, et elle va revenir vers moi. »

Si tu tiens juste pour qu'elle s'inquiète, tu es encore dans l'attente, encore anxieux. Alors tu tiens pour qui ?

Tes questions sur elle, tu les laisses de côté.

2

ÉTAPE 2 SUR 3

Remplis tes journées

Quand ta journée est pleine, ta tête est occupée ailleurs. Et le soir, tu es fatigué, donc tu as moins envie de lui écrire.

Tes messages de trop, tu les as envoyés à quel moment ? Souvent tard le soir, quand tout est calme.

1	2	3
Ta journée est finie	**Tes mains sont vides**	**Tu prends ton téléphone**
Tout est calme autour de toi.	Plus rien à faire, plus rien à tenir.	C'est un réflexe, et tu penses à elle.

Donc la priorité, c'est de remplir ta journée avant que l'envie arrive : du sport, un moment pour prendre soin de toi, un appel à un ami, même sans rien de spécial à lui dire. Et si tu avances sur une chose à faire chez toi, c'est encore mieux.

Tu restes proche de tes frères

Un homme que j'ai aidé venait d'être quitté par sa femme. Un ami l'appelait souvent. Un jour, au téléphone, cet ami lui a dit qu'il était content de l'entendre rire.

Il pensait encore à elle. Des fois, il pleurait dans sa voiture, ou dans sa chambre. Mais il avait la volonté d'avancer, et il reprenait un peu goût à la vie.

Si toi aussi tu pleures dans ta voiture, c'est normal. Tu peux quand même avancer, comme lui. Et si tes amis se sont éloignés, tu écris à un vieil ami :

À UN VIEIL AMI

Ça fait longtemps. On se voit cette semaine ? »

Avec ton ami, tu passes un bon moment. Tu ne lui parles pas d'elle, et tu ne lui demandes pas de conseil.

ÉTAPE 2, LE PIÈGE

Tu remplis tes journées pour toi

Tu sors de ta séance de sport, tu te sens bien, et tu as envie de la publier sur les réseaux. Dans ta tête, tu te dis qu'elle va voir que tu vas bien, et que tu changes.

Si tu la publies pour elle, tu attends encore sa réaction. Et le soir, tu cherches son prénom dans la liste de ceux qui ont regardé. Pareil si elle publie des petites piques : tu les vois, et tu ne réagis pas.

◆ GARDE ÇA POUR TOI

Ta séance, tu la fais pour toi, pour tes objectifs. Tes journées aussi.

SI TU N'AS ENVIE DE RIEN

La feuille décide pour toi

Tu vas peut-être me dire : « Je n'ai envie de rien. Je saute même des repas. » C'est pour ça qu'on décide la veille, sur une feuille. Le matin, tu n'as pas à chercher quoi faire. Et tu commences petit, par ton corps : un vrai repas et une marche dehors, ça suffit pour commencer.

3

ÉTAPE 3 SUR 3

Réponds court si elle t'écrit

Si un jour son prénom s'affiche, ta première réponse va beaucoup compter. Avec une réponse courte, vous avez un soir à vous deux, et tu ne te retrouves pas à fixer ton écran.

Tu es tellement soulagé que tu as envie de tout lui expliquer, et de lui demander pourquoi elle ne répondait plus. Un long message, c'est encore une demande. Alors tu réponds gentiment, simplement, et tu lui demandes quand elle est libre.

« TA RÉPONSE COURTE

Content d'avoir de tes nouvelles. J'aimerais beaucoup te voir. Tu es libre quand ? »

1	2	3	4
Tu réponds gentiment	**Tu demandes quand elle est libre**	**Tu prends un de ses jours**	**L'échange s'arrête là**
Court et simple, sans reproche.	Elle te donne ses jours, avant que tu proposes le tien.	Celui qui te va aussi, avec une heure et un lieu précis.	Tu poses ton téléphone.

Pas de reproche, et tu ne reviens pas sur le passé.

SI ELLE N'EST PAS LIBRE CETTE SEMAINE

Pas de souci, une autre fois. »

Et tu t'arrêtes là, sans proposer d'autre jour. Le prochain jour, c'est à elle de le proposer.

SI ELLE CONTINUE À T'ÉCRIRE

C'était sympa de te parler, je dois y aller. On se voit bientôt. »

La conversation reprend enfin, et tu as envie qu'elle dure. Tu as envie de lui demander comment s'est passée sa journée. Ce message-là, tu le gardes pour toi.

POURQUOI

Tu lui demandes ses jours à elle

Si tu proposes mardi et que mardi ne lui va pas, elle te répond non, souvent sans te donner d'autre jour. Et tu dois proposer un autre soir, puis un autre, en attendant chaque réponse. Quand c'est elle qui te donne ses jours, tu n'as plus qu'à en choisir un.

Si tu écris « ça me ferait plaisir qu'on se voie un de ces jours », elle te dit « oui, avec plaisir ». Puis plus rien, parce que personne n'a fixé de jour. Et tu recommences à attendre.

UN EXEMPLE COMPLET

Un matin, tu reprends ton téléphone dans l'autre pièce. Son prénom est sur l'écran.

ELLE
« Coucou, comment tu vas ? »

TOI
« Content d'avoir de tes nouvelles. J'aimerais beaucoup te voir. Tu es libre quand ? »

ELLE
« Jeudi ou samedi, je pense. »

TOI
« Samedi soir, on dîne au restaurant de la place. Ça te va ? »

ELLE
« Oui, parfait. »

ELLE
« Et sinon, tu deviens quoi ? »

TOI
« C'était sympa de te parler, je dois y aller. On se voit samedi. »

· Tu poses ton téléphone. Vous avez un soir à vous deux, et c'est réglé. ·

SI ELLE T'AVAIT DIT QU'ELLE N'EST PAS LIBRE

Pas de souci, une autre fois. »

L'ERREUR QUI RELANCE TOUT

La petite blague, juste après un bon signe

Un homme que j'ai aidé avait arrêté d'écrire à sa femme. On va l'appeler Thibault pour conserver l'anonymat.

1	2	3	4
Il tient	**Elle lui écrit**	**Un soir sans messages**	**La petite blague**
Il ne lui écrit plus. Il fait du sport, il se fait aider.	D'elle-même. Un rendez-vous se prépare.	Ni l'un ni l'autre n'écrit.	Le lendemain, il relance.

◆ CE QU'IL LUI A ENVOYÉ

« Alors, ton patron t'a gardé en otage ? »

Elle lui a répondu sèchement. Depuis, elle ne lui répond plus.

Le reproche caché

Au fond, cette petite blague, c'était une question : « Pourquoi tu ne m'as pas écrit hier soir ? »

Faire de l'humour avec elle, c'est bien. Le problème, c'est le reproche caché dans la blague. Avec ce reproche, il frappait de nouveau à la porte. Il était encore dans la demande, nécessiteux.

Ta réponse courte vous donne un rendez-vous, et l'échange se termine là. La blague relance la conversation avec un reproche caché.

Il avait tenu longtemps. Il a suffi d'un soir sans nouvelles pour que ses vieux réflexes reviennent. Ça peut arriver à n'importe qui.

Regarde surtout le moment où il retombe : juste après un bon signe, quand tout semble repartir.

À ÉVITER, PENDANT SON SILENCE

Les erreurs qui te gardent dans l'attente

01

Un petit mot gentil

« J'espère que tu vas bien. »

02

Un dernier message

Pour lui dire que c'est fini.

03

Lui écrire pour savoir

Si elle voit quelqu'un d'autre.

04

Publier pour qu'elle voie

Et chercher son prénom le soir.

Tant qu'elle ne répond pas, le prochain message, c'est à elle de l'envoyer.

À ÉVITER, QUAND ELLE T'ÉCRIT

Les erreurs qui relancent l'attente

01

Un long message

Pour tout expliquer, et lui demander pourquoi.

02

Proposer toi-même un jour

Au lieu de lui demander ses jours.

03

Rester dans le flou

« Un de ces jours. »

04

La petite blague

Avec un reproche caché dedans.

Ta réponse courte t'attend déjà sur ta feuille.

TA FEUILLE DU SOIR, RECTO

Ma journée de demain

Ce soir, une seule chose à faire : remplir cette feuille. Tu écris ta journée de demain, avec l'heure à côté de chaque ligne. Comme ça, demain, tu n'as rien à décider.

MON SPORT, ET À QUELLE HEURE (UNE MARCHE, UNE COURSE, LA SALLE)

UN MOMENT SUR UN PROJET À MOI, ET À QUELLE HEURE (RANGER, RÉPARER, APPRENDRE)

UN MOMENT AVEC UN AMI, LE SOIR, À L'HEURE OÙ JE LUI ÉCRIVAIS

POUR COMMENCER PETIT

- [ ] Un vrai repas.
- [ ] Une marche dehors.
- [ ] Ce soir, mon téléphone dort dans une autre pièce.

TA FEUILLE DU SOIR, VERSO

Ma réponse courte, si elle m'écrit

Juste en dessous, sur la même feuille, tu écris ta réponse courte. Tes deux réponses sont déjà écrites ici : tu n'as qu'à les recopier à ta main. Et tu les laisses là.

« SI ELLE M'ÉCRIT

Content d'avoir de tes nouvelles. J'aimerais beaucoup te voir. Tu es libre quand ? »

« SI ELLE N'EST PAS LIBRE

Pas de souci, une autre fois. »

RECOPIE-LES ICI, À TA MAIN

Quand son prénom s'affichera, tu n'auras plus qu'à recopier ta feuille, au calme.

Ta semaine, case par case

Si elle t'écrit d'elle-même pendant ces jours-là, tu passes tout de suite à l'étape 3.

JOUR 1	**Poser ton téléphone** Ce soir, il dort dans une autre pièce. Tu remplis ta première feuille.	☐ FAIT
JOUR 2	**Suivre ta feuille** Un vrai repas, une marche dehors. Le soir, la feuille du lendemain.	☐ FAIT
JOUR 3	**Appeler un ami** À l'heure où, avant, tu lui écrivais. Tu ne lui parles pas d'elle.	☐ FAIT
JOUR 4	**Ta séance de sport** Pour toi. Rien de publié pour qu'elle le voie.	☐ FAIT
JOUR 5	**Laisser l'envie retomber** Quand elle monte, ton téléphone reste loin de ta main.	☐ FAIT
JOUR 6	**Un moment à deux, si vous êtes ensemble** Un soir précis, une fois cette semaine au plus. Si elle dit non, tu reprends ta semaine.	☐ FAIT
JOUR 7	**Relire ta réponse courte** Elle t'attend sur ta feuille. Puis la feuille de demain.	☐ FAIT

Après le septième jour, tu continues. Il n'y a pas de date de fin.

POUR TOI, QUOI QU'ELLE FASSE

Et si elle n'écrit pas ?

Je ne peux pas te dire si elle t'écrira un jour. Donc tout ça, fais-le pour toi, pour ne plus être anxieux et nécessiteux.

Si elle n'écrit pas, ça ne change rien pour toi. Ton téléphone reste posé, et tes journées restent pleines. Ta réponse, tu l'as écrite pour être prêt, et en paix.

Un soir, l'envie de lui écrire va revenir. C'est normal. Ce soir-là, tu ressors ta feuille.

QU'EST-CE QUI REMPLIT MA SOIRÉE, À PART MON TÉLÉPHONE ET À PART ELLE ?

Trouve-toi un objectif, et poursuis-le pour toi.



Pour aller plus loin

Tu n'as pas à traverser ça seul.

GRATUIT

La Fraternité Lost King

Tu as une question sur ta situation ? Pose-la dans la Fraternité Lost King, ma communauté gratuite. Si elle fait réagir, il y a de bonnes chances que j'en fasse une vidéo, en gardant ton anonymat.

Poser ma question dans la Fraternité

GRATUIT ET CONFIDENTIEL

On en parle au téléphone

Si tu veux savoir quoi faire chez toi, dans ta situation à toi, on en parle au téléphone. Je te dis honnêtement si je peux t'aider, et tu repars avec tes prochaines étapes, que tu travailles avec moi ou non.

Je veux qu'on regarde ma situation ensemble

Enzo Bleuze

LA MÉTHODE LOST KING