FICHE RÉFLEXE

LA GRILLE D'ANALYSE

Le protocole en 4 temps pour décoder toute interaction sociale.

Une antisèche à garder sous les yeux pour rester lucide dans les échanges tendus, éviter les réponses à chaud et garder le contrôle de ta posture.

MODE D'EMPLOI

La Cognition Sociale, c'est l'art de lire la situation. Cette fiche, c'est l'art d'y réagir sans te faire embarquer par tes propres émotions.

Ton pire ennemi dans une interaction tendue n'est pas l'autre, c'est ta réaction automatique. Ton cerveau émotionnel prend la main, tu passes en mode défense, tu te crispes… et les mots justes disparaissent.

Ce protocole en 4 temps a une fonction précise : t'empêcher de répondre en pilotage automatique. Il te force à : calibrer ton état, scanner ce qui se passe réellement, décoder sans paranoïa, puis répondre après un micro-délai.

Règle d'or : le pouvoir ne se trouve pas dans une phrase magique, mais dans ta capacité à **observer – décoder – agir** avec un temps d'avance.

Lis cette fiche une première fois au calme, puis garde-la : en PDF sur ton téléphone, ou imprimée près de ton bureau. Objectif : que ces 4 étapes deviennent un réflexe automatique.

I. LE CALIBRAGE (AVANT L'INTERACTION)

➤ À utiliser avant d'entrer dans une zone de tension ou une discussion sensible.

1. L'État Zéro

• **Principe :** ne jamais rentrer « à froid » dans une interaction chargée. Tu te calibres avant de parler.

• **Check interne :** « Quelle est mon émotion actuelle ? » (peur, agacement, fatigue, colère ?). Si tu sens une émotion forte, considère que ton jugement est biaisé.

• **Action immédiate :** respire, ralentis, redescends. Ton but est d'arriver à un état le plus neutre possible.

• **Objectif :** « Qu'est-ce que je veux obtenir à la fin de cet échange ? » (information, accord, clarification, sortie propre ?).

■ **Clé cognitive :** tant que ton intention n'est pas claire, c'est ton émotion qui pilote. Dès que tu poses un objectif précis, ton cerveau cherche des solutions, pas des ripostes.

II. LE SCAN (PENDANT – OBSERVATION)

➤ Tu es dans l'interaction : ton job, c'est de repérer les décalages, pas la perfection.

Le Triangle d'observation : Corps · Visage · Voix.

1. Le Corps (signaux de base)

• **Orientation :** vers toi ou déjà tournée vers la sortie ?

• **Tension :** épaules hautes (stress / défense) ou basses (relâchement) ?

• **Mains :** visibles (ouverture) ou cachées / serrées (rétention, fermeture) ?

■ **Clé cognitive :** le corps trahit souvent l'intention réelle avant les mots. Tu cherches les signaux de fuite, de confrontation ou d'ouverture.

2. Le Visage (micro-signaux)

• **Règle de l'incongruence :** le sourire correspond-il aux yeux ? Un « vrai » sourire plisse les yeux. Un faux ne bouge que la bouche.

• **Regard :** fuyant (malaise, mensonge, inconfort) ou fixe (domination, agressivité, défi) ?

■ **Clé cognitive :** quand le visage dit « tout va bien » mais que les yeux ou le regard racontent autre chose, c'est l'incongruence qui compte.

3. La Voix (para-verbal)

Ce n'est pas ce qu'il dit, c'est **comment** il le dit.

• **Rythme :** une accélération soudaine = stress, tentative de convaincre à tout prix.

• **Volume :** une baisse soudaine = secret, gêne ou manque d'assurance.

■ **Clé cognitive :** si les mots sont rassurants mais que la voix tremble ou accélère, tu donnes plus de poids au para-verbal qu'au discours.

III. LE DÉCODAGE (TRAITEMENT)

➤ Tu as observé. Maintenant tu traites l'information sans partir en vrille.

Les 3 filtres de vérité : avant de réagir, passe toujours par ces 3 questions dans l'ordre.

1. Filtre EGO

« Est-ce qu'il m'attaque moi, ou est-ce qu'il exprime son propre stress ? »

■ **Clé cognitive :** dans 90 % des cas, l'autre déverse sa pression, sa fatigue ou sa frustration. Tu es le réceptacle, pas la cible réelle.

2. Filtre CONTEXTE

« Y a-t-il un élément extérieur qui joue ? » (public présent, enjeu hiérarchique, délai, fatigue générale, pression extérieure…).

■ **Clé cognitive :** une pique en public n'a pas la même fonction qu'une remarque en privé. Tu tiens compte du décor avant de juger le scénario.

3. Filtre FAIT

« Qu'est-ce qui a été dit **factuellement** ? »

Tu sépares les faits (vérifiables) des interprétations, exagérations, jugements et émotions.

■ **Clé cognitive :** tu réponds aux faits, pas à la version déformée qui tourne dans ta tête.

IV. LA RÉPONSE (ACTION)

➤ Une bonne réponse commence par un micro-silence, pas par un éclat.

La règle des 4 secondes

Dès que tu sens une émotion monter (colère, peur, gêne) :

1. Stop. Ne parle pas. Silence.

2. Compte mentalement : « 1… 2… 3… 4… ».

3. Tu ne réponds qu'après ce délai.

■ **Clé cognitive :** ces 4 secondes suffisent à faire passer le contrôle du cerveau reptilien (attaque / fuite) au cortex préfrontal (analyse, recul, stratégie).

La boucle O.D.A. (réflexe d'urgence)

• **O – OBSERVER :** corps, visage, voix. Tu scans.

• **D – DÉCODER :** Ego ? Contexte ? Faits ? Tu passes les 3 filtres.

• **A – AGIR :** tu appliques la règle des 4 secondes, puis tu choisis ta réponse (calme, ferme, posée).

CONCLUSION

Garde cette fiche réflexe sur ton téléphone ou imprimée près de ton espace de travail. Au début, tu devras la relire pour te rappeler les étapes. C'est normal.

Plus tu pratiqueras, plus cette grille deviendra automatique : Calibrer – Scanner – Décoder – Répondre.

Tu verras que tu prends moins les choses pour toi, que tu gardes ton calme là où tu explosais avant, et que tu sors des échanges avec ta dignité intacte.

*Note : Cette fiche t'apprend **COMMENT analyser**. Si tu as ajouté le guide « L'Antisèche Sociale » à ta commande, utilise-le en complément pour savoir exactement **QUOI dire** dans chaque situation.*