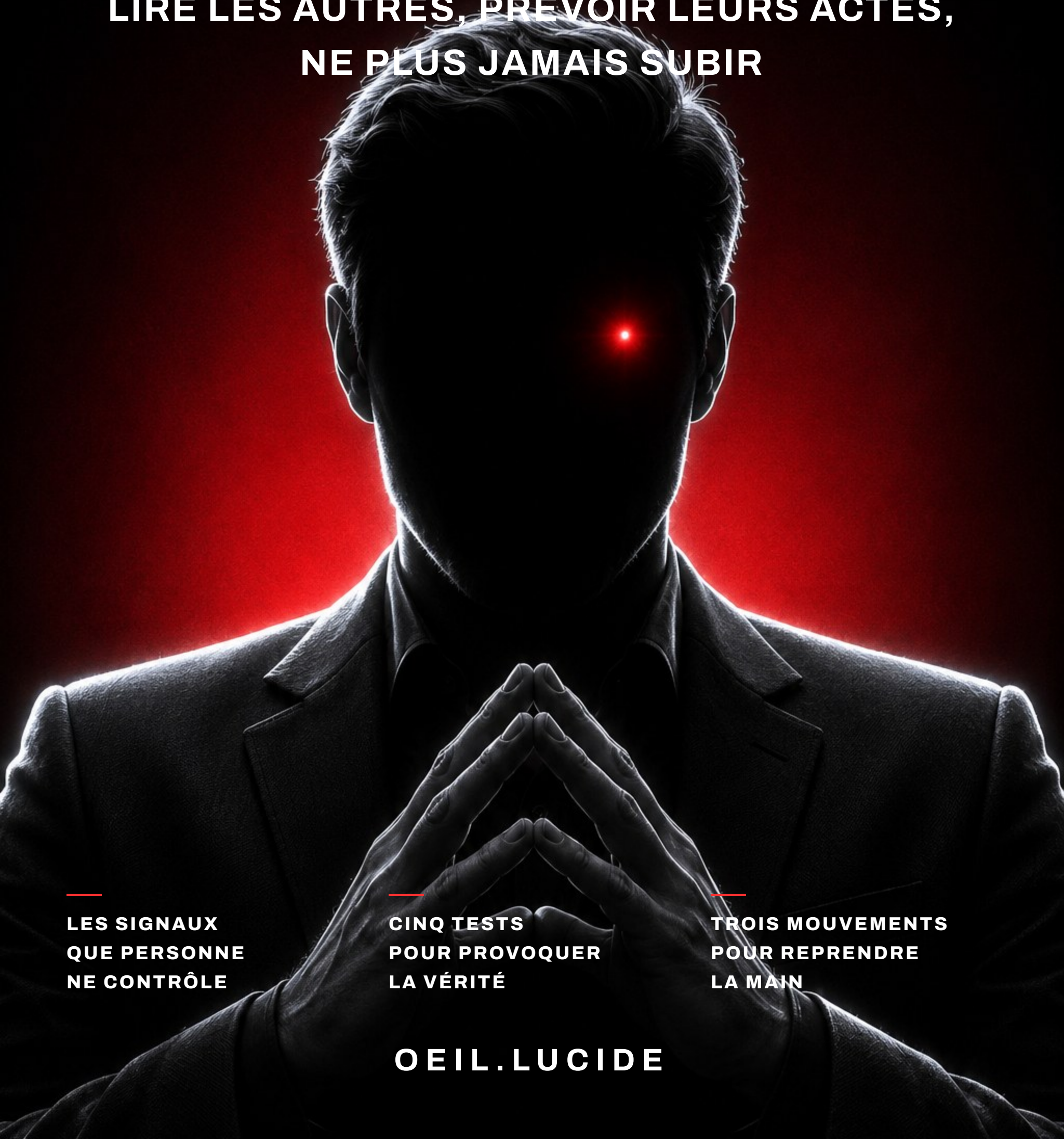


LE MANUEL SOMBRE

LIRE LES AUTRES, PRÉVOIR LEURS ACTES,
NE PLUS JAMAIS SUBIR



LES SIGNAUX
QUE PERSONNE
NE CONTRÔLE

CINQ TESTS
POUR PROVOQUER
LA VÉRITÉ

TROIS MOUVEMENTS
POUR REPENDRE
LA MAIN

OEIL.LUCIDE

AVANT DE COMMENCER

Tu repères le problème. Toujours trop tard.

Prends trente secondes avant de lire la suite, et compte.

Combien de fois, cette année, tu es sorti d'un échange avec le sentiment de t'être fait avoir sans savoir exactement où ? Combien de fois tu as accepté quelque chose que tu ne voulais pas, puis cherché des heures pourquoi tu n'avais rien dit ?

AVANT DE COMMENCER

Ce n'est pas de la malchance, et ça n'arrive pas qu'à toi. C'est un défaut de lecture, et il se répète parce que personne ne t'a jamais appris à voir les signaux pendant qu'ils passent.

Tu les vois toujours. Mais tu les vois après, quand la scène est finie et qu'il est trop tard pour répondre.

Ce manuel t'apprend à repérer le signal pendant qu'il passe, quand tu peux encore répondre — au lieu de le reconnaître trois mois plus tard, quand il n'y a plus rien à faire.

Ce que ça t'a pris, et que tu n'as jamais compté

Fais le compte de ce que ces gens t'ont coûté. Tu vas penser à de l'argent, à du temps, à de l'énergie. Ce sont les pertes visibles, et ce sont les moins chères.

Il y a la nuit où tu as relu la même conversation quatorze fois pour savoir si c'était toi qui avais mal compris.

Il y a la fois où tu as failli en parler à quelqu'un, et où tu t'es arrêté parce que dit à voix haute, ça devenait ridicule.

AVANT DE COMMENCER

Il y a le moment où on t'a dit que tu exagérais, et où tu l'as cru.

Le vrai prix n'est pas ce qu'ils t'ont pris. C'est qu'à force d'avoir tort au mauvais moment, tu as cessé de te fier à ce que tu voyais.

**Ils ne t'ont pas seulement coûté de l'argent et des années.
Ils t'ont appris à douter de toi — et c'est faux.**

Ce n'est pas une question d'intelligence

Tu n'es pas naïf. C'est souvent l'inverse : tu vois beaucoup de choses, et tu les excuses une par une.

Les gens qui ne se font pas avoir ne sont pas plus malins que toi. Ils ne devinent rien, ils n'ont pas de sixième sens. Ils regardent simplement ailleurs — pas ce qu'on leur dit, mais ce qui échappe à celui qui parle.

Et surtout, ils ont un ordre. Ils savent quoi observer, dans quel ordre, et à quel moment ça vaut la peine d'agir.

AVANT DE COMMENCER

C'est cet ordre que tu vas apprendre. Pas du flair.

**Le flair, ça se raconte après coup.
Un système, ça se répète.**

CE QUE TU AS ENTRE LES MAINS

Ce qu'il y a dans ce manuel

Rien ici n'est de la théorie. Chaque chapitre contient quelque chose à faire le soir même, sur quelqu'un de réel.

UN TEST AVANT TOUTE THÉORIE

Trente minutes, sur une personne réelle, dès les premières pages

LE SYSTÈME EN SIX PILIERS

Voir · nommer · vérifier · agir · te protéger · tenir. Un par jour

LES CAS DIFFICILES

Quand tu ne peux pas partir · les groupes · à travers un écran · et si c'était toi

CE QUE TU AS ENTRE LES MAINS

LES DIALOGUES

Sa réplique, ta réponse, sa contre-attaque. Mot pour mot

NEUF CAS

Un couple, une sœur, un père, un ami depuis le lycée. Ce qui a été fait, et ce que ça a donné. Situations reconstruites, prénoms changés

ET DEUX BONUS, À LA FIN

LES DIALOGUES EN FICHE

Neuf situations, dont cinq qui ne sont pas dans le manuel. À garder sur ton téléphone

LES QUATRE GRILLES

La victoire rapide, le profil, le test, le carnet. À imprimer

**Tu n'as pas besoin de tout retenir.
Tu as besoin de six temps, dans
l'ordre.**

Comment lire ce manuel

Dans l'ordre. Chaque pilier suppose le précédent. Nommer sans savoir lire ne donne que des étiquettes ; répondre sans avoir vérifié, c'est accuser.

Commence par la victoire rapide, page suivante, avant toute théorie. Trente minutes, sur une personne réelle.

Un pilier par jour, pas plus. Six jours pour le système, quelques soirs de plus pour les cas difficiles. Entre deux, tu observes — c'est là que le travail se fait.

Toujours sur quelqu'un de réel. Appliqué en imagination, rien de ce qui suit ne fonctionne.

MODE D'EMPLOI

Si tu viens de la version limitée, tes trois blocs de questions se rangent ici : ce qu'il fait de son temps devient le rythme (pilier 1), ce qu'il fait quand tu dis non devient les cinq profils (pilier 2), ce qu'il fait de ce que tu donnes devient les cinq tests (pilier 3). Tu n'as rien à relire.

LES SIX PILIERS ONT TOUS LA MÊME STRUCTURE

LE PRINCIPE

Ce que le pilier t'apprend à voir, en une page. Il ne porte pas toujours ce nom

LES SIGNAUX

Trois à cinq fiches, une par signal : canaux, profils, tests, fuites ou outils selon le pilier

EN SITUATION

Un dialogue réel, décortiqué réplique par réplique

MODE D'EMPLOI

UN CAS

Ce qu'une personne a fait, et ce que ça a donné

L'ERREUR

La faute que tout le monde commet à ce stade

CE SOIR

L'exercice à faire le jour même, sur quelqu'un de réel

CE QU'IL FAUT RETENIR

Le pilier en six lignes, et la checklist

Un manuel qu'on lit d'une traite ne change rien.

Un pilier par jour. Le reste vient tout seul.

SOMMAIRE

Le système, en six temps

JE VOIS › JE NOMME › JE VÉRIFIE › J'AGIS ›
JE ME PROTÈGE › JE TIENS

VICTOIRE RAPIDE

Six observations sur une personne réelle, avant
toute théorie

1 — LIRE

Les trois canaux qui fuient, et ce que personne
ne contrôle

2 — NOMMER

Les cinq profils, et le signal qui trahit chacun d'eux

3 — VÉRIFIER

Cinq tests pour provoquer l'information sans être vu

SOMMAIRE

4 — AGIR

Reprendre le tempo, l'information, le cadre — et quand partir

LA SORTIE

Les trois questions à poser à froid, et comment on part si c'est la réponse

5 — DISPARAÎTRE

Ce que tu donnes sans le savoir, et comment cesser de le donner

6 — TENIR

Le carnet, la règle des trois, et le seuil décidé à froid

LES CAS DIFFICILES

Quand tu ne peux pas partir · les groupes · à travers un écran · et si c'était toi

LES BONUS

Les dialogues en fiche · Les quatre grilles à imprimer

Quarante-huit heures pour ta première preuve

Trente minutes de lecture maintenant. Puis quarante-huit heures pendant lesquelles tu ne fais rien d'autre qu'observer une personne, dans ta vie normale, sans rien changer à ton comportement.

VICTOIRE RAPIDE

Pourquoi deux jours et pas un mois : sur deux jours, tu vois ce qui se répète sans avoir à t'en souvenir. Ça ne conclut rien — un signal isolé ne conclut jamais rien, tu verras la règle exacte au pilier 6. Mais c'est là que les motifs apparaissent, avant que ta mémoire ait eu le temps de les arranger.

Tu ne vas rien apprendre dans ces trente minutes. Tu vas observer.

Il y a une raison, et elle est contre-intuitive. La théorie lue avant l'observation fabrique des lecteurs qui ne voient rien : ils reconnaissent des concepts au lieu de regarder la personne en face d'eux. Ils appliquent une grille au lieu de constater.

Alors on commence à l'envers.

VICTOIRE RAPIDE

Tu vas remplir une grille sur quelqu'un de réel, aujourd'hui, sans savoir ce que chaque ligne signifie. Tu la reliras à la fin du manuel.

**Ce que tu n'arriveras pas à remplir,
c'est ce que tu n'as jamais regardé.**

Choisis la bonne personne

Pas un inconnu : tu n'auras rien à observer.
Pas non plus celui que tu as déjà jugé — tu ne
chercherais qu'à avoir raison.

Trois critères, les trois en même temps :

Tu le vois souvent

au moins deux fois par semaine, en vrai

Tu as un doute

quelque chose que tu n'arrives pas à nommer

Il a quelque chose à gagner

avec toi : argent, statut, attention,
accès, temps

VICTOIRE RAPIDE

ÉTAPE 1

Le meilleur candidat est celui dont tu te dis

«je ne sais pas trop quoi en penser».

Ce flou est une donnée, pas une absence de données.

La grille

Six lignes. Tu coches uniquement ce que tu as vu de tes yeux dans les 48 heures. Pas ce que tu supposes, pas ce dont tu te souviens de l'an dernier.

- ☐ **L'ÉCART** — Je l'ai vu dire une chose sur lui-même, et faire le contraire.
- ☐ **LES TROIS SECONDES** — J'ai vu sa première réaction à une contrariété, avant qu'il se reprenne.

- ☐ **LES INVISIBLES** — J'ai entendu son ton changer avec quelqu'un qui ne peut rien lui apporter.
- ☐ **LE TIERS ABSENT** — Je l'ai entendu parler de quelqu'un qui n'était pas là.
- ☐ **LE RYTHME** — J'ai comparé sa vitesse de réponse quand il demande et quand je demande.
- ☐ **LE RETOUR** — Il m'a fait remarquer un service qu'il m'avait rendu.

Ce que tu en fais

Compte les cases cochées. Rien d'autre.

LECTURE

0 à 1 — Rien à signaler. Un signal isolé ne prouve rien — tout le monde a un mauvais jour.

2 à 3 — Tu observes. Tu ne décides rien, tu ne dis rien. Tu reprends la grille dans deux semaines.

4 et plus — Ce n'est plus un doute, c'est un motif. Le pilier 4 t'apprendra quoi en faire.

Ne conclus rien aujourd'hui. Ne confronte personne, ne change pas ton comportement avec cette personne.

VICTOIRE RAPIDE

ÉTAPE 3

Une observation vaut par sa répétition, pas par son intensité. Et tu viens de commencer à observer, pour la première fois, quelqu'un que tu croyais déjà connaître.

Garde cette grille.

Tu la reliras à la dernière page du manuel.

PILIER 1

LIRE

Ce que personne ne contrôle

**À la fin de ce pilier, tu sauras où regarder
— et tu auras arrêté d’écouter.**

Tu as passé ta vie à évaluer les gens sur ce
qu’ils te disent.

C’est le seul canal qu’ils préparent.

PILIER 1

Personne ne répète devant un miroir la vitesse à laquelle il répond à un message. Personne ne calcule le ton qu'il prend avec un serveur. Personne ne surveille sa première réaction quand une contrariété tombe.

Ces trois choses sortent sans contrôle. Ce sont elles qu'on va regarder.



Les mots se préparent. Le reste, non.

Ce qu'il contrôle

- Ce qu'il dit de lui
- Ce qu'il promet
- Sa version des faits
- Ce qu'il montre quand il
sait qu'on regarde

Ce qu'il ne contrôle pas

- Sa vitesse
- L'ordre dans lequel il fait
les choses
- Son ton selon qui est
en face
- Ses trois premières
secondes

La colonne de gauche est une déclaration d'intention. Elle te renseigne sur ce qu'il veut que tu croies — c'est une information, mais pas celle que tu cherches.

PILIER 1 · LIRE

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

La colonne de droite est une fuite. Elle ne se travaille pas, parce que personne ne sait qu'on la regarde.

**Tu n'as pas besoin qu'il se trahisse.
Il le fait déjà.**

CANAL 1

LE RYTHME

DÉFINITION

La vitesse de quelqu'un n'est jamais constante. Elle suit ce qu'il a à y gagner, sans exception.

OÙ TU LE VOIS

Le délai de sa réponse quand c'est lui qui demande, comparé au délai quand c'est toi

Le temps qu'il met à dire oui, comparé au temps qu'il met à dire non

La vitesse à laquelle il change de sujet dès que tu parles de toi

Ce qu'il traite en premier le lundi matin

PILIER 1 · LIRE

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

POURQUOI

Le rythme est le canal le plus fiable parce que c'est celui auquel personne ne pense. On surveille ses mots. On ne surveille pas sa montre.

ERREUR

Ne regarde pas un délai. Regarde l'écart entre deux délais.

CANAL 2

L'ÉCART

DÉFINITION

La distance entre la personne qu'il décrit et celle qui agit.

OÙ TU LE VOIS

Il se dit franc, et il évite systématiquement le sujet qui fâche

Il se dit fidèle en amitié, et il n'a plus aucun ami de plus de cinq ans

Il dit qu'il déteste les gens faux, et il est chaleureux avec ceux qu'il critique dès qu'ils sont partis

Il dit qu'il sera là — et la dernière fois que tu as eu besoin de lui, il n'a pas répondu

PILIER 1 · LIRE

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

POURQUOI

Les gens ne décrivent pas qui ils sont. Ils décrivent qui ils voudraient être. L'écart n'est pas une contradiction à excuser : c'est la mesure exacte de la distance entre les deux.

ERREUR

Un écart ponctuel n'est rien. Tout le monde se rate. C'est le même écart, répété, qui est une information.

CANAL 3

L'ASYMÉTRIE

DÉFINITION

La façon dont son comportement change selon ce que la personne en face peut lui apporter.

OÙ TU LE VOIS

Le serveur, le chauffeur, la caissière

Le stagiaire, le débutant, celui qui vient de perdre son poste

Sa mère, quand il croit que personne n'écoute la conversation

Toi, le jour où tu n'as plus rien à lui donner

POURQUOI

Avec toi, il calcule — tu comptes. Avec eux, il n'y a rien à gagner et rien à perdre. C'est là qu'il n'a plus de raison de jouer.

PILIER 1 · LIRE

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

ERREUR

Ce test ne dit pas s'il est poli. Il dit ce qu'il fera
de toi le jour où tu ne lui seras plus utile.

Trois secondes

Tout le monde est agréable quand ça se passe bien. Le caractère n'apparaît que quand ça ne va pas dans son sens.

Une commande qui met quarante minutes. Un imprévu qui casse son planning. Un désaccord devant témoins. Un moment où il perd.

La contrariété coupe le contrôle pendant deux ou trois secondes. C'est le temps qu'il faut au masque pour se remettre en place.

C'est cette fenêtre-là qu'il faut regarder. Pas la phrase qui suit — elle est déjà de la reconstruction.

PILIER 1 · LIRE

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Ne provoque rien.

**La prochaine contrariété arrivera
toute seule.**

À quoi ça ressemble, en vrai

Un signal ne se présente jamais comme un signal. Il se présente comme une phrase banale, à laquelle tu réponds sans y penser.

PILIER 1 · LIRE

PRINCIPE · SIGNAUX · **SITUATION** · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Vendredi. Tu lui proposes quelque chose.

LUI « Ce week-end je peux pas, je suis mort. »

TOI « Pas de souci, une autre fois. »

Le lendemain, il t'écrit : « Ça te dit samedi ? J'ai un plan. »

- Il n'a pas menti. Il était fatigué pour ta proposition, il ne l'est plus pour la sienne. Ce n'est pas un mensonge, c'est une hiérarchie — et elle vient de s'afficher.

PILIER 1 · LIRE

PRINCIPE · SIGNAUX · **SITUATION** · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Tu lui as demandé un service il y a trois jours.

LUI « Ah oui pardon, j'ai vu ton message,
je t'ai pas répondu. »

TOI « T'inquiète. »

Deux heures plus tard, il te relance sur autre chose
— quelque chose qu'il attend de toi.

- Regarde les deux délais côte à côte : trois jours contre deux heures. Ce n'est pas de la négligence, c'est un ordre de priorité.

Yanis, 34 ans, kinésithérapeute

En couple depuis trois ans. Depuis des mois, une gêne qu'il n'arrive pas à formuler. Chaque fois qu'il essaie d'en parler, il n'a rien de concret à avancer — juste une impression. Alors il laisse tomber.

CE QU'IL ÉCOUTAIT

Ses mots à elle : « je suis débordée en ce moment », « tu sais bien comment je suis avec le téléphone ».

CE QU'IL A FAIT

Il a arrêté d'écouter. Pendant trois semaines, il a noté une seule chose dans son téléphone : le délai de réponse. Dans les deux sens. Sans rien dire, sans rien changer.

PILIER 1 · LIRE

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · **CAS** · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

RÉSULTAT

Quand elle avait besoin de quelque chose : douze minutes de moyenne. Quand c'était lui qui demandait : un peu plus de quatre heures. Sur trois semaines, l'écart n'a jamais varié.

Il a cessé d'être joignable en douze minutes, et rien d'autre n'a changé. Montrer ses notes n'aurait produit qu'une dispute sur la méthode : il ne les a jamais montrées.

**Il n'avait pas besoin d'une preuve.
Il avait besoin d'arrêter de chercher
des excuses
à quelque chose qu'il mesurait déjà.**

Observer quelqu'un que tu as déjà jugé

C'est l'erreur la plus fréquente, et elle ruine tout le reste.

Si tu commences à observer quelqu'un dont tu as déjà décidé qu'il était coupable, tu vas trouver. Toujours. Ton attention ne retiendra que ce qui confirme, et tu appelleras ça de la lucidité.

Le signe que tu es en train de le faire : tu te souviens très précisément de trois choses qui l'accusent, et de rien d'autre.

PILIER 1 · LIRE

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · **ERREUR** ·
CE SOIR · RETENIR

Observer, c'est accepter que le résultat puisse revenir vide.

Si tu ne peux pas imaginer un résultat qui te donnerait tort, tu n' observes pas.

Tu construis un dossier.

Sept jours, deux colonnes

Reprends la personne de ton test des 48 heures. Pendant sept jours, tu ne notes qu'une chose : les délais.

Quand c'est lui qui demande
combien de temps entre sa demande et ta réponse — et combien de temps il attend avant de relancer

Quand c'est toi qui demandes
combien de temps entre ta demande et sa réponse

PILIER 1 · LIRE

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Rien d'autre

pas de contexte, pas d'explication, pas
d'interprétation. Deux chiffres par jour

Au septième jour, mets les deux colonnes
côte à côte.

Si elles se ressemblent, tu peux ranger ce
doute. C'est un vrai résultat, et c'est souvent
le plus utile.

Ce qu'il faut retenir

- 01** Les mots sont le seul canal qu'il prépare · ils disent ce qu'il veut que tu croies
- 02** Le rythme fuit sans contrôle · personne ne pense à truquer sa vitesse de réponse
- 03** L'écart fuit sans contrôle · il se lit sur la répétition, jamais sur un incident
- 04** L'asymétrie fuit sans contrôle · elle dit ce qu'il fera quand tu ne serviras plus

PILIER 1 · LIRE

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · **RETENIR**

- 05** La contrariété ouvre trois secondes · ce qui suit est déjà de la reconstruction
- 06** Tu accumules des observations · tu ne conclus rien, pas encore

PILIER 1 · LIRE

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · **RETENIR**

- ☐ J'ai relevé deux délais opposés chez la même personne
- ☐ J'ai identifié un écart qui s'est répété au moins deux fois
- ☐ Je l'ai vu parler à quelqu'un qui ne peut rien pour lui
- ☐ J'ai noté une première réaction avant qu'elle soit rattrapée
- ☐ Je n'ai tiré aucune conclusion

PILIER 1 · LIRE

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · **RETENIR**

SUITE

Tu sais où regarder. Tu accumules des observations sans savoir encore ce qu'elles dessinent. Le pilier 2 leur donne un nom.

PILIER 2

NOMMER

À qui tu as affaire

**À la fin de ce pilier, tu sauras
transformer une pile d'observations en
une prévision.**

Tu as maintenant des observations. Elles ne dessinent rien.

C'est normal : un écart, un délai, un changement de ton — pris séparément, ça ne raconte aucune histoire. Nommer, c'est ce qui transforme une accumulation en quelque chose qui permet d'anticiper.

PILIER 2

Cinq façons d'opérer reviennent sans arrêt.
Elles n'ont rien de clinique et tu n'as pas
besoin d'être psychologue pour les repérer.

Une fois que tu sais laquelle tu as en face,
tu sais ce qui va arriver ensuite. C'est
tout l'intérêt.



On ne nomme pas des gens

Personne n'« est » un manipulateur. Ce sont des façons d'opérer, pas des natures.

La même personne peut être irréprochable avec ses enfants et opérer en profiteur avec toi. Ça arrive tout le temps, et ça n'a rien de contradictoire : on opère différemment selon ce qu'on a à gagner.

Donc la question n'est jamais « qu'est-ce qu'il est ». Elle est toujours « comment il opère avec moi, en ce moment ».

PILIER 2 · NOMMER

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Cette nuance n'est pas de la délicatesse. Elle est ce qui t'empêche de coller une étiquette et d'arrêter de regarder.

**Un profil n'est pas un verdict.
C'est une prévision — et une prévision
se vérifie.**

01

LE CHARMEUR

RÉSUMÉ

Il donne beaucoup, très vite. Tu te retrouves endetté sans avoir rien demandé.

MÉCANIQUE

L'intimité accélérée. Il se confie tôt, fort, et sur des choses lourdes. Le réflexe humain est de rendre — alors tu te livres à ton tour. Sauf que ce qu'il a donné ne lui coûtait rien, et ce que tu donnes en retour, si.

CHERCHE

L'accès. À ton temps, à ton réseau, à ce que tu sais, à ce que tu ne dis à personne.

PILIER 2 · NOMMER

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

SIGNAL TÔT

La vitesse. Un secret lourd avant la troisième rencontre. Un « tu es différent des autres » dans le premier mois. Un « nous » avant que ce nous existe.

RECULE QUAND

Tu écoutes sans rendre la confiance. Un charmeur qui ne reçoit rien en échange se refroidit très vite — et cette vitesse-là est ta réponse.

Il ne t'a pas donné sa confiance. Il t'a fait un prêt.

02

LE VICTIMAIRE

RÉSUMÉ

Chaque limite que tu poses devient une blessure que tu lui as infligée.

MÉCANIQUE

L'inversion de la charge. Tu arrives avec un reproche précis, tu repars en t'excusant. Le sujet a changé en cours de route : on ne parle plus de ce qu'il a fait, on parle de ce qu'il ressent.

CHERCHE

L'immunité. Un terrain où on ne peut jamais rien lui reprocher, parce que tout reproche devient une agression.

PILIER 2 · NOMMER

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

SIGNAL TÔT

Écoute-le raconter ses conflits passés. Dans aucun, absolument aucun, il n'a la moindre part de responsabilité. Statistiquement, c'est impossible.

RECULE QUAND

Tu refuses de discuter du ressenti et tu répètes la limite, mot pour mot, sans rien ajouter. Le victime a besoin que tu argumentes. La répétition ne lui donne aucune prise.

Tu es venu parler d'un fait. Tu es reparti responsable d'une émotion.

03

LE CONTRÔLEUR

RÉSUMÉ

Il ne t'interdit rien. Il décide simplement de ce qui est normal.

MÉCANIQUE

Il pose le cadre, et tu négocies à l'intérieur. Tu ne te sens pas dominé — tu as l'impression de discuter. Mais tu discutes toujours de ses termes, jamais des tiens.

CHERCHE

La prévisibilité. Que tu sois calculable, pour n'avoir jamais à s'adapter.

PILIER 2 · NOMMER

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

SIGNAL TÔT

Il corrige des détails sans enjeu. Ta façon de raconter une histoire, l'itinéraire que tu as pris, l'heure à laquelle tu manges. Ce ne sont pas des sujets — c'est un entraînement.

RECULE QUAND

Tu fais quelque chose d'imprévu et tu ne le justifies pas. Pas un affrontement : une absence d'explication. C'est la justification qui lui rend le contrôle.

**Il ne t'a jamais dit non. Il a
seulement défini ce qui se fait.**

04

L'AMBIVALENT

RÉSUMÉ

Chaud, puis froid, puis chaud. Tu restes pour le retour du chaud.

MÉCANIQUE

L'irrégularité elle-même est le mécanisme.

Une récompense donnée au hasard accroche infiniment plus qu'une récompense constante — c'est vrai chez tout le monde, et ça n'a rien à voir avec l'intelligence. Tu ne restes pas malgré l'irrégularité. Tu restes à cause d'elle.

CHERCHE

Te garder disponible sans jamais rien engager.

PILIER 2 · NOMMER

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

SIGNAL TÔT

Chronomètre ses retours de chaleur. Ils tombent presque toujours juste après ton premier vrai recul. Ça n'a rien d'une coïncidence : c'est un thermostat.

RECOULE QUAND

Tu deviens constant. Même disponibilité, même ton, quoi qu'il fasse. Il a besoin de ton oscillation pour se sentir tenir la corde.

**Ce n'est pas le froid qui te retient.
C'est le souvenir du chaud.**

05

L'EFFACEUR

RÉSUMÉ

Le problème ne se règle pas. Il disparaît, et tu finis par douter de l'avoir vécu.

MÉCANIQUE

La réécriture. Il ne nie pas frontalement — il déplace. « Ce n'est pas ce que j'ai dit », « tu l'as mal pris », « on en a déjà parlé ». Au bout d'un moment, tu vérifies ta propre mémoire avant d'ouvrir la bouche.

CHERCHE

Ne jamais rendre de comptes. Un passé qui ne s'accumule pas.

PILIER 2 · NOMMER

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

SIGNAL TÔT

Fais le compte : combien de désaccords se sont vraiment conclus avec cette personne ? Chez l'effaceur, la réponse est aucun. Ils ne finissent pas, ils s'évaporent.

RECULE QUAND

L'écrit. Un message, un mail, une date. L'effaceur opère uniquement dans l'oral, parce que l'oral se renégocie.

Tu n'as pas une mauvaise mémoire. Tu as quelqu'un qui corrige la tienne.

Le même reproche, deux profils

Tu arrives avec la même phrase, mot pour mot. Le profil se lit dans la réponse, pas dans ta façon de poser le problème.

PILIER 2 · NOMMER

PRINCIPE · SIGNAUX · **SITUATION** · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Face au victime

TOI « Tu m'avais dit que tu t'en occupais,
et tu ne l'as pas fait. »

LUI « Waouh. Je traverse une période
difficile et c'est ça que tu retiens. »

TOI « Tu m'avais dit que tu t'en occupais,
et tu ne l'as pas fait. »

- Tu répètes à l'identique. Pas plus fort, pas plus long. Il n'a rien de neuf à quoi s'accrocher, et c'est le seul déroulé qu'il n'a pas préparé.

PILIER 2 · NOMMER

PRINCIPE · SIGNAUX · **SITUATION** · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Face à l'effaceur

TOI « Tu m'avais dit que tu t'en occupais,
et tu ne l'as pas fait. »

LUI « Je n'ai jamais dit ça. J'ai dit que
j'essaierais. »

TOI « D'accord. Alors on le met par écrit,
cette fois. »

- Tu ne discutes pas de ce qui a été dit — c'est une partie qu'il gagne toujours. Tu changes de terrain et tu passes à l'écrit. Sa réaction à ça vaut mille fois la discussion.

Salomé, 41 ans, infirmière

Sa sœur aînée. Trente ans de relation dont elle sort épuisée sans jamais pouvoir dire pourquoi. Aucun conflit ouvert, aucun événement grave. Juste une fatigue.

CE QU'ELLE CROYAIT

Que sa sœur était « compliquée » et qu'il fallait faire avec, parce que c'est la famille.

CE QU'ELLE A FAIT

Elle a listé leurs six derniers désaccords et a cherché comment chacun s'était terminé. Rien d'autre.

PILIER 2 · NOMMER

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · **CAS** · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

RÉSULTAT

Aucun ne s'était terminé. Aucun des six. À chaque fois, le sujet avait glissé vers ce que sa sœur ressentait, puis avait disparu. Salomé s'était excusée cinq fois sur six.

Elle n'a pas coupé — c'est sa sœur, et ce n'était pas ce qu'elle voulait. Elle a arrêté d'ouvrir les sujets à l'oral et de discuter des ressentis. Les désaccords ont commencé à se conclure. Pas tous. La moitié.

Elle n'a pas eu besoin de savoir pourquoi sa sœur faisait ça. Seulement de savoir ce qui allait se passer.

Coller l'étiquette, et cesser de regarder

Nommer soulage. C'est précisément le danger.

Au moment où tu poses un mot sur quelqu'un, ton attention s'arrête. Tu as ta réponse, tu classes, tu passes à autre chose. À partir de là tu ne vois plus la personne : tu vois l'étiquette, et tout ce qu'elle fait vient la confirmer.

Deux conséquences, aussi coûteuses l'une que l'autre. Tu rates les cas où tu t'es trompé. Et tu rates les gens qui changent.

PILIER 2 · NOMMER

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · **ERREUR** ·
CE SOIR · RETENIR

Le profil sert à prévoir. Une prévision qui ne se vérifie jamais n'est plus une prévision, c'est une croyance.

**Repose la question tous les trois
mois :**

**« Est-ce que ça opère toujours comme
ça ? »**

Ce que ça lui évite

Reprends tes observations. Pour chaque écart relevé, une seule question :

QUESTION

Qu'est-ce que ce comportement lui évite ?

Éviter de rendre des comptes → effaceur.

Éviter qu'on lui reproche quoi que ce soit
→ victime.

Éviter d'avoir à s'adapter → contrôleur.

Éviter de s'engager tout en te gardant
→ ambivalent.

Éviter de payer ce qu'il prend → charmeur.

PILIER 2 · NOMMER

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Si deux profils tiennent également, tu n'as pas encore assez observé. Ne tranche pas :
retourne au pilier 1.

Ce qu'il faut retenir

- 01** On ne nomme pas des gens, on
nomme des façons d'opérer — avec
toi, maintenant
- 02** Le charmeur cherche l'accès · il recule
quand tu ne rends pas la confiance
- 03** Le victimaire cherche l'immunité · il recule
devant la répétition à l'identique
- 04** Le contrôleur cherche la prévisibilité · il
recule devant l'imprévu non justifié
- 05** L'ambivalent cherche à te garder
disponible · il recule devant ta constance

PILIER 2 · NOMMER

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · **RETENIR**

- 06** L'effaceur cherche à ne pas rendre de comptes · il recule devant l'écrit
- 07** Un profil est une prévision, pas un verdict.
Ça se vérifie

PILIER 2 · NOMMER

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · **RETENIR**

- ☐ J'ai nommé une façon d'opérer, pas une personne
- ☐ J'ai identifié ce que ce comportement lui évite
- ☐ J'ai au moins trois observations distinctes qui vont dans le même sens
- ☐ Je sais ce qui devrait le faire reculer
- ☐ Je n'ai encore rien tenté

PILIER 2 · NOMMER

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · **RETENIR**

SUITE

Tu as une hypothèse. Une hypothèse n'est pas une certitude — et agir sur une hypothèse fausse coûte plus cher que ne rien faire. Le pilier 3 sert à la vérifier.

PILIER 3

VÉRIFIER

Provoquer l'information

À la fin de ce pilier, tu sauras confirmer ou annuler une hypothèse sans confronter personne.

Tu as une hypothèse. Elle est peut-être fausse.

C'est le moment le plus dangereux du parcours : tu en sais assez pour être convaincu, pas assez pour avoir raison. Et si tu agis maintenant, tu agiras sur une intuition habillée en méthode.

PILIER 3

Confronter ne sert à rien. « Pourquoi tu ne réponds jamais quand j'ai besoin de toi ? » ne produit qu'une chose : une explication. Bonne ou mauvaise, elle ne t'apprend rien, parce qu'elle a été fabriquée pour toi, sur mesure, en trois secondes.

Ce qui t'apprend quelque chose, c'est ce qu'il fait quand il ne sait pas que tu regardes.



Tu ne changes pas ce que tu fais. Tu changes ce que tu donnes.

Il existe une façon évidente de tester
quelqu'un : lui refuser quelque chose, le
presser, modifier un accord. Ça marche —
au bureau.

Ça ne marche pas ailleurs. Tu ne vas pas
refuser systématiquement un service à ta
mère pour voir comment elle réagit. Tu ne vas
pas mettre la pression sur ton meilleur ami
pour vérifier son amitié. Ces tests-là abîment
ce qu'ils mesurent.

PILIER 3 · VÉRIFIER

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Les cinq tests qui suivent ne demandent rien à personne. Ils modifient seulement l'information disponible : ce que tu dis, ce que tu tais, et qui se trouve dans la pièce.

Personne ne peut te reprocher d'avoir gardé le silence.

**Un bon test ne se remarque pas.
S'il se remarque, ce n'est plus un test :
c'est une accusation déguisée.**

Trois règles, non négociables

On ne teste pas tout le monde

Un test se fait sur quelqu'un dont le comportement t'a déjà coûté quelque chose. Tester par principe, c'est devenir le problème.

Un seul test par personne

Répéter, c'est se faire repérer — et surtout, c'est mesurer ton anxiété plutôt que son comportement.

Le résultat peut te donner tort

Si tu n'es pas prêt à ce que le test innocente la personne, ne le fais pas. Tu chercherais une confirmation, pas une réponse.

TEST 1

LE SILENCE

MESURE

Ce qui le préoccupe, et ce qu'il a besoin de contrôler.

01 Dans une conversation, il y a toujours un moment où c'est toi qui combles le blanc. Cette fois, ne comble pas. Trois à cinq secondes. Tu regardes simplement, sans hostilité.

SAIN

Il attend aussi, ou il reprend là où il en était. Le blanc ne lui fait rien.

PILIER 3 · VÉRIFIER

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Il se précipite pour le remplir — et ce qu’il met dans le blanc est ce qui l’occupe. Souvent une justification que tu n’avais pas demandée, sur un sujet que tu n’avais pas ouvert.

C’est le test le moins coûteux du manuel. Si tu viens de la version limitée, tu l’as déjà fait une fois, sur la personne à laquelle tu pensais. Ce qui change ici : tu sais désormais quel profil tu regardes, et tu écoutes la réaction complète au lieu de la première phrase.

TEST 2

LA BONNE NOUVELLE

MESURE

S'il te veut du bien, ou s'il te veut au-dessous de lui.

01 Annonce-lui quelque chose de réellement bon pour toi. Sans emphase, sans chercher de réaction. Puis regarde la première seconde — pas la phrase, la seconde.

SAIN

Une réaction immédiate et tournée vers toi : des questions, de la curiosité, l'envie de détails.

PILIER 3 · VÉRIFIER

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Le recadrage instantané (« fais attention quand même à... »). La comparaison (« ah, moi aussi j'ai... »).

Le décalage — il félicite, mais deux secondes trop tard. Ou le sujet qui glisse ailleurs en moins de dix secondes.

C'est le test le plus révélateur du manuel, et le seul qui détecte l'envie. Quelqu'un peut te rendre tous les services du monde et ne pas supporter que tu montes.

PILIER 3 · VÉRIFIER

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

TEST 3

LA FAUSSE PISTE

MESURE

Ce qu'il fait de ce que tu lui donnes.

01 Mentionne devant lui un détail légèrement inexact et sans conséquence — une date approximative, un lieu voisin du vrai. Rien qui puisse nuire à qui que ce soit si ça circule. Puis attends.

SAIN

Rien ne revient. Ou il te corrige sur le moment.

PILIER 3 · VÉRIFIER

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Le détail te revient par quelqu'un d'autre — tu sais maintenant qu'il relaie. Ou il te revient déformé et amplifié — tu sais maintenant qu'il enjolive.

L'inexactitude doit être anodine. Si elle peut blesser quelqu'un ou te servir, ce n'est plus un test, c'est un mensonge — et tu deviens ce que tu cherchais à repérer.

TEST 4

LE PUBLIC

MESURE

Si ce qu'il te donne t'est destiné, ou sert son image.

01 Compare deux versions du même échange : en tête-à-tête, et devant au moins une personne. Même sujet, même registre. Tu n'as rien à provoquer — il suffit d'attendre que l'occasion se présente et de regarder.

SAIN

C'est la même personne dans les deux cas. Le ton peut varier, pas la substance.

PILIER 3 · VÉRIFIER

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Nettement plus chaleureux en public : ce qu'il te donne est un décor. Nettement plus sec en public : il utilise ta présence pour asseoir quelque chose.

Le contraste est l'information. Une personne identique partout n'est pas forcément honnête — mais une personne à deux versions a forcément un public.

TEST 5

LE TIERS ABSENT

MESURE

Ce qu'il dira de toi quand tu ne seras pas là.

- 01 Amène en conversation quelqu'un que vous connaissez tous les deux et qui n'est pas présent. Une question neutre suffit. Puis tu écoutes, sans alimenter.

SAIN

Il reste mesuré, ou il ne s'étend pas. S'il critique, c'est quelque chose qu'il dirait en face.

PILIER 3 · VÉRIFIER

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Il te confie sur un absent des choses qu'il ne lui dirait jamais. C'est la démonstration en direct de ce qui se passe quand c'est toi, l'absent.

C'est le seul test dont le résultat ne se discute pas. Tu ne l'as ni provoqué, ni interprété : tu l'as vu faire.

Un test qui ne se voit pas

Deux versions du même moment. Dans la première, tu combles. Dans la seconde, non.

PILIER 3 · VÉRIFIER

PRINCIPE · SIGNAUX · **SITUATION** · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Version 1 — tu combles

LUI « J'ai pas pu venir samedi, c'était compliqué. »

TOI « Ah oui je me doute, avec le boulot en ce moment. »

LUI « Voilà, exactement. »

- Tu viens de lui fournir son excuse. Il n'a eu qu'à la reprendre. Tu n'as rien appris — tu as parlé tout seul.

PILIER 3 · VÉRIFIER

PRINCIPE · SIGNAUX · **SITUATION** · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Version 2 — tu ne combles pas

LUI « J'ai pas pu venir samedi, c'était compliqué. »

TOI *(rien — trois secondes)*

LUI « Enfin je veux dire, j'aurais pu, mais bon... t'sais comment c'est. Et puis j'étais pas sûr que ce soit vraiment important pour toi. »

- Il vient de te donner trois informations que tu n'as pas demandées : il pouvait venir, il le sait, et il a préparé une justification qui te met en cause. Trois secondes de silence.

PILIER 3 · VÉRIFIER

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · **CAS** · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Malik, 29 ans, développeur

Un ami depuis le lycée. Douze ans. Rien à lui reprocher de précis, mais Malik remarque qu'il ne lui raconte plus rien de ce qui lui arrive de bien. Sans savoir pourquoi.

HYPOTHÈSE

Il n'en avait pas vraiment. Juste ce réflexe d'évitement qu'il avait fini par trouver bizarre chez lui-même.

CE QU'IL A FAIT

Il venait de signer un poste qu'il voulait depuis deux ans. Il l'a annoncé à cinq personnes dans la même journée, sans emphase, et il a noté la première réaction de chacune.

PILIER 3 · VÉRIFIER

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · **CAS** · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

RÉSULTAT

Quatre ont posé des questions sur le poste.
Lui a répondu : « Ah ouais ? Ils recrutent
beaucoup en ce moment, c'est pas très
sélectif. » Puis il a parlé d'autre chose.

Il a gardé l'ami, et il a cessé de lui apporter ses
bonnes nouvelles. Le test n'avait rien créé : il
avait rendu visible ce que Malik évitait déjà
depuis des mois, sans savoir quoi.

**Quatre des cinq ont réagi
normalement.**

**C'est le résultat le plus fréquent d'un
test,
et c'est celui qu'on ne raconte jamais.**

Devenir celui qui teste

Ces cinq tests sont efficaces. C'est pour cette raison qu'ils sont dangereux.

Le piège n'est pas de se faire repérer. Le piège est d'y prendre goût — de commencer à jauger tout le monde, en permanence, y compris ceux qui ne t'ont jamais rien fait. À ce stade tu n'as plus un outil : tu as un réflexe, et il te coûtera plus qu'il ne te rapporte.

Le signe que tu y es : tu ne te souviens plus de la dernière fois où un test a innocenté quelqu'un.

PILIER 3 · VÉRIFIER

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · **ERREUR** ·
CE SOIR · RETENIR

Une relation qu'on teste sans arrêt finit par ressembler à ce dont on la soupçonnait — non pas parce qu'on avait raison, mais parce qu'on a cessé d'y donner quoi que ce soit.

**Ce manuel sert à protéger tes relations,
pas à les instruire.**

PILIER 3 · VÉRIFIER

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Un seul test, choisi

Une personne. Un test. Le profil que tu as
posé au pilier 2 ne choisit pas le test à ta place
— il dit ce qu’il te reste à savoir :

CHARMEUR

il collectionne des accès · le tiers absent
montre ce qu’il en fait

VICTIMAIRE

il a besoin que tu parles · le silence le lui retire

PILIER 3 · VÉRIFIER

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

CONTRÔLEUR

il pose le cadre · le public dit si le cadre
change avec les témoins

AMBIVALENT

il te veut disponible · la bonne nouvelle dit ce
qu'il fait quand tu montes

EFFACEUR

il réécrit · la fausse piste dit ce que l'oral fait
d'un détail

Deux profils, ou pas d'occasion ce soir

le silence : il ne demande aucune
circonstance

Note la réaction complète, pas la première
phrase. La première phrase est souvent
bonne — c'est la trentième seconde qui parle.

PILIER 3 · VÉRIFIER

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Puis arrête-toi. Un test, une personne. Le pilier 4 te dira quoi faire du résultat.

Ce qu'il faut retenir

- 01** Confronter ne produit qu'une explication ·
fabriquée pour toi, en trois secondes
- 02** On ne teste pas par la contrainte · elle
abîme exactement ce qu'elle mesure
- 03** Le silence révèle ce qui l'occupe · il remplit
le blanc avec ce qu'il a en tête
- 04** La bonne nouvelle révèle l'envie · c'est le
seul test qui la détecte
- 05** La fausse piste révèle l'usage · anodine
toujours, sinon tu deviens le problème

PILIER 3 · VÉRIFIER

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · **RETENIR**

- 06** Le public révèle le contraste · sa version change avec le nombre de témoins
- 07** Le tiers absent révèle ce qui se dit de toi · il te le montre en direct
- 08** Un test par personne · et il doit pouvoir te donner tort

PILIER 3 · VÉRIFIER

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · **RETENIR**

- ☐ J'ai choisi le test qui correspond à mon hypothèse
- ☐ Je l'ai fait une seule fois
- ☐ J'ai observé la réaction complète, pas la première phrase
- ☐ J'étais prêt à ce que le résultat innocent la personne
- ☐ Je n'ai rien dit, rien reproché, rien annoncé

PILIER 3 · VÉRIFIER

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · **RETENIR**

SUITE

Tu as une hypothèse vérifiée. Maintenant il faut en faire quelque chose — et c'est là que presque tout le monde se rate, en n'ayant que deux options : subir, ou exploser.

AGIR

Trois mouvements, dans cet ordre

**À la fin de ce pilier, tu sauras quoi faire
— et surtout quoi répondre quand il
contre-attaque.**

La plupart des gens n'ont que deux modes.

Subir, en se disant que ce n'est pas si grave et qu'on en reparlera. Ou exploser, six mois plus tard, sur un détail sans rapport — et passer pour celui qui a un problème.

PILIER 4

Entre les deux, il n'y a rien. C'est ce vide qui fait que tu restes des années dans des situations que tu avais lues correctement dès le premier mois.

Ce pilier remplit ce vide avec trois mouvements. Ils ne se discutent pas, ils ne s'annoncent pas, et aucun ne demande la permission de qui que ce soit.

**Tu ne reprends pas
le dessus.**

**Tu reprends ce que
tu donnais.**

Tu ne peux pas modifier son comportement.
Toutes les tentatives que tu as faites jusqu'ici
l'ont prouvé : parler n'a rien changé, et se
fâcher a changé les choses trois jours.

En revanche, tout ce qu'il fait repose sur
quelque chose que tu fournis. Ta disponibilité
immédiate. Les informations que tu donnes
sur toi. Le fait que tu acceptes son cadre sans
jamais poser le tien.

PILIER 4 · AGIR

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Les trois mouvements reprennent ces trois choses. Dans cet ordre — du moins visible au plus définitif.

Tu ne montes d'un cran que si le précédent n'a rien produit.

**Personne ne peut te reprocher
de reprendre ce qui t'appartient.**

MOUVEMENT

1

REPRENDRE LE TEMPO

TU REPRENDS

Le moment où tu réponds.

NE CHANGE PAS

Tu réponds toujours. Tu restes correct. Tu ne refuses rien.

COMMENT

Tu ne réponds plus dans la minute. Tu réponds dans la journée.

Tu ne décides plus sur le moment. « Je te dis ça demain » — et tu le dis demain, pas dans deux heures.

PILIER 4 · AGIR

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

COMMENT

Tu ne remplis plus les silences.

POURQUOI

C'est le mouvement invisible. Il ne peut littéralement rien te reprocher : tu réponds, tu es là, tu es aimable. Mais toute personne qui opérerait sur ton immédiateté vient de perdre son levier — et sa réaction à ça est déjà une information.

RÉACTION ATTENDUE

Quelqu'un de sain ne remarque rien. Un contrôleur ou un ambivalent le remarque en moins d'une semaine, et te le dit.

MOUVEMENT

2

REPRENDRE L'INFORMATION

TU REPRENDS

Ce qu'il sait de toi.

NE CHANGE PAS

Tu ne mens pas. Tu ne caches rien. Tu cesses
seulement de détailler.

COMMENT

Tu réponds à ce qui est demandé, pas à ce qui
pourrait l'être.

Tu arrêtes de justifier tes refus. « Je ne peux
pas » est une phrase complète.

PILIER 4 · AGIR

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

COMMENT

Tu ne racontes plus tes projets avant qu'ils existent, ni tes bonnes nouvelles à ceux qui les recadrent.

POURQUOI

Une justification n'est pas une politesse : c'est l'ouverture d'une négociation. Tant que tu donnes un motif, il y a un motif à démonter. Sans motif, il n'y a rien à faire.

RÉACTION ATTENDUE

C'est ici que la contre-attaque arrive, presque toujours sous la même forme : « tu as changé », « tu me dis plus rien », « qu'est-ce que j'ai fait ? ».

MOUVEMENT

3

REPRENDRE LE CADRE

TU REPRENDS

La règle.

NE CHANGE PAS

Une seule règle. Énoncée une fois.
Jamais renégociée.

COMMENT

Tu choisis la chose qui te coûte le plus cher —
une seule.

Tu énonces la règle, au présent, sans
expliquer pourquoi.

PILIER 4 · AGIR

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

COMMENT

Tu l'appliques la première fois qu'elle est testée. Pas la deuxième.

POURQUOI

Une limite qui n'est pas appliquée dès le premier essai n'est pas une limite : c'est une demande. Et une demande se négocie.

RÉACTION ATTENDUE

Trois issues. Il s'adapte · il teste une fois puis s'adapte · il ne s'adapte pas. Les deux premières te conviennent. La troisième n'appelle pas un quatrième mouvement : elle appelle le chapitre suivant.

Ce qu'il dit, ce que tu réponds

Chaque mouvement provoque une contre-attaque, et elle est prévisible. Ce qui suit n'est pas un script à réciter : c'est la structure de la réponse. Le fond ne change pas, les mots sont les tiens.

Contre-attaque du mouvement 1 — «tu es distant»

LUI «T'es bizarre en ce moment. Tu réponds plus comme avant.»

TOI «J'ai juste moins le téléphone en main.»

LUI «Non mais y'a un truc. Dis-le si j'ai fait quelque chose.»

TOI «Il n'y a rien.»

- Tu ne donnes pas de raison, parce qu'une raison se discute et qu'il aura toujours une réponse. Tu ne nies pas non plus avec insistance — trop de dénégaration est un aveu. Court, calme, et tu passes à autre chose.

Contre-attaque du mouvement 2 — la culpabilité

LUI « Moi je te raconte tout, et toi tu me dis plus rien. »

TOI « C'est vrai que je parle moins en ce moment. »

LUI « Après tout ce que j'ai fait pour toi, franchement. »

TOI « Je sais ce que tu as fait pour moi. Ça ne change pas que je parle moins en ce moment. »

PILIER 4 · AGIR

PRINCIPE · SIGNAUX · **SITUATION** · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

- Tu reconnais le fait — il est vrai, le nier te décrédibilise. Tu refuses la conséquence qu’il en tire. C’est la seule manœuvre à connaître : séparer ce qui est vrai de ce qu’il veut en faire.

Quand il monte d'un cran

Les deux premiers échanges suffisent dans la plupart des cas. Ces deux-ci arrivent plus tard : quand la règle est posée, et quand elle commence à lui coûter quelque chose.

Contre-attaque du mouvement 3 — le test de la règle

Tu as dit : « à partir de maintenant je ne prête plus d'argent ». Trois semaines passent.

LUI « Je sais que t'as dit non, mais là c'est vraiment exceptionnel. »

PILIER 4 · AGIR

PRINCIPE · SIGNAUX · **SITUATION** · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

TOI « Je ne prête plus d'argent. »

LUI « Sérieux ? Pour 200 balles ? Tu me fais pas confiance ou quoi ? »

TOI « Je ne prête plus d'argent. »

- Tu répètes la même phrase, à l'identique, autant de fois qu'il faut. Ne reformule pas : reformuler donne un nouvel angle d'attaque. Une phrase répétée trois fois sans variation met fin à n'importe quelle négociation.

La riposte finale — l'attaque sur ta personne

LUI « T'es devenu froid. Calculateur.
Avant t'étais pas comme ça. »

TOI « C'est possible. »

LUI « C'est tout ? Ça te fait rien ? »

TOI « Si. Mais ça ne change rien. »

- C'est la dernière carte, et elle vient presque toujours. On ne discute plus du fait, on discute de ce que tu es devenu. Ne te défends pas : te défendre signifierait que le sujet est légitime. Concéder sans rien céder ferme la porte.

Quand passer au mouvement suivant

Un mouvement se laisse agir **trois semaines**.
Pas trois jours — trois jours ne mesurent que
la surprise.

Au bout de trois semaines, une
seule question :

QUESTION

Est-ce que ça m'a coûté moins
cher qu'avant ?

Si oui, tu restes là. Il n'y a aucun mérite à
monter d'un cran.

Si non, tu montes. Sans l'annoncer, sans
prévenir, sans nouvelle conversation.

PILIER 4 · AGIR

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Et si le mouvement 3 ne produit rien, la question devient celle du chapitre suivant — et elle ne se négocie pas non plus.

Théo, 37 ans, artisan

Son père. Chaque appel se termine par une demande — un coup de main, un service, de l'argent. Jamais une question sur lui. Théo raccroche systématiquement avec l'estomac serré, et culpabilise de le penser.

CE QU'IL AVAIT DÉJÀ TENTÉ

Il en avait parlé. Deux fois. Ça avait duré une semaine, puis tout était revenu.

MOUVEMENT 1

Il a cessé de décrocher au premier appel. Il rappelait le soir. Rien d'autre n'a changé, et il n'a rien dit.

PILIER 4 · AGIR

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · **CAS** · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

RÉSULTAT 1

Trois semaines plus tard, les demandes avaient baissé d'un tiers. Son père n'a rien mentionné.

MOUVEMENT 2

Il a arrêté de justifier ses refus. « Je peux pas cette fois » — sans la moitié d'heure d'explications qui suivait toujours.

RÉSULTAT 2

Là, son père a réagi : « tu me parles comme à un étranger ». Théo a répondu qu'il l'appelait toujours autant, ce qui était vrai, et il n'a rien ajouté.

Il n'est jamais allé plus loin. Six mois après, la relation existe encore, les demandes ont chuté, et Théo raccroche sans avoir mal au ventre — sans avoir eu la conversation qu'il redoutait depuis quinze ans.

PILIER 4 · AGIR

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · **CAS** · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

**Il n'a rien dit, rien reproché, rien
expliqué.**

**Il a seulement arrêté de décrocher au
premier appel.**

Annoncer ce que tu fais

« Je vais prendre du recul. » « J’ai décidé de moins m’investir. » « Il faut qu’on parle de notre relation. »

Ces phrases se sentent responsables et matures. Elles ruinent pourtant tout ce que tu viens de mettre en place, pour deux raisons.

D’abord, tu offres le temps de s’adapter. Quelqu’un qui sait qu’il est observé produit le comportement attendu — pendant deux semaines.

PILIER 4 · AGIR

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · **ERREUR** ·
CE SOIR · RETENIR

Ensuite, tu déplaces le sujet. On ne parle plus de ce qu'il fait, on parle de ta décision : est-elle juste, proportionnée, méritée. Tu passes de constat à accusé.

Un mouvement se constate. Il ne se déclare pas.

**La seule chose qui s'annonce, c'est la règle du mouvement 3.
Une fois. Sans le mot « relation ».**

Un mouvement, trois semaines

Reprends la personne que tu viens de tester.
Applique le premier mouvement, et
uniquement lui.

Cette semaine

tu ne réponds plus dans la minute. Rien
d'autre ne change

Chaque fois qu'il réagit

note-le. Une ligne, la date, ce qu'il a dit

Au bout de trois semaines

une seule question — est-ce que ça m'a coûté
moins cher qu'avant ?

PILIER 4 · AGIR

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Ne monte pas au mouvement 2 avant les trois semaines, même si tu en as envie. L'envie de monter vite est presque toujours de la colère qui cherche une sortie honorable.

Ce qu'il faut retenir

- 01** Entre subir et exploser il y a trois mouvements · dans cet ordre, jamais sautés
- 02** Tu ne changes pas son comportement · tu reprends ce que tu lui fournissais
- 03** Le tempo reprend ton délai · invisible, irréprochable, et il coupe l'urgence
- 04** L'information reprend ce que tu livres · « je ne peux pas » est une phrase complète

PILIER 4 · AGIR

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · **RETENIR**

- 05** Le cadre reprend la règle · énoncée une fois, appliquée dès le premier test
- 06** Face à la culpabilisation · reconnais le fait, refuse la conséquence
- 07** Face à l'insistance · répète à l'identique, reformuler donne un nouvel angle
- 08** Trois semaines par mouvement · un mouvement se constate, il ne s'annonce pas

PILIER 4 · AGIR

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · **RETENIR**

- ☐ J'ai appliqué un seul mouvement,
le premier
- ☐ Je n'ai rien annoncé, rien expliqué,
rien reproché
- ☐ J'ai noté ses réactions au lieu
d'y répondre
- ☐ J'ai tenu trois semaines avant d'évaluer
- ☐ Je sais quelle serait ma règle unique, si
je devais monter au 3

PILIER 4 · AGIR

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · **RETENIR**

SUITE

Tu sais reprendre ce que tu donnais. Reste ce que tu donnes sans le savoir — et c'est de loin le plus gros gisement.

Partir n'est pas un mouvement de plus

Beaucoup de méthodes rangent « couper » au bout d'une échelle, comme un quatrième cran plus fort que les autres. C'est une erreur, et elle coûte des années.

Les trois mouvements sont des gestes : tu les fais un lundi soir, tu observes, tu ajustes.

Partir est d'une autre nature — ça ne s'ajuste pas, ça ne se teste pas, et ça ne se reprend pas.

PILIER 4 · LA SORTIE

Tant que tu traites la sortie comme le cran suivant, tu ne pars jamais : il y a toujours un mouvement intermédiaire à essayer encore une fois.

Alors on la traite à part. Trois questions, posées à froid, une seule fois.

**Ce chapitre ne te dira pas de partir.
Il te dira comment savoir — et
comment faire si oui.**

Les trois questions

À poser un jour où rien ne vient de se passer.
Jamais le lendemain d'une dispute, jamais le
soir où tu en as assez.

Est-ce que j'ai vu un changement réel, au moins une fois ?

Pas une promesse, pas trois bonnes semaines. Un comportement qui a changé et qui a tenu deux mois. Si la réponse est jamais, tu as ta réponse et elle ne dépend pas de ta patience.

Est-ce que je resterais si ça ne changeait plus jamais ?

C'est la seule question honnête, parce que c'est le scénario le plus probable. Répondre « oui mais il va changer » revient à répondre non.

Qu'est-ce que je perds vraiment — et qu'est-ce que je crains de perdre ?

Ce sont deux listes différentes. La première tient en trois lignes. La seconde est pleine de choses qui n'arriveront pas : le regard des autres, la version qu'il donnera, la peur de ne pas retrouver.

Si la réponse à la deuxième est non, les deux autres ne servent qu'à retarder.

Comment on sort

Il n'y a pas de bonne manière de partir, il y en a une qui coûte moins cher que les autres.

Sans discours

Une phrase. « Je ne vais pas continuer. » Tout ce que tu ajoutes devient un point à débattre, et un débat rouvre la porte

Sans procès

Ne liste pas ses torts. Tu ne cherches pas à faire reconnaître quoi que ce soit — et tu ne l'obtiendras pas

Sans préavis

Annoncer une semaine à l'avance offre une semaine pour te faire changer d'avis, et c'est toujours la meilleure semaine de la relation

Une seule fois

Pas de dernière explication, pas de « on reste en bons termes », pas de café pour clore proprement. Ces trois choses sont des reprises déguisées

Dans certains cas — un parent, un coparent, un collègue — la sortie totale n'existe pas. C'est le sujet du chapitre suivant, et c'est le cas le plus fréquent.

Ce qui arrive ensuite

Trois choses arrivent presque toujours, dans cet ordre, et savoir qu'elles arrivent suffit à ne pas s'y reprendre.

Le silence

Deux à six semaines. Tu vas l'interpréter comme une confirmation qu'il s'en fichait. C'est une attente.

Le retour léger

Un message anodin, sans référence à ce qui s'est passé. Une photo, une question, un anniversaire. Le sujet n'est jamais rouvert — c'est justement le procédé.

La version

Tu apprends par quelqu'un d'autre ce qui s'est raconté. Elle sera à son avantage.

Tu vas vouloir rétablir les faits auprès de trois personnes.

Ne rétablis rien. Ceux qui te connaissent n'ont pas besoin de la correction, et les autres n'y croiront pas parce que tu la donnes.

Le seul indicateur qui compte, tu le connais déjà : est-ce que ça te coûte moins cher qu'avant ?

**Une sortie réussie ne se sent pas comme une victoire.
Elle se sent comme un silence, et c'est normal.**

PILIER 5

DISPARAÎTRE

Ce que tu émetts sans le savoir

À la fin de ce pilier, tu auras retourné sur toi ce que tu appliques aux autres depuis le début — et refermé ce qui fuyait.

Au pilier 4, tu as repris ce que tu donnais à quelqu'un de précis, parce que lui te coûtait quelque chose. Ce geste-là visait une personne.

PILIER 5

Celui-ci ne vise personne. Il porte sur ce que tu émetts en permanence, sans destinataire, et que n'importe qui ramasse — y compris ceux que tu n'as pas encore repérés.

Retourne au tout premier chapitre et relis les trois canaux.

Le rythme. L'écart. L'asymétrie.

Tu les as cherchés chez les autres pendant quatre piliers. Ils fuient de la même façon chez toi, auprès de tout le monde.

Celui qui opère sur les gens n'a pas besoin d'un manuel pour ça. Il le fait d'instinct, et il l'a déjà fait sur toi.

Ce pilier ferme les fuites.

Avec qui rester lisible

Ce pilier ne s'applique pas à tout le monde. Le tri se fait maintenant, et il ne se fait pas par catégorie de relation : un frère peut être du mauvais côté, un collègue du bon.

Une seule question, à poser sur chaque personne proche.

QUESTION

Lui as-tu confié quelque chose qui pouvait te nuire — et ne s'en est-il jamais servi ?

PILIER 5 · DISPARAÎTRE

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Tu ne lui as jamais rien confié de risqué

Tu n'as pas de réponse, seulement une absence de preuve. Reste prudent sans rien fermer, et attends d'avoir une vraie donnée.

Il s'en est servi, ne serait-ce qu'une fois

Ressorti dans une dispute, raconté à un tiers, glissé en plaisanterie devant du monde. Une seule fois suffit. Applique ce qui suit.

Il ne s'en est jamais servi

Reste lisible avec lui, complètement. Devenir illisible avec quelqu'un de sûr coûte beaucoup plus cher que ça ne protège.

PILIER 5 · DISPARAÎTRE

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Fais la liste maintenant. Chez la plupart des gens, la troisième catégorie tient en trois ou quatre noms — et c'est le chiffre normal.

Ce pilier ferme des portes.

Décide d'abord lesquelles doivent rester ouvertes.

FUITE 1

TON DÉLAI

CE QUI FUIT

Ta vitesse de réponse trace la carte exacte de ce qui compte pour toi — et de qui compte pour toi.

CE QUE ÇA DONNE

Réponds en deux minutes à une personne et en quatre heures à une autre, et tu viens de publier ton classement. Il suffit d'observer deux semaines pour savoir précisément où on se situe, et donc de combien on dispose sur toi.

CE QUI FERME

Un délai à peu près constant, quel que soit l'interlocuteur et quel que soit le sujet. Pas long : constant. C'est la variation qui informe, pas la lenteur.

FUITE 2

TA JUSTIFICATION

CE QUI FUIT

Chaque motif que tu donnes est une prise que tu tends.

CE QUE ÇA DONNE

« Je ne peux pas, j'ai les enfants ce week-end » n'est pas un refus : c'est une porte. La prochaine fois, ce sera sur un week-end sans les enfants — et tu n'auras plus de motif. Tu n'as pas refusé, tu as publié tes conditions.

CE QUI FERME

« Je ne peux pas. » Point. Ce n'est pas de la sécheresse : la plupart des gens ne remarquent même pas l'absence de motif. Ceux qui la remarquent et la réclament t'apprennent quelque chose sur eux.

FUITE 3

TA RÉACTION

CE QUI FUIT

Ce qui te fait réagir désigne ce qui te tient.

CE QUE ÇA DONNE

Un silence qui te fait relancer trois fois, une pique qui te fait répondre trop vite, une absence de réponse qui te fait vérifier ton téléphone : chacune de ces réactions est une démonstration publique de l'endroit exact où appuyer.

CE QUI FERME

Le délai avant de répondre à ce qui te touche. Pas l'absence de réaction — le décalage. Ce que tu réponds une heure plus tard n'a plus rien à voir avec ce que tu aurais répondu dans la seconde, et personne n'apprend rien de toi entre-temps.

FUITE 4

TA RÉGULARITÉ

CE QUI FUIT

Être fiable et être calculable ne sont pas la même chose.

CE QUE ÇA DONNE

Si on sait que tu diras oui, on ne te demande plus : on t'informe. C'est le moment où tes proches cessent de solliciter ton accord et commencent à annoncer leurs plans — parce que ta réponse est déjà connue.

CE QUI FERME

Un refus par mois, sur quelque chose que tu aurais accepté. Sans motif, sans drame. Ça remet ta réponse dans l'incertain, et ça remet la demande dans les mains de l'autre.

L'information rare

Il n'est pas question de mentir, ni de cacher, ni de jouer un personnage. Ces trois choses demandent un travail permanent et finissent toujours par céder.

Il est question de différer.

Ne raconte pas un projet avant qu'il existe. Ne partage pas une bonne nouvelle le jour où tu l'apprends — attends une semaine, et regarde à qui tu as encore envie de la dire. Ne commente pas une décision pendant que tu la prends.

PILIER 5 · DISPARAÎTRE

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Ce que tu dis après coup ne se retourne plus
contre toi. Ce que tu dis pendant, si.

**Tu n'as pas besoin d'être secret.
Juste d'arriver après.**

L'opacité totale fabrique de la solitude

Ce pilier est le plus efficace du manuel, et c'est aussi le seul qui puisse abîmer ta vie si tu l'appliques partout.

Une personne totalement illisible est aussi une personne à qui on ne se confie pas, qu'on n'invite plus, et dont on finit par se méfier sans savoir pourquoi. L'illisibilité protège de la prise — elle empêche aussi le lien, parce qu'un lien est précisément fait de prises consenties.

PILIER 5 · DISPARAÎTRE

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Tu as fait le tri à l'ouverture de ce pilier. C'est le moment de le relire : les trois ou quatre noms restent en clair, tout le reste passe en différé.

Et différé ne veut pas dire jamais. Ce que tu ne dis pas aujourd'hui, tu peux le dire dans huit jours — c'est le délai qui protège, pas le silence.

Ce qui n'est pas normal, ce n'est pas d'avoir trois personnes en clair.

C'est de se comporter avec quarante comme avec ces trois-là.

La même question, deux réponses

On te demande pourquoi tu ne viens pas. La première réponse publie tes conditions. La seconde ne publie rien.

PILIER 5 · DISPARAÎTRE

PRINCIPE · SIGNAUX · **SITUATION** · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Version 1 — tu justifies

LUI « Tu viens samedi ? »

TOI « Ah non, je peux pas, j'ai ma
sœur qui passe et faut que je
bosse dimanche. »

LUI « Et le week-end d'après alors ? »

- Tu viens de donner deux informations : ce qui te retient, et le fait que ça se lève. La demande revient automatiquement — tu as toi-même fourni la date.

PILIER 5 · DISPARAÎTRE

PRINCIPE · SIGNAUX · **SITUATION** · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Version 2 — tu ne justifies pas

LUI « Tu viens samedi ? »

TOI « Je ne peux pas, désolé. »

LUI « Ah. Bon, une autre fois. »

- Rien à quoi se raccrocher, donc rien à négocier. Et si la réponse avait été « pourquoi ? », tu aurais appris quelque chose — les gens qui exigent un motif pour un refus sont ceux-là mêmes qui s'apprêtaient à le démonter.

Inès, 31 ans, graphiste

Une amie proche, très présente. Inès lui racontait tout, en temps réel — ses projets, ses doutes, ses candidatures. Elle a fini par remarquer que chaque projet raconté s’arrêtait, et que chaque projet qu’elle avait gardé pour elle aboutissait.

CE QU’ELLE A CRU

Une superstition. Elle s’est traitée d’idiote pendant des mois.

PILIER 5 · DISPARAÎTRE

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · **CAS** · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

CE QU'ELLE A VU

Ce n'était pas magique. Racontés en cours de route, ses projets recevaient chaque fois la même chose : une question qui semblait bienveillante et qui ouvrait une faille. « Tu es sûre que c'est le bon moment ? » « Et tu as pensé à... ? » Elle repartait avec un doute qu'elle n'avait pas en arrivant.

CE QU'ELLE A FAIT

Elle n'a pas coupé. Elle a arrêté de raconter pendant, et s'est mise à raconter après.

RÉSULTAT

L'amie a mis quatre mois à le remarquer, et l'a mal pris. Inès n'a rien expliqué. La relation existe toujours et elle est plus calme — Inès y arrive avec des choses faites, plus avec des choses fragiles.

PILIER 5 · DISPARAÎTRE

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · **CAS** · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

**Elle n’a pas changé d’amie.
Elle a changé le moment.**

Confondre illisible et absent

Devenir illisible ne veut pas dire donner moins. Ça veut dire donner autre chose, et à un autre moment.

Beaucoup de gens qui appliquent ce pilier se contentent de disparaître : moins de messages, moins de présence, moins de tout. Ça s'appelle du retrait, pas de l'illisibilité — et le retrait produit le résultat même que le pilier cherche à éviter.

PILIER 5 · DISPARAÎTRE

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · **ERREUR** ·
CE SOIR · RETENIR

Quelqu'un d'illisible est très présent. Il est simplement présent sur ce qu'il choisit : les faits plutôt que les états d'âme, les choses faites plutôt que les choses en cours, les questions plutôt que les confidences.

On ne remarque pas qu'il ne dit rien de lui. On remarque qu'on a beaucoup parlé.

**Le but n'est pas qu'on te voie moins.
C'est qu'on apprenne moins.**

Tes trois canaux, sur toi

Reprends les trois canaux du premier chapitre — le rythme, l'écart, l'asymétrie — et applique-les à toi, sur les sept derniers jours.

Ton rythme

à qui as-tu répondu en moins de cinq minutes ? à qui as-tu mis plus de trois heures ? qu'est-ce que ça publie de ton classement ?

Ton écart

qu'as-tu dit de toi cette semaine que ton comportement contredit ?

PILIER 5 · DISPARAÎTRE

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Ton asymétrie

avec qui as-tu changé de ton — et qu'est-ce que cette personne avait à t'apporter ?

Puis la question qui ferme le pilier : si quelqu'un t'avait observé cette semaine comme tu observes depuis quatre piliers, qu'aurait-il appris ?

Écris trois choses. Ce sont tes fuites. Referme celle qui te coûte le plus cher.

Ce qu'il faut retenir

- 01** Ce que tu cherches chez les autres fuit
chez toi · exactement de la même façon
- 02** Ton délai publie ton classement · ferme-le
par la constance, pas par la lenteur
- 03** Ta justification est une prise · « je ne peux
pas » se suffit à lui-même
- 04** Ta réaction désigne ce qui te tient ·
réponds en décalé, pas jamais
- 05** Ta régularité te rend calculable · un refus
par mois remet du flou

PILIER 5 · DISPARAÎTRE

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · **RETENIR**

- 06** Ne mens pas, diffère · ce qu'on n'a pas dit
ne se retourne jamais contre toi
- 07** Reste lisible avec les trois ou quatre que tu
as vérifiés · c'est le chiffre normal
- 08** Illisible ne veut pas dire absent · très
présent, mais on apprend peu

PILIER 5 · DISPARAÎTRE

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · **RETENIR**

- ☐ J'ai relevé mes propres délais sur une semaine
- ☐ J'ai identifié mes trois fuites principales
- ☐ J'ai refusé une chose sans donner de motif
- ☐ J'ai gardé un projet pour moi jusqu'à ce qu'il existe
- ☐ J'ai nommé les trois ou quatre personnes avec qui je reste lisible

PILIER 5 · DISPARAÎTRE

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · **RETENIR**

SUITE

Il te reste le plus difficile : que tout ça tienne dans six mois, quand l'effet de nouveauté sera retombé.

PILIER 6

TENIR

Quand la nouveauté sera retombée

À la fin de ce pilier, ta lucidité ne dépendra plus de ta motivation.

Tu vas très bien appliquer ce manuel pendant trois semaines.

Puis un mois chargé arrivera. Une bonne période aussi — c'est là qu'on relâche le plus. Et six mois plus tard tu te retrouveras dans une situation que tu avais parfaitement lue au premier jour, en te demandant comment tu as pu laisser passer ça encore une fois.

PILIER 6

Ce n'est pas un problème de volonté. C'est un problème de mémoire : un comportement isolé ne pèse rien, et tu ne gardes aucune trace des précédents. Chaque écart se présente donc toujours comme le premier.

Ce pilier ne te demande pas de tenir un rythme. Il installe un compteur — une ligne écrite quand quelque chose arrive, rien de plus.



Pas un rendez-vous. Un compteur.

La solution évidente serait un rituel : un bilan chaque semaine, une demi-heure, quelques questions.

Personne ne tient ça six mois. Un rendez-vous avec soi-même est la première chose qui saute dès qu'une semaine est chargée — et les semaines chargées sont précisément celles où on se fait avoir.

PILIER 6 · TENIR

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Un compteur ne demande rien. Il ne se planifie pas, il ne se prépare pas, et il fonctionne même quand tu n'y penses plus. Tu écris une ligne quand quelque chose arrive. C'est tout.

Ce n'est pas ta mémoire qui décide : c'est l'accumulation.

**Une méthode qui exige de la
motivation
n'a pas encore été conçue.**

PILIER 6 · TENIR

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

LE CARNET

PRINCIPE

Une ligne par écart constaté. Datée.

Sans commentaire, sans interprétation,
sans conclusion.

**12/03 — KARIM — A DIT QU'IL RAPPELAIT, N'A
PAS RAPPELÉ**

Un fait, jamais un ressenti

« il s'en fout » n'est pas une ligne. « n'a pas
rappelé » en est une

Le jour même

après 24 h, ta mémoire aura déjà arrangé la
scène — dans un sens ou dans l'autre

Sans relire

on n'ouvre pas le carnet pour ruminer. On
l'ouvre quand un compteur atteint trois

PILIER 6 · TENIR

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Sans qu'on te voie compter

c'est ce que tu as fermé au pilier 5 qui te laisse le temps de noter avant de répondre. Un carnet ne sert à rien si l'autre lit tes réactions en direct

Y compris ce qui contredit

note aussi ce qui va dans le bon sens. Un carnet à charge n'est plus un carnet, c'est un dossier

Une note sur ton téléphone suffit. Ce qui compte n'est pas l'outil, c'est que l'écriture se fasse ailleurs que dans ta tête — parce que ta tête, elle, efface.

LA RÈGLE DES TROIS

PRINCIPE

Au troisième écart de même nature, tu reprends le tempo. Sans nouvelle délibération.

C'est la seule décision de tout le manuel qui se prend à l'avance — et c'est pour ça qu'elle tient.

Un écart : rien. Tout le monde se rate, et conclure sur un incident isolé est l'erreur de départ.

Deux écarts : tu observes. C'est peut-être une période.

PILIER 6 · TENIR

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Trois écarts de même nature : ce n'est plus une période, c'est un fonctionnement. Tu reprends le tempo — tu ne rouvres pas le débat avec toi-même, tu ne cherches pas d'explication, tu n'attends pas de voir.

Ne confonds pas avec la grille des quarante-huit heures : elle comptait six signaux différents, on compte ici les répétitions d'un seul.

POURQUOI

Sans seuil décidé à l'avance, tu renégocies à chaque fois — et tu renégocies toujours à la baisse, parce que chaque écart pris isolément semble excusable. C'est comme ça qu'on reste six ans quelque part.

PILIER 6 · TENIR

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Le troisième n'est pas plus grave que le premier.

Il prouve seulement que ce n'était pas un accident.

LE SEUIL, ÉCRIT À FROID

PRINCIPE

Ce qui est inacceptable, décidé maintenant — avant d’y être confronté.

Une décision prise dans l’émotion est mauvaise dans les deux sens : on part pour un détail, ou on reste pour une raison qu’on n’accepterait jamais à froid.

Alors on écrit maintenant, pendant que rien ne brûle.

PILIER 6 · TENIR

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Trois lignes, pas plus. Formulées en comportements observables, jamais en principes — « je ne tolérerai pas le manque de respect » ne veut rien dire et ne se déclenchera jamais.

- 01** S'il me ment sur de l'argent, je sors. Une fois suffit.
- 02** S'il me critique devant des tiers après que je le lui ai demandé une fois, je sors.
- 03** Si je dois vérifier ce qu'il me dit auprès de quelqu'un d'autre plus d'une fois par mois, je sors.

Range-les. Tu ne les reliras qu'une seule fois : le jour où tu te demanderas si tu exagères.

PILIER 6 · TENIR

PRINCIPE · **SIGNAUX** · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Ce jour-là, ce n'est pas toi qui décideras. C'est celui que tu étais quand tu allais bien.

Le troisième, et ce que tu n'en dis pas

Un compteur ne sert à rien s'il se rediscute le jour où il se déclenche. Voici les deux seuls moments où il se voit.

PILIER 6 · TENIR

PRINCIPE · SIGNAUX · **SITUATION** · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Troisième annulation en cinq semaines. Les deux premières sont déjà dans le carnet.

LUI « Je vais devoir annuler, je t'expliquerai. »

TOI « Pas de souci. »

Le soir, tu écris la ligne. Date, fait, rien d'autre. C'est la troisième de même nature.

- Tu n'as rien à décider ce soir, et c'est tout l'intérêt : la décision a été prise à froid il y a des semaines. Tu reprends le tempo à partir de demain, sans l'annoncer et sans lui en parler. Ce soir, tu as seulement compté.

PILIER 6 · TENIR

PRINCIPE · SIGNAUX · **SITUATION** · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Quelqu'un t'a vu noter quelque chose après un appel.

LUI « Tu notes quoi, là ? »

TOI « Deux trucs à pas oublier. »

LUI « Sur moi ? »

TOI « Sur ma semaine. »

- Un carnet cesse d'être un outil le jour où il devient un sujet. Il ne se cache pas — il ne se commente pas, ce n'est pas la même chose. Explique-le une fois, et tu passeras les six mois suivants à le justifier au lieu de le tenir.

Fadi, 45 ans, restaurateur

Un associé depuis huit ans. Deux séparations envisagées, deux fois abandonnées — à chaque fois, au moment de trancher, Fadi ne se souvenait plus assez précisément de ce qui s'était passé pour justifier une décision aussi lourde.

CE QUI BLOQUAIT

Sa mémoire lui rendait deux ou trois épisodes, tous vieux, tous discutables. Le reste avait disparu. Alors il se disait qu'il dramatisait.

CE QU'IL A FAIT

Il a tenu un carnet pendant quatre mois. Une ligne, la date, le fait. Sans jamais le relire.

PILIER 6 · TENIR

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · **CAS** · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

RÉSULTAT

Au bout de quatre mois : trente et une lignes.
Dix-neuf portaient sur la même chose —
des engagements pris devant l'équipe et
non tenus.

Il n'a pas eu de décision à prendre. Il a lu la
liste, et la décision était déjà là. La séparation
s'est faite en six semaines, sans dispute — il
n'y avait plus rien à démontrer, ni à lui-même,
ni à l'autre.

**Pendant huit ans, il n'avait pas
manqué de courage.
Il manquait de traces.**

Tenir le carnet sur tout le monde

Trois personnes au maximum. Idéalement une.

Un carnet ouvert sur dix personnes se transforme en autre chose qu'un outil de lucidité : il devient une surveillance permanente, et il change la façon dont tu vis tes relations. Tu ne les vis plus, tu les documentes.

Le carnet s'ouvre sur quelqu'un dont le comportement t'a déjà coûté quelque chose, et il se ferme quand la question est tranchée — dans un sens ou dans l'autre.

S'il ne se ferme jamais, ce n'est plus la relation qui pose problème.

PILIER 6 · TENIR

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · **ERREUR** ·
CE SOIR · RETENIR

**Un carnet a une date d'ouverture
et une date de fermeture.**

Vingt minutes, une fois

C'est le seul exercice du manuel qui ne se répète pas.

Ouvre une note

titre : le prénom de la personne. Reporte les écarts des quatre dernières semaines dont tu es certain. Un fait par ligne, avec sa date

Écris tes trois seuils

en comportements observables, jamais en principes. Range-les

PILIER 6 · TENIR

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · RETENIR

Fixe le compteur

au troisième écart de même nature, tu reprends le tempo. Décidé maintenant, pas le jour venu

Vingt minutes. Puis tu n’y touches plus, sauf pour ajouter une ligne quand quelque chose arrive.

Le système est en place. Il tournera sans toi.

Ce qu'il faut retenir

- 01** Ce n'est pas la volonté qui manque, c'est la trace · chaque écart se présente comme le premier
- 02** Pas de rituel hebdomadaire · personne ne tient un rendez-vous avec soi-même six mois
- 03** Le carnet retient les faits · une date, aucun commentaire, y compris ce qui te contredit
- 04** La règle des trois décide à ta place · au troisième écart, tu reprends le tempo

PILIER 6 · TENIR

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · **RETENIR**

05 Le seuil s'écrit à froid · en comportements observables, jamais en principes

06 Trois personnes au maximum · un carnet a une date de fermeture

PILIER 6 · TENIR

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · **RETENIR**

- ☐ J'ai ouvert un carnet sur une personne, une seule
- ☐ J'y ai reporté les faits des quatre dernières semaines, datés
- ☐ J'ai écrit mes trois seuils et je les ai rangés
- ☐ J'ai fixé mon compteur à trois
- ☐ Je n'ai prévu aucun rendez-vous hebdomadaire — et c'est volontaire

PILIER 6 · TENIR

PRINCIPE · SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR ·
CE SOIR · **RETENIR**

SUITE

Le système est complet. Ce qui suit ne s’y ajoute pas : ce sont les quatre situations où il ne s’applique pas tel quel — quand tu ne peux pas partir, quand c’est un groupe, quand tout passe par un écran, et quand la question se retourne sur toi.

QUAND TU NE PEUX PAS PARTIR

À la fin de ce chapitre, tu sauras réduire une relation sans la rompre — parce que la rompre n'est pas une option.

C'est le cas le plus fréquent, et c'est celui que les manuels évitent.

Ta mère. Le père de tes enfants. Ton chef, dans un métier où tu ne peux pas claquer la porte ce trimestre. Ton frère, que tu reverras à chaque Noël pendant trente ans. Le beau-père de ta compagne.

Tout ce que tu as lu jusqu'ici suppose une porte de sortie. Ici il n'y en a pas, et on ne va pas faire semblant du contraire.

La bonne nouvelle : quand on ne peut pas réduire la relation, on réduit sa **surface**. Loin d'être un pis-aller, c'est souvent plus efficace qu'une rupture, parce que ça ne déclenche rien.

Les quatre surfaces

Une relation te coûte par quatre canaux. Tu peux les fermer un par un, sans jamais annoncer quoi que ce soit.

LE TEMPS

Pas la fréquence — la durée. Un déjeuner de trois heures et un café de quarante minutes ne coûtent pas la même chose, et personne ne remarque la différence. Arrive plus tard, pars à une heure décidée avant.

CAS DIFFICILE 1 · QUAND TU NE PEUX PAS PARTIR

SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR · CE SOIR

LES SUJETS

Deux ou trois sujets, toujours les mêmes, sont ceux où ça dérape. Tu les connais. Tu n'as pas à les interdire : tu as à ne plus les ouvrir toi-même, et à répondre court quand ils s'ouvrent.

LES LIEUX

Chez lui, il a le cadre. Chez toi, tu ne peux pas partir. Un lieu neutre où l'un des deux doit se lever pour rentrer change plus de choses que trois conversations.

CAS DIFFICILE 1 · QUAND TU NE PEUX PAS PARTIR

SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR · CE SOIR

LES ENJEUX

Ne fais plus dépendre de cette personne quoi que ce soit d'important : un trajet, une garde, une avance, une clé. Chaque dépendance retirée est un levier retiré.

Tu n'as pas besoin de le voir moins souvent.

Tu as besoin que chaque fois coûte moins cher.

Le canal unique

Quand la relation est obligatoire et que le conflit est permanent — une coparentalité, une succession, une association qu'on démonte — il reste un outil, et il est radical.

Tout passe par un seul canal, et il est écrit.

Pas par hostilité : parce que l'écrit supprime d'un coup les trois quarts de ce qui rendait la relation coûteuse. Le ton disparaît.

L'interruption disparaît. La reformulation de ce qui a été dit devient impossible. Et tu réponds quand tu as décidé de répondre, pas quand ça sonne.

CAS DIFFICILE 1 · QUAND TU NE PEUX PAS PARTIR

SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR · CE SOIR

Un effaceur perd tout terrain. Un victimaire n'a plus de public. Un contrôleur ne peut plus fixer le tempo.

Une seule voie

« Pour tout ce qui concerne les enfants, écris-moi. » Dit une fois, sans justification

Un délai fixe

Tu réponds sous 24 h, toujours. Ni plus vite ni plus lentement, même en cas d'urgence déclarée

Trois lignes

Les faits, la décision, rien d'autre. Aucun adjectif, aucune réponse à ce qui te vise

CAS DIFFICILE 1 · QUAND TU NE PEUX PAS PARTIR

SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR · CE SOIR

Cet outil abîme une relation vivante. Ne le sors que quand la relation ne l’est plus et qu’elle doit pourtant continuer.

Le repas de famille

La scène a lieu deux fois par an, tout le monde est là, et elle se déroule toujours pareil.

CAS DIFFICILE 1 · QUAND TU NE PEUX PAS PARTIR

SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR · CE SOIR

Devant tout le monde

LUI « Alors, toujours pas de projet sérieux ? À ton âge j'avais déjà une maison. »

TOI « C'est vrai. »

LUI « Non mais je dis ça pour toi, hein. Faut bien que quelqu'un te le dise. »

TOI « Tu as raison. Tu me repasses le pain ? »

- Ne défends pas ta vie devant huit personnes : c'est le terrain qu'il a choisi et tu ne peux pas le gagner. Concéder ferme la scène en deux secondes, et une demande banale la referme pour de bon. Personne n'a rien vu — et c'est le but.

CAS DIFFICILE 1 · QUAND TU NE PEUX PAS PARTIR

SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR · CE SOIR

Quand ça revient une deuxième fois dans le repas

LUI « Enfin bref. Faut te bouger un peu. »

TOI *(rien — tu te tournes vers quelqu'un d'autre et tu poses une question)*

- La deuxième attaque cherche la réaction que la première n'a pas obtenue. Ne rien donner du tout, en changeant d'interlocuteur, est la seule réponse qui ne se retourne pas. Il ne peut pas te reprocher de parler à quelqu'un.

Nawel, 38 ans, pharmacienne

Sa mère. Chaque appel dure une heure et se termine par un reproche glissé à la fin — sur son travail, sur ses enfants, sur le fait qu'elle ne vient pas assez. Nawel raccroche vidée, puis s'en veut d'être vidée par sa propre mère.

CE QU'ELLE AVAIT TENTÉ

Elle en avait parlé. Sa mère avait pleuré, Nawel s'était excusée, et rien n'avait changé — sinon qu'elle n'osait plus en reparler.

CAS DIFFICILE 1 · QUAND TU NE PEUX PAS PARTIR

SIGNAUX · SITUATION · **CAS** · ERREUR · CE SOIR

CE QU'ELLE A FAIT

Elle n'a rien dit. Elle a appelé aux mêmes jours, à la même fréquence, mais depuis la voiture en rentrant du travail — vingt minutes, avec une fin naturelle. Et elle a cessé de raconter ses week-ends, qui étaient le seul carburant des reproches.

RÉSULTAT

Sa mère n'a jamais mentionné le changement. Les reproches n'ont pas disparu, ils sont passés d'un par appel à un toutes les trois ou quatre fois — il n'y avait plus assez de matière ni assez de temps.

Deux ans plus tard, elles s'appellent toujours autant. Nawel ne raccroche plus vidée. Aucune conversation n'a eu lieu sur le sujet, et aucune n'aura lieu.

Elle n’a pas réduit sa mère.
Elle a réduit la surface.

Attendre la reconnaissance

C'est le piège de ce chapitre, et il est plus dur à voir que les autres.

Tant que tu attends qu'il reconnaisse, tu restes en jeu. Chaque conversation devient une nouvelle tentative d'obtenir la phrase — « tu as raison, je n'aurais pas dû ». Et chaque tentative te remet exactement là où il te veut : en demande.

Cette phrase ne viendra pas. Pas parce qu'il est monstrueux, mais parce qu'il ne voit pas la scène comme toi, et qu'il ne la verra jamais comme toi.

CAS DIFFICILE 1 · QUAND TU NE PEUX PAS PARTIR

SIGNAUX · SITUATION · CAS · **ERREUR** · CE SOIR

Le jour où tu arrêtes d'attendre cette reconnaissance, la relation devient supportable en une semaine. C'est la seule chose de ce manuel qui produit un effet aussi rapide.

**Tu peux avoir raison,
ou tu peux avoir la paix.
Dans ces relations-là, rarement les
deux.**

Ferme une surface

Choisis la relation obligatoire qui te coûte le plus cher. Une seule surface, la plus facile pour toi :

La durée

décide avant, et dis-le en arrivant : « je ne peux pas rester longtemps »

Un sujet

identifie celui qui dérape toujours et ne l'ouvre plus toi-même pendant un mois

Un enjeu

retire une dépendance — une avance, un trajet, une garde. Une seule

CAS DIFFICILE 1 · QUAND TU NE PEUX PAS PARTIR

SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR · **CE SOIR**

Rien à annoncer. Rien à expliquer. Personne ne remarquera, et c'est la preuve que ça marche.

Note ce que tu ressens en rentrant, une fois. Compare dans un mois.

LES GROUPES

À la fin de ce chapitre, tu sauras lire une pièce, pas seulement une personne.

Tout ce que tu as appris marche en face-à-face. En groupe, les mêmes gens se comportent autrement — et c'est en groupe que se décident la plupart des choses qui te concernent.

Une équipe. Une belle-famille. Une bande d'amis de quinze ans.

Dans un groupe, personne n'agit pour lui-même : chacun agit devant les autres. Ça change tout, et ça rend certaines choses beaucoup plus faciles à voir.

01

LES ALLIANCES SE VOIENT DANS LES SILENCES

PRINCIPE

Ce n'est pas en écoutant qui parle avec qui que tu trouves les alliances. C'est en regardant qui se tait, et à quel moment.

OÙ LE VOIR

Quelqu'un attaque une idée. Note qui ne dit rien — l'allié se tait pour ne pas avoir à choisir

Une décision est prise. Note qui regarde qui avant de répondre : on demande une autorisation silencieuse

CAS DIFFICILE 2 · LES GROUPES

SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR · CE SOIR

OÙ LE VOIR

Quelqu'un est absent. Note qui le défend, et surtout qui change de sujet

Le silence est le seul signal qu'on ne peut pas préparer, parce qu'il ne se décide pas — il se subit.

02

LE RÔLE QU'ON T'A DONNÉ

PRINCIPE

Chaque groupe t'a assigné une fonction, en général dans les trois premières semaines, et sans te le dire.

OÙ LE VOIR

Celui à qui on demande — tu es la ressource

Celui qui détend — on te sollicite quand ça tend, jamais quand ça décide

Celui qu'on charrie — le groupe a besoin d'une cible douce pour ne pas s'attaquer entre eux

Celui qui n'est pas là — on t'informe des décisions, on ne te les demande pas

CAS DIFFICILE 2 · LES GROUPES

SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR · CE SOIR

Le test est simple : la dernière fois que le groupe a décidé quelque chose d'important, à quel moment l'as-tu su ? Avant, pendant, ou après ?

03

QUI DÉCIDE VRAIMENT

PRINCIPE

Ce n'est presque jamais celui qui parle le plus.
C'est celui vers qui les regards partent quand
une décision approche.

OÙ LE VOIR

Une proposition est lancée. Regarde où vont
les yeux, pas les réponses

Quelqu'un lance une blague. Regarde qui il
regarde en la finissant — on cherche
l'approbation d'une seule personne

CAS DIFFICILE 2 · LES GROUPES

SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR · CE SOIR

OÙ LE VOIR

Le groupe hésite. Celui qui tranche en une phrase courte, sans argumenter, est celui qui n'a pas besoin d'argumenter

Te tromper de décideur te fait travailler des mois sur la mauvaise personne. C'est l'erreur la plus coûteuse en contexte professionnel.

04

COMMENT UN GROUPE SE RETOURNE

PRINCIPE

Un groupe ne bascule jamais d'un coup. Il bascule en trois temps, et les deux premiers sont visibles.

OÙ LE VOIR

Un — on cesse de te contredire. Ça ressemble à de l'accord ; c'est un désengagement

Deux — les invitations arrivent plus tard, et tu apprends des choses après coup

CAS DIFFICILE 2 · LES GROUPES

SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR · CE SOIR

OÙ LE VOIR

Trois — quelqu'un te rapporte une phrase dite sur toi. Le groupe a déjà tranché depuis des semaines

Le premier temps est le seul où quelque chose est encore possible. Personne ne le voit, parce qu'il ressemble à une bonne nouvelle.

La décision que tu apprends

Deux moments du même mois. Dans le premier tu constates, dans le second tu places. Rien d'autre ne change.

Réunion d'équipe. Un sujet qui te concerne directement.

LUI « Du coup on part sur l'option 2, t'es au courant ? »

TOI « Non. Ça s'est décidé quand ? »

LUI « On en a parlé jeudi, à trois. »

- Ne conteste rien : la décision est prise, et la contester devant tout le monde te range parmi les mécontents sans la changer d'un mot. L'information vient de tomber et elle vaut la réunion entière — il existe un cercle de trois, il se réunit le jeudi, et tu n'en es pas. C'est une carte, pas un grief.

Deux jours avant la réunion suivante, dans un couloir, avec la personne vers qui partent les regards.

TOI « J'ai un truc à proposer jeudi. Je préfère t'en parler avant. »

LUI « Vas-y. »

TOI *(tu exposes en trois phrases — et tu ne demandes rien)*

- Tu n'as pas cherché son accord, tu lui as retiré la surprise. Une idée découverte en séance oblige celui qui décide à se positionner devant témoins, et devant témoins, dans le doute, il dit non. Ton argument n'a pas bougé d'une ligne. Le moment, si.

Bastien, 33 ans, chef de projet

Une équipe de sept. Bastien a le sentiment d'être écouté, on lui demande son avis, l'ambiance est bonne. Pourtant, trois arbitrages de suite sont tombés contre lui.

CE QU'IL CROYAIT

Qu'il argumentait mal, et qu'il devait mieux préparer ses réunions.

CE QU'IL A FAIT

Pendant quatre réunions, il a arrêté de préparer ses arguments et a noté une seule chose : vers qui partaient les regards au moment de trancher.

RÉSULTAT

Jamais vers le chef. Toujours vers la même personne, une collègue discrète qui parlait peu et qui validait d'un hochement. Ses trois arbitrages perdus avaient tous été présentés sans qu'elle en ait entendu parler avant.

Il a commencé à en parler en amont, à une personne, dans le couloir. Ses arguments, eux, n'ont pas bougé d'une ligne. Les deux arbitrages suivants sont passés.

**Il ne défendait pas mal ses idées.
Il les défendait devant la mauvaise
personne.**

Chercher un coupable

Face à un groupe qui se referme, le réflexe est de chercher qui est derrière. Qui a dit quoi, qui a commencé, qui monte les autres.

C'est presque toujours une perte de temps, pour une raison simple : dans la grande majorité des cas, personne n'a rien organisé. Un groupe se referme par accumulation de petits arrangements, chacun évitant un inconfort — pas par complot.

Chercher le coupable produit deux dégâts. Tu enquêtes au lieu d'ajuster, et tu finis par en parler à quelqu'un — ce qui accélère exactement ce que tu voulais arrêter.

Ce qui marche : identifier qui décide, et traiter avec cette personne-là. Le reste du groupe suit, comme il a toujours suivi.

**Un groupe n'a pas d'intention.
Il a des habitudes.**

Une réunion, un carnet

À la prochaine réunion, au prochain repas de famille, à la prochaine soirée : n'écoute pas le contenu. Note trois choses.

Les regards

au moment où une décision approche, vers qui partent-ils ?

Les silences

qui se tait quand quelqu'un est attaqué ?

Ton rôle

combien de fois t'a-t-on demandé quelque chose, combien de fois t'a-t-on demandé ton avis ?

CAS DIFFICILE 2 · LES GROUPES

SIGNAUX · SITUATION · CAS · ERREUR · **CE SOIR**

Trois lignes après coup, dans la voiture.

Répète sur trois occasions.

La carte du groupe apparaît en trois fois. Elle ne bougera plus beaucoup ensuite.

À TRAVERS UN ÉCRAN

À la fin de ce chapitre, tu sauras ce qu'un message dit — et ce qu'il ne dira jamais.

La plupart de tes relations passent maintenant par du texte. Tu vois certaines personnes quatre fois par an et tu leur écris quatre fois par semaine.

Le texte retire presque tout : le ton, le visage, l'hésitation, le moment où quelqu'un allait dire autre chose. C'est pour ça qu'on s'y trompe autant.

Mais il ajoute une chose que la conversation n'a jamais eue : il horodate tout. Chaque échange laisse une trace exacte de qui a répondu quand, en combien de mots, et à quoi il n'a pas répondu.

C'est le seul terrain où le rythme se mesure au lieu de s'estimer.

01

LE DÉLAI, EN VRAI

LECTURE

Compare deux délais du même jour, pas deux délais de deux semaines différentes.

Quelqu'un qui répond en quatre heures à ta question et en six minutes à celle d'après, quand elle l'arrange, vient de te montrer sa disponibilité réelle.

Un délai long ne veut rien dire seul. Beaucoup de gens répondent lentement à tout le monde. C'est l'écart entre deux délais qui parle, jamais le délai.

02

LA LONGUEUR

LECTURE

Note le rapport entre la longueur de tes messages et des siens sur une semaine. Un rapport stable, même déséquilibré, est normal — les gens n'écrivent pas pareil. Un rapport qui s'inverse selon le sujet est une information : les sujets où il écrit court sont ceux qu'il veut fermer.

Les longs messages ne prouvent pas l'investissement. Ils prouvent souvent le besoin de se justifier.

03

CE À QUOI IL NE RÉPOND PAS

LECTURE

Tu poses deux questions dans un message. Il répond à une. C'est le signal le plus fiable du texte, et le plus facile à rater — on relance sur la question oubliée en pensant à un oubli.

Reposer la question une fois est légitime. La reposer deux fois t'apprend seulement que tu insistes.

04

QUI REFUSE D'ÉCRIRE

LECTURE

Quelqu'un qui bascule systématiquement vers l'appel quand le sujet devient précis — un montant, une date, un engagement — ne préfère pas le téléphone. Il évite la trace.

Beaucoup de gens détestent écrire, sans rien cacher. Ce qui compte est la **sélectivité** : est-ce qu'il appelle pour tout, ou seulement quand ça engage ?

La question à laquelle il ne répond pas

Le même message, deux fois. Dans le premier
tu reposes la question. Dans le second, non.

Version 1 — tu relances

TOI « Ça va sinon ? Et pour samedi, tu peux me confirmer ? »

LUI « Ça va ouais, crevé cette semaine. »

TOI « Et samedi du coup ? »

LUI « Ah oui pardon, je te dis ça vite. »

- Tu as posé la question trois fois. Tout ce que l'échange a mesuré, c'est que tu insistes. Sur samedi, tu n'as toujours rien.

Version 2 — tu ne relances pas

TOI « Ça va sinon ? Et pour samedi, tu peux me confirmer ? »

LUI « Ça va ouais, crevé cette semaine. »

TOI *(rien)*

Trois jours plus tard, un message sans rapport :
« Tu fais quoi ce week-end ? »

- Il n'a jamais répondu sur samedi, et il a rouvert le week-end quand ça l'arrangeait. Ce n'était pas un oubli. Une question sans réponse est une réponse — encore faut-il cesser de la reposer pour l'entendre.

Camille, 27 ans, assistante juridique

Une relation à distance de huit mois. Un doute permanent, impossible à formuler : tout va bien quand ils se parlent, et pourtant elle passe ses journées à vérifier son téléphone.

CE QU'ELLE FAISAIT

Elle relisait les conversations en cherchant le ton, l'intention, ce qu'il avait voulu dire.

Chaque relecture donnait un résultat différent selon son humeur.

CE QU'ELLE A FAIT

Elle a arrêté d'interpréter et a relevé deux chiffres pendant trois semaines : qui écrit en premier, et le délai de réponse dans les deux sens.

RÉSULTAT

Elle écrivait en premier vingt-six fois sur trente. Et son délai à lui variait de huit minutes à onze heures, selon un seul critère : quand il proposait quelque chose, il répondait vite.

Elle a cessé d'écrire en premier. Onze jours de silence. Demander une explication lui aurait rapporté une explication, rien de plus — elle avait sa réponse sans avoir eu à poser la question.

Elle cherchait un ton dans des phrases.
L'information était dans les horaires.

Ce qu'un message ne dira jamais

Il faut être clair sur ce que ce chapitre ne permet pas, parce que l'écrit produit un excès de confiance.

Le ton n'existe pas. Une phrase sèche peut venir d'un quai de gare. Un point final n'est pas une froideur. L'absence d'emoji chez quelqu'un qui en met d'habitude est un signal — chez quelqu'un qui n'en met jamais, ce n'est rien.

Et surtout : le texte ne montre pas l'hésitation. Tu ne verras jamais les trois brouillons effacés, la phrase reprise, le moment où quelqu'un a failli tout dire.

Le rythme se mesure par écrit. Le reste se lit en face.

**Par message, tu peux mesurer.
Tu ne peux pas comprendre.**

Deux colonnes, vingt et un jours

Une seule conversation, celle qui te
préoccupe. Trois semaines, deux chiffres par
jour, aucune interprétation.

Qui écrit en premier

une croix dans une colonne ou dans l'autre

Les deux délais

le sien quand tu demandes, le tien quand
il demande

Interdiction absolue

de relire les messages en cherchant le ton.
C'est ce qui t'a occupé jusqu'ici, et ça n'a
jamais rien donné

Au bout de trois semaines, tu auras deux
colonnes de chiffres.

Elles diront en une seconde ce que huit mois
de relecture n'ont pas réussi à trancher.

ET SI C'ÉTAIT TOI

Le seul chapitre du manuel qui se retourne complètement.

Tu viens de passer un livre entier à examiner les autres. Il manquerait quelque chose d'important si on n'ouvrait pas cette porte-là.

Les cinq façons d'opérer ne sont pas réservées aux manipulateurs. Ce sont des mécanismes ordinaires, que tout le monde emploie par moments — souvent sans le voir, presque toujours par peur plutôt que par calcul.

La question n'est donc pas de savoir si tu l'as déjà fait. Tu l'as déjà fait.

Elle est de savoir si tu le fais par défaut, avec quelqu'un en particulier, en ce moment.

Cinq questions, une réponse honnête

Une par profil. Réponds vite — la première réponse est la bonne, la deuxième est déjà une plaidoirie.

LE CHARMEUR

Est-ce que je me livre vite et fort à des gens que je connais peu, et est-ce que j'attends quelque chose en retour ?

LE VICTIMAIRE

Quand on me reproche quelque chose, est-ce que la conversation finit souvent par porter sur ce que je ressens plutôt que sur ce que j'ai fait ?

LE CONTRÔLEUR

Est-ce que je corrige des détails sans enjeu chez les gens proches — leur façon de raconter, leur trajet, leur organisation ?

L'AMBIVALENT

Est-ce que quelqu'un attend en ce moment une réponse que je retarde, sans avoir l'intention de dire non ?

L'EFFACEUR

Combien de désaccords ai-je vraiment conclus cette année — et combien ont simplement disparu ?

Une réponse gênante sur cinq est normale.

**Trois sur cinq avec la même personne mérite
que tu t'arrêtes.**

Avoir des torts n'est pas opérer

Il y a une différence de nature, et elle tient en une chose : le bénéfice.

Tu as des torts quand tu blesses quelqu'un sans que ça te rapporte quoi que ce soit. C'est de la maladresse, de la fatigue, de la peur — et ça se répare avec une phrase.

Tu opères quand le comportement te rapporte quelque chose de constant : de la tranquillité, de l'attention, le fait de ne jamais avoir à trancher. Le signe distinctif n'est pas la gravité de l'acte. C'est qu'il se répète, toujours dans le même sens, et toujours à ton avantage.

CAS DIFFICILE 4 · ET SI C'ÉTAIT TOI

LA DISTINCTION

Le test est le même que pour les autres, appliqué à toi : **qu'est-ce que ce comportement m'évite ?** Si la réponse arrive tout de suite, elle est probablement juste.

Ce qu'on fait, et ce qui ne sert à rien

INUTILE

S'excuser longuement — Une excuse longue demande à être rassuré. Elle transfère la charge à celui que tu as fatigué

Annoncer que tu vas changer — Personne ne peut vérifier une annonce. Et tu viens de créer une attente que le moindre écart trahira

Chercher d'où ça vient — L'origine est intéressante et sans effet. On peut comprendre parfaitement pourquoi on fait quelque chose et continuer trente ans

CAS DIFFICILE 4 · ET SI C'ÉTAIT TOI
SI LA RÉPONSE EST OUI

UTILE

Choisir un seul comportement — Le plus visible, pas le plus grave. Celui que l'autre pourrait nommer si on lui demandait

Le retirer sans l'annoncer — Exactement comme les trois mouvements. On constate, on n'annonce pas

Tenir trois mois — C'est la durée au bout de laquelle quelqu'un cesse de se protéger de toi. Avant, rien ne se voit — et c'est là que la plupart abandonnent

**Personne ne te croira sur parole,
et c'est justifié.
On ne te croira que sur la durée.**

Pourquoi ce chapitre est dans ce manuel

Un manuel qui apprend à examiner les autres et ne pose jamais la question de soi fabrique quelque chose de précis : des gens convaincus d'être lucides, qui ont simplement changé de biais.

Il y a aussi une raison pratique. Beaucoup de relations déséquilibrées le sont dans les deux sens, avec deux personnes qui se protègent l'une de l'autre depuis longtemps. Si tu appliques les cinq piliers sans jamais te retourner, tu vas lire parfaitement une moitié de la situation.

CAS DIFFICILE 4 · ET SI C'ÉTAIT TOI

POUR FINIR CE CHAPITRE

Et la dernière : c'est le seul chapitre dont le résultat ne dépend de personne d'autre que toi.

Tu ne peux rien changer à ce qu'ils font.
Ce chapitre est le seul où tu peux tout.

POUR FINIR

Le système, en une page

Tu n'as pas à retenir ce manuel. Tu as à retenir
six temps, dans l'ordre.

**JE VOIS › JE NOMME › JE VÉRIFIE › J'AGIS ›
JE ME PROTÈGE › JE TIENS**

JE VOIS — Je regarde le rythme, l'écart,
l'asymétrie. Pas les mots — ce sont les seuls
qu'il prépare

JE NOMME — Je pose un profil sur une façon
d'opérer, pas une étiquette sur une personne.
C'est une prévision

POUR FINIR

JE VÉRIFIE — Je ne suppose pas. Je provoque l'information par ce que je tais, et je regarde ce qui remonte

J'AGIS — Je reprends le tempo, puis l'information, puis le cadre. Trois semaines chacun. Et je sais à quoi ressemble la sortie

JE ME PROTÈGE — Mes trois canaux furent pareil. Je diffère au lieu de cacher, et je reste lisible avec trois personnes

JE TIENS — Un carnet, un compteur à trois, un seuil écrit à froid. Aucune motivation requise

Un signal ne prouve rien.

Deux font observer.

Trois fois le même donnent la réponse.

POUR FINIR

Reprends ta grille

Va la chercher. Celle que tu as remplie au tout début, sur quelqu'un de réel, sans savoir ce que chaque ligne voulait dire.

Relis-la maintenant.

Les lignes que tu n'avais pas pu remplir ne l'étaient pas parce que la personne ne donnait rien. Elles ne l'étaient pas parce que tu ne regardais pas là.

C'est la seule chose qui a changé depuis la première page. Pas ta perspicacité, pas ton instinct. L'endroit où tu regardes.

**Tu n'es pas devenu plus malin.
Tu as arrêté d'écouter ce qu'on te
disait.**

POUR FINIR

Ce que tu vas perdre

Personne ne le dit jamais, alors autant le dire ici.

En appliquant ce manuel, tu vas perdre des relations. Pas beaucoup — deux, trois. Et elles ne partiront pas en claquant la porte : elles s'éloigneront doucement, sans reproche, sans explication, jusqu'à ce que tu réalises un jour que ça fait huit mois.

Ce seront celles qui reposaient sur ce que tu ne voyais pas.

POUR FINIR

Ça fait quelque chose. Même quand on savait, même quand on avait raison. Prépare-toi à ce que ce soit moins triomphal que prévu — la lucidité n'apporte pas de satisfaction, elle apporte du calme, et ce sont deux choses différentes.

En échange, tu vas cesser de dépenser une énergie considérable à excuser, à vérifier, à te demander si tu exagères. Cette énergie-là, tu ne savais même pas que tu la payais.

POUR FINIR

Voir pendant. Pas après.

Tu as commencé ce manuel avec une scène en tête. Une personne, un moment, un signal senti passer et compris des mois trop tard.

Cette scène-là, tu ne peux plus rien pour elle.

La prochaine, si.

Elle est déjà en train de se produire quelque part dans ta vie, avec quelqu'un que tu vois cette semaine. La seule question est de savoir si tu la comprendras pendant, ou encore une fois après.

Pendant que tu le lisais, il te lisait.

Tu viens de passer six piliers à apprendre ce que les gens laissent échapper sans le savoir.

Retourne la question une seule fois. Pendant tout ce temps, qu'est-ce que toi, tu as laissé échapper ?

Pense à ton dernier entretien. À ton dernier premier rendez-vous. À la dernière réunion où quelqu'un que tu ne connaissais pas a décidé quelque chose qui te concernait.

POUR FINIR

LA QUESTION QUI RESTE

Tu n'avais pas des semaines pour l'observer.

Tu avais trois secondes — et pendant ces trois secondes-là, ce n'est pas toi qui lisais.

Le pilier 5 t'a appris à fermer ce qui fuit. Ça marche sur ceux qui te connaissent : ils ont un passé avec toi, et tu viens de leur retirer de la matière. Ça ne marche pas sur un inconnu — il n'a aucun passé à recouper, alors il tranche sur les trois secondes dont il dispose. Il te classe quand même, et il le fait sans toi.

Tu as appris à lire quelqu'un en trois semaines.

On te lit, toi, en trois secondes.

Et cette lecture-là, tu ne l'as jamais choisie.

DOMINATION SILENCIEUSE

**Occuper l'espace, augmenter ton aura
et dominer chaque interaction sociale**

Ce manuel-ci t'a appris à lire les autres. Le
suivant t'apprend à décider de ce qu'ils lisent
sur toi.

Ni charisme ni confiance en soi. Six réglages,
et aucun n'est un don.

L'ESPACE — Le volume que tu occupes en
entrant

LE TEMPO — La lenteur des gestes et des
réponses

POUR FINIR

LA SUITE

LA POSTURE — Les épaules, les mains, la démarche

LE REGARD — La durée, et le côté par lequel tu romps

LA VOIX — La fin de phrase qui descend

LE SILENCE — Tenir le vide sans te justifier

Vingt et un jours, une variable par jour — jamais six le même soir. Tu ne changes pas de personnalité, tu changes ce qu'elle produit chez les autres.

**Tu sais maintenant ce qu'on te fait.
Il te reste à décider ce que tu produis.**

LA SUITE

Ce qu'il te reste à faire

**DOMINATION
SILENCIEUSE**



CE QU'IL Y A DEDANS

- Six réglages : l'espace, le tempo, la posture, le regard, la voix, le silence
- Vingt et un jours, une variable par jour — jamais six le même soir
- 39 chapitres, 6 parties, PDF et version liseuse

LA SUITE

Ce qu'il te reste à faire

DOMINATION SILENCIEUSE — Décider de ce qu'on lit sur toi, au lieu de le subir.

~~45€~~ **19€** prix lecteur du Manuel Sombre

JE VEUX CHOISIR CE QU'ON LIT SUR MOI

Quatorze jours pour te faire un avis. Remboursé sur simple demande, sans motif à donner.

Qu'est-ce que toi, tu laisses échapper?

@**oeil.lucide**

BONUS 1

LES DIALOGUES

Neuf situations, mot pour mot

Le manuel t'a donné la structure. Cette fiche donne les phrases.

Elle est faite pour être gardée sur ton téléphone et relue avant une conversation que tu redoutes — pas pour être apprise par cœur. Une phrase récitée s'entend.

BONUS 1

Trois principes valent pour les neuf situations. Ils comptent plus que les phrases elles-mêmes :

Court

toute phrase de plus de deux lignes contient une prise. Les longues réponses sont des négociations qui s'ignorent

Répété à l'identique

reformuler donne un nouvel angle d'attaque. La même phrase, trois fois, termine n'importe quel échange

BONUS 1

Sans motif

dès que tu donnes une raison, la conversation
porte sur la raison — et tu as déjà perdu
le sujet

On te presse de décider

LUI « Il faut que tu me dises maintenant. »

TOI « Alors c'est non. »

- L'urgence est le seul outil qui perd toute sa valeur quand on refuse d'y répondre. Si le délai était réel, on te proposera un délai. S'il était fabriqué, il disparaîtra.

On te reproche d'avoir changé

LUI « T'étais pas comme ça avant. »

TOI « C'est vrai. »

- Nier serait mentir, se justifier ouvrirait le procès. Concéder le fait sans rien concéder d'autre laisse la phrase sans suite.

On te demande pourquoi tu refuses

LUI « Pourquoi ? »

TOI « C'est comme ça cette fois. »

- Aucune information. Aucune date. Aucun angle. La plupart des gens passent à autre chose — ceux qui insistent t'apprennent quelque chose.

On te rappelle ce qu'on a fait pour toi

LUI « Après tout ce que j'ai fait pour toi. »

TOI « Je m'en souviens. Ça ne change rien à ma réponse. »

- La dette est réelle ou pas, peu importe : elle est invoquée ici pour convertir un service passé en obligation présente. Reconnais, puis sépare.

On t'attaque devant des tiers

LUI *(une pique lancée devant d'autres personnes)*

TOI « On en reparle tous les deux. »

- Ne réponds jamais sur le terrain public : c'est celui qu'il a choisi. Cette phrase referme la scène sans reculer, et elle se dit d'un ton neutre.

On te donne une excuse que tu sais fausse

LUI « J'ai pas vu ton message. »

TOI « D'accord. »

- Démontrer le mensonge ne sert à rien : tu obtiendrais un deuxième mensonge, mieux construit. Accepter sans commenter garde l'information pour ton carnet — et lui laisse ignorer que tu l'as vue.

On t'annonce un plan au lieu de te le proposer

LUI « Du coup samedi tu passes prendre les affaires. »

TOI « Je ne peux pas samedi. »

- Le fait qu'on t'informe au lieu de te demander signifie que ta réponse est considérée comme acquise. Un seul refus sans motif remet la question dans les mains de l'autre.

On teste une limite que tu viens de poser

LUI « Je sais ce que t'as dit, mais là
c'est différent. »

TOI *(la limite, répétée mot pour mot)*

- Le premier test arrive presque toujours dans les trois semaines, et il est toujours présenté comme une exception. C'est cette fois-là qui décide si la limite existe.

On te demande ce que tu penses de quelqu'un d'absent

LUI « Et toi, tu le trouves comment ? »

TOI « Je le connais pas assez. »

- Quelqu'un qui collecte ton avis sur les absents collectera l'avis des absents sur toi. Cette phrase ne coûte rien et ne laisse rien à relayer.

Les trois erreurs qui annulent tout

Les phrases précédentes ne servent à rien si l'une de ces trois choses arrive. Elles sont plus importantes que les scripts eux-mêmes.

Le ton

Une phrase courte dite avec agacement devient une attaque, et tu perds le seul avantage du procédé : qu'on ne puisse rien te reprocher. Même voix que pour demander l'heure

Le rattrapage

Tu tiens ta phrase, puis tu ajoutes « enfin je dis ça mais bon » pour combler le silence. Ce bout de phrase annule les dix secondes précédentes. Le silence après ta réponse t'appartient — laisse-le à l'autre

La récitation

Une phrase apprise s'entend, et elle sonne hostile parce qu'elle ne colle pas au moment. Retiens la structure, jamais les mots : reconnais le fait, refuse la conséquence, ne donne pas de motif

Tu n'as pas besoin des neuf situations. Trois en tête suffisent à ne plus être pris de court — et c'est le fait de ne pas improviser qui change tout, pas la formulation.

BONUS 2

LES GRILLES

**À imprimer,
à remplir**

Quatre pages qui se détachent du manuel : ce sont les seuls documents à garder à portée de main une fois la lecture terminée.

Rien à comprendre ici, tout est expliqué dans les piliers. Ces pages sont là pour être remplies.

GRILLE 1 — LA VICTOIRE RAPIDE

Six lignes. Coche uniquement ce que tu as vu de tes yeux dans les 48 heures.

Personne observée : _____ Dates : ____ / ____

- ☐ **L'ÉCART** — il a dit une chose sur lui-même, et fait le contraire
- ☐ **LES TROIS SECONDES** — sa première réaction à une contrariété, avant qu'il se reprenne

BONUS 2 · LES GRILLES

- ☐ **LES INVISIBLES** — son ton change avec quelqu'un qui ne peut rien lui apporter
- ☐ **LE TIERS ABSENT** — comment il parle de quelqu'un qui n'est pas là
- ☐ **LE RYTHME** — sa vitesse quand il veut quelque chose, contre quand c'est toi qui demandes
- ☐ **LE RETOUR** — il t'a rendu un service, puis te l'a fait remarquer

LECTURE

0 à 1 — rien à signaler

2 à 3 — tu observes, tu ne décides rien

BONUS 2 · LES GRILLES

LECTURE

4 et plus — ce n'est plus un doute, c'est un motif

GRILLE 2 — LE PROFIL

Une seule question : qu'est-ce que ce comportement lui évite ?

- ☐ **ÉVITE DE PAYER CE QU'IL PREND → le charmeur · recule quand tu ne rends pas la confiance**
- ☐ **ÉVITE QU'ON LUI REPROCHE QUOI QUE CE SOIT → le victimaire · recule devant la répétition à l'identique**
- ☐ **ÉVITE D'AVOIR À S'ADAPTER → le contrôleur · recule devant l'imprévu non justifié**

BONUS 2 · LES GRILLES

- ☐ ÉVITE DE S'ENGAGER TOUT EN TE GARDANT → l'ambivalent · recule devant ta constance
- ☐ ÉVITE DE RENDRE DES COMPTES → l'effaceur · recule devant l'écrit

Si deux profils tiennent également, tu n'as pas assez observé. Ne tranche pas.

GRILLE 3 — LE TEST

Un seul test, une seule fois. Le profil ne l'élite pas — il dit ce qu'il reste à savoir.

- ☐ CHARMEUR → LE TIERS ABSENT
- ☐ VICTIMAIRE → LE SILENCE
- ☐ CONTRÔLEUR → LE PUBLIC
- ☐ AMBIVALENT → LA BONNE NOUVELLE
- ☐ EFFACEUR → LA FAUSSE PISTE

BONUS 2 · LES GRILLES

☐ Deux profils tiennent encore → le silence, puis retour au pilier 1

Test choisi : _____ Date : _____

Réaction complète (pas la première phrase) :

Verdict : ☐ confirme ☐ innocente
☐ non concluant

GRILLE 4 — LE CARNET ET LE SEUIL

Un fait, une date, aucun commentaire. Y compris ce qui contredit.

Personne : _____ Ouvert le : _____

____ / ____ _____

____ / ____ _____

____ / ____ _____

____ / ____ _____

____ / ____ _____

____ / ____ _____

____ / ____ _____

____ / ____ _____

BONUS 2 · LES GRILLES

COMPTEUR — au troisième écart de même nature : je reprends le tempo.

MES TROIS SEUILS, écrits à froid le ____ :

1. _____

2. _____

3. _____

Trois personnes maximum, idéalement une. Un carnet a une date d'ouverture et une date de fermeture.