La pression change votre vitesse

Cet atelier n'évalue pas votre intelligence. Il entraîne un geste simple : ralentir assez pour distinguer un fait à vérifier du chemin imposé par le message.

Urgence	Autorité	Peur	Gain	Secret
Une échéance très proche empêche de réfléchir.	Un titre ou un ton officiel réclame l'obéissance.	Une perte, un danger ou une faute semblent imminents.	Une récompense inattendue pousse à agir.	L'isolement empêche un second regard.

Règle de l'atelier

Les cinq messages sont entièrement fictifs. Les organismes, montants, numéros et adresses ne correspondent à aucune situation réelle. Ne répondez pas, ne cliquez pas et n'appelez aucun expéditeur présenté ici.

1 · Nommer

Quelle émotion le message essaie-t-il d'accélérer ?

2 · Séparer

Quel fait doit être vérifié ? Quel chemin est imposé ?

3 · Sortir

Quel canal déjà connu permet de vérifier sans le message ?

4 · Partager

Qui peut apporter un second regard avant toute action ?

Phrase-refuge : « Je ne décide rien dans cette conversation. Je vérifie séparément et je reviens si nécessaire. »

Messages 1 et 2

Lisez une première fois sans annoter. Puis relisez en entourant l'échéance, l'émotion et l'action demandée.

1. Le colis de ce soir

SMS fictif · Service Colis-Fiction

Votre livraison a échoué. Sans règlement des 1,49 € avant 22 h, le colis sera retourné. Régularisez sur https://suivi-colis.example/retard

Fiction pédagogique · ne pas répondre, cliquer ou appeler

Quels ressorts repérez-vous ?

☐ Urgence ☐ Autorité ☐ Peur ☐ Gain ☐ Secret

Émotion ressentie _____

Action demandée _____

Fait à vérifier _____

Canal indépendant _____

2. Le faux conseiller sécurité

Transcription d'un appel fictif · Banque Exemple - cellule sécurité

Un virement suspect est en cours. Ne raccrochez pas et n'en parlez à personne : les fraudeurs pourraient bloquer l'opération. Lisez-moi immédiatement le code reçu par SMS pour annuler le virement.

Fiction pédagogique · ne pas répondre, cliquer ou appeler

Quels ressorts repérez-vous ?

☐ Urgence ☐ Autorité ☐ Peur ☐ Gain ☐ Secret

Émotion ressentie _____

Action demandée _____

Fait à vérifier _____

Canal indépendant _____

Messages 3 et 4

Un gain et une apparence officielle peuvent accélérer autant qu'une menace. Cherchez toujours ce qui doit être confirmé hors du message.

3. Le remboursement administratif

Courriel fictif · Portail Citoyen Démo

Après régularisation de votre dossier, un remboursement de 184 € vous est accordé. Confirmez vos coordonnées avant 18 h sur https://remboursement-citoyen.example/dossier

Fiction pédagogique · ne pas répondre, cliquer ou appeler

Quels ressorts repérez-vous ?

☐ Urgence ☐ Autorité ☐ Peur ☐ Gain ☐ Secret

Émotion ressentie _____

Action demandée _____

Fait à vérifier _____

Canal indépendant _____

4. La dernière place en télétravail

Messagerie fictive · Recrutement Atelier

Votre profil est retenu pour un poste à domicile payé 2 400 € par mois. Il reste une place. Achetez aujourd'hui le matériel chez notre partenaire : vous serez remboursé avec le premier salaire.

Fiction pédagogique · ne pas répondre, cliquer ou appeler

Quels ressorts repérez-vous ?

☐ Urgence ☐ Autorité ☐ Peur ☐ Gain ☐ Secret

Émotion ressentie _____

Action demandée _____

Fait à vérifier _____

Canal indépendant _____

Message 5 et bilan personnel

L'affection et l'inquiétude rendent le secret particulièrement puissant. Vérifier une identité n'est pas refuser d'aider.

5. Le proche au nouveau numéro

SMS fictif · « Moi, nouveau numéro »

Mon téléphone est cassé. Je suis bloqué et je dois régler 320 € maintenant. Ne préviens personne, je t'expliquerai ce soir. Peux-tu acheter des cartes-cadeaux et m'envoyer les codes ?

Fiction pédagogique · ne pas répondre, cliquer ou appeler

Quels ressorts repérez-vous ?

☐ Urgence ☐ Autorité ☐ Peur ☐ Gain ☐ Secret

Émotion ressentie _____

Action demandée _____

Fait à vérifier _____

Canal indépendant _____

Mon protocole de sortie

Complétez ces lignes avant qu'un vrai message ne vous mette sous pression.

Ma phrase-refuge _____

Mon premier second regard _____

Mon second contact _____

Canal bancaire connu _____

Canal administratif connu _____

Je m'autorise à interrompre

☐ **Même si j'ai déjà répondu ou transmis une information.**
☐ **Même si l'interlocuteur insiste ou semble déçu.**
☐ **Même si j'ai déjà consacré du temps à l'échange.**

Aucun temps déjà investi, aucune promesse et aucune gêne ne vous obligent à continuer.

Corrigé raisonné · messages 1 à 3

Plusieurs lectures sont possibles. Le corrigé retient les ressorts dominants et le chemin de vérification le plus direct.

1. Le colis de ce soir

Ressorts : Urgence · Peur

Émotion : La peur de perdre un colis et l'envie d'en finir vite.

Action demandée : Ouvrir le lien puis payer une petite somme.

Fait à vérifier : Un colis réel est-il attendu et son suivi signale-t-il vraiment un problème ?

Canal indépendant : Ouvrir soi-même l'application du transporteur attendu ou saisir son adresse connue, sans reprendre le lien du SMS.

À retenir : Une petite somme rend la demande banale ; elle ne rend pas le lien fiable.

2. Le faux conseiller sécurité

Ressorts : Autorité · Peur · Secret

Émotion : La peur de perdre de l'argent, renforcée par un ton professionnel.

Action demandée : Rester en ligne, garder le secret et transmettre un code de validation.

Fait à vérifier : Le compte montre-t-il réellement un mouvement inconnu ?

Canal indépendant : Raccrocher, ouvrir l'application bancaire connue ou appeler le numéro imprimé sur la carte. Ne jamais transmettre le code.

À retenir : Une organisation sérieuse ne demande pas un code secret pour annuler une opération.

3. Le remboursement administratif

Ressorts : Gain · Autorité · Urgence

Émotion : Le soulagement d'un remboursement et la crainte de rater l'échéance.

Action demandée : Ouvrir un portail présenté comme administratif et saisir des coordonnées.

Fait à vérifier : Un remboursement figure-t-il dans l'espace administratif utilisé habituellement ?

Canal indépendant : Saisir soi-même l'adresse connue du service ou ouvrir son application, puis chercher la notification dans l'espace personnel.

À retenir : Un avantage inattendu mérite la même prudence qu'une menace.

Questions pour animer le débrief

Quel mot vous a fait accélérer ? Quelle petite concession semblait sans risque ? À quel moment un proche aurait-il pu changer la décision ? Comment retrouver le canal officiel sans utiliser le message ?

Corrigé raisonné · messages 4 et 5

Le bon résultat n'est pas de repérer chaque mot suspect. C'est de sortir du chemin imposé avant une action difficile à annuler.

4. La dernière place en télétravail

Ressorts : Gain · Autorité · Urgence

Émotion : L'espoir d'être choisi et la peur de laisser passer une occasion.

Action demandée : Acheter rapidement du matériel auprès d'un vendeur imposé.

Fait à vérifier : L'entreprise, le poste, le recruteur et le processus existent-ils réellement ?

Canal indépendant : Suspendre l'échange et retrouver l'entreprise par son site institutionnel ou son standard public. Vérifier le poste auprès des ressources humaines.

À retenir : Le temps déjà investi ne vous oblige jamais à continuer.

5. Le proche au nouveau numéro

Ressorts : Peur · Urgence · Secret

Émotion : L'inquiétude pour un proche et l'envie de l'aider sans délai.

Action demandée : Garder le secret, acheter des cartes-cadeaux et envoyer leurs codes.

Fait à vérifier : Le proche est-il réellement à l'origine de la demande et se trouve-t-il en difficulté ?

Canal indépendant : Appeler son ancien numéro, utiliser un autre moyen de contact connu ou joindre un autre membre de la famille. Poser une question convenue.

À retenir : Le secret qui vous isole d'un proche est lui-même un signal d'alerte.

Le protocole familial en trois gestes

Stop. Aucune décision financière, aucun code et aucun document sous pression. Canal indépendant. On rappelle avec un numéro déjà enregistré ou trouvé sur un support connu. Second regard. On consulte une autre personne, même si le message exige le secret.

Scénario d'entraînement

Une personne lit un message. Une autre joue le second regard. La première doit nommer l'émotion, interrompre la conversation et expliquer où elle vérifiera le fait.

Une réussite utile

S'arrêter après avoir déjà répondu est une réussite. Conserver les preuves, prévenir le service concerné et demander de l'aide sont des actions, pas des aveux d'échec.

Version éditoriale vérifiée le 23 juillet 2026. L'atelier HTML associé fonctionne entièrement hors ligne et ne conserve aucune réponse.