LES CAHIERS PRATIQUES ALLECTIO

Cahier n° 2 · extrait gratuit

Faire face à l'incertitude relationnelle

Un cahier pratique pour séparer ce que vous savez de ce que vous supposez, et décider quoi faire en attendant une réponse.



> *Un silence ne dit presque rien, mais l'esprit le remplit vite. Ce cahier vous aide à trier ce que vous savez, à attendre sans vous épuiser et à poser une question claire.*

Couple · Famille · Amitié · Travail

Version 0.9 · novembre 2026

allectio.app

MODE D'EMPLOI

Avant de commencer

Un message reste sans réponse, un proche change d'attitude, et vous ne savez pas pourquoi. Ce cahier vous accompagne pas à pas, des faits jusqu'au bilan, pour une situation à la fois.

À qui s'adresse ce cahier

À toute personne qu'un silence, un message sans réponse ou un changement d'attitude inquiète, dans un couple naissant ou installé, une amitié, une famille ou au travail. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

Ce que vous aurez en main

- la situation décrite en faits datés ;
- ce que vous savez, séparé de ce que vous supposez ;
- plusieurs explications possibles, et pas une seule ;
- un délai d'attente et une règle pour vos vérifications ;
- une question claire, si vous décidez de la poser ;
- un plan si la réponse ne vient pas.

Ce que ce cahier ne fait pas

- Il ne devine pas ce que pense l'autre personne. Il vous aide à agir sans le savoir encore.
- Il ne remplace pas l'aide d'un professionnel : psychologue, médecin, conseil conjugal, médiation familiale, représentants du personnel.
- Il n'est pas fait pour les situations de contrôle, de menace ou de violence, même quand elles passent par des silences (page 3).
- Ses exercices sont des outils de réflexion. Ils ne donnent ni score ni diagnostic.

Comment l'utiliser

- Une situation à la fois. Vous pourrez reprendre le cahier pour la suivante.
- Lisez d'abord l'exemple rempli, puis remplissez votre fiche, à la main si possible.
- Comptez environ une heure pour les parties 1 à 6. Les parties 7 à 10 accompagnent ensuite l'attente, sur quelques jours.
- Vos fiches sont pour vous. Rien ne vous oblige à les montrer.

Trois entrées possibles

LE DOUTE VIENT DE COMMENCER

Suivez les parties 1 à 6 dans l'ordre, puis résumez tout sur la fiche de la page 18.

J'Y PENSE SANS ARRÊT

Allez à la partie 6, qui limite les vérifications, puis à la partie 8, qui aide à attendre.

LE SILENCE DURE

Lisez la partie 7 pour poser une question claire, puis la partie 9 pour décider.

Les situations, les prénoms et les dialogues de ce cahier sont fictifs. Camille et Noa peuvent être une femme ou un homme : à vous de les imaginer.

SOMMAIRE

Dans le cahier complet

	Avant de commencer	
1	Décrire ce qui vous inquiète	
2	Voir comment le doute se fabrique	
3	Séparer le connu du supposé	DANS CET EXTRAIT
4	Envisager plusieurs explications	
5	Fixer un délai d'attente	
6	Limiter les vérifications	
7	Poser une seule question claire	
8	Tolérer de ne pas savoir encore	
9	Si la réponse ne vient pas	
10	Faire le bilan	
	Fiche « Je ne sais pas encore », à imprimer	
	Ce que dit la recherche	
	Sources et prolongements	

VOTRE SÉCURITÉ D'ABORD

Ce cahier suppose que l'incertitude vient d'un malentendu possible, sans danger pour vous. Si les silences servent à vous punir, si l'autre personne surveille votre téléphone, contrôle vos sorties ou votre argent, vous menace ou vous fait peur, il ne s'agit pas d'un doute à éclaircir mais d'une situation de contrôle. Les exercices ne conviennent pas alors, et chercher à « clarifier » peut vous exposer. Parlez d'abord à une personne de confiance ou à un service spécialisé. Si l'attente vous plonge dans une détresse qui dure, parlez-en aussi, sans attendre.

- **17 ou 112** : en cas de danger immédiat.
- **3919** : écoute et orientation des femmes victimes de violences et de leur entourage, anonyme et gratuit. Ce n'est pas un numéro d'urgence.
- **116 006** : aide aux victimes, quel que soit le type de violence ; gratuit.
- arretonslesviolences.gouv.fr : informations et signalement en ligne.
- **3114** : si vous avez des idées suicidaires ou si un proche vous inquiète ; gratuit, jour et nuit.
- **SOS Amitié, 09 72 39 40 50** : écoute anonyme, jour et nuit, en cas de solitude ou de détresse.

Au travail, si une mise à l'écart s'accompagne de harcèlement ou de menaces : service de prévention et de santé au travail, représentants du personnel, inspection du travail. Numéros valables en France, vérifiés en novembre 2026 sur des sites publics.

UN MOT SUR L'ATTENTE

Attendre une réponse est inconfortable, parce qu'il n'y a presque rien à faire. Relire un message, vérifier son téléphone ou imaginer le pire sont des réactions courantes, pas des signes de faiblesse. Ce cahier ne promet pas que la réponse viendra, ni qu'elle vous plaira. Il vous aide à attendre en sachant ce que vous savez, ce que vous supposez et ce que vous ferez ensuite.

PARTIE 3

Séparer le connu du supposé

Un silence ne contient presque aucune information. Pourtant, au bout de quelques heures, il semble en dire long. Trier ce que vous savez et ce que vous y ajoutez montre où vous en êtes.

Ce que vous savez

Ce qu'une capture d'écran ou un agenda pourrait montrer : un message envoyé, une heure, un « vu », un rendez-vous annulé, une phrase prononcée. L'autre ne pourrait pas le contester.

Ce que vous supposez

Ce que vous en déduisez : une intention, un sentiment, un jugement sur vous, une suite. Ce n'est pas forcément faux, mais vous ne pouvez pas encore le vérifier.

EXEMPLE A · LE MESSAGE DU JEUDI

Je sais	*« Jeudi à 18 h 40, j'ai demandé à Noa : "On se voit samedi ?" Le message est marqué "Vu" à 18 h 52. »*
Je suppose	*« Noa a lu, n'a pas envie de me voir et n'ose pas le dire. »*
Je ne sais pas	*« Ce qui occupe Noa, ni ce que Noa pense de samedi. »*

Le « vu » indique que la conversation s'est affichée sur un écran. Il ne dit ni si le message a été lu avec attention, ni ce que Noa en pense. La supposition de Camille est possible, mais elle ajoute trois éléments que rien ne montre encore : une lecture attentive, un refus et une gêne.

UNE ABSENCE N'EST PAS UN MESSAGE

Un silence est une absence d'information, pas une information. Il peut venir d'une semaine chargée, d'une hésitation, d'un oubli ou d'un désintérêt. Tant qu'il n'est pas expliqué, il ne prouve rien, dans un sens ni dans l'autre.

Si le silence sert à vous punir, ou s'il s'ajoute à des menaces ou à une surveillance, il ne s'agit pas d'un malentendu à clarifier : reportez-vous à la page 3.

ENTRAÎNEZ-VOUS · JE SAIS OU JE SUPPOSE ?

1. « Ma sœur n'a pas répondu à mes deux appels de dimanche. »
   ☐ je sais ☐ je suppose
2. « Mon responsable m'en veut pour la réunion de lundi. »
   ☐ je sais ☐ je suppose
3. « Noa a répondu en trois heures, au lieu de quelques minutes d'habitude. »
   ☐ je sais ☐ je suppose
4. « Mon amie ne propose plus rien parce qu'elle a d'autres amis. »
   ☐ je sais ☐ je suppose

Réponses : 1 et 3 sont des faits que vous pouvez constater ; 2 et 4 sont des suppositions, qui peuvent être justes mais restent à vérifier.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

Dans une série d'expériences, des étudiants qui envoyaient par courriel de courtes phrases, sérieuses ou ironiques, surestimaient la part que leur destinataire comprendrait ; les destinataires surestimaient aussi leur capacité à deviner le ton (Kruger et al., 2005). Ces études portent sur des phrases isolées, pas sur des conversations suivies : elles signalent une tendance, pas une règle.

PARTIE 3 · VOTRE FICHE

Ce que je sais, ce que je suppose

Reprenez les signaux notés dans la partie 1, une ligne par signal. Dans la première colonne, écrivez seulement ce qu'une capture d'écran ou un agenda pourrait montrer.

CE QUE JE SAIS	CE QUE JE SUPPOSE	CE QUE JE NE SAIS PAS ENCORE
Depuis septembre, mon amie n'a proposé aucun dîner. Elle répond à mes messages en une ligne.	*Elle s'est lassée de moi.*	*Ce qui occupe ses semaines depuis la rentrée. Si elle a remarqué que nos dîners se sont arrêtés.*

Ce que mes suppositions ajoutent

Complétez ces phrases. Elles servent à mesurer l'écart entre ce que vous savez et ce que vous imaginez, pas à vous reprocher d'imaginer.

« Ce que je sais tient en une phrase : … »

« Ma supposition ajoute… »

« Pour la vérifier, il faudrait… »

« Pour l'instant, je peux seulement dire que… »

EXTRAIT GRATUIT

La suite du cahier

Vous venez de séparer ce que vous savez de ce que vous supposez. Le cahier complet vous accompagne ensuite pendant l'attente, jusqu'à la question à poser et au bilan.

Ce que vous y trouverez

- Décrire la situation en faits datés, et mesurer la place qu'elle prend.
- Repérer comment le doute se fabrique : relectures, scénarios, ruminations.
- Envisager plusieurs explications, avec des exemples commentés : couple, amitié, famille, travail.
- Fixer un délai d'attente adapté aux habitudes de l'autre.
- Limiter les vérifications et donner un horaire à l'inquiétude.

Et quand cela se complique

- Poser une seule question claire, sans test ni interrogatoire.
- Tolérer de ne pas savoir encore, même après avoir demandé.
- Décider à l'avance quoi faire si la réponse ne vient pas.
- Faire le bilan : comparer ce que vous supposiez avec ce qui s'est passé.
- Une fiche « Je ne sais pas encore » d'une page, à réutiliser.

LE CAHIER COMPLET

20 pages au format PDF, à imprimer ou à remplir sur papier libre. Dix exercices, chacun précédé d'un exemple rédigé. Les sources scientifiques et leurs limites sont indiquées pour chaque idée.

Disponible sur allectio.app

En attendant, gratuitement

- Le test du Labo « Que veut dire ce message ? », pour vous entraîner à lire un message ambigu.
- L'article « Le "vu" sans réponse : pourquoi un accusé de lecture n'est pas un jugement sur vous », qui prolonge cet extrait.
- Dans l'application Allectio, le parcours « Incertitude : apprendre à dire "Je ne sais pas" », dont 4 chapitres sur 13 sont gratuits.

VOTRE AVIS NOUS AIDE

Cet extrait vous a-t-il été utile ? Qu'est-ce qui vous a manqué ? Écrivez-nous à contact@allectio.app : chaque retour sert à améliorer la collection.