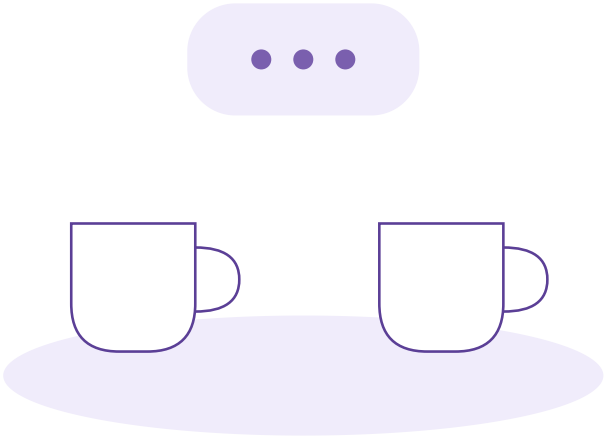
LES CAHIERS PRATIQUES ALLECTIO

Cahier n° 9 · extrait gratuit

Préparer un premier rendez-vous

Un cahier pratique pour clarifier ce que vous cherchez, rencontrer en sécurité et répondre avec respect, oui ou non.



> *Personne ne sait à l'avance si le courant passera. Ce cahier vous aide à préparer ce qui dépend de vous : le cadre, vos questions, votre réponse.*

Applications · Soirées · Amis d'amis

Version 0.9 · novembre 2026

allectio.app

MODE D'EMPLOI

Avant de commencer

Vous avez un premier rendez-vous en vue, ou l'envie de vous relancer dans les rencontres. Ce cahier vous accompagne de la préparation jusqu'à la réponse, un rendez-vous à la fois.

À qui s'adresse ce cahier

À toute personne adulte qui se lance ou se relance dans les rencontres, par une application, des amis ou une soirée. Il convient aussi si vous êtes timide, ou si vos derniers rendez-vous ont été décevants. Aucune expérience n'est nécessaire.

Ce que vous aurez en main

- ce que vous cherchez, et vos limites ;
- un plan de rendez-vous, avec vos précautions ;
- quelques questions ouvertes, et des relances ;
- des repères pour le trac et les silences ;
- vos phrases pour conclure, ou partir plus tôt ;
- un bilan honnête, et un message pour répondre.

Ce que ce cahier ne fait pas

- Il ne garantit pas qu'il y aura une suite. Il renforce la part de la rencontre qui dépend de vous.
- Il ne propose aucune technique de séduction : il vous aide à rencontrer quelqu'un sans jouer un rôle.
- Il ne remplace pas l'aide d'un professionnel si la timidité ou une séparation pèse sur votre quotidien : médecin, psychologue.
- Il n'est pas fait pour les situations d'arnaque, de chantage, de harcèlement ou de violence (page 3).

Comment l'utiliser

- Un rendez-vous à la fois. Vous pourrez reprendre le cahier pour le suivant.
- Lisez d'abord l'exemple rempli, puis remplissez votre fiche, à la main si possible.
- Comptez environ une heure pour les parties 1 à 8, puis une demi-heure après le rendez-vous. C'est un ordre de grandeur.
- Vos fiches sont pour vous. Rien ne vous oblige à les montrer.

Trois entrées possibles

JE ME LANCE OU ME RELANCE

Suivez les parties 1 à 8 dans l'ordre, puis résumez tout sur la fiche de préparation.

LE RENDEZ-VOUS EST DANS DEUX JOURS

Allez à l'essentiel : parties 3, 4 et 5, puis la fiche de préparation.

LE RENDEZ-VOUS A EU LIEU

Faites le bilan avec la partie 9, puis répondez avec la partie 10. Reprenez à la partie 1 pour le suivant.

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

SOMMAIRE

Dans le cahier complet

	Avant de commencer	
1	Clarifier ce que vous cherchez	
2	Ajuster vos attentes	
3	Organiser le rendez-vous en sécurité	DANS CET EXTRAIT
4	Préparer quelques questions ouvertes	
5	Apprivoiser le trac	
6	Écouter et rebondir	
7	Gérer les silences et la gêne	
8	Conclure le rendez-vous	
9	Faire un bilan honnête	
10	Répondre avec respect	
	Fiche de préparation, à imprimer	
	Ce que dit la recherche	
	Sources et prolongements	

VOTRE SÉCURITÉ D'ABORD

Ce cahier suppose une rencontre entre adultes, librement choisie et sans danger. Si une personne vous demande de l'argent, vous presse d'envoyer des photos intimes ou menace de diffuser des images, ou si un rendez-vous a donné lieu à des violences ou à un acte sexuel imposé, les exercices ne conviennent pas : ce n'est plus une question de préparation. Ce qui s'est passé n'est pas de votre faute. Gardez les messages reçus et parlez-en à une personne de confiance ou à un service spécialisé.

- **17 ou 112** : en cas de danger immédiat.
- **114** : urgence par SMS, si vous ne pouvez pas parler ou entendre.
- **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.
- **17cyber.gouv.fr** : aide en ligne en cas d'arnaque, de chantage ou de piratage, avec un policier ou un gendarme.

Sur une application, vous pouvez aussi bloquer et signaler le profil auprès de la plateforme. Numéros valables en France, vérifiés en novembre 2026 sur des sites publics.

UN MOT SUR LE TRAC

Avoir le trac avant un premier rendez-vous est courant, y compris chez les personnes qui ont l'air à l'aise. Ce n'est pas un défaut : il montre souvent que la rencontre compte pour vous. Ce cahier ne vous demande pas de le faire taire. Il vous aide à lui laisser moins de place, en préparant ce qui peut l'être : le cadre, quelques questions, une façon de conclure. Et la personne en face a peut-être le trac, elle aussi.

PARTIE 3

Organiser le rendez-vous en sécurité

Un cadre bien choisi ne garantit pas une bonne rencontre, mais il vous enlève des soucis : vous savez où vous allez, combien de temps vous restez et comment vous rentrez. Ces précautions valent pour tout premier rendez-vous, même avec une personne recommandée par des amis.

Un cadre qui vous laisse libre

- un lieu public que vous connaissez, animé sans être bruyant ;
- un horaire de journée ou de début de soirée ;
- une durée annoncée : un café, une heure ;
- une activité simple si parler longtemps vous intimide : une exposition, une balade fréquentée.

Des précautions pour vous, pas contre l'autre

- un appel vidéo avant, si tout s'est passé en ligne ;
- un proche prévenu : le lieu, l'heure, le prénom et le profil de la personne ;
- votre propre moyen d'aller et de rentrer ;
- un téléphone chargé ;
- aucun envoi d'argent, quelle que soit l'histoire.

EXEMPLE A · LE PLAN DE MAÉ

Avant de fixer la date	*« Mardi soir, un appel vidéo de dix minutes. »*
Le lieu et l'heure	*« Samedi, 15 h, au salon de thé près de la gare, que je connais. »*
La durée	*« J'ai écrit : j'ai une heure devant moi. »*
L'aller et le retour	*« En tram, à l'aller comme au retour. »*
Le proche prévenu	*« Ma sœur a le lieu, l'heure et le profil. Je lui écris en arrivant et en partant. »*
Si je veux partir plus tôt	*« Je vais m'arrêter là. Merci pour le thé. »*

La personne a proposé de passer prendre Maé en voiture. Maé a répondu : « Merci, je préfère venir par mes propres moyens. On se retrouve là-bas. » Inutile d'en dire plus : se protéger n'est pas accuser.

LES SIGNAUX QUI DOIVENT VOUS ARRÊTER

Certaines demandes reviennent dans les arnaques aux sentiments : de l'argent pour une urgence, un billet ou des frais imprévus, des cartes cadeaux, un placement présenté comme sûr. D'autres signaux doivent alerter : un refus répété de se voir ou de passer un appel vidéo, une déclaration d'amour très rapide, la pression pour quitter l'application.

Dans ces cas, n'envoyez rien, gardez les messages et signalez le profil. En cas de chantage ou d'arnaque, voyez la page 3.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

Dans des entretiens avec vingt victimes d'arnaques aux sentiments en ligne, l'escroc installait d'abord une relation forte, avant toute demande d'argent (Whitty, 2013). Étude qualitative et de petite taille : elle décrit un scénario sans en mesurer la fréquence. D'où une règle simple : pas d'argent, quelle que soit l'histoire.

PARTIE 3 · VOTRE FICHE

Mon plan de rendez-vous

Remplissez une ligne par rendez-vous, avant de confirmer l'heure. Si une case reste vide, c'est le point à régler en premier.

LE LIEU, LE JOUR, L'HEURE, LA DURÉE	L'ALLER ET LE RETOUR	LE PROCHE PRÉVENU, ET QUAND JE LUI ÉCRIS
Salon de thé près de la gare, samedi 15 h, une heure.	*Tram à l'aller et au retour.*	*Ma sœur : lieu, heure, profil. Un message en arrivant, un en partant.*

AVANT DE PARTIR

- ☐ J'ai vu la personne en appel vidéo, ou je la connais déjà de vue.
- ☐ Le lieu est public, et je sais comment en repartir.
- ☐ Un proche connaît le lieu, l'heure et le profil.
- ☐ Mon téléphone est chargé.
- ☐ J'ai annoncé combien de temps je reste.
- ☐ Je garde mon verre en vue.
- ☐ Je n'enverrai pas d'argent, quoi qu'on me raconte.
- ☐ J'ai une phrase prête pour partir plus tôt.

Mes phrases toutes prêtes

« Pour proposer le lieu et l'heure, j'écris… »

« Si l'on propose de venir me chercher, je réponds… »

« Si l'on me propose un autre lieu, plus isolé, je réponds… »

« Si je veux partir plus tôt, je dis… »

EXTRAIT GRATUIT

La suite du cahier

Vous venez de préparer le cadre de votre rendez-vous. Le cahier complet vous accompagne ensuite pendant la rencontre elle-même, puis jusqu'à votre réponse.

Ce que vous y trouverez

- Clarifier ce que vous cherchez, et vos limites.
- Ajuster vos attentes à ce qu'une première rencontre peut vous apprendre.
- Préparer quelques questions ouvertes, de la plus légère à la plus personnelle.
- Apprivoiser le trac, avant et pendant le rendez-vous.
- Écouter et rebondir, avec des exemples commentés : application, soirée, amis d'amis.

Et quand cela se complique

- Traverser un silence ou une question gênante, et repérer un signal d'alerte.
- Conclure au bon moment, ou partir plus tôt sans vous justifier.
- Faire un bilan honnête, sans vous fier à l'impression que vous croyez avoir laissée.
- Dire oui, non ou « je ne sais pas encore » avec respect, et recevoir un refus.
- Une fiche de préparation 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

- L'article « Pourquoi aucun algorithme ne peut prédire avec qui tu vas accrocher », pour aborder la rencontre avec moins d'attentes.
- Le jeu « 36 questions pour se rapprocher », pour préparer vos questions.
- Dans l'application Allectio, le parcours « Les Fondations de l'Attraction Humaine », dont les 12 chapitres 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.