

# ⌚ CHECKLIST 60 SECONDES

Déetecter une "nasse" communicationnelle avant de répondre

⚠ **Principe :** Avant de répondre à une demande/question/injonction, **prends 60 secondes. Littéralement.** Cette pause transforme une **réaction** (programmée par l'architecture) en **action** (choisie par toi).

## ⌚ PHASE 1 : Reconnaissance immédiate (20 secondes)

Coche mentalement OUI ou NON pour chaque question :

#	Question éclair	
1	Sens-tu une <b>pression temporelle</b> ? ("Il faut répondre maintenant")	<input type="checkbox"/>
2	Y a-t-il <b>deux demandes contradictoires</b> ? (fais X, mais aussi non-X)	<input type="checkbox"/>
3	Toutes les <b>options semblent mener au même piège</b> ?	<input type="checkbox"/>
4	Quelque chose t' <b>empêche de poser une question</b> de clarification ?	<input type="checkbox"/>
5	Tu ressens de la <b>culpabilité à hésiter</b> ?	<input type="checkbox"/>

Si 2 OUI ou plus → **NASSE PROBABLE**. Passe en Phase 2.

Si 0-1 OUI → **Situation normale**. Tu peux répondre.

## ⌚ PHASE 2 : Analyse structure (20 secondes)

### A. Quel comportement cette situation POUSSÉ-t-elle à produire ?

- Me justifier
- Obéir immédiatement
- M'excuser
- Me taire
- Accepter sans comprendre

### B. Quelle est l'alternative qu'on ne me propose PAS ?

Exemple : "pour ou contre" → mais "reformuler la question" n'est jamais proposé

Note mentalement : "L'option invisible est : \_\_\_\_\_"

### C. Qu'est-ce que je ne peux PAS dire sans risque ?

Exemple : "c'est contradictoire", "je ne comprends pas", "je refuse"

Note mentalement : "L'interdit porte sur : \_\_\_\_\_"

## ⌚ PHASE 3 : Décision tactique (20 secondes)

Choisis UNE des 5 options ci-dessous :

### Option 1 : DIFFÉRER (gain de temps)

"Je préfère prendre 24h pour répondre correctement."  
→ Quand : Urgence artificielle détectée + enjeu important

### Option 2 : CLARIFIER (montée métá)

"Avant de répondre, j'ai besoin de clarifier : [pointer la contradiction/ambiguïté]."  
→ Quand : Double bind ou confusion détectée

### Option 3 : RECRÉER UNE OPTION (sortie du cadre)

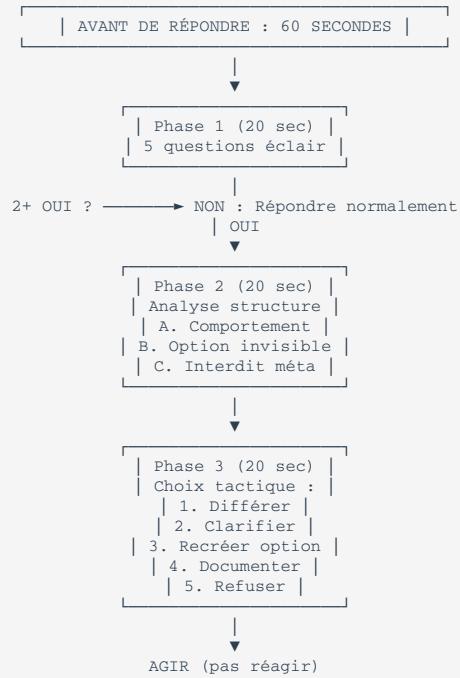
"Et si on faisait ni A ni B, mais C ?"  
→ Quand : Pseudo-alternative détectée

### Option 4 : DOCUMENTER (sortie de l'oral)

"Pouvez-vous m'envoyer ça par écrit/email pour que je réponde précisément ?"  
→ Quand : Flou intentionnel, responsabilité diluée

### Option 5 : REFUSER POLIMENT (sortie de jeu)

"Je ne peux pas répondre dans ces conditions. Reformulons."



⚠ **RÈGLE D'OR :** Si tu n'as PAS 60 secondes pour réfléchir, c'est précisément parce qu'on veut t'empêcher de réfléchir. Dans 99% des cas, tu PEUX prendre 60 secondes. La pression qui te dit "non, réponds maintenant" est une **pression fabriquée**, pas une contrainte réelle.

**Test :** Dis "je prends une minute pour réfléchir" et observe la réaction.

Source : [www.noos.media/ressources/la-60-seconde-pour-refléchir](https://www.noos.media/ressources/la-60-seconde-pour-refléchir) | Approche Palo Alto (Bateson, Watzlawick) | Téléchargement gratuit : [noos.media/ressources](https://www.noos.media/ressources/la-60-seconde-pour-refléchir)

- Si réaction violente → confirme que c'était une nasse
- Si réaction normale → c'était dans ta tête, pas dans la situation