



RÉSISTER À LA PRESSION SOCIALE, LA CHECKLIST EN 5 LEVIERS



1• TROUVER UN ALLIÉ

Le mécanisme: Un seul dissident brise l'unanimité (Asch)

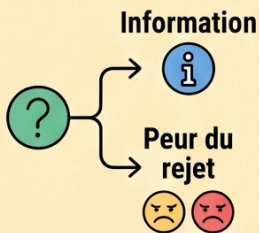
La phrase-clé : « *Je ne suis peut-être pas seul, à qui parler d'abord ?* »



2• NOMMER LA PRESSION

Le mécanisme: Identifier le mécanisme réduit son emprise

La phrase-clé : « *Là, je ressens la pression du groupe.* »



3• INFO OU PEUR DU REJET ?

Le mécanisme: Deux moteurs distincts (Deutsch & Gerard)

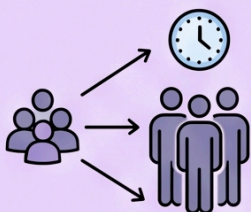
La phrase-clé : « *Je cède parce qu'ils savent mieux, ou pour être accepté ?* »



4• S'ENGAGER EN PRIVÉ D'ABORD

Le mécanisme: Formuler son avis avant le groupe le stabilise

La phrase-clé : « *Qu'est-ce que je pense, moi, avant d'entendre les autres ?* »



5• CULTIVER LA COHÉRENCE

Le mécanisme: Une minorité constante change la majorité

La phrase-clé : « *Rester ferme et calme finit par compter.* »

