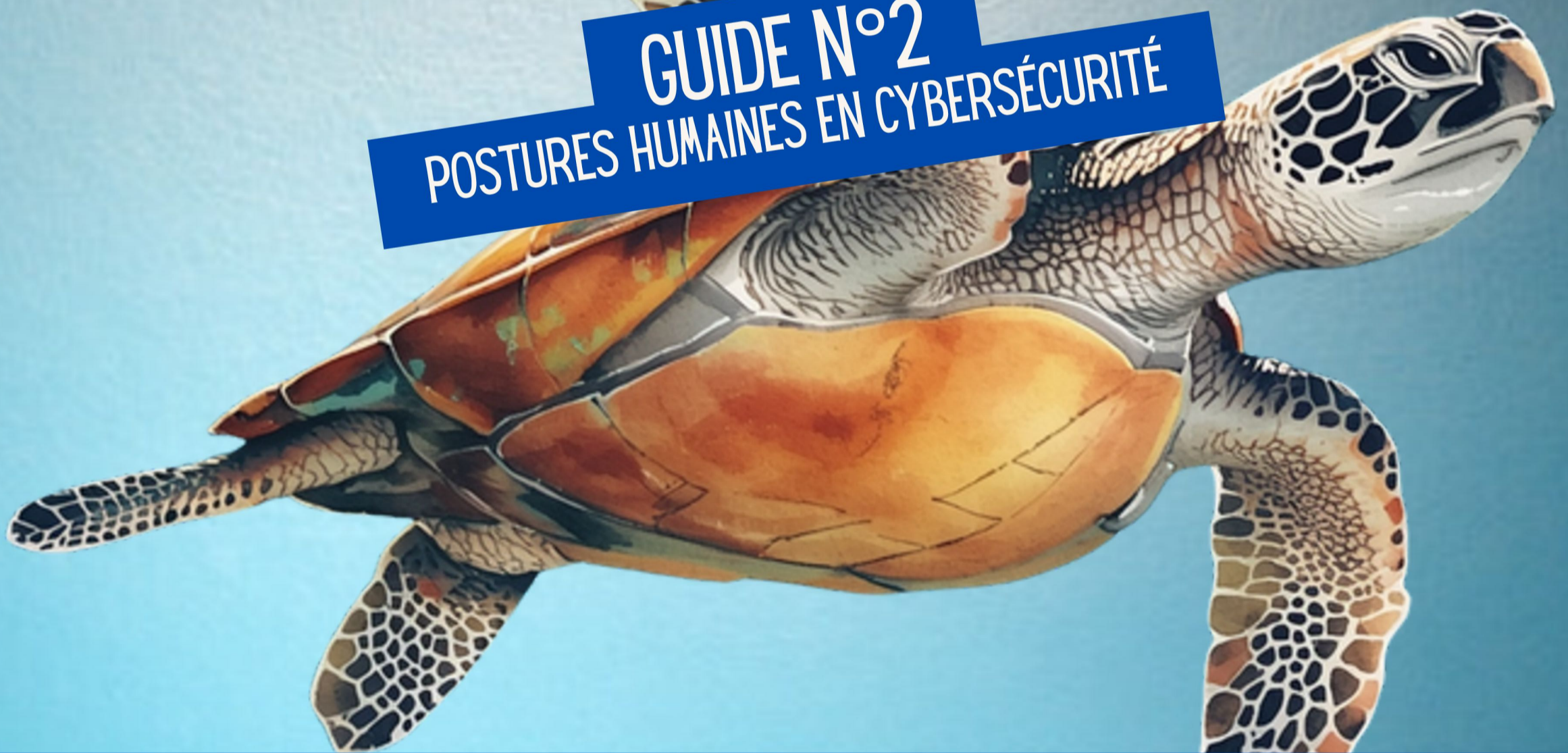




MÉTHODE CYBERSÉRÉNITÉ

GUIDE N°2
POSTURES HUMAINES EN CYBERSÉCURITÉ



VOUS ÊTES LA SÉCURITÉ

Améliorer la décision en cybersécurité par les facteurs humains

Ce qu'est la Méthode Cybersérénité

La Méthode Cybersérénité est un cadre pratique de vigilance cognitive appliqué à la cybersécurité. Elle est en cours de formalisation. Elle aide à repérer les moments où la qualité de décision peut se dégrader, et propose des questions simples pour éviter les erreurs invisibles.

Conditions humaines dans lesquelles les décisions sont prises.

Elle part d'un constat simple : les outils protègent les systèmes, mais ce sont les humains qui perçoivent, interprètent et décident.

Or, dans des environnements contraints, pression, urgence, fatigue, surcharge, la qualité de ces décisions peut se dégrader, sans que cela soit visible.

La Méthode Cybersérénité vise à rendre ces mécanismes visibles et à proposer des repères simples pour préserver la qualité du discernement.

Ce que la méthode n'est pas

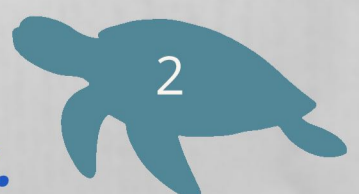
La Méthode Cybersérénité n'est pas :

- un outil technique
- une norme
- une procédure
- un cadre de conformité

Cette approche s'inspire de pratiques utilisées dans des environnements critiques (aviation, stratégie), adaptées ici à la cybersécurité.

Elle ne remplace ni les outils, ni les procédures.

Elle agit juste avant la décision, sur la manière de réfléchir.



Ce qu'elle est aujourd'hui

La Méthode Cybersérénité est une approche en cours de structuration.

Elle est nourrie par plus de 25 ans d'observation et de pratique en cybersécurité, par des échanges avec des professionnels, et par les apports des sciences cognitives et des facteurs humains.

Une idée centrale

Avant même de chercher la bonne décision, encore faut-il être dans un état qui permet de décider correctement.

Esprit de la Méthode Cybersérénité (MC)

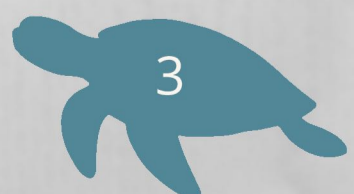
La MC ne cherche pas à ralentir l'action.

Elle cherche à préserver un espace de lucidité, même sous contrainte. Parce que, dans les systèmes complexes, les erreurs ne viennent pas toujours d'un manque de compétence, mais des conditions dans lesquelles cette compétence s'exerce.

La Méthode Cybersérénité s'adresse à :

- Le collaborateur / utilisateur
- RSSI / DSI
- managers
- dirigeants

**La cybersécurité ne dépend pas seulement de ce que l'on sait faire.
Elle dépend aussi de l'état dans lequel on le fait.**



Les outils protègent les systèmes.



Les humains prennent les décisions.

**Mais encore faut-il être dans un état qui permet de bien décider.
Ce ne sont pas des fautes individuelles. C'est un système.**

1. Pourquoi ce guide existe

Aujourd'hui, les organisations disposent de formations obligatoires, de procédures documentées, d'outils de détection performants, et de budgets cybersécurité en hausse.

Et pourtant, les incidents continuent.

Pas toujours parce que les outils manquent.

Pas toujours parce que les équipes ne savent pas.

Mais parce que, dans certaines conditions, savoir ne suffit plus à bien décider.

Un collaborateur surchargé clique trop vite.

Un manager perçoit des signaux, sans savoir comment agir.

Un RSSI hésite à escalader une alerte, un jeudi soir, épuisé.

Un dirigeant crée une pression qu'il ne perçoit pas lui-même.

Ce ne sont pas seulement des fautes individuelles.

C'est un système.

***“Dans ces conditions,
même une bonne décision peut devenir mauvaise.”***

Lisez votre section.

Lisez aussi celles des autres.

C'est souvent là que le changement commence.



2. Pourquoi même les experts peuvent se tromper

Le cerveau humain est remarquablement performant. Mais certaines conditions, stress, urgence, surcharge, fatigue, incertitude peuvent modifier la manière dont nous percevons, interprétons et décidons.



Amy Arnsten : Stress et cortex préfrontal

Sous stress, les fonctions essentielles à la décision complexe se dégradent.

Quand la pression monte, ce n'est pas la compétence qui disparaît. C'est l'espace pour l'exercer.



Daniel Kahneman : Pensée rapide et biais

Une grande partie de nos jugements repose sur des traitements rapides et intuitifs, utiles, mais vulnérables aux raccourcis et aux automatismes.

Aller vite mentalement ne signifie pas toujours voir juste.



Mica Endsley : Conscience de la situation

La qualité d'une décision dépend de la capacité à percevoir les bons éléments, comprendre ce qu'ils signifient, et anticiper ce qui peut suivre.

Une information peut exister dans le système sans être réellement intégrée dans la décision.



Gary Klein : Décision experte sous pression

Même les experts décident vite en situation réelle mais cette rapidité dépend entièrement de la qualité de la perception initiale.

Même une expertise solide peut reconnaître le mauvais schéma si les signaux ont été mal perçus ou noyés dans la charge.

Quatre chercheurs éclairent ce que la Méthode Cybersérénité met en pratique.

Ce que ces quatre travaux ont en commun

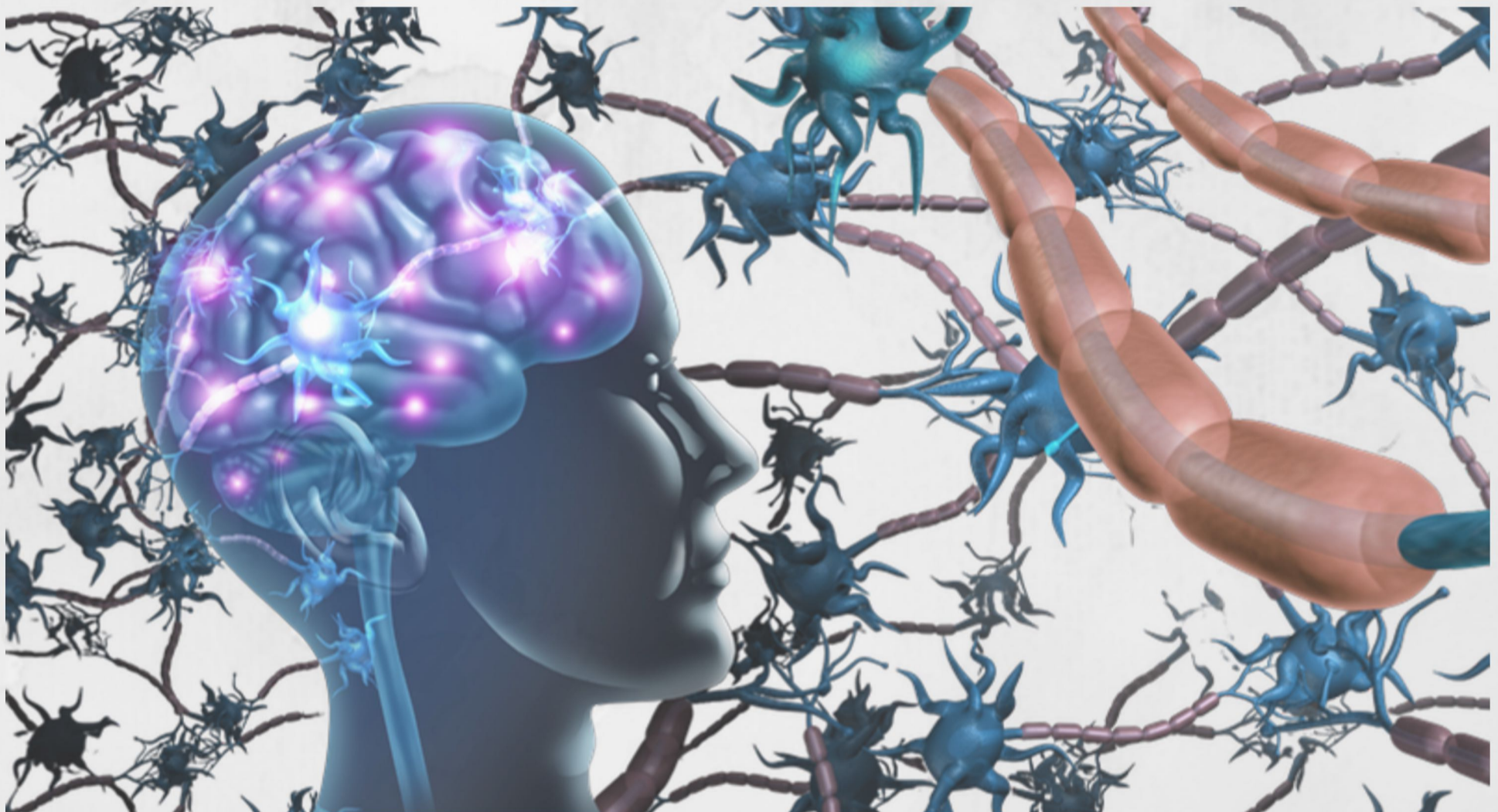
La décision peut se fragiliser avant même que l'erreur soit visible.

Moins de questions.

Moins de vérifications.

Un sentiment d'évidence trop rapide.

Un doute qui disparaît sans avoir été réellement levé.



Ces mécanismes expliquent pourquoi, dans certaines situations, des décisions pourtant prises par des experts peuvent se fragiliser.

C'est précisément à cet endroit que la Méthode Cybersérénité intervient.

Des principes déjà utilisés ailleurs

CRM (Crew Resource Management)

- gérer le stress et la charge
- partager le doute
- mieux décider en équipe
- ➔ L'erreur est normale
- ➔ le système doit permettre de la détecter

OODA (Observe – Orient – Decide – Act)

- percevoir correctement
- interpréter sans biais
- décider en contexte incertain
- ➔ Une mauvaise perception = une mauvaise décision



Le réflexe de Méthode Cybersérénité

Ce que fait la Méthode Cybersérénité

Stop

suis-je en train
d'aller trop vite?

Explorer

quelle autre
hypothèse existe?

Risque

si je me trompe
où est l'erreur?

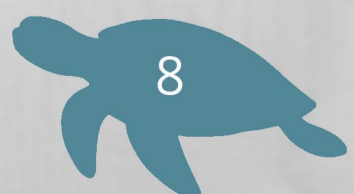
➔ Éviter les erreurs invisibles

➔ Préserver la qualité de décision sous pression

La Méthode Cybersérénité tient en un réflexe simple :

Stop / Explorer / Risque

Un geste mental de quelques secondes pour éviter les erreurs invisibles.

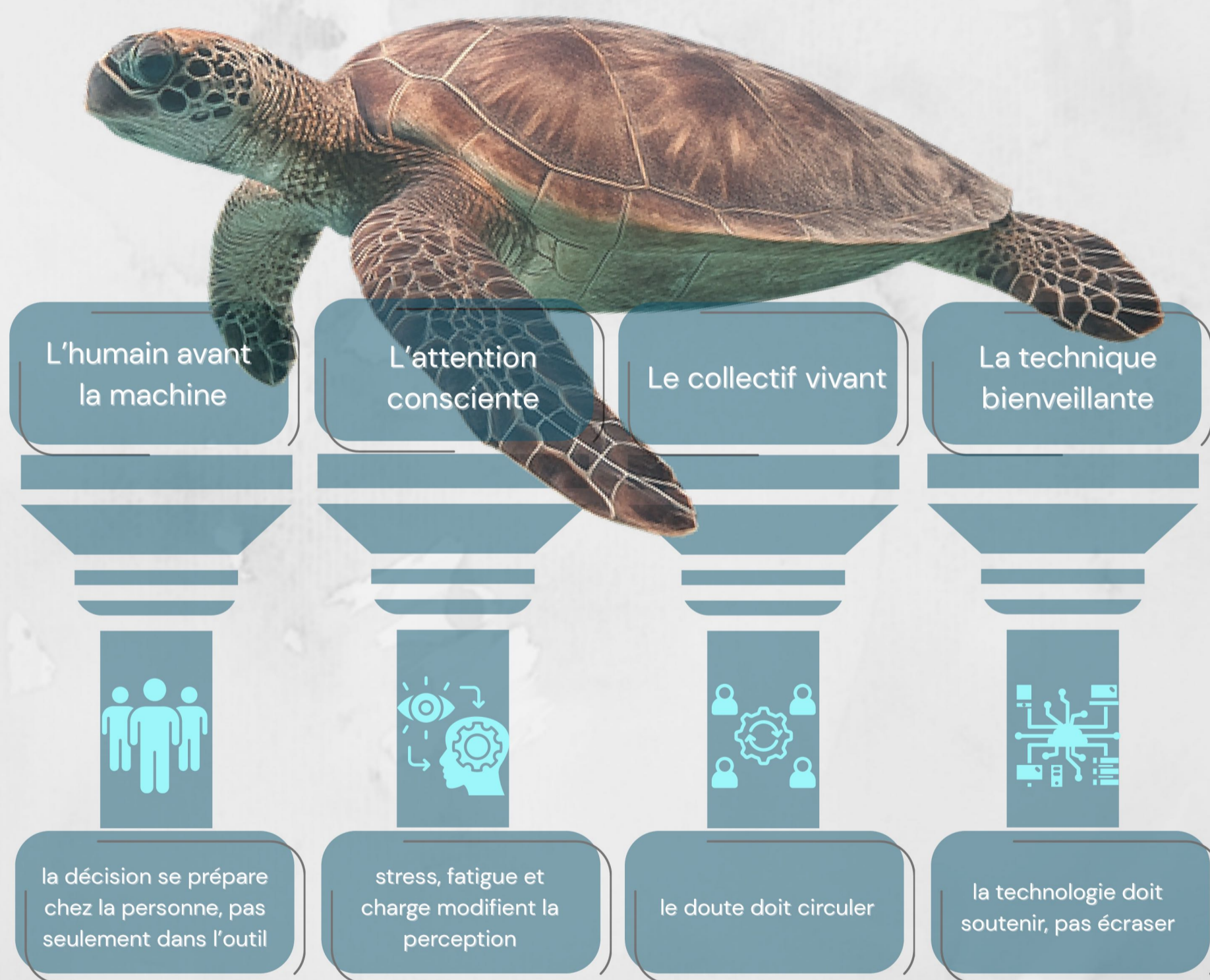


3. La Méthode Cybersérénité

La Méthode Cybersérénité est une approche opérationnelle structurée qui agit sur les conditions de perception, d'analyse et de décision, là où les outils et procédures ne suffisent plus.

Les 4 piliers de la Cybersérénité

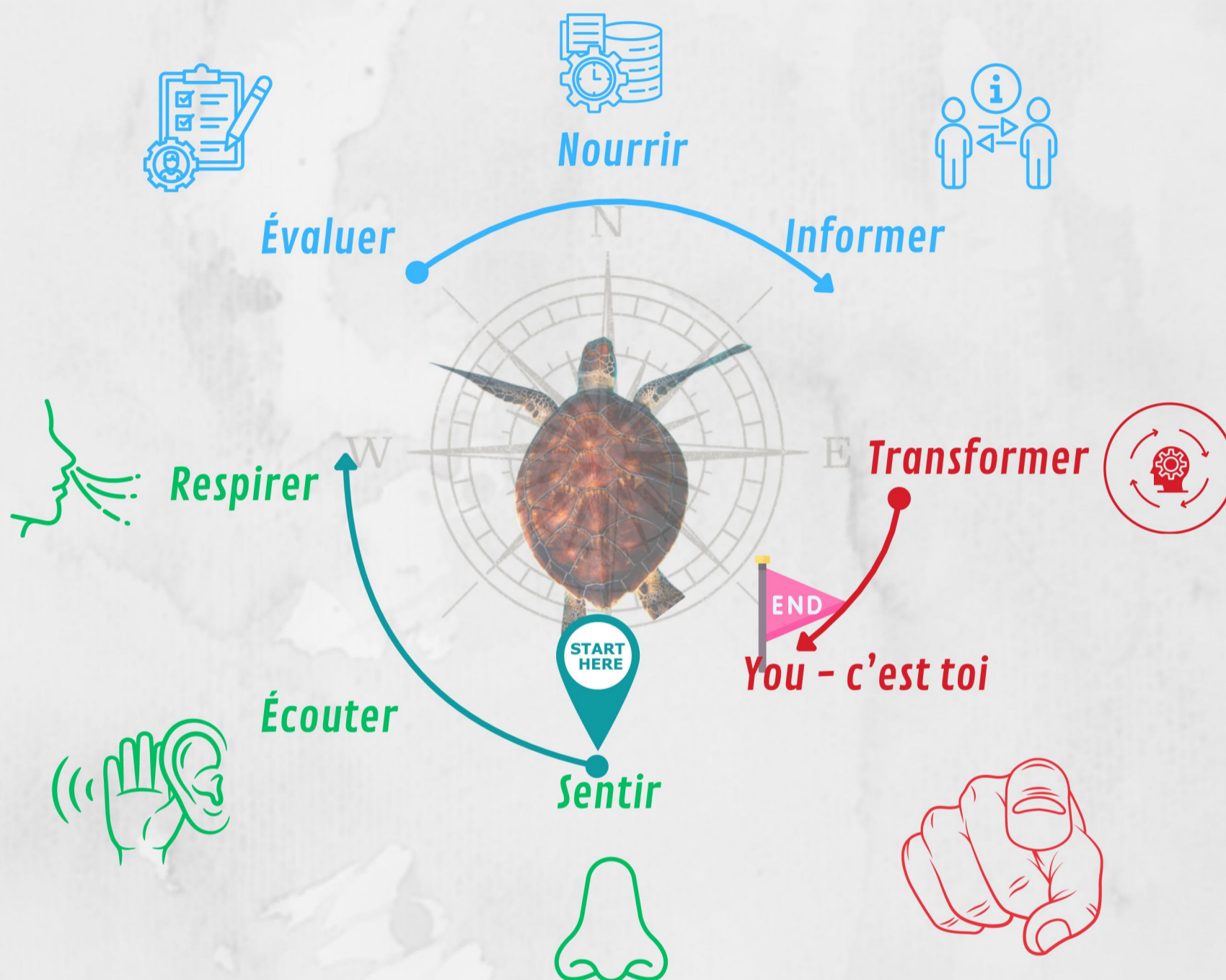
Ces piliers permettent de préserver la qualité de décision sous pression.



Elle s'adresse à toute organisation qui veut réduire les erreurs évitables sans ajouter de complexité supplémentaire.

Comprendre la décision sous pression **SERENITY**

Ces gestes décrivent comment notre attention évolue sous pression.



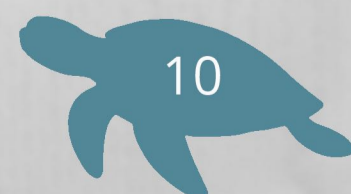
8 gestes pour comprendre comment une décision peut se dégrader... et se corriger.

C'est un processus actif de régulation cognitive en situation.

En pratique, la Méthode Cybersérénité se traduit par un réflexe simple en situation :

Stop / Explorer / Risque

3 repères concrets
Des gestes simples, applicables immédiatement



4. Les quatre postures

Le collaborateur / utilisateur

Je suis au bout de la chaîne.

C'est souvent moi qui clique.

Mardi matin...**47 mails** non lus.

Trois réunions avant midi.

À 9h12, un mail arrive.

Expéditeur : le service informatique, "*apparemment.*"

Sophie lit en diagonale.

Elle clique.

Elle entre ses identifiants.

À 9h14, elle a déjà oublié.

Ce mail ne venait pas du service informatique.

Sophie n'est pas négligente.

Sophie est humaine.

Surchargée, son cerveau a pris le chemin le plus court.

Ce n'est pas un échec individuel.

C'est une réalité collective.

68 % des violations de données impliquent le facteur humain

Verizon DBIR, 2025

26 % des actifs français souffrent de fatigue informationnelle

soit 7,5 millions de personnes

Fondation Jean Jaurès, décembre 2024

Ce n'est pas une erreur individuelle.

C'est une décision sous contrainte.





Le collaborateur / utilisateur

Je suis au bout de la chaîne.

C'est souvent moi qui clique.

3 GESTES CONCRETS
Des gestes simples, applicables immédiatement

① Avant d'ouvrir votre messagerie

Trois secondes. Remarquez dans quel état vous commencez.

Fatigué ?

Pressé ?

Tendu ?

Ce simple geste vous place en observateur, c'est déjà une protection.

② Avant de cliquer (réflexe 3 secondes)

1. **État** : suis-je pressé, fatigué, distrait ?

2. **Attendu** : est-ce que ce message était prévu ?

3. **Doute** : qu'est-ce qui pourrait être anormal ?

Si un doute existe, même faible : **ne pas cliquer immédiatement**

③ Quand quelque chose semble étrange

Dites-le.

Même sans preuve.

Même sans certitude.

Dans la MC, le doute exprimé est un acte de sécurité collective.

Pas une faiblesse.

Une ressource.

***La sécurité ne commence pas par un outil.
Elle commence par une seconde de présence.***



Le RH / Manager

Je vois les signaux.

Mais je ne sais pas toujours quoi en faire.

Marc est responsable **RH** dans une ETI de 200 personnes.

Depuis plusieurs semaines, il remarque des choses sur Karim, développeur IT.

Réponses plus lentes.

Regard absent en réunion.

Deux jours de congé sans explication.

Marc voit.

Il note.

Il attend.

Trop flou pour agir.

Trop présent pour ignorer.

Trois semaines plus tard, Karim **clique sur un mail de phishing sophistiqué**.

L'enquête révèle qu'il était en état d'épuisement depuis plus d'un mois.

Marc **savait**.

Mais il n'avait pas le cadre pour agir.

44 % des salariés français sont en détresse psychologique
Baromètre Empreinte Humaine / OpinionWay, 2024

95 % des responsables RH trouvent leur travail accablant
81 % se disent épuisés
Sage, 2024

***Voir sans agir est souvent un problème de cadre,
pas de compétence.***





Le RH / Manager

Je vois les signaux.

Mais je ne sais pas toujours quoi en faire.

3 GESTES CONCRETS
Des gestes simples, applicables immédiatement

① Nommer ce que vous observez

Pas comme un diagnostic.

Comme une observation.

“J'ai remarqué que tu sembles moins disponible. Comment vas-tu ? ”

Cette phrase crée un espace où le doute peut exister.

② Lire les signaux faibles comme des indicateurs de vigilance

Délai de réponse inhabituel, participation en baisse, isolement discret.

Ces signaux précèdent les incidents.

SERENITY vous invite à les lire avant qu'ils deviennent des erreurs.

③ Créer un espace où le doute est dicible

Une question simple en entretien individuel :

- “Est-ce qu'il y a quelque chose que tu n'arrives pas à dire en réunion ? ”

Cette question signale que le doute a le droit d'exister.

Un collaborateur entendu est un collaborateur plus vigilant.

Un manager qui voit est une organisation qui résiste.



Le RSSI / DSI

Je porte la responsabilité de tous.

Et presque personne ne pense à moi.

Jeudi soir, **21h**.

Une alerte remonte sur un **serveur critique**.

Comportement **inhabituel**.

Rien de clairement malveillant.

Mais quelque chose ne colle pas.

Laurent est **épuisé**.

Semaine **dense**.

Audit NIS2 en cours.

Tension budgétaire.

Réunion COMEX **difficile** ce matin.

Déclencher l'escalade va mobiliser du monde.

Si c'est un **faux positif**, le **troisième** ce mois-ci, il **perd en crédibilité**.

Il **classe**.

Il **note de surveiller** demain.

Le lundi suivant, l'**incident est confirmé**.

L'**attaque** avait **commencé** jeudi soir.

Laurent **n'a pas manqué de compétence**.

Il a **manqué d'espace**.

76 % des professionnels de la cybersécurité ont été confrontés à l'épuisement professionnel en 2024

Sophos, 2024

51 % des responsables cyber déclarent un stress modéré à élevé dont 24 % en stress élevé

CESIN-Advens, 2024

Il n'a pas manqué de compétence.

Il a manqué d'espace.



Le RSSI / DSI

*Je porte la responsabilité de tous.
Et presque personne ne pense à moi.*



3 GESTES CONCRETS
Des gestes simples, applicables immédiatement

① Appliquer le réflexe MC avant une décision critique

Avant une décision importante, prendre quelques secondes pour :

1. Stop → dans quel état suis-je? (fatigue, pression, tension...)
2. Explorer → ai-je envisagé au moins une autre hypothèse ?
3. Risque → si je me trompe, qu'est-ce que je pourrais manquer ?

Si doute + enjeu élevé : **escalader ou demander un second regard**

② Rendre le doute légitime dans votre équipe

Le silence organisationnel est l'une des premières vulnérabilités réelles.

Une phrase suffit : "Si quelque chose vous semble étrange, même sans preuve, dites-le."

Le doute devient une ressource.

③ Enrichir vos retours d'expérience

Après chaque incident, trois questions supplémentaires :

- Dans quel état étions-nous ?
- Qu'est-ce qui a pesé sur nos choix ?
- Qu'est-ce qui aurait permis plus de clarté ?

3 questions. 5 secondes. Moins d'erreurs.

***Vous êtes le dernier rempart.
Mais un rempart a besoin d'espace pour tenir.***



Le CEO / Dirigeant

Je fixe le rythme.

Je fixe donc aussi le niveau de risque.

Thomas **dirige** une ETI de **350** personnes.

Il a **investi**.

RSSI recruté.

Budget en hausse.

Formations déployées.

Un lundi matin, son **directeur financier** reçoit un **mail**.

Expéditeur apparent : Thomas.

Objet : **virement urgent, opération confidentielle, ne pas passer par les canaux habituels.**

Le directeur financier **hésite une seconde**.

Mais Thomas est connu pour ses **décisions rapides**.

Le virement part.

87 000 euros.

Ce n'était pas Thomas.

C'était **une arnaque au président**, exploitation pure de la culture de l'organisation.

Une culture **où l'on n'ose pas questionner** une demande urgente venant d'en haut.

Une culture que Thomas **avait installée sans le savoir**.

L'arnaque au président représente 38 %
des cyberattaques les plus courantes en France

Rapport 2025

60 % des entreprises victimes d'une cyberattaque ferment
dans les 18 mois

Infolegale, 2024



Le CEO / Dirigeant

Je fixe le rythme.

Je fixe donc aussi le niveau de risque.



3 GESTES CONCRETS
Des gestes simples, applicables immédiatement

① Poser la question que personne ne pose

Lors de votre prochain COMEX/CODIR, après les indicateurs habituels :

- “ Est-ce que nos équipes ont les conditions pour bien décider ?”

Cette question seule change la nature de la conversation.

② Protéger l'espace du doute

Quand un collaborateur dit “je ne suis pas sûr”,
répondez par la légitimité :

- “Je vous entends. Qu'est-ce qui vous semble étrange ?”

Cette phrase peut éviter un incident.

③ Regarder votre propre rythme

Un mail tardif crée une pression silencieuse.

Avant d'exiger une réponse immédiate, une question :

- “Cette urgence est-elle réelle, ou est-ce que je la crée ?”

Ces questions construisent une lucidité collective durable.

***La sécurité de votre organisation commence
par le ton que vous donnez.***

Pas dans les outils.

Dans la culture.

Et la culture, c'est vous.



5. Ce qui nous relie

Quatre regards.

- Le dirigeant crée de l'urgence permanente.
- Le manager n'ose pas ralentir.
- Le RH ne peut pas nommer ce qu'il voit.
- Le collaborateur reste seul avec son doute.

*Ce n'est pas une succession d'échecs individuels.
C'est une question de conditions collectives.*

Une décision rapide n'est pas toujours une bonne décision.

Dans les situations de pression, **prendre quelques secondes pour questionner son raisonnement** permet d'éviter des erreurs difficiles à rattraper.

**Ce guide ne remplace pas l'expertise.
Il aide à éviter de mal l'utiliser.**

Dans quel état suis-je en train de décider ?

Cette seconde, multipliée par toutes les personnes d'une organisation, change la texture de la sécurité.

Elle ne l'automatise pas.

Elle la rend humaine.

Et une sécurité humaine est une sécurité qui tient même quand les outils atteignent leurs limites.

Partagez ce guide.

Pas pour convaincre.

Mais pour initier une conversation que vous n'avez peut-être jamais eue.

C'est souvent là que tout commence.

Ralentir / Comprendre / Décider





Ressources & prochains guides

Qu'avez-vous retenu ?

Qu'est-ce qui reste flou ?

Dans quelle situation utiliseriez-vous ce réflexe ?”



Suivre l'évolution du projet sur LinkedIn



*Chaîne YouTube de la Méthode Cybersérénité
Vidéos & respirations numériques*



*Partager une expérience, une question
contact@methodecyberserenite.com*



<https://methodecyberserenite.com>



*Tant que vous respirez,
vous avez déjà un levier sur la qualité de vos décisions.*

La Méthode Cybersérénité se construit avec vous.

