

C'est quoi cette MC ?

Méthode Cybersérénité :

Prendre du recul
pour décider sous pression.

STOP → **EXPLORE** → **DÉCIDE**





C'est quoi cette MC ?

Tu peux me donner ton accord ? C'est urgent.

Tu as plusieurs sujets en cours. Tu connais la personne qui te demande. Tu voudrais l'aider et passer à la suite. Mais quelque chose te retient...

La **Méthode Cybersérénité**, ou **MC**, propose trois gestes :

STOP / **EXPLORE** / **DÉCIDE**

Prendre du recul, comprendre la situation, puis choisir la suite avec les bonnes personnes.

Quand chacun voit l'urgence depuis son poste, ces trois mots donnent un repère commun pour en parler et convenir de la suite.

Pourquoi je la développe

En trente ans d'expérience, de la technique à la direction, j'ai appris à comprendre les contraintes des équipes comme celles des dirigeants. Les procédures sont nécessaires. Pour les appliquer, il faut aussi pouvoir se parler et se faire confiance.

Dans une entreprise, plusieurs projets avancent à la fois. Un petit aménagement peut attendre, un service indispensable, beaucoup moins. Pourtant, ce sont souvent les mêmes personnes qui doivent arbitrer.

Je construis la MC à partir de cette expérience et de nos échanges. Je souhaite que tu puisses dire « *il me manque une information* » et trouver un interlocuteur qui t'aide à avancer, quel que soit ton poste.

Un accès, un message suspect, une réponse d'IA : la sécurité numérique se joue aussi dans ces décisions quotidiennes.



Juste pour cette fois...

Situation fictive inspirée de l'épisode 7 des Chroniques de la décision sous pression.

Une mise à jour du logiciel utilisé pour traiter les commandes doit démarrer. Les utilisateurs attendent. La sauvegarde est terminée, mais personne n'a encore vérifié qu'elle permettrait de remettre le service en route en cas de problème.

Ton collègue propose : « *On fera le contrôle après. La dernière fois, tout s'est bien passé.* »

Ton responsable hésite : « *Le créneau a déjà été reporté. Et l'équipe doit aussi préparer les ordinateurs des nouveaux arrivants.* »

Et toi, tu répondrais quoi ?

Tu peux commencer ainsi : « *Je comprends le retard. Mais si l'installation échoue, peut-on remettre le service en route ? Vérifions ce point avant de lancer.* »

Une sauvegarde terminée ne répond pas à cette question. L'équipe teste la remise en route sur une copie séparée du service utilisé. Un réglage manque. Elle le corrige et recommence : cette fois, le service redémarre.

Il reste à choisir la suite. Les utilisateurs confirment qu'un report au lendemain est possible. Les nouveaux arrivants commencent cet après-midi. Leurs ordinateurs doivent être prêts.

Le responsable tranche : « *On prépare leurs postes aujourd'hui. La mise à jour attend demain, après les vérifications prévues.*

Tu confirmes le créneau avec les utilisateurs et le prestataire, on refait le point à 16 heures. »

Le report a un coût : il faut réorganiser l'intervention.

Mais la priorité est claire, et le contrôle ne disparaît pas derrière un « *on verra plus tard* ».



Trois gestes, une conversation

STOP : Nomme ce qui te retient

« Avant de lancer, il nous manque la vérification du retour en service. »

Tu demandes de suspendre cette action, en précisant ce qui peut continuer.

Le doute devient un point à traiter.

EXPLORE : Croise les points de vue

Pour y voir plus clair, parle aux personnes concernées : « Que risque-t-on si l'on agit ? Si l'on attend ? Quel autre sujet sera retardé ? »

Le prestataire connaît son intervention, l'équipe connaît ses besoins.

Un mail en copie ne confirme pas leur accord.

DÉCIDE : Rends la suite explicite

La personne qui en a la responsabilité choisit : « Voilà ce qu'on fait, qui s'en charge et quand on refait le point. »

Fais confirmer la prise en charge.

Si le choix ne t'appartient pas, apporte les éléments à la personne habilitée.

Si la pression ne retombe pas

Tu peux dire : « Je peux prendre ce sujet. Lequel peut attendre ? »

Si le doute reste entier, utilise le relais prévu dans ton organisation.

Au responsable d'arbitrer la charge et de trouver les moyens nécessaires.

Et si tu as toi-même besoin de souffler ?

Tu connais peut-être ces matins où tu veux juste passer au message suivant. Si la situation le permet, prends deux ou trois minutes, regarde ailleurs que ton écran et respire à ton rythme.

C'est la pause **SERENITY**, au sein de **STOP**.

Adapte le temps à l'enjeu. Les contrôles obligatoires restent à faire.
En cas de danger immédiat, commence par l'alerte et les gestes de protection prévus.



À toi d'essayer

Choisis une décision qui t'attend. Quelques mots suffisent : le but est de préparer une conversation utile.

Mon sujet :

STOP : Qu'est-ce qui me fait hésiter ?

Exemple : on me demande de lancer sans avoir vérifié le retour en service.

Ce qui manque ou ce que je demande de mettre en attente :

EXPLORE : Que faut-il comprendre ensemble ?

Exemple : vérifier la remise en route, puis demander aux utilisateurs si le report est possible et ce qui doit passer en premier.

Ma question et la personne à contacter :

DÉCIDE : Quelle suite, avec qui et pour quand ?

Exemple : le responsable reporte la mise à jour ; l'équipe prépare les postes. Le créneau est à confirmer avant le point de 16 heures.

La décision à faire confirmer et par qui :

Qui prend en charge la suite ?

Quand refait-on le point ?

Après l'essai, pose-toi une question :

« Qu'est-ce que cet échange a changé à notre décision ? »



*La Méthode Cybersérénité
se construit aussi avec toi*



MIEUX VOIR - MIEUX EXPLORER - MIEUX DÉCIDER