

Imite son
sourire pour
paraître
engagée.

Ne fixe pas les
motifs sur le
mur, regarde les
gens.

Ne bouge pas tes
mains au repos,
ça paraît bizarre.

Compte jusqu'à
3 avant de
détourner le
regard.

Il sourit donc il se
moque de toi.
Encaisse et ne dis
rien.

Fais varier le ton
de ta voix, tu as
l'air trop
monotone.

N'oublie pas de hocher
la tête de temps
en temps pendant
qu'ils parlent.

Compte
jusqu'à 3 avant
de te forcer au
contact visuel.

Retiens tes larmes
même si le bruit
est douloureux.

Fais des gestes
avec tes mains
quand tu parles.

Imite sa
posture pour
mieux
t'intégrer.

Répète dans ta tête
ce qu'ils disent pour
ne pas perdre le fil
de la conversation.

Ne parle pas de ton
sujet d'intérêt
spécial, tu ne
sauras pas
t'arrêter.

Concentre-toi
sur leur visage,
pas sur les
objets autour.

Arrête de répéter
ce mot en boucle
dans ta tête, tu
n'entends pas
l'interlocuteur.

Retiens-toi de
tapoter tes doigts
entre eux, c'est
bizarre.

Prépare
mentalement
trois phrases pour
commencer la
conversation.

Le camouflage en action
dans chaque interaction