

Les codes sociaux et comportementaux

De notre société

Expliqués aux autistes légers

1. Principe de base

La plupart des règles sociales **ne sont pas logiques, pas justes, pas cohérentes, et rarement dites explicitement.**

Elles fonctionnent comme des **conventions tacites**, pas comme des règles rationnelles.

☞ Si vous avez l'impression que « ça ne fait pas sens » : **c'est normal.**

Le problème n'est pas votre intelligence, mais **l'opacité du système.**

2. À quoi servent vraiment les codes sociaux ?

Les codes sociaux ne servent pas à dire la vérité.

Ils servent principalement à :

1. **Réduire les tensions**
2. **Maintenir une image acceptable**
3. **Éviter les conflits ouverts**
4. **Permettre une cohabitation minimale**

☞ Ils privilégient **le confort relationnel** plutôt que **la précision ou l'honnêteté.**

3. Code fondamental n°1 : on ne dit pas toujours ce qu'on pense

Dans notre société :

- Dire la vérité brute = souvent perçu comme agressif
- Dire une vérité partielle = perçu comme normal
- Dire quelque chose de faux mais rassurant = parfois valorisé

Exemples courants :

- « Ça va » ne signifie pas vraiment « ça va »
- « On se tient au courant » signifie souvent « non »
- « Intéressant » peut vouloir dire « je ne suis pas convaincu »

☞ **Les mots ne décrivent pas toujours la réalité, ils servent souvent à gérer la relation.**

4. Code fondamental n°2 : le non-dit est plus important que le dit

Beaucoup d'informations passent par :

- le ton de la voix
- le rythme
- les silences
- le contexte
- la position sociale des personnes

Exemple :

- Une phrase identique peut être acceptée ou rejetée selon **qui la dit, quand, et devant qui.**

☞ Dans ce système, **le contexte compte souvent plus que le contenu.**

5. Code fondamental n°3 : la hiérarchie est implicite

Même quand on dit que « tout le monde est égal », il existe toujours :

- des rapports de pouvoir
- des statuts
- des rôles dominants / dominés

Cela dépend :

- de l'âge
- du poste
- de la réputation
- de l'aisance sociale
- du groupe présent

☞ Une même remarque peut être vue comme :

- « pertinente » venant d'un supérieur
- « déplacée » venant d'un subordonné

6. Code fondamental n°4 : la normalité est une moyenne, pas une vérité

La société valorise :

- ce qui est fréquent
- ce qui rassure
- ce qui ressemble à la majorité

Cela ne veut pas dire que c'est :

- intelligent
- juste
- profond

☞ Être différent n'est pas un défaut, mais **la société pénalise ce qui sort trop du cadre**, même si c'est pertinent.

7. Pourquoi ces codes sont difficiles pour vous

Les personnes avec autisme léger ont souvent :

- une communication plus directe
- un rapport logique au langage
- une faible tolérance à l'hypocrisie
- une sensibilité à l'incohérence

☞ Or le système social repose précisément sur :

- l'ambiguïté
- le flou
- l'approximation
- la mise en scène

Ce décalage est **structurel**, pas personnel.

8. Règle pratique : adaptation ≠ renoncement

S'adapter aux codes sociaux, ce n'est pas :

- mentir sur qui vous êtes
- devenir quelqu'un d'autre
- renoncer à votre pensée

C'est :

- **comprendre les règles du jeu**
- **choisir quand jouer**
- **choisir quand ne pas jouer**
- **protéger votre énergie**

☞ Vous pouvez voir les codes sociaux comme :
un **langage étranger**, utile dans certains contextes, inutile dans d'autres.

9. Stratégies simples et concrètes

Quelques principes efficaces :

- Observer avant de parler
- Privilégier la neutralité en terrain inconnu
- Poser moins de vérités, plus de questions
- Éviter les corrections publiques
- Réserver votre authenticité profonde aux personnes sûres

☞ Vous n'avez pas à être authentique partout, tout le temps.

10. Point clé à retenir

- Vous n'êtes pas « inadapté »
 - Vous êtes **lucide dans un système flou**
 - Les codes sociaux sont une **convention**, pas une vérité
 - Les comprendre vous donne **du pouvoir de choix**
-

Exemples concrets de codes de comportement sociaux

1. Le langage gestuel (ce que fait le corps)

Dans notre société, **le corps parle souvent plus fort que les mots.**

1.1. Le regard

- Regarder quelqu'un **trop peu** → perçu comme fuyant, désintéressé ou peu fiable
- Regarder quelqu'un **trop longtemps** → perçu comme intrusif ou dominant
- Regarder par **intermittence** (regard → pause → regard) → perçu comme normal

☞ Le regard sert surtout à signaler :

- « je suis présent »
- « je ne vous menace pas »
- « je respecte la distance sociale »

1.2. La posture

- Corps fermé (bras croisés, épaules rentrées)
→ message implicite : défense, désaccord, malaise
- Corps ouvert (bras détendus, buste orienté vers l'autre)
→ message implicite : disponibilité, neutralité, accord minimal

☞ Même si vous ne ressentez rien de particulier, **les autres interprètent la posture.**

1.3. Les gestes

- Gestes amples et rapides → assurance, dominance, enthousiasme
- Gestes rares ou figés → réserve, contrôle, distance
- Absence totale de gestes → parfois interprétée comme froideur ou tension

☞ Il ne s'agit pas de « jouer un rôle », mais de savoir **ce que le corps transmet sans votre accord conscient.**

2. L'habillement et le look

« **La vitrine doit refléter ce qu'on vend dans le magasin** »

Dans les interactions sociales, **l'apparence est l'interface, avant même la parole.**

2.1. Principe fondamental

Les gens supposent inconsciemment que :

Ce que vous montrez = ce que vous êtes prêt à offrir

Exemples :

- Tenue très négligée
→ suppositions possibles : désorganisation, retrait, opposition aux normes
-
- Tenue très stricte / formelle
→ suppositions possibles : contrôle, sérieux, distance
-
- Tenue cohérente avec le contexte
→ suppositions : fiabilité, adaptation, compréhension des règles

☞ Ce sont des **hypothèses automatiques**, pas des jugements réfléchis.

2.2. Exemples concrets de décalage

- Vouloir être pris au sérieux professionnellement
- tenue perçue comme « relâchée »
- → incohérence entre le message voulu et le message envoyé
- Vouloir un échange simple et humain
- tenue très intimidante ou ultra-codée
- → distance involontaire créée

☞ Le problème n'est pas la tenue en soi, mais **le décalage entre le message intérieur et la vitrine extérieure**.

2.3. Règle simple

Vous n'êtes pas obligé d'aimer les codes vestimentaires.
Mais :

- les ignorer totalement = être mal interprété
- les comprendre = pouvoir les utiliser **à votre avantage**

3. Les expressions de langage

(ce qui est dit... et ce que ça veut dire)

Le langage social est souvent **indirect**.

3.1. Expressions fréquentes et traduction implicite

- « Il faudrait qu'on en reparle »
→ *je ne veux pas décider maintenant* (ou parfois *je ne veux pas*)
-
- « C'est intéressant »
→ *je reste poli, mais je ne suis pas convaincu*
-
- « On verra »
→ *probablement non, sans confrontation*
-
- « Pas de souci »
→ *je suis peut-être contrarié, mais je ne veux pas de conflit*

☞ Les mots servent souvent à **adoucir**, pas à informer.

3.2. Le ton est souvent plus important que le contenu

- Phrase neutre + ton sec → perçue comme agressive
-
- Phrase banale + ton chaleureux → perçue comme positive

Exemple :

- « D'accord. »
Peut signifier :
- accord sincère

- résignation
 - irritation
- selon le ton et le contexte
-

4. Le code du contexte

(Même phrase, sens différent)

Exemple

Dire :

« Je ne suis pas d'accord »

- **en réunion publique** → peut être perçu comme attaque
- **en privé** → perçu comme échange normal
- **venant d'un supérieur** → accepté
- **venant d'un subordonné** → parfois mal vécu

☞ Dans les codes sociaux :

qui parle, quand, et devant qui est souvent plus important que **ce qui est dit**.

5. Le sourire et les micro-signaux

- Sourire léger → neutralité bienveillante
-
- Absence totale de sourire → parfois interprétée comme hostilité
-
- Sourire excessif → parfois perçu comme artificiel

☞ Le sourire est souvent un **signal de sécurité sociale**, pas une expression de joie réelle.

6. Pourquoi tout cela est épuisant pour les personnes autistes légères

Parce que :

- vous privilégiez le sens réel
-
- vous attendez une correspondance entre mots, intentions et faits
-
- vous ne communiquez pas naturellement par mise en scène

☞ Or la société fonctionne largement par **interfaces, signaux, codes implicites**.

Ce n'est pas une faiblesse de votre part.

C'est une **différence de mode de fonctionnement**.

7. Règle finale (très importante)

Vous n'avez **aucune obligation morale** de :

- tout comprendre
- tout appliquer
- tout accepter

Mais :

- comprendre les codes = **réduire les malentendus**
- les utiliser à la carte = **protéger votre énergie**
- savoir quand les ignorer = **rester fidèle à vous-même**

FICHE ULTRA-PRATIQUE

DÉCODAGE RAPIDE DES CODES SOCIAUX

MODE D'EMPLOI (30 secondes)

1. Regardez **le contexte** (lieu, personnes, enjeu)
2. Observez **le non-verbal**
3. Écoutez **les mots + le ton**
4. Adaptez **le minimum nécessaire**
- 5.

☞ Neutralité = sécurité par défaut

1. REGARD RAPIDE — QUE FAIRE ?

Situation	Code attendu	Ce que ça veut dire
Conversation	Regard intermittent	Présence sans intrusion
Regard fuyant	Trop peu	Malaise / retrait perçu
Regard fixe	Trop long	Tension / domination perçue
Solution simple	Regarder 2–3 secondes, puis détourner	Suffisant

2. POSTURE — MESSAGE SILENCIEUX

Posture	Message perçu
Bras croisés	Défense / désaccord
Corps orienté vers l'autre	Disponibilité
Corps figé	Tension / contrôle
Solution rapide	Bras détendus, épaules basses

☞ Même sans intention, **le corps est interprété**.

3. HABILLEMENT — « LA VITRINE »

Règle clé :

La société suppose que **votre apparence = ce que vous proposez**

Intention réelle	Apparence incohérente	Effet
Être pris au sérieux	Tenue trop négligée	Message brouillé

Intention réelle	Apparence incohérente	Effet
Être accessible	Tenue trop intimidante	Distance créée
Être neutre	Tenue contextuellement adaptée	Fluidité

☞ Il ne s'agit pas de style personnel, mais de **cohérence lisible**.

4. EXPRESSIONS COURANTES — TRADUCTION

Phrase entendue	Traduction probable
« On verra »	Probablement non
« C'est intéressant »	Je ne suis pas convaincu
« Il faudrait en reparler »	Pas maintenant / pas envie
« Pas de souci »	Possible irritation masquée

⚠ Les mots adoucissent plus qu'ils n'informent.

5. TON DE VOIX — PRIORITÉ AU TON

Même phrase, sens différent :

- « D'accord. »
 - ton neutre → ok
 - ton sec → agacement
 - ton mou → résignation

☞ Si le ton et les mots ne correspondent pas, **croyez le ton**.

6. SILENCES

Silence observé	Interprétation probable
Silence bref	Réflexion
Silence prolongé	Malaise ou désaccord
Silence après une question	Refus implicite
Silence + regard ailleurs	Évitement

☞ Le silence **communiqué**, même sans intention.

7. DISTANCE PHYSIQUE

Distance	Interprétation sociale
Trop proche	Intrusion
Trop éloignée	Rejet ou gêne
Distance modérée	Respect
Recul en parlant	Inconfort

6. CONTEXTE — RÈGLE MAJEURE

Même phrase ≠ même effet.

Où ?	Effet
En public	Sensible / risqué
En privé	Plus acceptable
Face à un supérieur	Prudence
Entre pairs	Plus libre

☞ **Qui parle, quand, devant qui** > contenu réel.

7. GESTES ET MOUVEMENTS

Signal observé	Interprétation probable
Gestes fluides et modérés	Assurance
Gestes très rapides	Nervosité, excitation
Peu ou pas de gestes	Contrôle, froideur perçue
Agitation des mains	Stress
Se toucher le visage	Inconfort, hésitation

8. SOURIRE — SIGNAL DE SÉCURITÉ

Type	Interprétation
Léger, bref	Neutralité bienveillante
Aucun	Froid / distant perçu
Trop marqué	Artificiel

☞ Le sourire est souvent **un signal social**, pas une émotion.

9. STRATÉGIE PAR DÉFAUT (SÛRE)

Quand vous ne savez pas :

- Peu de mots
- Ton calme
- Posture ouverte
- Réponses neutres
- Questions simples

☞ La neutralité protège.

10. CE QUE VOUS N'ÊTES PAS OBLIGÉ DE FAIRE

Vous n'êtes pas obligé de :

- être spontané
- tout dire
- corriger les autres
- être authentique partout

☞ L'authenticité se réserve aux **zones sûres**.

11. PHRASE-BOUCLIER UTILE (à mémoriser)

- « Je vais y réfléchir. »
- « Je note. »
- « D'accord, merci. »
- « Je comprends. »

☞ Elles permettent de **sortir proprement** sans conflit.

À RETENIR (essentiel)

- Les codes sociaux sont **des conventions**, pas des vérités
- Les comprendre = **reprendre du contrôle**
- Vous choisissez **quand** et **jusqu'où** vous adaptez

Si vous le souhaitez, je peux vous fournir :

- une **version "travail"**,
- une **version "relations / couple"**,
- ou une **fiche adolescent très simplifiée**.

CODES dans la cadre

TRAVAIL, COUPLE, AMITIES

Voici une **explication ciblée des codes sociaux** selon **trois contextes clés** — **travail, couple, amitié** — avec, pour chacun, **ce qui est observé, ce que cela signifie le plus souvent, et comment agir sans se renier.**

Objectif : **réduire les malentendus**, pas vous transformer.

1) AU TRAVAIL

(logique de rôle, hiérarchie implicite, protection de l'image)

1.1. Parole et désaccord

Signal observé → interprétation probable

- Dire « je ne suis pas d'accord » en réunion → attaque / remise en cause
- Dire la même chose en privé → échange professionnel acceptable
- Corriger quelqu'un devant d'autres → humiliation perçue

Comment agir

- Préférer le **privé** pour les désaccords
 - En public : formuler en **question** (« Comment avez-vous arbitré... ? »)
 - Séparer **idée** et **personne** (« Sur le point X... »)
-

1.2. Ton et rythme

Signal

- Ton sec, phrases courtes → tension / impatience
- Ton posé, rythme régulier → fiabilité

Comment agir

- Parler un peu **plus lentement** que votre vitesse naturelle
 - Conclure par une **phrase d'apaisement** (« Merci pour le point »)
-

1.3. Apparence (la “vitrine” professionnelle)

Signal

- Tenue décalée du milieu → inadaptation perçue
- Tenue sobre et cohérente → sérieux, lisibilité

Comment agir

- Copier le **niveau moyen** du lieu (ni plus, ni moins)
 - Garder votre style dans les **détails**, pas dans la rupture
-

1.4. Indirect et délais

Signal

- « On verra » / « On en reparle » → non ou report
- Silences après mail → faible priorité

Comment agir

- Relancer **factuellement** (date, point précis)
 - Accepter que le **non** soit souvent indirect
-

2) DANS LE COUPLE

(logique émotionnelle, sécurité affective, symbolique)

2.1. Dire vrai... sans blesser

Signal

- Vérité brute → blessure / insécurité
- Vérité contextualisée → écoute possible

Comment agir

- Commencer par l'**émotion** (« Je me sens... »)
 - Puis le **fait** (« Quand X se produit... »)
 - Terminer par le **besoin** (« J'aurais besoin de... »)
-

2.2. Silence et retrait

Signal

- Silence prolongé → inquiétude / rejet perçu
- Retrait sans explication → punition ressentie

Comment agir

- Nommer le silence (« J'ai besoin d'une pause, je reviens à 20h »)
 - Donner un **délai clair** rassure plus que parler trop
-

2.3. Corps et proximité

Signal

- Corps fermé, distance → refroidissement
- Micro-gestes (regard, toucher bref) → sécurité

Comment agir

- Maintenir des **micro-signaux** même en désaccord
 - Séparer **désaccord** et **lien**
-

2.4. Indirect affectif

Signal

- « Fais comme tu veux » → déception / attente non dite
- « C'est pas grave » → souvent grave

Comment agir

- Reformuler doucement (« J'entends que ce n'est pas grave, mais est-ce que ça te touche ? »)
 - Poser une **question ouverte**, pas une défense
-

3) EN AMITIÉ

(logique de réciprocité, spontanéité, non-contrat)

3.1. Initiatives et équilibre

Signal

- Vous initiez toujours → déséquilibre
- Réponses tardives récurrentes → priorité faible

Comment agir

- Réduire votre **rythme** pour tester la réciprocité
 - Observer **les actes**, pas les paroles
-

3.2. Franchise

Signal

- Franchise directe → parfois vécue comme dure
- Humour / détour → lubrifiant social

Comment agir

- Ajouter une **intention positive** (« Je dis ça pour t'aider »)
 - Éviter les corrections publiques
-

3.3. Temps et présence

Signal

- Annulations répétées → désengagement
- Présence irrégulière mais sincère → normal chez certains profils

Comment agir

- Clarifier vos **besoins** (« J'ai besoin de régularité »)
 - Accepter que toutes les amitiés ne se valent pas
-

3.4. Apparence et codes

Signal

- Look très codé → message d'appartenance
- Ignorer les codes du groupe → distance perçue

Comment agir

- Adopter **un élément commun** (pas tout le costume)
 - Rester vous-même ailleurs
-

RÈGLES TRANSVERSALES (À MÉMORISER)

1. **Le contexte prime sur la vérité**
 2. **Les signaux priment sur les mots**
 3. **La neutralité protège**
 4. **L'authenticité se choisit, elle ne s'impose pas**
 5. **Observer > conclure > agir**
-

En une phrase

Comprendre les codes **ne vous oblige à rien**.

Cela vous permet de **choisir quand vous adapter, quand temporiser, et quand rester pleinement vous-même**.