

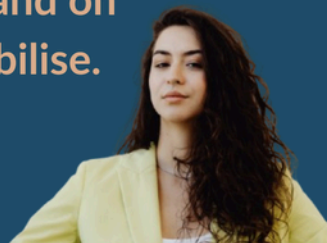


LE KIT


CALME™

La structure en 3 temps OFFERTE

**pour répondre sans t'écraser quand on
te critique, te coupe ou te déstabilise.**



**Répondre sans attaquer,
sans fuir,
sans se figer.**

 3 étapes pour garder le
contrôle quand
l'émotion monte.





Tu sais quoi dire... mais toujours trop tard ?

Tu es sorti-e d'une réunion, le cœur serré avec un goût amer dans la bouche.

Quelqu'un t'a coupé, t'a critiqué en public ou t'a balancé une remarque qui t'a figé-e.

Tu sais exactement ce que tu aurais dû dire.

Mais sur le moment... Silence. Ou colère. Ou fuite. Et maintenant ?

Tu **rumines, encore**. Tu rejoues la scène. Tu trouves mille réparties brillantes... mais **trop tard**.

👉 Ce que tu vis n'a rien d'anormal. Ce n'est **pas un manque d'intelligence**.

👉 Ce n'est **pas un manque de courage** non plus.

C'est un **système de défense**. Et bonne nouvelle : ça se travaille !



Ce qui se passe vraiment dans ton cerveau

Quand quelqu'un te déstabilise verbalement (critique, interruption, ton sec, remarque déplacée), ton cerveau **passé en mode alerte**.

- Tu ressens une **surcharge émotionnelle** soudaine.
- Ton système nerveux s'emballe.
- Tes zones de langage et de réflexion se mettent en pause.
- Et tu n'as **plus accès à tes mots**.

Tu n'es pas "trop sensible". Tu es en **stress aigu**.

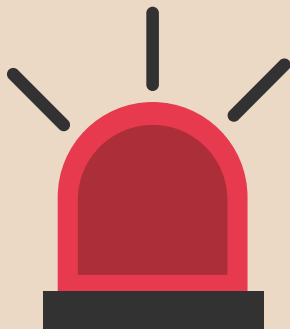
Et tu peux **reprenre la main sans violence, sans fuite, sans t'écraser**.

Et c'est justement là qu'intervient la **structure S.A.R.™** : un réflexe simple, conçu pour ces moments où tout s'emballe quand tu veux répondre, mais que ton corps te coupe la parole.

🧩 La structure S.A.R.™ : Suspendre - Ancrer - Répondre

Une mini-structure d'urgence pour :

- ✓ Gagner du temps
- ✓ Reprendre ton calme
- ✓ Rétablir ton cadre sans t'effondrer.



1. S comme Suspendre 🙶

◆ Tu mets une pause dans l'échange, sans te justifier.

Exemples :

- « Je préfère qu'on prenne un temps pour reformuler. »
- « Je ne suis pas en état de répondre tout de suite. »
- « Faisons une pause et on reprend au calme. »

👉 Cela **stoppe l'escalade**. Et te redonne du temps mental.



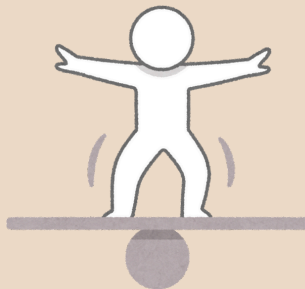
2. A comme Ancrer 🚢

◆ Tu poses un **cadre clair**, factuel, émotionnellement neutre.

Exemples :

- « Ce que je ressens, c'est une montée de tension.»
- « J'aimerais qu'on reste sur les faits. »
- « J'ai besoin de comprendre ce qui est en jeu ici.»

👉 Tu ramènes l'échange à un **niveau constructif**.





3. R comme Répondre


◆ Tu **reprends l'initiative**, sans attaquer ni t'écraser.

Exemples :

- « De mon côté, je propose qu'on avance comme ça. »
- « Voici mon point de vue, tu me dis ce que tu en penses ? »
- « Je veux bien reprendre, mais dans un autre cadre. »

👉 Tu redeviens acteur·rice de l'échange.

Astuce express – Pour que ça sorte au bon moment

 Voici 3 mini-réflexes à pratiquer pour activer la structure S.A.R.TM **même sous pression**:

1. Respire lentement 2 fois avant de répondre.

→ Tu fais baisser ton stress **avant** de chercher tes mots.

2. Parle moins fort, plus lentement.

→ Ça montre que tu maîtrises. Même si tu ne te sens pas en contrôle, ton ton posé **fait baisser la tension**.

3. Une phrase suffit.

→ Ne cherche pas à “faire bonne impression”.

Dis juste une phrase du S.A.R.

→ tu as déjà repris le contrôle.

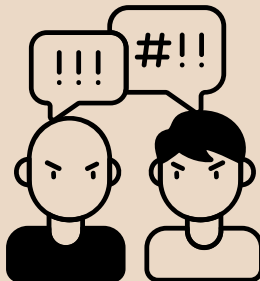


Mise en situation #1



Quelqu'un me critique devant d'autres personnes :

- **Suspendre** : « Je préfère qu'on reprenne cette discussion en tête-à-tête. »
- **Ancrer** : « Ce que je ressens, c'est une tension qui ne fait pas avancer. »
- **Répondre** : « Je veux bien entendre ton retour, mais dans un cadre plus serein. »





Mise en situation #2

 Quelqu'un me coupe ou hausse le ton :

- **Suspendre** : « On fait une pause et on reprend calmement. »
- **Ancrer** : « J'aimerais qu'on reste sur les faits. »
- **Répondre** : « Je veux bien continuer, mais pas sur ce ton. »





Ce que la structure S.A.R.TM t'apporte

- Une **porte de sortie immédiate** quand tu sens que tu perds tes moyens
- Un **cadre simple** à mémoriser, même sous pression
- La possibilité de **t'affirmer sans conflit**
- Une première étape vers **une autorité calme et respectée.**



Et après ?

Tu as maintenant une **structure d'urgence simple et puissante.**

Mais ce n'est que la première brique.

👉 Dans **la Méthode CALME™**, je t'aide à aller plus loin :

- Stabiliser ta voix, ton corps et ton énergie
- T'ancrer face à des personnes dominantes
- Répondre avec calme **même quand tu es bouleversé-e**
- T'entraîner à t'exprimer dans des situations proches de ton quotidien.

🎁 En bonus : tu reçois des mises en situation guidées et des feedbacks personnalisés pour ancrer ces réflexes durablement.

C'est une méthode pratico-pratique.

Tu te demandes si tu as vraiment besoin d'aller plus loin ?

Voici un mini-test pour savoir si **la Méthode CALME™** peut t'aider concrètement dans ton quotidien.



Est-ce que la Méthode CALME™ est faite pour toi ?

Réponds simplement par OUI ou NON :

1. Tu sais souvent ce que tu aimerais dire... mais les mots ne sortent pas sur le moment.
2. Tu ressens une montée de stress ou une boule au ventre dès qu'un conflit ou un désaccord surgit.
3. Tu redoutes de passer pour quelqu'un d'agressif·ve si tu poses une limite.
4. Tu veux apprendre à t'exprimer avec plus de calme, de clarté et de solidité, même sous pression.
5. Tu as déjà lu ou appris des choses... mais tu veux enfin intégrer ces réflexes dans ton quotidien.



Résultats

- **4 à 5 OUI** → La Méthode CALME™ est exactement ce qu'il te faut : concrète, progressive, respectueuse de ton rythme et de ta sensibilité.
- **2 à 3 OUI** → Tu es sur le bon chemin. La méthode peut te donner les outils qu'il te manque pour passer un cap.
- **0 à 1 OUI** → Ce n'est peut-être pas encore le bon moment... mais garde précieusement cette structure. Elle pourrait devenir ta meilleure alliée plus vite que tu ne le penses.

Envie d'aller plus loin ?

Découvre **la Méthode CALME™** et transforme ta manière de t'exprimer sans t'épuiser, sans t'excuser, sans t'écraser.

CLIQUE ICI  :

JE VEUX LA MÉTHODE !






FICHE MÉMO — KIT CALME™

Objectif

Répondre sans fuir, sans attaquer, sans te figer.
Quand l'émotion monte, tu utilises la structure S.A.R.™ :

 **S.A.R.™ = Suspendre • Ancrer • Répondre**

1. SUSPENDRE

 Créer un espace. Gagner du temps.

- « Je préfère qu'on prenne un temps. »
- « On peut faire une pause et reprendre ? »
- « Je ne suis pas en état de répondre là. »




2. ANCRER

 Ramener au concret. Nommer ce qui se passe.

- « Ce que je ressens, c'est une tension. »
- « J'aimerais qu'on reste sur les faits. »
- « J'ai besoin de clarifier ce qui est en jeu. »




3. RÉPONDRE



 Reprendre la main sans s'écraser.

- « Voici mon point de vue, tu me dis ce que t'en penses ? »
- « Je veux bien reprendre, mais dans un autre cadre. »
- « De mon côté, je propose qu'on avance comme ça. »



ASTUCES EXPRESS

-  Respire 2 fois avant de parler
-  Ralentis → plus tu parles lentement, plus tu montres ta stabilité
-  Une seule phrase suffit → Tu reprends la main

  **Tu n'as pas besoin d'avoir la phrase parfaite.
Tu as juste besoin d'un appui pour rester présent-e.**