

# LE PROTOCOLE 15<sup>TM</sup>

La structure en 5 étapes OFFERTE

pour préparer une conversation  
difficile et s'exprimer avec clarté,  
limites et solidité.



# Pourquoi tu bloques (et ce n'est pas un manque de confiance)

Tu sais quoi dire... après coup.  
Tu rejoues la scène. Tu rumines.

Et le jour J ? Tu improvises.



Ce n'est pas un manque de courage.  
C'est un manque de structure.

Une conversation difficile ne se gagne pas  
pendant. Elle se gagne avant.

Dans les 15 prochaines minutes, tu vas préparer  
la tienne.

# Comment utiliser cette méthode

🕒 15 minutes

🚫 Sans distraction

✍️ Tu écris, pas juste dans ta tête.

Choisis une conversation réelle que tu dois avoir :

- Recadrer un collègue
- Demander une augmentation
- Poser une limite
- Clarifier une situation floue.



# MINUTE 1 À 3

## Clarifie ton objectif réel

Si ton objectif est flou, tu vas t'éparpiller.



**Écris :**

- Quel est le vrai sujet ?
- Qu'est-ce que je veux obtenir concrètement ?
- Qu'est-ce qui est non négociable ?



## Exemple concret

### *Situation :*

Un manager change les priorités sans prévenir.

### **Objectif flou :**

“Être mieux compris(e).” ❌

### **Objectif clair :**

“Obtenir un délai minimum de 48h avant tout changement de priorité.” ✅

### **Non négociable :**

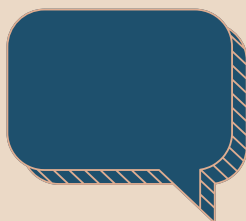
“Je ne travaille plus le week-end pour compenser.”

# MINUTE 4 À 6

## Structure ton message

### Utilise cette structure :

Quand [fait précis],  
cela entraîne [impact concret],  
j'ai besoin de [clarification],  
je te demande donc [demande claire].






### Exemple concret

“Quand les priorités changent le vendredi à 17h, ça m'oblige à décaler d'autres dossiers ou à travailler le week-end.

J'ai besoin d'anticipation.

Je te demande donc de me prévenir au moins 48h à l'avance.”

-  Clair.
-  Factuel.
-  Sans accusation.

# MINUTE 7 À 9

## Définis tes limites

Si la discussion devient inconfortable, tu dois savoir où tu t'arrêtes.

### Écris :

- Qu'est-ce que je refuse désormais ?
- Jusqu'où suis-je prêt(e) à aller ?
- Quelle sera ma réaction si rien ne change ?

### Exemple concret

#### **Refus :**

“Je n'accepte plus les changements de dernière minute.”

#### **Réaction si ça continue :**

“Je prioriserai selon ma charge réelle, même si tout ne peut pas être traité.”

#### **Limite interne :**

“Je ne compenserai plus par du temps personnel.”

# MINUTE 10 À 12

## Anticipe les objections

Prépare 2 réponses maximum.

### Exemple concret

#### **Objection probable :**

“On n’a pas toujours le choix, c’est le client.”

#### **Réponse posée :**

“Je comprends l’urgence client. Mais sans anticipation, ça crée un problème interne.

On doit trouver une organisation plus stable.”

#### **Objection :**

“Tu exagères.”

#### **Réponse :**

“Je ne dramatiser pas. Je parle de l’impact concret sur ma charge.”

 Phrases courtes.

 Pas de débat émotionnel.

# MINUTE 13 À 15

## Prépare ta posture

### Avant la conversation :

- Je parle lentement
- Je fais des phrases courtes
- Je marque des silences
- Je garde le regard stable
- Je ralentis mon souffle et j'ancre ma respiration dans le ventre.

### Exemple concret

#### **Au lieu de :**

“Oui mais en fait je voulais dire...”

#### **Tu dis :**

“Je vais être clair(e). Ce fonctionnement ne me convient plus.”

 Pause.

 Le silence est un outil.

# Ce que tu viens de faire

En 15 minutes, tu as :

- ✓ Clarifié ton objectif
- ✓ Structuré ton message
- ✓ Défini tes limites
- ✓ Anticipé les réactions
- ✓ Préparé ta posture.

Tu ne dépendras plus de l'adrénaline.

Tu arriveras avec une structure.

**Mais une posture solide se construit dans la durée.**



# Et après ?

Tu as maintenant une structure simple et concrète pour faire face à des conversations difficiles.

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 ?

Lis chaque affirmation et note-toi de 0 à 2 :

0 = Pas du tout vrai

1 = Parfois vrai

2 = Souvent vrai

Je rejoue souvent les conversations difficiles après coup. **0 / 1 / 2**

Je sais ce que j'aurais dû dire... mais trop tard. **0 / 1 / 2**

J'évite certaines discussions par peur que ça dégénère. **0 / 1 / 2**

Quand on me critique ou me coupe, je perds en clarté. **0 / 1 / 2**

Je me justifie plus que nécessaire sous pression. **0 / 1 / 2**

Je tolère des choses qui ne me conviennent pas... pour éviter le conflit. **0 / 1 / 2**

Je ressors parfois frustré(e) des réunions. **0 / 1 / 2**

J'aimerais poser mes limites sans devenir agressif(ve). **0 / 1 / 2**



# Résultats

## ◆ 0 à 4

Tu gères déjà plutôt bien les échanges tendus.  
La méthode peut t'aider à affiner.

## ◆ 5 à 10

Tu as une vraie marge de progression.  
Un cadre structuré ferait une différence.

## 🔥 11 à 16

Tu ne manques pas de capacité. Tu manques d'un système. Et c'est exactement ce que propose la Méthode CALME™.

# Envie d'aller plus loin ?

Si tu te reconnais :

La question n'est plus "est-ce que je dois changer ?"  
La question est "avec quel cadre je le fais ?"

Je propose un appel découverte pour voir si la  
Méthode CALME™ est adaptée à ta situation.

**CLIQUE ICI**  :

**JE VEUX LA MÉTHODE !**



# FICHE MÉMO – PROTOCOLE 15™


## Objectif

### Préparer une conversation difficile en 15 minutes :


#### 0-3 min — CLARIFIER

 Mon objectif concret :

→ \_\_\_\_\_

 Ce qui est non négociable :

→ \_\_\_\_\_

 Si ce n'est pas clair, je subirai l'objectif de l'autre.

#### 4-6 min — STRUCTURER

Formule :

Quand \_\_\_\_\_,  
cela entraîne \_\_\_\_\_,  
j'ai besoin de \_\_\_\_\_,  
je te demande donc \_\_\_\_\_.

- ✓ Faits précis
- ✓ Impact concret
- ✓ Demande claire
- ✗ Pas d'attaque
- ✗ Pas de justification excessive

#### 7-9 min — DÉFINIR MES LIMITES

Je refuse désormais :

→ \_\_\_\_\_

Si rien ne change :

→ \_\_\_\_\_

Une limite non définie cédera sous pression.

#### 10-12 min — ANTICIPER

Objection probable 1 :

→ \_\_\_\_\_

Ma réponse calme :

→ \_\_\_\_\_

Objection probable 2 :

→ \_\_\_\_\_

Ma réponse calme :

→ \_\_\_\_\_

Je prépare des phrases courtes.  
Pas un débat.

#### 13-15 min — POSTURE

- Je parle lentement
- Je fais des phrases courtes
- Je marque des silences
- Je respire bas
- Je ne me justifie pas en boucle

#### Rappel stratégique

Une conversation difficile ne se gagne pas pendant.  
Elle se gagne avant.