

Le Diagnostic Posture™

Le test express OFFERT

pour identifier ta posture réelle et
installer plus de clarté, de respect et de
solidité dans tes échanges.



Quelle posture professionnelle dégages-tu vraiment ?

Un auto-diagnostic clair pour comprendre pourquoi tu n'es pas toujours respecté(e)... et comment changer ta posture sans devenir agressif(ve).



PARTIE 1 : TEST EXPRESS

👉 Comment répondre ?

Pour chaque affirmation, note-toi :

0 = Pas du tout vrai

1 = Parfois vrai

2 = Souvent vrai



En réunion, je parle après les autres plutôt qu'en premier.

0 / 1 / 2

Je reformule souvent ce que je dis pour ne pas paraître trop direct(e).

0 / 1 / 2

Quand on me coupe, je laisse passer.

0 / 1 / 2

Je trouve souvent les bons arguments... après coup.

0 / 1 / 2

J'évite certaines discussions pour ne pas créer de tension.

0 / 1 / 2

Je me justifie beaucoup quand j'exprime un désaccord.

0 / 1 / 2

Je ressens une tension physique avant de prendre la parole.

0 / 1 / 2

Il m'arrive de tolérer des choses qui ne me conviennent pas.

0 / 1 / 2

On me décrit comme "gentil(le)" plus que comme "affirmé(e)".

0 / 1 / 2

10 Je ressors parfois frustré(e) de certaines conversations.

0 / 1 / 2

Calcul des points

Additionne ton score total (sur 20).

TON SCORE : /20



PARTIE 2 : ANALYSE DES PROFILS

- **0 à 5 points**

Posture déjà structurée

Tu dégages une posture globalement stable.

Mais attention : une posture solide ne veut pas dire optimisée.

Tu peux encore gagner en impact et en clarté.

- **6 à 12 points**

Posture Fluctuante

Tu alternes entre affirmation et effacement.

Selon le contexte ou l'interlocuteur, ta posture varie.

Ce n'est pas un problème de compétence. C'est un problème de structure interne.

- **13 à 20 points**

Posture d'Adaptation Excessive

Tu t'adaptes beaucoup. Trop.

Tu privilégies l'harmonie au détriment de ta position.

Tu évites l'inconfort.

Et tu le payes après, en frustration.

Bonne nouvelle : ça ne demande pas plus de confiance. Ça demande un cadre.

PARTIE 3 : MINI PLAN D'ACTION

Identifier ton profil ne suffit pas à changer ta posture.

Pour cela, tu as besoin d'une structure.

Voici le **framework C.A.L.M.E.™**, conçu pour t'aider à clarifier, aligner et renforcer ta posture dans les situations réelles.

C – Clarifie



Pendant 1 semaine :

Note chaque situation où tu ressors frustré(e).

Demande-toi :

Qu'est-ce que je n'ai pas dit ?

A – Aligne

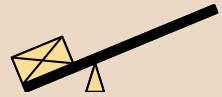
Avant une discussion importante : Écris ton objectif en une phrase claire.



Pas "être compris(e)". Quel résultat concret ?

L – Leviers

Prépare une phrase clé à l'avance.



Exemple : “Je vais être clair(e). Ce point ne me convient pas.”

Une phrase suffit à changer la dynamique.

M – Mise en action

Choisis UNE situation cette semaine où tu appliques ce cadre.

Pas tout. Une.

ACTION



E – Évolution

Après la discussion : Ne te juge pas. Analyse.

Qu'est-ce qui a changé dans ta posture ?

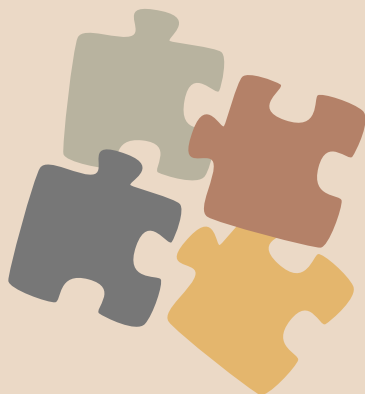
CONCLUSION

Si ton score est supérieur à 8, ce n'est pas un problème de personnalité.

C'est un problème de structure.

Changer de posture ne demande pas de devenir dur(e).

Ça demande d'apprendre à rester solide.



✓ Ce que ce test t'apporte

- ➔ Une prise de conscience claire de la posture que tu dégages réellement.
- ➔ Un miroir objectif de tes réflexes en situation tendue.
- ➔ Une compréhension précise de ce qui te fragilise.
- ➔ Un premier diagnostic pour savoir où agir.
- ➔ Une première étape vers une posture plus solide et respectée.



Et après ?

Tu as maintenant une lecture plus lucide de ta posture professionnelle.

Mais identifier un schéma ne suffit pas à le transformer.

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






- Stabiliser ton système nerveux quand la tension monte.
- Clarifier ton cadre avant les discussions importantes.
- Répondre avec calme même quand tu es déstabilisé(e).
- T'entraîner dans des situations proches de ton quotidien.

🎁 **En bonus** : tu bénéficies de mises en situation guidées et de feedbacks personnalisés pour transformer la prise de conscience en nouvelle posture durable.

Comprendre, c'est la première étape.
Intégrer, c'est le vrai changement.

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

Réponds simplement par **OUI** ou **NON** :

-  Tu ressors parfois frustré(e) d'une réunion.
-  Tu sais ce que tu aurais dû dire... après coup.
-  Tu évites certaines discussions par peur de perdre tes moyens.
-  Tu adaptes trop ton discours selon ton interlocuteur.
-  Tu veux gagner en clarté et en solidité dans ton expression.

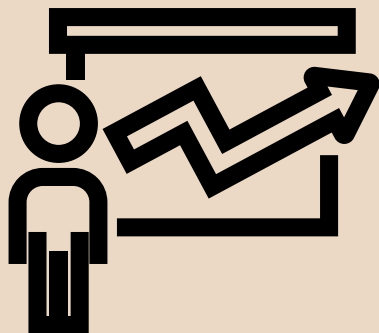


Résultats

4 à 5 OUI → La Méthode CALME™ peut profondément transformer ta posture.

2 à 3 OUI → Tu es sur le bon chemin. La méthode peut t'aider à passer un cap.

0 à 1 OUI → Continue à observer tes réactions. La prise de conscience est déjà un levier puissant.



Envie d'aller plus loin ?

Découvre la Méthode CALME™ et installe une posture professionnelle claire, stable et respectée.

CLIQUE ICI  :

JE VEUX LA MÉTHODE !

