



LE CARNET DES 30 SIGNAUX INVISIBLES

Reconnaître les signes que votre communication avance, même quand vous ne voyez rien.

Bonus offert aux participants de l'atelier du 15 juin 2026

Par Sylvain Guif – Osez Percer

Mot d'introduction

Vous tenez ce carnet entre vos mains parce que vous traversez une zone difficile.

Celle où vous publiez sans retour. Celle où vous donnez sans recevoir. Celle où vous doutez sans réponse.

Je connais cette zone. Je l'ai traversée moi-même. Plusieurs fois.

Et j'ai compris une chose.

Quand on croit que rien ne se passe, ce n'est presque jamais vrai. Il se passe beaucoup de choses. Mais elles sont invisibles.

Ce carnet est là pour ça.

Pour vous donner 30 repères concrets qui prouvent que votre communication avance, même quand vos statistiques disent l'inverse.

Imprimez-le. Gardez-le près de vous. Ouvrez-le les jours où vous doutez.

Et surtout : remplissez-le chaque mois pendant 90 jours.

À la fin, vous ne verrez plus votre activité de la même façon.

Avec douceur, **Sylvain**



Comment utiliser ce carnet

Ce carnet est divisé en 3 sections, qui correspondent aux 3 repères Slow que vous avez découverts pendant l'atelier :

Repère de Clarté - Votre message progresse-t-il ?

Repère de Présence - Votre régularité tient-elle ?

Repère de Signaux faibles - Les autres réagissent-ils, même en silence ?

Comment vous en servir concrètement :

1. **Une fois par mois**, asseyez-vous 15 minutes au calme.
2. Cochez les signaux que vous avez perçus ce mois-ci.
3. Notez à côté un détail concret (la personne, le moment, le contexte).
4. Comparez avec le mois précédent.

⚠ Attention : ne cherchez pas à tout cocher. Un seul signal reçu vaut plus que dix likes obtenus.



REPÈRE 1 : SIGNAUX DE CLARTÉ

Votre message gagne en netteté

Quand votre message s'installe, vous percevez ces signes :

- 1. Vous écrivez un post sans vous relire 5 fois pour vérifier "si c'est clair".
- 2. Vous savez répondre en une phrase à "Tu fais quoi exactement ?".
- 3. Vos posts vous coûtent moins d'énergie qu'il y a 3 mois.
- 4. Vous reconnaissez votre propre style en relisant vos anciens contenus.
- 5. Vous savez précisément à qui vous parlez. Pas "tout le monde". Une personne précise.
- 6. Vous ressentez un "oui, c'est ça" en relisant vos derniers posts.
- 7. Vous arrêtez de copier le style des autres. Le vôtre s'installe.
- 8. Vous savez quels sujets sont "à vous" et lesquels ne le sont pas.
- 9. Vos titres viennent plus vite. Vos mots aussi.
- 10. Vous osez écrire des choses que vous n'auriez jamais osées il y a 6 mois.

REPÈRE 2 : SIGNAUX DE PRÉSENCE

Votre régularité s'installe

Quand votre rythme se stabilise, vous percevez ces signes :

- 11. Vous tenez votre rythme depuis plus de 60 jours sans craquer.
- 12. Vous publiez sans vous demander chaque fois "à quoi bon".
- 13. Vos publications ne dépendent plus de votre humeur du jour.
- 14. Vous avez un système simple qui vous permet de tenir.
- 15. Vous ne ressentez plus la honte du "je ne poste pas assez".



- 16.** Une semaine sans publier ne vous met plus en panique.
- 17.** Vous prenez du plaisir à écrire (parfois, au moins).
- 18.** Vous ne consultez plus vos statistiques chaque heure.
- 19.** Vous savez quoi publier sans devoir "chercher l'inspiration" pendant 2h.
- 20.** Vous êtes capable d'expliquer votre ligne éditoriale en 3 phrases.

REPÈRE 3 : SIGNAUX FAIBLES

Les autres réagissent, même en silence

Voici les signes que les autres reçoivent ce que vous semez, même s'ils ne le manifestent pas dans les statistiques :

- 21.** Quelqu'un vous dit "*je vous suis depuis longtemps*" alors qu'il n'a jamais liké un post.
- 22.** Vous recevez un message privé inattendu d'une personne qui ne s'était jamais manifestée.
- 23.** Une ancienne cliente revient vers vous sans que vous l'ayez relancée.
- 24.** Quelqu'un mentionne votre nom dans une conversation où vous n'étiez pas.
- 25.** Une personne vous écrit "*j'ai pensé à vous quand...*".
- 26.** Un confrère vous recommande à un client qu'il ne pouvait pas prendre.
- 27.** Quelqu'un vous demande "*vous travaillez aussi avec...*" (signe qu'on vous identifie clairement).
- 28.** Vous croisez quelqu'un qui vous dit "*j'ai vu votre post de la semaine dernière*".
- 29.** Une personne enregistre, partage ou imprime l'un de vos contenus.
- 30.** Quelqu'un vous dit "*vous m'avez fait du bien*" sans avoir jamais été votre client.




Si vous débutez, il est normal de cocher 0 ou 1 signal. C'est aussi un repère : votre mois 1 est votre baseline, pas votre échec.



PAGE 6 - Votre journal de bord mensuel




À remplir une fois par mois, pendant 90 jours.

MOIS 1 - Date : ____ / ____ / ____

| Repère | Nombre de signaux perçus | Le plus marquant |
|---|--------------------------|------------------|
|  Clarté | ____ / 10 | _____ |
|  Présence | ____ / 10 | _____ |
|  Signaux faibles | ____ / 10 | _____ |

Ce que ce mois m'a confirmé :




MOIS 2 - Date : ____ / ____ / ____

| Repère | Nombre de signaux perçus | Le plus marquant |
|---|--------------------------|------------------|
|  Clarté | ____ / 10 | _____ |
|  Présence | ____ / 10 | _____ |
|  Signaux faibles | ____ / 10 | _____ |

Ce que ce mois m'a confirmé :



MOIS 3 - Date : ____ / ____ / ____

| Repère | Nombre de signaux perçus | Le plus marquant |
|---|-------------------------------------|-------------------------|
|  Clarté | ____ / 10 | _____ |
|  Présence | ____ / 10 | _____ |
|  Signaux faibles | ____ / 10 | _____ |

Ce que ces 90 jours m'ont appris sur mon activité :

Le rappel à garder près de vous

Pour les jours où vous doutez. Pour les semaines où rien ne semble bouger. Pour les moments où vous êtes à deux doigts d'arrêter.

Vous n'êtes pas en retard. Vous êtes en construction.

Le silence n'est pas un mur. C'est une salle d'attente.

**Avant le déclic, il y a toujours du silence. Ce n'est pas un signe d'échec.
C'est le sol sur lequel se construit la suite.**

**Si tous les signaux restent à zéro sur 90 jours, alors il sera juste de
questionner votre direction. Pas avant.**



Et après ?


Si ce carnet vous accompagne et que vous sentez que vous avez besoin d'aller plus loin, j'ai pensé à vous.

L'accompagnement Slow Communication *Pour les praticiens qui veulent installer une communication durable, claire et humaine. Sans pression. Sans forcing. Sans se trahir et qui veulent ne pas faire ce travail seul(e).*

Trois mois. Un cadre clair. Un regard extérieur. Et la certitude que vous n'êtes plus seul(e) face à votre activité.

👉 Pour en discuter, réservez votre appel découverte gratuit sur [osez-percer.com](https://www.osez-percer.com)

Avec douceur, **Sylvain**

 Osez Percer