



Fixer des limites de manière consciente

- Plutôt le timeout que le burnout

Shanti Wendel Diener
psychologue, timeout-statt-burnout.ch



Sous pression - de l'extérieur et l'intérieur

24 heures sur 24

**Prendre soin
des parents**

Ménage

Métier

Enfants

Mieux

Plus vite

Tout bien faire

Tempo !

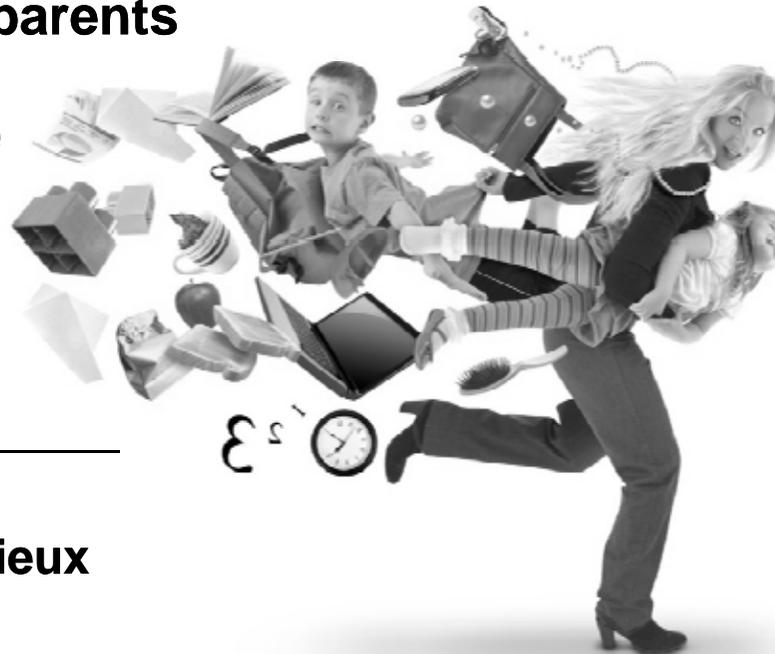
Flexible

Toujours plus

S'engager pour...

Sois forte

Efforce-toi





Comment poser des limites?

- Définir ses **priorités**
(ses aspirations, ses valeurs fondamentales; ses priorités au quotidien professionnel)
- Être consciente de ses **propres limites** et les respecter



Mes priorités

«Celui qui sait pourquoi il dit oui
a plus de facilité à pouvoir dire non.»

Siegfried Engelbrecht



Ses priorités

Ce qui est important pour MOI

- Pour le quotidien professionnel
- Pour la semaine suivante
- Dans ma vie
- Dans mon couple
- Avec mes amis
- Avec mes enfants
- Etc.





Quel est mon rêve?

«Je vis dans mes rêves.
Les autres hommes vivent aussi dans des
rêves, mais ils ne leur sont pas personnels.
C'est là la différence.»

Hermann Hesse

Mes aspirations...

... mon énergie vitale



- Qu'est-ce qui m'apporte de la **joie**?
- Qu'est-ce qui est **le plus important** dans ma vie?
- Quand est-ce que j'ai le sentiment de faire **quelque chose de censé** respectivement „**de juste**“?
- A quel moment et où ai-je le sentiment de me trouver „**à ma place**“ ?
- A supposer qu'il ne me resterait que 6 mois, à **quoi est-ce que je passerais mon temps**?



Où sont les limites?





Limites possibles

- manque de temps, empêchement
- manque de force/d'énergie
- pas envie
- malade
- pas capable
- pas compétente
- etc.

☞ Qu'est-ce qui est valable pour vous?

☞ Qu'est-ce que vous vous représentez facilement?



Dire oui mais penser non les principales raisons

- le sens du devoir
- la peur de blesser les émotions des autres
- le sentiment d'être alors considérée comme désagréable, égoïste ou antisociale
- la crainte de ne plus être estimée, appréciée ou aimée
- la peur des «représailles»
- le sentiment d'obligation
- la résignation

→ Qu'est-ce qui vous frappe ?



«Madame superresponsable»

Agence (Modèle IBP)

- hyper-responsabilité
- automatiquement «oui»
- attention portée vers l'extérieur
→ s'exprimer
- principe de «j'ai envie contre je dois»
- mauvaise conscience lorsqu'on agit dans son propre intérêt





Apprendre à dire toujours plus non; Astuces et stratégies





Prendre ses responsabilités

1. S'accorder un **temps de réflexion** avant de prendre une décision (ne pas dire oui automatiquement!)
2. Faire un **choix délibéré**
(en tenant compte de ce qui est important pour vous)
3. **Communiquer clairement** et poliment



1. S'accorder un temps de réflexion

Eviter le "oui" automatique

Exemples de formulations

- «Je dois réfléchir. Je te réponds dans 10 minutes.»
- «Je dois d'abord en discuter avec XY (partenaire, chef/cheffe, etc.). Je t'informerai demain.»



2. Prendre des décisions réfléchies en tenant compte de ce qui est important pour MOI

- De quoi s'agit-il exactement?
- **Est-ce que j'aimerais vraiment** faire/donner cela ou est-ce contre ma volonté?
- **Quelle est ma capacité** (en temps, forces)?
- **Quel en est le prix**, si je dis oui?
(par ex. moins de temps pour moi-même, un stress, des contrariétés)
- Si je dis non, qu'est-ce que cela implique?
Au pire des cas, qu'est-ce qui peut se passer?
- Qui est vraiment cette personne qui me demande une faveur (importance, relation, est-ce équilibré)?
- Qu'est-ce qui est important pour moi? Qu'est-ce qui est possible? → Décision



3. Communiquer avec clarté

«Non» est une phrase complète.
Tu n'as pas besoin de donner une raison ou
de trouver une excuse.

Christine Hassler



3. Communiquer clairement et poliment

Exemples de formulations utiles

- **Justifier avec clarté:** «Oh, j'aurais volontiers accepté, mais malheureusement je n'ai plus de disponibilité dans mon agenda»
- **Compréhension:** «Je regrette que tu sois autant dans le stress. Mais malheureusement je ne peux pas te venir en aide.»
- **Remerciements:** «Merci / je suis flattée / C'est un compliment que vous ayez pensé à moi, mais...»
- **Répéter**(par ex. en cas de questions insistantes): «Vous essayez à tout prix de me convaincre. Mais je ne peux que vous répéter que ce n'est pas possible aujourd'hui.»

Selon Tania Konnerth, www.zeitzuleben.de



3. Communiquer avec clarté et politesse

Autres stratégies

- **Questionner:** „Pour quelle raison avez-vous pensé à moi?“
- **Partiellement:** pas aujourd'hui, mais demain; pas le tout mais une partie seulement
- **Proposer des alternatives:** „Actuellement ce n'est malheureusement pas possible. Veuillez reprendre contact demain.“
- **Informé à temps,** si vous ne pouvez plus faire quelque chose: „Dès la semaine prochaine, je te prie de préparer toi-même le texte pour la Newsletter.“
- **Ne pas se laisser influencer par les compliments:** „Vos compliments me font plaisir, merci. Mais malheureusement ce n'est pas possible pour moi.“
- **Ne pas faire de reproche égoïste:** „C'est dommage que tu voies les choses ainsi. Mais cela ne va quand même pas.“

Nach Sigrid Engelbrecht «Das Anti-Burnout-Buch für Frauen»



Poser des limites n'est pas égoïste

- La personne qui sait dire non dit ainsi **oui à elle-même** et à ses propres limites.
- **Vous** êtes responsable en premier lieu de vous-même.
- Prendre soin de soi-même **c'est aussi prendre soin des autres.**



Même si parfois on refuse

**C'est en forgeant
que l'on devient forgeron!**





Travail en groupes

1. **Définir des thèmes**, par ex.
 - Assumer diverses fonctions
 - Poser des limites par rapports aux exigences des collègues, du/de la chef/cheffe, du/de la partenaire, etc.
 - Possibilités de récupération dans le quotidien professionnel (par ex. avec travail en équipes)
2. Constituer des groupes → **Travail en groupes**:
 - Discuter des solutions et idées et les répertorier
3. **Plénum**
 - Apporter ses propres idées et expériences