



# **Fixer des limites de manière consciente**

## **- Plutôt le timeout que le burnout**

Shanti Wendel Diener  
psychologue, [timeout-statt-burnout.ch](http://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**

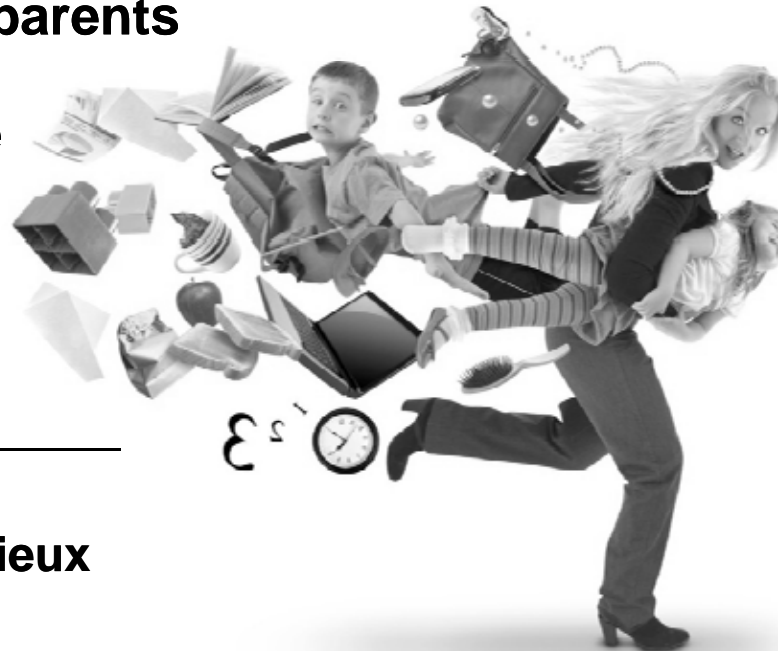
**Toujours plus**

**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](http://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