

J'exprime mes limites

Pourquoi ?

Accepter quelque chose qui vous dérange peut engendrer des émotions négatives comme la colère, le dégoût, la frustration ou la culpabilité. Lorsque l'on exprime ses limites, peut-être pensez-vous : « il-elle ne va plus m'apprécier », « il-elle va me rejeter », « cela va entraîner un conflit », ...

Or, il n'y a que vous pour connaître vos propres limites et les poser. Refuser est un droit et ne signifie pas que vous n'appréciez pas l'autre. L'autre doit comprendre votre refus et le fait que vous ne pouvez pas tout accepter.

Si vous avez des difficultés à refuser, posez-vous la question du pourquoi ? A quoi cela est-ce dû ? Quelle est la nature du problème ?

Certaines personnes pensent qu'elles n'ont pas droit de dire « non », par peur de perdre la reconnaissance qu'elles peuvent recevoir des autres, par peur de blesser, de décevoir, de perdre son emploi. Or, savoir dire « non » est aussi une compétence professionnelle.

Comment ?

Pour exprimer vos limites, il est important de se sentir libre de le faire et de se donner la permission.

Voici quelques conseils :

- › écoutez la demande
 - › si vous décidez de refuser, exprimez votre refus avec clarté
 - › comprenez les difficultés de l'autre
 - › vous n'êtes pas obligé·e de vous justifier dans tous les cas. Si une demande par rapport à un travail provient de votre responsable, n'hésitez pas à rappeler quelles sont les échéances de vos tâches ou les diverses tâches en cours
 - › proposez une solution de remplacement ou de compromis : ceci est important pour terminer la discussion sur un rapport gagnant-gagnant. Peut-être qu'une autre personne peut répondre à la demande ou qu'une alternative est envisageable.
-