

Breelove.ca

Banque de scripts pour poser des limites

Langage protégeant la dignité au travail



CONSEIL

CULTURELLE ET INFORMÉE PAR LE
TRAUMA

BIEN-ÊTRE

Objectif de ce guide

Le travail en première ligne dans le secteur de l'établissement exige souvent de trouver un équilibre entre le soutien aux autres et les limites liées au temps, à la capacité et au rôle professionnel. Dans des moments de pression, il peut être difficile de communiquer clairement ces limites.

Cette banque de scripts pour poser des limites propose des exemples de langage respectueux permettant de communiquer des limites tout en protégeant la dignité, en maintenant la relation et en soutenant une pratique durable en première ligne.



Cette ressource a été développée par Breelove Wellness dans le cadre de la série d'apprentissage de l'ARISA afin de soutenir les travailleurs et travailleuses de première ligne dans le secteur de l'établissement à travers le Canada atlantique. Les informations contenues dans ce guide sont destinées à des fins éducatives et de perfectionnement professionnel. Elles visent à aider les intervenant-e-s à reconnaître les premiers signes de tension du système nerveux et à appliquer de petites compétences pratiques favorisant la stabilité dans des environnements de travail exigeants. Cette ressource peut être partagée avec les participant-e-s et hébergée dans le centre d'apprentissage de l'ARISA dans le cadre de la série de formations de l'ARISA. © **Breelove Wellness, Inc.**

Principes du langage pour poser des limites

Des limites saines favorisent la sécurité, la clarté et la dignité, tant pour vous que pour la personne que vous soutenez. Des limites claires contribuent également à réduire la tension du système nerveux en évitant que certaines situations ne s'intensifient ou ne dépassent ce que vous pouvez raisonnablement soutenir dans le moment.

Un langage de limites sain est :

Clair

Exprimer la limite de manière simple et facile à comprendre.

Exemple : « Je ne peux pas rester après cette heure, mais nous pouvons fixer un moment pour en discuter. »

Bref

Garder le message simple afin d'éviter qu'il devienne confus ou accablant.

Exemple : « Je peux vous aider avec ce formulaire aujourd'hui. Nous pourrions discuter de l'autre question lors de notre prochaine rencontre. »

Ancré

Utiliser un ton calme et respectueux qui reflète votre confiance dans votre rôle.

Exemple : « Je souhaite vous soutenir dans cette situation, et nous devons garder une conversation respectueuse pour pouvoir continuer à travailler ensemble. »

Essayez d'éviter de trop expliquer, de vous excuser pour des limites raisonnables ou de vous blâmer.

Au lieu de dire : « Je suis désolé, je gère mal mon temps et je ne peux pas rester. »

Vous pourriez dire : « Je ne peux pas rester plus longtemps aujourd'hui, mais nous pouvons poursuivre cette discussion demain. »



Types de limites et réponses possibles



Les exemples ci-dessous illustrent des situations fréquentes en première ligne où un langage de limites peut être utile. Ces réponses sont des points de départ qui peuvent être adaptés selon votre rôle, les attentes de votre milieu de travail et votre style de communication.

Types de limites	Exemples de réponses de limites protégeant la dignité dans des situations courantes en milieu de travail :
Capacité	<ul style="list-style-type: none"> • « Je souhaite vous soutenir, mais je ne peux pas prendre une nouvelle demande en ce moment. Regardons ensemble ce que nous pouvons prioriser. » • « Je ne pourrai peut-être pas tout traiter aujourd’hui, mais nous pouvons commencer par l’étape la plus importante. »
Temps	<ul style="list-style-type: none"> • « Il nous reste environ dix minutes aujourd’hui. Concentrons-nous sur l’étape la plus importante avant de terminer. » • « Notre rencontre se termine bientôt. Planifions la prochaine étape pour poursuivre cette conversation. »
Escalade	<ul style="list-style-type: none"> • « Je souhaite vous soutenir, et j’ai besoin que notre conversation reste respectueuse pour que nous puissions continuer à travailler ensemble. » • « Nous pourrions poursuivre cette conversation lorsque nous pourrions échanger calmement. »
Demande de soutien	<ul style="list-style-type: none"> • « J’aurais besoin d’un avis sur cette situation. Pourrions-nous consulter un collègue ou un superviseur avant de continuer? » • « Je veux m’assurer que vous receviez le meilleur soutien possible. Je vais donc faire appel à un autre membre de l’équipe qui pourra nous aider. »

Affirmations après avoir posé une limite

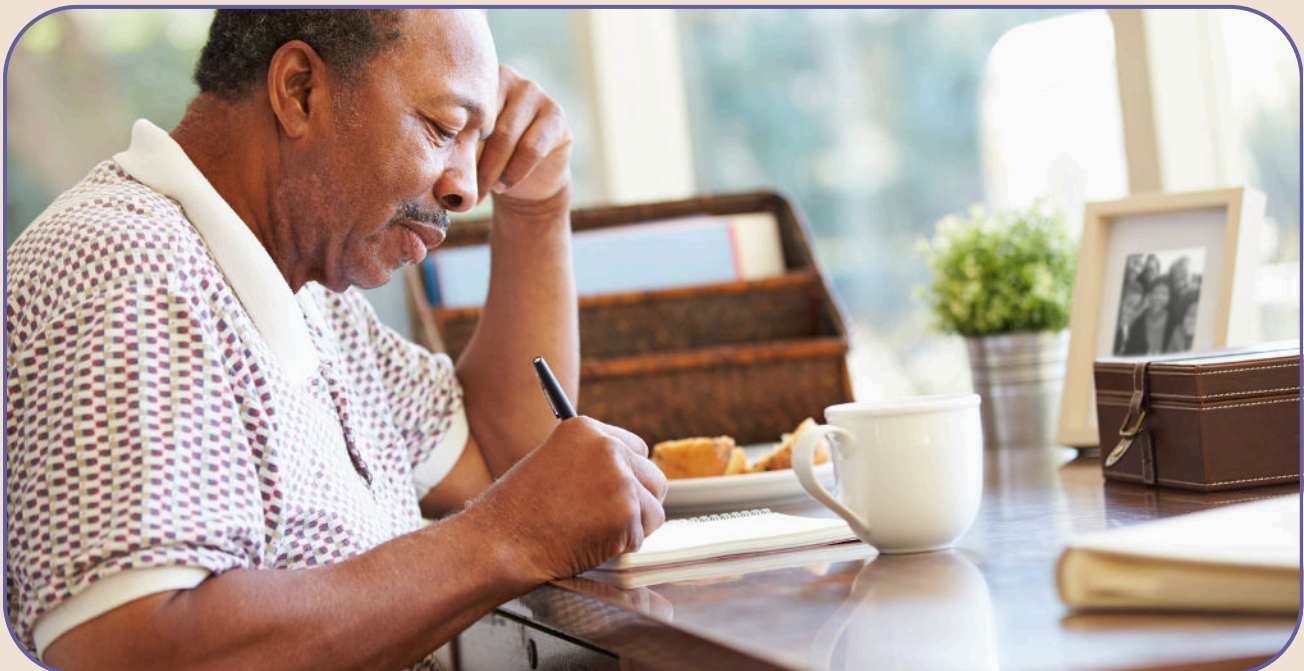
Poser des limites peut être difficile, particulièrement dans les rôles de soutien. Toutefois, des limites claires sont essentielles pour protéger votre bien-être et soutenir votre capacité à accompagner les autres dans la durée.

Vous pouvez utiliser des affirmations telles que :

- « J'ai le droit de protéger mon temps et mon énergie. »
- « Poser cette limite m'aide à travailler de manière durable. »
- « Je peux prendre soin des autres tout en prenant soin de moi. »
- « Maintenir des limites est une marque de respect pour toutes les personnes impliquées. »

Ces affirmations peuvent vous aider à normaliser cette expérience, à réduire l'auto-blâme et à renforcer votre confiance dans l'utilisation des limites comme outil de protection personnelle et de pratique professionnelle efficace.

Pratiquer un langage de limites clair et respectueux soutient à la fois votre bien-être et la qualité de l'accompagnement que vous pouvez offrir aux autres.



— Breelove.ca —