FICHE 101 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Poser des limites au travail

Dire non, négocier, protéger son temps

OBJECTIF

Aider la personne à identifier les situations où elle dépasse ses limites (heures, disponibilité, tâches supplémentaires) et à préparer des réponses affirmées pour les protéger.

POUR QUI

Difficulté à dire non, surinvestissement, risque de burn-out.

DURÉE

20 min en séance ; mise en pratique

DÉROULÉ

1. Identifiez les limites franchies le plus souvent et leur coût.
2. Clarifiez les limites souhaitées (horaires, réponses le soir, tâches acceptées).
3. Préparez des phrases affirmées (fiche 74) : refuser, négocier un délai, demander une priorisation.
4. Entraînez-vous et choisissez une situation à faible enjeu.

POINTS D'ATTENTION

> Poser des limites dépend aussi du contexte (précarité, culture d'entreprise) : cherchez des marges réalistes et, si besoin, l'appui des acteurs de santé au travail.

RÉFÉRENCES

Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. Journal of Managerial Psychology, 22(3), 309-328.

Speed, B. C., Goldstein, B. L. & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. Clinical Psychology: Science and Practice, 25(1), e12216.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 101 · FICHE À REMETTRE

Poser des limites au travail

Quand on accepte toujours plus, on finit par s'épuiser. Poser des limites ne fait pas de toi un(e) mauvais(e) collègue : c'est ce qui te permet de durer. Prépare tes phrases à l'avance.

1. Les limites que je dépasse le plus souvent (heures, mails le soir, tâches en plus).
2. Les limites que je voudrais poser : _____
3. Mes phrases : « Je ne peux pas prendre ça en plus cette semaine », « Qu'est-ce qui est prioritaire ? », « Je te réponds demain matin ».
4. Une situation pour essayer cette semaine : _____

Situation	Ma limite	Ce que j'ai dit	Ce qui s'est passé

Qu'est-ce que je crains si je pose une limite ? Et que se passe-t-il réellement ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification