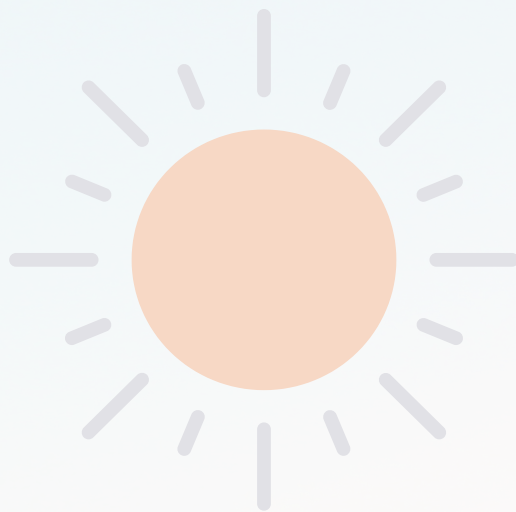


Se respecter sans blesser. Dire non sans
se justifier

Mini-Kit

Poser ses limites + 20 phrases simples à utiliser



Véronique Guédon

A hand holding a smartphone is shown on the left side of the page. Overlaid on the image is a network diagram with nodes and connecting lines. There are also icons: a speech bubble with four dots, a group of three people, a Wi-Fi symbol, and a location pin.

Avant de poser une limite : 3 rappels essentiels

Poser une limite \neq être méchante

☞ C'est prendre soin de toi et protéger la relation.

Qui ne pose pas sa limite... la dépasse.

☞ Et finit par exploser ou se retirer.

Une limite se pose avant le débordement, pas après.

🎧 Nouveau mantra :

« Une limite, c'est une information. Pas une attaque. »

Part 1 : Le mini-guide : comment poser une limite

✨ La méthode en 3 étapes

Nommer le besoin ou le ressenti

« Je suis fatiguée / j'ai besoin de... »

Poser la limite clairement

« Je ne suis pas disponible / je ne peux pas... »

Proposer une alternative (optionnel)

« Je serais ok pour... à un autre moment... »

📌 Pas de justification, pas d'excuses longues, pas d'essai de convaincre l'autre.

💬 Formule universelle (à personnaliser)

Je + besoin + limite + alternative éventuelle

Ex :

« Je suis fatiguée ce soir, je ne vais pas rester plus longtemps.

On se revoit ce week-end ? »

🧠 Si tu expliques trop, c'est que tu demandes la permission.

PARTIE 2 : 20 phrases prêtes à l'emploi (par thèmes courants)

◆ Quand tu ne veux pas dire oui

- « Je ne peux pas cette fois-ci. »
- « Je ne me sens pas disponible pour ça. »
- « Merci d'avoir pensé à moi, mais ce ne sera pas possible. »
- « Je sais que c'est important pour toi, mais je ne peux pas répondre à ta demande. »

◆ Quand on te pousse / insiste

- « Ma réponse ne change pas. »
- « Je te demande de respecter mon choix. »
- « Je ne veux pas discuter davantage de ce point. »
- « Stop, je préfère qu'on en reste là. »

◆ Pour protéger ton énergie au quotidien

- « Je vais m'arrêter là, j'ai besoin de souffler. »
- « Je ne répondrai pas à cela tout de suite. »
- « Je fais une pause. Je reprendrai plus tard. »
- « Je ne peux pas gérer ça en plus aujourd'hui. »

◆ Face à des propos blessants

- « Je n'accepte pas qu'on me parle comme ça. »
- « Si tu continues sur ce ton, je mets fin à la conversation. »
- « Cette remarque ne me convient pas. Merci de l'éviter. »

◆ Pour faire respecter ton temps

- « J'ai 10 minutes, pas plus. »
- « Je dois y aller maintenant, on reprendra plus tard. »
- « J'ai besoin qu'on soit plus concis. »

♥ Bonus : phrases “douces mais fermes”

- « C'est non pour moi, mais je te souhaite de trouver ce qui te convient. »
- « J'entends ta demande, je choisis autre chose pour moi là. »
- « Je ne suis pas en mesure de t'aider cette fois-ci. »

🚫 5 erreurs qui créent de la culpabilité

- se justifier trop
- attendre d'être à bout pour poser une limite
- sourire en disant “non”
- vouloir que l'autre soit 100% d'accord avec notre limite
- penser que l'autre va deviner ce qui nous dépasse

👉 Une limite ne dépend pas de l'accord de l'autre.

Elle existe parce que tu en as besoin.

🔄 Recentrage express (à faire quand tu culpabilises)

Ferme les yeux, respire et répète intérieurement :

« Me respecter n'est pas une violence, me trahir, si. »



Message de clôture

Poser des limites ce n'est pas rejeter
l'autre,
c'est honorer la relation en restant
présente sans se sacrifier.



www.veroniqueguedon.com