

Poser une limite - le script en 4 étapes

Fiche de mise en pratique extraite de l'article

Article d'origine : <https://www.universdusavoir.fr/poser-une-limite/>

1 - La limite en une phrase

Ma limite, en une phrase courte et claire :

Puis arrête-toi. Ne remplis pas le silence par une justification.

2 - La micro-raison - optionnelle

Si tu donnes une raison, garde-la courte : environ 7 à 10 mots.

Ma micro-raison, si elle est utile :

3 - L'alternative - seulement si je la choisis

Ce que je peux proposer sans me trahir :

4 - Répétition + conséquence

La phrase que je répéterai calmement :

La conséquence réaliste si la personne insiste :

Micro-protocole quand j'ai peur du conflit

- ☐ J'inspire.
- ☐ Je compte 3 secondes.
- ☐ Je dis la phrase.

Poser une limite - le script en 4 étapes

Passer de lecteur à acteur

La situation précise où je dois poser une limite - travail, famille, couple, amis, client...

La phrase exacte que je vais dire :

Ce qui me fait peur - décevoir, conflit, rejet, culpabilité...