

# Résilience : poser ses limites pour rester en santé

22 février 2023

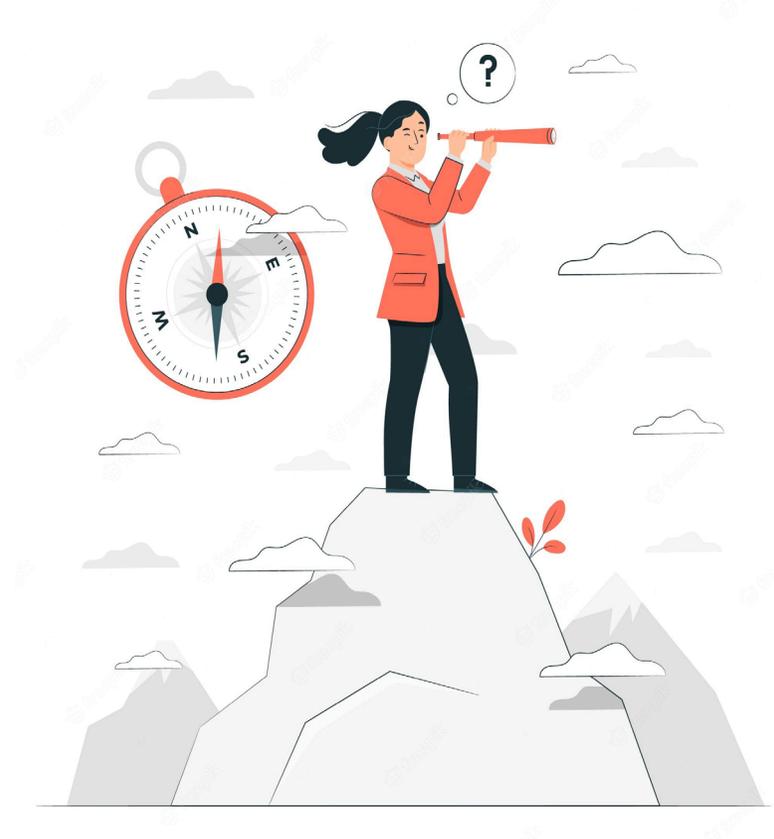
Christina Tector & Marie Schingh  
Programmes pour cadres Telfer



## Le nouveau milieu de travail

- Mandat récent : concevoir le travail en mode hybride
- Trouver, fidéliser et perfectionner les talents
- Satisfaire les attentes du personnel
- Gérer un environnement VUCA

**Comment profiter de la nouvelle année pour orienter vos priorités et établir des limites saines dans votre vie professionnelle?**



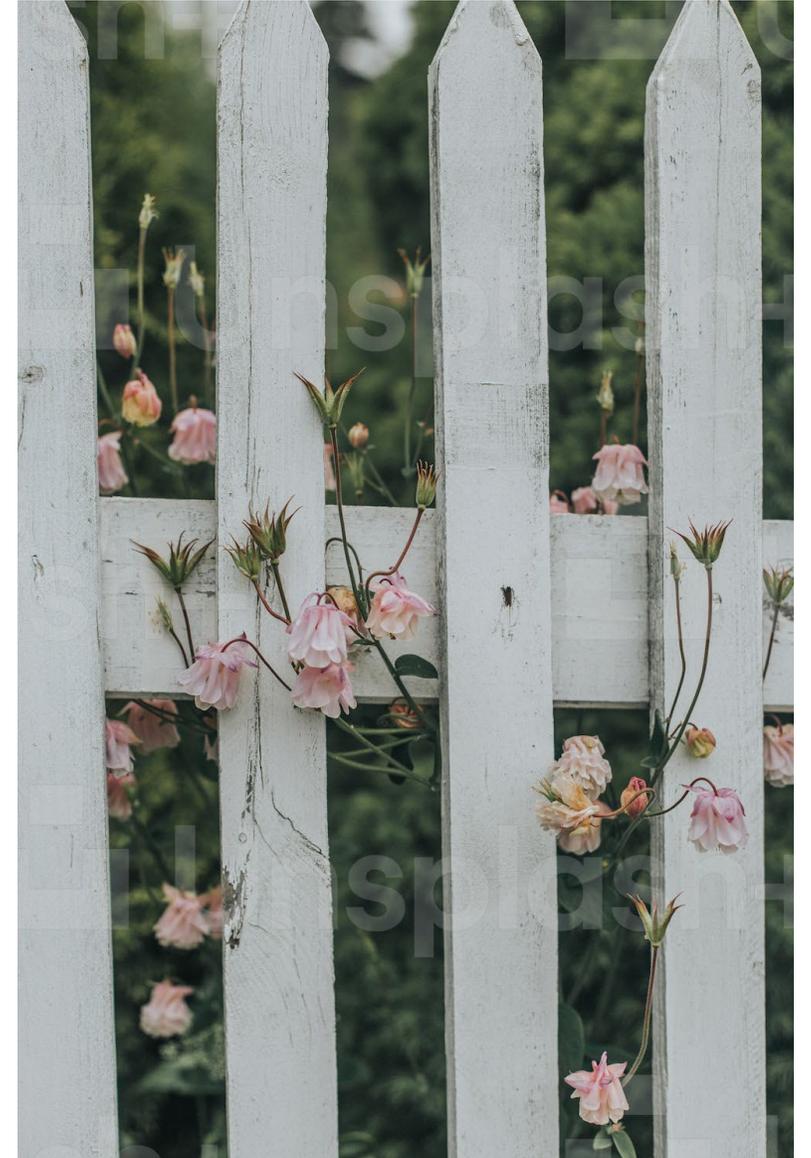
## **Pourquoi est-ce important d'établir des limites saines?**

Répondez dans la fenêtre de clavardage.



# Pourquoi est-ce important d'établir des limites saines?

- Les limites saines encadrent les comportements acceptables dans une relation, question de protéger les deux parties.
- Ces limites protectrices clarifient les responsabilités de tout le monde.
- Elles préservent notre énergie physique et mentale.
- Elles nous aident à garder le cap sur nos valeurs et nos idéaux.
- Elles permettent d'établir jusqu'où on peut aller.
- Elles améliorent la productivité au travail et les dynamiques sociales.



## Limites saines, meilleure résilience

Essayer de toujours être là pour tout le monde ne fera que vous peser.

L'établissement de limites saines permet de ne pas investir nos ressources limitées dans ce qui n'est pas « bon » pour nous. Nous sommes ainsi en contrôle : nous pouvons choisir ce que nous acceptons dans nos vies et, par la même occasion, améliorer notre résilience.

L'objectif est de protéger notre bien-être, pas de contrôler autrui.



## Qu'est-ce qu'une limite?

- Borne psychologique qui protège l'intégrité d'une personne. – [American Psychological Association \(APA\)](#)
- Ligne qui définit la relation avec une autre personne ou avec une chose soit matérielle et tangible, soit émotionnelle et intangible. Les limites changent d'une personne à l'autre et sont influencées par la culture, la personnalité et le contexte social. – Gionta et Guerra, 2015
- Délimitation de l'espace personnel et de la vie privée, des émotions, des pensées, des besoins et des idées qui permet d'être soi-même, plutôt que le prolongement d'une autre personne ou l'incarnation des désirs d'autrui. – Psych Central, 2019



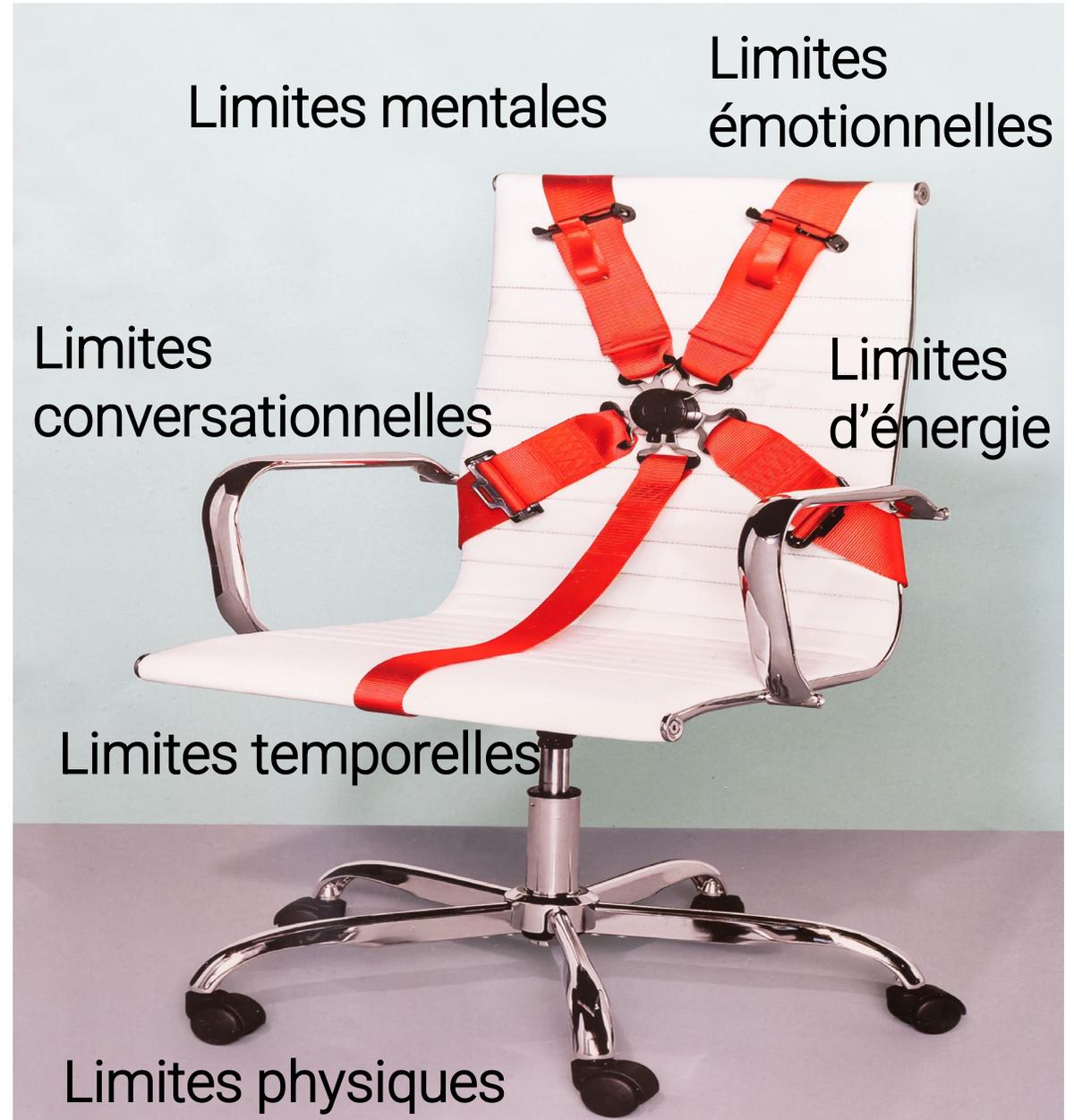


## Rappel

- L'équilibre est la clé : la limite ne doit être ni trop stricte, ni trop floue.
- Il arrive que l'on doive élargir ses limites pour s'ouvrir aux autres, ou au contraire, les resserrer pour restreindre ce qu'on laisse passer.
- Il n'y a pas de façon infallible d'établir ses limites; celles-ci s'imposent lorsqu'il y a un but, en fonction des besoins et du contexte.
- C'est une démarche continue!

À quoi ressemble une limite saine pour vous?

Leaders, attachez vos ceintures et préparez-vous! Revérifiez vos balises en prévision des zones de turbulence...



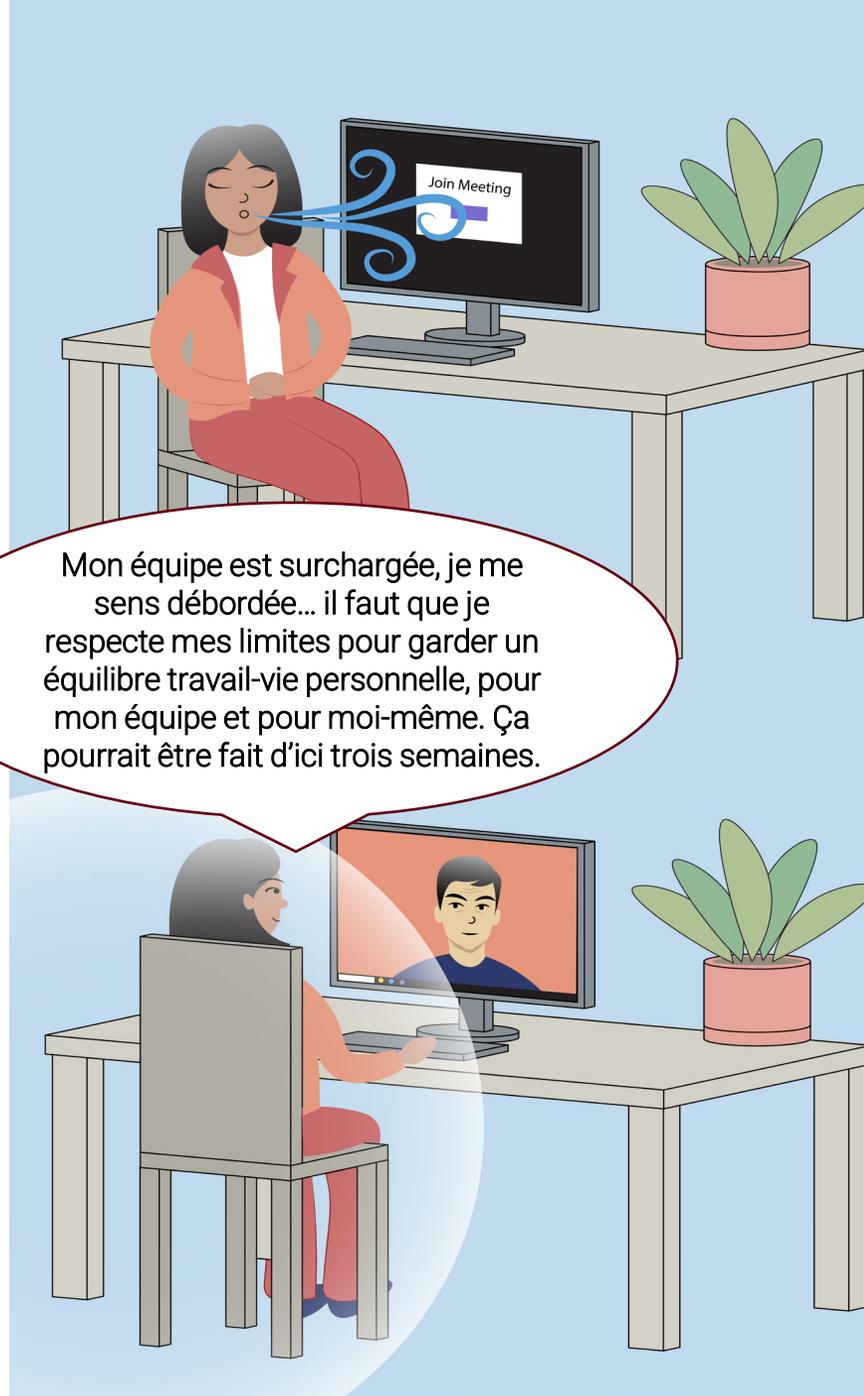
# Limites émotionnelles

- Sachez reconnaître vos émotions.
- Évitez d'absorber les émotions des autres.
- Donnez votre rétroaction avec fermeté, mais compassion.
- Prenez un pas de recul et acceptez les critiques constructives.
- Oubliez le travail et rechargez vos batteries.
- Faites preuve de compassion envers vous-même.



# Limites mentales

- Mettez votre énergie sur ce qui importe le plus.
- Définissez clairement votre objectif.
- Ne faites pas de compromis quand il est question de vos priorités.
- Communiquez clairement vos responsabilités.
- Éliminez les distractions.
- Pratiquez la pleine conscience pour vivre le moment présent et être à l'écoute.



# Limites d'énergie

- Pratiquez la pleine conscience.
- Prenez le temps de recharger vos batteries.
- Organisez vos tâches en fonction de votre rythme circadien.
- Prenez des pauses, bougez souvent, mangez et buvez de l'eau.
- Sachez quand vous arrêter.



# Limites de temps

- Choisissez consciemment sur quoi porter votre attention.
- Établissez des objectifs et des plans.
- Ciblez ce qui est important.
- Bloquez des plages de temps et gérez votre horaire.
- Éliminez les distractions.
- Sachez quand dire « non ».
- Faites une chose à la fois.
- Exploitez vos ressources.



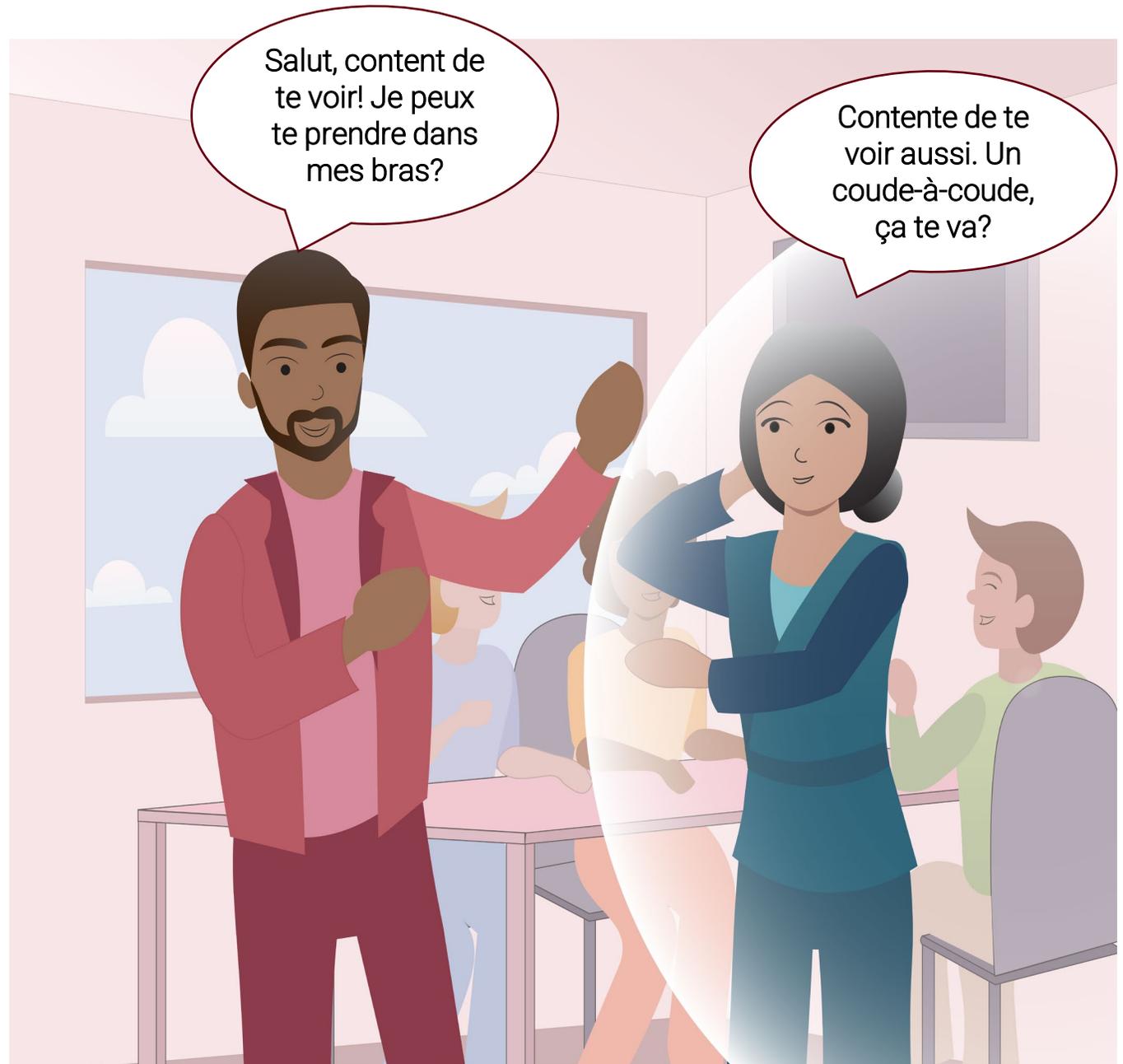
# Limites conversationnelles

- Respectez-vous; évitez de parler de ce qui vous met mal à l'aise au travail.
- Soyez à l'écoute de vos émotions et de votre niveau d'énergie.
- Faites preuve de courage quand vous devez avoir des conversations difficiles.
- Communiquez avec empathie, et guidez les autres avec compassion.
- Participez à la conversation et écoutez plus que vous ne parlez.



# Limites physiques

- Délimitez votre espace de travail au bureau et à la maison.
- Quand vous êtes dans votre temps de concentration, dites-le.
- Éliminez les distractions.
- Éteignez votre caméra au besoin, ou floutez votre arrière-plan.
- Au lieu de serrer la main, dites simplement bonjour et souriez, faites un signe de la main ou de la tête ou un coude-à-coude.
- Dans une salle de réunion bondée, délimitez votre espace.



## **Vous sentez-vous coupable d'imposer vos limites?**

- Souvent, on se sent coupable ou déraisonnable de demander ce qu'on veut ou ce dont on a besoin.
- Il est possible d'apprendre à changer cette pensée négative et à tolérer l'inconfort qui découle de l'établissement de limites saines.
- Passez du temps avec des personnes qui savent respecter les limites et dire ou accepter qu'on leur dise « non ».

## **Craignez-vous qu'imposer vos limites donne lieu à un conflit?**

- Il arrive que des gens réagissent mal quand on établit ses limites; c'est assez courant.
- Généralement, ce sont ces personnes qui profitent de votre absence de limites!
- En leur disant « OUI », vous vous dites « NON », sacrifiant ainsi votre propre bien-être.
- Si une personne dans votre vie prend plus qu'elle ne donne, ce n'est pas égoïste de votre part d'établir des limites.

Nous ne pouvons établir une limite et en même temps nous préoccuper des émotions d'autrui.

C'est impossible; ces deux actions sont en contradiction.

– Melodie Beattie

# Exercice : le hula-hoop des limites saines (partie 1)

Réfléchissez quelques minutes à votre vie personnelle et professionnelle actuelle.

Dessinez un grand cercle sur une feuille.



a) À l'intérieur du cercle que vous venez de tracer, répondez aux questions qui se trouvent dans le cercle ci-dessous.

- Ce sont les situations qui respectent vos limites.

b) En dehors de votre cercle, répondez aux questions qui se trouvent à l'extérieur du cercle ici.

- Ce sont les situations qui dépassent vos limites.

**Qu'est-ce que j'appréhende chaque jour?**

**Qui, ou qu'est-ce qui me fait sentir que je ne suis pas en sécurité, qu'on ne m'apprécie pas ou qu'on ne m'appuie pas?**

**Qu'est-ce qui me cause du stress ou de l'inconfort ces temps-ci?**

**Qu'est-ce qui me motive chaque jour?**

**Qui, ou qu'est-ce qui me donne de l'énergie?**

**Sur qui ou sur quoi puis-je compter pour sentir que je suis en sécurité, qu'on m'apprécie et qu'on m'appuie?**

**Qui, ou qu'est-ce qui m'épuise?**

## Exercice : le hula-hoop des limites saines (partie 2)

Regardez vos cercles.

- ✓ Quelles tendances dégagez-vous?
- ✓ Quelles valeurs personnelles entrent en jeu ici? Qu'est-ce qui est important pour vous? (Indice : qu'est-ce qui se trouve dans le cercle?)
- ✓ Comment avez-vous réussi à imposer des limites plus saines pour ce qui se trouve dans le cercle?
- ✓ Qu'est-ce qui serait possible si vous fixiez des limites plus saines pour un ou deux points que vous avez notés à l'extérieur du cercle?
- ✓ Qu'est-ce qui vous retient?
- ✓ Quelles conversations devez-vous avoir?
- ✓ Qui peut vous aider?
- ✓ Par où pouvez-vous commencer?



# Des limites solides

- Priorisez ce qui compte pour vous; connaissez votre juste valeur.
- Soyez à l'écoute de vos émotions et de vos besoins.
- Clarifiez vos attentes envers vous-même (avec auto-compassion) et les autres dans le cadre de votre rôle.
- Réévaluez vos limites et établissez-en de nouvelles.
- Affirmez-vous avec confiance et courage; communiquez efficacement.
  - Exprimez-vous de manière claire, directe et précise.
  - Gardez le ton et l'intensité de votre voix stable.
  - Exprimez vos besoins et vos émotions librement et respectueusement.
  - Acceptez l'inconfort, qu'il se présente sous forme de culpabilité, de honte ou de remords.
- Soyez flexible quant à vos limites; il se pourrait qu'on les franchisse parfois.
- Explorez vos limites et donnez-vous le temps d'en établir de nouvelles.

« Avoir le courage d'établir ses limites, c'est avoir le courage de s'aimer, quitte à décevoir autrui. On ne peut pas déterminer sa propre valeur en fonction de l'approbation des autres. Il faut d'abord croire, au plus profond de soi-même, qu'on vaut assez en tant que personne. C'est alors seulement qu'on peut dire : "c'est assez!" »

- Brené Brown, *The Call to Courage*

# Références

<https://www.criminalwatchdog.com/resources/skill-development/setting-boundaries-at-work/>

[https://www.betterup.com/blog/how-to-set-boundaries-at-work?hs\\_amp=true](https://www.betterup.com/blog/how-to-set-boundaries-at-work?hs_amp=true)

<https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>

<https://ideas.ted.com/how-to-set-clear-work-boundaries-jayne-hardy/>

<https://www.in-equilibrium.co.uk/top-tips-for-setting-boundaries-at-work/>

<https://www.masterclass.com/articles/boundaries-at-work>

<https://ideas.ted.com/how-to-set-clear-work-boundaries-jayne-hardy/>

<https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2019/07/18/10-ways-to-set-healthy-boundaries-at-work/?sh=6f59cd277497>

<https://psychcentral.com/blog/imperfect/2019/06/5-tips-for-setting-boundaries-without-feeling-guilty#Do-you-feel-guilty-when-you-set-boundaries>



PROGRAMMES POUR CADRES TELFER UNIVERSITÉ D'OTTAWA

# Programmes pour cadres Telfer

Les Programmes pour cadres Telfer est devenu le plus important fournisseur de programmes de perfectionnement pour cadres dans la région de la capitale nationale et maintenant, nous tentons de nous tailler une place à l'échelle nationale et internationale.

Au Centre, nous offrons un choix croissant de programmes dans lesquels les cadres et les dirigeants principaux peuvent participer pour développer leurs habiletés et compétences pour contribuer au succès de leur organisation et leur développement professionnel.

Nos instructeurs et nos formateurs incluent des spécialistes du corps professoral de l'École Telfer, des praticiens chevronnés travaillant chez nos partenaires dans l'industrie et des penseurs reconnus mondialement provenant d'établissements d'enseignement partenaires en Amérique du Nord.

# Cultiver la résilience personnelle et au sein des équipes



**22 au 23 mars 2023**

**Séance de suivi : 4 mai 2023**

- ✓ Définir la résilience et comprendre son importance pour les leaders d'aujourd'hui.
- ✓ Se connaître davantage, et reconnaître les contextes où sa capacité de résilience n'est pas optimale.
- ✓ Rappeler les saines pratiques de résilience et promouvoir de nouvelles attitudes, mentalités et habitudes de vie.
- ✓ Comprendre comment forger la résilience d'une équipe.
- ✓ Explorer des stratégies qui aident les équipes à composer avec l'adversité et le changement.

Inscrivez-vous sur [notre page site web](#).

## Nos programmes

- [Leadership sans limites : un programme pour femmes](#)
- [Certificat en leadership de projets complexes et d'approvisionnement](#)
- [De gestionnaire à leader](#)
- [Programme de leadership lean](#)
- [Programme lean ceinture jaune](#)
- [Programme de leadership en matière de politiques publiques](#)
- [Certificat Telfer en direction du changement](#)
- [Programme pour les leaders du secteur public de Telfer](#)