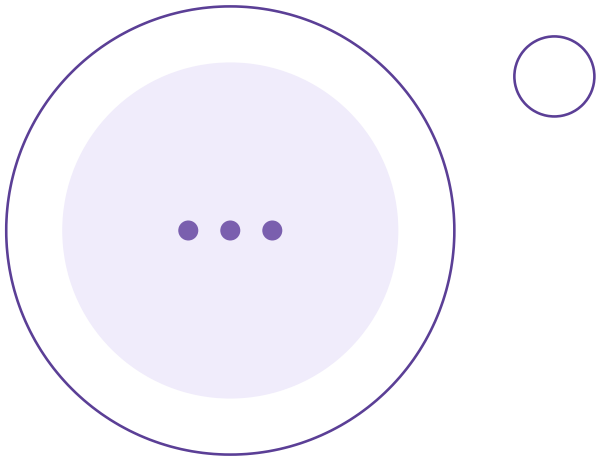
LES CAHIERS PRATIQUES ALLECTIO

Cahier n° 3 · extrait gratuit

Poser ses limites malgré la culpabilité

Un cahier pratique pour préparer un refus et une réponse à l'insistance, avec vos proches ou au travail.



> *Refuser une demande n'est pas rejeter la personne. Ce cahier vous aide à préparer votre refus, à tenir si l'autre insiste et à traverser la culpabilité qui peut suivre.*

Famille · Travail · Amitié · Couple

Version 0.9 · novembre 2026

allectio.app

MODE D'EMPLOI

Avant de commencer

Vous dites oui alors que vous pensiez non, puis vous vous en voulez, ou vous vous épuisez. Ce cahier vous accompagne pas à pas, pour une limite à la fois : la repérer, la dire, puis la tenir.

À qui s'adresse ce cahier

À toute personne qui dit oui par peur de décevoir, se sent coupable de refuser ou s'épuise à rendre service, en famille, au travail, entre amis ou en couple. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

Ce que vous aurez en main

- vos oui récents, et ce qu'ils vous ont coûté ;
- une limite précise, formulée en une phrase ;
- un refus court et clair, prêt à être dit ;
- une réponse calme si l'autre insiste ;
- une façon de traverser la culpabilité ;
- un plan pour tenir dans la durée, avec une date de bilan.

Ce que ce cahier ne fait pas

- Il ne garantit pas la réaction de l'autre. Il renforce ce qui dépend de vous : ce que vous dites, puis ce que vous faites.
- Il ne vous pousse pas à tout refuser. Il vous aide à choisir vos oui.
- Il ne remplace pas l'aide d'un professionnel : psychologue, médecin, médiation familiale, représentants du personnel.
- Il n'est pas fait pour les situations de menace, de violence, de contrôle ou de harcèlement (page 3).

Comment l'utiliser

- Une limite à la fois. Vous pourrez reprendre le cahier pour la suivante.
- Lisez d'abord l'exemple rempli, puis remplissez votre fiche, à la main si possible.
- Comptez environ une heure pour les parties 1 à 6. Les parties 7 à 10 se vivent ensuite, sur quelques semaines.
- Vos fiches sont pour vous. Rien ne vous oblige à les montrer.

Trois entrées possibles

J'AI LE TEMPS DE ME PRÉPARER

Suivez les parties 1 à 6 dans l'ordre, puis résumez tout sur la fiche de préparation.

UNE DEMANDE ARRIVE BIENTÔT

Allez à l'essentiel : partie 3, partie 4 et partie 6, puis la fiche de préparation.

J'AI REFUSÉ ET JE M'EN VEUX

Commencez par la partie 7, puis reprenez à la partie 1 pour préparer la suite.

Les situations, les prénoms et les dialogues de ce cahier sont fictifs. Lou et Charlie peuvent être une femme ou un homme : à vous de les imaginer.

SOMMAIRE

Dans le cahier complet

	Avant de commencer	
1	Repérer le coût de chaque oui	
2	Comprendre pourquoi le non coûte	
3	Choisir une limite à poser	DANS CET EXTRAIT
4	Formuler un refus court et clair	
5	Proposer une alternative	
6	Répondre à l'insistance	
7	Traverser la culpabilité	
8	Tenir la limite dans la durée	
9	Quand la limite n'est pas respectée	
10	Faire le bilan	
	Fiche de préparation, à imprimer	
	Ce que dit la recherche	
	Sources et prolongements	

VOTRE SÉCURITÉ D'ABORD

Ce cahier suppose que vous pouvez refuser sans danger. Si dire non vous expose à des menaces, à des violences, à un contrôle de votre argent ou de vos sorties, ou à un harcèlement, une limite mieux formulée ne suffira pas et peut vous exposer davantage. N'utilisez pas les exercices face à cette personne. Parlez d'abord à une personne de confiance ou à un service spécialisé.

- **17 ou 112** : en cas de danger immédiat.
- **114** : urgence par SMS, si vous ne pouvez pas parler ou entendre.
- **3919** : écoute et orientation des femmes victimes de violences et de leur entourage, anonyme et gratuit. Ce n'est pas un numéro d'urgence.
- **116 006** : aide aux victimes, quel que soit le type de violence ; gratuit.
- arretonslesviolences.gouv.fr : informations et signalement en ligne.
- **3114** : si vous avez des idées suicidaires ou si un proche vous inquiète ; gratuit, jour et nuit.

Au travail, en cas de harcèlement ou de menace : service de prévention et de santé au travail, représentants du personnel, inspection du travail. Numéros valables en France, vérifiés en novembre 2026 sur des sites publics.

UN MOT SUR LA CULPABILITÉ

Se sentir coupable après avoir dit non est très courant. Ce n'est pas la preuve d'une faute : souvent, ce que l'on ressent est surtout l'inconfort de décevoir quelqu'un qui compte. Ce cahier ne cherche pas à faire taire ce sentiment. Il vous aide à vérifier si vous avez causé un tort, à le réparer si c'est le cas, et à tenir votre limite quand ce ne l'est pas.

PARTIE 3

Choisir une limite à poser

Vous avez repéré plusieurs oui qui vous coûtent. Commencez par une seule limite : précise, qui dépend de vous, et que vous pourrez tenir même si elle déplaît.

Une limite

Elle dit ce que vous ferez ou ne ferez plus : « Après 19 h, je ne lis plus mes messages de travail. » Elle ne dépend que de vous. Vous pouvez la tenir, que l'autre soit d'accord ou non.

Une demande

Elle dit ce que vous aimeriez que l'autre fasse : « J'aimerais que tu ne m'écrives plus le soir. » Elle est légitime, mais elle dépend de l'autre, qui peut accepter ou refuser.

EXEMPLE D · LES MESSAGES DU SOIR

Ce qui coûte	*Les dimanches chez ses parents, les dossiers à reprendre au pied levé, les messages de sa responsable après 20 h.*
Le plus lourd	*Les messages du soir : trois soirs par semaine, des réponses jusqu'à 23 h, des nuits courtes.*
Ce qui dépend de Lou	*Lire ses messages ou non, et l'heure de la réponse.*
La limite choisie	*« Après 19 h, je ne lis plus mes messages de travail. Pour une urgence, on peut m'appeler. »*
Le premier pas	*Couper les notifications à 19 h, dès lundi.*

Lou ne commence pas par les dimanches, plus chargés d'émotion. La limite retenue porte sur une situation fréquente et coûteuse, ne dépend que de Lou et laisse une porte ouverte aux urgences.

COMMENCER PETIT N'EST PAS RENONCER

Choisir d'abord une situation moins chargée, c'est s'entraîner là où l'enjeu est plus faible. Les autres limites ne disparaissent pas : elles attendent leur tour.

Si poser cette limite peut vous exposer à des menaces, à des violences ou à un harcèlement, ne l'essayez pas sans aide : reportez-vous à la page 3.

ENTRAÎNEZ-VOUS · LIMITE OU DEMANDE ?

1. « Le dimanche, je viendrai déjeuner une semaine sur deux. »
   ☐ limite ☐ demande
2. « Ma responsable doit arrêter de m'écrire le soir. »
   ☐ limite ☐ demande
3. « Je ne prête plus d'argent. »
   ☐ limite ☐ demande
4. « Il faut que ma fille trouve quelqu'un d'autre pour les vacances. »
   ☐ limite ☐ demande

Réponses : 1 et 3 sont des limites, elles portent sur ce que vous faites. 2 et 4 sont des demandes, même formulées comme des obligations : vous pouvez les exprimer, pas les garantir.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

Les entraînements à l'affirmation de soi font répéter des situations concrètes en jeu de rôle, avant de les essayer dans la vie réelle. Une revue conclut à des effets favorables sur l'affirmation de soi, l'anxiété et l'estime de soi (Speed et al., 2018). Les essais sont souvent anciens et de petite taille : commencer par une seule limite précise est un point de départ raisonnable, pas une méthode démontrée.

PARTIE 3 · VOTRE FICHE

La limite que je choisis

Reprenez votre tableau de la partie 1 et choisissez un seul oui à transformer. Écrivez votre limite en une phrase qui commence par « je » : elle dit ce que vous ferez, pas ce que l'autre doit faire.

LA SITUATION QUI REVIENT	CE QUE JE NE VEUX PLUS	MA LIMITE, EN UNE PHRASE
Ma responsable m'écrit après 20 h, trois soirs par semaine.	*Lire mes messages au lit et répondre jusqu'à 23 h.*	*« Après 19 h, je ne lis plus mes messages de travail. Pour une urgence, on peut m'appeler. »*

Avant de la retenir

Cochez ce qui est vrai. S'il manque une case, reformulez votre limite ou choisissez-en une plus petite.

- ☐ Elle porte sur ce que je fais, pas sur ce que l'autre doit faire.
- ☐ Elle est précise : quoi, quand, avec qui.
- ☐ Je peux la tenir même si elle déplaît.
- ☐ Elle ne m'expose à aucun danger (page 3).
- ☐ Je peux la dire en une phrase, à voix haute.
- ☐ Je sais par quoi je commence, et quand.

« Je commence le… »

« Mon premier pas sera… »

« Cette limite protège… »

« Ce qui pourrait me faire céder… »

EXTRAIT GRATUIT

La suite du cahier

Vous venez de choisir votre limite. Le cahier complet vous accompagne ensuite jusqu'au refus lui-même, puis dans les semaines où il faudra le tenir.

Ce que vous y trouverez

- Repérer ce que chacun de vos oui vous coûte.
- Comprendre pourquoi le non coûte : peur de décevoir, réciprocité, rôles appris.
- Formuler un refus court et clair, avec des exemples commentés : famille, travail, amitié, couple.
- Proposer une alternative, seulement si vous le souhaitez.
- Répondre à l'insistance avec la technique du disque rayé.

Et quand cela se complique

- Distinguer la culpabilité, qui suit un tort, de l'inconfort de décevoir.
- Tenir la limite dans la durée, avec un plan « si… alors… ».
- Savoir quoi faire quand la limite n'est pas respectée.
- Faire le bilan après quelques semaines, sans vous donner de note.
- Une fiche de préparation d'une page, à réutiliser.

LE CAHIER COMPLET

20 pages au format PDF, à imprimer ou à remplir sur papier libre. Dix exercices, chacun précédé d'un exemple rédigé. Les sources scientifiques et leurs limites sont indiquées pour chaque idée.

Disponible sur allectio.app

En attendant, gratuitement

- Le simulateur « Oser le dire », pour vous exercer à parler à temps face à une personne d'autorité.
- La check-list « Quand ça chauffe », à apprendre par cœur pour le moment où un échange dérape.
- Dans l'application Allectio, le parcours « Poser ses Limites », dont 6 chapitres sur 12 sont gratuits.

VOTRE AVIS NOUS AIDE

Cet extrait vous a-t-il été utile ? Qu'est-ce qui vous a manqué ? Écrivez-nous à contact@allectio.app : chaque retour sert à améliorer la collection.