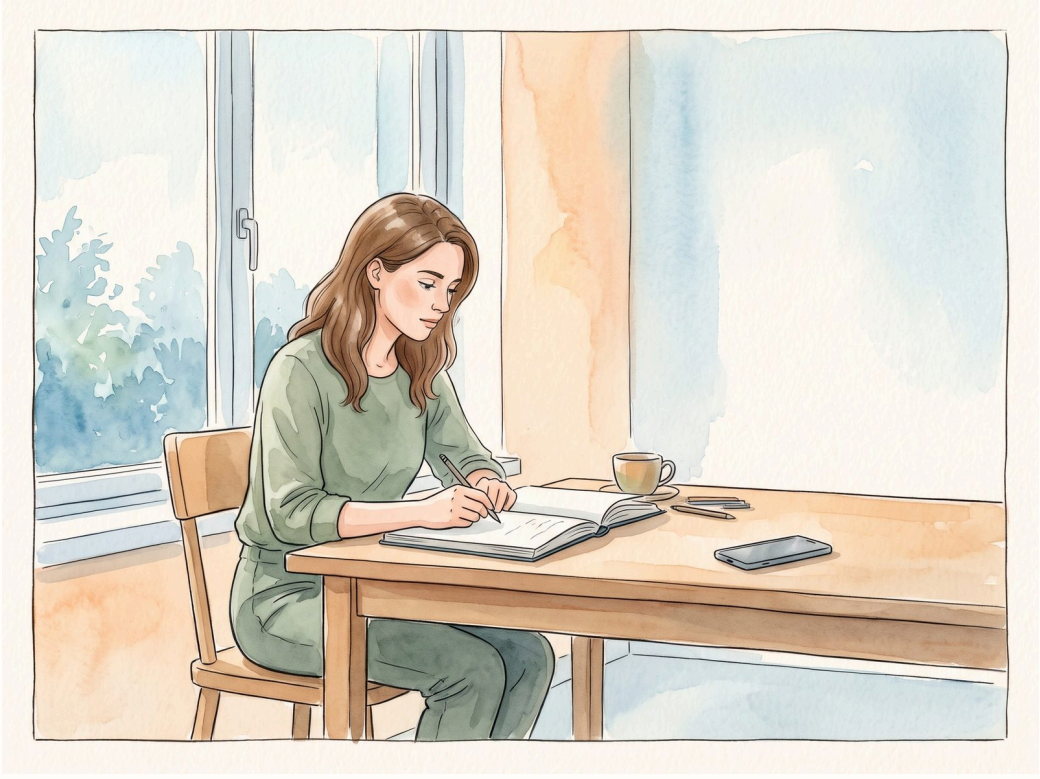
Poser une limite sans se justifier sans fin

Garder le lien, retrouver sa place

Un Moment Pour Soi — Des mots pour répondre sans devoir tout défendre.



Scène 01

Le message de trop

En manteau dans sa cuisine, Lina reçoit une invitation de son amie Sarah pour ce vendredi soir. Elle voudrait seulement enlever ses chaussures et manger en silence. Elle écrit pourtant :

> « Je suis désolée, j'ai eu une grosse journée, et demain je commence tôt, et il faut vraiment que je range… »

Sarah répond aussitôt :

> « Viens juste prendre un verre. Tu rangeras demain ! »

Lina regarde l'écran. Chacune de ses raisons semble maintenant avoir une solution. Elle commence à raconter sa semaine, puis efface. Elle n'a pas encore dit qu'elle ne viendrait pas. Elle a surtout expliqué pourquoi Sarah devrait trouver raisonnable qu'elle reste chez elle.

Lina est une adulte fictive ; toutes les scènes sont inventées. Les exercices sont des créations éducatives UMP, non évaluées cliniquement. Vous pouvez les essayer ou simplement lire.

Si dire non vous expose à des menaces, à du contrôle ou à des violences, ne testez pas ces dialogues. La section « Quand la sécurité passe avant les mots » propose une autre priorité : trouver un appui sûr.

Informer, pas faire approuver

Une explication n’est pas un problème en soi. Dire « je serai disponible jeudi » aide à organiser la suite. Dire « j’avais confirmé, je suis désolée de changer si tard » reconnaît un engagement.

La différence apparaît quand votre réponse semble suspendue au verdict de l’autre. Vous donnez une raison ; elle est contestée ; vous en ajoutez une autre. Vous ne cherchez plus seulement à être comprise. Vous cherchez une raison impossible à discuter.

Le repère de ce carnet : cette précision aide-t-elle l’autre à savoir à quoi s’en tenir ?

Pour Sarah, l’information indispensable est simple : Lina ne sera pas là ce soir. Sa fatigue peut être dite, mais elle n’a pas à être démontrée par le récit complet de sa journée.

Le CCI recommande un refus honnête, généralement bref, avec une raison courte si elle est utile [2]. Bref ne veut pas dire sans chaleur.

> « Je ne viendrai pas ce soir. J’ai besoin de rester au calme. Bonne soirée à vous. »

Sarah pourra trouver cela dommage. Elle saura néanmoins combien de convives prévoir.

Retrouver votre réponse

Prenez une demande récente, assez petite et suffisamment sûre. Une invitation ou un service occasionnel peuvent suffire.

Avant de chercher une belle phrase, retrouvez votre réponse. Si personne ne vous demandait de la défendre, serait-ce un non, un oui limité, ou un besoin de réfléchir ? Vous pouvez ne pas savoir tout de suite.

La demande et ma réponse réelle

Écrivez ce qui vous est demandé, puis ce que vous pouvez effectivement offrir. Évitez de vous juger égoïste ou de chercher à prouver votre générosité : nous cherchons une disponibilité, pas un portrait moral.

La phrase que je pourrais envoyer

Gardez la réponse, puis une information utile. Par exemple : « Je peux relire deux pages demain, pas le dossier entier ce soir. » Si vous hésitez encore : « Je vérifie et je te réponds demain. Ne compte pas encore sur moi. »

Relisez sans compter les mots. La personne saura-t-elle ce qui est possible ? Avez-vous promis une alternative seulement pour rendre le refus moins inconfortable ? Vous avez le droit de retirer cette promesse avant de l’envoyer.

Scène 02

Un essai un peu raide

Lina reprend son téléphone. Elle en a assez de son propre brouillon. Elle efface tout et tape :

> « Non. Je n'ai pas à me justifier. »

Elle l'envoie. Pendant quelques secondes, elle se sent soulagée. Puis arrive la réponse de Sarah :

> « D'accord… Je te proposais juste de venir. »

Lina relit son message. Il ne ressemble pas à sa manière de parler à cette amie. Elle était agacée par la conversation, mais elle a répondu comme si Sarah venait de l'attaquer.

Elle écrit :

> « Mon message était sec, pardon. Je ne viendrai pas ce soir, j'ai besoin d'une soirée tranquille. Ce n'est pas contre toi. »

Sarah met un petit pouce. Rien de plus.

Lina aurait préféré un cœur, quelque chose qui confirme que tout va bien. Elle ne l'obtient pas. Elle pose le téléphone, le reprend, puis le laisse près de l'entrée pour aller réchauffer sa soupe.

Ce soir, elle a corrigé sa manière de répondre sans retirer sa réponse.

Au travail, rendre le choix visible

Le lendemain, à seize heures, Lina reçoit une demande urgente alors qu'un autre dossier doit partir avant dix-huit heures. Elle ne cherche pas la version professionnelle de « je n'ai pas à me justifier ». Son responsable a besoin de connaître les conséquences du nouvel ordre de priorité.

> « Je peux terminer la synthèse aujourd'hui ou traiter cette nouvelle demande. Pour faire les deux avec les vérifications, il me faut jusqu'à demain midi. Que dois-je prioriser ? »

Ici, les détails de charge ne sont pas un plaidoyer inutile : ils rendent l'arbitrage possible. Une limite peut prendre la forme d'un délai, d'une capacité annoncée ou d'une demande de décision.

Mais le pouvoir n'est pas égal. En période d'essai ou en situation précaire, cette phrase ne protège pas d'une mauvaise réaction. Le respect des droits de chacun n'offre aucune garantie de résultat [1].

Selon le contexte, mieux vaut préparer cet échange, confirmer des consignes par écrit ou chercher un appui compétent : représentation du personnel, santé au travail, conseil adapté. Leur rôle et leur confidentialité sont à vérifier.

Une surcharge durable ne devient pas soutenable parce qu'on sait mieux la décrire. Et une livraison partielle n'est pas une option si elle compromet la sécurité du travail.

Essayer à voix basse

Cette fois, rien à remplir. Choisissez une phrase qui pourrait sortir de votre bouche, pas une formule qui vous donne l'impression de jouer un rôle.

> « Je ne serai pas disponible samedi. »

Dites-la à voix basse. Vous avez envie d'ajouter « mais peut-être que… » ? Attendez juste assez pour vérifier si ce qui suit est vrai. Une ouverture sincère est possible. Une ouverture destinée à faire disparaître le malaise risque de remettre votre réponse en suspens.

Ajoutez ensuite une seule précision, si elle sert la situation :

> « Je te préviens maintenant pour que tu puisses t'organiser. »

Imaginez une réponse déçue, dans un échange sans intimidation : « Ah, je comptais sur toi. » Vous pouvez reconnaître ce que vous entendez, sans produire un nouveau dossier : « Je comprends que ce soit décevant. Je ne suis pas disponible samedi. »

Le CCI présente cette possibilité [2]. **Ce n'est pas une consigne de tenir tête indéfiniment.** Si la conversation tourne en rond, vous pouvez la clore. Si elle devient menaçante, cessez l'exercice et privilégiez la sécurité.

Votre voix peut hésiter. Le but est que votre réponse reste compréhensible, pas qu'elle sonne comme une réplique de cinéma.

Scène 03

Le dimanche n’est pas vide

Sa mère appelle pendant que Lina plie du linge.

> « Tu viens déjeuner dimanche ? Tu pourrais emmener ta tante après, pour ses courses. »

Lina avait prévu de rester chez elle. Puis elle se rappelle qu’elle avait promis à sa tante de l’aider ce dimanche-là. Ce n’est pas seulement une attente familiale qu’elle découvre au téléphone.

> « Je ne viendrai pas déjeuner. Pour les courses, j’avais dit oui à tante Mireille. Je vais l’appeler pour voir comment garder ce qui était prévu. »

Sa mère soupire :

> « On ne te voit plus beaucoup. »

Lina voudrait répondre qu’elle est venue deux fois le mois dernier. Elle se retient de faire les comptes.

> « J’entends que je te manque. Dimanche, je ne viens pas déjeuner. »

Elle n’ajoute pas « mardi, promis ». Elle ne connaît pas encore sa semaine.

Avec sa tante, elle convient de passer à quinze heures. Son dimanche ne sera pas entièrement libre. Cela la contrarie un peu. Mais elle a choisi de tenir une promesse précise, pas d’accepter toute la journée pour éviter un soupir.

Le lien n’efface pas les besoins

Dans une famille ou un couple, les limites rencontrent souvent des choses partagées : un enfant à accompagner, une personne dépendante, un budget, des tâches que quelqu’un devra bien faire.

Dire « je ne peux plus assurer tous les couchers » peut ouvrir une réorganisation. Dire « désormais, je ne fais plus rien » laisse une charge entière à l’autre. **Votre besoin mérite une place ; la responsabilité commune demande aussi une suite concrète.**

Pour une discussion tendue, sans menace, une pause peut être utile :

> « Je commence à parler durement. Je voudrais qu’on s’arrête et qu’on reprenne après le dîner. »

La reprise compte. Si vous promettez de revenir au sujet, revenez-y ou prévenez. La pause ne sert pas à faire disparaître les questions qui vous dérangent.

Le consentement ne se traite pas comme la répartition des courses. Un refus de contact ou de rapport n’a pas à être rendu convaincant par une explication intime. La pression sexuelle fait partie des signes d’abus décrits par le NHS [3].

Si votre partenaire vous empêche de partir ou vous fait peur, la priorité n’est plus de négocier une meilleure pause. C’est la sécurité.

Quand la sécurité passe avant les mots

Vous surveillez votre formulation parce que l'autre pourrait vous humilier, vous menacer, contrôler votre argent ou vous empêcher de sortir ? Ce n'est pas le même terrain qu'une invitation insistante.

Le NHS décrit notamment la surveillance des messages, l'isolement, les menaces, les objets détruits et les pressions sexuelles parmi les signes d'abus [3].

Ne cherchez pas à tester votre fermeté par une confrontation, un ultimatum ou la répétition d'un refus. Les violences ne sont pas la conséquence d'une phrase que vous auriez mal formulée.

Lorsque cela peut se faire sans accroître le risque, cherchez un échange confidentiel avec une personne fiable, un professionnel de santé ou un service spécialisé de votre pays. Vous pouvez demander de l'aide sans avoir décidé de partir.

Ne remplissez pas ce carnet si sa découverte vous expose. Un appareil surveillé peut laisser des traces ; aucune manipulation ne garantit de les cacher. Privilégiez un moyen d'accès sûr à l'aide, si vous en avez un.

En danger immédiat, cherchez à vous mettre à l'abri si possible et contactez les secours locaux. Ce carnet ne peut pas établir votre plan de sécurité personnel.

Scène 04

Sarah reste déçue

Quelques jours plus tard, Lina retrouve Sarah devant une boulangerie. Elles marchent ensemble jusqu'au coin de la rue. Sarah parle du dîner, puis s'interrompt :

> « Franchement, ton premier message m'a vexée. Et j'aurais aimé que tu viennes. »

Lina sent son visage chauffer. Elle a envie de prouver qu'elle était vraiment épuisée. Elle commence :

> « Tu sais, cette semaine-là… »

Puis elle ralentit.

> « Oui, j'ai répondu sèchement. Je suis désolée pour ça. Et j'avais vraiment besoin de rester chez moi. »

Sarah regarde la vitrine.

> « J'ai l'impression que c'est toujours moi qui propose. »

C'est une information nouvelle. Lina ne veut pas l'écarter sous prétexte qu'elle apprend à dire non. Elle reconnaît qu'elle a peu pris d'initiatives ces derniers temps. Elle propose un café la semaine suivante, parce qu'elle a envie de voir Sarah.

Sarah répond qu'elle regardera son agenda. Elle ne sourit pas vraiment.

Elles se séparent sans avoir tout réglé. Lina garde son vendredi tranquille et entend quelque chose de leur amitié qui demandera peut-être de l'attention. Les deux peuvent être vrais.

La culpabilité n’a pas le dernier mot

Après cet échange, Lina se demande encore si elle aurait dû venir. Son inconfort ne permet pas, à lui seul, de trancher. Il peut accompagner une décision juste comme signaler quelque chose à reprendre.

Le CCI décrit des croyances fréquentes autour du refus : le confondre avec de l’égoïsme, ou avec le rejet de la personne [2]. Cela n’explique pas toute votre histoire.

Qu’est-ce qui vous revient réellement ?

- Un ton blessant : vous pouvez vous excuser de la manière.
- Une promesse rompue : reconnaissez les conséquences et cherchez une réparation possible.
- Une attente déçue : vous pouvez l’entendre sans devoir automatiquement y répondre.

Sarah peut être déçue de l’absence et blessée par le message. Réparer un ton blessant n’oblige pas à renoncer au repos dont elle avait besoin.

Avant de renvoyer une explication, laissez-vous un moment pour vérifier ce qui a changé. Un fait nouveau ? Une responsabilité oubliée ? Ou seulement l’envie pressante que l’autre ne soit plus contrarié ?

Si cette difficulté vous fait durablement souffrir, un accompagnement professionnel peut vous aider au-delà de ce carnet.

Faire le tri après coup

Revenez sur un échange, pas sur toute votre manière d’être. Vous pouvez le faire de tête si garder une trace n’est pas souhaitable.

Commencez par les faits. « Elle a répondu “d’accord” » est observable. « Elle ne voudra plus jamais me voir » est une crainte, pas une information dont vous disposez déjà. Votre crainte mérite d’être entendue sans devenir la conclusion du récit.

Demandez-vous ensuite ce qui reste à votre charge : confirmer un délai, reconnaître une parole sèche, organiser un relais ? Distinguez-le de ce que vous aimeriez faire disparaître, comme une déception que vous ne pouvez pas régler à la place de l’autre.

Les faits, ce qui m’appartient, mon prochain petit ajustement

Un ajustement suffit. Prévenir plus tôt. Ne pas proposer un service de remplacement dont vous n’avez pas envie. Demander quelques heures avant de répondre. Ou chercher du soutien plutôt que recommencer sans soutien.

Si vous avez finalement accepté, ne transformez pas cette page en verdict. Peut-être en aviez-vous envie ; peut-être la surprise, une dépendance ou la peur ont-elles pesé.

Vous pouvez aussi écrire : « Je ne sais pas encore ce que j’en pense. » Reprendre du recul n’exige pas de conclure aujourd’hui.

Scène 05

Une phrase ordinaire

La semaine suivante, Sarah propose un café jeudi. Lina ouvre son agenda avant de répondre. Elle pourrait se libérer en déplaçant un rendez-vous personnel. Elle n'en a pas envie. Elle écrit :

> « Jeudi, je ne suis pas disponible. Mardi prochain, je peux vers dix-huit heures, si ça te va. »

Elle vérifie qu'elle a vraiment ce créneau. Puis elle envoie.

Elle a donné les informations nécessaires pour trouver un moment ensemble.

Sarah répond plus tard :

> « Mardi impossible. On verra une autre semaine. »

Lina est déçue à son tour. Elle laisse la conversation là. Le café n'est pas fixé, l'amitié n'est pas certifiée intacte, et elle n'a pas trouvé une phrase capable de tout préserver.

En préparant son dîner, elle remarque pourtant quelque chose : elle n'a pas passé vingt minutes à expliquer jeudi. Elle a gardé son rendez-vous et proposé un moment qu'elle désirait vraiment.

Il y aura probablement d'autres brouillons trop longs, des réponses trop rapides, des occasions de revenir sur ses mots. Pour ce soir, elle n'a rien d'autre à envoyer. Elle coupe des tomates et pense à autre chose.

À garder près de soi

D’abord, votre sécurité. Vérifiez votre marge de choix. Une menace appelle du soutien, pas une démonstration de fermeté. Ne testez pas ces phrases dans un échange dangereux.

Vos engagements comptent. Une responsabilité essentielle demande une organisation. Une promesse rompue appelle la reconnaissance de ses conséquences et une réparation possible.

Prendre le temps, puis répondre. « Je vérifie et je te réponds demain. Ne compte pas encore sur moi. » Puis : « Je ne serai pas disponible ce soir » ou « Je peux faire ceci, pas cela dans ce délai ».

Préciser sans tout défendre. Une précision sert à organiser la suite, pas à justifier votre intimité. Une alternative reste facultative et sincère. Un fait nouveau peut vous faire changer d’avis.

Accueillir sans tout retirer. « J’entends ta déception. Je ne viendrai pas ce soir. » Dans un échange sûr, gardez le même fond sans nouvelles raisons ; vous pouvez clore la conversation.

Réparer, puis faire le point. « Mon ton était sec, pardon. Ma réponse reste la même. » Était-elle claire, respectueuse et tenable ? Le soulagement immédiat ou le sourire obtenu ne sont pas la mesure.

Les appuis de ce carnet

[1] Centre for Clinical Interventions — Assert Yourself! Module One: What is Assertiveness?

Michel, F., 2008. Repères utilisés : expression de ses besoins dans le respect des droits d'autrui ; absence de résultat garanti ; possibilité de ne pas s'affirmer dans une situation dangereuse.

https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Consumer-Modules/Assert-Yourself/Assert-Yourself---01---What-is-Assertiveness.pdf

[2] Centre for Clinical Interventions — Assert Yourself! Module Six: How to Say "No" Assertively

Michel, F., 2008. Repères utilisés : refus honnête et généralement bref, raison courte, alternative sincère, croyances autour du refus et répétition contextualisée. Contributrices des modules : Fiona Michel et Anthea Fursland.

https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Consumer-Modules/Assert-Yourself/Assert-Yourself---06---How-to-Say-No-Assertively.pdf

[3] NHS — Domestic violence and abuse

Signes de contrôle et de violences, recherche de soutien et prudence pour la sécurité. La page archivée indique une révision au 23 juin 2026. Ses services concernent le Royaume-Uni ; leurs coordonnées ne sont pas transposées ici.

https://www.nhs.uk/live-well/getting-help-for-domestic-violence/

Portée. Vous pouvez consulter les documents cités grâce aux liens ci-dessus. Les modules CCI datent de 2008 ; deux modules du même organisme ne sont pas deux validations indépendantes. Les phrases françaises, le filtre « informer ou convaincre » et les propositions pratiques relèvent du travail éditorial UMP, pas de citations traduites ni de résultats d'étude sur ce carnet.

Les sources ne cautionnent pas UMP. Ce carnet n'offre ni diagnostic, ni traitement, ni conseil juridique, ni résultat garanti. Certaines situations demandent un accompagnement au-delà de ces pages.