

EXERCICE - LES LIMITES

Objectif : Définir un cadre professionnel rigoureux pour protéger votre énergie et votre intégrité, en créant votre **charte de collaboration personnelle** et son script de refus constructif.

ÉTAPE 1 - IDENTIFIER LES FUITES D'ÉNERGIE

Pensez à votre dernière semaine de travail ou de vie personnelle.

Le Moment d'Inconfort : Notez une situation où vous avez ressenti de l'irritation ou du ressentiment après avoir dit "Oui".

La Limite Violée : Était-ce une limite de temps ? De respect de votre expertise ? Une intrusion numérique ?

Le Coût de l'Intégrité : En quoi ce "oui" a-t-il affecté votre capacité à respecter vos autres engagements ?

ÉTAPE 2 - CRÉER VOS "RÈGLES D'ENGAGEMENT"

Définissez trois limites claires et non-négociables que vous allez désormais communiquer de façon transparente.

- Exemple de règle : "Je ne réponds pas aux demandes de travail par SMS après 19h."
- Exemple de règle : "Je ne m'engage jamais sur un délai sans avoir consulté mon calendrier au préalable."

Règle 1 :

Règle 2 :

Règle 3 :

Réflexion : Comment le respect de ces règles vous permettrait-il de mieux servir vos partenaires à long terme ?

EXERCICE – LES LIMITES

Objectif : Définir un cadre professionnel rigoureux pour protéger votre énergie et votre intégrité, en créant votre **charte de collaboration personnelle** et son script de refus constructif.

ÉTAPE 3 – LE SCRIPT DE LA LIMITE BIENVEILLANTE

Pratiquez la rédaction d'un refus qui propose une aide alternative.

1. **Scénario :** Un client vous demande une tâche urgente qui ne fait pas partie de votre contrat et qui va vous mettre en retard sur vos autres priorités.
2. **Travail :** Rédigez un courriel ou un message court suivant cette structure :
 - a. **Accusé de réception positif :** "Merci de m'avoir partagé ce besoin."
 - b. **La Limite (Transparence) :** "Actuellement, mon calendrier est dédié à respecter mes engagements sur [Projet A] et je ne peux pas prendre cette nouvelle tâche d'ici vendredi."
 - c. **L'Alternative (Aide) :** "Cependant, je peux vous envoyer un guide pour le faire vous-même ou nous pouvons en discuter lundi matin."
