

# Ebook

**LES 5 ETAPES POUR POSER SES  
LIMITES AVEC BIENVEILLANCE ET FERMETÉ**

*Virginie Leygue*



@virinieleyguecoach

# Sommaire

- 3* BIENVENUE
- 4* INTRODUCTION
- 5* ETAPE 1 - RECONNAITRE SES PROPRES BESOINS
- 8* ETAPE 2 - EXPRIMER SES LIMITES AVEC CLARTE
- 12* ETAPE 3 - APPRENDRE A DIRE “NON” AVEC BIENVEILLANCE
- 16* ETAPE 4 - GERER LA REACTION DES AUTRES
- 19* ETAPE 5 - RENFORCER SES LIMITES AVEC CONSTANCE
- 23* CONCLUSION
- 24* ENVIE D’ALLER PLUS LOIN ?

# Bienvenue dans mon univers

D'un naturel empathique et dévoué, j'ai longtemps fait partie de ces personnes qui font des choses qu'elles n'ont pas envie de faire, parce qu'elles n'osent pas dire non.

Pendant des années, j'ai cru que me sacrifier pour les autres faisait de moi une "bonne épouse", une "bonne maman", une "bonne amie"... Mais en réalité, je vivais dans la peur : peur de décevoir, de ne pas être aimée ou validée.

Je suis Virginie Leygue, Coach de vie, spécialisée dans l'art d'apprendre à poser ses limites et à se prioriser au sein du programme "Alignée et Affirmée".

Ma mission est d'aider les femmes (mais aussi les hommes parfois !) à se libérer de la peur de dire non, à poser leurs limites avec assurance et à reprendre confiance en elles pour enfin se dire "OUI" et entamer un nouveau départ, grâce au processus puissant mêlant coaching, neurosciences et mentorat.



# Introduction

"**Poser des limites** est souvent perçu comme un acte difficile, voire égoïste. Pourtant, savoir dire "non" sans culpabilité et affirmer ses besoins est essentiel pour préserver son **bien-être**, sa **santé mentale**, et la qualité de ses **relations**.

Dans un monde où nous sommes constamment sollicités, prendre soin de soi n'est pas un luxe, mais une **nécessité**.

Ce guide est conçu pour t'accompagner, étape par étape, dans l'art de poser des limites avec bienveillance et confiance.

En suivant ces cinq étapes, tu apprendras à **mieux te connaître**, à exprimer tes **besoins avec clarté**, et à **renforcer ton espace personnel** sans te sentir coupable. Car en prenant soin de toi, tu donnes aux autres la meilleure version de toi-même.

Prête à commencer ce voyage vers plus de sérénité et d'affirmation de soi ? Découvre les outils pratiques et les conseils qui feront de ce guide un allié précieux sur ton chemin."



# 01

## Etape 1

### RECONNAITRE SES PROPRES BESOINS

Poser des limites commence par une étape cruciale : savoir exactement ce dont tu as **besoin** et reconnaître ce que tu es prêt(e) à accepter ou non.

Bien souvent, nous rencontrons des difficultés à poser des limites parce que nous n'avons pas pris le temps de définir nos besoins personnels, nos valeurs, et les situations dans lesquelles nous ne voulons plus nous perdre ou nous épuiser.

#### Comment faire ?

##### 1. Liste tes besoins essentiels :

Note tout ce qui te semble vital pour ton bien-être, qu'il s'agisse de temps de repos, de moments seul(e), de respect dans tes relations ou de temps pour tes passions. Ces besoins représentent les fondations de tes limites personnelles.

##### 2. Identifie les situations de malaise :

Pense aux moments où tu te sens épuisé(e), contrarié(e) ou dépassé(e). Que ce soit au travail, dans ta vie personnelle, ou dans des interactions sociales, ces situations peuvent t'indiquer où tes limites sont franchies. Ces indices t'aident à identifier les domaines où il te faut poser des limites plus claires.

### 3. Clarifie tes valeurs personnelles :

Quelles sont les valeurs qui comptent vraiment pour toi (respect, honnêteté, authenticité, liberté, etc.) ? Ces valeurs constituent un guide pour savoir où poser tes limites. Par exemple, si la valeur de respect est essentielle pour toi, tu auras besoin d'entourer ton espace de respect et d'interactions harmonieuses.

### 4. Pose-toi des questions clés :

- Quelles activités ou situations m'apportent le plus de joie et de sérénité ?
- Quelles interactions me laissent fatigué(e) ou vidé(e) d'énergie ?
- Quelles valeurs ai-je besoin de préserver pour rester aligné(e) avec moi-même ?

#### **Objectif de cette étape :**

Prendre conscience de tes **besoins** et de tes **valeurs** est la première étape pour poser des limites solides et bienveillantes. Cette prise de conscience t'offrira un cadre personnel clair, où chaque limite sera posée en accord avec qui tu es réellement.





# 02

## *Etape 2*

### EXPRIMER SES LIMITES AVEC CLARTE

Définir une limite, c'est fixer un **cadre** autour de ce qui est acceptable ou non pour nous dans une relation, une situation ou un environnement.

Cela consiste à déterminer ce qui nous convient pour préserver notre bien-être, notre espace personnel, nos besoins et nos valeurs. Une **limite claire** est communiquée de manière **directe** et **respectueuse**, afin de créer un équilibre entre nos propres besoins et ceux des autres.

La prochaine étape consiste à **verbaliser tes limites**, de façon à être compris(e) sans provoquer de malentendus ou de réactions défensives.

Il est essentiel d'exprimer tes besoins de manière directe et bienveillante, en utilisant des phrases en **"Je"** pour affirmer tes limites sans paraître accusateur(rice) ou agressif(ve).

Cela permet de rester **assertive** en respectant aussi les autres.

## 1. Comment faire ?

### Utilise des phrases en "Je" :

Les phrases en "Je" aident à exprimer ton ressenti sans blâmer l'autre. Elles permettent de centrer le message sur tes besoins et d'éviter que l'autre personne se sente attaquée.

Par exemple :

- *"Je ressens le besoin de me concentrer sur ce projet et ne pas être dérangé(e)."*
- *"Je préfère que notre prochaine rencontre soit plus brève pour pouvoir rester efficace."*

## 2. Sois spécifique :

Pour qu'une limite soit comprise et respectée, elle doit être **claire** et **précise**. Exprime-toi en donnant des exemples concrets ou des instructions spécifiques pour éviter toute ambiguïté.

Par exemple :

*"Pour pouvoir avancer sereinement, j'aurais besoin de ne pas être sollicité(e) pendant les heures de travail sauf en cas d'urgence."*

### 3. Choisis un moment approprié :

Poser une limite est plus efficace si tu choisis un moment calme et un cadre propice, plutôt que de le faire dans une situation tendue ou sous l'effet de la frustration. Cela favorise une meilleure écoute de la part de l'autre.

### 4. Utilise des phrases assertives :

L'assertivité est un équilibre entre la passivité et l'agressivité. Elle te permet d'exprimer fermement tes besoins tout en respectant l'autre.

- *Exemple : "Je suis d'accord pour discuter de ce sujet, mais je préfère qu'on le fasse demain pour que je sois pleinement concentré(e)."*

#### **Exemples de scripts :**

- *"Je ressens le besoin d'avoir un moment de calme pour bien avancer sur ce projet."*
- *"Je préfère que l'on se parle calmement, même si le sujet est délicat pour nous."*
- *"Pour ma sérénité, j'ai besoin de ne pas être sollicité(e) en dehors des heures de travail sauf en cas d'urgence."*

#### **Objectif de cette étape :**

En exprimant tes limites clairement et sereinement, tu crées un espace de **respect mutuel**. Cela encourage les autres à comprendre et respecter tes besoins, tout en renforçant ta **confiance** et ton **affirmation de soi**.



# 03

## Etape 3

### APPRENDRE A DIRE "NON" AVEC BIENVEILLANCE

**Savoir dire "non"** est une compétence essentielle pour poser des limites claires, respecter ses besoins et prévenir l'épuisement.

Pourtant, il est fréquent de ressentir de la **culpabilité** ou de **l'inconfort** à refuser une demande, surtout lorsque l'on souhaite éviter les conflits ou décevoir quelqu'un.

La peur de dire non vient souvent de la peur profondément ancrée de ne pas être **aimée**. Cette peur est due à des **croyances** apprises durant l'enfance comme *"Il faut être gentille avec tout le monde"* ou *"Si tu dis non, tu es égoïste"*.

Or, dire "non" de manière bienveillante te permet de rester fidèle à toi-même tout en préservant des relations **respectueuses** et **équilibrées**.

## Comment faire ?

### 1. Là encore, utilise la méthode des “je” :

En formulant ton refus en “je”, tu affirmes ton ressenti sans faire de reproche à l'autre. Cela évite que la personne se sente attaquée ou blessée et rend ton message plus clair et personnel.

- Exemples : *“Je me sens épuisée en ce moment, donc je ne pourrai pas prendre en charge ce projet supplémentaire.”*
- *Je t'aurais bien rendu ce service, mais je suis épuisée en ce moment et j'ai besoin de me reposer.”*

### 2. Propose une alternative si possible :

Si tu ne peux pas répondre à la demande, suggérer une alternative ou une solution de rechange peut montrer que tu tiens à la relation tout en respectant tes limites.

Cela prouve ta bienveillance tout en évitant de prendre sur toi une responsabilité de plus.

- Exemples : *“Je ne pourrai pas être présente pour cette réunion, mais je peux revoir le compte-rendu et apporter mes commentaires si besoin.”*
- *Je ne pourrai pas m'occuper de vous personnellement, mais je vous mets entre les mains de ma meilleure collaboratrice.*



### 3. **Reste brève et claire :**

Inutile de t'étendre sur des justifications interminables. Trop te justifier peut diminuer la fermeté de ton "non" et amener l'autre à insister. Reste sur un message simple et direct, qui exprime ton choix.

- *Exemple : "Je ne vais pas pouvoir accepter cette invitation cette fois-ci, merci de m'avoir proposé."*

### 4. **Utilise des expressions positives :**

Un "non" ne signifie pas que tu rejettes l'autre, seulement que tu as besoin de respecter tes limites.

Montre de l'empathie et reconnais la demande ou les attentes de l'autre pour éviter que ton refus soit perçu comme un rejet.

- *Exemple : "Merci de penser à moi pour ce projet ! Malheureusement, je ne vais pas pouvoir m'y engager cette fois-ci."*



## 5. Pratique le “non” progressif :

Parfois, il peut être utile de dire “non” en différentes étapes. Si l’engagement te semble trop lourd ou incertain, tu peux dire “non” provisoirement ou partiellement, en fonction de ta disponibilité.

### **Exemples de scripts :**

- “Merci de m’avoir invité(e), mais je vais décliner pour cette fois.”
- “Je ne peux pas prendre de décision maintenant, je reviendrai vers toi quand j’aurai plus de visibilité.”

### **Objectif de cette étape :**

Apprendre à dire “non” avec bienveillance permet de préserver ta **disponibilité** et ton **énergie** pour les priorités qui comptent le plus pour toi, sans culpabiliser.

En adoptant un “non” respectueux et affirmé, tu renforces ta **confiance en toi** et poses les bases de relations saines, fondées sur le respect mutuel.

*Dire ‘non’ peut être difficile. Entraîne-toi  
à le faire tout en montrant  
de l’empathie pour l’autre*



# 04

## Etape 4

### GERER LA REACTION DES AUTRES

Exprimer tes limites est une avancée précieuse, mais cela peut parfois susciter des réactions variées chez les autres, de la compréhension à l'incompréhension, voire de l'opposition.

Apprendre à gérer les réponses que tu reçois est essentiel pour rester ferme sans te laisser déstabiliser.

#### Comment faire ?

##### 1. Prépare-toi aux objections et aux émotions :

Poser une limite peut être un changement pour certaines personnes qui n'ont pas l'habitude de te voir ainsi.

Elles peuvent ressentir de la surprise, de la frustration, voire de la **déception**.

Garde en tête que ces réactions sont normales et qu'elles ne remettent pas en cause la validité de ta limite.

- Astuce : **Anticipe** les réponses possibles pour rester calme et sûre de toi dans l'échange.

## 2. Reste ferme et calme :

Exprimer une limite ne nécessite pas de justification excessive.

Une fois ta limite posée, il peut être tentant de te justifier pour éviter une réaction négative, mais cela peut nuire à ton assertivité.

Reste respectueuse et ferme, et rappelle-toi que poser une limite est avant tout un acte de **bienveillance** pour toi-même et pour l'autre.

- Exemple : *“**Je comprends** que cela puisse te surprendre, mais c’est important pour moi de respecter mes besoins.”*

## 3. Utilise l’écoute active :

Prends un moment pour écouter ce que l'autre a à dire en réponse à ta limite.

Parfois, en laissant l'autre s'exprimer, il se sentira mieux compris et acceptera plus facilement ton besoin.

Montre-lui que tu es ouverte à la discussion, sans renoncer à ta limite pour autant.

- Exemple : *“**Je comprends** que cela puisse être difficile pour toi. Peut-être que nous pouvons trouver un moyen d’avancer qui nous convienne à tous les deux.”*

#### 4. **Rappelle-toi que ton bien-être est prioritaire :**

Même si l'autre personne n'accepte pas bien ta limite, reste focalisée sur l'importance de respecter tes propres besoins.

Parfois, il est nécessaire de faire passer son bien-être en priorité même si cela engendre une résistance extérieure.

#### Exemples de scripts :

- *“Je comprends ton point de vue, mais c'est essentiel pour moi de respecter ce besoin pour avancer sereinement.”*
- *“Je vois que tu es surpris(e), mais je ressens que c'est la meilleure décision pour moi en ce moment.”*
- *“J'entends tes inquiétudes et je suis convaincue que cette décision va nous aider à mieux collaborer à long terme.”*

#### **Objectif de cette étape :**

En gérant les réactions des autres avec calme et assurance, tu renforces ta capacité à rester fidèle à tes besoins tout en maintenant des relations harmonieuses.

Avec le temps, les autres comprendront et respecteront davantage tes limites.



# 05

## Étape 5

### RENFORCER SES LIMITES AVEC CONSTANCE

Poser des limites une fois est une première étape, mais les maintenir dans le temps est essentiel pour qu'elles soient respectées par les autres. Être constante dans l'application de tes limites montre que tu es engagée à les protéger et que tes **besoins** sont **prioritaires**.

Cette constance donne également l'occasion aux autres d'intégrer et de respecter progressivement tes nouvelles règles, renforçant ainsi la clarté et l'équilibre dans tes relations.

#### Comment faire ?

##### 1. Sois ferme et cohérente :

Lorsque tu as posé une limite, assure-toi de la maintenir avec la même fermeté chaque fois qu'elle est remise en question. Si tu autorises des exceptions fréquentes, tes limites risquent de perdre de leur impact et de la crédibilité aux yeux des autres. La **cohérence** est donc essentielle.

- *Exemple : Si tu as décidé de ne pas répondre aux appels professionnels après 19 h, tiens-toi à cette règle, même en cas d'insistance.*

## 2. Utilise des rappels bienveillants :

Si quelqu'un tente de dépasser tes limites, rappelle-lui avec bienveillance mais fermeté.

Cela montre que tu es attentive à tes besoins sans pour autant rejeter l'autre.

- Exemple : *“Je t’avais mentionné que je ne pourrais pas être disponible après 18 h pour des questions de travail. Je te propose qu’on en discute demain matin.”*

## 3. Rappelle-toi pourquoi tu les as posées :

En cas de doute ou si tu sens de la culpabilité, rappelle-toi les raisons pour lesquelles tu as instauré ces limites.

Savoir que tu les poses pour ton bien-être, ta sérénité, et tes priorités personnelles peut t'aider à rester constante.

- Exemple : *En posant cette limite avec ma mère, je protège mon équilibre de vie et mon bien-être mental.*

#### 4. Sois prêt(e) à affronter des résistances :

Au départ, certaines personnes pourraient ne pas accepter facilement tes nouvelles limites, surtout si elles étaient habituées à un autre comportement de ta part.

Garde à l'esprit que ces résistances sont normales et que leur réponse n'est pas un reflet de ta légitimité à poser des limites.

#### **Exemples de scripts :**

- *“Comme je te l'ai déjà mentionné, je ne pourrai pas accepter de nouvelles tâches en ce moment pour préserver mon équilibre de travail.”*
- *“Je comprends ta demande, mais pour rester en phase avec mes priorités, je vais devoir maintenir ma décision.”*

#### **Objectif de cette étape :**

En renforçant tes limites avec constance, tu montres aux autres que tes besoins sont importants et **non négociables**.

Cette démarche te permet de **consolider ta confiance en toi**, d'inspirer le **respect**, et de vivre plus sereinement en étant alignée avec tes priorités.

La **constance** devient ainsi la clé de ton épanouissement durable et d'un environnement relationnel respectueux.

Pour maintenir un environnement où tes limites sont respectées, il est essentiel d'avoir des habitudes qui te soutiennent, comme te réserver du **temps pour toi**, pratiquer la méditation ou de l'exercice physique, et créer un cadre qui soutient tes valeurs.



# Conclusion

## Vers une vie Alignée et Epanouie

Apprendre à poser des limites avec bienveillance est un acte d'**amour** envers soi-même. En suivant ces étapes, tu as désormais des outils pour reconnaître tes besoins, affirmer tes choix, et respecter tes valeurs.

Bien que ce processus puisse être inconfortable au début, chaque limite que tu poses est une promesse de **respect** et de **bien-être** que tu te fais à toi-même.

Te prioriser n'est pas un luxe, c'est une **nécessité** pour préserver ton **énergie**, vivre en **harmonie** avec tes aspirations, et offrir le meilleur de toi-même aux autres.

Au fil du temps, tu constateras que poser des limites n'entraîne pas de rejet, mais au contraire, crée des **relations plus sincères et équilibrées**.

N'oublie pas : ces étapes sont un point de départ. Apprends à te faire confiance, sois patiente avec toi-même, et garde en tête que chaque action, même petite, te rapproche de la vie que tu souhaites.

Au fur et à mesure que tu renforces ces limites, tu trouveras un nouvel équilibre qui te permettra de t'épanouir pleinement, tout en étant en paix avec toi-même et avec ceux qui t'entourent.

### **Passe à l'action !**

Il est maintenant temps de mettre en pratique ce que tu as appris. Commence dès aujourd'hui par poser une première limite, même minime, et observe comment cela transforme ton quotidien.

Chaque petite avancée est une victoire vers une vie plus alignée et plus affirmée.

# Envie d'aller plus loin ?

Tu as commencé à poser tes limites avec bienveillance ET fermeté grâce à ce guide, mais imagine tout ce que tu pourrais accomplir avec un accompagnement complet et personnalisé !

Avec mon programme "**Alignée & Affirmée**", libère-toi de la peur de dire non, renforce ta confiance en toi et deviens la version la plus authentique et épanouie de toi-même.

Prête à faire le prochain pas ?

Rejoins le programme "Alignée & Affirmée" et découvre un parcours transformateur en 12 séances de coaching individuelles et sur mesure (en visio ou en présentiel), des ateliers pratiques, et un soutien constant pour incarner pleinement ton affirmation de soi. Tu mérites de te prioriser.

Scanne le QR Code pour réserver ton appel découverte de 45 min et obtenir tous les détails sur ce programme unique !



Rappelle-toi ceci :

*Le respect commence par toi !*

*On ne s'épanouit pas en faisant toujours plus, mais en se retrouvant soi.*