

5 jours de limites psychologiques

Un jeu pour aider les **managers** et les **parents** à offrir une protection psychologique quotidienne en posant des **limites realistes**. Il s'agit d'identifier et de réaliser une action simple chaque jour pour soutenir son **équipe** ou ses **enfants**.

Karine ADAM





Objectif du jeu

Identification

Identifier des actions simples pour poser des limites realistes.

Réalisation

Mettre en œuvre une action chaque jour de la semaine.

Soutien

Apporter un soutien quotidien à son équipe ou à ses enfants.

Matériel nécessaire

1

Cahier

Un cahier pour noter les actions quotidiennes.

2

Crayon

Un crayon pour écrire dans le cahier.

3

Grille à dessiner dans le cahier

Une grille de 5 jours avec une action par jour.

Relevez le défi des limites favorables !



Jour 1 : Devenez un observateur attentif

Soyez aux aguets ! Notez les moments de tension/dysfonctionnement. Quelles limites pourraient transformer ces situations ?

Imaginez des limites claires . Par exemple, si vous êtes constamment interrompu, définissez un signal pour indiquer que vous ne voulez pas être dérangé.



Jour 2 : Fixez votre première limite

C'est le moment de passer à l'action ! Choisissez une situation où vous voulez instaurer une limite et définissez-la clairement.

Soyez précis, par exemple : "Je ne réponds plus aux appels après 20h00".

Commencez avec une limite facile à tenir pour ne pas vous décourager !



Jour 3 : Collaborez sur vos limites

Discutez de vos limites avec votre enfant/collaborateur et explorez comment travailler ensemble pour les mettre en place.



Jour 4 : Soyez flexible dans vos limites

Soyez ouvert à ajuster vos limites si nécessaire. Notez les réactions et comment vous vous sentez.

Objectif final



Jour 5 : Évaluez vos limites

Recueillez les retours de votre enfant/collaborateur sur l'impact de vos nouvelles limites.



Compétences acquises	Résultats attendus
Poser des limites claires	Meilleure communication
Co-construire des limites	Responsabilisation accrue
Faire preuve de souplesse	Coopération renforcée

« La répétition crée l'excellence, la constance construit la confiance. »

Un exemple de défis

Jour	Limite posée	Objectif	Explication de la limite	Bénéfice pour l’enfant
Jour 1 : Temps d’écran	“Tu peux utiliser ta tablette/console pendant 1 heure aujourd’hui, puis nous ferons autre chose comme se balader.”	Gérer le temps d’écran pour un équilibre entre loisirs numériques et autres activités.	Le parent encourage l’enfant à profiter de ses jeux vidéo tout en limitant le temps d’écran à 1 heure, avec une transition vers une activité plus créative ou physique.	Apprend à équilibrer temps de loisirs numériques et activités diversifiées, tout en suivant un cadre clair.
Jour 2 : Participation aux tâches ménagères	“Avant de jouer, je te demande de ranger ta chambre. Ça ne prendra que 10 minutes, et ensuite tu pourras t’amuser sans être dérangé.”	Instaurer une routine de responsabilités avant le jeu.	Le parent demande à l’enfant de participer à une tâche domestique simple avant d’accéder à son loisir. Cela enseigne que les responsabilités doivent être prises en compte avant les loisirs.	Développe le sens des responsabilités et la satisfaction d’avoir terminé une tâche avant de jouer.
Jour 3 : Gestion des devoirs	“Une fois que tes devoirs sont faits, tu auras du temps libre pour te détendre et faire ce que tu veux. Je suis là si tu as besoin d’aide.”	Apprendre à prioriser les devoirs avant les loisirs.	Le parent pose une limite claire : les devoirs d'abord, puis les loisirs. Il encourage l’autonomie tout en restant disponible pour aider en cas de besoin.	Apprend à organiser son temps et à prioriser les devoirs, tout en se sentant soutenu.
Jour 4 : Coucher régulier	“Ce soir, tu dois être au lit à 21h. Si tu respectes cet horaire, tu auras le temps de lire un peu avant de t’endormir.”	Instaurer une routine de sommeil saine.	Le parent fixe une heure de coucher tout en offrant un peu de liberté (temps de lecture avant de dormir) pour rendre la limite plus flexible et attractive.	Apprend l’importance du sommeil et développe une routine du coucher plus agréable.
Jour 5 : Respect des autres	“Quand tu parles avec tes amis ou ta famille, tu dois attendre ton tour pour parler et écouter ce qu’ils ont à dire.”	Apprendre le respect et la communication saine.	Le parent enseigne à l’enfant comment interagir avec respect dans ses conversations, en insistant sur l’écoute et le tour de parole.	Développe des compétences en communication et renforce les relations sociales par le respect des autres.

« Ce n’est pas la force, mais la persévérance qui fait les grandes œuvres. » – Samuel Johnson

Jour	Limite posée	Objectif	Explication de la limite	Bénéfice pour le collaborateur
Jour 1 : Temps de pause	"Que dirais-tu de revoir ensemble ton rythme de pause pour t’assurer de vraiment te déconnecter pendant tes pauses déjeuner ? Est-ce que ça te semble faisable de prendre au moins 45 minutes hors de ton bureau ?"	Encourager une véritable déconnexion pendant les pauses.	Le manager propose une réflexion commune sur l’importance de la déconnexion pendant les pauses, laissant de la flexibilité sur la durée exacte, tout en valorisant le bien-être.	Le collaborateur se sent impliqué dans la décision et gagne en conscience de l’importance de se régénérer pour rester performant.
Jour 2 : Aménagement de l'espace de travail	"J’ai remarqué que l’aménagement de ton bureau pourrait être un peu plus ergonomique. Qu’en penses-tu ? Est-ce que tu vois des ajustements qui pourraient améliorer ton confort au quotidien ? Je suis là pour t’aider à obtenir le matériel nécessaire."	Améliorer le confort et l’ergonomie du poste de travail.	Le manager engage une discussion ouverte sur le confort de l’espace de travail et invite le collaborateur à proposer des améliorations pour favoriser son bien-être.	Favorise un sentiment d’autonomie et un meilleur confort physique sans imposer de changements brusques.
Jour 3 : Heures supplémentaires limitées	"J’ai remarqué que tu fais souvent des heures supplémentaires. Est-ce que tu sens que c’est nécessaire ? Peut-on trouver ensemble un moyen de mieux gérer cela pour que tu n’aies pas à trop en faire ? Si tu as besoin de soutien ou de prioriser certaines tâches, discutons-en."	Prévenir les heures supplémentaires excessives et encourager la gestion du temps.	Le manager ouvre le dialogue sur les heures supplémentaires, plutôt que de poser une interdiction stricte. Il propose une collaboration pour gérer les priorités , sans stigmatiser le collaborateur.	Encourage le dialogue ouvert et démontre un soutien dans la gestion du temps, tout en laissant une certaine souplesse.
Jour 4 : Télétravail bien organisé	"Comment te sens-tu dans l’organisation de tes journées en télétravail ? Est-ce que nous pourrions essayer de structurer des créneaux pour certaines tâches ou réunions pour que tu ne te sentes pas surchargé ? Je suis ouvert à tes idées pour optimiser cela."	Structurer le temps de travail à distance pour éviter la surcharge.	Le manager propose une réflexion collaborative sur la façon de mieux organiser les journées en télétravail, en écoutant les besoins du collaborateur et en ajustant les créneaux en fonction des priorités.	Permet au collaborateur de prendre part à l’organisation et de se sentir plus à l’aise dans la gestion de son temps à distance.
Jour 5 : Moments de déconnexion	"Je voulais te parler de l’importance de déconnecter après les heures de travail. Comment te sens-tu à ce sujet ? Peut-on réfléchir ensemble à des façons d'assurer une déconnexion efficace le soir et le week-end ?"	Encourager la déconnexion complète après les heures de travail.	Plutôt que d’imposer une règle stricte, le manager propose une discussion sur l’équilibre entre travail et repos, en cherchant des solutions pour améliorer la déconnexion tout en respectant les besoins du collaborateur.	Encourage le dialogue , tout en offrant au collaborateur l'opportunité de proposer des solutions qui fonctionnent pour lui, sans pression.