

Équilibre de vie : s'affirmer et négocier

Module adaptatif

~20 min

Travailler 55 heures par semaine augmente d'environ un tiers le risque d'AVC : l'OMS et The Lancet l'ont établi. Poser des limites n'est donc pas une question de confort. Des phrases exactes à prononcer, sans excuse ni justification : c'est ce qu'apporte ce module, avec la technique du disque rayé pour tenir face à un refus, et la conversation du « qui fait quoi » à mener avec son manager comme avec ses proches.

— OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01 Formuler une limite claire sans s'excuser ni se justifier : horaires, charge de travail, réunions, droit à la déconnexion.
- 02 Tenir sa position face à un refus grâce au disque rayé, et s'appuyer sur des alliés parmi ses collègues.
- 03 Repérer la part de surcharge qu'on s'inflige soi-même, par perfectionnisme ou par besoin de tout contrôler.
- 04 Mener la conversation du « qui fait quoi » avec son partenaire comme avec son manager, sans reproche ni posture de victime.

— PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut poser ses limites au travail et négocier un partage plus juste des tâches.

- **Prérequis** : Équilibre de vie : choisir, déléguer, se préserver

— DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

- 1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
- 2 **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
- 3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
- 4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
- 5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

— UN EXEMPLE PARMI LES SITUATIONS PROPOSÉES

Gestionnaire de sinistres, vous avez accepté deux soirées tardives ce mois-ci. Ce matin, votre responsable vous demande de rester après 19 h pour un dossier urgent. Hier, vous aviez décliné avec une longue explication ; il revient à la charge. Ce soir, vous récupérez les enfants. Que lui répondez-vous ?

— ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Technique du disque rayé (Manuel J. Smith, 1975)
- Assertivité / affirmation de soi, inspirée de l'entraînement à l'assertivité (A. Salter, J. Wolpe)
- Posture Adulte / sortie de la position de victime, inspirée de l'Analyse Transactionnelle (Eric Berne) et du triangle de Karpman
- Méthode Afthonios des phrases types de pose de limites sans excuse ni justification

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Kivimäki et al., The Lancet : travailler 55 h/semaine ou plus augmente de 33 % le risque d'AVC (méta-analyse >600 000 personnes), confirmé par l'OMS/OIT (+35 %)
- OCDE, base de données sur l'emploi du temps : les femmes consacrent environ 2 heures de plus par jour que les hommes au travail domestique non rémunéré
- Droit à la déconnexion : loi en France (2017), en Australie (2024) et dans une quinzaine de pays au total
- Seibert, Wang & Courtright, Journal of Applied Psychology (2011) — autonomie des collaborateurs et efficacité des équipes