

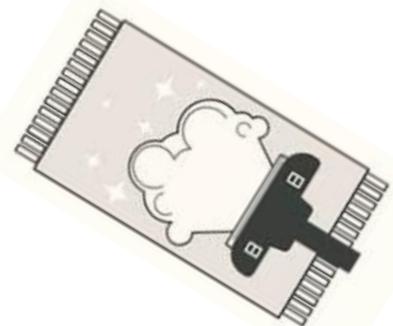
# Poser les bonnes limites & dire non

## IDENTIFIER LE PROBLEME

- Ressentez-vous de l'inconfort, du stress voire de la culpabilité à refuser les demande des autres ?
- Acceptez-vous des choses que vous ne voulez pas, pour éviter un conflit ou ne pas décevoir l'autre ?
- Acceptez-vous d'aller à l'encontre de vos valeurs, désirs ou besoins pour faire plaisir aux autres ?
- Evitez-vous les conflits par peur du jugement, du rejet voire de l'abandon des autres ?
- Acceptez-vous sans rien dire que des personnes vous manquent de respect ou vous maltraite ?

### ***La métaphore de la moquette***

Une mère de famille passe systématiquement l'aspirateur sur sa moquette blanche. Elle ne supporte pas qu'elle soit souillée de traces de pas et abimée. L'une de ses amies, elle, nettoie régulièrement sa moquette mais accepte quelques traces de pas chez elle pour être entourée de sa famille. Une autre laisse son entourage salir sa moquette avec leur boue tous les jours, et tente après coup sans succès de rattraper les dégâts. Et vous, laissez-vous les autres piétiner votre moquette blanche avec leurs bottes pleines de boue ? A partir de quel stade réagissez-vous ?



## UNE DEMARCHE NECESSAIRE & LEGITIME

Poser les limites, c'est définir ce qui est acceptable ou non pour soi. C'est clarifier le cadre de ce que je décide d'accepter ou non et établir, pour soi comme pour les autres, les frontières de ce que je vis comme une intrusion.

Il s'agit d'une démarche nécessaire pour protéger son espace physique, mental et émotionnel et préserver son intégrité, ses valeurs et son bien-être. C'est un acte de respect de soi, de bienveillance envers soi, mais aussi d'honnêteté et d'authenticité dans nos relations aux autres.



Dire non est un acte qui ne sert pas seulement à poser une limite. Quand quelque chose ne nous convient pas, on a la possibilité de dire non en toute simplicité. Il n'y a pas besoin que quelqu'un envahisse notre espace pour dire non.

Quand on te demande de rendre un service, tu le fais SI TU LE VEUX. Si tu le fais à contrecœur, tu te manques de respect et tu donnes aux autres le modèle qu'on peut se comporter sans respect envers toi. « Oui » et « non » sont 2 options équivalentes: on a le choix et on se simplifie la vie en apprenant à utiliser les deux !

# LES ETAPES POUR POSER LES BONNES LIMITES

## ETAPE 1 – DEFINIR SES LIMITES

Définir et communiquer aux autres ses limites est une décision et responsabilité personnelle. Chacun décide des limites qui sont les siennes et a pour responsabilité de les affirmer.

- Qu'est-ce qui est acceptable ou non pour vous ?
- Qu'est-ce qui vous fait souffrir ? Vous heurte ?
- Qu'est-ce qui ne correspond pas à vos valeurs ?
- Qu'est-ce qui affecte votre intégrité physique, mentale ou émotionnelle ?
- Qu'est-ce qui n'est pas aligné à ce que vous voulez construire dans votre vie ?

Les limites ne servent pas à contrôler les autres: nous ne posons pas les limites aux autres mais décidons bien de nos propres frontières, c'est-à-dire du seuil de notre propre intégrité que nous ne laisserons pas les autres empiéter.



## ETAPE 2 – CLARIFIER LES CONSEQUENCES

Il est facilitant de clarifier tout le cadre dès le départ, y compris d'annoncer les actions que nous mettrons en place si la limite est transgessée.

Pour être saine, la réaction doit être :

- Applicable = je dois pouvoir le promettre et tenir mon engagement envers moi-même et les autres
- Adaptée = proportionnée, sans chantage et sans entrave à mon intégrité ou celle de l'autre.

Ex: « Je ne supporte pas quand tu cries lorsqu'on n'est pas d'accord. Si tu cries, je quitterais la pièce. ». Cette limite est saine et adaptée. Cela est différent de dire « Arrête de crier » (ordre à l'autre, tentative de contrôle) ou « Si tu cries je me suicide » (chantage et réaction disproportionnée).



## ETAPE 3 – APPLIQUER SES LIMITES

Pour faire respecter ses limites, à court terme et dans le temps, il est indispensable d'appliquer ce que l'on a annoncé avec constance (c'est-à-dire sans faire d'exception à la règle), sans quoi vous donnez l'indication à l'autre que vous-même ne respectez pas vos limites et donc qu'il a la latitude de le faire également.

Cela vous renvoie à l'importance de bien définir des conséquences que vous pourrez tenir.

Lorsque l'on applique sa limite, il est essentiel de le faire de façon assurée et indiscutée : je n'ai ni à me justifier, ni à m'excuser, ni à douter.



## S'AUTORISER A POSER LES BONNES LIMITES



Vous avez le droit de définir votre propre cadre. Plus qu'un droit, vous vous devez, et devez aux autres, de prendre vos responsabilités pour comprendre les règles du jeu avec vous permettre aux autres de se lier à vous sainement, avec authenticité et respect mutuel.



Vous avez l'habitude de porter tout le poids du monde sur vos épaules ? Respecter les autres, leurs valeurs, leur liberté et leur potentiel, c'est notamment leur laisser l'autonomie sur ce qui relève de leur responsabilité et n'accordez un soutien et une influence que proportionnée et demandée. Consultez les 3 cercles de responsabilité et ne prenez pas sous votre responsabilité les affaires des autres.



Votre être et votre bien-être est ni plus ni moins important que celui des autres. Prendre soin de vous est d'autant plus important que prendre soin des autres car vous ne serez capable d'entrer en connexion positive avec les autres que si vous l'êtes avec vous-même.

Dans un avion, en cas de dépressurisation de la cabine, ne demande-t-on pas aux parents de mettre leur propre masque avant d'aider leurs enfants ?



Croyez-vous que le respect et l'amour que les autres vous accordent dépend de votre perfection ? de votre soumission à leurs besoins et désirs ?

Vous faire respecter doit toujours être inconditionnel.

Vous faire aimer devrait toujours être pour vous-même pour être authentique.