

Établir et maintenir des limites

Lorsque nous avons des limites saines, nous pouvons accepter des personnes et des actions positives dans nos vies ainsi que nous protéger contre celles qui sont nocives. En essayant de nous protéger nous-mêmes, nous avons peut-être appris à ne pas faire confiance à personne ou à ne pas permettre à personne de se rapprocher de nous émotionnellement. D'un autre côté, dans notre quête d'amour et d'acceptation, nous nous sommes peut-être rendus trop vulnérables et avons laissé les autres nous blesser trop facilement. Le fait d'avoir des limites saines nous permet de choisir à qui faire confiance, à quel point leur faire confiance et quels gestes nous accepterons d'eux. Nous apprenons également à respecter les limites des autres dans ce que nous leur faisons et leur disons.

1. Rédigez la liste de certaines personnes avec qui vous avez de la difficulté à établir et maintenir des limites saines, ainsi que les situations dans lesquelles vous avez de la difficulté à établir des limites et les résultats.

| Personne(s) | Situation(s) | Ce qui a lieu. | Effet sur vous |
|-------------|--------------|----------------|----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

2. S'il y a des personnes avec qui, des situations dans lesquelles, ou des actions avec lesquelles il est possible pour vous d'établir et de maintenir des limites saines, veuillez les écrire ici.

| Personne(s) | Situation(s) | Action ou comportement |
|-------------|--------------|------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Formule d'affirmation

Pensez à une situation dans laquelle vous avez de la difficulté à vous affirmer. Cela peut être quand vous vous sentez intimidés(ées), quand vous êtes incapables d'exprimer ce que vous ressentez vraiment, quand vous avez l'impression qu'on prend avantage de vous ou quand vous sentez qu'on a manqué de respect envers vous. Vous avez le droit d'être entendus(ues), mais vous devez également prendre le temps d'écouter les autres. Soyez polis(es), soyez capables de faire des compromis, et exprimez vos besoins clairement.

Dans votre situation :

1. Comment vous sentez-vous?

2. Quand est-ce que vous vous sentez de cette façon? Qu'est-ce que l'autre personne fait?

3. Qu'est-ce que vous voulez faire à propos de cela? Qu'est-ce que vous voulez que l'autre personne fasse?

Formule d'affirmation

Je me sens (*un mot*) _____ lorsque tu (*décrivez un comportement en particulier*) _____ parce que cela (*décrivez l'impact*) _____ .

Je veux/J'aimerais que tu (*décrivez le résultat désiré*) _____

Exercice de prise de décision

En utilisant les outils de *prise de décision efficace* sur les diapositives précédentes à titre de guide, servez-vous de l'exercice suivant pour vous aider la prochaine fois que vous avez besoin de prendre une décision.

Quelle est votre présente situation?

Qu'est-ce que vous aimeriez qu'elle soit?

Qu'est-ce que vous pourriez changer pour y arriver?

De quelle information avez-vous besoin pour prendre une décision efficace?

Quelles sont les décisions éventuelles que vous pourriez prendre?

Quels sont les résultats possibles de chaque choix?

Sur quoi vous engagez-vous à travailler actuellement?

Comment allez-vous mettre en œuvre ces décisions?

Qui pourrait vous aider?
