



Mai 2011

Volte-face santé!

## Établir et maintenir des limites personnelles saines

Les limites personnelles sont les limites physiques et émotionnelles que nous établissons pour signifier aux autres la manière dont nous souhaitons être traités. Ces limites nous permettent d'exprimer ce que nous voulons véritablement dire, et non ce que l'on croit que les autres voudraient entendre. Établir nos limites personnelles, c'est préserver notre intégrité, assumer qui nous sommes réellement et prendre le contrôle de notre vie. Lorsque nous faisons comprendre aux autres ce qu'ils peuvent faire ou ne pas faire en notre présence, nous devons également les informer de notre réaction dans l'éventualité où ils ne respecteraient pas ces limites. En d'autres mots, nos limites personnelles nous aident à définir la frontière entre notre espace personnel et celui de l'autre.

Ce mois-ci, nous allons examiner les manières de poser et de maintenir des limites personnelles saines, et les conséquences encourues lorsque l'on omet de les établir ou de les faire comprendre.

L'établissement de limites claires nous aide à entretenir de saines relations avec les gens qui comptent pour nous.

### Conseils

Poser des limites saines nous demande de reconnaître nos propres émotions, nos besoins et nos valeurs – ainsi que les émotions, besoins et valeurs des autres. En effet, si nous voulons que les autres respectent nos limites, nous devons respecter les leurs.

Nous devons déterminer les comportements que nous trouvons inacceptables et faire savoir aux

autres en termes clairs et avec fermeté, mais sans agressivité, ce que sont ces comportements. Ensuite, nous devons être prêts à prendre les mesures nécessaires pour faire respecter ces limites. Pour maintenir des limites personnelles saines, il faut comprendre que l'on a non seulement le droit d'être traité convenablement, mais aussi le devoir de prendre ses responsabilités quant à la manière dont nous permettons aux autres de nous traiter. Cela nous oblige à croire en nous-mêmes et en notre propre connaissance de ce qui est bon pour nous, tout en sachant que les besoins et sentiments d'autrui ne sont pas plus importants que les nôtres. Pour maintenir des limites personnelles saines, nous devons faire savoir aux gens qu'ils sont allés trop loin, qu'ils ont agi de façon inopportune ou qu'ils nous ont manqué de respect de quelque façon que ce soit. Une fois nos limites personnelles établies, nous pouvons nous attendre à ce qu'elles soient mises à l'épreuve. En effet, les personnes qui estiment avoir quelque chose à perdre peuvent être davantage tentées de forcer nos limites, avant de se rendre compte que nous sommes sérieux dans notre démarche. Lorsque nous sentons que quelqu'un a enfreint nos limites, nous devons le lui dire, notamment en commençant chacun de nos messages par « Je trouve que... ». Lorsque nous utilisons cette formulation, nous affirmons notre droit à nos sentiments et assumons la responsabilité de la défense de notre espace personnel. Lorsque nous ne sommes pas clairs dans la définition de nos limites personnelles ou que nous laissons les autres agir de façon inacceptable envers nous, nous risquons d'être blessés ou abusés. Cela pourrait arriver,

par exemple, si votre enfant adulte tenait pour acquis, sans vérifier d'abord si vous aviez d'autres projets, que vous vouliez garder vos petits-enfants n'importe quand, et que vous ne lui disiez pas que vous trouviez cela inacceptable.

Apprendre à établir et à maintenir des limites personnelles saines exige de la réflexion et de la pratique. Cela peut être difficile au début, mais devient plus simple avec de la pratique. Souvent, nous apprenons l'importance de poser des limites personnelles saines après avoir subi les conséquences de ne pas les avoir établies ni communiquées clairement. Vous trouverez ci-contre quelques exemples de signes de limites personnelles malsaines, ainsi que des conseils sur la façon d'améliorer la situation.

## Conseils

Le fait de se sentir fautif ou coupable de dire « non » constitue le véritable signe d'un manque de limites personnelles. Les gens trouvent généralement difficile de dire non parce qu'ils craignent de perdre des avantages comme l'estime de l'autre, un certain statut, de l'amour ou des occasions qui leur seraient favorables. Il faut toujours évaluer honnêtement la situation.

Nos limites personnelles sont déficientes lorsque nous refoulons continuellement nos sentiments d'inconfort, de colère, d'anxiété ou de crainte au profit du bonheur ou du confort de l'autre. Lorsque nous étouffons ainsi nos sentiments, nous finissons par en vouloir à l'autre ou par nous sentir de plus en plus stressés, coupables ou en colère. Gardez à l'esprit qu'il n'est pas nécessaire d'expliquer ni de justifier vos demandes, à moins que vous ne soyez invité à le faire et que vous y consentiez. Les excuses affaiblissent le pouvoir.

**Pour de plus amples renseignements, veuillez composer un des numéros suivants :**  
**Services en anglais : 1-866-644 0326 Service en français : 1-888-361 4853**



**Human  
Solutions  
Humaines**

Homewood Solutions Humaines est un chef de file reconnu dans le domaine des services d'aide aux employés, de soutien aux entreprises et de gestion de la santé des employés. La société offre notamment des programmes d'aide aux employés et aux membres de leur famille, des services de gestion de crises, des outils de formation en ligne, des conseils en matière de santé, des programmes de perfectionnement des cadres, des évaluations psychologiques, et ce, au Canada et partout dans le monde. Homewood Solutions Humaines s'est donné pour mission de fournir des solutions en matière de santé comportementale, de productivité et de rendement afin d'améliorer l'efficacité des employés et des entreprises.

Nos limites personnelles sont déficientes lorsque nous renonçons à nos valeurs ou à nos droits afin de plaire aux autres. Par exemple, lorsque nous laissons quelqu'un profiter de nous autant qu'il le veut. Le maintien de limites personnelles exige qu'on ne laisse personne nous culpabiliser de maintenir notre position.

Les personnes « bonasses » – ayant toujours tendance à ne répondre qu'aux besoins des autres – ont probablement des limites personnelles insuffisantes. Nous devons apprendre qu'il n'y a pas de mal à être égoïste de temps à autre et à dire fermement « non ». Et lorsque nous disons « oui », nous devons le faire sans ressentiment.

Nos limites personnelles sont insuffisantes lorsque nous acceptons des avances ou des familiarités non désirées, ou que nous fermons systématiquement les yeux sur les défauts ou les faiblesses des autres. Si nous nous reconnaissons dans cette description, il est temps d'examiner notre manque d'estime de soi et de prendre des mesures pour nous sentir mieux dans notre peau.

Enfin, si votre relation amoureuse n'est pas égalitaire ou manque de confiance, il se peut que vous ayez négligé d'établir des limites personnelles saines. Une relation saine avec un conjoint exige le partage des responsabilités et du pouvoir, et l'attente d'une réciprocité dans la relation.

\* Veuillez noter que le présent document a uniquement pour but de vous informer et que son contenu ne doit pas être considéré comme des conseils médicaux fournis par l'Assurance collective Financière Manuvie. Veuillez consulter au besoin votre médecin traitant ou vos autres fournisseurs de soins de santé.

La Financière Manuvie n'est pas responsable de l'accessibilité aux sites Web autres que les siens ni de leur contenu.

Le présent bulletin est produit par Solutions Humaines, en collaboration avec la Financière Manuvie. © Solutions Humaines. Tous droits réservés. Les noms Manuvie et Financière Manuvie, le logo qui les accompagne et le titre d'appel « Pour votre avenir » sont des marques de service et de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence.  
(05/2011)

 **Financière Manuvie**

**solide fiable sûre avant-gardiste**

**Pour votre avenir<sup>MC</sup>**