



Les limites



RÉFÉRENCES

Les limites se produisent lorsque nous exprimons nos frontières et que nous formulons clairement nos désirs et nos besoins.

Vous pouvez considérer vos limites comme une bulle invisible : à l'intérieur de cette bulle se trouvent toutes les choses que vous êtes prêt à tolérer ou à apprécier, et à l'extérieur, toutes les choses que vous n'êtes pas prêt à tolérer. La bulle est invisible parce que les autres ne peuvent pas voir ces limites par eux-mêmes, et ils ont parfois besoin de votre aide pour les voir. Par conséquent, les limites sont créées lorsque vous alignez vos mots et vos actions pour établir ce que vous tolérerez et ne tolérerez pas de la part des autres.

Les limites sont également un acte de soin et d'amour, à la fois pour vous-même et pour la personne avec laquelle vous fixez ces limites. Selon l'auteur Prentis Hemphill, « les limites sont la distance à laquelle je peux t'aimer et m'aimer simultanément ». En fixant une limite, vous montrez de l'amour, car vous vous souciez suffisamment de vous-même pour satisfaire vos besoins, et vous montrez de l'amour à l'autre personne, car vous vous souciez suffisamment de votre relation pour exprimer vos besoins et développer la relation.

Vous pouvez établir des limites dans différents domaines de votre vie, notamment :



vos espace personnel



vos sexualité



vos émotions et vos pensées



vos biens



vos temps



vos énergie

Les bienfaits d'établir des limites

Établir des limites est un élément essentiel de l'autosoin et, à ce titre, il y a plusieurs avantages à établir des limites claires dans sa vie :

1. Amélioration des relations avec les autres et avec soi-même

On pense souvent à tort que les limites séparent les gens, alors qu'en réalité, elles fournissent des règles saines pour naviguer dans les relations et, par conséquent, elles rapprochent les gens. Le fait d'avoir des limites nous permet également de faire de nous-mêmes une priorité, ce qui améliore notre estime de soi.

2. Préservation de soi et conservation de l'énergie émotionnelle

Lorsque nous ne fixons pas de limites claires dans nos relations, nous pouvons commencer à éprouver du ressentiment à l'égard des autres, ce qui peut consommer beaucoup d'énergie émotionnelle. En prônant la défense de soi, les limites nous permettent d'économiser cette énergie.

3. Plus d'indépendance et d'action

L'établissement de limites claires dans nos relations nous donne la liberté d'évoluer avec souplesse et confort à l'intérieur de ces limites, ce qui nous permet de nous entraîner à faire des choix sûrs pour nous-mêmes.

Comment établir une limite

1 Identifiez les limites existantes

La première étape pour fixer des limites consiste à examiner celles qui existent déjà (ou non) dans vos relations actuelles. Si vous avez des limites rigides, il se peut que vous teniez les autres à distance et que vous évitiez les relations étroites. Si vous avez des limites vagues ou libres, vous pourriez vous sentir trop impliqué dans les problèmes des autres ou avoir du mal à dire « non » aux demandes des autres. À partir de là, vous pouvez décider du type de limites que vous souhaitez établir avec vos amis, votre famille, vos collègues de travail et les inconnus.

2 Définissez une nouvelle limite

Déterminez ce que vous voulez ou ne voulez pas dans la relation. Cette étape s'adresse à vous-même. Veillez donc à nommer clairement votre limite dans votre tête. Il peut être utile de l'écrire dans un journal.

3 Communiquez vos besoins

Informez la personne de votre limite. Veillez à être aussi clair que possible et à vous concentrer sur vous-même. Par exemple : « Je ne veux pas qu'on me traite de paresseux ».

4 Gardez les choses simples

Il n'est pas nécessaire de sur-expliquer votre limite, veillez à ne pas tomber dans le piège de vous justifier. Vous avez le droit de décider de ce que vous voulez et de ce que vous ne voulez pas, mais le fait de fournir une justification peut aider les autres à comprendre les avantages de la limite.

5 Définissez les conséquences

Il est essentiel de faire savoir à l'autre personne ce qui se passera si elle franchit votre limite. Une façon de le faire est d'utiliser le format « si (comportement) alors (conséquence) ». Par exemple : « Si tu dis que je suis paresseux, alors je passerai moins de temps avec toi ».

6 Faites le suivi

Une fois que vous avez établi votre limite, vous devez la faire respecter, c'est-à-dire appliquer les conséquences que vous avez définies si la personne ne respecte pas votre limite. Cela signifie également que vous devez être conscient du moment où votre limite est franchie. À l'instar d'un système d'alarme de sécurité qui sonne lorsque les limites physiques sont franchies, vous devez vous fier à votre propre système d'alerte interne pour savoir quand vos limites émotionnelles et psychologiques sont franchies.

Respecter les limites d'autrui

Il est également important d'apprendre à respecter les limites que les autres fixent dans leurs relations avec vous. Cela signifie qu'il faut écouter attentivement leurs paroles et s'assurer que vos actions correspondent à leurs besoins et à leurs souhaits. Il arrive que les limites soient conflictuelles et qu'il faille les négocier. C'est tout à fait normal, cela fait partie de la vie d'un être humain et de la nécessité de faire des compromis avec les autres. Un compromis ne signifie pas un sacrifice, où vous renoncez à vos propres besoins pour éviter un conflit, mais plutôt une collaboration pour trouver une solution qui convienne à toutes les parties.

Respecter les limites d'autrui, c'est, souvent, demander quand on est incertain qu'une personne soit d'accord avec quelque chose, surtout quand les limites diffèrent d'une culture à l'autre. Vous pouvez également être attentif aux signaux non verbaux de fixation de limites, comme le fait de reculer d'un pas, de se raidir ou de limiter les réponses lors d'une conversation.

