

Avez-vous besoin d'établir plus de limites dans votre vie ?

Voici une liste de signaux qui doivent vous alerter afin de poser des limites plus fermes. Si vous vous reconnaissez dans la plupart de ces affirmations, cela signifie que vous avez du mal à poser vos limites – et d'autant plus de raisons de les inclure dans votre vie.

J'ai du mal à dire « non ».	Vrai	Faux
Je me sens coupable d'exprimer mes besoins.	Vrai	Faux
J'ai du mal à écouter les conversations téléphoniques.	Vrai	Faux
J'ai des difficultés à verbaliser mon opinion.	Vrai	Faux
Les gens parlent souvent de moi dans mon dos.	Vrai	Faux
Mon humeur est affectée par celle des autres autour de moi.	Vrai	Faux
On me décrit comme passive-agressive.	Vrai	Faux
J'ai peur de blesser les gens si je ne suis pas d'accord avec eux.	Vrai	Faux
Je préfère que les autres soient heureux, même si je ne le suis pas.	Vrai	Faux
Si quelqu'un me vexe, je fais tout pour l'oublier.	Vrai	Faux
Ma vie est souvent pleine d'histoires problématiques.	Vrai	Faux
Je rejoue dans ma tête les conversations passées.	Vrai	Faux
Quand des gens se disputent autour de moi, je sens que je dois intervenir.	Vrai	Faux
Je trouve difficile d'exprimer ma colère, je préfère me taire.	Vrai	Faux

Je fais plus d'heures supplémentaires que mes collègues.	Vrai	Faux
Dans ma famille, j'ai le rôle de diplomate.	Vrai	Faux
En amitié, je donne plus que je ne reçois.	Vrai	Faux
J'en dis trop sur moi quand je ne suis pas à l'aise ou dans les nouvelles relations.	Vrai	Faux
J'accorde plus d'importance aux opinions des autres qu'aux miennes.	Vrai	Faux
Je ressens souvent de l'amertume, que je ne sais pas comment exprimer.	Vrai	Faux
Je ne suis pas à l'aise quand je suis au centre de l'attention.	Vrai	Faux
Je cède à des choses que je ne veux pas faire pour avoir la paix.	Vrai	Faux
Je me sens coupable quand je donne mon avis.	Vrai	Faux
Si quelqu'un a une mauvaise image de moi, je veux la changer immédiatement.	Vrai	Faux
Les confidences que je fais aux autres ne restent pas secrètes très longtemps.	Vrai	Faux
Je me sens responsable du bonheur des autres.	Vrai	Faux
J'ai des relations que je qualifierais de « toxiques ».	Vrai	Faux
J'ai peur de déclencher une dispute si je dis ce que je pense.	Vrai	Faux
On me décrit souvent comme quelqu'un de trop gentil ou qui se laisse marcher sur les pieds.	Vrai	Faux
Je ne peux pas compter sur mes proches.	Vrai	Faux
D'autres personnes dans ma vie ont besoin que je sois la personne forte et fiable.	Vrai	Faux

2.

POSER SES LIMITES :

Les obstacles à surmonter



Pour poser correctement nos limites, nous devons surmonter plusieurs obstacles. Il est donc impératif de savoir les identifier. La plupart des gens disent, sans même y réfléchir, qu'ils sont incapables de poser leurs limites. Pouvoir nommer les difficultés que l'on rencontre nous permet de les surmonter. Il y a six différents types d'obstacles :

1. Identifier ses désirs

Sans avoir posé de limites, il est difficile de déterminer avec précision qui nous sommes et ce que nous voulons. Nous nous fondons dans la masse de personnes autour de nous, et nous nous approprions bien souvent les attentes et les désirs de notre entourage concernant notre propre vie. Pour savoir ce que l'on veut dans la vie, il faut connaître ses valeurs.

2. Identifier ses émotions

Quand la différence entre ce qui nous appartient et ce qui appartient aux autres n'est pas claire, il est facile de prendre en charge leurs émotions. On ne sait alors plus à qui appartient chaque émotion. Or, nous pouvons seulement gérer les émotions qui nous appartiennent. Si l'on porte celles de quelqu'un d'autre, il faut en être conscient.

3. Gérer ses émotions

On entend souvent qu'il faut « gérer ses émotions », mais on nous apprend rarement à ressentir nos émotions. Comprendre que les émotions prennent place dans son corps et apprendre

Note importante

Il est important de revoir cet exercice chaque année. Nos valeurs changent, tout comme nos priorités. Le mot que vous aurez choisi n'aura pas la même signification pour tout le monde. Par exemple, si je dis que l'autorité est une valeur capitale dans ma carrière, cela peut vouloir dire que je veux être écoutée et entendue par mon équipe. Pour quelqu'un d'autre, l'autorité peut signifier « être perçu comme une figure d'autorité dans l'entreprise ». Ce n'est pas grave s'il y a des définitions différentes, mais il faut comprendre que deux mots qui vous paraissent similaires peuvent comporter des connotations différentes pour d'autres, comme le succès et la réussite.

Plan d'action :

Voici trois domaines de la vie, pour commencer.

Complétez cet exercice avec autant de catégories que nécessaire, et plus particulièrement dans les domaines où vous manquez de limites (exemples : santé, argent, vie sociale, spiritualité...).

Travail	Amour	Famille/Amis
1.....	1.....	1.....
2.....	2.....	2.....
3.....	3.....	3.....
4.....	4.....	4.....
5.....	5.....	5.....
6.....	6.....	6.....
7.....	7.....	7.....
8.....	8.....	8.....

Vous êtes-vous déjà sentie très en colère sans savoir exactement pourquoi ? La colère est un signe que vos limites ont été franchies. Votre liste de valeurs vous donnera des indices quant à la raison de cette colère. Par exemple, si vous vous disputez avec vos parents à propos du fait qu'ils croient plus souvent votre sœur que vous, il peut être difficile de mettre le doigt sur ce qui vous a énervée spécifiquement. Cependant, si votre première valeur dans le domaine de la famille et des amis est d'être comprise, cela offre une piste de réflexion. Désormais, quand vous poserez vos limites, vous pourrez dire que vous vous êtes sentie incomprise.

Identifier ses émotions

DIFFÉRENCIER VOS ÉMOTIONS DE CELLES DES AUTRES

Bien des personnes qui ont du mal à poser leurs limites ont des problèmes de codépendance. Dans son livre *Vaincre la codépendance*³, Melody Beattie donne la définition suivante : « Les personnes codépendantes se sont laissé affecter par le comportement d'un autre individu et veulent désormais contrôler le comportement de ce dernier. »

La codépendance est un comportement acquis dans l'enfance, quand l'enfant grandit sans limites adéquates, avec un manque d'amour et d'attention. Cette attitude persiste à l'âge adulte, quand on s'aperçoit que plus on en fait pour les autres, plus on reçoit de l'attention et de l'affection. Ainsi, les

3. NdT. Melody Beattie, *Vaincre la codépendance*, traduction d'Hélène Collon, Paris, Presses Pocket, 2011.