

#23



S'exercer à poser des limites

Même si le fait d'établir des relations saines est un élément clé de la guérison, il est tout aussi important d'identifier, de maintenir et de communiquer vos limites. Tout ce que vous intégrez, initiez et recherchez pour établir des liens peut être fait à votre propre rythme et d'une manière qui honore ces limites.



Chaque réunion du groupe de soutien Saprea commence par la lecture du script par l'animatrice du groupe A, tandis que les participantes suivent. Le script sera le même pour chaque réunion de groupe. **Pour trouver le script, visitez le site supportgroups.saprea.org.** Vous trouverez ci-dessous le matériel de réunion supplémentaire pour ce cours.



Pour visionner la vidéo d'introduction de cette leçon, scannez le code QR ou rendez-vous sur <https://vimeo.com/showcase/10415534>.

Activité de groupe

S'ENTRAÎNER À POSER DES LIMITES

Une limite est une ligne ou une démarcation qui sépare ce qui vous convient de ce qui ne vous convient pas.

Il peut être utile de se remémorer l'image de la clôture. Tout ce qui se trouve à l'intérieur de la clôture représente ce que vous aimez et souhaitez intégrer dans votre vie. Tout ce qui se trouve à l'extérieur de la clôture est ce que vous n'aimez pas et ne voulez pas faire partie de votre vie. Alors qu'une clôture rigide peut conduire à l'isolement, une clôture faible peut conduire à l'intrusion. Les meilleures clôtures ont des portes qui permettent une certaine flexibilité en ce qui concerne les entrées et les sorties, afin de tenir compte des changements dans les relations, les circonstances et la guérison. Une limite saine vous permet d'ouvrir la porte à de nouvelles personnes, à de nouvelles amitiés et à de nouveaux systèmes de soutien, tout en maintenant fermement les limites qui vous aideront à vous sentir en sécurité. Pour plus d'exemples de ce à quoi ressemblent des limites rigides, faibles et saines, vous pouvez vous référer au tableau ci-dessous.

Personne aux limites rigides

- Utilise les limites pour repousser les gens.
- Utilise les limites pour essayer de contrôler les autres.
- N'est pas ouvert à l'écoute des points de vue des autres.
- Surprotège les informations personnelles.
- N'est pas disposé à adapter ses limites à des contextes différents.
- Dit non à certaines choses simplement parce qu'elles sortent de sa zone de confort.
- Semble détachée.
- Croit que ses propres limites sont plus importantes que celles des autres.

Personne aux limites faibles

- Ne fixe pas de limites de peur que les autres ne l'approuvent pas.
- Se laisse contrôler par les comportements et les opinions des autres.
- Accepte les abus ou le manque de respect des autres parce qu'elle pense que c'est ce qu'elle mérite.
- Partage trop les détails de son traumatisme passé avec d'autres personnes, même avec de nouvelles connaissances.
- Pense qu'il est de son devoir de régler les problèmes des autres.
- Ne dit pas non aux autres, même lorsqu'elle se sent mal à l'aise ou émotionnellement dépassée.
- Croit que les limites des autres sont importantes mais hésite à établir les siennes.
- Renforce les limites de manière incohérente ou ne les renforce pas du tout.

Personne aux limites saines

- Défend ses valeurs personnelles et ne fait pas de compromis par peur ou par doute.
- Communique et renforce constamment ses limites.
- Est ferme, mais pas rigide, dans le renforcement de ses limites personnelles.
- Respecte ses propres limites et celles des autres.
- Développe une proximité émotionnelle à un rythme qui lui est confortable et qui convient le mieux à son parcours de guérison.
- Partage des informations personnelles de manière appropriée avec les autres.
- Essaie de nouvelles choses tant que les valeurs ne sont pas compromises.
- Fait confiance à ceux qui l'ont méritée.

Établir une limite saine implique généralement :

- Identifiez une relation ou une situation dans votre vie où vous avez peut-être une limite qui est actuellement trop faible ou trop rigide.
- Déterminez comment vous aimeriez transformer cette limite en quelque chose de plus sain.
- Planifiez une action pour communiquer ce changement.


VOYONS UN EXEMPLE :

Au cours de l'année écoulée, vous avez suivi une thérapie et mis en pratique des stratégies pour vous aider à gérer le traumatisme lié aux abus sexuels que vous avez subi dans l'enfance. Votre partenaire vous soutient et fait tout ce qu'il peut pour vous aider dans votre parcours de guérison et vous apporter le soutien dont vous avez besoin.

Cependant, au cours des derniers mois, vous avez commencé à refuser de vous rendre à des activités sociales, familiales ou professionnelles avec votre partenaire parce que vous craignez d'être déclenchée. Chaque fois que votre partenaire vous demande de l'accompagner à l'un de ces événements sociaux, vous refusez. Bien que votre partenaire ait fait preuve de patience et d'empathie, vous estimez que votre limite est peut-être trop rigide et qu'elle met votre relation à rude épreuve. Vous décidez donc d'ajuster la limite en précisant les détails suivants (voir exemples ci-contre) :

À votre tour.

RELATIONSHIP: *Partenaire* **AREA:** *Social*



NOUVELLE LIMITE : *J'ai peur d'être déclenchée, je comprends qu'il est important pour mon partenaire que je fasse l'effort d'assister à certains événements, même si ce n'est que pour une courte durée.*

ACTION: *Discutez avec mon partenaire de mon désir d'assister à un certain nombre d'événements sociaux chaque mois, à condition que nous ayons un plan de secours au cas où je serais déclenchée. Par exemple, avant chaque événement, nous pouvons trouver une excuse pour partir plus tôt si nécessaire.*

ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

- 01** Pensez à une relation spécifique dans votre vie et notez-la.
- 02** Ensuite, réfléchissez à un aspect de cette relation (ou de votre vie en général) sur lequel vous aimeriez vous concentrer, et notez cet aspect à côté de la relation. Voici quelques exemples :
 - Physique
 - Intellectuel
 - Émotionnel
 - Spirituel
 - Professionnel
 - Sexuel
- 03** Dessinez une échelle similaire à celle de l'exemple. Déterminez où se situe votre limite par rapport à cette relation ou situation.
- 04** Ensuite, écrivez une nouvelle limite, plus saine, que vous aimeriez fixer.
- 05** Enfin, écrivez une chose que vous pouvez faire ou dire pour fixer cette limite.



Note : Cet exercice peut également vous aider à reconnaître une limite saine que vous avez déjà mise en place et que vous aimeriez continuer à maintenir ou dont vous aimeriez vous inspirer pour établir d'autres limites.

RELATION :	DOMAINE :
RIGIDE	SAINE SAINE
NOUVELLE LIMITE :	
ACTION :	

Exercice d'ancrage

RESPIRATION RYTHMÉE

Considérez votre respiration comme une ancre qui vous maintient dans le présent. Votre respiration vous sert maintenant, à ce moment précis. Vous ne pouvez pas respirer pour le passé ou pour l'avenir, mais uniquement pour vos besoins actuels.

Alors, commençons.

Étapes de l'activité

- 01** Prenez un moment pour vous mettre à l'aise. Fermez les yeux ou relaxez votre regard.
- 02** Posez une main sur votre poitrine ou votre estomac si cela vous aide à vous sentir calme.
- 03** Concentrez-vous sur l'image d'un cœur qui respire, qui se gonfle à chaque inspiration et se comprime à chaque expiration.
- 04** Inspirez par le nez en imaginant votre cœur en expansion. Comptez quatre battements de cœur. 1, 2, 3, 4.
- 05** Retenez votre souffle et comptez deux battements de cœur. 1, 2.
- 06** Expirez par le nez, en imaginant que votre cœur se comprime. Comptez six battements de cœur. 1, 2, 3, 4, 5, 6. Essayez de faire en sorte que l'expiration soit plus longue que l'inspiration afin de calmer le corps.
- 07** Répétez cet exercice pendant 2 à 5 minutes ou, si vous l'utilisez pour gérer un déclencheur, répétez ces étapes autant de fois que nécessaire pour vous sentir ancrée dans le moment présent. Vous pouvez également choisir de placer vos deux mains sur votre cœur et de l'imaginer en train de se dilater et de se contracter. Au fur et à mesure que les battements de votre cœur ralentissent, votre respiration devient plus profonde, ce qui continue à vous calmer.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES :

Si vous souhaitez en savoir plus, nous vous invitons à consulter les articles suivants dans la section Ressources de guérison en ligne de notre site Web à saprea.org.

- **NAVIGUER DANS VOS RELATIONS**
- **COMMUNICATION ASSERTIVE**
- **S'EXERCER À POSER DES LIMITES**

SUJET SUIVANT :

#24



L'AUTOCOMPASSION

L'antidote à la honte est l'autocompassion, l'un des outils les plus puissants que nous puissions utiliser pour réduire les effets des traumatismes et renforcer notre bien-être émotionnel, mental et physique.