



Homewood
Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Se fixer des limites protectrices pour un temps des fêtes sans stress

Cette année, nous vous proposons de pratiquer la bienveillance et d'avoir du plaisir. C'est pourquoi nous vous invitons à réfléchir à l'importance de se fixer et de maintenir des limites protectrices, une façon de se faire un cadeau qui s'imposait peut-être depuis longtemps, soit de faire preuve d'autocompassion.

Cet article porte sur l'idée selon laquelle se fixer des limites pour faire face aux réunions sociales et aux dynamiques familiales peut vous aider à mieux gérer la pression liée à la manie de vouloir plaire à tout le monde. Pendant les fêtes, vous pouvez retrouver le calme et maintenir votre routine. Le fait d'en être conscient-e peut être incroyablement libérateur. Vous n'êtes pas seul-e : nous allons vous guider sur la manière de déterminer, de communiquer et de protéger vos limites. En ayant des limites claires, vous pourrez passer un temps des fêtes plus agréable et mieux l'apprécier.

Les limites sont importantes

Les relations peuvent être compliquées. Pendant une période stressante, comme les fêtes, nous pouvons nous sentir en perte de contrôle ou d'équilibre dans notre vie en raison de la pression supplémentaire et des

attentes élevées. C'est dans cette situation qu'il peut être utile de se fixer des limites. Se fixer et maintenir des limites claires envers nous-mêmes, c'est prendre des mesures pour « définir les comportements appropriés dans nos relations ». Ces mesures peuvent nous aider à protéger notre mieux-être et à nous sentir à l'aise¹. Se fixer des limites protectrices peut réduire le stress en restreignant les situations où nous pourrions nous sentir dépassé-e-s. Par exemple, il peut s'agir d'une mesure simple comme maintenir sa routine. Ces limites établies permettent de vous prendre en main en priorité, ce qui a un effet positif sur notre santé mentale, car cela contribue à se concentrer ce qui nous apporte du plaisir et non sur ce qui peut entraîner de la frustration ou un sentiment d'impuissance.

Déterminer ses limites

Pour certain-e-s, divers événements et diverses relations et personnes peuvent déclencher des réactions émotives et psychologiques sous-jacentes. Reconnaître et comprendre la manière dont ces facteurs sont associés à des situations stressantes peuvent nous aider à découvrir les causes profondes de certaines de nos difficultés. Le rétablissement peut commencer au moment où nous acceptons l'idée de changer d'attitude et d'exprimer en toute confiance les idées qui nous font du bien.

Pour définir un élément déclencheur, concentrez-vous tout en étant conscient-e et attentif-ve sur les sensations et les mouvements dans votre corps lorsque vous réagissez au stress d'une interaction tendue. Prêtez attention à la façon dont ce stress se manifeste dans votre corps. Une fois que vous comprenez ce rapport entre le corps et l'esprit, votre conscience vous permet de lâcher prise.

Observez d'abord vos pensées, puis déterminez le moment où vous commencez à vous sentir mal à l'aise ou à sentir un malaise dans votre corps. Sans réfléchir, que vouliez-vous faire à ce moment-là? Réfléchissez à ces sensations afin de mieux connaître vos zones de confort et vos limites.

Ensuite, réfléchissez à ce qui aurait pu être différent au cours de cette expérience, et qui ne vous aurait pas contrarié-e. Essayez d'être précis-e. Certains mots ont-ils provoqué votre réaction? Quelles actions ou activités se déroulaient? Ne précipitez pas votre cheminement : prenez le temps nécessaire pour bien comprendre ce qui se passe. Songez ensuite aux aspects de la vie qui vous épuisent au lieu de vous stimuler. Enfin, pensez à ce qui vous permet de « vous sentir à l'aise, soutenu-e et valorisé-e »².

Conseils pour vous fixer des limites que vous pouvez respecter

Se fixer des limites claires peut vous déboussoler au départ, surtout si vous ne vous êtes jamais servi-e de telles balises. Soyez attentif-ve à ce que vous ressentez dans différentes situations. Vous pourriez également avoir du mal à dire non aux gens. Une stratégie qui pourrait s'avérer utile consiste à utiliser des énoncés au « je » pour clairement « vous exprimer sans blâmer, menacer ou induire les autres en erreur »³.

Voici quelques énoncés au « je » :

« Je me sens (**vous décrivez le sentiment**) quand (**cela arrive**) parce que (**la raison**).

Vous pouvez même exprimer ce que vous attendez de la personne ou de la situation

« J'ai besoin (**vous décrivez ce dont vous avez besoin pour vous sentir à l'aise**). » ou « Je préférerais que (**suggérez le comportement souhaité**).

Se fixer des limites au moyen d'énoncés au « je » vous aide à :

1. Exprimer clairement vos besoins sans que la personne prenne une attitude défensive.
2. Vous affirmer.
3. Vous exprimer de manière empathique et à éviter de blâmer ou à accuser l'autre.
4. Avoir un discours bref et précis.
5. Proposer des solutions de rechange ou des compromis qui peuvent favoriser la bonne entente.

Pour y parvenir, vous devrez faire preuve de tact, mais il s'agit de mesures efficaces pour favoriser un dialogue sain qui n'est pas fondé sur des suppositions et qui ne dégénère pas en confrontation ou en conflit.

Voici quelques exemples d'énoncés au « je » que vous pourriez formuler pour établir des limites dans certaines situations difficiles courantes :

Établir un horaire

Cela me stresse lorsque tu me demandes d'arriver chez toi tôt le matin, car c'est difficile de réveiller les enfants et de les préparer. J'ai besoin que tu comprennes que nous avons aussi besoin de temps pour nous préparer et faire les choses à notre façon. Je préférerais qu'on discute de l'horaire qui conviendrait le mieux à tout le monde.

Accepter des tâches

Je suis contrarié-e lorsque tu me demandes de préparer un plat d'une certaine façon pour le souper, mais j'ai modifié la recette pour la rendre plus saine. J'ai besoin que tu fasses preuve d'ouverture et que tu apprécies la manière dont j'ai préparé ce plat sans faire de commentaires ou sans comparer ma recette à la tienne.

Exprimer ses émotions ou sa joie

J'ai peur lorsque tu quittes la pièce en colère et dis que personne n'apprécie ce que tu fais pour la famille ou que personne ne propose de t'aider, parce que je crois que c'est faux. Il faut que tu comprennes que nous sommes ensemble pour passer du bon moment. Nous pouvons voir des gens que nous n'avons pas vus depuis longtemps pour prendre de leurs nouvelles. Je préférerais que tu me demandes de l'aide et que tu acceptes l'aide des autres. Il n'est pas nécessaire que ce soit toujours moi.

Comment composer avec les réactions négatives à ses nouvelles limites

Le fait d'anticiper les réactions des autres vous permet de gérer vos attentes et de respecter vos limites. Il faut du temps pour reconnaître que nous pouvons exprimer de la colère ou de la déception envers d'autres adultes sans avoir l'impression que nous devons gérer leurs réactions.

La gestion de votre réaction émotionnelle au comportement des autres est une manière de vous aider à rester ferme envers vos limites, et ce, de manière respectueuse. Vous devez être clair-e et réaffirmer vos limites si les personnes les ignorent. Il n'y a pas de mal à exprimer les décisions que vous devrez prendre si vos limites ne sont pas respectées. Les adultes comprennent que leurs actes ont des conséquences.

Disons que vous avez rappelé vos limites à une personne, mais qu'elle continue de les ignorer. Dans ce cas, vous devrez peut-être réévaluer cette relation ou votre désir de participer à une activité en compagnie de cette personne. Il pourrait être utile de reconnaître les conséquences négatives de faire des compromis sur ses propres limites. Ces compromis nuisent aux efforts que vous avez faits pour vous prendre en main et faire preuve d'autocompassion, car vous êtes susceptibles de subir des préjudices découlant des facteurs de stress que vous essayiez d'éviter.

Pratiquer l'autocompassion

L'autocompassion consiste à faire preuve de bienveillance, de compréhension et d'indulgence envers soi-même, surtout dans les circonstances difficiles. Il s'agit de la capacité de se percevoir comme un-e bon-ne ami-e plutôt que de porter un jugement sur ses actions ou de les critiquer.

Au cours de votre cheminement vers l'établissement de limites protectrices, vous pourriez commencer à vous sentir coupable. C'est normal. C'est la preuve que vous réfléchissez à un plus grand objectif. Vous pourriez ressentir de l'anxiété à l'idée de respecter vos limites et adopter un discours intérieur négatif, ce qui vous amènerait à accepter la situation et à croire qu'aucune autre solution n'est possible. Se résigner, c'est risqué. L'autocompassion devrait être l'équivalent d'une mesure de sauvetage que vous ne remettriez pas en question.

Prendre soin de soi signifie que :

- Vous êtes authentique.
- Vous exprimez en toute confiance des idées qui vous font du bien et vous protègent.

En sacrifiant vos limites pour maintenir la paix, vous nuisez aux efforts que vous avez faits pour prendre conscience de soi et faire preuve d'autocompassion.

Disons que vous essayez de préserver votre autocompassion. Pour ce faire, vous pouvez vous aider en exprimant vos convictions à l'aide d'un mantra ou d'une méditation. En voici deux qui peuvent vous aider à renforcer vos ressources et à vous guider vers la bonne direction⁴:

1. « Je vis ma vie pour moi et non pour les autres. Je mérite de prendre des décisions qui me rendent heureux-euse. »
2. « J'ai le droit de dire non pour protéger mon énergie et mon temps. »

Comment le counseling peut jouer un rôle dans l'établissement de vos limites

Le counseling peut vous aider à vous préparer aux interactions et aux dynamiques difficiles qui risquent d'entraîner une réponse au stress. Bien souvent, c'est en parlant des éléments déclencheurs, en anticipant les réactions et même en faisant des mises en situation qu'il est possible d'obtenir de meilleurs résultats et de gagner en confiance. Le counseling peut être un outil puissant pour réfléchir à vos émotions et à vos réactions. Il vous permet de devenir plus sensible à ce qui est dit et aux émotions que vous pourriez ressentir sur le coup et, simultanément, de devenir plus à l'écoute des aspects non verbaux qui pourraient vous affliger. En vous laissant guider par un-e conseiller-ère sur une situation potentielle, vous pouvez apprendre des stratégies pour faire face au stress et les mettre en pratique, au lieu de vous sentir vulnérable et de réagir de manière impulsive.

L'idéal serait de reconnaître qu'obtenir de l'aide, c'est une manière efficace de renforcer sa résilience émotionnelle, d'établir des relations plus saines et d'éviter de se réfugier dans la résignation.

Favoriser, prioriser et mettre en pratique des stratégies pour prendre soin de soi et avoir confiance en soi apporte une liberté qui vous permettra d'avoir plus de plaisir pendant le temps des fêtes et aussi durant l'année. C'est en vous fixant des limites que vous pourrez y parvenir.

Références :

1. Nash, J. Ph.D., (5 janvier 2018). How to Set Healthy Boundaries & Build Positive Relationships. PositivePsychology.com. Article consulté le 5 octobre 2023 sur le site <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/#:~:text=Scientificallly%20reviewed%20by%20Tiffany%20Sauber,self%2Dcare%20and%20positive%20relationships> (seulement en anglais).
2. Hailey, L. (s.d.) How to Set Boundaries: 5 Ways to Draw the Line Politely. Science of People. Article consulté le 5 octobre 2023 sur le site <https://www.scienceofpeople.com/how-to-set-boundaries> (seulement en anglais).
3. Woodcock, E. (s.d.) 5 Ways to Set Boundaries for the Holiday Season. The Wellness Society. Article consulté le 5 octobre 2023 sur le site <https://thewellnesssociety.org/how-to-set-boundaries> (seulement en anglais).
4. Kane, R. (15 août 2023). 15 Self Love Mantras To Increase Compassion (+Printable). Mindfulnessbox.com. Article consulté le 5 octobre 2023 sur le site <https://mindfulnessbox.com/mantras-for-self-love> (seulement en anglais).





Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

Monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2023 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.