

Établir des limites saines



Se faire passer en premier peut souvent sembler impossible. Mais si nous répondons constamment aux demandes des autres, nous risquons de nous sentir malheureux, irrités, insécures et mentalement épuisés. Apprendre à établir des limites saines et à les respecter est une compétence précieuse qui non seulement protège notre santé mentale, mais enrichit aussi nos relations à long terme. Parmi les obstacles à l'établissement de limites saines, il peut y avoir la crainte de décevoir les autres ou d'être perçu comme un échec si nous ne pouvons pas assumer tout ce que nous pensons qu'on attend de nous.

Cependant, quelques stratégies peuvent vous aider à communiquer vos limites d'une façon ferme, mais respectueuse.

- **Prenez le temps de réfléchir.** Il arrive parfois que nous disions « oui » sans prendre le temps de nous demander si nous avons réellement la capacité d'accepter la demande. Écoutez ce qu'on vous demande et faites le point sur vos réserves mentales et émotionnelles afin de prendre une décision plus éclairée quant à l'aide que vous pouvez raisonnablement offrir.
- **Ne présumez jamais savoir ce qu'une autre personne pense ou ressent.** Accepter une demande en supposant qu'un « non » pourrait blesser l'autre peut entraîner de la colère et du ressentiment au fil du temps. Au lieu de deviner comment votre décision pourrait l'affecter, demandez-lui.
- **Respectez ce que vous avez dit.** Établir des limites sans les faire respecter peut donner à l'autre personne l'impression qu'elle peut les ignorer. Ne faites pas d'exceptions à vos limites à la légère, car vous pourriez vous retrouver à faire des compromis sur des choses qui, en réalité, ne vous conviennent pas.
- **Sachez quand il est temps de passer à autre chose.** Si, malgré une communication claire de vos limites, quelqu'un continue de vous demander de dépasser vos balises, il est important de réévaluer si cette relation peut être maintenue.