

## ÉTABLIR SES LIMITES PERSONNELLES

En établissant clairement ses limites personnelles, chaque personne montre qu'elle est différente des autres dans ce qu'elle ressent et dans ce qu'elle pense. En fixant tes limites, tu montres que tu assumes la responsabilité de ta vie, tu montres comment tu traites les autres et comment tu souhaites qu'ils te traitent à leur tour. En fixant des normes physiques, affectives et mentales qui déterminent ce que tu acceptes et ce que tu refuses, tu te protèges des abus des autres.

**Bien entendu, il faut du temps pour décider ce qu'on accepte et ce qui nous rend mal à l'aise. Tout en choisissant tes valeurs, rappelle-toi ceci :**

- C'est toi qui te connais le mieux : pense à ce dont tu as besoin, à ce que tu veux et à ce que tu estimes le plus de la vie.
- N'hésite pas à faire savoir aux autres, de manière respectueuse, qu'ils ont franchi tes limites. Ainsi, tu établis la norme qui montre comment tu estimes devoir être traité.
- Tes besoins et tes perceptions sont aussi importants que ceux des autres. Fais savoir ce dont tu as besoin et ce que tu attends, tout en acceptant que les autres aient des opinions différentes.
- Apprends à dire non quand ce qui arrive te rend mal à l'aise.

Si tu établis fermement des limites saines, tu auras plus facilement confiance en toi, tu connaîtras mieux ton entourage et tu auras plus de chance d'avoir des relations enrichissantes, favorables et positives.



Photo d'un mannequin. Pour illustrer le texte.