

PRIORISER LES RELATIONS



Établir des limites saines

Les relations sont importantes. Les avantages que nous tirons des liens avec la famille, les amis, les collègues et notre communauté sont immenses. Il est tout aussi important d'établir des limites saines au sein de ces relations. Sans eux, nous pouvons commencer à ressentir du stress, de la colère, du ressentiment et de l'épuisement professionnel. Des limites saines sont une composante essentielle des soins personnels et, en fin de compte, de notre santé mentale et de notre bien-être. Voici quelques conseils à garder à l'esprit.

1

Écoutez vos émotions.

Faites attention à vos sentiments et considérez les raisons derrière ceux-ci. Ils peuvent aider à identifier le besoin d'établir certaines limites. Des émotions telles que l'inconfort, l'accablement ou le ressentiment peuvent être des signes que vos limites ont été dépassées.

2

Communiquez clairement.

Soyez honnête vis-à-vis de vos besoins, de votre niveau de confort et des choses que vous n'acceptez pas. Dans le même temps, tous les « non » n'exigent pas une explication détaillée. Vous n'avez pas besoin d'expliquer de manière excessive vos raisons d'avoir besoin d'espace ou de ne pas accepter une invitation.

3

Soyez ferme.

Soyez direct(e) et ne vous excusez pas pour vos limites. Attendez-vous à une certaine résistance, mais restez ferme. Rappelez-vous pourquoi vous avez fixé certaines limites et les conséquences de ne pas les respecter.

4

Respectez-vous.

Lorsque vous faites passer les besoins des autres avant les vôtres, vous ne vous respectez pas. Définissez vos priorités et clarifiez ce dont vous avez besoin, ce que vous voulez et ce qu'il serait agréable d'avoir. Cette perspective peut aider à établir des limites efficaces.

5

Ayez du respect pour les autres.

Fixez-vous des limites pour votre propre bien-être et non pour contrôler les autres. Assurez-vous que vos actions ne sont pas égoïstes au détriment des autres. Réfléchissez à ce qui est juste pour toutes les personnes impliquées compte tenu des circonstances.

6

Acceptez vos limites.

Sachez que les limites sont saines pour vos relations. Elles aident à maintenir un équilibre entre vos besoins et ceux des autres personnes dans votre vie. Elles peuvent également aider à définir les attentes et à minimiser les conflits, car elles sont basées sur une communication ouverte.



Sources positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries | [canfitpro](https://canfitpro.com) | Images de [FreeKpik.com](https://www.freekpik.com)