

RESPECT MUTUEL ET LIMITES PERSONNELLES



NIVEAU

Niveau avancé

TRANCHE D'ÂGE

17 – 20 ans

SUJET

Respect mutuel et limites personnelles

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE ATTENDUS

Connaissance

Comprendre la différence entre l'affirmation de soi, l'agressivité et la passivité, et quand utiliser chaque approche dans la communication

Compétences

Faire preuve d'affirmation de soi en exprimant ses besoins, ses opinions et ses sentiments de manière claire et respectueuse

Attitudes

Reconnaître et respecter les diverses limites personnelles et styles de communication pour les autres



VIDÉO EXPLICATIVE

Le respect mutuel et les limites personnelles sont très importants dans toutes sortes de relations, en particulier les relations amoureuses. Que vous interagissiez avec des membres de votre famille, des amis, des collègues ou des connaissances, comprendre comment communiquer et respecter les limites de chacun est essentiel pour établir des relations saines et positives.

Commençons par les limites personnelles. Les frontières sont les limites que nous nous fixons dans nos interactions avec les autres. Il peut s'agir de limites physiques, émotionnelles et mentales que nous utilisons pour nous protéger du mal ou de l'inconfort. Dans tout type de relation, il est important de communiquer clairement vos limites et de respecter les limites des autres.

Le respect mutuel joue un rôle important dans les relations de toutes sortes. Lorsque vous avez une relation avec quelqu'un, il est très important de se traiter avec gentillesse et respect, et cela signifie respecter les limites de l'autre. Si quelqu'un exprime une limite, il est important de la respecter et de s'en accommoder.

Apprendre à communiquer d'une manière qui soutient et respecte vos propres limites personnelles et les limites de vos amis, partenaires et collègues est également important. Il est important de ne pas être trop passif ou agressif lorsque vous définissez vos limites dans les conversations. Lorsque quelqu'un aborde un sujet avec lequel vous n'êtes pas à l'aise, essayez de vous affirmer en communiquant vos pensées et vos sentiments d'une manière claire et confiante qui respecte les limites des autres.

Par exemple, si quelqu'un dit ou fait quelque chose qui vous met mal à l'aise, vous pouvez l'exprimer d'une manière non conflictuelle. Cependant, il est important de le faire avec empathie et compréhension, et d'écouter également le point de vue de l'autre personne.

En conclusion, le respect mutuel et les limites personnelles sont essentiels pour établir des relations positives et saines dans tous les aspects de la vie. N'oubliez pas de communiquer vos propres limites de manière claire et respectueuse, tout en respectant les limites des autres. N'ayez pas peur de vous affirmer dans l'expression de vos pensées et de vos sentiments, mais faites-le d'une manière qui montre de l'empathie et de la compréhension.



QUIZ D'ENREGISTREMENT

L'affirmation de soi est une compétence de communication essentielle qui nous permet d'exprimer nos besoins et nos opinions tout en respectant les besoins et les opinions des autres. Lorsque nous nous affirmons, nous communiquons clairement nos limites, ce qui conduit à des relations saines et au respect mutuel. Cependant, s'affirmer peut être difficile, en particulier pour les jeunes adultes qui apprennent encore à naviguer dans les complexités des relations et de la communication. Alors, prenez un moment pour répondre honnêtement à ces questions, et vous découvrirez peut-être quelque chose de nouveau sur vous-même et sur la façon dont vous communiquez avec les autres.

1. Quand quelqu'un me parle d'une manière qui me met mal à l'aise, je :
 - a. Ne rien dire et essayer de l'ignorer
 - b. Essayez de changer de sujet
 - c. Dites-leur que ce qu'ils ont dit m'a mis mal à l'aise
2. Quand quelqu'un n'est pas d'accord avec moi, je :
 - a. Changer mon opinion pour correspondre à la leur
 - b. Me taire et ne pas exprimer ma propre opinion
 - c. Respecter leur opinion, mais aussi exprimer ma propre opinion et les raisons de celle-ci
3. Lorsque quelqu'un franchit l'une de mes limites personnelles, j'ai l'habitude de :
 - a. Laissez-le glisser et prétendre que cela ne s'est pas produit
 - b. Être en colère et conflictuel
 - c. Communiquer avec assurance mes limites et comment je m'attends à être traité
4. Lorsque j'ai besoin d'aide ou de soutien de la part de quelqu'un, j'ai l'habitude de :
 - a. Ne demande pas d'aide car je ne veux déranger personne
 - b. Demander de l'aide, mais se sentir mal après
 - c. Demander de l'aide sans culpabiliser car je sais que j'ai le droit de demander de l'aide

5. Quand quelqu'un est impoli ou irrespectueux envers moi, j'ai l'habitude de :
 - a. Ignorez-le et espérez qu'il s'arrêtera tout seul
 - b. Mettez-vous sur la défensive et attaquez-les
 - c. Dites-leur avec assurance que leur comportement n'est pas acceptable et que je m'attends à être traité avec respect
6. Quand quelqu'un essaie de me forcer à faire quelque chose que je ne veux pas faire, je :
 - a. Cède et fais-le, même si ça me met mal à l'aise
 - b. Faire une excuse pour pourquoi je ne peux pas le faire
 - c. Dites-leur avec assurance que je ne suis pas à l'aise de faire ce qu'ils demandent et que je ne le ferai pas..

Clé de réponse :

- 1 point pour chaque réponse "c"
- 0 point pour chaque réponse "b"
- -1 point pour chaque réponse "a"

Interprétation:

- **Si vous avez obtenu 5 à 6 points :** Vous vous affirmez et respectez vos limites personnelles. Continuez votre bon travail!
- **Si vous avez obtenu 3 ou 4 points :** Il semble que vous vous efforciez de vous affirmer davantage et de respecter vos limites personnelles. N'oubliez pas qu'il est tout à fait normal d'avoir des problèmes avec cela, en particulier dans des situations nouvelles ou difficiles. Continuez simplement à vous entraîner et sachez que vous pouvez parler en votre nom quand vous en avez besoin !
- **Si vous avez marqué 0-2 points :** Il semble que vous pourriez bénéficier d'un travail sur votre assertivité et vos limites personnelles. N'oubliez pas qu'il n'y a rien de mal à vous défendre et à exprimer vos besoins et vos opinions. Continuez à pratiquer et soyez gentil avec vous-même en cours de route !

ARTICLE : LE POUVOIR DE LA COMMUNICATION

À mesure que vous vieillissez et que vous commencez à vivre davantage d'expériences d'adultes, il est important d'établir et de maintenir des relations saines et sécuritaires. Que ce soit avec des amis, des membres de la famille ou des partenaires amoureux, la communication est la clé pour établir des limites saines et un respect mutuel. La communication est très puissante lorsqu'il s'agit de relations. Elle nous permet d'exprimer nos pensées et nos sentiments, et d'écouter et de comprendre les pensées et les sentiments des autres. Cela aide à créer la confiance et le respect entre les gens.

Lorsqu'il s'agit de fixer des limites, la communication est essentielle. Les limites sont les lignes que nous créons pour protéger notre bien-être physique et émotionnel, et elles sont essentielles pour des relations saines. Cependant, il peut être difficile d'établir des limites avec les autres lorsque la communication n'est pas ouverte et saine. Cela signifie que nous ne pouvons pas communiquer clairement nos besoins et nos attentes aux autres.

Une façon de communiquer efficacement les limites est de s'assurer que nous ne sommes pas trop passifs ou agressifs lorsque nous fixons les limites. Au lieu de permettre aux gens de ne pas respecter vos limites ou de vous mettre mal à l'aise en gardant le silence à leur sujet, ou de vous énerver et de vous mettre en colère lorsque vous les mettez avec d'autres, essayez de fixer des limites calmement et en toute confiance en utilisant des déclarations en « je ». Par exemple, au lieu de dire « tu me mets mal à l'aise », essayez de dire « je me sens mal quand... ». C'est moins agressif et moins accusateur, et cela concentre la conversation sur vous plutôt que sur la personne à qui vous parlez. Cela peut aider à prévenir la défensive et favoriser une meilleure compréhension.

La communication est également très importante pour créer le respect dans les relations. Le respect mutuel signifie valoriser les pensées, les sentiments et les expériences des deux personnes dans une relation, même lorsqu'elles diffèrent. Cela peut être très difficile lorsque ces différences sont importantes, mais la communication peut aider à alléger le fardeau. Une façon de communiquer dans le respect mutuel est d'utiliser l'écoute active. Cela signifie porter une attention particulière à ce que dit l'autre personne et essayer de comprendre son point de vue, même si vous n'êtes pas d'accord avec lui. Cela signifie également éviter d'interrompre, d'utiliser un langage corporel négatif, de juger et de rejeter leurs pensées et leurs sentiments.

Poser des questions de clarification contribue également à améliorer la communication. Au lieu de simplement supposer que vous comprenez ce que l'autre personne veut dire, essayez de demander plus d'informations ou d'exemples. Cela peut aider à prévenir les malentendus entre les personnes et vous permet de mieux comprendre le point de vue de l'autre personne !

En résumé, la communication est le fondement de tous les types de relations saines et joue un rôle important dans l'établissement de limites et le respect mutuel. En utilisant des déclarations en « je », une écoute active et en posant des questions, vous pouvez communiquer efficacement avec les autres et établir des relations fondées sur la confiance et le respect. Fixer fermement des limites d'une manière qui évite l'agression aide également à créer une relation bienveillante et saine qui vous garde, vous et les autres, en sécurité et heureux. N'oubliez pas qu'une communication saine peut parfois demander de la pratique, alors ne vous embourbez pas trop si vous faites une erreur et continuez à y travailler !

ACTIVITÉ D'AUTO-ASSISTANCE :

Parfois, il peut être très difficile de fixer des limites avec des personnes que vous connaissez et aimez. En effet, nous pourrions avoir peur de la confrontation, avoir peur que d'autres personnes aient une opinion négative de nous ou provoquer des désaccords avec nos proches et nos amis proches. Mais fixer des limites qui nous mettent à l'aise et en sécurité est très important dans chaque relation, quelle que soit la distance. Dans cette activité, vous allez vous entraîner à fixer des limites en explorant les sujets ou les interactions qui vous mettent mal à l'aise en examinant certaines de vos relations les plus proches. Essayez d'écouter de la musique relaxante lorsque vous terminez cette activité et cela peut vraiment aider à apaiser et calmer l'esprit.

Pour commencer cette activité, prenez une feuille de papier vierge et des crayons de couleur, des marqueurs ou des stylos.

1. Prenez un moment pour réfléchir à votre vie en ce moment. Notez quelques réponses aux questions suivantes pour vous aider à définir vos limites personnelles :

- Qu'est-ce qui te dérange ou te stresse en ce moment ?
- Qu'attendez-vous chaque jour avec impatience ?
- Quelle est la chose que vous n'aimez pas faire tous les jours ?
- Qui ou quoi vous rend heureux et motivé ?
- Qui ou qu'est-ce qui vous rend fatigué ou malheureux ?
- Qui ou quoi vous fait vous sentir aimé, soutenu et apprécié ?
- Qui ou quoi vous fait vous sentir en danger, non soutenu et non apprécié ?

2. Dessinez un grand cercle sur la feuille de papier. À l'intérieur du cercle, écrivez tout ce qui vous fait vous sentir en sécurité et sans stress.

Cela peut être des choses comme promener votre chien, quand vos amis vous demandent des endroits ou quand on vous assigne un bon travail à l'université ou au travail.

3. À l'extérieur du cercle, écrivez tout ce qui vous rend stressé, mal à l'aise ou dangereux. Ce sont des personnes ou des situations qui repoussent vos limites et qui nécessitent une plus grande attention.

Cela peut être des choses comme des commérages entre collègues au travail, vos amis demandant à emprunter de l'argent ou être exclus des activités de groupe.

4. Une fois que vous avez terminé votre autoréflexion, réfléchissez aux façons dont vous pourriez établir vos limites identifiées à partir de choses en dehors du cercle, et aux façons dont vous pourriez établir ces limites d'une manière empathique mais affirmée.

Essayez d'utiliser des déclarations en « je » pour fixer ces limites et augmenter votre

Lien vers la vidéo :

Activité d'art-thérapie pour fixer des limites *par Erica Pang Art* :
<https://www.youtube.com/watch?v=IFrlio1KMyA>



VIDÉOTHÈQUE

Les bonnes limites vous libèrent *par Sarri Gilman (TEDx)*

<https://www.youtube.com/watch?v=rtsHUeKnkC8>

Conseils sur la façon de définir des limites saines dans les amitiés et les relations d'un psychologue clinicien *par Headspace*

<https://www.youtube.com/watch?v=Zb9L4XQNwPw>

Phrases qui vous aideront à établir des limites saines *par Michael Pereira*

<https://vm.tiktok.com/ZMYh2sA2p/>

IRENE
Family Learning to Address Domestic Violence

aldaima asociación andaluza de apoyo a la infancia



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422