

RESPECT MUTUEL ET LIMITES



NIVEAU

Introduction

TRANCHE D'ÂGE

13 – 16 ans

SUJET

Respect mutuel et limites

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE ATTENDUS

Connaissance

Avantages et besoins de fixer des limites personnelles

Compétences

Identifier ses propres limites et celles des autres. Être capable de définir et de communiquer des limites personnelles de manière affirmée.

Attitudes

Reconnaître l'importance du respect mutuel et des limites personnelles dans la création de relations saines

VIDÉO EXPLICATIVE

En tant qu'adolescent, vous pouvez être confronté à de nombreuses situations où vous pourriez vous sentir mal à l'aise ou manquer de respect. Il est important de savoir fixer des limites pour s'assurer que vous êtes respecté et bien traité par ceux qui vous entourent. Dans cette vidéo, nous parlerons de ce qu'est le respect mutuel, pourquoi il est important et comment établir des limites personnelles, surtout lorsque les choses deviennent difficiles.

Le respect mutuel signifie traiter les autres comme vous voudriez être traité. Il est important de se rappeler que chaque personne mérite le respect, peu importe qui elle est ou d'où elle vient. Le respect est la clé de relations saines, et c'est quelque chose que nous devons pratiquer lorsque nous interagissons avec différentes personnes dans différentes situations.

Les limites personnelles sont des limites que nous nous fixons pour protéger notre bien-être physique, émotionnel et mental. En fixant des limites, nous communiquons aux autres ce avec quoi nous sommes à l'aise ou ce que nous ne sommes pas. Il est très difficile d'être respectueux lorsque nos limites personnelles sont franchies parce que nous nous sentons mal à l'aise et qu'on nous manque de respect. Il est important d'avoir des limites afin de ne pas être exploité, manipulé ou même blessé.

Alors, comment fixer des limites personnelles, surtout lorsque les choses deviennent difficiles ? La première étape consiste à connaître nos propres valeurs, croyances et besoins. Savoir ce que nous représentons et ce dont nous avons besoin nous aide à fixer des limites qui correspondent à nos valeurs personnelles. La prochaine étape consiste à être clair et affirmé lorsque nous communiquons

nos limites. Nous devons être fermes mais polis lorsque nous disons avec quoi nous sommes à l'aise.

N'oubliez pas que les limites ne consistent pas à contrôler les autres, mais à prendre le contrôle de nous-mêmes et des situations où nous pourrions potentiellement être blessés. Nous devons éviter d'être trop passifs ou trop agressifs lorsque nous fixons des limites. Un comportement assertif est le meilleur moyen de fixer des limites, car il équilibre nos besoins avec ceux des autres.

Il est important de se rappeler que le respect mutuel et l'établissement de limites personnelles sont des compétences importantes que les adolescents doivent posséder. Le respect mutuel signifie traiter les autres comme nous voulons être traités, tandis que les limites personnelles sont des limites que nous nous fixons pour nous protéger. Travaillons ensemble pour créer des relations saines en pratiquant le respect mutuel et en établissant des limites personnelles solides.



QUIZ D'ENREGISTREMENT

Répondez à ce quiz pour vérifier avec vous-même et ce que vous feriez dans quelques situations différentes pour établir un respect mutuel et des limites personnelles ! Répondez aussi honnêtement que possible et vérifiez les réponses à la fin pour découvrir les moyens les plus sains d'établir des limites saines et personnelles.

1. Votre ami commence à bavarder sur un autre ami et vous ne vous sentez pas à l'aise avec la conversation. Que fais-tu?
 - a. Participez aux potins et partagez vos propres opinions.
 - b. Changez de sujet et orientez la conversation vers quelque chose de positif.
 - c. Dites à votre ami que vous n'êtes pas à l'aise avec les commérages et que vous préférez parler d'autre chose.
2. Votre ami veut emprunter votre téléphone, mais vous avez dessus des messages personnels et des photos que vous ne voulez pas qu'il voie. Que fais-tu?
 - a. Donnez-leur votre téléphone et espérez qu'ils ne regardent pas vos messages personnels et vos photos.
 - b. Refuser poliment et expliquer que vous avez des informations personnelles sur votre téléphone que vous ne voulez pas que les autres voient.
 - c. Proposez-leur de leur montrer ce dont ils ont besoin sur votre téléphone, mais demandez-leur de ne pas regarder vos messages personnels et vos photos.
3. Vous êtes à une fête et quelqu'un vous offre une boisson que vous soupçonnez d'être enrichie. Que fais-tu?
 - a. Acceptez la boisson et espérez le meilleur.
 - b. Refuser poliment et dire que vous ne voulez rien boire pour le moment.
 - c. Exprimez vos inquiétudes au sujet de la boisson et demandez à la personne de vous proposer une autre option ou de vous procurer une boisson non alcoolisée.

4. Votre ami est bouleversé et veut parler de ses problèmes, mais vous avez des plans que vous ne voulez pas annuler. Que fais-tu?
 - a. Dites à votre ami que vous ne pouvez pas parler pour le moment et espérez qu'il trouvera quelqu'un d'autre à qui parler.
 - b. Annulez vos plans et écoutez les problèmes de votre ami.
 - c. Expliquez que vous avez des plans, mais offrez de parler avec eux à un autre moment.
5. Quelqu'un que vous ne connaissez pas commence à vous suivre sur les réseaux sociaux et à vous envoyer des messages qui vous mettent mal à l'aise. Que fais-tu?
 - a. Bloquez la personne et ignorez ses messages.
 - b. Répondez à la personne et essayez d'engager une conversation.
 - c. Signalez la personne à la plateforme de médias sociaux et parlez à un adulte de confiance de la situation.

Réponses:

1. Dites à votre ami que vous n'êtes pas à l'aise avec les commérages et que vous préférez parler d'autre chose.
2. Refuser poliment et expliquer que vous avez des informations personnelles sur votre téléphone que vous ne voulez pas que les autres voient.
3. Exprimez vos préoccupations au sujet de la boisson et demandez à la personne de vous proposer une autre option ou de vous procurer une boisson non alcoolisée.
4. Expliquez que vous avez des plans, mais offrez de parler avec eux à un autre moment.
5. Signalez la personne à la plateforme de médias sociaux et parlez à un adulte de confiance de la situation.

ARTICLE : RESPECTER

RESPECT ET LIMITES : LE GUIDE POUR NAVIGUER DANS DES RELATIONS DÉLICATES

Le respect mutuel et les limites personnelles sont tous deux essentiels pour toutes sortes de relations saines. À l'adolescence, vous pourriez vous retrouver dans des situations où il peut être difficile de communiquer vos besoins et vos limites. C'est pourquoi il est essentiel de privilégier le respect mutuel et vos limites personnelles, surtout face à des situations difficiles.

Premièrement, le respect mutuel est le fondement de toute relation saine. Cela signifie traiter les autres avec gentillesse, considération et empathie, même lorsque vous n'êtes pas d'accord avec eux. Il est essentiel de communiquer avec les autres et d'écouter différents points de vue. Il est également important d'éviter d'utiliser un langage ou des actions blessants, car cela peut nuire à la relation et vous faire vous sentir bien plus mal.

Les limites personnelles sont tout aussi importantes. Vos limites personnelles définissent ce avec quoi vous êtes à l'aise et ce avec quoi vous ne l'êtes pas. Chacun a des limites différentes, et il est essentiel de les communiquer clairement et respectueusement aux autres. Créer et respecter des limites saines peut vous aider à vous sentir plus en contrôle, plus en sécurité et plus confiant dans vos relations.

Lorsque vous faites face à des situations difficiles, les limites personnelles et le respect mutuel



peuvent vous aider à gérer les conflits et à maintenir des relations saines. Par exemple, si vous n'êtes pas d'accord avec quelqu'un, il est important de communiquer vos pensées et vos sentiments avec respect tout en écoutant son point de vue. N'oubliez pas d'utiliser des déclarations en « je » et évitez les mots qui blâment les autres. De cette façon, vous communiquez votre propre expérience sans attaquer l'autre personne. Il est également essentiel de respecter les limites de l'autre, même si elles sont différentes des vôtres. Cela peut aider à prévenir les malentendus, les conflits et les sentiments blessés.

Enfin, fixer des limites peut sembler très difficile et stimulant, surtout si vous craignez de blesser les sentiments de quelqu'un. Cependant, il est important de prioriser votre sécurité et votre bien-être. Si vous vous sentez mal à l'aise ou en danger, vous pouvez dire non et vous défendre. N'oubliez pas que vous méritez d'être traité avec respect et gentillesse, et fixer des limites est un moyen de vous en assurer. Éloignez-vous toujours des désaccords ou des situations qui vous font vous sentir en danger ou profondément mal à l'aise.

En conclusion, le respect mutuel et les limites personnelles sont importants pour des relations saines, en particulier lors de situations difficiles. Il est essentiel de communiquer vos pensées et vos sentiments avec respect, d'écouter d'autres points de vue et d'établir des limites claires à respecter par les autres. Cela peut éviter les malentendus, les conflits et les sentiments blessés, et conduire à des relations plus saines dans l'ensemble. N'oubliez pas que vous méritez d'être traité avec respect et que fixer des limites est un moyen de s'en assurer.

ACTIVITÉ D'AUTO-ASSISTANCE : RESPECT

Il peut être très difficile de rester respectueux dans toutes les situations, surtout lorsque vous avez été blessé ou en colère. Cependant, il est important de rester respectueux et compréhensif dans ces situations pour réduire le conflit et créer une compréhension mutuelle des situations. Établir des limites personnelles et comprendre l'importance du respect mutuel sont essentiels pour des relations saines. Dans cet exercice, vous réfléchirez à vos limites personnelles et à leur lien avec le respect mutuel.

1. Prenez une feuille de papier vierge et divisez-la en trois colonnes.
2. Dans la première colonne, écrivez cinq choses qui sont importantes pour vous et qui, selon vous, ne sont pas négociables dans vos relations. Cela peut inclure des choses comme l'espace personnel, l'honnêteté, le respect de vos sentiments et de vos valeurs.
3. Dans la deuxième colonne, écrivez des exemples de situations où quelqu'un a respecté vos limites ou vos valeurs. Cela peut être quelque chose qui s'est produit récemment ou dans le passé.
4. Dans la troisième colonne, écrivez des exemples de situations où quelqu'un a franchi une frontière ou vous a manqué de respect d'une manière ou d'une autre. Cela peut être quelque chose qui s'est produit récemment ou dans le passé.
5. Après avoir rempli les trois colonnes, prenez quelques minutes pour réfléchir à ce que vous avez écrit. Réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour maintenir vos limites personnelles et comment vous pouvez communiquer ces limites aux autres.

Réfléchissez à ce qu'une autre personne qui respecte vos limites personnelles vous fera ressentir et réfléchissez à la façon dont ce sentiment peut être réciproque.

Lien vers la vidéo :

Respect par Aretha Franklin :

https://www.youtube.com/watch?v=A134hShx_gw

VIDÉOTHÈQUE

Établir des limites saines par *The Prevention Connection*
<https://www.youtube.com/watch?v=XFAEeOd3H9k>

La valeur des frontières par *Cosima Payano Baez (TEDx)*
<https://www.youtube.com/watch?v=I1ljsVsHX6c>

Teen Voices: Amitiés et frontières par *Common Sense Education*
<https://www.youtube.com/watch?v=yjzGxLq1Dqs>

IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence



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