

Renforcez votre pouvoir d'action en fixant des limites saines

Les limites peuvent être de plusieurs ordres : limites émotionnelles, physiques, temporelles, financières et sexuelles. Lorsque vous vous fixez des limites personnelles saines, vous vous valorisez et vous protégez votre santé et votre bien-être.

Utilisez cette fiche de travail pour identifier les limites qui vous aideront à définir vos attentes, pour vous-même et avec les autres.

Étape 1. Auto-réflexion

Prenez quelques instants pour réfléchir à votre vie actuelle en termes de temps, d'émotions et d'espace physique. Dans les espaces ci-dessous, notez les thèmes ou les pensées clés qui vous viennent à l'esprit.

1. Ceci me stresse. (Exemples : médias sociaux, manque de temps personnel, événements mondiaux) _____

2. Ceci me met mal à l'aise. (Exemples : parler en public, serrer des amis dans ses bras, dire « non ») _____

3. Ceci me fait me sentir en insécurité. (Exemples : rentrer seul(e) à la maison le soir, monter en voiture avec des gens qui roulent vite, laisser mon enfant aller quelque part où je ne peux pas le voir) _____

Étape 2. Identifier les limites à fixer

Relisez vos réponses à l'étape 1. Choisissez celles qui vous semblent les plus importantes. Notez-les ci-dessous et demandez-vous si vous devez établir une nouvelle limite ou modifier une limite existante.

1. _____
2. _____
3. _____

Étape 3. Réfléchissez aux lignes directrices

Pour chaque limite notée à l'étape 2, remplissez les espaces ci-dessous.

1. Lorsque _____, je me sens _____ parce que _____. Ce dont j'ai besoin, c'est _____.
2. Lorsque _____, je me sens _____ parce que _____. Ce dont j'ai besoin, c'est _____.
3. Lorsque _____, je me sens _____ parce que _____. Ce dont j'ai besoin, c'est _____.

Étape 4. Faites un plan

Ensuite, réfléchissez aux moyens de fixer la limite. Remplissez les espaces ci-dessous.

1. Ce dont j'ai besoin, c'est _____. Voici comment je pourrais demander ou obtenir ce dont j'ai besoin _____.
2. Ce dont j'ai besoin, c'est _____. Voici comment je pourrais demander ou obtenir ce dont j'ai besoin _____.
3. Ce dont j'ai besoin, c'est _____. Voici comment je pourrais demander ou obtenir ce dont j'ai besoin _____.

Étape 5. Anticiper les défis

Ensuite, réfléchissez aux défis potentiels et aux moyens de les surmonter. Remplissez les espaces ci-dessous.

1. Lorsque je demande _____, je pourrais rencontrer _____.
Pour y faire face, je peux _____.
2. Lorsque je demande _____, je pourrais rencontrer _____.
Pour y faire face, je peux _____.
3. Lorsque je demande _____, je pourrais rencontrer _____.
Pour y faire face, je peux _____.

Étape 6. Persévérer

Pour chaque limite identifiée, notez d'abord la ou les actions à entreprendre pour en fixer une nouvelle ou en ajuster une existante. Ensuite, réfléchissez et notez comment vous allez vous soutenir dans le processus.

1. Pour _____, je vais m'efforcer de fixer la limite en _____, et je vais me soutenir par le biais de _____.
2. Pour _____, je vais m'efforcer de fixer la limite en _____, et je vais me soutenir par le biais de _____.
3. Pour _____, je vais m'efforcer de fixer la limite en _____, et je vais me soutenir par le biais de _____.

Gardez à l'esprit qu'il peut être difficile de fixer et de maintenir des limites.
Mais cela vaut la peine de se donner la possibilité d'essayer, et de persévérer.

Et vous pouvez toujours revenir à vos réponses et à cette fiche de travail
pour un renforcement ou un ajustement des limites.

Sources :

DBSA. [8 tips on setting boundaries for your mental health](#).

HelpGuide. [Setting healthy boundaries in relationships](#). 30 décembre 2024.

Trauma Research UK. [Setting boundaries](#). Blog du 19 novembre 2024.



Optum est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de marques ou de produits appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Dans la mesure où nous nous efforçons sans cesse d'améliorer nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier toute spécification sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2025 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF16045826 338013-022025 OHC