

Outil d'accompagnement
pour le personnel scolaire

Identifier et exprimer ses limites personnelles

*Compétences du référent ÉKIP rattachées :
connaissance de soi et demande d'aide*

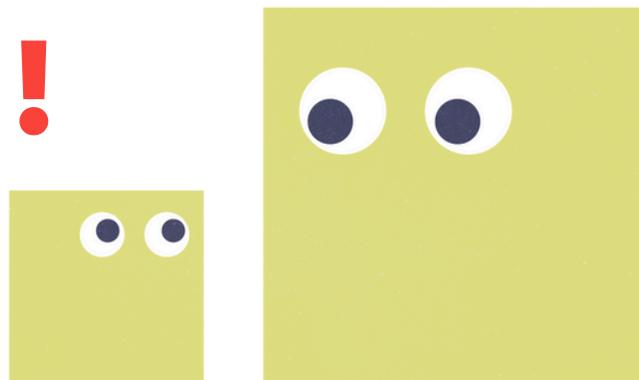
Août 2024

Avec la participation financière de :

Québec 

TEL·JEUNES

Identifier et exprimer ses limites personnelles est une compétence qui se développe à tous âges de la vie. Elle s'impose particulièrement à l'adolescence avec la quête identitaire (qui suis-je?) : les ados apprennent progressivement, au fil de leurs expériences, à mieux se connaître, à cerner ce qui est important pour eux et elles, mais aussi à départager ce qu'ils et elles considèrent comme acceptable de ce qui ne l'est pas. Ces apprentissages les renseignent peu à peu sur leurs propres besoins et limites, mais savoir les nommer aux autres est une tout autre paire de manches! En effet, s'affirmer et s'assumer, à cette période où le regard et l'acceptation des autres occupent une place centrale dans sa vision de soi-même, demeure un défi de taille.



Typiquement, un ou une ado peut...

- Ne pas identifier encore pleinement ses limites puisqu'il ou elle apprend encore à se connaître.
- Se montrer peu à l'écoute de ses limites, particulièrement s'il ou elle pense que les autres ne les comprendraient pas, pour plaire et être accepté.e.
- Ne pas savoir comment nommer ses limites aux autres.
- Craindre d'être jugé.e, de décevoir ou de perdre la relation, ou encore que ces dernières ne soient pas respectées malgré tout.

Apprendre à identifier et à les exprimer, c'est...

- Apprendre à mieux se connaître et agir en cohérence avec ses valeurs et ses besoins.
- Reconnaître ce qui est acceptable ou non pour soi-même et prévenir ainsi l'accumulation de stress et de tensions pouvant affecter la santé mentale.
- Cultiver des relations positives, équilibrées et respectueuses en étant à l'écoute de soi et de l'autre.

Il s'agit donc d'une compétence essentielle à développer dans une perspective de promotion d'une santé mentale positive.

En 2023, 18% de nos interventions professionnelles auprès des 12-17 ans concernent les enjeux de communication ou de résolution de conflits...

- Entre pairs.
- Au sein de la famille.
- Dans une relation amoureuse.

Les jeunes se demandent...

- Comment exprimer plus facilement ce qu'ils et elles ressentent, leurs désaccords ou inconforts dans le cadre de leurs relations.
- Comment dire non à quelque chose qu'ils et elles ont pu accepter dans le passé.

Voici quelques-unes de leurs questions fréquentes :



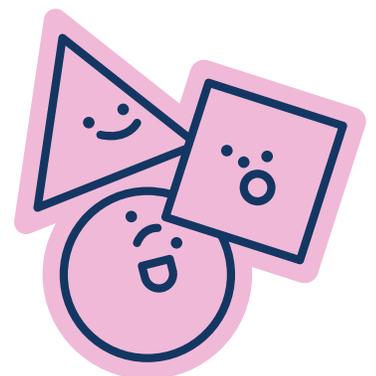
Comment mieux communiquer?



Comment dire non?



Comment nommer mes limites sans les imposer aux autres?



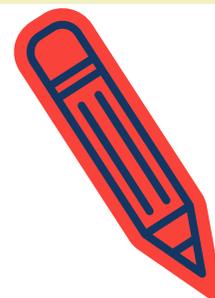


Ce guide propose des activités qui accompagnent les élèves à...

Comprendre ce qu'est une limite et se questionner sur ce qu'elle représente pour soi.

Se sensibiliser à l'importance d'être à l'écoute de ses propres limites et de celles des autres.

Identifier des moyens réalistes pour soi de nommer ses attentes et ses limites aux autres.



Notes pour l'animation :



Co-établir des règles de fonctionnement avec le groupe

Ceci permet non seulement d'établir un cadre, mais aussi de laisser les élèves s'exprimer sur leurs besoins et attentes pour créer un espace favorable aux échanges et aux réflexions. Voir [les règles de fonctionnement proposées dans les ateliers de Tel-jeunes](#) à titre indicatif.



Favoriser les discussions de façon ouverte et bienveillante

Certains sujets peuvent susciter des inconforts ou des désaccords dans le groupe. Dans tel cas, plutôt que de chercher à convaincre qu'un certain point de vue est plus valable qu'un autre, encourager les élèves à s'exprimer de façon respectueuse en dépersonnalisant leurs propos, et les amener à développer une réflexion critique en relevant des nuances ou en apportant des pistes de réflexion.



Faire preuve de non-jugement et d'empathie

Cette posture répond aux grands besoins des jeunes de se sentir entendus, pris au sérieux et rassurés. Encourager ces mêmes attitudes au sein du groupe cultive un climat favorable aux échanges respectueux.



Rappeler le soutien disponible après la rencontre.

Voici un exemple à personnaliser : « Si à la suite de l'atelier tu as des questions ou des doutes, je te rappelle que tu peux aller voir (personne-ressource de l'école) ou consulter le site de Tel-jeunes ».



Quelques règles de fonctionnement utiles :

1**Respect :**

Respecter les tours de parole, les consignes ou encore la diversité d'opinions dans le cadre des échanges.

2**Participation :**

Prendre parole si on est à l'aise de le faire, mais aussi écouter de façon active les idées des autres.

3**Empathie :**

Se mettre à la place de ses collègues qui ont le courage de partager leurs idées et faire preuve de bienveillance.

3**Ouverture :**

Faire prendre de non-jugement et d'intérêt envers la thématique comme les idées partagées par le reste de la classe.



Connaître ta limite

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
Environ 20 minutes	<u>Fiche de contenu 1</u>

ÉTAPE 1

Pour chaque énoncé, demander aux élèves de voter pour leur niveau de confort avec chacune des situations présentées ([section 1.1](#)).

ÉTAPE 2

Présenter la définition des limites et animer la discussion de groupe en vous inspirant des pistes de questions proposées ([section 1.2](#)).

ÉTAPE 3

Conclure avec les messages clés ([section 1.3](#)).

Section 1.1 – Énoncés

Comment te sens-tu dans les situations suivantes? Voici les choix pour voter :

👏 (Main ouverte) = c'est correct pour moi.

👊 (Poing fermé) = je ne suis pas toujours à l'aise, mais ça peut aller...

👊👊 (Deux poings fermés) = ça, c'est non!

- On t'emprunte quelque chose sans te demander la permission.
- On fouille dans ton cell sans ton accord.
- On insiste pour que tu consommes dans un party alors que tu as dit que ça ne te tentait pas.
- On rentre dans ta bulle en te parlant.
- On assume ce que tu veux et parle à ta place.
- On te donne des conseils que tu n'as pas demandés sur ta vie personnelle.
- On entre dans ta chambre sans s'annoncer.
- On interrompt tes moments de tranquillité ou de solitude.
- On te presse à donner une réponse alors que tu as besoin de temps pour réfléchir.

Section 1.2 – Définition et pistes d'animation

Qu'est-ce qu'une limite?

- Une limite, c'est ce qui te permet de déterminer ce qui est acceptable ou non pour toi. C'est une sorte de frontière qui t'indique jusqu'où tu es à l'aise d'aller, ce que tu es prêt.e à accepter des autres et ce que tu ne peux pas, au contraire, tolérer.
- Les limites peuvent concerner...
 - Ton espace personnel et ton corps (exemple : refuser qu'on te touche sans te demander ton accord)
 - Tes émotions (exemple : ne pas accepter que ton ami.e déverse la colère de son conflit avec ses parents sur toi)
 - Tes relations (exemple : t'affirmer dans ton besoin de temps pour toi ou avec tes ami.e.s dans une relation amoureuse)
 - Tes opinions et tes croyances (exemple : tu n'acceptes pas qu'on dénigre ta façon de penser)
 - Ton intimité.



Note à la personne animatrice : préciser que les situations où deux poings ont été levés correspondent sans doute à des limites personnelles. Celles où un seul poing a été levé sont peut-être des zones d'ambivalence : cela dépend-il du contexte? De la personne qui pose le geste?

1) Comment se sent-on quand nos limites sont respectées? À l'inverse, comment se sent-on quand elles sont transgressées ou menacent de l'être? Pour vous aider, repensez aux situations pour lesquelles vous avez levé deux poings en l'air.

Exemples de réponses possibles :

Limites respectées 😊

- En sécurité
- Compris.e
- Cru.e
- Écouté.e
- Respecté.e
- Calme, apaisé.e
- Sentiment qu'on peut être soi-même
- Etc.

Limites transgressées 🚫

- Apeuré.e, inquiet.ète
- Inconfortable
- Envahi.e
- Pas respecté.e
- Menacé.e
- En colère
- Triste
- Irritable
- Etc.

2) À votre avis, à quoi servent les limites?

Exemples de réponses possibles :

- À repérer et à se protéger des menaces à sa sécurité physique ou psychologique.
- À affirmer ce qui est important pour soi et se faire respecter.
- À permettre aux autres d'apprendre à nous connaître et favoriser des relations plus respectueuses et égalitaires.
- À agir de façon cohérente avec ses croyances et ses valeurs.
- À mieux se connaître.

Section 1.3 – Messages clés



- **Tout le monde a des limites, même s'il est parfois difficile de les identifier. Certaines limites peuvent être très claires, et d'autres, plus floues. C'est au fil de nos expériences (incluant, malheureusement, celles où ne sent pas toujours écouté.e ou respecté.e) qu'on apprend progressivement à les cerner.**
- **Les limites sont personnelles. Ce qui est une limite pour toi n'en est pas forcément une pour tes ami.e.s, et vice versa. Elles varient selon les situations et les relations (elles ne sont peut-être pas les mêmes avec les personnes qu'on connaît très bien qu'avec des inconnu.e.s, par exemple).**
- **Elles peuvent changer avec le temps, ce qui demande d'être constamment à l'écoute de soi. C'est un travail en continu tout au long de la vie.**
- **Les limites sont utiles et nécessaires. Elles parlent de ce qui est important pour nous et donc... de nous! Plutôt que de les remettre en question ou de les juger, on peut souligner ce qu'elles nous indiquent sur nous-mêmes (nos convictions, nos valeurs, ce qui nous importe en amitié, etc.).**
- **Identifier ce qui nous fait sentir bien et en confiance dans une relation peut être utile pour repérer les situations où nos limites sont transgressées ou menacent de l'être.**



Les limites, ça se discute pour vrai

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
Environ 45 minutes	Capsule Mettre mes limites Fiche de contenu 2 Fiche de réflexion personnelle

ÉTAPE 1

Faire visionner la capsule témoignage [Mettre mes limites](#).

ÉTAPE 2

Animer la discussion de groupe en vous inspirant des pistes de questions et de réponses proposées ([section 2.1](#)).

ÉTAPE 3

Faire compléter la [fiche de réflexion personnelle](#).

ÉTAPE 4

Conclure avec les messages clés ([section 2.2](#)).

Section 2.1 – Questions d’animation

1) Kamil donne différents exemples de limites. Lesquels?

Exemples de réponses tirées de la capsule :

- Je n’accepte pas qu’on me crie dessus.
- Je refuse qu’on m’insulte
- Je ne veux pas qu’on me fasse sentir mal si je refuse de consommer dans un party.
- Je veux mettre fin à une discussion dans laquelle je me sens inconfortable.

2) Kamil explique que, pour nommer ses limites, il faut d’abord les connaître. À votre avis, qu’est-ce qui aide à identifier ses limites personnelles?

Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :

Quelques pistes peuvent être aidantes pour être davantage à l’écoute de soi lors de ces situations ou avant qu’elles surviennent :

- Écouter ses émotions et ses signes physiques : les situations sociales qui font vivre du malaise, de la colère, de la peur, des sensations de stress ou l’inconfort peuvent être des indicateurs qu’on est sur le point de transgresser nos limites ou qu’elles l’ont été.
- Reconnaître ses besoins : se demander ce qui est important pour soi dans ses relations avec les autres peut aider à révéler ce qui serait, au contraire, une limite. Exemples : la confiance, pouvoir être soi-même, respect des valeurs et des idées de chacun.e, etc.
- Identifier ses valeurs personnelles. Exemple : une personne pour qui l’honnêteté est une valeur importante pourrait vouloir mettre ses limites avec un proche qui lui ment souvent.
- Se demander ce qui est le plus important pour soi dans une situation et respecter ses propres choix. Exemple : choisir de ne pas consommer dans une fête pour prioriser ses performances sportives du lendemain.

3) Exprimer ses limites aux autres, c'est plus facile à dire qu'à faire. Selon vous, pourquoi est-ce difficile d'affirmer ses limites personnelles?

Exemples de réponses possibles :

- La peur du jugement. Exemple : Est-ce qu'on va me dire que je suis poche si je dis que je n'ai pas envie de consommer ce soir?
- La peur de décevoir ou de perdre l'autre. Exemple : Devrais-je accepter de me faire niaiser pour rester ami.e avec ma gang?
- Ne pas les connaître. À l'adolescence, on vit des expériences qui nous en apprennent plus sur ce qu'on trouve acceptable ou non. Il y a des limites qui se préciseront avec le temps.
- Ne pas savoir comment en parler.
- Avoir tenté de les mettre avec une personne qui ne les a pas respectées dans le passé.
- Vouloir plaire.
- Vouloir éviter le conflit.
- Vivre de la pression, du chantage ou de la manipulation.

Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :

Mettre ses limites ça peut être de...

- Le dire de façon directe, de vive voix ou par écrit, sur le moment ou plus tard, une fois la poussière retombée :
 - Je n'aime pas que (...)
 - Je préférerais que (...)
 - Je ne suis pas à l'aise quand (...)
 - Je n'ai pas envie de (...)
 - Je ne vais pas (...)
 - Je ne veux pas (...)
- Répéter lorsqu'une personne insiste ou cherche à argumenter malgré qu'on lui ait mentionné notre limite. Exemple : comme je te disais, je préfère qu'on ne parle plus de ce sujet.



Suite

- Ne pas répondre à une question ou ne pas partager une information qu'on ne souhaite pas divulguer. Exemple : je ne suis pas à l'aise de répondre à cette question.
- Prendre ses distances ou mettre fin à une relation qu'on juge nuisible pour soi.
- Éviter d'aborder certains sujets avec une personne qui a tendance à avoir des propos qui te blessent.
- Quitter les lieux.

4) Kamil explique qu'il faut savoir mettre ses limites sans limiter l'autre. Il fait la distinction entre mettre ses limites et le contrôle. Quelle est la différence entre les deux?

Exemples de réponses possibles :

- Les limites, c'est ce qu'on veut (ou ne veut pas) pour soi-même. Elles sont dirigées vers soi et visent à se protéger ou se respecter.
- Quand on cherche à changer l'autre ou à l'empêcher de penser ou d'agir d'une certaine façon, c'est probablement davantage du contrôle.
- Le respect des limites doit toujours être mutuel.
- Exemple : Je peux choisir de ne plus parler à une personne qui me blesse (limite), mais je ne peux pas empêcher mon ami.e de le faire (contrôle). Je pourrais toutefois, si ça me blesse, demander à mon ami.e de ne pas me parler de la personne.

5) Le respect des limites, c'est mutuel. Comment devrait-on réagir quand une personne met ses limites avec nous?

Exemples de réponses possibles :

- La prendre au sérieux et respecter sa volonté. Quelques exemples de phrases bienveillantes :
 - Ok je comprends, pas de problème.
 - Désolé.e d'avoir insisté.
 - Je m'excuse, je n'avais pas compris que c'était important pour toi.

- Aucun stress, merci de me l'avoir dit.
 - Est-ce que je peux faire quelque chose?
 - Fais-moi signe si tu as envie d'en parler.
-
- Reconnaître qu'on a pu transgresser les limites de l'autre (peut-être sans le vouloir) et s'excuser.
 - Valider avec elle qu'on a bien compris ce qui l'a dérangée.
 - Éviter de ridiculiser les limites qu'elle exprime (bien qu'on puisse être en désaccord!), qu'on les comprenne ou non. Ne pas voir les choses de la même façon, être vexé.e ou dérangé.e par la réaction de l'autre ne justifie jamais de ne pas respecter ses limites.
 - Repérer et être à l'écoute des signaux non verbaux. Il existe d'autres signes qui peuvent indiquer qu'une personne n'est pas confortable, comme de reculer, quitter les lieux, détourner le regard, pleurer, arrêter de parler, changer de sujet continuellement, figer, etc.

6) Quoi faire si une personne continue de transgresser nos limites?

Exemples de réponses possibles :

À force de tenter de s'affirmer auprès d'une personne qui n'est pas à l'écoute, on peut avoir tendance à s'écraser et à se remettre en question : et si c'était moi le problème au fond? C'est un piège à éviter : tes limites et tes besoins ne sont jamais le problème.

- On peut plutôt se questionner sur relation elle-même, surtout si cette situation est répétitive malgré les tentatives de nommer ses limites. On peut se demander: cette relation m'amène-t-elle généralement plus du bien, ou plus du négatif?
- Prendre un peu de distance avec la personne.
- En parler à des adultes de confiance si on ressent le besoin. Une personne extérieure peut nous aider à y voir plus clair.

Section 2.2 – Messages clés



- Les limites peuvent être communiquées de façon verbale ou non verbale, directe ou indirecte.
- Exprimer ses limites et respecter celles des autres est essentiel pour cultiver des relations saines et égalitaires et favoriser une bonne communication avec les autres.
- À la différence du contrôle, les limites sont définies par rapport à soi et ne visent pas à limiter l'autre. Leur respect doit être mutuel.
- On ne devrait pas avoir à piler sur ses limites pour maintenir une relation. Quand nos limites sont transgressées de façon répétitive par une personne, il y a place à se questionner cette relation et, au besoin, prendre de la distance et d'aller chercher du soutien auprès d'un ou d'une adulte de confiance.
- Mettre ses limites, c'est d'abord être à l'écoute de soi et se donner le droit d'en avoir.



La minute d'introspection

T'inquiète pas, tu n'auras pas à partager tes réponses. Ça reste entre toi et toi.

1. Identifie au moins une chose que tu retiens de la capsule.

2. Toi, quelles sont tes limites? Évalue ensuite ta facilité à les exprimer (1 = très difficile ; 5 = très facile).

Mes limites	Mes façons de les exprimer (ce que je dis ou fais)	Mon évaluation (/5)

3. Lance-toi un défi pour les situations où il est plus difficile pour toi de mettre tes limites.

Exemple : la prochaine fois qu'on me posera des questions indiscrètes sur ma vie amoureuse, je dirai que je préfère ne pas en parler.

4. Dans cette situation, qu'est-ce qui pourrait t'aider à ce que ce soit un défi un peu moins grand (tu peux imaginer ce que tu veux!).

Exemple : en parler par écrit.