

Atelier

Respecter ses limites

Exercice 1

Mises en situation

Situation 1

Quelqu'un vient vers toi pour te parler de ce qu'il vit, il est soulagé de te voir car il a vraiment besoin d'en parler. Tu es déjà en retard pour ton cours, tu te dépêches à prendre tes effets dans ton casier. Il insiste en te disant que tu es super bon pour l'écouter et que c'est à toi qu'il veut en parler.

1. Comment te sens-tu dans ce genre de situation ?
2. Quelles valeurs ou enjeux y a-t-il dans cette situation ?
3. Où est ta limite ? De quelle façon la communiquerais-tu ?

Situation 2

Une amie vient te voir pour te dire qu'elle croit faire une dépression, car elle dort mal depuis plusieurs nuits, a toujours faim et pleure beaucoup. Elle te demande ton opinion, elle veut savoir quoi faire et si tu crois qu'elle a besoin de médicaments.

1. Comment te sens-tu dans ce genre de situation ?
2. Quelles valeurs ou enjeux y a-t-il dans cette situation ?
3. Où est ta limite ? De quelle façon la communiquerais-tu ?

Situation 3

Une personne vient te voir pour te dire qu'elle a essayé d'appliquer tes conseils mais que ça n'a rien donné et que la situation est même pire qu'avant. Elle te demande d'autres idées, des idées qui fonctionnent cette fois-ci !

1. Comment te sens-tu dans ce genre de situation ?
2. Quelles valeurs ou enjeux y a-t-il dans cette situation ?
3. Où est ta limite ? De quelle façon la communiquerais-tu ?

Situation 4

Quelqu'un arrive en te demandant si tu as déjà vécu une peine d'amour. Tu lui demandes pourquoi il veut savoir ça et il te répond qu'il s'est fait laisser par son chum hier soir et qu'il a l'impression qu'il ne survivra pas. Des gens lui ont dit que tu avais déjà vécu une peine d'amour et que tu pouvais l'aider. Il insiste pour savoir comment toi tu t'en es sorti.

1. Comment te sens-tu dans ce genre de situation ?
2. Quelles valeurs ou enjeux y a-t-il dans cette situation ?
3. Où est ta limite ? De quelle façon la communiquerais-tu ?

Situation 5

Une personne vient te parler d'une situation impliquant des amis à toi. En te parlant, elle réalise que tu les connais et te demande d'aller régler la situation pour elle.

1. Comment te sens-tu dans ce genre de situation ?
2. Quelles valeurs ou enjeux y a-t-il dans cette situation ?
3. Où est ta limite ? De quelle façon la communiquerais-tu ?

Situation 6

Une personne vient te voir pour te dire qu'elle s'est chicanée avec son père hier soir. Il était fâché car elle est arrivée en retard et il l'a frappée. Elle n'en a parlé à personne d'autre, elle te dit qu'elle te fait confiance et qu'elle ne veut pas que tu en parles à qui que ce soit.

1. Comment te sens-tu dans ce genre de situation ?
2. Quelles valeurs ou enjeux y a-t-il dans cette situation ?
3. Où est ta limite ? De quelle façon la communiquerais-tu ?

