Se sentir mieux en mettant ses limites

C'est important de connaître tes limites.

Ta bulle représente ta zone de confort, c'est-à-dire que tu es bien dans celle-ci.

Tu peux le voir comme une bulle qui t'entoure.

Lorsque tu es dans ta zone de confort, tu te sens bien...

Tu peux aider les autres sans mettre tes besoins de côté.

MERCI L'JEUNE!

Lorsque les gens poussent tes limites, ta bulle devient plus petite.

Tu peux devenir inconfortable et la situation peut devenir source de stress.

Les gens peuvent parfois pousser tes limites sans le savoir en te demandant trop de choses.

Et en faisant des choses qui vont à l'encontre de tes valeurs ou en ne respectant pas tes choix.

C'est pourquoi il est important de connaître et nommer tes limites afin qu'elles soient respectées. Voici quelques trucs qui peuvent t'aider dans cet apprentissage.

Tu peux pratiquer la conscience de soi, c'est-à-dire que tu apprends à te connaître en réfléchissant à...

Tes besoins

Tes désirs

Tes valeurs

Tu peux aussi porter attention à...

Tes émotions

Tes Pensées

Tes Sensations

Souvent lorsque tes limites ne sont pas respectées, tu peux ressentir des émotions négatives.

Elles sont un excellent indicateur que quelque chose cloche.

Ce contenu a été conçu à l'Université du Québec en Outaouais, par le Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche) grâce au financement des fonds des services aux collectivités (FSC2018-013) du ministère de l'Enseignement supérieur, dans un projet en collaboration avec le Réseau Avant de Craquer.