

A person with long, wavy hair is seen from behind, sitting on a yoga mat on a grassy hill. They are in a yoga pose with their hands pressed together above their head, reaching towards the sun. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. In the background, there is a body of water and distant hills. The overall mood is peaceful and contemplative.

# *Oser s'exprimer et poser ses limites*

QUELQUES CLÉS ESSENTIELLES

*S'exprimer librement et poser ses limites est essentiel pour préserver son bien-être et son intégrité. Pourtant, cela peut être difficile, surtout après un traumatisme. Voici quelques clés pour y parvenir avec douceur et confiance.*

## *Se connecter à mes besoins*

Avant de poser une limite, il est important de comprendre ce que l'on ressent et ce dont on a besoin.

◆ Prenez un moment pour vous poser ces questions :

- **Qu'est-ce qui me met mal à l'aise ou me pèse en ce moment?**
- **Quels sont mes besoins non respectés?**
- **Comment aimerais-je que cela change?**

💡 **Astuce:** Tenez un journal de vos ressentis pour mieux identifier vos besoins et schémas répétitifs.

# Oser dire "Non" sans culpabiliser

Dire "non" est un acte d'amour envers soi-même. Ce n'est ni égoïste ni agressif.

- ◆ Exemples de phrases simples :
  - **"Je comprends ton besoin, mais je ne peux pas y répondre."**
  - **"Je ne suis pas à l'aise avec cela."**
  - **"Je préfère ne pas m'engager sur ce point."**

💡 **Astuce:** Entraînez-vous à dire "non" à voix haute devant un miroir pour prendre confiance.

# *Exprimer ses limites avec bienveillance*

Les limites ne sont pas des murs, mais des frontières saines qui définissent ce que vous acceptez ou non.

## ◆ Exemples :

- **"Je ressens le besoin d'un moment de calme, j'aimerais que nous en parlions plus tard."**
- **"J'ai besoin que tu respectes ce que je te demandes."**

💡 **Astuce:** Utilisez la méthode du "Je" pour éviter les conflits ("Je ressens", "J'ai besoin", plutôt que "Tu fais toujours...").

# *Gérer la peur du conflit*

**Le désaccord ne signifie pas rejet.** Votre voix a autant de valeur que celle des autres.

◆ Quelques clés :

- **Restez calme et respirez profondément avant de répondre.**
- **Reformulez ce que l'autre dit pour montrer votre écoute.**
- **Fixez-vous des limites claires, même si cela ne plaît pas à tout le monde. Vous seule connaissez votre vécu, et vos besoins, personne n'a le droit de les remettre en question.**

💡 **Astuce:** Entraînez-vous avec des scénarios simples au quotidien avant d'aborder des situations plus délicates.

# *Renforcer sa confiance en soi*

Plus vous vous respectez, plus les autres apprendront à respecter vos limites.

◆ Petits exercices :

- **Chaque soir, notez une situation où vous avez osé exprimer votre besoin.**
- **Pratiquez des affirmations positives : "J'ai le droit d'exister et de poser mes limites."**
- **Ancrez-vous dans votre corps par la respiration et le mouvement.**



**Rappelez-vous : Vos besoins sont légitimes. Votre voix mérite d'être entendue.**