



# *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 demande.**"

 **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.**