



## 3 façons de poser ses limites

Il est essentiel d'apprendre à poser des limites claires pour répondre à ses propres besoins et avancer dans la vie. Or, c'est un exercice compliqué. Si vous avez le sentiment que votre entourage familial ou professionnel vampirise toute votre énergie, il est urgent de réagir en appliquant ces 3 clés concrètes pour poser vos limites.

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1 DEMANDEZ CONFIRMATION À VOTRE CORPS**

Pour avoir la certitude qu'il faut vous imposer, la meilleure manière est d'écouter votre corps. Il sait ce qui est juste pour vous. Prenez quelques minutes pour prêter attention à vos ressentis. Quand le corps dit OUI, il s'ouvre au niveau du cœur et du ventre. Si vous ressentez une contraction, un repli, c'est que votre corps dit NON. Faites lui confiance!

#### **#2 APPRENDRE À S'AFFIRMER**

Poser des limites nécessite d'être sûr de soi. Or, il est souvent difficile de s'affirmer sur le moment. Mais vous pouvez travailler votre assertivité en vous affirmant à froid. Si vous avez accepté un projet à contre-cœur, revenez vers votre interlocuteur et expliquez-lui que vous revenez sur votre décision.

#### **#3 FAIRE LE TRI DANS SES RELATIONS**

Certaines personnes ont-elles pris de mauvaises habitudes par rapport à vous ? Continuent-elles à vous envahir ? Vous sentez-vous insultée, humiliée ? Si tel est le cas, faites en sorte d'éliminer ses relations de votre entourage. Si c'est impossible, voyez comment vous pouvez les fréquenter moins souvent.



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....  
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....  
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....  
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....  
.....



## MES NOTES :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....  
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....  
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....  
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....  
.....

