

Complément du livre

# REBOOT

## L'île des limites

### Préambule

Imaginez que vous êtes le capitaine d'un bateau et que vous venez de découvrir une île inexplorée. Cette île représente votre territoire personnel, celui où vos principes guident vos actions et où vos limites vous protègent des envahisseurs (les situations, les personnes ou les comportements que vous ne tolérerez plus).

L'exercice consiste à **cartographier** cette île en identifiant des zones spécifiques où vos principes régissent vos décisions, ainsi que des zones où vos limites forment des remparts pour vous protéger.

---

### Étape 1 : Les territoires des principes

1. **Dessinez votre île.** Ne vous inquiétez pas de vos compétences artistiques, ce n'est pas un concours de dessin ! Tracez simplement la forme d'une île sur une feuille (ou dans un outil numérique si vous préférez).
2. **Ajoutez des territoires.** Chaque zone de votre île correspond à un de vos principes fondamentaux. Voici quelques exemples :
  - **Le Mont de l'Honnêteté** : Ce pic représente votre engagement à dire la vérité, peu importe les circonstances.
  - **La Forêt de la Liberté** : Un espace dense qui représente votre besoin de liberté d'action et de pensée.
  - **La Rivière de la Bienveillance** : Une rivière qui coule dans plusieurs territoires et représente comment vous nourrissez vos relations avec les autres.

**Réfléchissez** à vos principes essentiels et placez-les dans des zones spécifiques de l'île. Chacune de ces zones devrait avoir une caractéristique géographique distincte qui reflète la nature du principe.

---

### Étape 2 : Les remparts des limites

1. **Délimitez votre île.** Tout autour de votre île, dessinez des remparts ou des barrières pour protéger certaines parties du territoire. Ces remparts représentent vos **limites non négociables**, celles que vous ne laisserez jamais franchir. Voici des exemples en guise d'inspiration
  - **Le Mur de la Dignité** : Un mur solide qui empêche quiconque de piétiner votre respect ou votre intégrité.
  - **La Barrière de l'Épuisement** : Une barrière naturelle qui limite la quantité d'énergie que vous êtes prêt(e) à donner sans retour.

Complément du livre

# REBOOT

- **Les Falaises du Respect** : Des falaises abruptes qui symbolisent que vous ne tolérerez pas le manque de respect dans vos relations.
2. **Ajoutez des zones à protéger.** Placez des symboles à l'intérieur de votre île qui représentent les ressources précieuses que vous souhaitez protéger avec vos limites (ex. : **Le Temple de votre Paix Intérieure, Les Trésors de vos Relations**).
- 

## Étape 3 : Les Envahisseurs et les Alliés

1. **Identifiez les envahisseurs.** À l'extérieur de l'île, dessinez des bateaux ou des créatures représentant les comportements, les situations ou les personnes qui tentent de franchir vos limites. Par exemple :
- **Un bateau pirate du travail excessif** : Ce bateau tente de faire sauter la barrière de l'épuisement.
  - **La tempête du jugement** : Une tempête menaçante qui essaie de perturber votre Montagne de l'Honnêteté.
2. **Ajoutez des alliés.** Les alliés sont des personnes ou des ressources qui vous aident à défendre votre île et à renforcer vos principes et limites.
- **Le Phare de la confiance** : Représente les personnes de confiance sur qui vous pouvez compter pour vous soutenir dans vos décisions, protéger vos limites et vous guider.
  - **Les vagues de la Méditation** : Elles apaisent les tempêtes et renforcent vos capacités à défendre vos principes.
- 

## Étape 4 : Le Plan d'action

Maintenant que votre île est cartographiée, prenez un moment pour observer :

- **Quelles zones de l'île sont vulnérables ?** Quelles limites doivent être renforcées ?
- **Quels territoires manquent de clarté ?** Un principe mérite-t-il d'être plus clairement défini ?
- **Quels alliés pourriez-vous mobiliser davantage ?** Comment pouvez-vous utiliser vos ressources (comme la méditation, les amis, la famille) pour protéger vos principes et renforcer vos limites ?