



SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Distribuée mensuellement,
l'InfoPSY vous offre des conseils et
des informations sur divers sujets
en lien avec le bien-être.

Bonne lecture!



DÉFI-SANTÉ

Pendant le prochain mois :

- Prends connaissance de la qualité de tes relations et identifies celles qui sont saines.
- Fais une activité avec une personne avec qui ta relation est saine.
- Essaie au moins deux techniques pour mettre tes limites.
- Pratique l'autocompassion.

CAPÉ : Centre d'aide par les pairs étudiants – Disponibilité rapide, sans jugement et en toute confidentialité, par et pour les étudiants(es).

pair.aidant@umoncton.ca

© **Service de santé et psychologie**
Université de Moncton
Campus de Moncton
Local, C-101, Centre étudiant
506 858-4007

www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie

[Suivez-nous sur Instagram!](#)



Relations et limites saines

Avoir un bon soutien social est indispensable à notre bien-être. Que ce soient les membres de notre famille ou nos amis, des relations interpersonnelles saines nous procure un sentiment de sécurité, de respect et d'acceptation. Néanmoins, ce n'est pas toutes les relations qui nous apportent ces bienfaits, certaines relations peuvent parfois être considérées comme malsaines. Le tableau suivant présente des signes pour déterminer comment tu te sens dans tes relations.

Questions importantes à se demander :

- As-tu l'impression que les autres profitent de toi ou te manipule en utilisant tes émotions?
- As-tu l'impression de devoir constamment "sauver" tes proches et régler leurs problèmes ?
- Es-tu souvent entraîné dans des disputes inutiles ?
- As-tu l'impression que les choses sont toujours soit incroyables, soit horribles ?
- Passes-tu trop de temps à te justifier quand tu dois dire non à quelqu'un ?

Si tu as répondu «Oui» à une question ou plus, cela pourrait être un signe que ces relations te demandent beaucoup d'énergie. Il est ainsi important pour notre santé mentale de mettre des limites saines avec ces personnes.

COMMENT METTRE DES LIMITES SAINES :

1. Détermine quelles limites doivent être mises en place pour que la relation soit plus saine :
 - Limite de temps/fréquence avec la personne
 - Limite de sujets de discussion
 - Limite physique (espace personnelle, touché, relation intime)
 - Apprendre à dire non
 - Prendre du temps pour soi
2. Communique tes limites et tes besoins de manière **affirmative**.
3. Décide les conséquences si quelqu'un ne respecte pas l'une de tes limites : Cela peut être plus fréquent au début de l'affirmation de soi, et il sera difficile de penser à une conséquence le moment venu. Alors il est important d'y penser à l'avance (ex. : réduire le temps passé avec cette personne).
4. Tiens-toi à ton plan : Si quelqu'un ne respecte pas tes limites imposées, applique tes conséquences en étant respectueux, mais ferme.
5. Pratique l'**autocompassion**, car il est normal que ce soit difficile de mettre ces limites, même si c'est nous qui les imposons !

AVANTAGES

De mettre ses limites



Éviter l'épuisement
«burnout»



Bonne santé
mentale



Développement de
l'autonomie



Bonne santé émotionnelle



Développement de
l'identité

À VENIR :

Prochain numéro : Bienfaits de l'activité physique