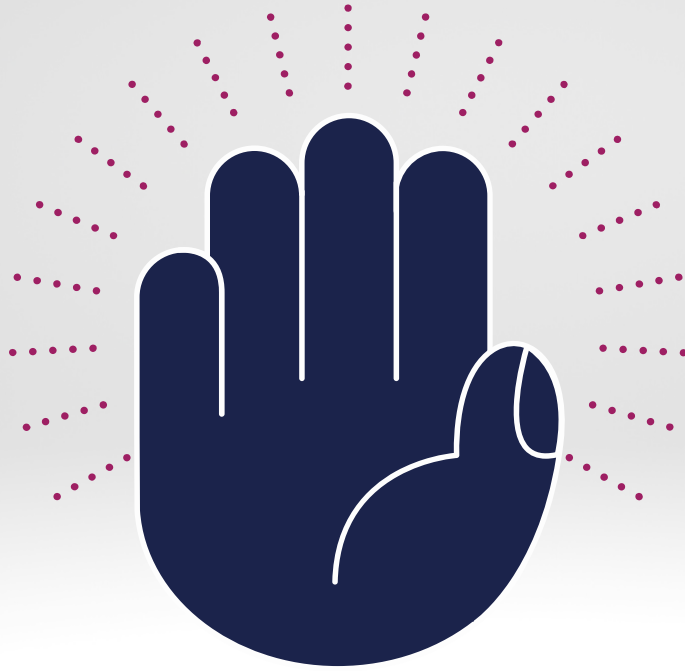


INFLUENCE-HYPNOTIQUE.FR



MON MANUEL DES LIMITES

PAR PHILIPPE PEYTRoux

MA MÉTÉO INTERNE DU JOUR

DATE :

QUEL TEMPS FAIT-IL ? :



MES RÊVES, CETTE NUIT :

HEURES DE SOMMEIL :

QUALITÉ DE SOMMEIL : | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MES OBJECTIFS DU JOUR :

MES ACCOMPLISSEMENTS :

MES BESOINS DU JOUR :



PETIT DEJEUNER

REPAS DU MIDI

GOÛTER

REPAS DU SOIR

PETITES FAIMS

EAU BU

CAL

CAL

CAL

CAL

CAL

TOTAL

EXERCICE

TEMPS :

RAPPELS



MON SONDAGE DE LIMITES

QUESTIONS :

JAMAIS

PARFOIS

RAREMENT

SOUVENT

IL EST DIFFICILE POUR MOI DE DIRE "NON"				
JE N'ARRIVE PAS À DEMANDER QUAND J'AI BESOIN D'AIDE				
LES OPINIONS DES AUTRES SONT PLUS IMPORTANTES QUE LES MIENNES				
JE DEMANDE L'AVIS DES AUTRES AVANT DE PRENDRE UNE DÉCISION				
C'EST DIFFICILE POUR MOI DE SAVOIR CE QUE JE RESSENS, PENSE, CE DONT J'AI BESOIN ET ENVIE				
JE N'ARRIVE PAS À AFFIRMER MON POINT DE VUE FACE À UN GROUPE DE PERSONNES				
LES GENS ONT TENDANCE À M'INTERROMPRE LORSQUE JE PRENDS LA PAROLE				
J'AI L'IMPRESSION QUE JE PEUX CHANGER D'AVIS FACILEMENT				
LES GENS DISENT DE MOI QUE JE SUIS QUELQU'UN DE SYMPA MAIS QUI MANQUE DE CARACTÈRE				
JE RECHERCHE L'APPROBATION DES AUTRES, ET J'AI PEUR DU REJET				
JE ME SENS VIDE DE L'INTÉRIEUR ET JE NE SAIS PAS VRAIMENT QUI JE SUIS				
JE PRÉFÈRE SOURIRE ET FAIRE SEMBLANT QUE TOUT VA BIEN POUR SAUVER LES APPARENCES				

MA SEMAINE DES LIMITES

IMPORTANT

PRIORITÉS

A FAIRE

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DIMANCHE	
SAMEDI	
VENDREDI	
JEUDI	
MERCREDI	
MARDI	
LUNDI	

LES DIFFERENTES LIMITES

<p style="text-align: center;">PHYSIQUE</p> <p>Votre énergie n'est pas illimitée. Il est primordial de protéger et de préserver sa condition physique et ce n'est pas négociable.</p> <p>C'est une sorte de propriété privée et personne n'est meilleur juge que vous pour définir quelles sont vos limites physiques. De plus, comme nous le verrons, il faut du TEMPS pour pouvoir récupérer de sa condition physique. Et : idem, le temps n'est pas infini. Alors protégez bien ces 2 notions qui sont indissociables.</p>	<p style="text-align: center;">INTELLECTUEL</p> <p>Il s'agit de toutes vos pensées, idées, croyances, expressions créatives (réalisations personnelles...) La manière dont on communique avec les autres (avec ses propres "armes intellectuelles" ...) Les limites intellectuelles doivent être respectées par les autres.</p> <p>Même si il est important de distinguer cela de l'égo et de ne pas faire preuve de susceptibilité. L'objectif est de partager ce respect mutuel et de laisser libre court à chaque individu de communiquer son intelligence à sa manière.</p>
<p style="text-align: center;">EMOTIONNEL</p> <p>Il s'agit de vos limites en terme de valeurs, qui touchent ton être au plus profond de toi. Votre histoire personnelle, ton vécu, ton enfance et la manière dont cela va vous toucher à un point de vue émotionnel.</p> <p>Chacun réagit différemment aux informations du monde extérieur, et il est très important de placer une limite lorsque votre monde émotionnel n'est pas respecté. Il est donc évidemment très important de respecter celui des autres et la sensibilité de chacun.</p>	<p style="text-align: center;">SEXUEL</p> <p>Nous ne parlons pas uniquement de rapports sexuels, mais bien de rapport intime : la manière dont les autres peuvent vous toucher physiquement, à quels endroits, et quelle proximité vous acceptez de voir établir entre vous et les autres.</p> <p>Chacun sa sa "bulle proxémique" et décider de ses limites, à un instant T est primordial. Et c'est aussi évidemment vrai dans les rapports intimes : savoir dire non, ne pas être d'accord de façon ferme et directe.</p>
<p style="text-align: center;">MATERIEL</p> <p>Même si c'est aussi souvent lié à l'égo, il est primordial de décider quand on peut utiliser un de vos biens.</p> <p>Parfois même, certains sont tellement personnels (héritage, souvenirs...) qu'ils ne pourront être touchés que par vous et personne d'autre.</p>	<p style="text-align: center;">TEMPS</p> <p>Le temps est une donnée non négociable. Car personne ne pourra vous en faire don, si jamais vous en avez perdu.</p> <p>La manière dont vous dépensez votre temps est une décision que vous ne devez prendre qu'avec vous-même. Il est important d'estimer le temps (et donc l'énergie) que vous allez dépensé pour chaque personne en face de vous.</p> <p>Et aussi de savoir si il y a un bon équilibre entre votre temps et celui que votre interlocuteur est prêt à dépenser, pour vous, lorsque vous êtes dans le besoin !</p>

PHRASES DE LIMITES

Avez-vous du mal à fixer des limites avec les autres ? Voici quelques phrases que vous allez pouvoir utiliser pour répondre en situations durant lesquelles les limites sont dépassées.

- Je n'avais pas vu ça de cette manière, j'aimerais que tu m'expliques ton point de vue.
- Merci de me proposer ton aide, mais j'aimerais m'en occuper par moi-même.
- Merci pour ton aide, mais j'aimerais essayer de le faire par moi-même;
- Je pense qu'il vaut mieux en reparler lorsque la tension sera redescendue. Car (ton, émotion, volume...) ne permet pas de s'exprimer clairement sur la situation. Donc, je propose qu'on en parle tout à l'heure.
- Je vois ce que tu veux dire, mais il est grand temps pour moi d'aller dormir.
- Je comprends ce que tu ressens, mais je dois prendre des décisions qui sont bénéfiques pour moi.
- Nous ne sommes pas d'accord sur la question. Il nous manque sans doute des éléments pour y répondre.
 - Ce serait une bonne chose si nous avions cette conversation plus tard.
 - Je ne me sens pas à l'aise avec cette conversation. Le mieux, c'est de ne plus aborder ce sujet.
- Je comprends que vous pensiez que "X" aura ce problème. Mais je ne pense pas la même chose. Personnellement, je pense que (...)
- En ce moment, je suis débordé. J'apprécierais qu'on ait cette conversation à un autre moment.
- Je suis débordé. Est-ce que vous pouvez m'envoyer ça par mail que je puisse avoir le temps d'y réfléchir ?
- Je suis désolé si ce que j'ai dit / fait t'a blessé. De mon côté, j'essayais aussi de protéger mes besoins.
- J'apprécie que vous ayez autant de bonnes idées. Mais en ce moment, j'aimerais avoir de l'espace pour réfléchir par moi-même.
- Je comprends parfaitement ton point de vue, mais là, ça va clairement à l'encontre de (valeur 1) et (valeur 2). Donc, c'est impossible.
- Tu m'as insulté parce que tu as mal pris mon attitude. Je comprends, mais parlons-en la prochaine fois.
- Je ne pourrais pas être là. Mais c'est vraiment gentil de proposer.
- Ça fait plaisir que tu veuilles me voir ? Mais en ce moment, j'ai besoin de me retrouver seul.
- En ce moment, je me recentre un peu sur moi parce que je donne trop d'énergie et ça me fatigue.
- Je n'apprécie pas, car j'ai l'impression que ça néglige ce qui est le mieux pour moi. Et chacun doit y trouver son compte, sinon ce n'est pas juste.
- Ce n'est pas parce que c'est bien pour vous que je dois oublier ce qui est bon pour moi.
- Je comprends ta colère et je te remercie d'être honnête avec moi. Mais c'est justement pour être honnête avec moi-même que j'ai fait ça.
- Le fait de me faire culpabiliser ne pourra pas arranger les choses entre nous. Il faut qu'on trouve une solution qui soit plus adaptée.
- Donc tu penses que (reformulation). De mon côté, je pense que (formuler son idée). Il faut qu'on s'arrange !
- Non, je ne vais pas pouvoir le faire. Car (limite de temps / énergie / valeur / désir...)
- Je ne me sens pas prêt à avoir cette conversation.
- J'ai trop aimé être avec toi, mais j'ai aussi besoin d'espace pour être seul.
- Merci d'avoir cuisiné pour moi ! Mais je fais un régime que je voudrais tenir.
- Je crois que je n'ai pas besoin de me justifier plus que ça. La réponse est non.
- Quand vous m'avez dit ça, j'ai été choqué et déçu. A l'avenir, j'aimerais qu'on me le dise autrement.
- Non, ce soir, c'est impossible pour moi !
- J'ai consacré du temps, et ça m'a aussi demandé de l'énergie... donc, j'aurais apprécié que tu me préviennes que tu ne pouvais pas venir.
- Je suis d'accord avec toi : tu as besoin de faire ça vite. Mais je n'ai pas ce temps, en ce moment.
- Il existe sûrement d'autres solutions, on doit y réfléchir.
- Je ne mets pas en cause ton point de vue. Je respecte ton opinion. Comme je considère que tu dois respecter la mienne. Ça me paraît être la moindre des choses.

LIMITES RELATIONNELLES

NOM DE LA PERSONNE :

Expliquer, dans le détail, la personnalité, les comportements, les mots employés par la personne qui dépasse les limites.

Quelles sont les limites dépassées ? (valeurs, temps, énergie, besoins, émotions...)

Quelle image, quelles valeurs, quelles émotions cela vous renvoie à vous-même si les limites sont dépassées ?

QUAND ALLEZ-VOUS POSER CES LIMITES ?

MES CERCLES SOCIAUX

CERCLE SOCIAL EXTERIEUR

Les personnes de votre cercle social extérieur ont une influence dans votre vie. Vous pouvez vous référer à eux par rapport aux comportements que vous avez. Cela peut être votre famille que vous voyez lors de fêtes (fin d'année, mariage, enterrements...)

Parfois, vous pouvez éviter de poser des limites, car vous ne les fréquentez pas assez. Mais quelles sont les limites que vous aimeriez poser avec eux ? Avez-vous en tête des personnes qui ont dépassé les limites et qui influencent vos comportements, attitudes, et manière de penser de vous-même ?

CERCLE SOCIAL EXTERIEUR

Ce sont tous les "bons potes" avec qui vous êtes prêt à partager des activités. Vous ne les considérez pas comme des amis.

Cependant, vous appréciez leur compagnie. Vous aimez avoir des conversations. Mais vous n'allez pas en profondeur, dans l'intimité, avec eux.

Vous devez apprendre à donner le juste temps à ces relations. Est-ce que vous vous investissez trop ? Est-ce que leur avis change vos comportements ?

MON CERCLE

C'est votre espace personnel.
Cela correspond à votre cocon personnel.
Combien de temps passez-vous avec vous-même ? Quelles sont les limites que vous vous imposez avec vous ?
Est-ce que vous vous respectez vous-même ?

CERCLE SOCIAL INTIME

Votre cercle social n'est pas grand. D'une manière générale, il s'agit de 4 à 6 personnes qui influencent nos vies. Pour vraiment déterminer ce cercle social : demandez-vous qui vous appelleriez si vous étiez triste, dans le besoin, ou lorsque vous avez une grande nouvelle à annoncer.

Demandez-vous également combien de temps vous engagez pour ces personnes. Quel rôle ces relations jouent-elles dans votre vie ? Quels mots émotionnels associez-vous à ces relations ? Avez-vous des relations plus fortes au sein de ce cercle social intime ?

CERCLE SOCIAL INTIME

Votre cercle social n'est pas grand. D'une manière générale, il s'agit de 4 à 6 personnes qui influencent nos vies. Pour vraiment déterminer ce cercle social : demandez-vous qui vous appelleriez si vous étiez triste, dans le besoin, ou lorsque vous avez une grande nouvelle à annoncer.

Demandez-vous également combien de temps vous engagez pour ces personnes. Quel rôle ces relations jouent-elles dans votre vie ? Quels mots émotionnels associez-vous à ces relations ? Avez-vous des relations plus fortes au sein de ce cercle social intime ?

Listez alors ces 6 personnes, ci-dessous.

1

2

3

4

5

6

LIMITES SAINES / MALSAINES

LIMITES SAINES

- Vous levez la voix quand on ne vous écoute pas
- Je ne suis pas responsable de l'émotion d'autrui
- Je mets des limites mais j'écoute les besoins de l'autre
- Je communique mes émotions et mes besoins tout en acceptant qu'ils soient différents de ceux d'autrui
- Je ne me blâme pas pour ce que je ressens, ni pour ce que je pense, ni pour qui je suis
- Je n'ai pas peur de demander de l'aide
- Quand je commets une erreur, j'assume et j'en prends la responsabilité
- Je ne me force pas à rire, ni à acquiescer les propos d'autrui
- Je respecte aussi les limites des autres
- Je suis à l'écoute de mes émotions avant tout
- Quand on me demande ce que je pense d'une situation, je ne minimise pas mes propos, je ne déforme pas mon point de vue, je ne m'excuse pas et je reste aligné à mes valeurs + limites + énergie + besoins + émotions + temps
- Je ne suis pas l'autre, il n'est pas moi, et c'est génial
- Si je dis NON à l'autre, je me dis OUI à moi
- Je ne cherche pas à écraser, mais à m'affirmer
- L'objectif n'est pas d'avoir raison, mais de me sentir bien, ce qui crée un cercle vertueux dans mon environnement
- Ressentir des émotions, lorsque je place des limites est quelque chose de sain : cela signifie que je suis en train de vivre l'expérience de ma transformation
- Ce n'est pas la réflexion qui m'aidera à poser des limites, mais les petites actions que je placerais sur mon chemin, chaque jour
- Dans chaque interaction, je prends conscience des limites que je n'arrive pas à poser, puis je change ça
- Je n'ai pas honte de mes limites : elles sont ma fierté. Elles prouvent que j'existe
- Je pose des limites, non pas uniquement pour moi, je le fais aussi pour que mon interlocuteur connaisse mon vrai visage : c'est une preuve de mon authenticité
- La peur est juste le signe que j'élargis ma zone de confort, ce n'est pas un signe que je suis dans l'erreur

LIMITES MALSAINES

- Je me justifie par rapport à ce que je ressens et je cherche à prouver par A+B que je dois poser mes limites, tout en m'excusant auprès des autres
- Je mets mes besoins derrière ceux des autres
- Je suis gêné d'exprimer mes émotions, mes besoins, mes désirs et mes valeurs car ce ne sont pas ceux des autres
- J'anticipe les besoins des autres et je m'adapte
- Je ne demande pas d'aide, sinon, c'est se rabaisser
- Dire "NON", c'est couper le contact avec l'autre
- Je n'assume pas mes erreurs et je rejette la faute
- J'acquiesce, je me force à dire pour que l'autre soit à l'aise
- Mon interlocuteur doit être convaincu par mes limites
- Mes limites sont négociables
- Je minimise mes propos, je déforme mon point de vue et je m'excuse afin de répondre aux attentes d'autrui coûte que coûte. Ce qui compte, c'est son bonheur
- Je suis le miroir de l'autre, je dois lui ressembler
- Je dois écraser l'autre et le dominer pour être respecté : ce qui compte, c'est d'avoir un ascendant psychologique
- Si je dis OUI à l'autre, je suis épanoui
- Le bonheur de l'autre est de ma responsabilité
- Si je ressens des émotions négatives au moment de placer des limites, je dois les ajuster pour me sentir à l'aise
- Je dois réfléchir plusieurs minutes avant de placer mes limites, voire même ressasser pendant plusieurs jours
- Certains interlocuteurs peuvent ne pas respecter mes limites
- Je peux laisser les autres m'aider à définir mes limites
- Plus je donne de détails, plus je me justifie, plus je peux convaincre l'autre d'accepter mes limites
- Je n'écoute pas les besoins et les opinions des autres
- Mes limites ne sont pas une fierté. Elles prouvent juste que je m'éloigne peu à peu de l'autre. Mais c'est primordial pour se faire respecter.
- Les limites, ce sont des freins dans la relation
- La peur est le signe clair que je dois absolument faire machine arrière sur mes limites

BUTS PERSONNELS

QU'EST-CE QUE JE DÉSIRE, EN POSANT DES LIMITES ?

QUEL IMPACT CELA AURA-T-IL SUR MA VIE SOCIALE ?

QUEL IMPACT CELA AURA SUR MON MENTAL ?

QUEL IMPACT CELA AURA SUR MA CARRIERE ?

QUEL IMPACT SUR MA FAMILLE ET MES AMIS PROCHES ?

QUEL IMPACT SUR MES RELATIONS INTIMES ? (COUPLE)

MES EMOTIONS DE LA SEMAINE

Sous chaque jour, citer l'émotion ressentie la plus forte. Puis, en face, raconter sa "journée émotionnelle" de façon brève, afin de se décharger de ses émotions.

LUNDI :

MARDI :

MERCREDI :

JEUDI :

VENDREDI :

SAMEDI :

DIMANCHE :

RECADRER MES PENSÉES

Cette feuille de travail a pour but de recadrer une pensée négative en pensée positive.
Dans le cadre "-" : noter la pensée négative du jour. Dans le cadre "+", reformulez-la de façon positive.

Puis, dans le grand cadre, expliquez l'événement qui a déclenché cette pensée négative.

-			+

-			+

-			+

-			+

TRAQUER MES DÉCLENCHEURS

DÉCLENCHEURS :

EXPLICATION SITUATIONNELLE :

L M M J V S D

		L	M	M	J	V	S	D	
									1
									2
									3
									4
									1
									2
									3
									4
									1
									2
									3
									4
									1
									2
									3
									4
									1
									2
									3
									4

COMPLIMENTS PERSONNELS

Est-ce que vous vous faites des compliments personnels ? C'est ce que j'appelle "l'autocompassion".

Quand on travaille sur les limites, il est important de bien communiquer avec soi-même.

- Je suis de plus en plus fort et sûr de moi
- Je suis intelligent
- J'ai vécu tout un tas d'épreuves et je suis toujours debout. Je peux être fier de moi.
- J'ai le courage de mettre en place des actions qui vont transformer ma vie.
- Je suis en paix avec moi-même : mes rides, mes marques, mes imperfections sont le symbole d'une vie remplie.
- Regarde comme je suis courageux !
- Je suis en train de devenir la personne que je veux être depuis toujours et personne ne pourra m'en empêcher.
- J'ai un joli sourire qui éclaire la pièce dans laquelle je suis.
- Je me fais rire. J'aime rire !
- Je suis un ami en or.
- Je me suis réveillé ce matin en sachant que ça ne serait pas facile, que j'allais peut-être devoir faire face à des obstacles. Mais cela fait parti du chemin et j'y arriverais quoi qu'il arrive.
- Je suis brave. Et je sais prendre position.
- J'aime mon style et je DOIS le mettre en avant.
- J'apprécie les choix que je fais.
- Mon corps est capable de choses incroyables. ET plus je fais les choses, plus je le renforce.
- J'ai une vision des choses qui est unique au monde. Plus je prends conscience de mes valeurs, plus je me rapproche de ma personnalité.
- Je me prouve chaque jour, en prenant conscience des choses et en agissant, que je suis une personne qui peut atteindre ses objectifs.
- Je vais imposer des limites aujourd'hui. De cette manière, je vais décider de ce qui est bon pour moi.
- Je suis fier de moi lorsque j'arrive à dire "NON" dans une situation dans laquelle je n'aurais jamais réussi auparavant.
- Aujourd'hui, j'ai fait le travail de choses que je repousse habituellement au lendemain. Je suis fier de moi !
- Aujourd'hui, j'utilise des pensées positives saines pour moi !
- Chaque jour, je travaille sur des situations qui me rendent mal à l'aise, pour que demain, je développe mon affirmation et le respect de soi.
- J'ai demandé de l'aide aujourd'hui / j'ai accepté de l'aide !
- J'ai reconnu un besoin aujourd'hui, et je travaille sans cesse pour assumer tous mes besoins.
- J'ai fait un pas de plus vers le changement.
- Je suis responsable de mon corps et de mes décisions.
- Je donne du repos à mon corps pour être en forme.
- Je quitte mes relations toxiques pour vivre épanoui .
- J'ai le devoir de dire "NON" !
- J'ai une parole et une voix, et elle COMPTE.
- J'évalue moi-même le temps qu'il me faut pour récupérer.
- Je suis attentif à mes connaissances qui sont différentes de celles des autres. Elles sont faites de mon expérience, de mon éducation et de mes relations.
- Je crée une vie que j'aime.
- Je suis persuadé que ce que je veux n'est pas déterminé par l'argent que j'ai ni ce que je possède.
- J'ai le devoir d'avoir des amis qui me respectent.
- J'ai le courage de me lever la tête haute.
- Même si je fais des erreurs ou si j'ai l'air ridicule, je suis juste en apprentissage de la vie.
- Mes cicatrices ne définissent pas la personne que je suis, mais les étapes par lesquelles je passe chaque jour.
- Je m'entoure seulement de gens qui veulent faire équipe avec moi.
- Je n'ai pas besoin des autres pour me sentir "complet".
- Je me donne tout ce dont j'ai besoin pour y arriver.
- Je me sens en paix dans mon corps et mon esprit.
- Je considère chaque expérience comme une bénédiction. Elles m'apprennent à devenir meilleur chaque jour.
- Ma présence dans ce monde est d'une grande valeur.
- Je suis fier de la personne que je deviens.

DEMANDER DE L'AIDE

Parfois, les gens essaient d'aider, mais ce n'est pas toujours le bon moment. Utilisez les cases suivantes pour déterminer quand demander de l'aide et les moments où vous voudriez être tranquille pour faire les choses "dans votre coin".

Tâches qui mériteraient que je demande de l'aide :

Je peux demander de l'aide à :

Les tâches dans lesquelles je n'ai pas besoin d'aide :

Comment je peux poser des limites