

Se sentir mieux en mettant ses limites

C'est important de connaître tes limites



Ta bulle représente ta zone de confort, c'est-à-dire que tu es bien dans celle-ci



Tu peux le voir comme une bulle qui t'entoure

Lorsque tu es dans ta zone de confort, tu te sens bien...

Tu peux aider les autres sans mettre tes besoins de côté



MERCI L'JEUNE!

Lorsque les gens poussent tes limites, ta bulle devient plus petite



Tu peux devenir inconfortable et la situation peut devenir source de stress



Les gens peuvent parfois pousser tes limites sans le savoir en te demandant trop de choses



Et en faisant des choses qui vont à l'encontre de tes valeurs ou en ne respectant pas tes choix.



C'est pourquoi il est important de connaître et nommer tes limites afin qu'elles soient respectées. Voici quelques trucs qui peuvent t'aider dans cet apprentissage.



Tu peux pratiquer la conscience de soi, c'est-à-dire que tu apprends à te connaître en réfléchissant à...

Tes besoins
Tes désirs
Tes valeurs



Tu peux aussi porter attention à...

Tes émotions
Tes pensées
Tes sensations



Souvent lorsque tes limites ne sont pas respectées, tu peux ressentir des émotions négatives.

Elles sont un excellent indicateur que quelque chose cloche.



