Qu'est-ce que les limites ?

Les limites sont ce qui sépare une chose d'une autre. Par exemple, notre peau sépare ce qui est à l'intérieur de notre corps de ce qui est à l'extérieur. C'est une bonne chose et cela nous garde en vie. Il existe certains types de limites dont nous ne tenons pas compte ou dont nous ignorons l'existence. Ce sont les limites sexuelles, spirituelles, émotionnelles, mentales (intellectuelles) et physiques.

Dans une famille dysfonctionnelle, les limites ne sont jamais les mêmes d'un jour à l'autre. Parfois, il n'y a aucune limite. Elles se déplacent ou changent selon le climat émotionnel des membres de cette famille.

Du moment que nous avons pris le chemin du rétablissement, nous commençons à bâtir notre estime personnelle et devenons plus conscients des violations de limites. Au début, nous remarquons les plus évidentes. Puis, à mesure que nous grandissons et apprenons, nous nous apercevons de violations plus subtiles.

La violation des limites émotionnelles

Cela peut arriver lorsque quelqu'un ou quelque chose abaisse ou dévalorise nos émotions (sentiments) en les qualifiant de peu importantes, d'inutiles ou d'incorrectes. Parfois des gens vont tenter de nous épargner de ressentir douleur, peur, colère, culpabilité, joie, peine, honte. La plupart du temps, c'est pour nous protéger de la souffrance qu'ils font ça. Ils essaient de nous corriger, nous et nos sentiments. Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont, tout simplement. Si nous ne nous permettons pas de vivre nos émotions, elles ne disparaîtront pas. Elles finiront un jour par ressortir d'une manière peut-être plus douloureuse ou au moment où nous nous en attendons le moins. Dans le but de nous permettre de ressentir nos émotions, nous devons créer des limites sécurisantes. Cela va fonctionner de deux façons. D'abord, cela nous permet de ressentir toute émotion quelle qu'elle soit et de l'accepter ainsi. Ensuite, nous permettons aux autres d'être responsables et d'avoir leurs propres sentiments sans essayer de les changer. Lorsque nous devenons conscients de nos limites, nous respectons et apprécions aussi celles des autres. Personne ne peut nous faire ressentir ce que nous n'avons pas choisi de ressentir.

En notre qualité de dépendants affectifs, ceux qui ne savent pas quoi faire avec leurs propres émotions essaieront de les projeter sur nous. Souvent, nous ne nous en apercevons pas et portons sur nos épaules les émotions de quelqu'un d'autre. Là encore, la connaissance de nos limites émotionnelles nous permettra de différencier nos émotions de celles des autres. Chaque fois que des émotions nous dépassent, c'est qu'une partie de celles-ci appartient à quelqu'un d'autre. Nos propres émotions, elles, ne nous dépassent pas.

Saines limites émotionnelles

Nous avons tous le droit fondamental d'avoir nos sentiments. Nous sommes aussi responsables de ce que nous en faisons et de la façon dont nous les démontrons. Les autres ont aussi droit à leurs sentiments et ils sont responsables de leurs comportements reliés à ces sentiments. Durant notre rétablissement, notre devoir est de ne pas tenter de corriger nos sentiments ou ceux des autres en utilisant des gens, des endroits ou des choses. La première étape ("nous avons admis que nous étions impuissants devant les autres, que nous avions perdu la maîtrise de nos vies") le dit bien: lorsque nous prenons conscience de notre impuissance face aux autres, nous accélérons notre rétablissement en ressentant nos émotions et en acceptant ce qui les suit.

La violation des limites physiques

Cela peut arriver lorsque quelqu'un ou quelque chose viole notre espace corporel d'une manière physique. Parfois des gens nous serrent dans leurs bras quand nous ne le voulons pas. D'autres nous frappent. Certains nous touchent continuellement en nous parlant. Cela, parfois dans un but offensif, parfois pour bien faire. Des gens qui se tiennent trop près de nous ou dont la façon de nous regarder nous rend inconfortables violent nos limites physiques. Ce ne sont là que quelques-unes des façons dont nos limites physiques peuvent être violées.

Saines limites physiques

Nous avons tous le droit fondamental de dire où, quand, comment, pourquoi et qui peut toucher ou approcher notre corps.

La violation des limites sexuelles

Cela peut arriver lorsque quelqu'un ou quelque chose parle de notre corps ou le touche de façon sexuellement blessante, douloureuse, épeurante, embarrassante ou humiliante. Cette violation peut venir autant d'un membre de la famille, d'un proche de la famille ou de quelqu'un sensé s'occuper de nous tel un professeur, un membre du clergé ou un(e) gardien(ne).

Ces limites sont vraiment personnelles. Les violations de limites sexuelles peuvent être verbales, émotionnelles et physiques. Une violation peut être aussi horrible et terrifiante qu'un viol, ou aussi inconfortable qu'une situation où une personne nous dévisage ou nous déshabille du regard. Les remarques sexistes ou la critique de notre orientation sexuelle, les menaces, ou une gestuelle obscène sont d'autres exemples de violations de limites sexuelles. Si on ne nous a jamais enseigné la sexualité ou si on nous a transmis des informations incorrectes, une limite sexuelle a été violée. Nous ne savons peut-être pas que ce qui nous est arrivé était une violation, mais nous nous sentons dégoûtants, salis et utilisés.

Saines limites sexuelles

Nous avons tous le droit fondamental de dire où, quand, comment, pourquoi et qui peut toucher la dimension sexuelle de notre être.

La violation des limites mentales (intellectuelles)

Cela peut arriver à tout âge lorsqu'une personne, une institution ou un principe déprécie nos idées et notre façon de penser. Quelqu'un qui nous interrompt ou qui, d'une façon ou d'une autre, dénigre notre point de vue viole nos limites intellectuelles. Enfant, adolescent ou adulte, nous avons souvent entendu dire que nous ne devions pas penser comme ça ou que notre façon de penser ne nous mènerait nulle part. Se faire dire que nos façons de penser sont moins bonnes que celles d'un autre est une violation. Cela nous amène à croire que juger et être jugé est admissible. Nous en venons ainsi à violer les limites des autres.

Saines limites mentales (intellectuelles)

Nous avons tous le droit fondamental d'avoir notre propre façon de penser. C'est à nous de choisir si nous acceptons ou rejetons ce que les autres disent à propos de ce que nous pensons ou disons. C'est en accordant à chacun le droit de penser et en acceptant la responsabilité de nos idées et de leur expression que nous pourrons commencer à faire nos propres choix quant à notre manière de penser. Le processus de rétablissement nécessite beaucoup de réflexion et au début ça fait peur d'être capable de penser et de partager ses idées. À mesure que nous nous rétablissons et que notre estime de nous-mêmes grandit, nous avons davantage confiance que notre manière de penser est spirituellement sobre. Nous permettons aux autres d'avoir leurs propres pensées, sans ne les interrompre ni les ridiculiser. Vos idées peuvent me blesser seulement si je leur en donne le pouvoir. S'approprier nos pensées, c'est être maître de notre croissance.

La violation des limites spirituelles

Cela peut arriver lorsque quelqu'un ou quelque chose ne nous permet pas d'avoir notre propre conception d'une Puissance Supérieure. Tout type de violation de limite est spirituel. Lorsque quelqu'un fait des choix pour nous, nous viole physiquement ou sexuellement, fait peu de cas de nos sentiments, questionne notre conception d'une Puissance Supérieure, ignore, dénigre ou invalide notre façon de penser, c'est qu'il joue à être notre Puissance Supérieure et interfère dans nos relations avec Dieu tel que nous le concevons. Donc toute violation de limite est spirituelle.

Saines limites spirituelles

Nous posons de saines limites chaque fois que nous nous accordons le droit de :

- Définir notre propre Puissance Supérieure
- Avoir nos propres sentiments
- Dire comment et quand on peut nous toucher physiquement et sexuellement
- Avoir nos propres idées.

Nous posons également de saines limites lorsque nous donnons ces mêmes droits aux autres.

C'est ce que nous apprenons lorsque nous vivons et travaillons les douze étapes des Dépendants Affectifs Anonymes et lorsque nous appliquons tous ces principes dans notre vie quotidienne.

La prière de la Sérénité

Mon Dieu, donnez-moi la Sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le Courage de changer les choses que je peux et la Sagesse d'en connaître la différence.

Limites

DAA

DÉPENDANTS AFFECTIFS ANONYMES

DEPENDANTS AFFECTIFS ANONYMES

Dépendants affectifs anonymes proposent un groupe d'entraide où trouver esprit et liberté en partageant son vécu avec des personnes qui éprouvent les mêmes difficultés et qui peuvent nous aider. Ce dépliant présente la dépendance affective et le mouvement des D.A.A.