



Les limites personnelles

Les limites personnelles: qu'est-ce que c'est?

Les limites personnelles sont les lignes que l'on trace (pas des lignes au sens littéral, mais au sens imaginaire), ou des limites que l'on pose, afin de rester en sécurité et en bonne santé. Les limites personnelles sont l'expression des choses avec lesquelles on se sent à l'aise ou pas.

Voici un exemple courant de limite personnelle :

- une personne qui n'est pas à l'aise lorsque quelqu'un qu'elle ne connaît pas la touche, et ne souhaite pas être touchée.



- Tout le monde a le droit de se sentir en sécurité physique et émotionnelle.
 - Nos pairs devraient se comporter de façon à ce que nous nous sentions à l'aise.
 - Nous devrions nous comporter de façon à ce que nos pairs se sentent à l'aise.
- Les limites prennent de nombreuses formes et peuvent être sexuelles, émotionnelles, physiques, intimes, et plus encore.
 - Une situation avec laquelle une personne est à l'aise peut mettre une autre personne mal à l'aise.
 - Une situation dans laquelle une personne se sent en sécurité peut être vécue comme un danger par une autre personne.

Apprenez à vous connaître

Personne ne peut définir vos limites à votre place : vous êtes la seule personne apte à décider de ce qui vous met à l'aise, de ce qui vous fait vous sentir en sécurité et de ce qui est sain pour vous.





Healthy Relationships, Sexuality & Autism

Developed by: **Autism Nova Scotia**

Apprenez à vous connaître

- Si vous ne connaissez pas vos limites personnelles, il sera difficile pour les autres de les respecter. Il peut être une bonne idée de prendre du temps pour réfléchir à ce qui vous met à l'aise, ce qui vous fait vous sentir en sécurité et ce qui est sain pour vous.
- Voici quelques questions à vous poser pour connaître vos propres limites :
 - Quelles sont mes valeurs?
 - Qu'est-ce qui me met à l'aise?
 - Qu'est-ce qui me met mal à l'aise?
 - Quand est-ce que je me sens en sécurité?
 - Quand est-ce que je ne me sens pas en sécurité?



Communication

- Personne ne peut savoir ce que quelqu'un pense ou ressent à l'intérieur.
- Il est important d'exprimer vos limites et de dire aux autres ce qui vous met à l'aise ou pas.
- Il est tout aussi important d'écouter et de respecter les limites des autres. Dans certains cas, dépasser les limites de quelqu'un est illégal.

Dépasser les limites

- Ne pas respecter les limites d'une personne peut lui causer du tort, car il est possible qu'elle se sente alors mal à l'aise et en danger.
- Il est essentiel de respecter les limites des autres et d'accepter qu'une personne pose des limites avec nous.

References

Autism Nova Scotia. (2019). *Healthy Relationships, Sexuality and Autism Program Curriculum*. Halifax, Canada: Autism Nova Scotia.
Corinna, H. (2016). *S.E.X., The All-You-Need-To-Know Sexuality Guide to Get You Through Your Teens and Twenties* (2nd ed.). Boston, MA: Da Capo Press.
Harper, F. (2020) *Unf@\$\$ Your Boundaries: Building Relationships Through Consent, Communication, and Expressing Your Needs* (2nd ed.). Portland, OR: Microcosm Publishing.