

## REPERER ET RESPECTER SES LIMITES

Pour subir moins de stress, il est important d'apprendre à doser nos engagements et nos implications. Chacun a ses propres limites. Les ignorer ou ne pas en tenir compte peut nous embarquer dans des situations que nous ne souhaitons pas vivre ou (et) qui nous mettent en difficulté. Il est important de repérer ce qui ne nous convient pas, de nous questionner sur nos limites et de prendre conscience de notre capacité d'engagement. Respecter cela peut supprimer certains stress. Il ne s'agit pas pour autant de nous surprotéger et de ne prendre aucun engagement.

On peut apprendre à **respecter nos limites** en se posant différentes questions :

- Ai-je tendance à me surestimer ou à me sous-estimer dans ma capacité à gérer tous mes engagements ?
- Est-ce que j'abandonne facilement ? ou suis-je persévérant (e) ?
- Est-ce que je dis souvent « oui » aux sollicitations, en sachant que ça va être une source de stress pour moi ? Suis-je capable de dire non ?
- Est-ce que les changements et l'imprévu sont une source de stress ?
- Est-ce que j'ai besoin de changement et d'un peu de risque pour pimenter ma vie ?
- Est-ce que la routine m'apporte de la sécurité ?

Ces questions et d'autres encore, permettent de prendre conscience de nos limites, d'en parler et de les respecter au mieux soi-même pour ensuite les faire respecter par les autres.

### **S'engager dans des buts et des valeurs cohérents.**

Avoir un but et tout mettre en œuvre pour tenter de l'atteindre permet de donner une direction à notre vie et d'orienter nos actions et notre énergie dans une action concrète. Ne pas avoir de but, ou avoir perdu un but est un facteur de stress. Il est important de clarifier nos objectifs mais en tenant compte de nos limites et de nos capacités d'engagements.

Exemple d'objectifs : gagner ma vie, avoir une sécurité de l'emploi, gagner beaucoup d'argent, avoir un travail intéressant, avoir des enfants, vivre avec ma famille, être utile aux autres, être heureux, devenir célèbre, me réaliser...

En lien avec ces buts, on peut repérer les valeurs sous-jacentes sur lesquelles on souhaite ou non établir sa vie : productivité, efficacité, rentabilité, entente, harmonie, amour, respect de soi, des autres, liberté...

Il est important de pouvoir définir nos priorités, de confronter celles qui concernent la vie personnelle et celles relatives à la vie professionnelle. On peut alors repérer les convergences et les divergences.

**Les buts seront d'autant plus faciles à atteindre qu'ils sont réalistes et concrets, qu'ils viennent de nous et non d'une injonction ou d'un conseil, qu'ils sont en phase avec nos valeurs et qu'ils tiennent compte de nos capacités et de nos ressources actuelles (financières, physiques, affectives).**