

## Fixer des limites



60 minutes

### Objectif

*Aider les participants à comprendre et à mettre en pratique l'établissement de limites saines pour favoriser le calme social. Cette séance vise à les guider vers l'identification des interactions sociales épuisantes, la priorisation des relations de soutien mutuel et la création d'espaces de solitude et de liens authentiques.*

### Matériel nécessaire

Des sièges confortables (chaises, coussins ou tapis)  
Copies imprimées du manuel Social Rest  
Stylos et papier ou journaux pour prendre des notes  
Cartes de scénario pour les exercices de jeu de rôle visant à définir les limites  
Facultatif : tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles pour le brainstorming en groupe  
Facultatif : musique de fond apaisante pendant les périodes de réflexion



### Description de l'outil

Cet outil présente le concept de limites comme pierre angulaire du repos social. Les participants apprennent à identifier les situations où leur énergie est épuisée par les exigences sociales et explorent des stratégies pour préserver leur temps, leur espace émotionnel et leur bien-être mental. Grâce à une réflexion guidée, des jeux de rôle et des discussions, ils développeront des moyens pratiques de dire « non » sans culpabilité, d'exprimer clairement leurs besoins et d'entretenir des relations respectueuses de leurs limites. À la fin de la séance, les participants disposeront d'un plan personnel de limites pour maintenir des interactions sociales plus saines et un meilleur équilibre émotionnel.



Co-funded by  
the European Union

## Instructions

### 1.1 - INTRODUCTION (20 minutes)

#### Présenter le manuel

- Accordez aux participants le temps de se familiariser avec le manuel et son contenu
- Focus sur le chapitre Repos social

**Présentez l'importance de fixer des limites en tant que pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.**

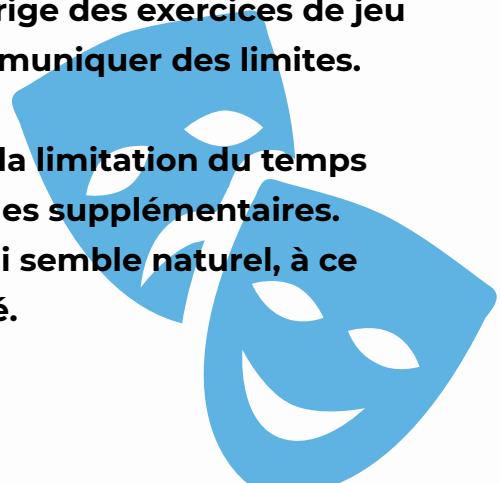
#### 2 – Explorer les limites actuelles

**Les participants réfléchissent à leurs limites actuelles dans différents contextes : travail, amitié, famille et obligations sociales. Ils identifient les situations où ils se sentent dépassés ou contraints de s'engager lorsqu'ils ont besoin de repos. Cette étape les aide à identifier des schémas et à identifier les domaines nécessitant des changements.**

#### 3 – Jeu de rôle guidé et définition des limites

**À l'aide de cartes de scénario préparées, l'animateur dirige des exercices de jeu de rôle où les participants s'exercent à définir et à communiquer des limites.**

**Les scénarios peuvent inclure le refus d'une invitation, la limitation du temps consacré aux discussions de groupe ou le refus de tâches supplémentaires. Après chaque jeu de rôle, le groupe réfléchit à ce qui lui semble naturel, à ce qui lui semble difficile et à ce qui pourrait être amélioré.**



## 4 – Réflexion et journalisation

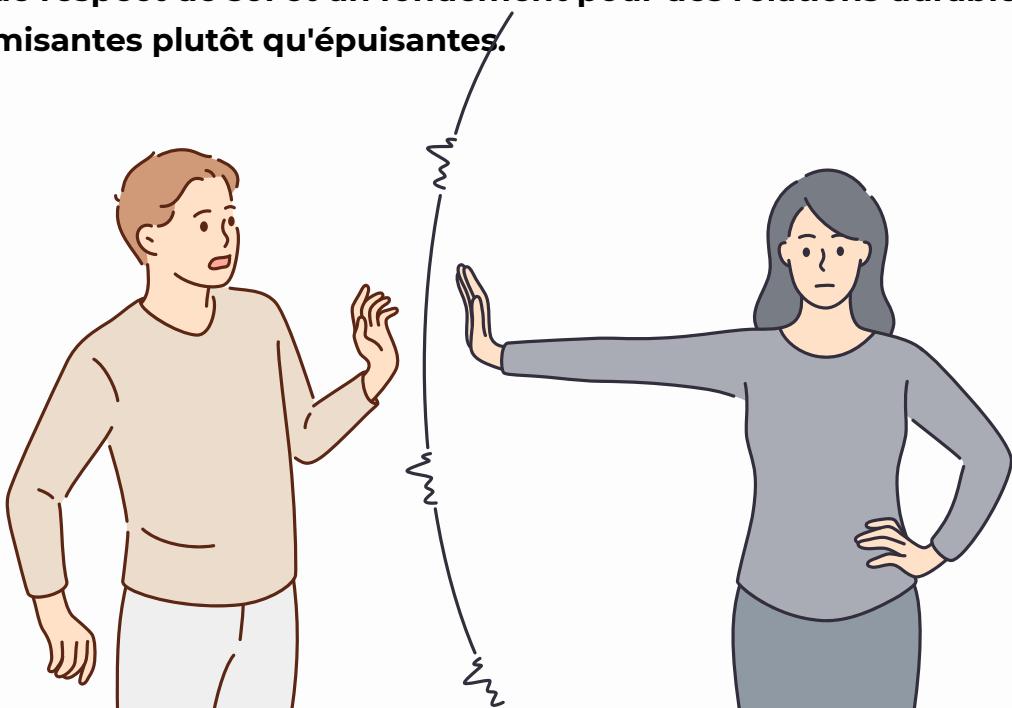
**Les participants prennent le temps d'écrire sur ce que signifient les limites pour eux et sur l'impact de leurs limites actuelles sur leur bien-être. Ils sont encouragés à explorer les émotions liées au refus ou au recul, et à identifier les peurs ou les préjugés qui rendent difficile l'établissement de limites.**

## 5 – Concevoir un plan de limites personnelles

**L'animateur guide les participants dans l'élaboration d'un plan d'action personnalisé qui précise les limites qu'ils souhaitent fixer, la manière de les communiquer et les stratégies pour les maintenir dans la durée. Ce plan comprend des changements immédiats et des objectifs à long terme pour des interactions sociales plus saines.**

## 6 – Partage et clôture

**Le groupe se réunit pour partager ses idées, ses défis et ses intentions. L'animateur conclut en soulignant que les limites sont un acte de respect de soi et un fondement pour des relations durables, dynamisantes plutôt qu'épuisantes.**



## Questions de réflexion

- Voici quelques questions pour faciliter la discussion et la réflexion, telles que :

Pensez-vous pouvoir expliquer clairement le concept de repos social ?

- **Les limites sont des ponts vers des relations plus saines, pas des murs qui excluent les autres.**

## Comment cette activité a-t-elle affecté votre état mental et émotionnel ?

- De quelles manières pouvez-vous intégrer la définition de limites dans votre routine quotidienne ?
- Quelles situations spécifiques de votre vie bénéficieraient le plus de limites plus claires ?
- Comment pouvez-vous communiquer vos limites d'une manière à la fois respectueuse et ferme ?



© 2024 par Rest 7 Project. Cette œuvre est sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**Site Internet du projet:**  
**<https://rest7.eu/>**

## Partenaires du projet



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

**Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886**



**Co-funded by  
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.