

# Limites saines

## Relations saines

«Fixer des limites saines est votre objectif. Elles sont votre droit, votre responsabilité, votre plus grande source de dignité.

- ELAINE N. ARON

### Établir des limites saines

Avoir le choix est important pour notre bien-être.

Si nous sentons que nous n'avons pas le choix, nous pouvons nous sentir coincés ou irrités.

Reconnaissez que chaque jour vous avez beaucoup de choix à faire.

Vous pouvez choisir à qui donner votre énergie et comment prendre soin de vos besoins.

Vous pouvez choisir ce que vous faites de votre temps et sur quoi vous vous concentrez.

Vous pouvez choisir de vous promener, de sortir dans la nature, de prendre un bain moussant, de manger sainement et de vous entourer de personnes qui vous élèvent plus haut.

En fin de compte, vous contrôlez vos choix.

Savoir que vous avez le choix vous ouvre des portes de possibilités.

Apprendre à choisir ce qui vous convient fait partie de ce processus. Vous pouvez construire une vie qui fonctionne pour vous.

Chaque fois que vous dites oui à quelque chose que vous ne voulez pas, vous vous dites non à vous-même.

Au fil du temps, cela aura un impact sur chaque partie de vous et vous courez le risque de développer du ressentiment et de la déconnexion, et vous serez probablement épuisé.



# Fixer des limites

Voici quelques points à retenir lorsque vous pensez aux limites:

Ce n'est pas mon travail de réparer les autres.

Ce n'est pas grave si je déçois quelqu'un en l'honneur de mes besoins.

C'est normal de dire non.

Ce n'est pas mon travail d'assumer la responsabilité des autres.

Je n'ai pas à anticiper les besoins des autres.

C'est mon travail de me rendre heureux.

Tout le monde n'est pas obligé d'être d'accord avec moi

J'ai droit à mes propres sentiments.

J'ai assez de valeur.

Le processus d'établissement des limites prend du temps et ne sera pas toujours confortable.

En tant que HSP, ce processus peut sembler contre-intuitif à qui nous sommes.

Après tout, nous voulons aider les autres. Mais nos forces ne peuvent pas rester des forces si nous ne fixons pas également des limites qui nous permettent de rester autonomes et d'être le meilleur de nous-mêmes.

## Avez-vous du mal à dire non?

De nombreux HSP parlent de la difficulté de dire non. Nous craignons de décevoir quelqu'un et nous nous sentons coupables si nous disons non. Bien que cela ait du sens, étant donné à quel point nous sommes attentionnés, la philosophie comporte quelques lacunes.

Le ressentiment naît des besoins non satisfaits. Chaque personne que j'ai vue qui a un réservoir plein de ressentiment a du mal à dire non et à honorer ses besoins.

Non, c'est une phrase complète.

J'aime guider les HSP pour qu'ils écoutent leur corps de manière somatique car, si nous écoutons, nos corps nous donnent souvent les réponses avant notre conscience cognitive.

Comment savoir quand dire oui ou non? Que vous dit votre corps? Si vous imaginez dire non à quelque chose, cela vous semble-t-il un soulagement?

Si vous imaginez dire oui, cela vous donne-t-il un bon sentiment ou un mauvais pressentiment?

C'est là que nous pouvons utiliser notre conscience avancée et notre capacité hautement consciente à écouter nos indicateurs internes. Lorsque vous avez un sentiment gênant et inconfortable de dire oui, cela peut indiquer que vous voulez dire non.





# Fixer des limites

Voici quelques exemples de façons dont il pourrait être plus facile pour vous de dire non :

Cela ne fonctionnera pas pour moi.

Je suis trop engagé, donc je ne pourrai pas faire ça.

Je suis occupé et je ne peux pas.

Je ne suis pas la bonne personne pour faire ça.

Je ne peux pas aider cette fois.

Je ne suis pas disponible.

J'aimerais pouvoir, mais je ne peux pas.

Non, merci.

Merci d'avoir pensé à moi, mais je ne peux pas.

Avec la pratique, il devient plus facile de dire non. Il est également plus gentil de dire non que d'avoir du ressentiment pour avoir dit oui. Au fil du temps, vous commencez à ressentir les avantages de la préservation de votre précieuse énergie, ce qui vous motive à continuer.

J'aime penser à la vie comme à une rivière. Parfois c'est calme et parfois c'est une rivière déchaînée. Votre vie est un radeau sur cette rivière. Il est très courant que vous tiriez tout le monde dans votre radeau. Si quelqu'un a besoin d'aide, vous le ramènerez. Bientôt, vous avez tellement de monde dans votre radeau, vous commencez à couler et puis tout le monde commence à se noyer.

Il est préférable de leur donner les moyens de construire et de prendre soin de leurs propres radeaux afin que vous puissiez garder votre radeau aussi solide.

Votre travail n'est pas de réparer tout le monde dans le monde. Votre travail consiste à vous maintenir, vous et votre radeau, forts. Vous pouvez toujours aider les gens, mais vous n'êtes pas obligé de les faire monter dans votre radeau pour les aider. Si votre radeau est solide, vous êtes en mesure de signaler un bâton que quelqu'un peut utiliser pour se retirer. Ce bâton pourrait leur dire que la thérapie pourrait être utile, ou le bâton pourrait être une autre façon d'offrir de l'aide.

Si vous vous noyez, vous ne pourrez pas pointer ce bâton et tout le monde se noie.

Les HSP ont souvent du mal à dire non. Il est de votre nature de vouloir aider de toutes les manières possibles, mais cela vous amène facilement et rapidement à vous surpasser, ce qui entraîne des niveaux de stress plus élevés, une suractivation du système limbique et du ressentiment. Apprendre à dire non est une étape importante dans les soins personnels.





# Fixer des limites

Lorsque j'apprenais à me connaître en tant que HSP, mon psy a partagé une façon de dire non que je trouvais géniale et facile. «Cela ne fonctionnera pas pour moi.»

Je pensais que c'était incroyable de pouvoir dire ça à quelqu'un. Cela a changé ma vie de penser même au fait que je n'ai pas toujours à dire oui. Aussi simple que cela puisse paraître, c'est un outil très utile.

Écoutez ce que votre corps dit. C'est normal de dire non, et vous n'avez même pas à vous expliquer.

Je recommande souvent de ne pas expliquer.

Par exemple, si vous êtes invité à un événement auquel vous ne souhaitez pas assister, vous pouvez simplement dire "Non, je ne pourrai pas y assister." Vous n'avez pas à expliquer pourquoi si vous ne le souhaitez pas.

Parfois, vous pourriez avoir l'impression de devoir vous expliquer, et cela vient souvent d'un lieu de défense où vous sentez que vous devez défendre votre non. Vous n'avez pas à expliquer votre non; d'autres disent non, et vous pouvez aussi dire non.

Lorsque de nombreux HSP commencent à travailler sur eux-mêmes de cette manière, ils commencent à reconnaître que de nombreuses personnes dans leur vie pourraient en profiter. De nombreux HSP m'ont dit qu'ils avaient tendance à toujours écouter et qu'ils n'avaient pas l'impression d'avoir quelqu'un à qui parler. Ce sont des choses que vous devez commencer à reconnaître et à changer dans votre vie.

Un bon point de départ est de dire à un être cher ou à un ami: «J'ai adoré entendre ce qui se passe dans ta vie et je veux commencer à m'entraîner à partager ce qui se passe dans ma vie. Puis-je partager avec toi maintenant? »

C'est un excellent moyen d'effectuer certains de ces changements et de demander certains de ces changements. Parce que si vous changez, les personnes dans votre vie doivent avoir des informations sur ce changement.

Si vous êtes en mesure de demander certaines de ces choses, vous saurez si les personnes dans votre vie peuvent répondre à vos besoins. Vous pouvez commencer à demander: «Peuvent-ils être là aussi pour moi, de la manière dont j'ai été là pour eux?» Certaines personnes ne se rendront même pas compte que la dynamique a été comme ça, et elles se feront un plaisir de vous apporter leur soutien maintenant qu'elle a été demandée.

Il y aura également des personnes qui ne pourront pas vous apporter leur soutien. Soit ils ne l'ont pas à donner, soit ils ne veulent pas le donner. Ce sont des personnes que vous voudrez évaluer. S'agit-il de personnes qui ont besoin d'être dans votre vie ou peuvent-elles être des personnes avec lesquelles vous définissez des limites?



# Detox relationnelle

Il est également normal de se débarrasser des relations et des amitiés si elles ne vous conviennent pas.

Un processus de délestage est courant pour les personnes qui s'efforcent de fixer des limites saines et de devenir plus autonomes à mesure qu'elles découvrent ce qui fonctionne et ne fonctionne pas pour elles et comment équilibrer leurs besoins.

Le processus de perte ouvre également de l'énergie et de l'espace pour d'autres choses qui peuvent être meilleures pour vous ou plus importantes pour le monde qu'une relation épuisante.

Il y a des gens qui ont un trou dans leur seau, et peu importe combien vous y mettez, cela ne sera jamais suffisant. Nous devons prêter attention à ce que nous mettons dans ce seau.

Vous savez déjà que les HSP sont des "fais plaisir" et des sur-donneurs, ce qui épuise les points d'énergie.

Vous avez tendance à être au bas de votre liste de priorités. C'est quelque chose qui doit vraiment changer. Il est tout à fait normal d'être un contributeur dans le monde, mais vous devez également vous assurer que vous vous donnez quelque chose.

Vous ne pouvez pas vous négliger.

Je trouve tellement fascinant que nous donnions autant, mais nous ne nous rendons pas naturellement à nous-mêmes.

Je me souviens avoir dû comprendre que ma première réaction a toujours été de donner ce que j'avais plutôt que de penser: «Est-ce que j'ai ceci à donner maintenant?» Vous allez changer une partie de cet état d'esprit.

Il est difficile pour les HSP de dire non et de fixer des limites. Mais les frontières ne sont pas des murs. Les HSP ont tendance à avoir l'impression de faire quelque chose de mal quand ils fixent une limite.

Une frontière est une protection de votre espace. Pensez à être dans une bulle.

Cet espace est à vous. Vous devez le protéger. Les personnes qui ont le plus de mal à créer des limites avec vous sont celles qui en ont le plus besoin. Je dis cela très souvent.

Les limites sont une grande partie du travail que les HSP doivent faire. Les limites vous protègent et vous aideront également à réduire votre stress.

Les frontières sont aimantes, car sans limites, si vous dites toujours oui quand vous avez parfois besoin de dire non, alors vous allez donner tellement de vous-même que vous finirez par devenir rancunier.



# Défendre nos besoins

Vous avez appris que le monde n'est souvent pas conçu pour les personnes sensibles. Nous sommes la minorité à seulement 20%. Les choses sont généralement mises en place pour les 80%, c'est pourquoi le plaidoyer est vraiment important pour nous. Exprimer davantage vos besoins est un élément important du plaidoyer. Une fois que vous commencez à défendre et à honorer vos besoins, vous vous sentez bien et cela vous donne du pouvoir pour le faire.

Plus vous validez vos besoins, plus vous normalisez vos besoins et commencez à répondre à vos besoins. Il y a ce sentiment de pouvoir naturellement laisser aller la honte et la culpabilité. Cela vient du fait qu'il est bon de se défendre, de préserver ses points d'énergie et de commencer à en faire plus pour soi. L'autonomisation que vous ressentez est si bonne qu'elle domine le sentiment de culpabilité. La culpabilité commence à disparaître naturellement.

Lorsque vous pratiquez les techniques et commencez à vous sentir beaucoup mieux, la culpabilité n'est plus au sommet. Cela peut être mélangé au fond de vous, mais comme ce n'est pas si fort et intense, vous pouvez mieux lui parler et vous en débarrasser. Lorsque vous abandonnez la culpabilité et la honte, vous préservez des points d'énergie, ce qui ouvre également votre capacité à exprimer et à défendre vos besoins. C'est un cycle. Plus vous le faites, mieux vous vous sentez. Vous voulez continuer à le faire.

Se connecter avec d'autres personnes très sensibles est une affirmation de la vie et un changement de vie.

Parce que nous sommes généralement entourés par la majorité qui ne possède pas ce trait, nous pouvons souvent avoir l'impression qu'il y a quelque chose qui ne va pas dans la façon dont nous vivons le monde. Lorsque vous êtes avec d'autres personnes qui vivent la vie comme vous le faites avec un système nerveux sensible, vous vous sentez normalisé et validé, et c'est une expérience puissante.

## Se connecter et défendre les relations

Se connecter avec vos amis, votre famille et vos partenaires en tant que vous-même authentique est essentiel pour vivre pleinement votre vie. Dans le même temps, comme vous l'avez appris plus tôt, les relations sont également celles où les HSP sont les plus susceptibles de développer du ressentiment. Vous ne pouvez pas vous connecter pleinement tant que vous n'êtes pas en mesure de communiquer et de défendre vos intérêts dans vos relations.

Brené Brown est une chercheuse américaine qui se concentre sur la honte et la vulnérabilité. Elle a partagé cette histoire qui m'a toujours marqué. Elle et son mari séjournèrent dans une cabane de vacances sur un lac. Ils ont eu des enfants. Elle et son mari ont décidé qu'ils allaient nager dans le lac. Elle a dit: «Oh, ça va être si agréable d'être connecté. J'adore.» Puis elle a réalisé que son mari nageait devant elle et semblait en quelque sorte l'ignorer. Elle a commencé à créer des histoires dans sa tête sur les raisons pour lesquelles il faisait cela. Elle a pensé: "Oh, peut-être qu'il ne pense plus que je suis attirante dans mon maillot de bain." Elle avait toute cette histoire dans sa tête qui la faisait se sentir vraiment mal à propos de ce qu'elle supposait qu'il pensait. En fin de compte, ils ont eu une conversation à ce sujet.



# Défendre nos besoins

Ce qui s'était réellement passé, c'est que son mari avait fait un rêve la nuit précédente et il rêvait que leurs enfants étaient en danger dans le lac. Il était toujours dans ce mode d'alerte et nageait devant pour vérifier tous les endroits qui pourraient être dangereux pour les enfants. Il n'était nulle part où elle était dans son histoire.

Depuis que j'ai entendu cette histoire, je l'ai partagée avec les HSP, et je l'utilise dans ma propre relation.

Un moyen très positif et simple de partager ce que vous vivez est de dire «Mon histoire est» ou «L'histoire que je me raconte est». Je fais ça avec mon mari tout le temps. Cela a été incroyable parce que nous sommes capables de nous dire des choses sans créer de position défensive.

Nous sommes capables de dire ce qui se passe dans l'histoire dans notre tête. Nous le partageons chacun donc il y a ce sentiment de «Oh mon Dieu, c'est ce que tu penses?»

Cela vous donne tellement d'informations pour pouvoir les partager d'une manière qui ne crée pas de sentiments ou de comportements défensifs. C'est un outil fantastique. Vous pouvez le faire avec vos amis et partenaires et même dans vos espaces de travail.

J'aime enseigner l'art du compromis aux HSP, car il peut être instructif de considérer les façons dont nous avons tendance à faire des compromis. Le vrai compromis, c'est quand une personne d'un côté nomme quel est son idéal, l'autre nomme son idéal, puis vous vous rencontrez quelque part au milieu.

J'ai observé que pour la plupart des HSP, ce n'est pas ainsi que le processus se déroule. Plutôt que de commencer par exprimer votre idéal, vous avez déjà commencé à faire des compromis avant même de commencer. Le problème est que la plupart des gens ne réalisent pas que c'est ce que vous faites et qu'ils partent toujours de leur idéal. Maintenant, on vous demande à nouveau de faire des compromis, et vous vous éloignez donc encore plus de votre idéal.

C'est une chose extrêmement importante. Je le vois tout le temps dans les relations. J'ai eu une cliente HSP qui m'a raconté une fois où elle avait fait un compromis avec son mari sur la durée d'un voyage pour rendre visite à ses parents. Elle ne voulait y aller que quelques jours, mais son mari voulait y aller pendant deux semaines. Au lieu de dire "Mon idéal est de deux jours", elle a dit «Oh, tu sais quoi? Il veut probablement partir deux semaines, alors je vais dire une semaine. Remarquez comment elle avait déjà fait le compromis loin de ses deux jours et était passée à une semaine? Maintenant, son mari pourrait répondre: «Je veux deux semaines, et tu dis que tu veux une semaine, alors faisons une semaine et demie.» Elle s'est eue toute seule ! Mais elle en a beaucoup voulu à son mari de supporter une semaine et demie chez ses beaux parents.



# Défendre nos besoins

Lorsque nous faisons constamment des compromis excessifs, cela conduit au ressentiment. Mais le mari ne sait même pas que les deux jours étaient l'idéal car elle a présenté la semaine! Si cela n'arrive que de temps en temps, ça va. Mais si cela se produit encore et encore et encore, cela conduit au ressentiment, et le ressentiment est le tueur dans les relations. Le ressentiment est l'une des premières choses qui commence à nuire à une relation.

J'avais l'habitude de travailler avec des couples, et quand je voyais quelqu'un entrer avec ce que j'appelle un réservoir plein de ressentiment, cela créait une déconnexion, et c'était très difficile. Souvent, si ce réservoir de ressentiment est plein pendant trop longtemps, la déconnexion devient également trop longue, et parfois, il est difficile de revenir à cette connexion.

Une chose que j'aime aussi dire aux gens de faire si vous êtes dans une relation est de faire un journal d'appréciation du partenaire. Procurez-vous un cahier ou un journal, quelque chose qui est beau pour vous. Mettez-le quelque part où vous le voyez. Pour mon mari et moi, nous le mettons sur le plan de travail de la cuisine, donc nous le voyons tout le temps, car nous cuisinons souvent ensemble.

De chaque côté du papier, vous écrivez chacun ce que vous appréciez de l'autre. C'est un beau souvenir à avoir. C'est un excellent rappel visuel lorsque vous voyez ce journal là-bas. Être capable de se dire ce que vous appréciez les uns chez les autres est une très belle chose, et cela renforce la proximité et la connexion. On peut également le faire avec les enfants.

Si vous êtes un HSP avec un partenaire non-HSP, il est important de comprendre qu'il ne connaîtra probablement pas vos besoins à moins que vous ne lui disiez très clairement. C'est pourquoi le plaidoyer et la communication sont si importants dans les relations. Ce qui est également frappant, c'est le nombre d'hommes qui me disent qu'ils vont bien dans la relation et que leur femme ne l'est pas. Cela commence généralement des années auparavant, mais la raison pour laquelle ils viennent me consulter est que leur femme a dit qu'elle voulait du temps libre ou une séparation ou un divorce. L'homme se sent souvent perdu et ne savait pas que elle était si mal dans la relation. C'est triste parce que j'ai été témoin du même schéma maintes et maintes fois, et j'aimerais souvent pouvoir remonter le temps pour leur donner des outils plus tôt.

L'un des meilleurs outils de communication provient de la méthode Gottman qui s'appuie sur des décennies de recherche sur les couples. L'un des moyens les plus efficaces de communiquer consiste à utiliser la méthode de l'orateur-auditeur. J'ai trouvé cette méthode très utile pour les personnes très sensibles en particulier. Chaque personne a le temps d'être l'orateur et l'auditeur. L'auditeur prend des notes pendant qu'il écoute, ce qui aide à maintenir les conversations émotionnelles sur la bonne voie, car l'écriture engage le cerveau cognitif, ce qui empêche le cerveau émotionnel de prendre le dessus. Tant l'orateur que l'auditeur ont des règles et des rôles. Le but est que chacun s'exprime, soit entendu et compris.



# La méthode Gottman

Le langage corporel de l'auditeur est important. Si vous roulez des yeux ou interrompez, vous n'êtes pas un bon auditeur. Si vous êtes tous les deux capables de vous parler calmement, vous pouvez essayer certaines de ces étapes par vous-même, mais s'il y a de la volatilité ou que votre cerveau émotionnel prend le dessus, alors ce sera plus facile et plus efficace de le faire avec un thérapeute.

L'orateur et l'auditeur doivent être calmes pour que l'exercice orateur-auditeur soit efficace. Si vous êtes bouleversé ou émotif en parlant, il sera plus difficile pour l'auditeur de vous comprendre. Si vous êtes contrarié en tant qu'auditeur, il sera difficile d'écouter objectivement.

Votre premier travail est de prendre soin de vous pour être calme (passer du temps dans la nature, méditer, voir votre propre thérapeute, journal, parler à un ami, etc.). N'oubliez pas que lorsque vous êtes en colère, extrêmement émotif ou sur la défensive, la partie de votre cerveau qui peut recevoir de nouvelles informations est désactivée. Par conséquent, il n'est efficace que d'avoir des conversations pendant que vous êtes calme et engageant votre centre cognitif.

## Trois étapes de l'orateur

Racontez l'histoire de ce que vous vivez et nommez vos émotions en utilisant des déclarations «je».

Essayez de ne pas commencer une phrase par le mot «tu». Cela peut créer une attitude défensive et vous ne serez pas entendu.

L'orateur doit utiliser des déclarations «je», telles que «je me sens déconnecté ces derniers temps et cela me rend triste», plutôt que «tu me fais toujours sentir. . . »

Tenez-vous en aux faits. Un bon exemple de script:

«Quand je t'ai entendu dire. . . , J'ai senti . . . »

«Quand je te vois sortir avec tes amis et que je suis seule à la maison avec les enfants, je sens que le ressentiment monte.»

Évitez les communications négatives, comme par exemple: «Tu sors toujours avec tes amis, et je n'y arrive jamais.» Il s'agit d'une déclaration de culpabilité qui créera probablement une attitude défensive et vous ne serez pas entendu. Les mots doivent toujours et jamais être évités.





# La méthode Gottman

Nommez votre besoin positif. La plupart d'entre nous se plaignent au lieu de déclarer notre besoin, ce qui crée généralement une attitude défensive. Déclarer un besoin positif crée de l'empathie.

J'ai besoin d'un câlin.

J'ai besoin de temps pour moi.

J'ai besoin de plus d'aide à la maison et j'espère que nous pourrions mieux répartir les tâches.

J'ai besoin de plus d'aide avec les enfants et je veux m'asseoir avec toi et découvrir ce qui fonctionnerait mieux pour moi.

J'ai besoin de plus de temps pour nous et trouver comment nous pouvons passer plus de temps de qualité ensemble.

Je veux aller voir un thérapeute de couple avec toi pour que je puisse parler de ce qui me dérange et que nous puissions trouver une solution.

J'ai besoin que tu mettes les enfants au lit le soir pour que je puisse avoir un peu de temps «moi» pour me reposer et me restaurer.

J'ai besoin d'aide le matin pour préparer les enfants et je veux m'asseoir avec toi et trouver un moyen de répartir les rôles pour que ça me stresse moins.

J'ai besoin de passer plus de temps amusant ensemble, comme un rendez-vous amoureux ou faire certaines des activités amusantes que nous faisons ensemble, car je pense que cela nous aidera à nous connecter.

## Cinq étapes de l'auditeur

Quelle est l'histoire de l'orateur? Sans porter de jugement, rapportez ce que vous avez entendu dire. "Je t'ai entendu dire . . . » (N'ajoutez pas vos propres trucs et n'essayez pas de réparer quoi que ce soit à ce stade. Vous écoutez simplement à ce stade.)

Quelle est l'émotion de l'orateur? Nommer ses émotions est utile, et s'ils ne vous les a pas dit, demandez-lui.

Validez les émotions de l'orateur. Vous n'avez pas à être d'accord avec lui pour les valider. Vous confirmez qu'il vit cette émotion. La validation peut commencer par «Il est logique que tu te sentes. . . »

Quel est le besoin positif de l'orateur? Si vous ne le savez pas, demandez-leur "Quel est ton besoin positif?"

Demandez-lui s'il se sent entendu ou s'il y a autre chose. "As-tu l'impression que j'ai tout compris, ou y a-t-il quelque chose que j'ai manqué ou que tu as besoin que je comprenne mieux?"

Cette technique orateur-auditeur demande un peu de pratique, mais c'est magique. J'ai vu des couples qui se disputaient depuis des années être enfin capables de communiquer efficacement en utilisant cette méthode. C'est incroyable et aide avec toutes les formes de communication. Nous avons tous juste besoin d'être entendus et compris.



# Nos besoins

J'ai certainement dû développer la capacité de dire non sans culpabilité et de fixer des limites saines dans ma vie aussi.

J'étais tellement concentrée sur la prise en charge des besoins de tous les autres que je ne savais même pas quels étaient mes besoins lorsque j'ai commencé à apprendre l'importance de limites saines.

Maintenant, en tant que psychothérapeute, je vois que beaucoup d'entre nous doivent apprendre quels sont nos besoins et comment prendre soin de nous-mêmes de manière réparatrice. Donner jusqu'à ce que nous soyons épuisés n'est pas sain et ne créera pas de dynamique relationnelle saine.

Bien que la création de limites puisse être difficile au départ, il est important de répondre à vos besoins en matière de bien-être.

Un domaine qui peut vous aider est de changer l'objectif à travers lequel vous visualisez le non.

Il est facile de se concentrer sur la façon dont le non affecte cette autre personne, surtout si elle est déçue par votre non.

Mais je suggère d'utiliser la lentille qui vous aide à regarder en interne comment le oui que vous vous dites est sain pour vous et bon pour vous.

Si vous vous concentrez instantanément sur leur déception, cela devient alors plus grand que votre besoin à ce moment-là et vous permet de zapper facilement votre besoin. Mais comme vous le voyez, zapper vos besoins conduit à du ressentiment, et cela crée une déconnexion dans la relation. Fameux triangle de Karpman !!!!!!!

Je suggère d'utiliser un filtre qui, à la place, vous aide à vous concentrer sur le fait que dire non est une façon d'honorer vos besoins et votre bien-être. Déplacez un peu cet objectif, et même si vous remarquez que la culpabilité surgit, mettez la culpabilité sur la table et parlez-lui.





# Chère culpabilité

Pourquoi ressentez-vous de la culpabilité et qu'est ce que cela essaie de vous dire?

Commencez à parler de la culpabilité et même à l'écrire afin que vous puissiez engager le cerveau cognitif pour vous aider à comprendre ce que vous ressentez émotionnellement.

Ecrivez ce qui dépend de vous et ce qui ne dépend pas de vous.

Vous ne pouvez pas être coupable des attentes non satisfaites des autres.

Chacun doit prendre la responsabilité de son bien-être.

Responsable oui ! coupable non !

Le cerveau cognitif est la partie de votre cerveau qui peut être rationnelle et voir les faits.

Par exemple, si j'assiste à cet événement, je serai tellement épuisé que je pourrais tomber malade ou être irritable ou ajouter à mon réservoir de ressentiment, alors je devrais me reposer à la place.

Ce processus de pensée vient de la partie cognitive, il peut donc vous aider à répondre à vos besoins.

Lorsque vous commencez à honorer vos besoins, vous commencez à vous sentir mieux. Lorsque vous vivez dans votre bien-être équilibré et centré, vous avez un impact positif sur les autres, que ce soit dans votre famille, vos amis, vos relations, votre environnement de travail - tout cela. Il s'agit du nouvel objectif pour le visualiser. Vos besoins sont importants et les honorer est important. Il est bénéfique pour les gens autour de vous que vous soyez à votre meilleur, équilibré et bien vous-même.





# Gérer les relations difficiles

En tant que personnes très sensibles, nous pouvons trouver très difficile de gérer les conflits, les commentaires grossiers et les personnes toxiques.

Nous avons tendance à vivre dans un monde fantastique où nous pensons que les gens devraient être gentils, attentionnés et polis tout le temps.

Alors, que se passe-t-il lorsque vous êtes dans le monde réel où cela ne se produit pas? Ou quelqu'un se moque de vous parce que vous êtes très sensible?



## Journalons!

Écrivez un moment où vous vous êtes senti honteuse d'être très sensible. Qu'avez-vous ressenti? Qu'avez-vous fait à ce sujet?

Écrivez une liste de toutes les personnes dans votre vie avec lesquelles vous avez régulièrement des problèmes ou avec lesquelles vous pensez ne pas vous comprendre.

Êtes-vous souvent dérangé lorsque les gens ne sont pas aussi polis que vous? Si oui, qu'est ce que vous vous dites?

Vous trouverez une lettre à remettre à vos amis, parents, collègues etc.

Souvenez-vous que presque tout le temps, ce que les gens font ou disent n'est pas à cause de vous.

Même si les paroles de quelqu'un semblent vous attaquer personnellement, c'est à cause de quelque chose qu'il projette ou auquel il est confronté.

Lorsque vous réalisez cela, cela peut vous aider à vous calmer et peut-être même à ne pas vous fâcher lorsque les gens vous crient dessus ou commencent des conflits.



# Gérer les relations difficiles

Voici quelques façons de gérer les conflits, même lorsque tout dans votre corps et votre esprit HSP essaient de l'éviter:

Connaissez vos limites et vos façons de prendre soin de vous. Notez ce que sont vos limites et revenez en arrière et passez en revue votre pratique de soins personnels avant que les conflits ne surviennent.

Entraînez-vous avec quelqu'un en qui vous avez confiance. Cela peut sembler idiot, mais obtenir le soutien d'un être cher peut aider. Si vous avez affaire à un collègue difficile, pratiquez d'abord ce que vous voulez dire avec quelqu'un d'autre. Demandez également de l'aide si vous en avez besoin. Les personnes très sensibles sont sujettes aux relations avec les narcissiques en raison de leur comportement attentionné.

Apprenez les signes d'un narcissique pour rester clair. Si quelqu'un vous dit quelque chose d'impoli et que cela ne vaut pas la peine de réagir, éloignez-vous.

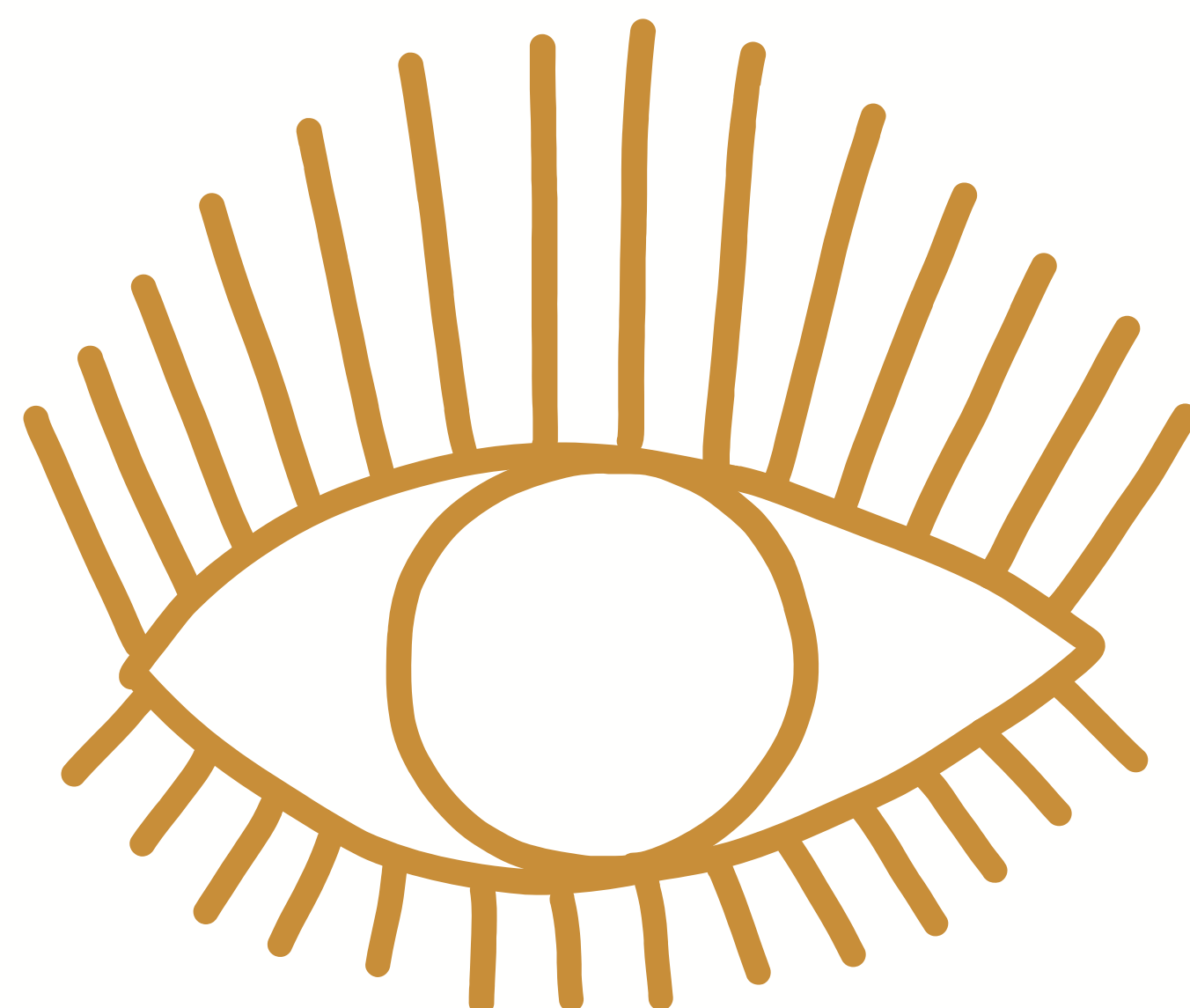
Étant donné que les HSP sont de toute façon bons pour trop réfléchir, essayez-le la prochaine fois que quelqu'un sera impoli ou irrespectueux avec vous.

Pensez-vous qu'ils passent juste une mauvaise journée? Tout ce qu'ils ont dit est-il vrai?

Pouvez-vous changer votre comportement? Ou leur commentaire ou leur comportement était-il complètement inacceptable et aléatoire et vous devez simplement vous éloigner et l'oublier?

Etre gentil. Lorsque vous êtes gentil avec une personne impolie ou insensible, cela peut en fait changer son comportement. Même si ce n'est pas le cas, vous vous sentirez bien qu'au moins vous ne vous êtes pas engagé dans un comportement violent! Prenez le large!

Soyez doux avec vous-même! Améliorez vos pratiques de soins personnels et d'amour de soi lorsque vous faites face à des critiques, à des conflits ou à une personne impolie.





# Répérer les manipulateurs narcissiques

## LES 30 CARACTÉRISTIQUES DU MANIPULATEUR

- Il culpabilise les autres au nom du lien familial, de l'amitié, de l'amour, de la conscience professionnelle.
- Il reporte sa responsabilité sur les autres, ou se démet des siennes.
- Il ne communique pas clairement ses demandes, ses besoins, ses sentiments et opinions.
- Il répond très souvent de façon floue.
- Il change ses opinions, ses comportements, ses sentiments selon les personnes ou les situations.
- Il invoque des raisons logiques pour déguiser ses demandes.
- Il fait croire aux autres qu'ils doivent être parfaits, qu'ils ne doivent jamais changer d'avis, qu'ils doivent tout savoir et répondre immédiatement aux demandes et questions.
- Il met en doute les qualités, la compétence, la personnalité des autres : il critique sans en avoir l'air, dévalorise et juge.
- Il fait faire ses messages par autrui.
- Il sème la zizanie et crée la suspicion, divise pour mieux régner.
- Il sait se placer en victime pour qu'on le plaigne.
- Il ignore les demandes même s'il dit s'en occuper.
- Il utilise les principes moraux des autres pour assouvir ses besoins.
- Il menace de façon déguisée, ou pratique un chantage ouvert.
- Il change carrément de sujet au cours d'une conversation.
- Il évite ou s'échappe de l'entretien, de la réunion.
- Il mise sur l'ignorance des autres et fait croire en sa supériorité.
- Il ment.
- Il prêche le faux pour savoir le vrai.
- Il est égocentrique.
- Il peut être jaloux.
- Il ne supporte pas la critique et nie les évidences.
- Il ne tient pas compte des droits, des besoins et des désirs des autres.
- Il utilise souvent le dernier moment pour ordonner ou faire agir autrui.
- Son discours paraît logique ou cohérent alors que ses attitudes répondent au schéma opposé.
- Il flatte pour vous plaire, fait des cadeaux, se met soudain aux petits soins pour vous.
- Il produit un sentiment de malaise ou de non-liberté.
- Il est parfaitement efficace pour atteindre ses propres buts mais aux dépens d'autrui.
- Il nous fait faire des choses que nous n'aurions probablement pas fait de notre propre gré.
- Il fait constamment l'objet des conversations, même quand il n'est pas là.

Pour chaque affirmation, demandez-vous si elle correspond à la personne que vous soupçonnez d'être manipulatrice.

Si vous pouvez dire oui à au moins 14 affirmations, vous êtes probablement dans une relation avec une personne manipulatrice.

Mon conseil : prenez vos distances, protégez votre énergie, voire fuyez. Les manipulateurs narcissiques se remettent très très rarement en question.



# Expliquer l'Hypersensibilité à l'entourage

Pour moi, l'une des choses les plus difficiles à faire en tant que HSP est que la plupart du temps, les gens ne comprennent pas ce que cela signifie.

Comme j'en avais assez de voir mes patients affronter l'incompréhension de leur entourage, j'ai décidé de rédiger une lettre à remettre à la famille et aux amis.

J'ai d'ailleurs fait la même chose pour la classe de mon fils, pour que la maîtresse explique aux autres enfants ce qu'était être autiste asperger.

Cher ami, cher .....

Je m'appelle Audrey Akoun et je travaille avec votre ami ..... pour l'aider voir toute la beauté de son fonctionnement d'hypersensible.

Peut-être qu'elle en a déjà discuté avec vous, peut-être que non. Peut-être n'avez-vous aucune idée de ce qu'est une personne très sensible.

Vous vous êtes peut-être déjà dit ou lui avez dit qu'elle prenait les choses trop à coeur, qu'elle s'écoutait trop, qu'elle est trop intense dans ses émotions et ses réactions etc.... vous voyez ce que je veux dire.

Vous lui avez peut-être même conseillé de s'endurcir, de faire un effort. Il y a peut-être eu des malentendus entre vous voire de l'agacement.

Votre amie fait partie des 20% d'hypersensibles (HSP) dans la population. Ce n'est pas une maladie ou un trouble. C'est un fonctionnement particulier du cerveau pluggué à la naissance qui est particulier et génial.

Je travaille avec les hypersensibles pour apprendre à faire face aux choses qui peuvent être embêtantes et révéler toute la beauté de l'hypersensibilité.

Vous pouvez également aider avec cela!

Voici quelques moyens simples d'entourer et interagir avec votre incroyable ami hypersensible:

1. Elle peut pleurer beaucoup, des larmes de joie et de tristesse. Ne paniquez pas car c'est tout à fait naturel et elle y est probablement habituée et d'accord avec ça. Elle pleure devant les films, aux mariages et même devant des jeux télévisés si une scène la touche.

2. Évitez de lui renvoyer une étiquette négative comme chiant ou hystérique quand elle se sent dépassée ou anxieuse. Si elle se confie à vous, cela signifie qu'elle est à l'aise avec vous et qu'elle recherche du soutien. Si vous la qualifiez d'hystérique, il y a de fortes chances qu'elle se referme rapidement. Inutile de lui donner des bons conseils comme prends sur toi, fais un effort, serre les dents. Elle n'a pas besoin de solutions juste de compassion, d'écoute et de réconfort affectif.

3. Certains HSP peuvent détester les bruits forts, les lumières stimulantes ou les tissus qui démangent. Ils pourraient être dérangés par un tas de choses qui pourraient ne pas vous sembler très importantes. Leur système nerveux est en fait plus sensible et ce n'est pas quelque chose qu'ils inventent. Essayez de faire ce que vous pouvez pour la mettre à l'aise.



# Expliquer l'Hypersensibilité à l'entourage

4. Votre ami.e hypersensible a un cerveau qui capture beaucoup d'informations que la moyenne. C'est génial car cela permet d'ouvrir la connaissance, la créativité, l'intuition, l'empathie et encore plein de grandes qualités. Mais c'est aussi épuisant de capter en permanence autant d'infos. Son cerveau est donc souvent surstimulé et elle a donc besoin de phase de repos et d'isolement pour faire des activités calmes et prendre soin d'elle. Nécessaire pour recharger son énergie. Laissez lui de l'espace et du temps pour être seule. Ne vous vexez pas si elle refuse une invitation. Ce n'est pas qu'elle n'a pas envie de vous voir mais elle a plus besoin de se ressourcer au calme.

5. Elle est très à l'écoute et empathique. Soyez honnête avec elle! La plupart des hypersensibles sont plus en colère contre quelqu'un si on leur ment au lieu de se faire dire une vérité inconfortable.

6. Ne lui demandez pas de regarder quelque chose de violent. Désolé, mais elle ne veut probablement pas voir le nouveau film d'horreur avec vous. (si ça vous concerne)

7. Honnêtement, le meilleur conseil est d'être gentil avec elle. Cela ne signifie pas ne jamais dire quoi que ce soit et éviter les conflits, mais simplement le faire de la manière la plus agréable. Soyez attentionné car votre ami HSP a un grand cœur et est toujours prête à faire plaisir. Elle est généreuse. Elle a besoin de la réciprocité pour être heureuse.

8. La personne hypersensible est très créative, visionnaire ou compétente dans un certain domaine ou dans de nombreux domaines de résolution de problèmes ou d'expertise.

N'hésitez pas à lui demander son avis, elle est généralement plus qu'heureuse d'être une ressource. Parfois, elle a besoin de temps pour réfléchir à ce que vous avez demandé. Si vous lui donnez du temps et de l'espace, elle peut généralement fournir une réponse utile et inspirante à laquelle vous ne vous attendez peut-être pas.

Et quand elle fait des efforts pour quelque chose, cela lui importe profondément.

Soyez donc gentil lorsque vous évaluez ce qu'elle a offert et aidez-la à voir ce que vous appréciez à ce sujet avant de donner d'autres commentaires.

Son besoin d'aller en profondeur dans les choses peut prendre un peu plus de temps pour répondre à un appel téléphonique, un e-mail ou une autre communication.

9. Elle peut être très sensible aux critiques. Ne la critiquez jamais devant les autres. S'il vous plaît, prenez le temps de parler avec elle seul et faites-lui savoir que vous avez des choses dont vous voulez parler avec elle et qui ne fonctionnent pas pour vous. Les hypersensibles ont souvent un déficit de confiance en soi. Elles doutent, elles se remettent en question, elles essaient toujours de faire plaisir et de bien faire. Prenez ça en compte avant d'envoyer des critiques. Vous pouvez lui dire les choses de manière constructive et toujours avec gentillesse et positif.



# Expliquer l'Hypersensibilité à l'entourage

Toutes ces suggestions sont destinées à être un point de départ. J'espère que vous lui poserez des questions et elle vous parlera de tous ses besoins supplémentaires et vous donnera des explications supplémentaires qui vous aideront à comprendre ses besoins personnels spécifiques.

Votre ami est courageuse. cette démarche de coaching pour les hypersensibles en demande beaucoup.

Elle est en train de comprendre qu'elle n'a pas de tare. Comme tous les hypersensibles, elle a de besoins spécifiques pour protéger son cerveau, s'épanouir dans la vie et tisser de jolies relations. Ces besoins ne sont pas des caprices. Ils sont vitaux et non négociables.

Lorsque ses besoins sont satisfaits, alors elle peut être beaucoup plus présente pour communiquer avec vous et partager sa vie avec vous.

Je pense que beaucoup de changements sont simples en pratique une fois que nous nous y habituons, même s'ils peuvent vous sembler inhabituels ou contre-intuitifs.

Ils peuvent faire une énorme différence pour elle, et donc pour vous.

Il s'agit simplement d'être direct les uns avec les autres et curieux plutôt que de juger ou de se défendre. Nous avons tous des besoins. Comme elle est très emphatique, elle ouverte à attendre les vôtres.

En partageant cette lettre avec vous, votre amie se sent peut-être vraiment exposée, vulnérable et nerveuse en ce moment.

Si vous pouvez donner la priorité à lui faire savoir que vous l'aimez et que vous vous souciez de d'elle même si vous ne comprenez pas ou n'êtes pas d'accord avec tout cela, ce serait vraiment important pour elle.

Son intention est de vous tendre la main en partenariat. Elle se présente comme elle est vraiment avec vous parce qu'elle vous respecte et respecte votre relation, même si cela peut être un risque énorme pour elle.

Merci beaucoup d'avoir lu ceci, cela signifie beaucoup pour moi en tant que coach de personnes extraordinaires qui ont beaucoup souffert car elle ne le savait pas...

Take care  
Audrey Akoun



# Comment fixer vos limites ?

Comme nous l'avons vu, lorsque vous fixez vos limites et défendez vos besoins, vous devez le faire de la manière la plus ferme, calme et compatissante. Tout en restant ferme. j'insiste.

Mais les choses ne se passent pas toujours comme prévu. Parfois, l'autre personne réagira par la colère, la déception ou même des représailles. Cela peut vous amener à avoir des doutes ou d'autres pensées négatives sur votre limite, entraînant des sentiments comme la honte ou l'anxiété.

Cela peut être une situation très émotionnelle et très inconfortable.

Surmonter des situations émotionnelles difficiles, c'est s'entraîner à abandonner les attentes. Plus vous pouvez fixer vos limites sans attente, plus vous pouvez être ferme et centrée.

L'une des attentes les plus courantes concerne la manière dont une autre personne devrait réagir à votre limite.

Par exemple, vous prévoyez de définir une limite avec votre enfant en lui demandant de ne pas mettre tous ses jouets au milieu de votre bureau. Vous vous attendez peut-être à ce qu'il accepte simplement et le fasse sans se plaindre. Mais alors c'est exactement le contraire qui se produit: il gémit et s'énerve à ce sujet, disant que vous êtes méchante.

Si vous permettez à sa réaction, qui était inattendue, de vous frustrer, que se passe-t-il? La situation dégénère en un jeu de puissance, ou vous vous sentez coupable et cédez - laissant tomber complètement la frontière.

Qu'avez-vous vraiment appris? Rien pour vous, mais votre enfant a appris le message qu'en pleurnichant, il peut arriver à ses fins, et vous continuerez à devoir faire face à la frustration de voir votre espace de vie perturbé.

Maintenant, si vous fixez votre limite sans vous attendre à ce que l'autre personne réagisse, vous restez ouvert et sans jugement. Vous ne serez pas surpris et vous ne réagirez pas avec votre propre réponse d'auto-sabotage.

Rappelez-vous, une limite saine est ferme mais flexible, tolérante mais affirmée. Ainsi, lorsque votre enfant fait une crise de colère en réponse à votre limite, vous pouvez écouter et reconnaître ses sentiments blessés.

Vous pouvez lui dire que vous l'aimez et que vous passerez du temps de qualité avec lui, mais pas lorsque vous travaillez dans votre bureau vous avez besoin d. Votre espace de travail est interdit. Vous pouvez également proposer une autre option en demandant à votre enfant: «En plus de mon bureau, y a-t-il un autre espace dans lequel vous pouvez jouer dans lequel nous pouvons tous les deux accepter? En posant cette question, vous invitez la collaboration et l'opportunité de trouver une autre solution sans renoncer à votre limite.

En fin de compte, fixer une limite suscitera toutes sortes de sentiments de vous-même et de l'autre personne. Nous ne pouvons vraiment pas prédire comment quelqu'un réagira, et la vérité est que nous ne pouvons vraiment contrôler que nos propres émotions et réactions - pas celles de quelqu'un d'autre.