Portfolio de démarcation

Aperçu de l'activité 💬

Cette méthode aide les participants à découvrir et à appliquer différentes formes de démarcation pour réduire le stress et améliorer leur équilibre de vie. Les participants explorent les limites spatiales, temporelles, sociales et mentales-émotionnelles tout en créant un portefeuille personnalisé de stratégies de définition de limites.

Objectif d'apprentissage 🎯

Les participants vont pouvoir :

- Établir consciemment des limites entre et au sein des différents domaines de leur vie.
- Identifier et appliquer quatre types de stratégies de démarcation (spatiale, temporelle, sociale, mentale-émotionnelle).
- Développer des stratégies personnalisées pour éviter le débordement et utiliser efficacement les ressources.

Groupe cible 👥

Tranche d'âge : jeunes (16-25 ans)
Taille du groupe : 4 à 20 participants

Durée ⏱️

60 minutes

Format 💻

☒ En personne ☒ Adaptable au format numérique

☐ Inclus dans la plateforme d'apprentissage

Matériaux 🧿

- Papier A4 ou appareils avec connexion Internet
- Stylos

✅ Inclus dans cette activité :

Fiche de travail « Portfolio de démarcation »
Guide des « Quatre types de limites »
Fiche de travail « Auto-réflexion »
Guide « Développement d'une stratégie de limites »
Jeu de cartes de scénarios de limites

Comment mettre en œuvre 📋

Étape 1. Introduction (10 minutes)

- Présentez les quatre types de limites avec des définitions claires.
- Partagez des exemples concrets de chaque type de démarcation.
- Expliquez le lien entre les limites et la réduction du stress.

Étape 2. Auto-réflexion (10 minutes)

- Les participants utilisent la feuille de travail « Auto-réflexion ».
- Réflexion individuelle : « Avec qui ou avec quoi dois-je fixer des limites et pourquoi ? ».
- Encourager une évaluation honnête des défis actuels en matière de frontières.

Étape 3. Élaboration de la stratégie (10 minutes)

- Séance de brainstorming utilisant le « Guide de développement de stratégie ».
- Les participants génèrent des options individuelles pour chaque type de démarcation.
- Concentrez-vous sur des stratégies pratiques et réalisables.

Étape 4. Création du portfolio (20 minutes)

- Les participants complètent leur modèle personnel de « Portfolio de démarcation ».
- Inclure des mesures spécifiques pour chaque type de limite.
- Concevoir des plans de mise en œuvre réalisables.

Étape 5. Retour d'information et conclusion (10 minutes)

- Discussion de groupe ouverte sur les idées et les défis.
- Réflexion écrite facultative à l'aide de questions directrices.
- Partage d'expériences et soutien entre pairs.

Conseils d'utilisation 💡

- À utiliser comme réflexion individuelle suivie d'un partage de groupe.
- Fonctionne bien dans les configurations hybrides/en ligne avec des salles de réunion.
- Encouragez le partage ouvert mais laissez le silence pour la réflexion.
- Abordez les choses avec sensibilité : la définition des limites implique souvent des problèmes personnels.
- Utilisez des exemples concrets pour illustrer chaque type de démarcation.
- Proposez des exemples visuels pour stimuler la créativité.
- Prévoyez suffisamment de temps pour une réflexion approfondie et une discussion significative.
- Utilisez des salles de réunion (en ligne) ou des petits groupes (hors ligne) pour des discussions plus approfondies.

Idées de mise en œuvre numérique :

- PDF interactif pour saisie directe.
- Exercices de glisser-déposer pour catégoriser des exemples de limites.
- Tableau blanc collaboratif pour le brainstorming stratégique.
- Scénarios vidéo ou exemples illustrés pour une meilleure compréhension.

Outils et téléchargements 🧩

📎 Outil

🔧 *Fiche de travail « Portefeuille de délimitation »*

🔧 *Guide « Quatre types de limites »*

🔧 *Fiche de travail « Auto-réflexion »*

🔧 *Guide « Développement d'une stratégie de délimitation »*

🔧 *Ensemble de cartes de scénarios de limites*

Mon portfolio de démarcation personnelle

Démarcation temporelle

Fixer des limites de temps et des horaires

Défi actuel :

Où rencontrez-vous des difficultés avec les limites de temps dans votre vie quotidienne ?

_____

_____

_____

Ma stratégie :

Comment allez-vous créer de meilleures limites et une meilleure structure temporelle ?

_____

_____

_____

Actions spécifiques :

- Action 1 : _____
- Action 2 : _____
- Action 3 : _____

Indicateur de réussite :

Comment saurez-vous que cette stratégie fonctionne ?

_____

_____

Mon portfolio de démarcation personnelle

Démarcation sociale

Gérer les relations et les limites sociales

Défi actuel :

Quelles personnes ou situations sociales épuisent votre énergie ou créent du stress ?

_____

_____

_____

Ma stratégie :

Comment allez-vous créer une distance ou des limites saines avec les autres ?

_____

_____

_____

Actions spécifiques :

- Action 1 : _____
- Action 2 : _____
- Action 3 : _____

Indicateur de réussite :

Comment saurez-vous que cette stratégie fonctionne ?

_____

_____

Mon portfolio de démarcation personnelle

Démarcation mentale-émotionnelle

Se libérer des schémas de pensée négatifs et du débordement émotionnel

Défi actuel :

Quelles pensées négatives, inquiétudes ou schémas émotionnels vous affectent le plus ?

_____

_____

_____

Ma stratégie :

Comment allez-vous créer une distance mentale et émotionnelle par rapport à ces schémas ?

_____

_____

_____

Actions spécifiques :

- Action 1 : _____
- Action 2 : _____
- Action 3 : _____

Indicateur de réussite :

Comment saurez-vous que cette stratégie fonctionne ?

_____

_____

Life Skills

Mon portfolio de démarcation personnelle

PLAN DE MISE EN ŒUVRE

Cette semaine:

Quelles sont les 2 ou 3 petites étapes que vous allez franchir cette semaine ?

1. _____
2. _____
3. _____

Ce mois-ci :

Sur quels changements plus importants allez-vous travailler ce mois-ci ?

1. _____
2. _____
3. _____

Obstacles potentiels :

Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de mettre en œuvre ces stratégies ?

_____

_____

Système de soutien :

Qui peut vous aider à maintenir ces limites ?

_____

_____

Mon portfolio de démarcation personnelle

ESPACE DE RÉFLEXION

Principales informations :
Qu'avez-vous appris sur vous-même en créant ce portfolio ?

_____

_____

_____

Priorité
Quel type de démarcation est le plus important pour vous en ce moment ?

_____

_____

_____

Déclaration d'engagement :
Écrivez un engagement personnel envers vous-même concernant la définition de limites :

_____

_____

_____

N'oubliez pas : des limites saines ne sont pas des murs, mais des portes dont vous êtes le gardien. Commencez petit à petit, soyez constant et soyez patient avec vous-même pendant que vous développez ces nouvelles habitudes.

Quatre types de limites – Guide de référence rapide

DÉMARCATION SPATIALE

Définition : *Créer une séparation physique entre différents domaines de votre vie*

Exemples

- Séparer l'espace de travail de l'espace de vie à la maison
- Désigner des salles spécifiques pour des activités spécifiques
- Créer des barrières physiques (écrans, disposition des meubles)
- Utiliser différents emplacements à des fins différentes

Questions clés : Où ai-je besoin de délimitations physiques plus claires ? Comment mieux organiser mes espaces ? Quels environnements favorisent mon bien-être ?

Stratégies simples :

- Utiliser une chaise spécifique uniquement pour le travail
- Conservoir le matériel de travail dans une zone désignée
- Créer une « zone de transition » entre les espaces
- Établir des zones sans téléphone

DÉMARCATION TEMPORELLE

Définition : *Établir des limites de temps et des horaires clairs*

Exemples

- Horaires de travail fixes avec heures de début et de fin claires
- Pauses et temps libre programmés
- Du temps protégé pour les loisirs et les soins personnels
- Heures désignées en étant « hors ligne »

Questions clés : Quand dois-je mieux gérer mon temps ? Quelles activités méritent des plages horaires dédiées ? Comment faciliter les transitions entre les activités ?

Stratégies simples :

- Utiliser des minuteurs pour des périodes de travail concentrées
- Prévoir du temps personnel comme des réunions importantes
- Créer des rituels de transition entre les activités
- Définir des heures spécifiques pour vérifier les e-mails/messages

Quatre types de limites – Guide de référence rapide

DÉMARCATION SOCIALE

Définition : *Gérer les relations et les interactions sociales*

Exemples

- Passer du temps seul ou avec des personnes qui vous soutiennent
- Limiter les contacts avec les personnes qui drainent l'énergie
- Dire non aux engagements sociaux inutiles
- Créer de la distance par rapport aux relations toxiques

Questions clés : Quelles relations me stimulent ou m'épuisent ? Où dois-je m'entraîner à dire « non » ? Comment cultiver des relations plus solidaires ?

Stratégies simples :

- Prévoir du temps solo régulier
- Répondre poliment mais fermement aux demandes
- Rechercher des communautés en phase avec vos valeurs
- Limiter le temps passé avec des personnes négatives ou exigeantes

DÉMARCATION MENTALE-ÉMOTIONNELLE

Définition : *Créer une distance par rapport aux schémas de pensée négatifs et au débordement émotionnel*

Exemples

- Se libérer des cycles d'inquiétude
- Limiter la consommation négative des médias
- Pratiquer la pleine conscience et les techniques d'ancrage
- À la recherche de modèles et d'influences positifs

Questions clés : Quelles pensées ou émotions me submergent le plus ? Comment puis-je interrompre les schémas de pensée négatifs ? Où ai-je besoin d'un soutien émotionnel accru ?

Stratégies simples :

- Utiliser des techniques d'arrêt de la pensée
- Pratiquer quotidiennement la pleine conscience ou la méditation
- Limiter votre consommation d'informations et de médias sociaux
- Se connecter avec des personnes et du contenu inspirants
- Développer des habitudes de dialogue intérieur positives

Quatre types de limites – Guide de référence rapide

CONSEILS D'INTÉGRATION

- **Commencer petit à petit :** choisissez un type de limite sur lequel vous concentrer en premier.
- **Être cohérent :** les petites actions régulières sont plus efficaces que les changements radicaux.
- **Pratiquer l'auto-compassion :** établir des limites est une compétence qui prend du temps à développer.
- **Communiquer clairement :** faites connaître vos limites aux autres avec respect mais fermeté.
- **Examen régulier :** vérifiez chaque semaine si vos limites fonctionnent.
- **Flexibilité :** ajustez vos limites au fur et à mesure que votre situation de vie change.

DÉFIS DES FRONTIÈRES COMMUNES

- **Culpabilité :** n'oubliez pas que des limites saines profitent à tout le monde à long terme.
- **Réticence :** certaines personnes peuvent résister à vos nouvelles limites, c'est normal.
- **Incohérence :** il faut du temps pour établir de nouvelles habitudes - soyez patient avec vous-même.
- **Trop rigide :** les limites doivent être des portes flexibles, pas des murs impénétrables.
- **Tout ou rien :** vous n'avez pas besoin de limites parfaites partout à la fois.

ÉVALUATION RAPIDE

Évaluez-vous (1 à 5) pour chaque type de limite :

- **Spatiale :** Dans quelle mesure maintenez-vous les limites physiques ? ___/5
- **Temporel :** Dans quelle mesure protégez-vous votre temps ? ___/5
- **Social :** Dans quelle mesure gérez-vous les limites de vos relations ? ___/5
- **Mental-émotionnel :** Dans quelle mesure protégez-vous votre espace mental ? ___/5

Domaine d'intérêt : Quel est le score le plus bas ? Commencez par là !

Fiche de travail d'autoréflexion

Nom : _____ **Date :** _____

PARTIE A. ÉVALUATION DES LIMITES ACTUELLES

1. Audit énergétique

Pensez à votre semaine type. Pour chaque domaine ci-dessous, notez ce qui vous donne de l'énergie (+) et ce qui vous en épuise :

Espaces/Environnements :

- Énergisant : _____
- Épuisant : _____

Horaire/Programme:

- Énergisant : _____
- Épuisant : _____

Personnes/Relations :

- Énergisant : _____
- Épuisant : _____

Pensées/Schémas mentaux :

- Énergisant : _____
- Épuisant : _____

2. Violations des limites

Quand vous sentez-vous le plus dépassé ou stressé ? Décrivez 2 ou 3 situations spécifiques :

Situation 1 :

- Ce qui s'est passé: _____
- Ce que j'ai ressenti : _____
- Quelle limite a été franchie : _____

Situation 2 :

- Ce qui s'est passé: _____
- Ce que j'ai ressenti : _____
- Quelle limite a été franchie : _____

Fiche de travail d'autoréflexion

PARTIE B. RÉFLEXION PLUS APPROFONDIE

3. *Relèvement des limites*

Complétez ces phrases honnêtement :

« Fixer des limites me fait sentir... »

_____

_____

« Quand les autres ne respectent pas mes limites, je... »

_____

_____

« Le plus dur quand on dit « non », c'est... »

_____

_____

« J'ai appris les limites grâce à... »

_____

_____

4. Valeurs et priorités

Mes 5 principales valeurs/priorités dans la vie sont :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Dans quelle mesure mes limites actuelles protègent-elles ces valeurs ?

_____

_____

5. Vision future

Si j'avais des limites parfaites, ma vie ressemblerait à :

_____

_____

La première chose que je changerais est :

_____

_____

Fiche de travail d'autoréflexion

PARTIE C. PRÉPARATION AU CHANGEMENT

6. Évaluation de la motivation

Évaluez votre niveau de motivation pour chaque type de limite (1 = pas motivé, 5 = très motivé) :

- Limites spatiales : ___/5
- Limites temporelles : ___/5
- Limites sociales : ___/5
- Limites mentales et émotionnelles : ___/5

7. Système de soutien

Les personnes qui soutiendraient mes efforts pour fixer des limites :

_____
_____

Les personnes qui pourraient résister à mes nouvelles limites :

_____
_____

Comment je vais gérer la résistance :

_____
_____

8. Niveau d'engagement

Sur une échelle de 1 à 10, dans quelle mesure suis-je déterminé à améliorer mes limites ?
___/10

Qu'est-ce qui augmenterait mon niveau d'engagement ?

_____
_____ _____

Fiche de travail d'autoréflexion

PARTIE D. PRÉPARATION À L'ACTION

9. Victoires rapides

3 petits changements de limites que je pourrais faire cette semaine :

1. _____
2. _____
3. _____

10. Le plus grand défi

Le problème de limites qui me cause le plus de stress :

_____

_____

Pourquoi c'est difficile pour moi :

_____

_____

Un petit pas que je pourrais faire pour résoudre ce problème :

_____

_____

RÉSUMÉ DE LA RÉFLEXION

Idée clé : Quelle est la chose la plus importante que vous avez apprise sur vous-même ?

_____

_____

Priorité : Quel type de limite nécessite votre attention en premier ?

_____

_____

Prochaine étape : Quelle action spécifique allez-vous entreprendre après avoir terminé cette réflexion ?

_____

_____

Guide de développement de la stratégie de démarcation

Comment créer des stratégies de démarcation efficaces ?

Étape 1 : Identifiez votre défi spécifique

Soyez concret et précis sur ce que vous devez changer :

- Au lieu de dire : « J'ai besoin d'un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée », essayez : « Je consulte mes e-mails professionnels jusqu'à l'heure du coucher et je me sens anxieux ».
- Au lieu de dire : « Les gens profitent de moi », essayez : « Mon collègue me demande de couvrir ses quarts de travail tous les week-ends ».

Étape 2 : Choisissez votre type de limite

Associez votre défi à la bonne catégorie de limite :

Exemples de défis	Type de limite
Travailler depuis le lit, sans espace de travail dédié	Spatiale
Travailler tard, sans pause, disponibilité constante	Temporelle
Ne pas savoir dire non, relations énergivores	Sociale
Inquiétude constante, discours intérieur négatif	Mentale -émotionnelle

Guide de développement de la stratégie de démarcation

Étape 3 : Réfléchissez à des stratégies

Utilisez ces invites pour générer des idées.

Indications pour la stratégie spatiale :
- Quel espace physique pourrais-je créer ou modifier ?
- Comment puis-je séparer différentes activités spatialement ?
- Quels indices visuels ou physiques pourraient m'aider à maintenir des limites ?
- Où est-ce que je me sens le plus/le moins à l'aise, et pourquoi ?

Indications pour la stratégie temporelle :
- Quels moments précis faut-il protéger ?
- Comment puis-je créer des rituels de transition entre les activités ?
- Quel horaire serait adapté à mon énergie et à mes priorités ?
- Quand suis-je le plus/le moins productif ou heureux ?

Indications pour la stratégie sociale :
- Quelles relations nécessitent des limites plus claires ?
- Comment puis-je passer plus de temps avec des personnes qui me soutiennent ?
- Quelles phrases puis-je utiliser pour dire non gentiment mais fermement ?
- Où puis-je trouver une communauté et des liens positifs ?

Indications pour la stratégie mentale et émotionnelle :
- Qu'est-ce qui déclenche mes schémas de pensée négatifs ?
- Comment puis-je interrompre les pensées non-productives ?
- Quelles influences positives pourrais-je rechercher ?
- Où ai-je besoin de plus d'auto-compassion ?

Étape 4 : Faites-le SMART

Transformer les idées en stratégies **S**pécifiques, **M**esurables, **A**tteignables, pe**R**tinentes et limitées dans le **T**emps :
- Vague : « Soyez meilleur avec le temps » ; SMART : « Consultez vos e-mails uniquement à 9 h, 13 h et 16 h en semaine ».
- Vague : « Évitez les personnes négatives » ; SMART : « Limitez les appels téléphoniques avec [personne spécifique] à 20 minutes, une fois par semaine ».

Guide de développement de la stratégie de démarcation

MODÈLES DE STRATÉGIE

Modèle 1 : L'énoncé des limites

« Je prendrai [une mesure précise] afin de [protéger quelle valeur/quel besoin] d'ici [quand/à quelle fréquence] ». Exemples :

- « Je désactiverai les notifications de travail après 18 heures afin de protéger le temps en famille à partir de demain ».
- « Je pratique 5 minutes de respiration profonde lorsque je remarque des spirales d'inquiétude afin de protéger ma paix mentale en utilisant un rappel téléphonique quotidien ».

Modèle 2 : Le plan « Si-Alors »

« Si [situation déclenchante], alors je [mesure limite spécifique] ». Exemples :

- « Si quelqu'un me demande de travailler tard, je dirai : « Laissez-moi vérifier mon emploi du temps et je vous recontacterai demain ».
- Si je commence à me comparer aux autres sur les réseaux sociaux, je fermerai l'application et je listerai trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant".

Modèle 3 : La conception de l'environnement

« Je vais modifier [l'environnement physique/numérique] pour que [le comportement souhaité] devienne plus facile. » Exemples :

- « Je vais déplacer ma station de charge dans la cuisine pour qu'il soit plus facile d'aller me coucher sans mon téléphone ».
- « Je vais créer un espace de travail dédié pour que la séparation entre le travail et la maison soit plus facile ».

Guide de développement de la stratégie de démarcation

CATÉGORIES DE STRATÉGIE COMMUNE

Stratégies pour dire non

- La pause : « Laissez-moi y réfléchir et je vous recontacterai »
- L'alternative : « Je ne peux pas faire X, mais je pourrais faire Y à la place »
- Le disque rayé : répéter le non calmement et systématiquement
- Le sandwich aux compliments : apprécier a demande, la refuser, proposer autre chose

Stratégies de transition

- Rituels physiques : changer de vêtements, se laver les mains, faire une promenade
- Rituels mentaux : écrire les pensées, faire des exercices de respiration, définir des intentions
- Marqueurs temporels : utiliser des minuteries, des alarmes ou des pauses programmées
- Actions symboliques : Fermer l'ordinateur portable, verrouiller la porte du bureau, allumer une bougie

Stratégies de protection

- Zones tampons : prévoir du temps tampon entre les activités
- Plans de secours : Avoir des stratégies de sortie pour les situations difficiles
- Systèmes de soutien : identifier les alliés qui peuvent aider à maintenir les limites
- Temps de récupération : prévoir du repos et de la recharge après des situations difficiles

Critères de sélection de la stratégie

Demandez-vous :
✅ Est-ce suffisamment précis ? Pouvez-vous imaginer exactement ce que vous ferez ?
✅ Est-ce réaliste ? Pouvez-vous réellement le mettre en œuvre compte tenu de votre situation ?
✅ Est-ce durable ? Pourriez-vous maintenir cette stratégie à long terme ?
✅ Est-ce que cela correspond à vos valeurs ? Protège-t-il ce qui compte le plus pour vous ?
✅ Est-ce sous votre contrôle ? Cela dépend-il uniquement de vos actions et non du comportement des autres ?

Dépannage des problèmes courants

- « Je ne sais pas par où commencer » → Commencez par la violation de limite qui vous cause le plus de stress → Choisissez d'abord le type de limite le plus facile à mettre en œuvre
- « Mes stratégies ne fonctionnent pas » → Réduisez-les et précisez-les → Abordez les obstacles environnementaux ou systémiques → Obtenez le soutien des autres
- « Je me sens coupable de fixer des limites » → N'oubliez pas : les limites profitent à tout le monde à long terme → Commencez par de petites limites à faible enjeu pour renforcer la confiance → Pratiquez l'autocompassion - c'est une compétence qui prend du temps
- « Les autres résistent à mes limites » → Restez cohérent - les gens testent de nouvelles limites → Communiquez clairement et gentiment mais fermement → Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler (vos actions)

Guide de développement de la stratégie de démarcation

VOTRE FICHE DE TRAVAIL DE DÉVELOPPEMENT DE STRATÉGIE

Mon défi spécifique en matière de limites :

_____

_____

Type de limite auquel cela s'adresse : □ Spatiale □ Temporelle □ Sociale □ Mentale-émotionnelle

_____

_____

3 stratégies potentielles :

1. _____
2. _____
3. _____

Ma stratégie choisie (en utilisant des critères SMART) :

_____

_____

Obstacles potentiels et solutions :

_____

_____

Comment je suivrai les progrès :

_____

_____

Scénarios de limites – Fiches de discussion

Découpez ces cartes pour des discussions de groupe, des jeux de rôle ou une réflexion individuelle.

SCÉNARIOS DE DÉMARCATION SPATIALE

Scénario A1 : Le dilemme du télétravail
Sarah travaille depuis son studio. Son lit lui sert également de chaise de bureau et ses documents de travail sont éparpillés dans son espace de vie. Elle a du mal à se déconnecter et reste souvent éveillée à penser aux tâches du lendemain.

Questions de discussion :
- Quelles limites spatiales Sarah pourrait-elle créer ?
- Comment sa configuration actuelle pourrait-elle affecter son sommeil et sa relaxation ?
- Quelles solutions créatives fonctionnent dans les petits espaces ?

Scénario A2 : L'espace de travail familial
Mike partage son bureau à domicile avec son adolescent qui y fait ses devoirs. Les appels Zoom sont fréquemment interrompus, et tous deux ont le sentiment d'être envahis. La tension monte autour de ce territoire partagé.

Questions de discussion :
- Comment les espaces partagés peuvent-ils fonctionner pour plusieurs personnes ?
- Quelles modifications physiques pourraient aider ?
- Quel rôle la planification pourrait-elle jouer ?

SCÉNARIOS DE DÉMARCATION TEMPORELLE

Scénario B1 : Le gestionnaire toujours actif
Lisa consulte ses e-mails à 6 h et répond aux messages jusqu'à minuit. Son équipe s'attend désormais à des réponses immédiates à toute heure. Elle se sent épuisée, mais craint de paraître peu impliquée si elle n'est pas constamment disponible.

Questions de discussion :
- Quelles limites de temps Lisa pourrait-elle établir ?
- Comment une disponibilité constante pourrait-elle affecter la qualité de son travail ?
- Quelles stratégies de communication pourrait-elle utiliser avec son équipe ?

Scénario B2 : Le parent surchargé
Tom n'a pas de temps de pause entre ses activités. Il court du travail à la récupération des enfants, en passant par l'entraînement de foot et les courses. Il est constamment stressé et ne se sent jamais présent dans aucune situation.

Questions de discussion :
- Où Tom pourrait-il adapter pendant la période de transition ?
- Quelles activités pourraient être négociables ou combinées ?
- Comment de meilleures limites temporelles pourraient-elles améliorer ses relations ?

Scénarios de limites – Fiches de discussion

SCÉNARIOS DE DÉMARCATION SOCIALE

Scénario C1 : Celui qui veut plaire aux autres
Maya dit toujours oui aux demandes de ses amis, même lorsqu'elle est débordée. La semaine dernière, elle a aidé trois personnes à déménager, assuré des heures supplémentaires pour ses collègues et gardé les enfants de sa voisine, tout cela alors qu'elle était en retard sur ses propres responsabilités.

Questions de discussion :
- Qu'est-ce qui empêche Maya de dire non ?
- Comment sa disponibilité constante pourrait-elle affecter ses relations ?
- Quelles phrases pourrait-elle utiliser pour établir des limites sociales ?

Scénario C2 : La dynamique familiale toxique
Jean redoute les réunions de famille, car son frère critique constamment ses choix de carrière. Ces interactions le laissent épuisé et le poussent à se remettre en question pendant des jours.

Questions de discussion :
- Comment Jean peut-il protéger son énergie émotionnelle ?
- Quelles stratégies pourrait-il utiliser lors d'événements familiaux ?
- Comment pourrait-il se préparer mentalement à des interactions difficiles ?

SCÉNARIOS DE DÉMARCATION MENTALE-ÉMOTIONNELLE

Scénario D1 : L'accro aux nouvelles
Rachel consulte compulsivement les actualités et les réseaux sociaux tout au long de la journée. Elle se sent anxieuse et submergée par des informations négatives constantes, mais ne parvient pas à s'arrêter de faire défiler les pages. Son sommeil et son humeur se sont dégradés.

Questions de discussion :
- Quelles limites mentales Rachel pourrait-elle créer ?
- Comment la surcharge d'informations pourrait-elle affecter son bien-être ?
- Quelles stratégies pourraient l'aider à limiter sa consommation d'informations ?

Scénario D2 : La spirale perfectionniste
David repasse mentalement les conversations, analysant ce qu'il aurait « dû » dire différemment. Il s'inquiète constamment de l'opinion des autres et remet en question ses décisions. Ce bavardage mental l'empêche de profiter du moment présent.

Questions de discussion :
- Comment David peut-il prendre de la distance par rapport à ses pensées inquiétantes ?
- Quelles techniques pourraient interrompre ses schémas de réflexion excessive ?
- Comment pourrait-il développer davantage l'auto-compassion ?

Scénarios de limites – Fiches de discussion

SCÉNARIOS DE LIMITES MIXTES

Scénario E1 : Le défi mixte
Anna travaille à distance tout en s'occupant de sa mère âgée qui vit avec elle. Ses appels professionnels sont interrompus par les soins, son temps libre est inexistant et elle se sent coupable de ses deux rôles. Elle est épuisée et pleine de ressentiment.

Questions de discussion :
- De quels types de limites Anna a-t-elle besoin ?
- Comment pourrait-elle répondre à des priorités concurrentes ?
- Quels systèmes de soutien pourraient aider ?

Scénario E2 : Le piège technologique
Le smartphone de Ben vibre de ses e-mails professionnels, de ses notifications de réseaux sociaux, de ses conversations familiales, de ses alertes d'actualité et de ses applications de jeux. Il consulte son téléphone plus de 100 fois par jour et se sent anxieux lorsqu'il n'est pas à proximité. Ses relations et sa concentration en ont souffert.

Questions de discussion :
- Comment plusieurs types de limites s'appliquent-ils ici ?
- Quelles limites numériques Ben pourrait-il créer ?
- Comment pourrait-il repenser son environnement technologique ?

SCÉNARIOS DE JEUX DE RÔLE

Scénario F1 : La conversation sur les limites
L'un joue le rôle de quelqu'un qui demande régulièrement des faveurs de dernière minute. L'autre s'exerce à fixer des limites avec gentillesse mais fermeté.

Phrases d'exercices :
- « Je ne peux pas aider cette fois, mais peut-être que la semaine prochaine pourrait fonctionner. »
- « J'aimerais aider, mais j'ai d'autres engagements. »
- « Laisse-moi y réfléchir et je te recontacte. »

Scénario F2 : La frontière du lieu de travail
L'un joue un collègue qui interrompt fréquemment les autres. L'autre s'efforce de maintenir des limites professionnelles tout en restant professionnel.

Phrases d'exercices :
- « Je suis concentré sur une échéance en ce moment. Pouvons-nous prévoir un rendez-vous 15 minutes plus tard ? »
- « Je veux y consacrer toute mon attention. Quand serait-il judicieux d'en parler ? »
- « Je ne suis pas disponible pour des projets supplémentaires ce mois-ci, mais contactez-moi dans [période] »

Scénarios de limites – Fiches de discussion

SUJETS DE DISCUSSION POUR LES GROUPES

Pour tout scénario :

1. Quels types de limites sont impliqués ? (Spatiales, temporelles, sociales, mentales et émotionnelles)
2. Quelles pourraient être les valeurs ou les besoins sous-jacents qui sont violés ?
3. Quels sont les coûts du maintien de la situation actuelle ?
4. Quels sont les avantages potentiels de l'établissement de limites ?
5. Quels obstacles pourraient empêcher la définition des limites ?
6. Quel soutien ou quelles ressources pourraient aider ?

Questions progressives :

- Niveau 1 : Que remarquez-vous dans cette situation ?
- Niveau 2 : Que conseilleriez-vous à cette personne de faire ?
- Niveau 3 : Quel est le lien avec vos propres expériences ?
- Niveau 4 : Quelles stratégies de démarcation pourraient fonctionner dans des situations similaires ?

NOTES DU FORMATEUR

En utilisant ces scénarios :

- Réflexion individuelle : demandez aux participants de choisir des scénarios qui résonnent avec leurs expériences
- Discussion en petits groupes : attribuez différents scénarios à différents groupes, puis partagez vos idées
- Jeu de rôle : utilisez les scénarios F1 et F2 pour pratiquer les conversations sur les limites
- Analyse d'étude de cas : travaillez systématiquement sur des scénarios en utilisant les questions de discussion

Conseils d'animation :

- Encouragez les participants à partager uniquement ce avec quoi ils sont à l'aise
- Validez que la définition des limites peut être difficile et émotionnelle
- Concentrez-vous sur des stratégies pratiques plutôt que sur la simple identification des problèmes
- Reliez les scénarios aux quatre types de limites
- Utilisez des scénarios comme passerelles vers les situations réelles des participants