



Co-Dépendants Anonymes - CoDA

## Établir des limites dans le rétablissement

### Introduction

Que nous en soyons conscient(e)s ou non, nous avons tout(e)s des limites. Nous allons essayer ici de définir ce que sont des limites et comment elles nous aident pour développer des relations saines et aimantes avec les autres et avec nous-mêmes.

### Définir ses limites

Les limites séparent une personne, un endroit ou une chose d'une autre. Ce sont des divisions verbales et physiques qui séparent nos identités, nos responsabilités, nos émotions, nos besoins et nos problèmes de ceux et celles des autres.

À travers le processus du rétablissement, nous redécouvrons constamment que notre première responsabilité est toujours envers nous-mêmes. Les limites nous aident à clarifier le moment où ce n'est plus de notre responsabilité et où celle des autres commence. En établissant des limites saines, nous apprenons lentement à prendre soin de nos difficultés et accordons aux autres ce même privilège. Les limites se trouvent dans diverses catégories qui elles-mêmes concernent différents aspects de nos vies, tels que :

- La spiritualité
- Les relations
- La sexualité
- Le corps
- L'émotionnel
- L'intellectuel

En réunion, pratiquer la règle qui consiste à ne pas répondre à un partage constitue un bon exemple de limite saine. Cette limite essentielle nous aide à nous concentrer sur nous-mêmes lors des réunions au lieu d'essayer de corriger les autres. Apprendre à établir et à maintenir des limites saines est l'un des outils de rétablissement les plus fondamentaux.

### Établir des limites internes

Après avoir développé une compréhension intellectuelle et émotionnelle de ce que sont les limites et de notre besoin d'en avoir, nous découvrons souvent qu'il est utile de commencer par entrer en contact avec nous-mêmes. Dans ce processus, nous voyons que nous souhaitons établir de nouvelles limites avec notre Moi. Ces limites sont subtiles et peuvent sous-entendre d'abandonner nos ressentis, de perdre le lien avec nous-mêmes, de vouloir être intimes avec quelqu'un d'autre et pas nous-mêmes ou encore de penser de façon obsessionnelle. Comme un membre l'a partagé :

*« J'avais des insomnies parce que je n'arrivais pas à interrompre mes pensées qui m'inquiétaient. Maintenant, j'écoute attentivement cette part de moi pour entendre ce qu'elles ont à me dire mais j'y mets aussi une limite.*

*Je me dis alors : « Ok, je veux bien te donner 15 minutes pour réfléchir, mais après j'ai vraiment besoin de dormir. » Cela fonctionne bien pour moi. »*

En fixant des limites internes saines, nous nous libérons peu à peu de nos compulsions. Nous sommes alors capables de travailler sur nos ressentis et d'avancer dans notre rétablissement. Fixer des limites plus saines nous permet d'être en lien avec des parts de nous-mêmes que nous avons enfouies pendant une grande majorité de nos vies. En renforçant la conscience de notre monde intérieur, nous apprenons à nous écouter et à faire confiance à nos intuitions et ressentis.

### **Établir des limites externes**

Nous découvrons aussi que nous souhaitons fixer des limites dans nos relations existantes. Ces relations peuvent être avec notre conjoint(e), nos enfants, nos parents, nos frères et sœurs, notre belle famille, nos amis, nos collègues et nos connaissances. En observant nos limites, nous pouvons nous poser la question suivante : « Est-ce que j'essaie de contrôler cette personne ? » Nous poser cette question nous aide à créer un terrain d'entente plus sain plutôt que de fonctionner dans les extrêmes du contrôle que j'exerçais sur les autres et que les autres exerçaient sur moi.

Nous avons besoin de fixer des limites plus saines pour éviter de nous oublier en essayant de prendre en charge, changer ou contrôler les autres. Nous devons fixer des limites avec ceux et celles qui essaient de nous contrôler en nous disant quoi penser, comment nous sentir ou nous comporter. Établir des limites nous permet de poursuivre notre chemin de rétablissement en apprenant à prendre soin de nous-mêmes.

Comme l'a partagé un membre : « *Je passe beaucoup de temps au téléphone. J'ai découvert que fixer une limite de durée d'appel m'aide à respecter mon emploi du temps. Sans cette limite, je me sentirais en colère du temps que j'aurais passé au téléphone et je ne pourrais plus gérer mon emploi du temps. »*

### **Évaluer ses limites**

Déterminer si nos limites sont appropriées est une étape vitale dans notre processus de rétablissement. Nous pouvons nous poser ces questions :

- Suis-je en colère ?
- Est-ce que je me sens utilisé(e)s par quelqu'un ?
- Ai-je le sentiment de subir de l'abus ?
- Est-ce que je sens du ressentiment ?
- Est-ce que je me sens isolé(e) ?
- Ai-je peur ?
- Est-ce que je me sens comme un enfant ?
- Est-ce que mes limites (ou mon manque de limites) me permettent de maintenir des relations saines avec les autres et avec moi-même ?

Si nos limites sont trop rigides, nous pourrions être incapables d'entrer dans une relation intime avec les autres. Pour redéfinir les limites qui sont devenues trop rigides, nous pouvons voir que nous avons besoin d'examiner certaines de nos problématiques qui sont

au cœur de notre fonctionnement, comme la confiance ou encore la vulnérabilité. Alors que ces limites rigides ont pu nous protéger par le passé, elles nous empêchent peut-être aujourd'hui d'atteindre un niveau d'intimité épanouissant avec les autres. Nous pouvons apprendre à nous détendre dès lors que nous sentons que nous pouvons nous faire confiance puisque nous prenons soin de nous-mêmes.

En évaluant nos limites actuelles, nous pouvons également découvrir que nos limites ne sont pas assez fermes ou sont inexistantes. À nouveau, nous pouvons nous fier à nos ressentis pour nous laisser guider lorsque nous nous sentons abusé(e)s ou quand nos vies deviennent incontrôlables. Nous apprenons à reconnaître et à faire confiance à ces ressentis puis à fixer des limites plus saines si nécessaire. Si nous ne sommes pas sûr(e)s de nos ressentis, nous pouvons appeler notre marraine ou notre parrain ou un autre membre CoDA en rétablissement. Nous pouvons également prendre un instant pour nous demander : « De quoi ai-je besoin ici et maintenant ? » Si nos limites ont été inappropriées, nous pouvons les réadapter. Nous n'avons pas à nous sentir coupable ou à avoir peur, mais si jamais c'est le cas, nous avons tout de même le droit de poser une nouvelle limite. Le rétablissement nous apprend que nous sommes capables de changer. Fixer une limite ou en modifier une existante pour la rendre plus efficace est tout à fait sain et parfois nécessaire.

### **Établir ses limites**

Pour bon nombre d'entre nous, fixer des limites peut être assez nouveau et effrayant. Cependant, développer des limites saines est crucial pour notre rétablissement. Quand nous sommes prêt(e)s à établir une limite, nous pouvons suivre le cheminement suivant :

1. Déterminer le besoin de créer une limite ou d'en changer une existante. Nous le faisons en écoutant nos ressentis. Par exemple, si nous nous sentons en colère, abusé(e) ou coupable, nous avons probablement besoin d'établir une limite.
2. Parfois, nous pouvons avoir besoin de fixer notre limite avec la personne concernée, même si c'est avec nous-mêmes.
3. Écouter les objections tant qu'elles sont exprimées de manière respectueuse.
4. Malgré les objections, réaffirmer notre limite et nous y tenir. Si nous décidons de reconsidérer notre limite face à un conflit, cela peut nous aider de le faire à un moment opportun pour nous et sans l'influence d'une personne extérieure.

La liste suivante fournit des exemples donnés par des membres en rétablissement lorsqu'ils ou elles posent leurs limites :

- Maman vient me rendre visite sans prévenir. Est-ce que cela me convient ? si ce n'est pas le cas, quelle limite puis-je poser ? Est-ce que je lui demande de m'appeler une heure avant de venir ? ou une journée ?
- Une amie me demande de lui prêter de l'argent. Est-ce que cela me met mal à l'aise ? Est-ce que j'attends qu'elle me rembourse ? Comment pourrais-je me sentir s'il ou elle ne me rembourse pas ? Est-ce que je fais preuve de gentillesse ou est-ce que je prends la personne en charge ?

- Je suis célibataire ou divorcé(e) et je sors en rendez-vous. Est-ce que j'engage une sexualité dès le premier rendez-vous ? Est-ce que je respecte mes propres limites ? Est-ce que j'accepte de la sexualité parce que je me sens contraint(e) de le faire ?
- Mon ou ma partenaire est en retard pour le dîner. Est-ce que je dîne quand je le souhaite ? Est-ce que j'attends d'avoir faim et de faire du ressentiment ?
- Mon ou ma partenaire dépense beaucoup d'argent pour quelque chose. Est-ce qu'on s'est mis d'accord sur nos dépenses ? Comment mettons-nous les dépenses en commun ?
- Un membre CoDA modère toujours lors des réunions. Est-ce sain ? Puis-je proposer de modérer ? Ou proposer une réunion de service pour parler de la rotation des services ?
- Ma réunion commence régulièrement en retard. Est-ce que c'est respectueux pour nos limites en termes d'organisation du temps ? Qu'est-ce qui nous empêche de commencer à l'heure ? Ai-je soulevé ce problème en réunion ?
- Je dois partir pour un rendez-vous important mais une connaissance fait un monologue et n'arrête pas de parler. Est-ce que je continue à m'agiter en espérant qu'il ou elle comprenne mon langage corporel ? Est-ce que j'attends poliment qu'il ou elle ait fini de parler tout en me sentant abusé(e) ? Comment puis-je prendre soin de moi-même ?

## Conclusion

Le plus important concernant les limites, c'est que nous avons besoin d'écouter et de considérer nos propres ressentis avant ceux des autres. Avant le rétablissement, nous avons peut-être autorisé les autres à nous contrôler et même à nous dominer, et nous avons fait la même chose vis-à-vis d'eux. En tant que Co-Dépendant(e)s en rétablissement, nous devons constamment redécouvrir les limites et les mettre en pratique. Au début, établir des limites externes et internes nous semble difficile. Avec de la pratique, cela devient de plus en plus facile. Apprendre à fixer des limites saines nous aide à nous libérer de plusieurs années de comportements codépendants. Nous apprenons à prendre soin de nous et nous trouvons la sérénité.