

La mise en place de limites

Ce qu'il faut savoir!



Guide d'information pour
les membres de l'entourage

TEXTES & RECHERCHES

Luc LACHAPELLE, coordonnateur

ISBN 978-2-9819266-9-2

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

Ce qu'il faut savoir!

Guide pour les membres de l'entourage



Table des matières

Introduction	4
Qu'est-ce que mettre ses limites?	5
À quoi servent les limites?	6
Le lâcher-prise, une autre façon de mettre ses limites	7
Les difficultés rencontrées à mettre ses limites	8
L'importances de corriger ses difficultés	9
Mettre ses limites en quatre étapes	10
Quelques conseils	11
Processus de mise en place du changement	12
Les différentes ressources en santé mentale	14
Notes	15

Introduction

En tant que membre de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale, il est important d'aller chercher de l'information sur ce que cela vous fait vivre afin de mieux l'accompagner au quotidien. Dès le moment où vous aurez une meilleure compréhension de la situation, de ce qui se joue dans la relation que vous entretenez et du comportement observé, il sera plus facile pour vous de mieux interagir. Vous apprendrez à développer des stratégies pour mieux vivre avec ce qui vous habite ainsi qu'avec la personne atteinte.

Qu'est-ce que mettre ses limites?

Pour tous les membres de l'entourage d'une personne vivant avec un problème en santé mentale, il est difficile de mettre en place des limites claires. Ce processus est pourtant nécessaire. Ces règles permettent de connaître les lignes de conduite à suivre et visent à maintenir l'harmonie et l'épanouissement de chacun dans le système familial, sans que personne n'ait l'impression de se sacrifier ou d'agir contre sa volonté. Pour ce faire, il est essentiel que ces limites servent à responsabiliser et à maintenir l'autonomie de chacun. Elles doivent être souples afin de convenir au bien-être commun. Les familles hésitent souvent à établir des limites pour plusieurs raisons : la peur, la culpabilité, l'ignorance ou la nonchalance, pour n'en nommer que quelques-unes. Sachez que bien que cette démarche demande beaucoup d'efforts à mettre en place, elle est récompensée par davantage de conséquences positives, la plus grande étant de vivre une vie saine, comprenant moins de stress et empreinte de relations harmonieuses.

Mettre des limites, c'est se respecter, ne pas oublier que l'on a des responsabilités et des obligations, mais aussi des besoins et des capacités. De la même manière qu'une clôture délimite un territoire et que des lois définissent des droits, les limites servent à baliser, à encadrer et à définir ce qui est permis, ce qui est tolérable et ce qui ne l'est pas. C'est un moyen de mettre une barrière entre les attentes de l'autre, que ce soit des demandes ou des besoins, et votre bien-être ainsi que vos propres besoins. C'est aussi une capacité à s'affirmer, une façon d'évaluer les événements et les contextes, afin d'établir une procédure, qui en définit les règles à suivre et les zones de confort.

À quoi servent les limites?

Entrer en relation avec quelqu'un peut se faire de différentes façons. Il est bien sûr possible de nier ou de minimiser les capacités de l'autre et par le fait même, de faire à sa place en le surprotégeant. Vous pouvez par contre partager avec lui des solutions et l'accompagner dans ses difficultés, tout en tenant compte de son autonomie et de sa vulnérabilité, sans non plus oublier les vôtres. C'est ce que l'on appelle « délimiter les responsabilités de chacun ».

Tout accompagnateur bénéficierait grandement de s'autoriser à mettre des limites dans son rôle. Par contre, pour y arriver, il est amené à confronter ses peurs, ses croyances, ses valeurs, ses perceptions, en réfléchissant sur soi, sur ce qu'il veut être et ce qu'il veut faire. Ce processus de réflexion est constant et ardu, mais il procure un confort et un bien-être dans la vie de tous les jours en évitant fatigue, tristesse, anxiété et frustrations.

Le lâcher-prise, une autre façon de mettre ses limites

Le lâcher-prise est aussi une dimension de ce qu'on appelle mettre des limites. Il s'agit de vous imposer des limites à vous-même et de prendre conscience que vous ne pouvez contrôler votre environnement en reconnaissant votre impuissance face à celui-ci. C'est accorder le droit à votre proche d'être lui-même, qui il est, comme il le désire, indépendamment de qui vous êtes et du désir de qui vous souhaitez qu'il soit. C'est le laisser gérer sa propre vie. Cette démarche implique aussi de faire face à certains obstacles. Changer vos croyances et vos habitudes, en faisant le deuil de ce dont vous vouliez pour votre proche, est probablement le plus gros défi que vous aurez à relever. La codépendance est le second obstacle à franchir. Celui-ci se surmonte en prenant conscience que chacun de vous a la responsabilité de sa vie entre ses propres mains et qu'il n'appartient qu'à soi de faire le choix du chemin à prendre pour être heureux.

Lâcher prise, c'est s'offrir la chance de vivre moins de stress, puisque cela représente une capacité à différencier ce qui peut être contrôlé de ce qui peut être influencé, ainsi que ce face à quoi vous êtes totalement impuissant. Cette démarche allège le fardeau de la gestion de votre anxiété. C'est un acte de confiance en vous et de confiance en votre proche. C'est accepter vos propres limites et reconnaître votre proche dans sa différence avec sa capacité de faire ses choix. C'est accepter que vous ne pouvez pas refaire le monde avec des « si » et des « quand » à cause de « ce qui devrait », de « ce qui aurait pu » et de « ce qui pourrait ».

Les difficultés rencontrées à mettre ses limites

La volonté d'établir des limites est présente chez tous les membres de l'entourage. Par contre, cela peut être plus difficile pour certains. Avec le temps, malgré certaines difficultés, il est possible d'établir des limites. Celles-ci vous permettront de mieux accompagner votre proche, tout en étant respectueux envers lui comme envers vous-même et ce, en délimitant votre territoire, afin de ne pas vous sentir envahi ni envahir votre proche. Certaines croyances et mythes, ainsi que certaines convictions et certitudes, mais aussi des états d'âmes et des comportements, autant pour vous que pour votre proche, peuvent être nuisibles à la mise en place de limites.

Exemple de croyance :

Il n'y a que moi qui puisse comprendre et aider mon proche.

Exemple de mythe :

C'est la faute des parents, c'est génétique.

Exemple de conviction :

Il est incapable, il ne se débrouille pas si je ne le fais pas.

Exemple de certitude :

Je dois m'oublier pour mon proche.

Exemple d'état d'âme :

Je fais à la place de mon proche pour acheter la paix.

Exemple de comportement :

Je me tais et subis la crise, le temps qu'elle passe.

Des normes qui peuvent régir vos difficultés

- L'amour que vous portez à votre proche
- L'espoir que votre proche ira mieux avec votre aide
- La perception que votre proche a besoin d'être protégé
- L'illusion que votre proche est incapable de se débrouiller
- La difficulté de voir souffrir votre proche
- La perception d'être le sauveur plutôt que l'accompagnateur

L'importance de corriger ses difficultés

Tous les membres de l'entourage vivent de l'impuissance face à la maladie de leur proche, il est donc important de bien vous informer sur les symptômes de la maladie afin d'être le mieux préparé possible pour faire face aux situations difficiles. En plus de vous informer, il serait avantageux d'organiser ou de réorganiser certains aspects de votre vie de tous les jours. La mise en place de limites dans l'aide que vous souhaitez apporter est primordiale dans cette planification. Afin que vos limites servent à l'épanouissement de toutes les personnes impliquées dans la situation et ce, malgré la maladie, il est important de tenir compte des capacités et des habiletés de chacun. Les règles établies permettront à tous, par la même occasion, de savoir ce qui est, ou non, permis de dire et de faire.

Mettre ses limites en quatre étapes

- Annoncez d'avance votre nouvelle limite. Cette annonce doit être claire et précise autant sur la limite que sur la conséquence, ainsi que sur le moment où elle sera effective. (Celles-ci sont préférablement instaurées une seule à la fois, de façon impersonnelle et soutenues par une conséquence associée.)
- Faites ce que vous avez annoncé dès que votre limite a été franchie. (Afin d'obtenir ou de faire grandir un lien de confiance, il est nécessaire d'être conséquent, c'est-à-dire que vos bottines suivent vos babines.)
- Maintenez votre position lors d'une récidive. Il est possible que vous subissiez plusieurs tests afin de vérifier si l'on peut vous faire confiance quant à la solidité de vos décisions. (L'assurance d'un résultat concernant le respect de votre limite aura lieu seulement lorsque la personne concernée sera convaincue que peu importe sa réaction, la limite demeurera en place et qu'elle peut avoir confiance en vous.)
- Tenez bon et maintenez votre limite dans le temps. (Il se peut que lors d'événements particuliers apportant de l'anxiété, votre capacité à rester solide soit mise à l'épreuve. De plus, les moments plus difficiles et anxiogènes de votre proche peuvent faire en sorte que celui-ci retourne vers ses anciens réflexes, faisant ainsi fi de vos nouvelles balises.)

Ex. : Lorsque je me fais insulter, je ne me sens pas respecté. J'ai besoin de pouvoir avoir confiance envers les gens qui m'entourent. C'est pourquoi, dorénavant, lorsque je recevrai des insultes ou ne ressentirai pas du respect de la part des autres, je mettrai fin aux discussions et ce, jusqu'à ce que je me sente respectée de nouveau, soit par des excuses ou par la reconnaissance qu'on m'ait blessé.

Quelques conseils

- Aucun changement ne peut avoir lieu sans volonté de changer ni assurance d'y voir des avantages.
- Il est important d'évaluer les avantages et désavantages des possibilités d'un changement avant de l'initier.
- Il est nécessaire dans cette démarche d'identifier l'objectif à atteindre ainsi que les moyens d'y parvenir.
- Après réflexion et établissement d'un processus, il reste à passer à l'action pour effectuer le changement désiré.
- L'évaluation sert à décider de garder ou de modifier les limites pour obtenir de meilleurs résultats.
- Lors de modifications, recommencez le processus. Autrement, il vaut mieux consolider ce qui est fait.
- Il est favorable de garder en tête qu'une ouverture à la souplesse est souvent bénéfique.
- Pratiquer de nombreuses fois ce procédé permet de trouver un certain confort et favorise l'organisation, le respect de soi et le respect de l'autre.
- Les limites servent à définir ce qui peut ou ne peut pas être dit et fait, ce qui est tolérable ou pas et ce qui est négociable ou non.
- Certaines règles peuvent être rigides et indiscutables en fonction de comportements inacceptables, d'autres se prêtent plus à la souplesse et à l'ouverture aux compromis.
- Pour que le processus fonctionne, il est important d'être déterminé, de répéter, de s'aimer soi-même et d'aimer l'autre. Cela vous permettra de diminuer votre sentiment d'impuissance, ainsi que vos frustrations.

Processus de mise en place de changement

Afin de mettre en place ses limites, il faut apprivoiser le changement. Voici une façon détaillée pour y arriver.

Avoir la volonté de mettre un changement en place
Je suis convaincu de ne plus vouloir lui prêter d'argent.

Évaluer les avantages et les désavantages de ce changement
Il gèrera davantage son budget et moi le mien. Je devrai répèter et ne pas céder.

Avoir en tête un objectif précis
Ne pas contribuer à sa consommation et l'amener à se responsabiliser.

Définir les moyens à utiliser
Refuser de lui donner plus d'argent que ce qui est convenu.

Mettre en action les moyens décidés
Annoncer ma décision et le moment où la limite prendra effet, écouter et négocier avec lui les termes de l'entente.

Être persévérant
Je maintiendrai ma limite, la répèterai et offrirai du soutien en restant ferme.

Réévaluer la démarche
J'évalue avec mon proche si l'objectif est atteint et décide si je maintiens ma limite telle quelle ou si je la modifie.

De l'intervention et du soutien pour les membres de l'entourage qui ont de la difficulté à mettre en place leurs limites face à un proche vivant avec une problématique en santé mentale sont offerts à La lueur du phare de Lanaudière. Pour plus d'information, visitez notre site internet (www.lueurduphare.org) ou téléphonez au 1 800 465-4544.

Les différentes ressources en santé mentale

Avant de craquer.com	1 855 272-7837
Jeunesse j'écoute	1 800 668-6868
Info-santé/Info-social	811
Services de crise de Lanaudière	1 800 436-0966
Hébergement d'urgence Lanaudière	450 753-7735
Centre de prévention du suicide de Lanaudière	1 866 277-3553
Centre de réadaptation en dépendance de Lanaudière	
• Joliette	450 755-6655
• Terrebonne	450 492-7444
• Charlemagne	450 657-0071
Relief	1 866 738-4873
Société québécoise de la schizophrénie	1 866 888-2323
Centre de référence du Grand Montréal	514 527-1375
Groupes d'entraide en santé mentale	
La Bonne étoile (Joliette)	450 759-8853
Le Tournesol de la Rive Nord (Repentigny)	450 657-1608
Le Croissant de lune (St-Gabriel-de-Brandon)	450 835-7222
L'Envol (Berthier)	450 836-4999
Le Vaisseau d'or Des Moulins (Terrebonne)	450 964-2418
Mi-Zé-Vie (St-Michel-des-Sts)	450 833-6040
La Rescousse amicale (Rawdon)	450 834-3151
La Rescousse Montcalm (St-Esprit)	450 839-7050



SECTEUR NORD

676 boulevard Manseau
Joliette (Québec)
J6E 3E6

SECTEUR SUD

50 rue Thouin
Pavillon Lions, Local 213
Repentigny (Québec)
J6A 4J4

1 800 465-4544

Télécopieur : 450 752-6468
Courriel : lueurduphare@videotron.ca
Site internet : www.lueurduphare.org
Facebook : La lueur du phare de Lanaudière