

Stratégie de réduction du stress : fixer des limites strictes pour la période des fêtes

fseap Now we're
talking.

Parlons-en. **paesf**

La période des fêtes, bien que joyeuse, s'accompagne souvent d'un tourbillon d'exigences et d'engagements. Équilibrer les attentes et les obligations personnelles pendant cette période peut être accablant et exercer un impact sur la santé mentale – et le bien-être général. Si vous ressentez du stress lors des fêtes de fin d'année, apprendre à vous fixer des limites plus strictes peut aider à en atténuer la portée.

Adopter des limites saines :

Dr. Brené Brown, professeure-chercheuse respectée à l'Université de Houston, définit les limites saines comme des « lignes directrices personnelles déterminant un comportement acceptable ». Ces limites reflètent les besoins de stabilité et de sécurité d'un individu.

Comprendre et respecter ces limites est crucial pour maintenir notre sentiment général de stabilité et éviter la tension émotionnelle. Cependant, fixer des limites peut être difficile en raison d'influences extérieures. Des limites mal gérées peuvent nous conduire à l'épuisement professionnel ou au ressentiment dans les relations.

Les avantages des limites fermes :

1. Santé et relations améliorées : Des limites claires donnent non seulement la priorité au soin de votre personne, mais établissent également une base solide pour toutes les relations. Reconnaître et respecter vos limites personnelles favorisera non seulement la compréhension mutuelle, mais améliorera également votre confiance et votre satisfaction au sein des relations.

2. Confiance en soi renforcée : Fixer des limites fermes communique le respect de soi. Cela montre une volonté de donner la priorité aux besoins personnels et cultive les compétences de prise de décision et l'affirmation de soi, améliorant ainsi votre autonomie et votre confiance.

Quatre conseils pour définir les limites

1. Connaissez vos limites :

Comprendre vos limites personnelles vous aide à comprendre si une situation a un impact positif ou négatif sur votre bien-être, et si c'est quelque chose que vous devez communiquer aux autres.

Peut-être que votre responsable ou votre employeur vous assigne sans crier gare plus de travail que d'habitude pour la fin de l'année. Si vous pensez que cela dépasse votre capacité de charge de travail actuelle, il est sain et raisonnable d'en parler.

Communiquer cet état de choses peut aider à élaborer une stratégie de répartition de la charge de travail et à éviter une surcharge, ce qui peut augmenter la productivité de l'équipe et votre productivité en général.

2. Préparez-vous à vous affirmer :

Pour établir des limites efficacement, il faut parfois s'exprimer. L'établissement de limites peut ouvrir des opportunités pour favoriser la compréhension mutuelle, préserver le bien-être mental et rechercher des solutions alternatives qui pourraient être plus efficaces.

Communiquez avec nous.

1.800.561.1128 / TTY 1.888.234.0414

www.myfseap.ca

Cependant, il est important d'évaluer la situation pour déterminer s'il est approprié de s'exprimer. Par exemple, il peut être plus acceptable de communiquer ses limites avec ses amis et sa famille qu'avec ses collègues de travail, car les attentes et les responsabilités dans ces relations sont différentes. En réfléchissant de manière critique à votre situation spécifique, l'établissement de limites sera beaucoup plus efficace.

3. Communiquez directement et respectueusement :

Certaines techniques peuvent mieux communiquer les limites que d'autres. Utiliser des déclarations en « je » tout en exprimant des limites favorise une communication respectueuse. La clé est d'être respectueux et de s'abstenir de blâmer.

Une structure simple pour le dire pourrait être :



« Je ressens (une émotion) à propos de (un comportement que je n'aime pas) parce que (comment ce comportement vous affecte). Pensez-vous que nous pouvons (solution souhaitée pour votre limite) ? »

Être direct et clair sur la façon dont certains comportements vous affectent négativement et proposer une solution aidera à maintenir l'harmonie et l'équilibre dans les relations.

Si vous avez du mal à vous exprimer, sachez que se sentir anxieux et mal à l'aise est une réaction tout à fait normale. Pour vous sentir plus en confiance pour exprimer vos préoccupations, essayez : 1. Écrire vos pensées anxieuses : 2. Prendre cinq respirations profondes du ventre : 3. Parlez d'abord avec une personne de confiance pour obtenir un deuxième avis.

4. Acceptez de dire « non » :

Il est acceptable – et souvent nécessaire – de refuser lorsque vous sentez que vos limites sont dépassées.

En général, il est plus acceptable de dire « non » à ses amis et à sa famille, alors que les relations professionnelles peuvent ne pas être aussi flexibles. Il peut être encore important de fixer des limites au travail pour exprimer vos préoccupations et mieux comprendre, mais les pressions externes peuvent rendre plus difficile l'ouverture de ces relations à des solutions alternatives.

N'oubliez pas que fixer des limites saines n'est pas égoïste, mais essentiel au bien-être personnel et à l'équilibre entre travail et vie personnelle. Bien que les communiquer efficacement puisse être difficile, il s'agit d'un aspect important pour favoriser des relations plus saines, augmenter votre productivité et vous permettre de passer une fin d'année plus épanouissante.

