

Équipements	Fiche « Mes limites », un crayon
Résultat(s) d'apprentissage	Développer ses compétences interpersonnelles en fixant des limites personnelles et en étant sensible aux limites des autres personnes.

## Description

Expliquez à l'enfant que les limites sont des règles, des directives ou des restrictions qu'une personne fixe pour définir les comportements raisonnables, sûrs et permisibles des autres personnes à son égard. Soulignez le fait que, pour beaucoup d'enfants, les adultes les soutiennent depuis un très jeune âge à fixer les limites en ce qui concerne le comportement envers autrui, ainsi que le comportement attendu des autres personnes. Au fur et à mesure que l'enfant grandit, il est important qu'il ou elle apprenne à définir ses propres limites, et à respecter les limites fixées par autrui.

Expliquez à l'enfant que les limites constituent un élément important des relations saines avec les ami(e)s, les membres de la famille, et d'autres personnes de confiance. Tout le monde a des limites différentes, et il faut tenir compte de ce fait dans les interactions avec les autres personnes. Par exemple, un membre de notre entourage pourrait aimer les câlins tandis qu'un autre personne aurait tendance à s'esquiver ou ne pas répondre lorsque quelqu'un essaie de lui donner un câlin. Un autre aspect important des relations saines est la capacité à signaler tout dépassement ou toute violation des limites.

Expliquez à l'enfant que les limites se classent en quatre grandes catégories :

- Matérielles – cela se rapporte à tes possessions, à ton temps et à ton soutien
- Physiques – cela se rapporte au contact physique et à l'espace personnel
- Mentale – cela se rapporte à tes pensées, tes valeurs, tes opinions et tes croyances
- Émotionnelles – cela se rapporte à la séparation de tes sentiments de ceux d'autrui

Les limites peuvent s'exprimer sous forme de communication verbale ou non-verbale. La communication verbale comprend les conversations et les messages écrits à propos des sentiments. La communication non-verbale comprend les expressions faciales, les mouvements du corps, la posture, et le contact visuel. Lisez les scénarios qui suivent avec l'enfant et demandez-lui d'expliquer quelles sortes de limites sont violées et comment on pourrait s'exprimer sur cette transgression.

## Scénario 1

L'ami d'Amir le taquine sans cesse sur certaines des croyances d'Amir et de sa famille. L'ami est convaincu que ces croyances ne sont pas vraies, et Amir répond en détournant le regard, en baissant la tête et en courbant les épaules. Comment est-ce que ce scénario se rapporte aux limites d'Amir, et de quelles autres manières pourrait-il répondre?

## Scénario 2

À ses deux dernières visites chez Waneek, son amie a enfilé le chandail favori de Waneek et est rentrée chez elle en le portant, sans demander la permission de Waneek. Waneek dit à son amie qu'elle doit arrêter de porter son chandail. Comment est-ce que ce scénario se rapporte aux limites de Waneek, et de quelles autres manières pourrait-elle répondre?

## Scénario 3

L'oncle de Jamie insiste à lui donner un câlin à chaque fois où Jamie lui rend visite. À l'approche de son oncle, Jamie recule d'un pas et son expression exprime un mélange de colère et de peur. Comment est-ce que ce scénario se rapporte aux limites de Jamie, et de quelles autres manières pourrait-iel répondre?

## Scénario 4

Mei a remarqué que, depuis un bout de temps, son amie lui lance des défis de faire un saut dangereux sur sa planche à roulettes, ou de traverser la rue lorsqu'un véhicule arrive. Mei refuse de se laisser piéger puisqu'elle sait que le risque est trop grand. Comment est-ce que ce scénario se rapporte aux limites de Mei, et de quelles autres manières pourrait-elle répondre?

Après avoir examiné les scénarios, invitez l'enfant à utiliser la Fiche « Mes limites » ci-dessous pour fixer des limites pour chaque catégorie, et pour définir les stratégies pour s'exprimer sur une transgression dans le cas où quelqu'un violerait cette limite.

## Mes limites

### Limites matérielles

Limite :

Moyens pour m'exprimer  
sur une transgression :

### Limites physiques

Limite :

Moyens pour m'exprimer  
sur une transgression :

### Limites mentales

Limite :

Moyens pour m'exprimer  
sur une transgression :

### Limites émotionnelles

Limite :

Moyens pour m'exprimer  
sur une transgression :

## Compétences des corps sains



### RÉFLÉCHIR

Les étudiant(e)s développeront leurs habiletés cognitives et apprendront les concepts et stratégies suivants, sans toutefois s'y limiter : le consentement, les limites, la conscience du corps, et l'acceptation.



### RESSENTIR

Les étudiant(e)s développeront leurs facultés affectives et apprendront les concepts et stratégies suivants, sans toutefois s'y limiter : les relations saines, le bien-être global, et les choix personnels.



### AGIR

Les étudiant(e)s mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui faciliteront les activités suivantes, sans toutefois s'y limiter : la santé et l'hygiène personnelles, l'accès aux ressources et au soutien, le respect de soi, et le respect des choix d'autrui.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante dans l'apprentissage sur les corps sains. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant, et discutez des réponses avec lui/elle.

- *Comment peux-tu utiliser tes limites personnelles pour déterminer si tes relations avec tes camarades et avec les membres de ta famille sont des relations saines?*
- *Si tu crois que tu as une relation malsaine avec un(e) camarade ou un membre de ta famille, qu'est-ce que tu peux faire pour t'exprimer sur cette question, et avec qui pourrais-tu parler de tes sentiments ou soucis?*