

# Établir et maintenir des limites



Ce feuillet d'information explique comment comprendre tes limites et comment établir et respecter des limites dans tes relations.

*Avec le financement de*



Santé  
Canada Health  
Canada

Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

**sieccan**  
Sex Information & Education Council of Canada  
Conseil d'information & d'éducation sexuelles du Canada

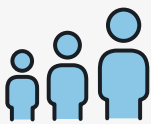
# C'est quoi des limites personnelles?

Des limites personnelles, c'est des limites et des règles qu'on se fixe dans nos différentes relations.

## Voici quelques exemples de relations :



Relation parent/enfant



Relation frère/sœur



Relation amoureuse



Relation sexuelle



Amitié



Relation jeune/prestataire de soins



Relation jeune/éducateur(-trice)




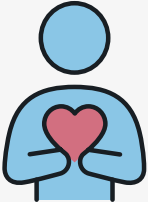
Relation employé-e/patron-ne


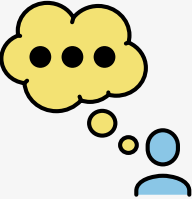
**Chaque personne a le droit de décider elle-même des choses qu'elle accepte ou non dans ses interactions avec les autres. Ça inclut les choses que tu es à l'aise ou non de faire avec ton corps.**




**Les limites aident à se sentir en sécurité, à l'aise et respecté-e par les autres.**

# Comprendre tes limites

Il y a plusieurs types de limites. Voici des exemples de questions que tu peux te poser pour comprendre tes limites.

Type de limite	À réfléchir
 <p><b>Physique :</b> Tout ce qui concerne le corps, l'intimité et l'espace personnel.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• À qui permets-tu de te toucher?</li><li>• Avec quel type de toucher es-tu à l'aise, et de la part de qui?</li><li>• Quand veux-tu avoir ton intimité, ou être seul-e?</li><li>• De qui te sens-tu à l'aise de recevoir de l'aide pour tes soins personnels, comme prendre une douche ou t'habiller?</li><li>• Qui es-tu à l'aise d'autoriser à toucher ton/tes aide-s à la mobilité, et dans quelle-s situation-s?</li></ul>
 <p><b>Émotionnel :</b> Tout ce qui concerne les sentiments d'une personne.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• À qui te sens-tu à l'aise de parler de tes sentiments, et quand?</li><li>• Quels types de commentaires ou de blagues acceptes-tu ou non?</li></ul>

Type de limite	À réfléchir
 <p><b>Sexuel :</b> Tout ce qui concerne les choses sexuelles ou une activité sexuelle avec quelqu'un.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veux-tu avoir du sexe ou non?</li> <li>• Quand te sens-tu à l'aise d'avoir du sexe avec quelqu'un que tu fréquentes?</li> <li>• Quand as-tu envie d'avoir du sexe ou non?</li> <li>• Quels types d'activités sexuelles aimes-tu et avec quoi es-tu à l'aise?</li> <li>• À quelle fréquence as-tu envie d'avoir du sexe?</li> <li>• Quel type de commentaires sexuels acceptes-tu ou non?</li> <li>• Es-tu à l'aise ou non de parler de tes relations sexuelles passées?</li> <li>• Es-tu à l'aise de regarder de la pornographie?</li> </ul>
 <p><b>Intellectuel :</b> Tout ce qui concerne les valeurs, les points de vue et les opinions d'une personne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce qui est important pour toi, dans ta vie ou dans tes relations?</li> <li>• Qu'est-ce qui te fait sentir valorisé-e et respecté-e dans tes relations?</li> <li>• Tes valeurs, tes points de vue et tes opinions sont-ils respectés dans tes relations?</li> </ul>

Type de limite	À réfléchir
 <p><b>Informations personnelles :</b> Tout ce qui concerne les informations sensibles ou privées d'une personne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quel type d'informations sur toi et/ou ton handicap es-tu prêt-e à dire à d'autres personnes?</li> <li>• Avec qui te sens-tu à l'aise de parler de ton handicap?</li> <li>• Quel est ton moyen préféré de communiquer des informations sur ton handicap?</li> <li>• À qui te sens-tu à l'aise de donner ton numéro de téléphone, ton adresse courriel, ton nom sur les réseaux sociaux ou ton adresse?</li> <li>• Avec qui te sens-tu à l'aise de parler de tes expériences passées?</li> </ul>
 <p><b>Matériel :</b> Tout ce qui concerne les objets d'une personne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels objets es-tu à l'aise de partager avec d'autres personnes?</li> <li>• Quels objets veux-tu que personne ne touche?</li> <li>• Comment veux-tu que les autres traitent les objets que tu partages avec eux/elles?</li> </ul>
 <p><b>Temporel :</b> Tout ce qui concerne la façon dont une personne veut passer son temps.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quand as-tu besoin de ton intimité ou d'être seul-e?</li> <li>• Quelles activités veux-tu faire seul-e?</li> <li>• Combien de temps veux-tu passer avec d'autres personnes?</li> </ul>

## Ce qu'il faut retenir :



### **Chaque personne a des limites personnelles différentes.**

Plusieurs facteurs peuvent influencer les limites d'une personne, par exemple ses expériences personnelles, sa culture, sa vie familiale et ses traits de personnalité.



### **Chaque personne a le droit qu'on respecte ses limites personnelles.**

Il est important de connaître tes propres limites et d'apprendre à comprendre celles des autres.

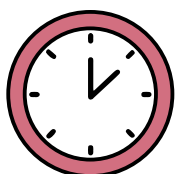


### **Certaines limites peuvent s'appliquer à toutes tes relations et d'autres peuvent changer selon le type de relation.**

Par exemple, certaines personnes n'aiment pas recevoir de câlins de qui que ce soit. D'autres acceptent des câlins seulement des personnes avec qui elles sont très proches.



**Les limites peuvent changer selon la situation.** Par exemple, une personne qui aime habituellement te parler beaucoup d'elle à la maison ne voudra peut-être pas partager des informations personnelles avec toi en public.



**Les limites peuvent changer avec le temps.** Quand tu apprends et tu gagnes en expérience, tu pourrais remarquer que tes limites changent ou que tu les comprends mieux. Le fait d'accumuler des expériences de plusieurs types de relations peut t'aider à découvrir ce qui te convient ou pas.

## Établir des limites dans les relations

Établir tes limites, c'est dire aux autres comment tu veux être traité-e. C'est aussi être capable de dire « non » quand tu ne te sens pas en sécurité ou tu n'es pas à l'aise avec quelque chose.

### Ce qu'il faut retenir :



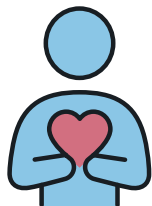
Ne pas se sentir en sécurité ou se sentir mal à l'aise peut ressembler à :

- Vouloir s'enfuir
- Figé sur place
- Vouloir se cacher
- Se sentir engourdi-e
- Avoir une sensation étrange dans le ventre



Quand tu communique tes limites à quelqu'un, dis clairement ce que tu acceptes ou non, et ce qui se passera si quelqu'un ne respecte pas tes limites.

Par exemple, tu peux dire : « Ne touche pas à mon fauteuil roulant. Si tu le fais, je vais devoir quitter notre *date* ».



Quand tu établis des limites, tu le fais pour toi-même et non contre une autre personne. Tu n'es pas responsable de ce que l'autre personne ressent quand tu poses tes limites.



Non veut dire non. Tu n'as pas à expliquer pourquoi tu te sens en danger ou mal à l'aise avec quelque chose.



## Ce qu'il faut retenir :



Définis clairement tes limites. Une autre personne pourrait essayer de te faire changer tes limites. Limite-toi à ce qui te convient et à ce que tu peux faire en toute sécurité.

Si quelqu'un essaie de te faire changer tes limites, ce n'est peut-être pas une personne avec qui tu veux passer du temps. Si quelqu'un te met mal à l'aise, parles-en à une personne de confiance qui pourra t'aider.



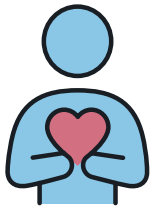
Établir des limites est un processus d'apprentissage. Il n'est pas toujours facile de maintenir nos limites. Plus tu pratiques, plus tu t'améliores et plus tu te sens à l'aise dans tes relations.

# Respecter les limites des autres dans tes relations

Tout comme il est important que les autres respectent tes limites, tu dois aussi respecter les limites des autres.

**Chaque personne a le droit d'avoir des limites. Le respect des limites de l'autre est un aspect important d'une relation positive.**

## Ce qu'il faut retenir :



Quand une personne établit des limites avec toi, elle fait quelque chose pour elle-même et non contre toi.



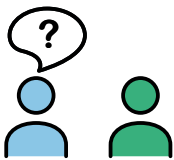
Non veut dire non. L'autre personne n'a pas à t'expliquer pourquoi elle se sent en danger ou mal à l'aise avec quelque chose.



Si une personne te dit qu'elle ne se sent pas en sécurité ou à l'aise avec quelque chose, ne fais pas pression sur elle pour qu'elle change ses limites.



Établir des limites est un processus d'apprentissage. Ça veut dire que les limites d'une personne peuvent changer quand elle apprend à mieux se connaître et devient plus confiante de communiquer ses limites.



Il pourrait t'arriver de faire une erreur concernant les limites d'une autre personne, même si tu ne le fais pas exprès. Si quelqu'un te dit que tu n'as pas respecté ses limites, excuse-toi et demande-lui ce que tu peux faire pour que ça n'arrive plus.

## Établir des limites dans une relation amoureuse/sexuelle

Il est important de communiquer tes limites à ton/ta partenaire amoureux(-se)/sexuel-le pour qu'il/elle sache comment se comporter avec toi. Dire tes limites à ton/ta partenaire peut parfois faire peur. Tu pourrais être inquiet que ton/ta partenaire ne comprenne pas ou n'accepte pas tes limites.

**N'oublie pas qu'un-e partenaire qui te soutient respectera tes limites.**

### Voici quelques exemples de limites que tu peux établir dans une relation amoureuse/sexuelle :



« Je ne te connais pas assez pour me sentir en sécurité de t'inviter chez moi. Je ne me sens pas non plus à l'aise d'aller chez toi. »



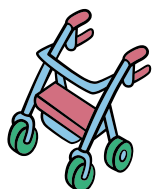
« Avant d'avoir du sexe, je voudrais te parler de mon handicap. »



« Si nous sortons, je veux rester seulement 2 ou 3 heures. Mon équipe soignante sera chez moi dans 3 heures et je dois être rentré-e à ce moment-là. »



« Je ne suis pas encore prêt-e à te parler de cette expérience. Quand je serai prêt-e, je te le dirai. »



« S'il te plait ne déplace pas mon déambulateur sans demander ma permission. »

## Voici quelques exemples de limites que tu peux établir dans une relation amoureuse/sexuelle :



« Je n'aime pas ce type de choses sexuelles. Je ne voudrai jamais faire ça. »



« Quand tu me touches à cet endroit, je me sens trop stimulé-e. Tu peux toucher d'autres parties de mon corps. »



« Quand on fait des plans, je veux que tu comprennes qu'on devra parfois les changer à la dernière minute. Il arrive que mes symptômes s'aggravent et que je me sente très mal. Je ne peux pas toujours savoir quand ça va arriver. »



En passant plus de temps avec ton/ta partenaire amoureux(-se)/sexuel-le, tu peux apprendre à mieux connaître tes limites. Il est important de continuer à communiquer tes limites à ton/ta partenaire quand tu apprends des choses sur toi-même ou que tes limites changent.

### **Demander le consentement d'une personne et donner le tien est une autre chose importante dans une relation.**

Un consentement est nécessaire quand une personne veut faire quelque chose avec une autre personne. Ça inclut les relations sexuelles. Le consentement, c'est quand tu demandes à une personne la permission de faire quelque chose avec elle et qu'elle choisit de te donner sa permission ou non.

Lis le [Feuille d'information « Exprimer son consentement »](#) pour plus d'information sur le consentement.

Lis cette bande dessinée sur le consentement :

<https://robothugscomic.tumblr.com/post/149995885165/new-comic-link-to-good-version-this-comic-was>





Si quelqu'un te fait quelque chose qui te donne l'impression de ne pas être en sécurité ou qui te rend mal à l'aise, il est important que tu lui demandes d'arrêter.



Si cette personne continue à ne pas respecter tes limites, essaie de quitter la situation. Tu peux aussi bloquer la personne sur ton téléphone ou dans les médias sociaux pour qu'elle ne puisse plus te contacter. Si tu as besoin d'aide, parle à une personne de confiance qui pourra t'aider.

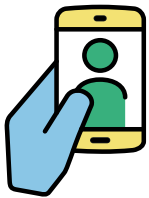
### **Voici quelques exemples de situations où un-e partenaire ne respecte pas tes limites :**



Tu dis à la personne que tu es mal à l'aise avec ce qu'elle fait, mais elle te répond que tu es trop sensible.

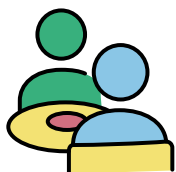


Tu dis à la personne que tu ne veux pas qu'elle t'aide avec quelque chose, mais elle continue quand même à t'aider.



La personne regarde dans ton téléphone ou ton ordinateur sans ta permission.

## Voici ce que tu peux dire à un-e partenaire qui ne respecte pas tes limites :



« Je comprends que tu essaies de m'aider, mais je ne veux pas que tu parles à ma place. Je peux communiquer moi-même mes besoins aux autres. Quand tu parles à ma place, tu ne t'en rends peut-être pas compte, mais tu me prives de ma voix et de mon contrôle. Je te dirai si j'ai besoin de ton aide. »



« Je t'ai déjà dit que ce n'est pas quelque chose que je veux essayer dans nos relations sexuelles. Le fait que tu continues à me le demander me met très mal à l'aise. S'il te plaît, respecte ma décision. »



« Si tu continues à ignorer mes limites, ça ne marchera pas pour moi. Je vais devoir partir. »

## Établir des limites avec un-e prestataire de soins

Un-e prestataire de soins peut être un parent ou un-e membre de la famille, un-e prestataire de services sociaux ou de santé, payé-e ou non, un-e ami-e ou un-e partenaire amoureux(-se) ou sexuel-le.

Il est important de communiquer tes limites à ton/ta/tes prestataire-s de soins. Tu devrais te sentir en sécurité et à l'aise avec ces personnes.

### Par exemple, tu peux parler à ton/ta/tes prestataire-s de soins de ces choses :



Les choses pour lesquelles tu veux qu'ils/elles t'aident et celles pour lesquelles tu ne veux pas d'aide.



Ce que tu acceptes qu'ils/elles touchent et ce que tu ne veux pas qu'ils/elles touchent. Ça peut inclure des parties de ton corps ou tes objets personnels.



Quand tu veux ton intimité.



Les informations que tu veux garder confidentielles et celles que tu es à l'aise de partager avec eux/elles.

Rappelle à ton/ta prestataire de soins de te demander ton consentement avant de faire quoi que ce soit pour toi ou avec toi.

Lis le [Feuille d'information « Exprimer son consentement »](#) pour plus d'information sur le consentement.



## Si un-e prestataire de soins ne respecte pas tes limites :

Dis-lui que ce qu'il/elle fait n'est pas acceptable et explique ce qu'il/elle peut faire pour respecter tes limites.

Par exemple, tu peux dire :



- « J'apprécie que tu viennes avec moi chez le/la médecin, mais je veux que tu me laisses parler. Tu ne comprends pas toujours tout ce que je vis et je veux expliquer moi-même mes expériences au/à la médecin. »
- « Je sais que tu essaies de me protéger, mais j'ai parfois besoin de mon espace. Quand je te dis que j'ai besoin de mon intimité, donne-moi de l'espace s'il te plaît. »
- « Si tu veux que je te parle de mes relations, j'ai besoin que tu les respectes. Ça me fâche quand tu juges mes relations. »



Si le/la prestataire de soins ne respecte toujours pas tes limites, tu peux essayer de quitter la situation si c'est possible en toute sécurité.



Signale le/la prestataire de soins à une personne de confiance. Raconte à cette personne de confiance ce qui s'est passé, en décrivant l'identité du/de la prestataire de soins, ce qu'il/elle t'a fait, l'endroit et le moment où ça s'est passé.



Si le/la prestataire de soins est un-e professionnel-le, tu peux faire une plainte auprès d'un-e protecteur(-trice) du citoyen-ne. Les protecteur(-trice)s du citoyen-ne sont des personnes qui peuvent t'aider à t'assurer que tes droits sont respectés quand tu utilises des services publics.

Tu peux taper « plainte protecteur du citoyen » + le nom de ta province ou de ton territoire dans Google pour trouver le numéro de téléphone du bureau du/de la protecteur(-trice) du citoyen-ne où appeler. Par exemple : « plainte protecteur du citoyen Québec ».



## Si un-e prestataire de soins ne respecte pas tes limites :



Si ton/ta prestataire de soins est un parent ou un-e membre de ta famille, il peut être utile de demander à un-e prestataire de services en qui tu as confiance de t'aider à lui communiquer les façons de respecter tes limites.








Essaye de trouver un-e autre prestataire de soins, si possible. Parle à une personne de confiance – elle pourra peut-être t'aider à trouver un-e autre prestataire de soins.

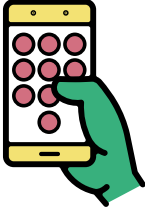
**Souviens-toi : il n'est pas correct qu'un-e prestataire de soins ne respecte pas tes limites. Tu as le droit d'être respecté-e par les personnes qui s'occupent de toi.**

# Abus

Quand quelqu'un continue à ne pas respecter tes limites, même après que tu lui as dit plusieurs fois d'arrêter, c'est un abus. Les autres formes d'abus sont des comportements qui cherchent à faire peur à une personne, à l'isoler ou à la contrôler.

Types d'abus	Exemples
 <p data-bbox="391 730 561 772"><b>Physique</b></p>	<ul data-bbox="727 604 1458 898" style="list-style-type: none"><li>• Frapper</li><li>• Étrangler</li><li>• Empêcher physiquement une personne de voir ses ami-es ou sa famille</li><li>• Blesser par exprès une personne pendant son transfert dans un fauteuil roulant</li></ul>
 <p data-bbox="391 1066 662 1108"><b>Psychologique</b></p>	<ul data-bbox="727 940 1458 1234" style="list-style-type: none"><li>• Faire des blagues sur le handicap d'une personne</li><li>• Menacer d'enlever le déambulateur d'une personne</li><li>• Contrôler ce qu'une autre personne peut faire</li></ul>
 <p data-bbox="391 1381 565 1423"><b>Financier</b></p>	<ul data-bbox="727 1283 1458 1528" style="list-style-type: none"><li>• Voler de l'argent à quelqu'un</li><li>• Contrôler la façon dont une autre personne peut utiliser son argent</li><li>• Utiliser l'argent d'une personne sans sa permission</li></ul>
 <p data-bbox="391 1675 516 1717"><b>Sexuel</b></p>	<ul data-bbox="727 1570 1458 1822" style="list-style-type: none"><li>• Forcer une personne à faire des choses sexuelles qu'elle ne veut pas faire</li><li>• Toucher une personne de façon inappropriée pendant qu'on lui donne des soins personnels</li></ul>

Types d'abus	Exemples
 <p data-bbox="391 352 597 394"><b>Négligence</b></p>	<ul data-bbox="727 220 1372 520" style="list-style-type: none"><li>• Ne pas donner de nourriture ou de vêtements propres à une personne</li><li>• Ne pas donner à une personne les médicaments dont elle a besoin</li><li>• Ne pas conduire une personne à ses rendez-vous médicaux</li></ul>

	<p data-bbox="402 621 1401 709">Si tu penses avoir été victime d'abus, tu peux contacter The Redwood :</p> <p data-bbox="402 726 1328 768"><a data-bbox="402 726 1328 768" href="https://www.theredwood.com/get-help-now/3904-2/">https://www.theredwood.com/get-help-now/3904-2/</a></p> <p data-bbox="402 804 1170 846">Ligne d'aide 24 heures sur 24 : 416-533-8538</p> <p data-bbox="402 856 740 898">ATS : 416-533-3736</p> <p data-bbox="402 909 760 951">Texto : 647-370-8300</p>
---	--