



Sherbrooke, mai 2022

Bonjour Océane,

Je pense que j'ai de la difficulté à dire « non » à mon fils. Il me demande souvent de l'argent et je veux l'aider, mais au fond ça affecte mes propres finances. J'aimerais apprendre comment dire « non » et que la situation change. Merci.

-Ghyslaine

Bonjour Ghyslaine,

Dire « non », c'est une manière de mettre ses limites dans une situation ou en relation. Mettre ses limites, c'est définir ce qui n'est plus acceptable pour soi. Ce n'est pas du tout égoïste, au contraire !

Mettre ses limites, c'est une façon de se respecter dans ce que nous sommes et ce que nous voulons. Et puis, quand on commence à se respecter, ça peut inspirer les autres à nous respecter également.

Comment le faire ? Dire « non », comme mentionné plus haut. En effet, s'affirmer est une bonne manière d'établir ses limites avec autrui. C'est également une façon de se responsabiliser dans la relation et de s'occuper de soi. Pour être solide dans notre

« non », il est important de se rappeler la raison pour laquelle on refuse.

Chaque personne a ses limites qui lui sont propres, l'important est de connaître les vôtres et de voir ce que vous voulez faire par rapport à ça. Par exemple, vous voulez aider votre fils, mais ne plus lui donner d'argent. Pouvez-vous l'aider autrement ? En lui offrant votre support moral par exemple ou encore en l'accompagnant vers les ressources adéquates ?

Au final, mettre ses limites est autant bénéfique pour soi que pour les autres avec qui on est en relation. Ça engendre du respect et ça aide les autres à prendre leurs responsabilités également.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à contacter notre équipe d'intervention !

– Océane

Océane est intervenante en maltraitance chez DIRA-Estrie. Elle répond aux questions en lien avec la maltraitance et la bienveillance envers les personnes âgées. Écrivez-lui vos questions ! info@dira-estrie.org

Vous vivez une situation de maltraitance ou vous en êtes témoin ? Appelez-nous ! Service gratuit et confidentiel.
www.dira-estrie.org



819-346-0679