

LISTE DES LIMITES

Type de limite	Définition fonctionnelle	Exemples précis
Limites physiques	Protègent l'intégrité corporelle, l'espace personnel et le confort sensoriel	Refuser les contacts physiques non désirés (embrassades, tapes dans le dos); Ne pas prêter son logement sans accord clair; Exiger le respect de son espace de travail; Demander le silence après 22h; Refuser qu'on utilise ses affaires sans permission
Limites émotionnelles	Protègent la responsabilité émotionnelle et l'énergie affective	Refuser d'absorber les conflits du couple d'un ami; Dire "Je comprends que tu sois en colère, mais je ne peux pas porter ça pour toi"; Ne pas se sentir obligé de rassurer en permanence; Refuser les reproches manipulateurs; Prendre de la distance face aux drames répétitifs
Limites psychologiques / cognitives	Protègent les opinions, croyances et autonomie intellectuelle	Refuser un débat politique imposé; Dire "Nous avons des visions différentes, et je respecte cela"; Ne pas se justifier excessivement; Refuser les critiques constantes déguisées en "conseils"; Décider de ne pas partager certaines informations personnelles
Limites temporelles	Protègent la gestion du temps et les priorités	Ne pas répondre aux messages professionnels après 19h; Refuser une réunion planifiée au dernier moment; Bloquer un créneau hebdomadaire pour soi; Dire non à un engagement si l'agenda est plein; Limiter les appels téléphoniques imprévus
Limites professionnelles	Protègent le rôle, la charge mentale et la responsabilité	Refuser des tâches hors fiche de poste; Ne pas accepter de travailler gratuitement; Exiger un délai réaliste; Refuser de traiter les urgences créées par le manque d'organisation d'autrui; Ne pas partager d'informations confidentielles
Limites financières	Protègent la sécurité économique	Refuser de prêter de l'argent; Fixer un budget cadeau; Ne pas payer pour les autres systématiquement; Refuser d'être caution; Exiger un remboursement écrit et daté
Limites relationnelles	Définissent ce qui est acceptable dans une relation	Refuser les insultes même "pour rire"; Ne pas tolérer l'infidélité; Exiger la ponctualité répétée; Mettre fin aux conversations agressives; Définir des règles claires avec la belle-famille
Limites sexuelles	Protègent le consentement et l'intimité	Dire non sans justification; Refuser certaines pratiques; Exiger le respect du rythme; Ne pas céder sous pression; Clarifier les attentes dans une relation
Limites énergétiques	Protègent la fatigue mentale et physiologique	Limiter les interactions drainantes; Planifier des temps seuls après des événements sociaux; Éviter les environnements bruyants si hypersensible; Refuser plusieurs engagements consécutifs; Se coucher à heure fixe
Limites numériques	Protègent l'exposition digitale et la disponibilité	Désactiver les notifications; Ne pas partager sa localisation; Refuser l'accès permanent via messagerie; Limiter les réseaux sociaux à 30 min/jour; Refuser la publication de photos sans accord
Limites familiales	Protègent l'autonomie face au système familial	Refuser les intrusions dans les décisions de couple; Ne pas répondre aux appels quotidiens obligatoires; Refuser les critiques sur l'éducation des enfants; Définir des règles pour les visites; Refuser les comparaisons avec les frères/sœurs
Limites morales / valeurs	Protègent l'intégrité personnelle	Refuser de mentir pour quelqu'un; Ne pas participer à des commérages; Refuser une pratique professionnelle contraire à l'éthique; Quitter une situation discriminatoire; Ne pas trahir une promesse