



## *Le caractère sacré des limites*



---

Nous sentons tous, un jour ou l'autre, que la "vraie vie est absente", que nous portons des intuitions inexplorées, des capacités mentales inemployées, des aspirations inassouvies ; que nous sommes inachevés.

Sylvie Germain  
Quatre actes de présence

---

Écris ou médite aujourd'hui que tu vas respecter tes limites d'une nouvelle manière et les considérer avec une appréciation renouvelée.

Nos limites ont quelque chose de précieux qui pourrait adoucir un peu plus nos cœurs grâce à une exploration légère.

Tu sais, parfois, nous voulons simplement que les gens comprennent que nous avons aussi des besoins. Parfois, nous voulons simplement que les gens prennent un peu de recul ou se rapprochent un peu plus et soient plus sensibles à notre égard.

Parfois, nous voulons simplement que les gens veillent sur nous, plutôt que d'être nous-mêmes épuisées par tout ce que nous donnons.

Cela signifie beaucoup pour nous de savoir que quelqu'un pense à nous, nous comprend, prend l'initiative de sortir de sa zone de confort pour montrer qu'il se soucie de nous.

Cela nous soulage lorsque cela se produit, de sentir que quelqu'un nous comprend ou du moins essaie de le faire.

Mais c'est souvent rare dans nos vies et, ressentant cela dans ma propre vie, je me suis demandé pourquoi.

Je pense que cela est en partie lié au fait que nous montrons rarement nos difficultés.

Trop souvent, nous sourions quand les gens nous demandent comment nous allons, alors qu'en réalité, nous grimaçons et nous crispons intérieurement.

Trop souvent, nous répondons « Je vais bien », alors qu'en réalité, nous avons envie d'aller prendre un café et de nous confier à quelqu'un.

Nous ne montrons absolument pas nos difficultés au monde. Nous les cachons. Nous prétendons que la vie est plus facile qu'elle ne l'est, et personne n'a donc vraiment idée de ce dont nous avons réellement besoin à ce moment-là, à moins d'être très perspicace.

C'est ce qui nous aliène tant. Cela nous donne l'impression d'être seules, alors que ce n'est peut-être pas du tout le cas. Nos limites ne sont pas quelque chose à cacher. Elles sont quelque chose à respecter et si nous ne les honorons pas, comment quelqu'un d'autre pourrait-il le faire ?

En général, en tant qu'êtres humains, nous ne voyons que ce qu'on nous montre (même si nous ressentons souvent beaucoup plus), il y a donc de fortes chances que si tu ne montres pas que tu as des limites, les gens ne penseront pas le contraire, et ce n'est pas de leur faute, car en général, nous sommes tous absorbés par notre propre expérience de la vie de toute façon.





## *Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine*

### *Semaine 4 - lettre 25*



Les limites ne sont pas un signe de faiblesse. Elles sont un signe d'amour de soi, d'attention que nous portons à nous-mêmes.

Elles créent des limites de sécurité et nourrissent l'équilibre et la conscience en nous.

Elles valident notre présence ici, notre valeur et notre importance, elles valident la vérité qu'en tant qu'organismes vivants, nous ne devrions surtout pas nous prendre pour acquis.

Tu as tout à fait le droit de révéler tes limites à la lumière.

Ce sont tes limites de prudence, tes points de sécurité et les repères de ton respect de toi-même. En ne cachant plus nos limites, nous nous traitons comme des organismes complexes et précieux et non plus comme des machines. Et il arrive un moment où nous devons enfin retirer notre cape de super-héroïne et accepter nos limites comme des cadeaux.

Il y a quelque chose de très libérateur à retirer ce manteau de super-héroïne et à cesser d'attendre autant de nous-mêmes, pour remplacer ces attentes par des soins personnels.

Il y a quelque chose de très rassurant à laisser nos limites remonter à la surface et à s'y plier, plutôt que de constamment chercher à les dépasser. À ne plus les cacher... à les montrer dans nos yeux, dans nos vérités et dans nos conversations les uns avec les autres.

Il y a un soulagement à se sentir humaine. À se sentir fatiguée et à s'autoriser à le ressentir, plutôt que de l'ignorer ou de faire semblant qu'il n'existe pas.

Tu as toujours le droit de ressentir. N'oublie pas cela. Tu as le droit de prendre soin de toi.

Tu as le droit de faire savoir aux autres ce que tu peux et ne peux pas faire afin qu'ils aient la possibilité de te respecter pour ce que tu es actuellement. La vie devient plus facile lorsque tu cesses de prétendre que tu peux tout faire, lorsque tu cesses de dire oui alors que tu veux vraiment dire non.

Tu bénéficies davantage de tes relations lorsque les gens savent ce qui se passe réellement dans ta vie. Tu te sens plus à l'aise dans ta peau. Alors respecte tes limites aujourd'hui, douce et forte amie. Considère-les comme un guide pour apprendre à t'aimer. Considère-les comme un cadeau pour t'honorer et respecter ton cœur au-delà de tout le stress que tu lui imposes.

***Les limites ne sont pas un signe de faiblesse, elles sont un signe d'amour de soi,  
d'attention que nous portons à nous-mêmes.***

## **CHEMINER ENSEMBLE**

Avec tendresse

Nathalie

