

LE POUVOIR DES FRONTIÈRES PERSONNELLES

LE POUVOIR DES FRONTIÈRES (personnelles)

L. Michael Hall, Ph.D.

Traduit par Richard Parent

Une frontière sépare deux choses l'une de l'autre. Et comme tel, elle contribue à distinguer une chose d'une autre. Lorsque vous constituez une frontière, une délimitation pour vous-même, vous identifiez et distinguez à la fois ce qui se trouve à l'*intérieur* de cet espace personnel de ce qui se trouve à l'*extérieur*. Cela vous permet de contenir et de protéger votre identité, votre énergie, vos valeurs, vos croyances et votre vécu. Vous pouvez affirmer : « Cela, c'est moi ; ces choses-là, à l'extérieur, ce n'est pas moi. »

Dans mon article sur le pouvoir de la responsabilité (Empowerment Series # 7), je discutais de la séparation entre deux genres de réactions et de responsabilités. La ligne de responsabilité ***pour vous-même*** vous rend responsable, c'est-à-dire que vous pourriez avoir à répondre ***pour*** ce que vous dites, croyez, et ferez. Vous définissez ainsi simultanément *envers qui* vous êtes responsable. C'est ce qu'on appelle une relation. Vous êtes responsable ***de vous-même envers d'autres*** pour ce que vous dites que vous allez faire. L'autre personne peut donc vous en tenir responsable. Cela définit votre relation à cette personne. Ce dont vous n'êtes *pas* responsable,

LE POUVOIR DES FRONTIÈRES PERSONNELLES

l'autre personne l'est - c'est-à-dire de ses pensées, ses émotions, ses mots et ses actions.

Puisqu'il s'agit d'expériences différentes (responsabilité et relation), la ligne de partage entre responsabilité *pour et envers quelqu'un* fixe des frontières. Elle détermine ce qui se trouve à *l'intérieur* et ce qui est à *l'extérieur*. Ce qui n'est pas de votre responsabilité, d'autres *en sont* responsables. Je ne suis pas et ne peux être responsable *de* ce que vous pensez, croyez, comprenez, vous rappelez, imaginez (toutes vos réactions mentales), de ce que vous ressentez, dites ou faites. Il s'agit de vos réactions. De même, vous n'êtes pas, et ne pouvez être tenu, responsable de ce que je pense, ressens, dis et fais. Ce sont mes réactions. Vous pouvez m'inciter à penser d'une certaine manière ou m'amener à ressentir quelque chose, mais si je donne suite à vos arguments, c'est ma décision. Vous pouvez seulement m'inviter, déclencher, provoquer et faire tout ce qui est en votre pouvoir pour m'inciter à réagir comme vous le souhaitez, mais vous ne pouvez être tenu *responsable* d'avoir généré ma *réaction*.

À défaut de tirer *cette ligne entre être responsable pour et envers*, vos frontières personnelles seront affaiblies, sinon inexistantes, et vous pourriez facilement être confus à savoir où finissent et commencent vos responsabilités et celles des autres. Une telle situation pourrait donner lieu à toutes sortes d'imbroglis (une

LE POUVOIR DES FRONTIÈRES PERSONNELLES

relation inadéquate sur le territoire de la réalité). Puis les limites de votre ego qui vous distinguent ainsi que votre monde pourraient bien se confondre avec celles d'autres personnes et vous amener à vous sentir responsables de leurs actes. Lorsque cela se produit, vous vous affaiblissez ainsi que l'autre personne. Vous serez confus tout en déclenchant une relation confuse avec les autres. C'est ce qui arrive à ceux qui deviennent co-dépendants de manières qui leur sont néfastes.

Le concept de frontières de l'ego remonte à Sigmund Freud et ses travaux sur la psychanalyse. L'image que vous vous faites de vous-même (ego) occupe un certain espace et chacun de nous considérons une partie de cet espace comme nous appartenant, comme «notre territoire.» Alors, lorsque quelqu'un s'approche physiquement trop de nous (que ce soit à 18 pouces, 5 pouces ou même un pouce), nous avons l'impression qu'il viole « notre espace vital, » qu'il ne tient aucun compte de notre frontière personnelle.

Les «frontières» commencent par un espace physique et lorsqu'on définit ainsi notre sensation d'espace personnel, on crée également notre espace relatif à d'autres choses. C'est pourquoi lorsque quelqu'un vous dit « (savoir) ce que vous pensez et ressentez réellement, » cela vous donne l'impression d'un viol. En programmation neurolinguistique, nous désignons cela «prêter des intentions» (mind reading). Cette autre

LE POUVOIR DES FRONTIÈRES PERSONNELLES

personne prétend pouvoir pénétrer dans votre espace mental et émotif et vous dire ce que vous pensez et ressentez ! De toute évidence, cela est impossible ; elle ne fait que deviner ou, au mieux, projeter. Face à cela, nous ressentons tous le besoin d'éloigner ce genre de personnes afin de les empêcher de pénétrer nos frontières personnelles. « J'ai le droit de déterminer ce que je pense et ressens, pas vous ! » De telles frontières mentales, émotionnelles, identitaires et relationnelles nous donnent une forte image de nous-même et un ego suffisamment puissant pour que nous puissions affronter les défis de la vie.

Par contre, si vos frontières personnelles sont perméables, vous pourriez vous retrouver souvent en situations de compromis tout en vous interrogeant : « Mais comment cela m'est-il arrivé ? » Vous pourriez constater que lorsque les autres vous prêtent des intentions, vous les laissez simplement faire, vous les laissez vous dire ce que vous pensez et ressentez ! Alors qu'en établissant vous-même vos frontières personnelles, vous renforcez vos valeurs, vos normes et votre identité personnelles. Cela vous permet d'être affirmatif et décisif en ce que vous faites et ne faites pas, ce que vous permettez et ce que vous ne permettez pas. Vous vous connaissez et pouvez être ferme lorsqu'on empiète sur votre frontière. Autrement, vous aurez une image de vous-même amoindrie et pourriez vous retrouver à vivre des situations que vous n'aviez pas choisies.

LE POUVOIR DES FRONTIÈRES PERSONNELLES

Les enfants ont des frontières personnelles très perméables et aucune frontière relativement à ce qu'ils ne connaissent pas. C'est pourquoi ils ont besoin de structure et de direction. C'est aussi pourquoi il est essentiel de leur imposer des règlements. Les règlements leur servent de frontières initiales établissant des limites à leurs pensées, à leur sentiments, à leur langage et à leurs actions. Il y a, bien sûr, plusieurs genres de frontières. Il y a des frontières spatiales-personnelles, des frontières physiques, des frontières cognitives, des frontières sexuelles, des frontières financières, etc.

Le pouvoir des frontières, c'est le pouvoir de se connaître soi-même, de se protéger, de se distinguer et de connaître ses limites. C'est le pouvoir de prendre les bonnes décisions et d'être fermes, ce qui nous permet de dire : « Non, cela ne me convient pas du tout ! » tout autant que « Oui, j'aime cela, j'y crois et je veux cela ! »

Une fois délimitées vos frontières personnelles, et que vous vous êtes accordé la permission complète de vivre à l'intérieur de celles-ci, vous développez un autre pouvoir - *l'intégrité*. Vous pouvez maintenant vivre *en étant fidèle à vous-même* - à vos valeurs, vos croyances, vos décisions, vos normes, etc. Sans frontières ou lorsque celles-ci sont poreuses, il vous sera difficile, sinon impossible, de vivre de manière intègre ; et sans intégrité, il vous sera difficile d'être en harmonie avec vous-même,

LE POUVOIR DES FRONTIÈRES PERSONNELLES

authentique et discipliné afin que vous puissiez suivre votre voie selon ce que vous dites, croyez et ce qui est important pour vous. Ce pouvoir, le pouvoir des frontières personnelles, constitue donc un *pouvoir* essentiel et critique dont vous et moi avons besoin afin de vivre pleinement - afin de nous accomplir au mieux et à notre meilleur.

*Traduction de **The Power of Boundaries**, de L. Michael Hall, Neuro-Semantics Executive Director ; Meta Reflections 2012 # 23, 23 avril 2012, Empowerment Series # 10.*

Traduit par Richard Parent, août 2012.