**Bonjour,

*Sherbrooke, octobre 2023*

*Bonjour Océane,*

*Je t’écris pour te parler de ma fille. Depuis que mon mari est décédé l’an dernier, j’ai de la misère avec certains de ses agissements envers moi. Il y a quelques années, mon mari et moi avions fait faire un double de clés de maison à chacun de nos deux enfants (mon fils et ma fille), au cas où il y aurait une urgence. Jusqu’à l’an passé, les deux ne l’ont utilisé que pour venir arroser les plantes pendant nos occasionnels voyages. Depuis un an, ma fille rentre chez moi presque toutes les semaines sans m’avertir! Elle a même commencé à entasser des choses à elle pour l’hiver dans mon sous-sol, sans me demander la permission. J’ai 75 ans, j’ai toute ma tête et j’aimerais profiter de ma maison sans avoir peur que ma fille débarque à n’importe quel moment. - Anonyme*

Tout d’abord, merci de me partager ce que vous vivez avec votre fille. Je suis désolée que la situation se déroule de cette manière. Ensuite, vouloir profiter de votre maison sans avoir peur qu’elle vienne chez vous sans avertissement est tout à fait légitime.

Lui en avez-vous déjà parlé ? Quand elle se présente sans prévenir chez vous, quelle est votre réaction ? Dites-vous quelque chose ou vous avez tendance à refouler ? Je vous pose ces questions pour susciter la réflexion afin d’approfondir la situation.

Dans une situation comme cela, je pense qu’il est intéressant de mettre ses limites. Plus on met nos limites, plus on se respecte et on attire le respect des autres.

Pour ce faire, on peut commencer par s’affirmer à l’aide de la communication non-violente ; parler au « je », nommer ses sentiments, besoins et faire une demande claire. Savez-vous quelle demande claire vous aimeriez faire à votre fille par rapport à son comportement ?

Un détail important quand on met nos limites, c’est d’avoir une constance. Par exemple, si vous lui dites une fois que vous n’acceptez pas qu’elle se présente sans prévenir, il faut le dire toutes les autres fois où elle le fait, sinon elle ne prendra pas nécessairement ça au sérieux. Je ne connais pas votre fille, et ce que je dis ne s’applique pas qu’à elle. En général, si on nomme nos limites une fois sur deux, mais qu’on continue d’accepter le comportement qui nous cause du tort, les gens vont continuer de ne pas respecter nos limites.

**Mettre ses limites**

En espérant que ces éléments puissent vous être utiles. Si vous ressentez le besoin d’en discuter avec un(e) intervenant(e), n’hésitez pas à communiquer avec nous! -Océane

*Des questions sur nos services, besoin d’aide ? Contactez un membre de l’équipe de DIRA-Estrie.*

Océane est intervenante en maltraitance chez DIRA-Estrie. Elle répond aux questions en lien avec la maltraitance et la bienveillance envers les personnes aînées. Écrivez-lui vos questions ! [info@dira-estrie.org](mailto:info@dira-estrie.org)

*Vous vivez une situation de maltraitance ou vous en êtes témoin ? Appelez-nous ! 819-346-0679. Service gratuit et confidentiel.* www.dira-estrie.org