

FRONTIÈRES HUMAINES

DÉLIMITER SON ESPACE VITAL

*Comment reconnaître
et établir des frontières saines*

ANNE KATHERINE, M.A.

SCIENCES ET CULTURE
MONTRÉAL

AFFIRMER SON INDIVIDUALITÉ

UN LIVRE HAZELDEN

Bien clôturer pour bien voisiner:

– Robert Frost

Il est des violations de frontières qui sautent aux yeux; par contre, d'autres sont beaucoup plus subtiles. Par exemple, votre thérapeute vous invite, après la séance, à prendre un café; votre patron demande s'il peut vous faire l'accolade; au moment de vous quitter, votre nouveau voisin glisse sa main le long de votre dos; le président de l'entreprise pour laquelle vous travaillez vous invite à lui révéler certains détails de votre vie privée. Si, à la suite d'une réunion, d'une conversation ou d'une rencontre, il vous est arrivé d'avoir l'impression que l'on vous a manqué de respect, ce livre vous aidera à définir clairement vos frontières.

**Votre état de santé émotionnelle
est proportionnel à l'état de santé de vos frontières.**

Les frontières aident à mettre de l'ordre dans notre vie. Elles renforcent les liens que nous entretenons avec nous-mêmes et avec autrui. Elles sont essentielles pour la santé du corps et de l'esprit. Le vécu des personnes qui témoignent dans ce livre illustre, d'une part, les effets destructeurs que subissent ceux qui ne savent pas affirmer leurs limites; il montre, d'autre part, les avantages que l'on trouve à protéger ses propres frontières et à respecter celles d'autrui.

Auteure, conférencière et thérapeute, Anne Katherine, M.A., fait carrière à Seattle, dans l'État de Washington. Elle est fondatrice et directrice de « Healing the Hungry Heart », ainsi que de l'« Associated Recovery Therapists », un organisme spécialisé dans la recouvrance suite à des problèmes d'addiction. Anne Katherine est l'auteure de *Anatomy of a Food Addiction*.

Traduit de l'américain et préfacé par Suzie Rochefort, psychologue.

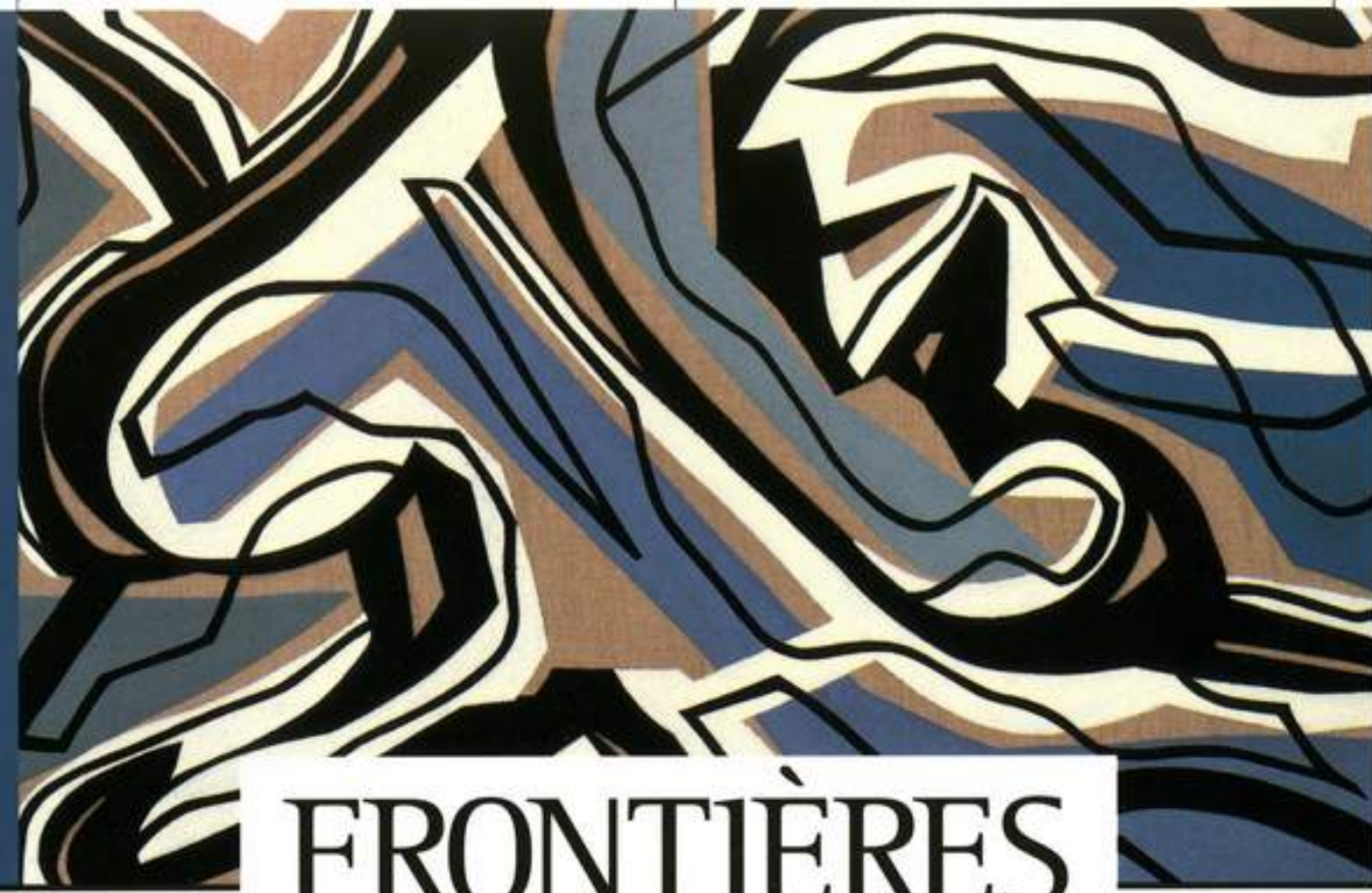
Peinture: L'air du fleuve (détail), Jean-Paul Jérôme, 1972.

SCIENCES ET CULTURE



FRONTIÈRES HUMAINES

ANNE KATHERINE, M.A.



FRONTIÈRES HUMAINES

DÉLIMITER SON ESPACE VITAL

*Comment reconnaître
et établir des frontières saines*

ANNE KATHERINE, M.A.

SCIENCES ET CULTURE
MONTRÉAL