

Conseils pour le maintien de limites rassurantes et sécurisantes entre les gens

No 54, Décembre 2012

Par Todd Simkover, candidat à la maîtrise et Evguenia Ignatova, candidate au baccalauréat

Bien des gens ont de la difficulté à comprendre ce qu'ils devraient et ce qu'ils ne devraient pas révéler aux autres. Lors de vos interactions avec une autre personne, qu'il s'agisse d'un caissier ou de l'un de vos condisciples, il y a des choses que vous êtes autorisés à révéler et d'autres informations que vous n'êtes pas censé divulguer. Ces règles servent à entretenir de bons rapports entre les gens. Ces bons rapports ne peuvent être préservés que si vous n'êtes pas troublés, que les autres ne le sont pas non plus et que les échanges favorisent des contributions égales de chacune des parties en cause et témoignent de l'existence de liens étroits entre les deux personnes. Voici quelques conseils pour vous sentir à l'aise avec les autres et faire en sorte que les autres se sentent à l'aise avec vous :

- Dans vos interactions avec des personnes que vous ne connaissez pas très bien, essayez généralement d'éviter de parler de religion, de politique et de sexualité, à moins que vos rencontres ne soient liées à la poursuite d'un objectif commun rattaché à l'un de ces sujets, telles que l'appartenance à une même Église. Ce sont là trois sujets délicats dans la mesure où les gens ont des opinions bien arrêtées sur chacun d'eux et tiennent habituellement à leurs points de vue et à leurs choix. Par conséquent, si vous dites ou faites quelque chose qui entre ouvertement en contradiction avec les opinions de votre interlocuteur, ce dernier peut être très offensé et ne plus vouloir continuer d'interagir avec vous.
- Ne parlez pas de vos fonctions corporelles à table; la visualisation de ces fonctions pendant un repas dégoûte la plupart des gens et leur coupe l'appétit. De façon générale, évitez de décrire en détail vos problèmes de santé ou vos fonctions corporelles à qui que ce soit, à l'exception de votre médecin, des membres de votre famille ou d'amis très proches.
- Ne posez pas de questions personnelles avant de savoir de quoi l'autre personne est à l'aise de parler. Voici des exemples de questions personnelles : demander à quelqu'un s'il a reçu un diagnostic de problème quelconque et, si oui, lequel; questionner une personne sur son état matrimonial, sur son âge ou sur son orientation sexuelle. Si vous venez de faire la connaissance d'une personne et ignorez dans quelle mesure elle se sent à l'aise d'échanger des informations personnelles, posez-lui la question. Inversement, si l'autre personne vous pose des questions que vous jugez trop personnelles, vous pouvez le lui dire, puis changer de sujet.
- Autant que possible, évitez les remarques personnelles négatives, telles que « tu es stupide » et « tu es têtue » – tout propos qui décrit directement l'autre personne constitue une remarque personnelle. Ce genre de commentaires est risqué parce que chaque personne peut l'interpréter différemment. Résultat, même une remarque innocente peut être jugée offensante par la personne visée. De telles remarques sont parfois formulées à la blague, mais Evguenia suggère de ne même pas tenter l'expérience si vous avez généralement de la difficulté à comprendre le contexte social et à décoder les signes non verbaux.

- Lorsque vous éprouvez de la colère ou de la frustration en public, composez avec vos émotions sur-le-champ au lieu de les refouler et risquer qu'elles se transforment plus tard en débordement émotionnel. Ce genre de débordement peut avoir de lourdes conséquences comme la perte d'un emploi, d'amis et de réputation. Pour réussir à gérer vos émotions, vous pouvez en parler à quelqu'un, écrire ce que vous ressentez ou tout simplement vous retirer un moment pour vous ressaisir. De plus, si ces émotions résultent d'un problème avec une personne en particulier, vous devez d'abord vous calmer avant d'essayer de régler le différend que vous avez avec elle.

Pour faire respecter ses limites personnelles et ne pas transgresser les limites des autres, Evguenia s'interdit de parler de choses autres que celles qui ont trait à l'objet d'une situation. Par exemple, au travail, elle parle uniquement d'éléments liés au travail et se retient d'aborder des éléments de sa vie personnelle ou tout autre sujet. Cette tactique lui a été utile pour l'empêcher de dépasser les limites établies. Dans ce cas, il est préférable d'être extrêmement prudent plutôt que de commettre des erreurs, car cela ne prend parfois pas grand-chose pour compromettre sa réputation sociale. Toutes les limites sociales sont importantes, en particulier dans un contexte formel, comme au travail, ou avec toute personne qui est votre supérieur hiérarchique, comme votre professeur ou un membre de votre famille élargie.

Le fait de franchir certaines limites peut se traduire par des pertes immédiates d'ordre matériel, professionnel ou social ou compromettre gravement vos perspectives de carrière. En voici quelques exemples :

- Communiquer vos renseignements confidentiels dans les espaces publics. Faites attention à qui vous donnez les informations relatives à votre carte de crédit, votre numéro d'assurance-sociale, votre numéro de compte bancaire, etc. Par exemple, sur Internet, il est plus sécuritaire de dévoiler votre numéro de carte de crédit uniquement sur les sites Web sur lesquels vous pouvez payer par l'entremise de PayPal ou sur ceux qui sont largement connus et utilisés pour faire des achats, comme CafePress.com ou Amazon.com. Si vous achetez des articles d'un détaillant privé

par l'intermédiaire d'Amazon.com ou d'Ebay.com, assurez-vous que la cote de fiabilité du vendeur est très élevée et que les vérifications dont il a fait l'objet sont réelles. Soyez toujours à l'affût des pires résultats de ces vérifications. Un jour, Todd a été victime d'une arnaque lorsque, sur un site Web de rencontre, une femme lui a offert de discuter en utilisant une caméra Web. Mais pour la voir devant sa caméra Web, il devait d'abord, lui avait-elle dit, se rendre sur un site Web et s'inscrire, et le processus d'inscription l'obligeait à donner les informations relatives à sa carte de crédit. Comme elle lui avait affirmé que les 24 premières heures étaient gratuites, il s'est inscrit, puis a tenté d'annuler son inscription avant que les 24 heures ne soient écoulées afin d'éviter d'encourir des frais, mais il a finalement dû payer de toute façon.

- Si vous utilisez le site Web d'un média social comme Facebook, Twitter ou YouTube, il est important de savoir quel genre d'information il est approprié d'échanger et avec qui. Par exemple, les employeurs vérifient souvent le profil en ligne des candidats à un emploi afin de se faire une meilleure idée de la personne qu'ils se préparent à embaucher. D'où l'importance de limiter les éléments de votre profil qui sont accessibles au grand public. Les photos que vous affichez en ligne, tout comme les messages publiés sur votre mur, peuvent révéler différents aspects de votre personnalité à différentes personnes; alors, il est peut-être préférable de soustraire ces photos et ces messages à la vue de toute personne qui ne figure pas sur votre liste d'amis. N'essayez pas non plus d'ajouter à cette liste des personnes qui ont autorité sur vous, comme votre enseignant, votre professeur ou votre gestionnaire, car votre relation avec ces personnes est strictement formelle. Là encore, vous ne savez pas du tout comment les autres peuvent interpréter les renseignements que vous affichez sur votre profil et comment ceux-ci peuvent avoir des répercussions sur votre relation avec eux et peut-être aussi sur votre carrière dans le futur. Si vous avez affiché votre adresse et/ou votre numéro de téléphone, assurez-vous que toutes les personnes qui ont accès à ces informations sont dignes de votre confiance et ne feront rien qui puisse envahir votre espace personnel – nous pensons ici aux appels blagues ou au harcèlement criminel. Vous réussirez peut-être à déterminer à qui vous pouvez

faire confiance ou pas en observant si les paroles de la personne correspondent logiquement à ses actes, si elle vous écoute et suit ce que vous dites (si elles respectent vos sentiments et vos pensées) ou du moins essaie de le faire, et si elle semble vous cacher quelque chose d'important en changeant de sujet chaque fois que vous abordez une question en particulier. Ce ne sont là que quelques lignes directrices générales, car il est loin d'être simple d'apprendre à qui faire confiance et la notion de confiance comporte beaucoup de nuances.

- Informer quelqu'un de la somme d'argent que vous avez sur vous et des objets précieux que vous possédez (c.-à-d. des articles coûteux comme les iPods, les ordinateurs portatifs, les téléphones cellulaires, les tablettes tactiles) alors que vous vous trouvez dans un lieu public. Par exemple, si vous annoncez à l'école que vous avez un ordinateur portatif dispendieux dans votre casier, vous augmentez sensiblement les chances que quelqu'un force votre casier pour s'en emparer. Par lieux publics, il faut entendre l'école, le milieu de travail, les endroits de rencontre comme les cafés, les restaurants ou les clubs ainsi que les résidences d'autres personnes. Révéler ce genre d'information en ligne, sur le site d'un média social, peut aussi augmenter indirectement le risque que quelqu'un convoite activement vos biens.
- Évitez de dévoiler des renseignements confidentiels tels que votre âge, vos antécédents culturels, votre état de santé, vos handicaps, votre revenu ou votre état matrimonial. Il est techniquement illégal de poser de telles questions, mais certains intervieweurs trouvent des façons très subtiles de soutirer ces renseignements aux interviewés. Le fait de communiquer ces renseignements à l'employeur peut facilement engendrer de la discrimination; d'où l'importance de faire très attention de ne fournir aucun des renseignements appartenant aux catégories énumérées ci-dessus lors d'une entrevue d'emploi.

Dans un cadre de travail, ne divulguez pas de renseignements confidentiels ou délicats vous concernant ou concernant les tâches que vous accomplissez (par exemple, des renseignements personnels sur les clients). Si vous travaillez pour une entreprise, la divulgation d'informations confidentielles est fort probablement illégale et peut vous exposer à un congédiement ou à des poursuites. Si vous fournissez des services à titre indépendant, prenez connaissance des lois sur la protection de la vie privée et agissez en conséquence; sinon, les gens perdront confiance en vous, ce qui entachera votre réputation et réduira vos possibilités d'affaires.

Pour limiter les situations risquées et angoissantes, évitez de vous retrouver dans l'un ou l'autre des scénarios décrits ci-dessus. Essayez d'imaginer comment ces scénarios ou des scénarios semblables pourraient se produire dans votre vie et dressez une liste des moyens que vous pourriez prendre pour qu'ils ne se produisent pas. Nous espérons que ces conseils vous aideront à améliorer votre propre bien-être ainsi que vos relations avec les autres.

Todd Simkover, candidat à la maîtrise en Critical Disability Studies (études critiques sur l'incapacité), consultant en TSA, défenseur de l'autonomie sociale et conférencier

Evguenia Ignatova, candidate au baccalauréat en psychologie, consultante et prestataire de services aux personnes ayant des besoins particuliers

AVERTISSEMENT : Ce document reflète les opinions de l'auteur. L'intention d'Autisme Ontario est d'informer et d'éduquer. Toute situation est unique et nous espérons que cette information sera utile; elle doit cependant être utilisée en tenant compte de considérations plus générales relatives à chaque personne. Pour obtenir l'autorisation d'utiliser les documents publiés sur le site Base de connaissances à d'autres fins que pour votre usage personnel, veuillez communiquer avec Autisme Ontario par courriel à l'adresse info@autismontario.com ou par téléphone au 416 246 9592. © 2012 Autism Ontario 416.246.9592 www.autismontario.com