

Aider sans être sauveur !

Par Dolores Lamarre

Il est tentant de laisser dominer l'aspect du sauveur en soi, particulièrement lorsque nous en ignorons la présence secrète. Recevoir ou donner du support place l'aidé et l'aidant en situation d'interaction.

Considérant que le contact humain, vécu dans une dimension de respect et d'équilibre, nourrit l'épanouissement personnel, il s'avère important de mieux comprendre comment nous jouons nos rôles dans le triangle relationnel sauveur, victime et bourreau, afin d'enrichir les échanges et d'en retirer un maximum de bénéfices.

Permettre à l'aspect sauveur en soi d'exercer, à notre insu, un contrôle sur nos pensées et nos gestes, affecte notre qualité de vie, risquant même de nuire à notre santé et de priver les autres d'expériences essentielles favorisant leur développement personnel.

Comment définir le sauveur ?

Certes, nous voyons le plus souvent l'image du sauveur en la capacité à apporter du secours, à fournir de l'aide pour améliorer, construire, assister... Disons que cela ne s'arrête pas là.

En chacun de nous vit un Saint-Bernard. Selon nos expériences et blessures passées, l'énergie du sauveur sera utilisée sagement ou pourra devenir une façon aliénante de se prouver que l'on vaut quelque chose. Se sentir utile peut aller, pour certains, jusqu'à générer un état de dépendance, pour recevoir de la reconnaissance ou se prouver qu'ils existent. La plupart du temps, des attentes silencieuses ou non sont aussi présentes.

Quelques caractéristiques du sauveur:

Difficulté à s'accepter dans sa vulnérabilité. Tendance à contrôler sa vie au lieu d'apprendre à la maîtriser. La majorité sont des personnes dévouées, sensibles qui peuvent porter des masques lourds, afin de cacher leurs blessures et leur fragilité.

Il est intéressant de constater que le sauveur est très souvent victime, se donnant inconsciemment une raison de continuer sa route et de fuir sa souffrance. Silencieux, dictateurs ou contrôlants, les sauveurs donnent temps, argent, matériel, amour généreusement et souvent en s'oubliant. Ils écoutent, trouvent des solutions, contrôlent en décidant «pour le mieux-être» de l'autre allant même à agir à leur place...

Quelques blessures du sauveur:

La personne qui a vécu du rejet, de l'abandon peut avoir comme croyance enfouie, qu'elle ne devait pas être aimable ou correcte pour que cela lui arrive. Inconsciemment, celle-ci cherchera à trouver amour, affection en se réfugiant dans le rôle de sauveur.

Il existe aussi les peurs : du jugement, de ne pas en faire assez, de ne pas être aimé, apprécié, reconnu. Le sauveur peut avoir de la difficulté à reconnaître ou accueillir en l'autre sa propre souffrance. Il tentera de l'effacer, en aidant l'autre, pour en enlever de sa vue le reflet douloureux.

L'individu sauveur potentialise, à long terme, un risque de se déséquilibrer personnellement des points de vue émotionnel, mental, physique. En effet, lorsque l'autre ne réagit pas favorablement à ses attentes ou que la reconnaissance ne vient pas, par exemple, une charge lourde s'installe et s'accumule au fil du temps, créant états de fatigue, insatisfaction, stress et maladie...

Aider sans sauver:

Il est de suggéré d'identifier en soi et ceci le plus objectivement possible, de quelle manière l'aspect du sauveur est présent dans notre vie. S'observer sans se juger et sans juger... Comment se manifeste l'aide que nous apportons à autrui ? À quelle fréquence ? Vers qui ? De quelle manière ? Y a-t-il espace pour prendre soins de soi ?

Apprendre à laisser aux autres ce qui leurs appartient. Travailler à augmenter l'estime et la confiance en soi. Accepter le passé, en libérer la charge. Pardonner et trancher les liens énergétiques maintenus par insécurité, rancœur, tristesse... Prendre du recul sur une situation avant de réagir. Se donner le droit d'exister, de choisir... Développer la capacité à utiliser le pouvoir personnel.

Il est bien agréable de sentir que nous faisons du bien, cependant s'apporter de l'aide pour guérir et s'épanouir dans une conscience nouvelle, ne peut qu'enrichir et renforcer l'amour en soi. Mieux éclairé, il sera plus simple d'être guide, car la lumière présente en soi, demeure la plus belle source à laquelle puiser, pour aider... sans sauver