

LEADERSHIP GUADELOUPE NEWSLETTER

POURQUOI CHERCHER À SAUVER LES GENS NE MARCHE PAS TROP GENTIL POUR VOTRE PROPRE BIEN ?

Des gens que nous cherchons à sauver, nous acceptons des excuses, des rationalisations, et des vœux pieux. Nous faisons semblant de ne pas voir le mal qu'ils font, et se font. Nous sommes dans le déni par peur du conflit. Nous avons peur de dire les choses, donc nous leur donnons des conseils. Ils résistent. Donc, nous leur donnons davantage de conseils. Ils résistent encore plus. Nous nous sentons frustrés, et souvent en colère.

Vous souffrez du syndrome du sauveur si :

- Vous vous sentez responsable de la vie de l'autre,
- Vous pensez mieux savoir ce qui est bon pour l'autre,
- Vous pensez toujours faire passer les besoins de l'autre avant les vôtres,
- Vous êtes déjà resté dans une relation par peur d'abandonner l'autre,
- Vous avez l'impression de manquer de reconnaissance pour tout ce que vous faites pour l'autre.
- Vous avez besoin de vous sentir indispensable.

ATELIER
INTERACTIF :
COACHING
PONCTUEL POUR
MANAGERS ET
CHEFS D'ÉQUIPE.

Le mercredi 10
décembre 2025,
de 17 heures à 21
heures.

Devenez membre de
Leadership Guadeloupe en
prenant une formation avec
ProficiencyPlus

Chercher à sauver les gens ne marche pas.

Peu importe à quel point nous essayons, nous ne pouvons pas changer les gens ni résoudre leurs problèmes à leur place. Chercher à sauver autrui encourage son mauvais comportement et lui permet de continuer en le dédouanant de sa responsabilité. Chercher à sauver l'autre prolonge son comportement destructeur.

En un sens, en cherchant à les sauver, nous abusons de ceux qui se maltraitent eux-mêmes.

Avec de bonnes intentions, nous essayons de les faire cesser de se faire du mal, mais au lieu de cela, nous aggravons les choses. S'ils parviennent à reprendre leur vie en main, ce ne sera pas grâce à nos tentatives de les sauver, mais malgré elles.

Chercher à sauver l'autre perpétue sa dépendance envers nous. Nos actions le privent de l'effort, de la croissance et du plaisir qu'il connaîtrait s'il était livré à lui-même— avec notre soutien — pour résoudre ses propres problèmes. En lui retirant son pouvoir, nous contribuons à sa perte de respect, de confiance en lui-même et de satisfaction personnelle.



Chercher à sauver l'autre est une autre forme d'addiction.

**NOUS TROMPONS L'AUTRE QUAND NOUS CHERCHONS À LE SAUVER.
TOUT COMME LORSQUE NOUS LUI DONNONS DES CONSEILS.**



CHERCHER À SAUVER L'AUTRE PERPÉTUE SA DÉPENDANCE ENVERS NOUS

Nous agissons comme si notre seul intérêt était son bien-être. Après tout, nous essayons de l'aider. Mais en vérité, nous assurons nos propres intérêts :

Nous avons intérêt à ne pas être perçus comme indifférents ; nous avons une réputation à protéger. Nous ne voulons pas que notre joli nom de famille soit déshonoré ; nous voulons tout garder — y compris les personnes qui nous sont chères — sous contrôle. Pourtant, même lorsque nous sommes pleinement conscients de nos arrière-pensées, nous ne les mentionnons jamais.

Chercher à sauver l'autre nous nuit en permettant au comportement destructeur des autres de nous entraîner dans son vortex, en nous consumant comme eux. Au lieu de les changer, notre effort de sauvetage nous change, nous et notre propre comportement — en pire.

Chercher à sauver l'autre est une autre forme d'addiction, plus subtile. Pensez-y ainsi : nous sauvons l'autre pour éviter la douleur de le voir s'autodétruire ; nous répétons nos efforts compulsivement ; nous voulons contrôler la situation ; nous aspirons à la gratitude et à la satisfaction que nous pensons recevoir si nous le sauvons ; et nous faisons tout cela sans la moindre preuve que nous aidons vraiment et en sachant souvent que nous aggravons les choses.

Oui, nos proches dépendants sont prisonniers de comportements autodestructeurs et habituels. Mais voici le point poignant : nous le sommes aussi, nous qui nous engageons à les sauver. Il est important de se rappeler que tout ce qui semble attentionné et sincère n'est pas forcément utile.

LE RÉSEAUTAGE
QUE VOS CONTACTS COMPTENT



Atelier de 4 heures
Activité de réseautage inclus

INSCRIVEZ-VOUS :
0690 60 40 10

<https://proficiencyplus.org/>

Pp PROFICIENCYPLUS



Les autres ne changeront pas tant qu'ils ne le voudront pas.



Nous, qui sommes accros à sauver ceux qui sont en difficulté, devons voir que, même si nous tenons sincèrement à eux, sauver l'autre n'est pas une preuve d'amour, mais une erreur de discernement.

Si nous ne voulons pas continuer à nuire à ceux que nous aimons et à nous-mêmes, nous devons nous remettre de notre propre addiction au syndrome du sauveur et cesser d'essayer de les sauver.

Comment arrêter de chercher à sauver les autres ?

La première étape pour arrêter de chercher à sauver les autres est de décider de ne plus le faire. Tout simplement.

Les autres ne changeront pas tant qu'ils ne le voudront pas.

Ils se sauveront eux-mêmes quand ils seront prêts, avec l'aide qu'ils accepteront !

Nous devons nous contenter d'être prêts à les aider, pas à tout faire à leur place.

En cherchant à les sauver, vous agissez comme si vous les possédiez et comme s'ils étaient votre problème à résoudre. Et votre possessivité ne montre pas seulement un manque de respect envers eux, mais elle vous consume.

Le non-sauvetage met fin à ce délire ; non seulement il vous met hors d'état de nuire davantage, mais il les libère de vous et vous, d'eux.

De la même manière, lorsque vous arrêtez d'offrir des conseils, vous vous détachez, vous reculez, vous adoptez une position neutre et laissez les gens se sauver eux-mêmes.

Et quand vous vous occupez enfin de vos affaires, vous arrêtez de vous rendre fou, et vous incarnez une manière saine et non possessive d'être en relation à l'autre par laquelle vous les aidez à apprendre à s'aider eux-mêmes.

Si vous ne faites rien d'autre que d'arrêter de chercher à sauver les gens, vous n'aggravez plus leurs problèmes et vous ne perdrez pas la tête.

Il est important de comprendre que cesser de chercher à sauver les gens ne signifie pas que vous les abandonnez.



Un accompagnement sous forme de facilitation, d'atelier et/ou de coaching est disponible pour les personnes déterminées à se distinguer.



Vous avez toujours un rôle important à jouer dans leur rétablissement. Mais ce n'est que lorsque vous décidez que vous ne serez plus un sauveur que vous pourrez bien les servir et jouer votre rôle correctement.

L'EXCELLENCE EST UNE HABITUDE.

L'EXCELLENCE EST L'ART DE VISER LE PLUS HAUT NIVEAU DE QUALITÉ ET DE PERFORMANCE DANS CE QUE L'ON ENTREPREND. C'EST UN ÉTAT D'ESPRIT, UNE QUÊTE INCESSANTE D'AMÉLIORATION ET D'ACCOMPLISSEMENT, QU'IL S'AGISSE D'OBJECTIFS PERSONNELS, PROFESSIONNELS OU COMMUNAUTAIRES.



La tâche n'est pas seulement de ne pas les sauver, mais aussi et surtout de s'engager à ne plus être un sauveur du tout.

En tant que sauveur, vous avez essayé de changer le comportement des autres. En tant que non-sauveur, vous changez votre propre comportement par rapport à eux et vous les laissez assumer leur propre responsabilité pour tout changement d'eux-mêmes.

Vous faites cela parce que vous savez maintenant qu'ils ne changeront pas tant qu'ils ne le voudront pas. Vous savez aussi qu'il est possible qu'un tel moment n'arrive jamais. Ils ne voudront peut-être jamais changer. Et c'est okay !

Ce changement d'état d'esprit, passer de changer les autres à se changer soi-même pourrait suffire à briser la mauvaise habitude de chercher à sauver les autres. Mais peut-être pas. Vous pourriez très bien retomber dans le déni, la protection, la couverture de l'autre ou le contrôle — des manières de fonctionner profondément ancrées en vous. À vous de voir !

À quoi vous accrochez-vous qui vous prive de courage et de confiance ?

Qu'est-ce qui serait disponible si vous lâchiez prise ?

