

## **DON DE SOI OU GENEROSITE**

Donner de soi-même aux autres peut être une manifestation de générosité, mais lorsque cela devient excessif, il est possible que cela cache d'autres aspects de votre personnalité ou des besoins émotionnels non satisfaits.

Quelques éléments à considérer pour distinguer la générosité saine d'un comportement qui pourrait refléter autre chose :

### **GENEROSITE SAINE**

#### **Choix volontaire**

Vous donnez parce que cela vous apporte de la joie et du sens, sans attendre quelque chose en retour.

#### **Équilibre**

Vous parvenez à équilibrer vos besoins avec ceux des autres. Vous savez dire non quand il le faut et respectez vos propres limites.

#### **Absence de ressentiment**

Vous ne ressentez pas de frustration ou de colère après avoir aidé quelqu'un. Vous êtes satisfait de votre geste, indépendamment de la réponse ou de la gratitude reçue.

#### **Occasions choisies**

Vous choisissez les moments où vous aidez, en fonction de ce que vous pouvez réellement offrir, plutôt que de répondre à chaque demande ou de vous sentir obligé de le faire.

### **INDICATEURS DE BESOINS CACHES**

#### **Besoin de validation**

Vous donnez beaucoup de vous-même parce que cela vous fait sentir valorisé ou aimé. Vous pourriez chercher à combler un besoin d'acceptation ou d'estime de soi à travers vos actes de générosité.

#### **Peur du rejet ou de la solitude**

Parfois, une tendance excessive à donner peut-être liée à la peur d'être rejeté ou abandonné si vous ne faites pas tout pour les autres.

#### **Manque de limites**

Vous avez du mal à définir des limites personnelles et à dire non, même lorsque cela nuit à votre bien-être. Vous pourriez ressentir de la culpabilité ou de l'anxiété à l'idée de ne pas aider.

#### **Évitement de ses propres problèmes**

Donner aux autres peut parfois être une façon inconsciente d'éviter de s'occuper de ses propres difficultés ou de ses émotions.

## **QUE FAIRE ?**

Si vous reconnaissez des signes suggérant que cette générosité cache autre chose, il pourrait être utile de réfléchir à ce qui vous motive réellement.

### **Quelques pistes d'exploration**

#### **Réflexion personnelle**

Prenez du temps pour réfléchir sur ce que vous ressentez après avoir aidé quelqu'un. Est-ce que cela vous remplit d'une satisfaction paisible, ou ressentez-vous un besoin urgent de reconnaissance ?

#### **Fixer des limites**

Essayez de vous fixer des limites claires. Si vous trouvez cela difficile ou si cela vous cause de l'anxiété, cela peut indiquer que votre générosité est motivée par des besoins émotionnels plus profonds.

#### **Équilibrer les relations**

Observez si vos relations sont équilibrées ou si vous avez tendance à donner beaucoup plus que ce que vous recevez en retour.

#### **Parler à un professionnel**

Si vous avez des difficultés à comprendre vos motivations ou si cela vous cause du stress, parler à un psy. peut vous aider à explorer ces dynamiques et à trouver des moyens de mieux équilibrer vos besoins avec ceux des autres.