

# ÊTRE UTILE EST UN BESOIN NATUREL

Vouloir vous sentir utile n'a rien d'anormal, au contraire, c'est un besoin nécessaire à son équilibre. Il peut cacher le besoin d'être remarqué (e), d'être aimé(e), d'être apprécié(e)...

Quand vous vous sentez utile au monde, qu'est-ce que cela vous apporte de plus important que les services que vous rendez ?

## Un besoin naturel jusqu'à un certain seuil

Dès lors que le besoin de vous rendre utile aux autres est **sans limite** et **vous empêche** de refuser, de vous exprimer, d'exister, il y a excès et déséquilibre.

Une faible estime de vous-même, un héritage éducatif, de fausses croyances, un manque d'amour et d'attention en sont à l'origine.

Heureusement **rien n'est définitif !**

## ESSAYEZ DE RÉPONDRE A LA QUESTION : Grosses frustrations ou grands bonheurs ?

**Que ressentez-vous à chaque fois que vous rendez service aux autres ?**

Ce choix vous comble-t-il ?

Ou au contraire vous **isole**-t-il ?

**Les schémas se reproduisent**-ils à chaque fois au point d'être déçu(e) ou même en colère parfois ?

Vous avez même l'impression ... **d'attirer des personnes** qui profitent de ce que vous offrez

Ces personnes qui ne vous voient pas pour ce que vous êtes !

## Heureusement

Nul besoin d'attendre d'avoir consacré toute une vie à vous rendre utile pour les autres pour réagir.

Je vous propose de changer cette habitude de vie en quelques étapes.

**« Qui n'est pas utile à soi-même ne peut être utile aux autres ».**

## Étape 1 –

Cessez de croire que vous êtes vide et seulement capable d'exister à travers les autres

Prenez conscience de vos talents, de vos qualités, de vos difficultés.

Vous êtes une personne riche d'une personnalité unique qui ne demande qu'à s'exprimer.

Demandez aux personnes qui vous entourent, à vos proches, de vous décrire et vous serez surpris(se) !

**« Vous êtes riche de ce que vous êtes, pas pour ce que vous faites ».**

## **Étape 2 –**

Cessez de fréquenter ces personnes qui passent leur temps à se reposer sur vous.

Vos vrais amis vous apprécient pour le sentiment de partage que vous leur offrez, pour votre personnalité, pas pour ce que vous allez faire pour eux.

**Pendant un certain temps, évitez ces personnes qui ne font que vous demander des services et répétez chaque matin cette phrase :**

***« On m'aime pour ce que je suis, je suis capable d'être aimé(e) pour moi-même, je suis une personne que l'on aime telle qu'elle est »***

*Si nécessaire, épinglez cette phrase dans un endroit où vous la voyez chaque jour.*

Vous allez découvrir dans le regard des autres cette personne que vous pensiez inexistante et vous vous sentirez de plus en plus épanoui(e).

Ce sera le début d'une nouvelle vie.

## **Étape 3 –**

**« Ne poursuivez plus des objectifs de vie qui ne vous appartiennent pas ».**

Ce n'est pas votre devoir de réaliser les rêves des autres personnes, ni de vivre leur vie à leur place.

Plus vous faites à la place des autres, moins vous aidez les autres.

A chaque fois qu'on pense aider une personne, on lui enlève la possibilité d'apprendre une leçon de vie par elle-même.

*Combien de fois ai-je aidé des personnes qui sont ensuite retournées vers les difficultés dont je pensais les protéger ?*

*Chaque personne a des expériences à vivre qui lui permettent de choisir ce qu'elle veut ou pas dans la vie, faire à sa place c'est retarder ses apprentissages.*

**« Vous n'avez qu'une vie et elle vous est destinée, il n'y a que vous qui puissiez décider d'en faire votre histoire »**

#### **Étape 4 –**

Apprenez à refuser, à dire non.

Faites-le naturellement, **sans vous justifier** surtout.

**Chaque semaine soyez attentif(ve) à toute demande et trouvez le moyen de refuser.**

Si vous avez des difficultés, demandez aux personnes de vous laisser un temps de réflexion, isolez-vous, respirez profondément, n'oubliez jamais que seules les personnes qui vous aiment vraiment pour ce que vous êtes accepteront naturellement ce refus.

**« Dire non aux autres, c'est se dire oui à Soi ».**

#### **Étape 5 –**

Gérez les émotions difficiles liées à la crainte du rejet...

**Pratiquez une activité où vous aurez la possibilité d'exprimer un talent...**

de réaliser un souhait de longue date, d'oser ce que vous ne vous êtes jamais permis, de rencontrer de nouvelles personnes qui vont vous découvrir telle que vous êtes.

**» Il vaut mieux être détesté pour ce que vous êtes que d'être aimé pour ce que vous n'êtes pas » . (André Gide)**

#### **Étape 6 –**

Évitez pendant quelques temps les actions de bénévolat, si c'est votre cas.

L'idée étant cette fois-ci de pouvoir exprimer vos émotions à travers une activité créatrice de préférence ou une activité sportive.

Ne vous engagez plus... pour rien du tout, vis à vis de personne, le temps de reprendre confiance en vous.

#### **Étape 7 –**

Voir le fichier : COMMENT SAVOIR CE QUI EST BON POUR SOI ?

Vous méritez toute votre attention, vous avez besoin de commencer par **être votre meilleur(e) complice**, ce qui inspirera confiance et vous permettra d'attirer de nouvelles

relations, tellement plus épanouissantes que celles que vous connaissez probablement aujourd'hui.

Savez-vous quelles sont les petites choses de la vie qui vous apportent du plaisir ?

Offrez-vous des moments d'attention.

Sachez que l'on ne peut offrir ce que l'on a pas, aussi, si vous ne prenez pas le temps de vous faire plaisir vous ne pourrez faire plaisir aux autres, c'est ainsi !

La nature est équilibre.

***« N'essayez pas d'être utile pour être utile, essayez d'être vous-même, cela fera toute la différence ».***