

LE SYNDROME DU SAUVEUR

Le syndrome du sauveur, aussi appelé le complexe du sauveur ou du messie, est une tendance psychologique où une personne se sent obligée de "sauver" ou d'aider les autres de manière excessive, souvent au détriment de son propre bien-être.

Quelques signes qui pourraient indiquer que vous pourriez être atteint de ce syndrome :

Sentiment de responsabilité

Vous ressentez une responsabilité intense pour résoudre les problèmes des autres, même lorsque cela ne vous concerne pas directement.

Sacrifice personnel

Vous sacrifiez souvent vos propres besoins, votre temps ou votre bien-être pour aider les autres.

Difficulté à dire non

Vous avez du mal à refuser les demandes d'aide, même lorsque vous êtes déjà surchargé ou que cela va à l'encontre de vos propres intérêts.

Besoin de validation

Vous ressentez un fort besoin de reconnaissance ou de gratitude de la part des autres pour l'aide que vous apportez.

Attiré par les personnes en difficulté

Vous vous sentez particulièrement attiré par les personnes qui traversent des moments difficiles ou qui semblent avoir besoin de "sauvetage".

Tendance à ignorer vos propres problèmes

Vous vous concentrez tellement sur les problèmes des autres que vous négligez souvent vos propres besoins ou défis.

Insatisfaction lorsque les autres n'acceptent pas votre aide

Vous pouvez vous sentir frustré, voire rejeté, lorsque vos tentatives d'aider ne sont pas acceptées ou ne mènent pas aux résultats escomptés.

Si vous vous reconnaissez dans plusieurs de ces comportements, il est possible que vous ayez des tendances liées au syndrome du sauveur. Cela peut être épuisant et entraîner du stress, de l'épuisement, et parfois des relations déséquilibrées.

Si vous avez des doutes ou des préoccupations, il pourrait être utile de parler à un professionnel de la santé mentale. Ils peuvent vous aider à explorer ces comportements et à trouver un équilibre sain entre aider les autres et prendre soin de vous-même.