

Les 5 clés essentielles d'une relation d'Aide Saine

Comment aider quelqu'un sans tomber dans le **piège** d'une **relation toxique** d'assistanat infantilisante ?

La réponse : éviter de confondre relation d'aide et sauvetage.

Une relation d'aide saine comporte 5 points clés qu'il vous faut absolument respecter sous peine de basculer dans une relation énergivore.

En respectant ces 5 points, vous pourrez économiser votre énergie vitale / créatrice et bâtir une vie plus saine.

1ère clé	La demande d'aide doit être clairement formulée.	• Si la demande n'est pas formulée clairement. Il vous faut la clarifier avec le demandeur. • Et si elle n'est pas formulée, il vous faut la faire formuler : « comment puis-je t'aider ? » - « as-tu besoin d'aide ? ».
2ème clé	L'offre d'aide doit être cadrée dans le contenu et dans le temps	Circonscrire l'aide dans le temps permet de ne pas vous faire prendre votre énergie « temps » par des vampires émotionnels.

3ème clé	L'aide doit comporter une contrepartie.	Battre en brèche cette croyance toxique qui dit que « l'aide doit être gratuite » est une clé.
4ème clé	Ne jamais faire plus de 50% du chemin.	Cela évite d'utiliser 100% de votre énergie pour l'autre et cela vas demander une implication de l'autre.
5ème clé	L'aide doit viser le retour à l'autonomie.	« Celui qui donne du poisson à l'homme qui a faim le nourrit pour la journée. Celui qui lui apprend à pêcher, le nourrit pour la vie ! ».

Lorsqu'une relation d'aide est saine, l'aidé **retrouve son autonomie**.

Ses remerciements restent modérés.

C'est lui qui a fait tout le travail et **il vous a payé d'une façon ou d'une autre** pour votre accompagnement. Il ne vous doit rien, il n'y a **pas de dettes**, tout est soldé.

Vous-même devez **vous sentir détaché** et catalyseur du changement chez l'autre plutôt que l'auteur et propriétaire de sa transformation.

Une **relation perverse et narcissique** se constate lorsque le soi-disant aidant se croit et fait croire qu'il est le seul grâce à qui l'aidé a obtenu des résultats.

Pire, dans la relation perverse, il n'y a pas de résultats et les promesses qui sont faites ne sont pas tenues. Il en résulte d'énormes frustration et une dépendance à celui qui se fait passer pour le bon samaritain.

Emy H.

Sexothérapeute, Femme Initiatrice,
Coach Féminité

Frédéric S.

Psychologue Clinicien Sexologue
Psychothérapeute de couple