

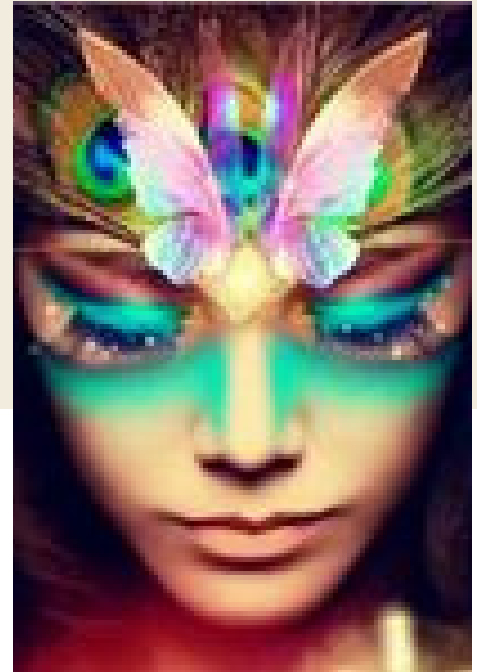
MAE COACHING

**Sauver les  
autres pour ne  
pas se sauver  
soi-même**

*Un guide pour comprendre  
ce besoin d'aider à tout  
prix... et enfin oser se  
rencontrer*

[www.mae-coaching.fr/site](http://www.mae-coaching.fr/site)

# Introduction



## Hello !

Bienvenu(e) dans mon univers !

Je suis Mae, Coach et Thérapeute Holistique.

J'ai à coeur de permettre à ceux qui en ressentent le besoin de se reconnecter à leur pouvoir personnel et à eux même pour une vie alignée et pleine de sens !

Aussi, tu trouveras dans ce protocole de soin pour L'Amour de soi et l'Acceptation de ton Hypersensibilité.

Bonne lecture !

*Mae*



## Quand l'aide devient une fuite

Tu es peut-être cette personne que tout le monde appelle quand ça ne va pas.

Celle qui comprend, qui console, qui écoute.

**Tu es "la forte", "le pilier".**

Et pourtant, dans le silence de tes nuits, tu te sens vide, parfois triste, parfois épuisé(e).

Ce guide est pour toi.

Pour t'aider à comprendre ce besoin presque compulsif de sauver les autres, qui n'est souvent qu'un miroir : le reflet de tes propres émotions non écoutées.



# Chapitre 1 : Le syndrome du sauveur – entre lumière et illusion

## 1.1 D'où vient ce besoin ?

- Enfance : Avoir grandi dans un climat émotionnel instable peut t'avoir poussé(e) à jouer le rôle du médiateur, du gardien de l'harmonie.
- Éducation émotionnelle absente : On t'a appris à t'occuper des autres, mais jamais à prendre soin de toi.
- Identité sociale : On t'aime parce que tu aides. Ton "utilité" devient ta valeur.

## 1.2 Les dangers cachés du sauvetage

- Épuisement émotionnel (burn-out empathique)
- Relations déséquilibrées
- Fuite de soi : "Je m'occupe de tes blessures pour ne pas toucher aux miennes."

### 📌 Exemple concret :

Marie, coach en développement personnel, consacre ses journées à aider ses clients.

Mais le soir venu, elle évite tout moment de solitude. Elle panique à l'idée de se retrouver face à ses propres blessures d'abandon.

# Chapitre 2 : Ce que tu évites quand tu sauves

## 2.1 Se confronter à ses émotions refoulées

- Colère non exprimée
- Tristesse liée à des pertes ou des manques non digérés
- Culpabilité d'exister sans "servir"

## 2.2 La peur du vide intérieur

Quand tu n'es plus utile, qui es-tu ?

Quand tu n'aides pas, que ressens-tu ?

Beaucoup évitent cette introspection en s'immergeant dans les problèmes des autres.

## 2.3 Métaphore : le pompier de l'âme

Tu cours éteindre tous les feux autour de toi, mais tu ignores l'incendie silencieux qui brûle en toi.



# Chapitre 3 : Devenir son propre refuge

## 3.1 Redéfinir l'aide

Aider oui, mais pas au détriment de soi. L'aide saine naît d'un plein, pas d'un vide.

## 3.2 Se choisir au lieu de se fuir

Commence à t'occuper de toi comme tu t'occupes des autres. Sois ta propre coach, ton propre parent bienveillant.

Trouve ce qui te procure bien être et respect de toi avant tout en te choisissant.

### 📌 Exemple concret :

Thomas décide de ne plus répondre immédiatement aux appels de sa sœur en crise. À la place, il s'offre une séance d'écriture introspective.

Résultat ?

Il comprend qu'il se sentait responsable de son bonheur depuis l'enfance.



## Chapitre 4 : Rituel "De l'autre vers moi"

### Objectif :

Revenir à toi, te reconnecter à ton cœur, apprendre à te contenir sans avoir besoin de te dissoudre dans la douleur des autres.

### Matériel :

Un miroir  
Ton carnet  
Une bougie  
Un minuteur

### 🕯️ Un rituel pour rompre avec le sauveur intérieur

### Étapes :

#### 🌟 Étape 1 : Mise en présence (5 min)

Allume la bougie.

Assieds-toi face à un miroir.

Regarde-toi dans les yeux sans parler.

Respire profondément.

Accueille ce qui monte.





✦ **Étape 2 : Écriture introspective (10 min)**

Réponds aux questions suivantes dans ton carnet :

**À quel moment ai-je eu besoin de sauver quelqu'un cette semaine ?**

-----  
-----  
-----

**Qu'est-ce que je ressentais juste avant ce moment ?**

-----  
-----  
-----

**Quelle émotion essaie-je inconsciemment de fuir ?**

-----  
-----  
-----

**Que voudrais-je que quelqu'un fasse pour moi... que je pourrais m'offrir moi-même ?**

-----  
-----  
-----



## Mantra et visualisation (5 min)

### ✦ Étape 3 : Visualisation guidée (5 min)

Ferme les yeux. Imagine que tu prends l'enfant que tu étais dans tes bras.

Tu lui dis : "Je suis là maintenant. Je n'ai plus besoin de te perdre dans les autres. Je te vois. Je t'écoute. Je suis prêt(e) à prendre soin de toi."

## Et pour finir...

### ✦ Étape 4 : Affirmation (3 min)

Répète à voix haute :

- Je n'ai plus besoin de me perdre pour exister.
- Je suis digne d'amour sans avoir à sauver quiconque.
- Je mérite d'être mon propre refuge.



# Conclusion : S'aimer en miroir

Tu n'as pas à éteindre tous les feux.

Certains doivent brûler pour que les gens trouvent leur propre lumière.

Et toi, tu es là, à présent, pour choisir ta lumière — pas pour fuir dans l'ombre des autres.



# Félicitations !



**Bravo** d'avoir pris ce temps pour toi ! Cette étape est un point de départ, mais si tu veux **aller plus loin** et t'assurer d'un vrai changement, j'ai conçu une **formation complète** pour t'accompagner."



Dans ma formation '**Se reconnecter à soi et à son pouvoir personnel**', je t'aide à appliquer ces principes en **profondeur**, avec des **outils concrets** et un **accompagnement bienveillant**.

Retrouve la formation sur **l'Hypersensibilité** sur mon site :



👉 Découvre la formation ici :

**A bientôt**

*Mae*

