

Mary C. LAMIA
Marilyn J. KRIEGER

Le syndrome du sauveur

Se libérer de son besoin
d'aider les autres



© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55232-4

EYROLLES

Collection Comprendre & Agir

Introduction

Le chevalier Lancelot, Wonder Woman et Superman sont des exemples classiques de sauveurs : des personnages forts, altruistes et pleins de ressources, qui surgissent *in extremis* pour sauver les innocents et les démunis des griffes des dragons ou des scélérats. Personnage romantique, attirant et puissant, le sauveur apparaît depuis le Moyen Âge sous la figure classique du chevalier blanc dans les légendes et le folklore. En littérature ou au théâtre, dans les films et les chansons, cette figure du sauveur est omniprésente, qu'on souhaite l'incarner personnellement ou qu'on l'appelle à notre secours.

Le sauveur contemporain

Le sauveur peut être une femme ou un homme de tout âge, nationalité, orientation sexuelle, culture ou statut socio-économique. À première vue, le sauveur contemporain de la vraie vie peut sembler être le partenaire idéal, mais en réalité c'est un héros tragique. Les sauveurs n'ont pas seulement la volonté de secourir les autres, ils ont également besoin d'être secourus eux-mêmes. De fait, et sans en être conscients, les sauveurs recherchent des partenaires particulièrement démunis et vulnérables. Ainsi, dans notre conceptualisation du syndrome du sauveur, la propension à venir au secours des autres

et le besoin de le faire sont les conditions primordiales à l'acquisition de ce statut de sauveur.

Prenez quelques instants pour réfléchir aux diverses relations existant autour de vous, ou celles dans lesquelles vous avez vous-même été impliqué(e). Il est probable que vous connaissiez des couples où l'une des personnes a trouvé un(e) partenaire qui avait besoin d'être secouru(e) – peu importe de quoi : tristesse, problèmes financiers, drogue, dépression, relation violente, soucis de santé ou séquelles d'un passé difficile. Peut-être les sauveurs que vous connaissez ont-ils identifié de façon instinctive la profonde vulnérabilité de leur partenaire même si, au début de leur relation, cette personne a tout fait pour masquer ses faiblesses.

Vous découvrirez que la plupart des sauveurs vont d'une personne vulnérable à l'autre, un peu à la façon de ces preux chevaliers volant au secours de la personne aimée sur leur cheval blanc. Au tout début d'une relation, le sauveur semble bienveillant et satisfait de son propre altruisme, mais à mesure que le temps passe, il se montre de plus en plus malheureux, déçu, critique et impuissant. Ce sont des caractéristiques typiques de nos sauveurs. Bien que ces figures existent dans des relations très diverses, par exemple professionnelles ou amicales, nous nous en tiendrons dans cet ouvrage à évoquer le sauveur dans les relations de couple.

Les vraies motivations du sauveur

Qu'est-ce qui motive le sauveur à voler au secours de ses partenaires ? Pour le savoir, il s'agit de comprendre les objectifs du sauveur quand il décide de s'engager dans une relation – des objectifs

dont il est probablement inconscient. Bien que les actes héroïques du sauveur puissent apparaître comme une façon métaphorique de pourfendre le dragon qui menace ses partenaires, son véritable but est d'anéantir les dragons de son propre passé. Le sauveur espère recueillir l'admiration, l'approbation ou l'amour de ses partenaires. Cependant, à un niveau plus profond, le sauveur chronique tente de restaurer une perception de lui-même négative ou endommagée, héritée de son enfance.

Malheureusement, les choix du sauveur en matière de partenaires, et la façon dont il finit par traiter ces derniers, constituent souvent une répétition symbolique du type même de détresse dont le sauveur a fait l'expérience dans son enfance. Plutôt que de restaurer sa perception de lui-même, cette répétition donne au sauveur un sentiment de défaite. Tant qu'il n'a pas réellement compris ses véritables motivations, venir au secours des autres ne l'aidera en rien dans sa quête d'autoguérison ; échec après échec, il ne pourra que se sentir malheureux.

À qui est destiné ce livre ?

Comprendre le syndrome du sauveur vous aidera à mieux appréhender vos propres tendances à vouloir secourir les autres, ou celles que vous remarquez chez d'autres personnes. Grâce à des analyses d'ordre général et des exemples de parcours de vie, vous disposerez de modèles vous permettant de définir toutes les tendances malsaines que vous pourriez éprouver à vouloir sauver les autres. Nous examinerons la dynamique présidant à la naissance du syndrome du sauveur et la façon dont ce syndrome fait évoluer une relation.

Cette nouvelle approche vous permettra de dépasser les choix et les schémas de répétition qui vous empêchent de vivre une relation saine, et vous laissent un sentiment de frustration.

Nos modèles peuvent constituer une première étape vers la guérison et vous aider à vous engager dans une relation dotée d'une véritable profondeur émotionnelle. En cessant d'être un sauveur chronique, vous deviendrez un sauveur sain, ce qui vous permettra de trouver un(e) véritable partenaire de vie.

Pourquoi ce livre ?

Nous sommes toutes deux psychologues et, après plus de trente ans d'expérience chacune, nous avons découvert que, parmi nos patients, beaucoup d'hommes et de femmes correspondaient au profil de ce que nous avons plus tard appelé le sauveur. De façon caractéristique et répétée, ces personnes s'engageaient dans une relation avec des partenaires qui avaient besoin d'être secouru(e)s. Quand nous avons décrit le concept du syndrome du sauveur aux personnes correspondant à ce schéma, elles se sont identifiées à cette notion, et ont adopté ce terme pour désigner leur comportement ou celui d'autres personnes.

Si reconnaître l'existence d'un problème est un premier pas dans sa résolution, ces sauveurs auto-identifiés ont également besoin de comprendre les origines de leurs actes, de se désengager des vieux schémas et de mettre en place de nouvelles manières de penser leurs relations et partenaires. Si vous êtes vous-même un sauveur, nous espérons que les informations contenues dans ce livre vous aideront à mieux comprendre la dynamique de vos relations en général, et

vous conduiront à prendre de meilleures décisions dans le cadre de votre relation de couple.

Que contient ce livre ?

Le premier chapitre définit le syndrome du sauveur, fournit une vue d'ensemble des différents types de sauveurs et introduit le concept du sauveur sain. Le chapitre 2 passe en revue les expériences de l'enfance et les mécanismes psychologiques donnant naissance au syndrome du sauveur. Dans le chapitre 3, les théories de base de l'altruisme et de l'empathie sont exposées, et l'accent est mis sur les différences et les similarités entre le désir d'aider et le syndrome du sauveur. Le chapitre 4 explique pourquoi et comment le sauveur se protège lui-même. Les chapitres 5 à 7 présentent des exemples de parcours de vie et les analysent un à un en fonction des types de sauveurs présentés dans le chapitre 1 : le surempathique, l'humilié et le terroriste/terrorisé. Dans le chapitre 8, nous vous proposons de découvrir les profils des personnes que les sauveurs choisissent généralement comme partenaires, et de comprendre ces dernières. Le chapitre 9 décrit deux exemples de « sauvetage » sain dans une relation équilibrée. Enfin, dans le chapitre 10, des pistes de réflexion introspective vous aideront à vous sauver du besoin de sauver les autres. À la fin de chaque chapitre, une série de questions vous permettent d'approfondir les idées qui y sont développées.

Tout au long de ce livre, des parcours de vie tirés de notre pratique clinique ou de celle de nos collègues, ainsi que des entretiens avec des personnes ordinaires ayant fait l'expérience de relations de sauvetage, illustrent nos propos. Toutes les informations permettant

d'identifier ces sauveurs chroniques ou sains, ainsi que leurs partenaires, ont été modifiées. Notez que tous les cas exposés dans cet ouvrage sont des assemblages : en d'autres termes, lorsque plusieurs personnes présentaient des situations et des dynamiques similaires, nous avons regroupé leurs histoires dans la même étude de cas, afin de masquer davantage leur identité. Nous avons alterné les exemples masculins et féminins tout au long de ces pages.

Commençons

À présent, vous connaissez le principe général du *syndrome du sauveur* : un besoin chronique d'être dans la position du sauveur à l'intérieur d'une relation de couple, besoin né d'expériences remontant à l'enfance, qui ont blessé le sauveur, lui ont fait honte ou peur. Examinez le questionnaire suivant et voyez quelles propositions éveillent un écho en vous. Notez vos réponses afin de pouvoir les consulter quand nous reviendrons sur ce questionnaire à la fin du chapitre 1.

INTRODUCTION

Questionnaire : êtes-vous un sauveur ?

Indiquez si les propositions suivantes sont vraies ou fausses selon vous	Vrai	Faux
1. Au début de notre relation, je me sentais idolâtré(e) par mon/ma partenaire.
2. Je dois faire extrêmement attention à ce que je dis ou fais pour ne pas risquer d'inquiéter ou de mettre en colère mon/ma partenaire.
3. J'ai l'impression que la responsabilité de gérer ma vie ainsi que celle de mon/ma partenaire m'incombe tout entière.
4. Il m'est arrivé de rester dans une relation de couple par culpabilité ou inquiétude envers mon/ma partenaire.
5. Au début de notre relation, je considérais mon/ma partenaire comme dangereusement excitant(e) ou exotique.
6. Souvent, je sais mieux que mon/ma partenaire ce qui est bon pour lui/elle.
7. Les gens ne se rendent pas compte que je suis extrêmement critique vis-à-vis de moi-même.
8. Je passe souvent mes besoins sous silence pour ne considérer que ceux de mon/ma partenaire.
9. J'ai souvent l'impression que mon/ma partenaire ne sait pas apprécier ce que je fais pour lui/elle.
10. Si je reviens sur mes relations passées, je constate que, pour l'essentiel, j'ai voulu secourir mon/ma partenaire.