



QUELLES SONT VOS CROYANCES D'AIDANT ?

10 questions / réponses pour apprendre à aider sans se perdre.

(Libre adaptation d'un questionnaire de Michelle Arcand, psychothérapeute.)

Quizz réalisé en janvier 2010, par Renaud PERRONNET,
philosophe de formation, thérapeute, formateur en relation d'aide.
EVOLUTE Conseil, enseignante professionnelle de Renaud PERRONNET, est à la fois :
un cabinet de formation continue et un cabinet d'accompagnement thérapeutique.

E-Mail : info@evolute.fr

Site Web : www.evolute.fr

28, Grand'rue - F-68240 FRELAND - Tél. 03 89 71 90 73 - Fax 03 89 71 91 59

Siret: 387 968 803 00024 - Code NAF 804 C

Voici la réponse au test paru sur : www.evolute.fr/quiz/test-croyances-aidant, son objectif est de vous aider à réfléchir à la manière dont vous pouvez interpréter votre rôle d'aidant à travers des croyances erronées. Au risque de vous perdre et de sombrer dans le burn-out.

Répondez par oui ou par non aux affirmations suivantes :

Question 1 :

Il faut répondre aux besoins des personnes nécessiteuses parce qu'elles sont plus malheureuses que nous.

A - Oui

B - [Non](#)

Se persuader que les personnes nécessiteuses sont plus malheureuses que nous, c'est donner raison à la croyance répandue que l'argent fait le bonheur. En fait l'argent ne fait pas le bonheur mais ce sont le plus souvent seulement les riches qui le savent.

Question 2 :

Il n'est pas grave pour moi de ne pas répondre à mes besoins, je pourrai le faire plus tard.

A - Oui

B - [Non](#)

C'est certainement ce que se disent à elles-mêmes les personnes qui se négligent... et qui remettent éternellement « à plus tard » ce qu'elles auraient pourtant intérêt à faire le jour même.

Question 3 :

Les besoins des personnes âgées sont plus importants que les besoins des personnes jeunes.

A - Oui

B - [Non](#)

Une certaine culture voudrait nous faire croire que les personnes jeunes devraient se sacrifier pour leurs aînés alors qu'elles ont autant le droit que leurs aînés de satisfaire leurs propres besoins.

Question 4 :

C'est normal de vouloir rendre service.

A - Oui

B - [Non](#)

Croyance culpabilisatrice qui veut nous faire croire à tort que si nous ne voulons pas rendre service, nous irons... par exemple en enfer. Rendre service ou non, est le libre choix de chacun.

Question 5 :

Ce n'est pas normal d'avoir des caprices quand on est en bonne santé.

- A - Oui
- B - [Non](#)

C'est ce qu'une certaine morale culpabilisatrice veut nous faire croire. En fait, la plupart des êtres humains ont des caprices, des lubies, qu'ils soient en bonne santé ou non et cela est tout à fait « normal ».

Question 6 :

A cause de leur âge, les personnes âgées ont des droits différents des autres.

- A - Oui
- B - [Non](#)

Les personnes âgées n'ont ni plus ni moins de droits que les autres personnes... du moins au pays de l'Égalité et des Droits de l'Homme.

Question 7 :

Les besoins ne changent pas au cours d'une vie.

- A - Oui
- B - [Non](#)

Tout ne change-t-il pas tout le temps ? Pourquoi, dans un monde impermanent, nos besoins feraient-ils exception à la règle ?

Question 8 :

L'autonomie, c'est le fait de répondre à tous ses besoins.

- A - Oui
- B - [Non](#)

Personne ne peut répondre à tous ses besoins. Une personne ne devient-elle pas autonome justement au moment où, comprenant qu'elle ne peut pas répondre à tous ses besoins, elle renonce à chercher illusoirement à tous les satisfaire ?

Question 9 :

Moins je dérange, plus les autres me respectent.

- A - Oui
- B - [Non](#)

C'est bien là la croyance limitante de la Victime qui, dans sa peur de déranger, se replie sur elle-même, au risque d'en vouloir aux autres sous le prétexte de ne pas pouvoir exister et de se transformer ainsi en Persécuteur.

Question 10 :

Il est normal de prendre soin de ses parents malades, même si pour cela je dois faire de gros sacrifices.

- A - Oui

B - Non

Les liens familiaux ne sont pas - a priori et par essence - forcément harmonieux, les parents maltraitants existent. Ainsi chacun est moralement libre de prendre soin de ses parents malades ou non, comme de décider librement des limites avec lesquelles il s'imposera cette tâche.

N'hésitez pas à me faire part de vos réactions à la lecture de ces questions / réponses, écrivez-moi ou cliquez sur le lien : <http://www.evolute.fr/poser-question>

© 2010 L'auteur de ce test en est le seul propriétaire , si vous le désirez, vous pouvez en transmettre une copie à qui vous voulez, vous pouvez également en imprimer autant de copies complètes que vous le voulez, pourvu que vous laissiez son contenu inchangé, copyright inclus.

Si vous voulez en extraire des citations, merci d'en citer la source (telle que ci-après) et de me le signaler.

EVOLUTE Conseil, Renaud PERRONNET, philosophe de formation, thérapeute, formateur en relation d'aide. Site Web : www.evolute.fr

Vous pouvez aussi :

- lire mon article : « [Culpabilité et amour de soi](http://www.evolute.fr/connaissance-soi/culpabilite-amour-de-soi) », en recopiant ce lien dans votre navigateur :
 - faire le test : « Etes-vous au clair avec les notions de stress, de croyance et d'adaptation ? », en recopiant ce lien dans votre navigateur : <http://www.evolute.fr/quizz/test-stress-croyance>
-

EVOLUTE Conseil, c'est aussi un blog : www.evolute.fr avec d'autres articles à télécharger sur :

- ✓ La connaissance de soi
- ✓ La relation d'aide
- ✓ L'éducation des enfants
- ✓ Tests & Questions /Réponses
- ✓ Écrits thérapeutiques

~~~~~  
Copyright 2010, EVOLUTE Conseil. Tous droits réservés.