

Le sacrifice

Voici un petit topo bien nécessaire sur le sacrifice.

Rappelons nous qu'à l'origine le sacrifice c'est faire une offrande à une divinité sous forme d'immolation de personnes, d'animaux, ou par l'abandon d'objets. Dans la vie courante, c'est se forcer à quelque chose pour en retirer un bénéfice conscient ou inconscient.

Le sacrifice c'est renoncer à s'écouter.
Ne pas respecter sa vérité.
Se restreindre.

Le plus délicat avec le sacrifice, c'est que souvent on ne sait pas que l'on est en plein dedans.

Comment le discerner alors ? Cherchons des pistes...

Je ne suis pas très heureuse, il me manque quelque chose, une sensation de vide parfois.

J'attends beaucoup des autres, reconnaissance, estime, aide...

Voici les 4 moteurs du sacrifice.

1 Le besoin de sécurité

Explique généralement l'accomplissement du sacrifice.

Je me sacrifie toujours par peur.

Peur de manquer, d'être rejeté. Tant pis si ce n'est pas en accord avec mes valeurs au moins je suis en sécurité. Du moins je le crois car la sécurité ne peut pas venir de l'extérieur de moi. Elle vient de moi.

2 Il est valorisant

Il est souvent magnifié, le sacrifice d'une mère pour son enfant prend un caractère quasi sacré. Le sacrifice devient une vertu, un acte glorifiant.

L'ego prend parfois le dessus, permettant même de juger ceux qui ne se soumettent pas au devoir familial, de l'entreprise ou de la communauté par exemple.

3 Je crois que ça va payer tôt ou tard

Avez vous déjà entendu, il s'achète sa place au paradis avec tout ce qu'il a vécu sur terre ?

Sous entendu : La souffrance est récompensée.
Ça vaut le coup de souffrir... C'est faux !

4 Je suis persuadée que je n'ai pas le choix.

Le revers de la médaille :

Dans la programmation le sacrifice et les efforts seront toujours payants.

Ça peut marcher un temps mais tôt ou tard ça bloque. En fait je me fais des illusions. Je m'expose à une grande déception, le sacrifice n'est jamais profitable pour moi à terme.

Des difficultés relationnelles arrivent car je suis en colère en envers ceux qui ne reconnaissent pas mes efforts.

Des soucis variées et même des problèmes de santé peuvent subvenir.

Alors là viens la culpabilité de ne pas s'être plus écouté et comme culpabilité = séparation de l'écoute du vrai moi, là je me sens encore plus mal.

Déçue et fautive.

En fait rien n'est perdu !

Heureusement, je peux sortir du sacrifice en décidant de ne pas écouter cette autoflagellation destructrice.

Je peux sortir de cette spirale infernale en reconnaissant ma bonne volonté et cette envie d'être respectueuse de moi.

Il n'est jamais trop tard pour commencer.

Au contraire, je me sers de mon expérience pour sortir de ce piège.

Ce qui compte c'est ce que je fais maintenant .

Je ne veux plus renoncer.

Mon carburant c'est la satisfaction de moi. Oui, je suis capable d'apprendre et d'avancer.

Elle là, je rayonne et ça bouge des choses autour de moi spontanément.

Si chacun sort du sacrifice, les relations entre nous deviendront vraiment plus saines.

C'est ça qui crée un nouveau monde !

Alors on passe à la pratique ?

A bientôt

Maude

[Site web : ateliermaude.net](http://ateliermaude.net)

[Vidéos en ligne : Maude - Je sais qui je suis](#)

[Page Facebook](#)