



CLE : Ma zone de responsabilités



OBJECTIFS DE LA CLE :

- Prendre conscience de sa zone de responsabilités et de celle des autres.
- Savoir identifier ce sur quoi nous pouvons agir pour favoriser bonheur, lâcher prise et émotions agréables.

PRINCIPE :

D'une part, nous avons tendance à penser que notre bonheur dépend de ce qu'il se passe autour de nous, des éléments et événements extérieurs ou encore des personnes qui nous entourent.

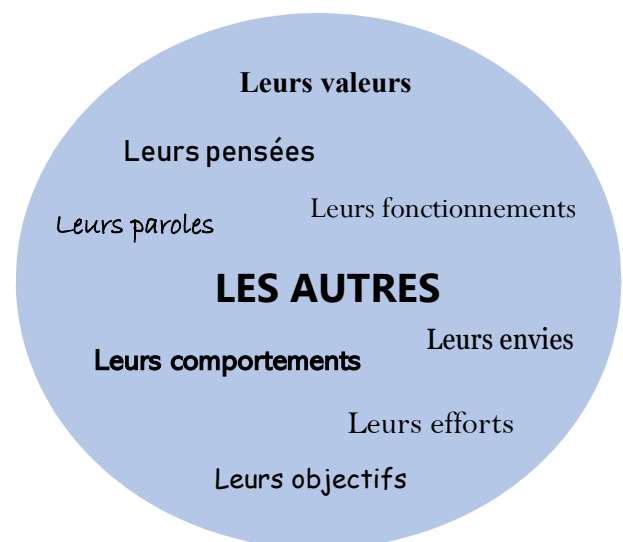
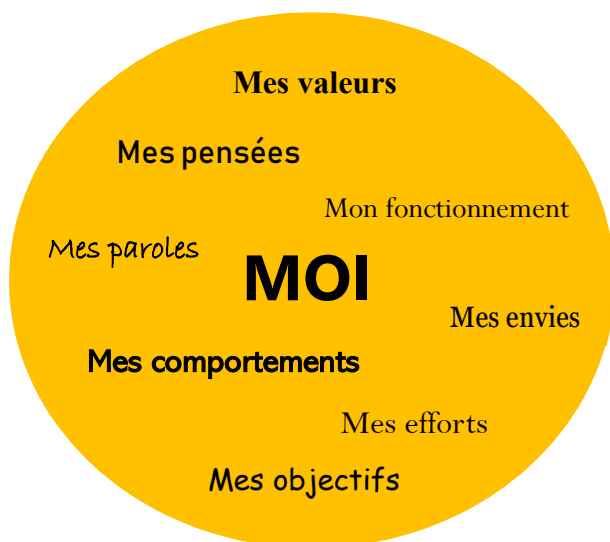
D'autre part, nous avons aussi parfois tendance à être dans l'hyper-contrôle et penser que pour être heureux, il faut absolument que tout se déroule comme nous l'avons prévu et comme nous le souhaitons.

En réalité, **nous avons tous notre propre zone de responsabilités, au sein de laquelle nous pouvons agir et sur laquelle nous avons une forme de « pouvoir » et de « contrôle »**. Lorsque nous cherchons à influencer ou à agir dans le périmètre ou la zone de responsabilités des autres ou du monde de manière générale, et sur laquelle à l'inverse, nous n'avons aucune possibilité d'intervenir, nous utilisons notre énergie à mauvaise escient et pour des choses sur lesquelles nous n'avons finalement pas d'emprise.

En synthèse, pour être heureux, lâcher-prise et se procurer des émotions positives, il faut apprendre à agir au cœur de sa propre zone de responsabilités et respecter et se détacher de celle des autres.

Identifier et prendre conscience de ce qui est dans sa « Zone de responsabilités » et dans celle des autres, pour lâcher-prise sur ce qui ne nous appartient pas.

Remplissez votre propre cercle !



A NOTER :

L'idée n'est pas de considérer :

- Que nous n'avons pas besoin des autres pour être heureux ; nous sommes des êtres de relation donc notre entourage contribue également à notre bien-être !
- Que nous pouvons tout nous permettre en ne tenant compte que de nous-même et sans tenir compte des autres !

Il s'agit plutôt et simplement de comprendre que nous avons tous la capacité d'agir sur nous-même et notre périmètre de responsabilités et que cela est plus constructif que, soit de donner le pouvoir aux éléments extérieurs d'agir sur notre bonheur ou soit d'attendre des autres qu'ils changent pour nous.