

# Les 3 cercles de responsabilité

## Agir, influencer ou lâcher prise ?

« Donne-moi le courage de changer ce que je peux changer,  
la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer,  
et la sagesse de distinguer d'en faire la différence. »

Marc Aurèle



Eléments sur lesquels je n'ai aucun pouvoir, qui relèvent de la décision d'autrui ou de l'environnement (exemple : grèves, crise économique, temps pluvieux, personnalité des autres, deuil...).

### LACHER PRISE

Accepter ces éléments sur lesquels je n'ai pas de contrôle et la réalité telle qu'elle est. Arrêter de me rendre malade, de perdre mon énergie et de ruminer mentalement des choses que je ne peux changer.

Dédier **0%** de mon énergie à ce cercle.

**Cercle des préoccupations :  
LACHER PRISE**

**Cercle d'influence :  
INFLUER EN RESPECTANT  
L'AUTONOMIE DE L'AUTRE**

**Cercle de contrôle :  
AGIR AVEC  
RESPONSABILITE**



Eléments qui dépendent totalement de moi et dont je suis responsable (mes choix, mes activités, mes réalisations, mon attitude/humeur, mon hygiène de vie, mon style managérial)

### AGIR AVEC RESPONSABILITE ET ME CENTRER

Assumer mes responsabilités avec courage, identifier ce que je veux obtenir, me mettre en condition de réussite et ne pas rejeter la faute de mes échecs sur les autres. Garder à l'esprit que les autres ne peuvent nous blesser et nous influencer que dans la mesure où nous l'acceptons.

investir pleinement mon énergie (**80%**) dans ce cercle.



Eléments sur lesquels je n'ai pas de contrôle mais un certain pouvoir d'influence directe par mes actions (ex: certaines décisions de mon conjoint, de mon manager, etc.).

### INFLUENCER EN RESPECTANT L'AUTONOMIE DE L'AUTRE

Identifier les éléments sur lesquels je peux et il est important pour moi d'influer et garder en mémoire que la décision reste celle de l'autre et que je dois la respecter. Toujours me rappeler que l'autre est autonome et libre de ses choix.

Dédier **20%** de mon énergie à ce cercle.

# LACHER PRISE

## Un changement ou événement dur

Vous avez vécu un événement dur (divorce, deuil, licenciement, maladie...) et cela vous bouleverse, c'est bien normal. Mais penser de façon obsessionnelle à un problème ne le résout pas. C'est la résistance face à la réalité, et non acceptation de la réalité, qui génère de la souffrance.

Pour lâcher prise, il s'agit d'accepter cet événement tel qu'il a été, d'accepter que ce que vous avez connu auparavant ne sera plus; de reconnaître la souffrance que cela peut générer en vous, de prendre conscience que cette réalité fait partie de votre histoire mais que votre identité et votre vie présente et future ne s'y réduit absolument pas (vous êtes bien plus que cela) et que vous avez le droit au bonheur malgré cela, d'entamer le chemin de deuil (parfois long et douloureux) nécessaire pour vivre votre présent en sérénité et identifier l'avenir que vous voulez vous construire et ce qui relève de notre responsabilité pour y arriver.



## La culpabilité de « ne pas assumer comme il se doit » une responsabilité

Parfois, on voudrait lâcher prise mais on se sent « obligé » d'assumer jusqu'au bout une responsabilité qu'on se donne. On ressent une pression et un poids sur nos épaules, duquel on pense ne pas avoir la possibilité, le courage ou le droit moral de se dégager. Cette pression peut venir de notre entourage, de la société ou de nous-mêmes. Elle génère de la peur et de la culpabilité à l'idée de s'en dégager.

- Quelles obligations vous mettez-vous? Qui vous les impose?
- Lesquelles souhaitez-vous lâcher?
- Qui tenterait de vous culpabiliser? Est-ce suffisant pour rester dans ce mal-être?
- Quelles peurs vous empêchent de lâcher prise? Sont-elles réelles ou imaginaires?
- Qu'allez-vous mettre en place pour vous protéger ?



## Le coin de l'inspiration

Lâcher prise n'est pas être égoïste et cesser de se préoccuper des autres, c'est savoir que l'autre est autre et que sa vie lui appartient et accepter de ne focaliser que de ce qui m'appartient.

Lâcher prise c'est arrêter de regretter le passé et redouter le futur, pour vivre pleinement le présent le plus positivement possible.

Lâcher prise ce n'est pas me couper des autres mais renoncer à les contrôler.

Lâcher prise c'est consentir à la réalité, même si elle ne correspond pas à mes désirs.

Lâcher prise c'est accepter d'être imparfait et que c'est OK.