



LE CAMEMBERT DES RESPONSABILITÉS

01.

Identifier une situation spécifique

Choisissez un événement ou une situation précise dans laquelle vous ressentez de la culpabilité, de l'injustice, ou une forte charge de responsabilité.



02.

Lister les parties prenantes

Identifiez toutes les personnes ou facteurs impliqués dans la situation, y compris vous-même.



03.

Estimer les parts de responsabilité

Réfléchissez à la part de responsabilité de chaque partie prenante. Cela peut inclure vous-même, d'autres personnes, et des circonstances extérieures (comme un accident, des conditions météorologiques, etc.).

Cette estimation initiale peut être basée sur vos sentiments actuels, même si vous reconnaissez qu'ils pourraient être biaisés.



04.

Dessiner le camembert

Sur une feuille de papier, dessinez un cercle et divisez-le en parts proportionnelles à la responsabilité que vous attribuez à chaque personne ou facteur.



05.

Analyser et réajuster

Discutez ou réfléchissez à votre camembert avec un thérapeute ou par vous-même. Est-ce que les proportions sont réalistes ? Souvent, cet exercice révèle que l'individu s'attribue trop de responsabilité ou minimise celle des autres.

