

Parcours ADOPTIMISME

Le gâteau de la responsabilité

1 événement = plusieurs causes

Suite à certains événements, le cerveau a souvent 2 réflexes :

Réflexe 1.

"Tout est de ma faute"



ou bien

Réflexe 2.

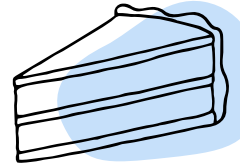
"C'est pas de ma faute"

"C'est de la faute de..."

En réalité, la plupart du temps, il n'y a pas une seule cause, mais de nombreuses

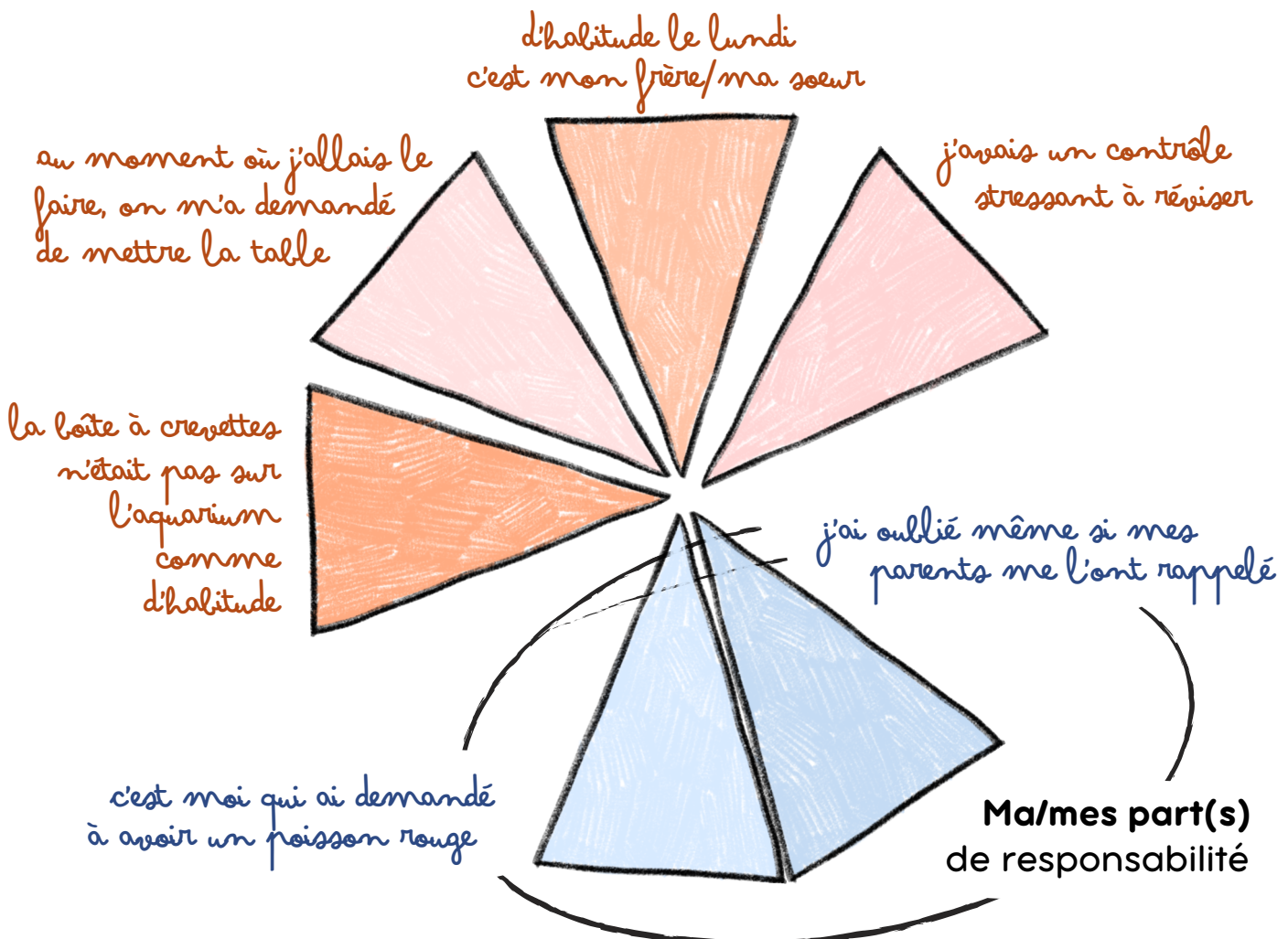


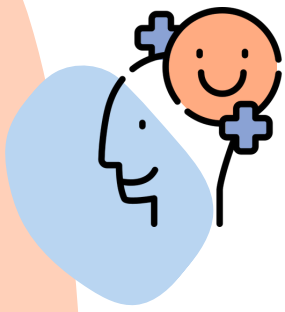
Du coup, il est souvent plus juste de raisonner en termes de **Parts** de responsabilité



ou la tarte si tu préfères

Par exemple : J'ai oublié de nourrir notre poisson rouge ce soir





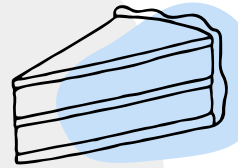
Parcours ADOPTIMISME

Le gâteau de la responsabilité

1 événement = plusieurs causes

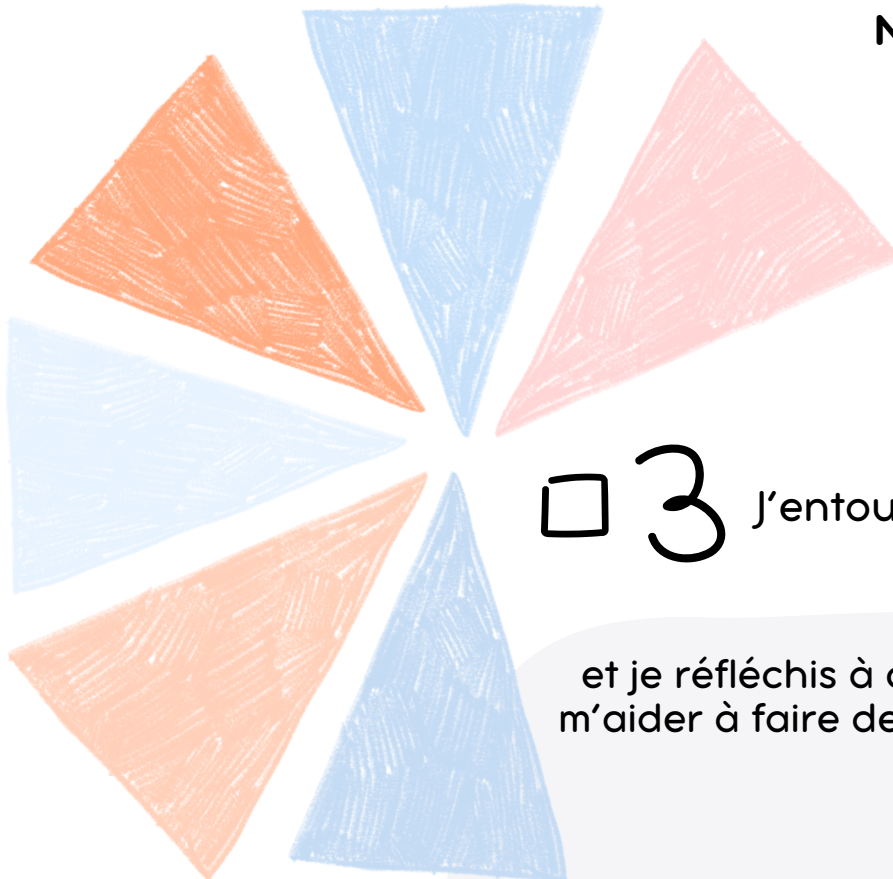
Le gâteau (ou la tarte, ou le camembert...) de la responsabilité est un **outil utile** pour pouvoir prendre du **recul**, examiner à la fois **mes parts de responsabilité** & **les parts qui ne m'appartiennent pas**

□ 1 J'identifie " l'événement-gâteau "



Par exemple : J'ai oublié de nourrir notre poisson rouge ce soir

□ 2 Je réfléchis à toutes les parts, toutes les causes qui ont conduit à l'événement



NB : Ce ne sont pas forcément des parts égales !



□ 3 J'entoure mes parts

et je réfléchis à ce qui aurait pu m'aider à faire de "bonnes parts"

*Par exemple :
Mettre une alarme 📞 sur mon téléphone*