

### Le Carré des responsabilités :

Consigne : Vous devez mettre dans le carré tout ce qui est de vos responsabilités

Elever les animaux que vous avez décidé d'adopter

De s'aimer, s'accepter, se pardonner, se dire du positif, prendre du temps pour soi. Il s'agit aussi d'être responsable de ses actes.

Les amis qui ne sont pas très aidants

Le corps médical qui ne répond pas à vos attentes

L'injustice d'une situation sur laquelle vous n'avez pas de prises

Le regard des autres

Vos enfants lorsqu'ils ne sont pas encore autonomes

Les conflits internationaux

Vos enfants lorsqu'ils sont autonomes

Accomplir les tâches pour lesquelles vous êtes rémunérés ou pour lesquelles vous avez pris un engagement de bénévolat.

Faire ce qu'il faut pour préserver votre état de santé en fonction de votre maladie chronique (contrôle, équilibre alimentaire, activité physique adaptée...).

Une personne de votre famille dont vous pensez avoir la charge

### Le Carré des responsabilités :

Pour lâcher prise, se recentrer sur soi afin de mieux vivre sa maladie.

Les amis qui ne sont pas très aidants

Une personne de votre famille dont vous pensez avoir la charge



Le regard des autres

De s'aimer, s'accepter, se pardonner, se dire du positif, prendre du temps pour soi. Il s'agit aussi d'être responsable de ses actes.

Accomplir les tâches pour lesquelles vous êtes rémunérés ou pour lesquelles vous avez pris un engagement de bénévolat.

Les conflits internationaux

Le corps médical qui ne répond pas à vos attentes



L'injustice d'une situation sur laquelle vous n'avez pas de prises

Faire ce qu'il faut pour préserver votre état de santé en fonction de votre maladie chronique (contrôle, équilibre alimentaire, activité physique adaptée...).

Elever les animaux que vous avez décidé d'adopter

A ne pas faire rentrer dans le carré car sources de stress et inutile.

A enlever du carré pour lâcher prise

Ce dont vous êtes responsable



Votre responsabilité concernant vos enfants sont à la marge de votre carré : lorsqu'ils sont petits, vous avez la responsabilité de leur fournir une éducation afin qu'ils grandissent correctement. En revanche, vous n'êtes responsable de leur choix de vie lorsqu'ils sont en mesure de le faire.