



Refus de responsabilité

Nous nions la responsabilité de nos actes quand nous attribuons la cause à :

Des forces impersonnelles et vagues	j'y étais obligé
Notre état de santé	Je bois car je suis alcoolique
Les actes d'autrui	Parce que l'autre fait ci ou ça
Le dictat d'une autorité	Mon patron me le demande
La pression sociale	Tout le monde le faisait
Une politique, un règlement, une loi	C'est le règlement de l'école
La fonction attribuée à un sexe, un groupe social ou tranche d'âge	Je suis le père de famille
Des pulsions incontrôlables	C'était plus fort que moi

Transformer les phrases pour reprendre votre responsabilité.

Déresponsabilisation	Responsabilisation
Je mange du chocolat parce que je suis accro.	Je mange du chocolat car ça me réconforte
Je fais à manger à mes enfants le soir parce que je suis leur mère.	Je fais à manger à mes enfants car je souhaite qu'ils mangent sainement
J'ai pris ce chemin car mon GPS me le disait.	J'ai pris ce chemin car je fais confiance en mon GPS
J'ai été à cette réunion car mon patron me l'a demandé.	J'ai été à cette réunion car je souhaite garder mon travail
Je porte le masque dans les hôpitaux car c'est obligatoire.	Je porte le masque dans les hôpitaux car je souhaite protéger les personnes fragiles, ou parce que je ne souhaite pas avoir d'ennuis
Je fume car on reste fumeur toute sa vie.	Je fume car ça me détend
Je fais du sport parce que dans la famille on est des sportifs.	Je fais du sport car je souhaite garder la santé.