



# LES CERCLES D'INFLUENCE

Stephen R. Covey

## Cercle de préoccupation

Ce qui me préoccupe: pas de contrôle, pas de réelle influence

**Englobe toutes les choses qui nous préoccupent, qui nous inquiètent, qui nous affectent ou qui nous stressent. Cela peut aller des problèmes au travail, aux soucis familiaux, aux événements mondiaux...**

## Cercle d'influence

Ce que je peux influencer

**Représente l'ensemble des choses sur lesquelles nous pouvons agir, influencer et changer: notre attitude, nos décisions, et nos relations. C'est notre zone d'action directe. En concentrant nos efforts dans ce cercle, nous devenons plus proactifs et capables d'apporter des changements positifs**

## Cercle de contrôle

Ce qui ne dépend que de moi

**Regroupe les éléments sur lesquels nous avons un contrôle total et immédiat. Comme: nos pensées, nos attitudes, nos actions.**

[www.emancipe.be](http://www.emancipe.be)

**EMANCÍPE**  
DU JE AU NOUS

## IMPORTANT

**Cesser de nous focaliser sur l'impuissance:** Identifiez ce qui dépend de vous et évitez de perdre votre énergie dans des préoccupations inutiles.

**Réduction du stress + agir efficacement:** Limitez vos préoccupations aux éléments sur lesquels vous avez un contrôle et réduisez votre anxiété.

**Développez une attitude proactive:** Agir sur votre cercle d'influence, c'est devenir des acteurs de votre vie plutôt que de simples spectateurs.



## APPLICATION

**Identifier vos cercles:** Lister les éléments qui appartiennent à chacun de vos cercles.

**Agir dans le cercle d'influence :** Déléguiez/acceptez ce qui ne dépend pas de vous et investissez votre énergie dans les actions qui peuvent faire une réelle différence.

**Élargir le cercle d'influence :** En prenant des initiatives dans votre cercle d'influence, vous pouvez potentiellement réduire certaines préoccupations extérieures au fil du temps et, progressivement, étendre cette zone.



## A MÉDITER

“Notre nature nous pousse à agir et non à laisser les choses agir sur nous.”

“Les influences que nous rencontrons (école, famille, environnement professionnel) ont toutes laissé en nous leur trace et contribué à fabriquer notre cadre de référence, nos paradigmes.”

“L'herbe est rarement plus verte ailleurs : peut-être suffit-il d'arroser celle que nous foulons.”

