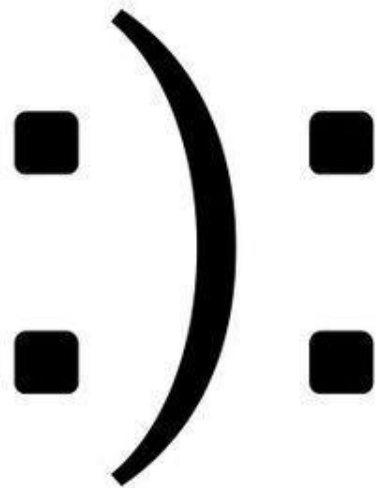


Le changement (1/2)

---

# LA DUALITÉ FACE AU CHANGEMENT



*you decide*



## ambivalence ...

---

La dualité face au changement, ces deux parties de nous qui s'affrontent et s'alternent :

- la première à **envie et besoin** de ce changement, fait preuve de curiosité, a besoin d'apprendre et de s'améliorer,
- l'autre est **résistante** au changement, méfiante, angoissée et a besoin de se sentir en sécurité face à l'inconnu.



## ... et équilibre

---

Les deux pôles, dans un premier temps recherchent un équilibre entre changement et non changement.

**En fonction des situations, l'une ou l'autre réaction prendra le dessus.**



## concrètement

---

Pour faciliter le changement, il est bien de :

- mettre en avant ses bénéfices,
- savoir que ça va demander des efforts, (puisque nous sortons de notre zone de confort, c'est normal, c'est nouveau)
- mettre en place une stratégie de petits objectifs
- regarder ce qui a déjà été fait, pas ce qui reste à faire
- fêter chaque avancée comme il se doit !

*à suivre ...*



**Un grand merci pour vos likes et vos partages  
qui nous soutiennent tous les jours !**

