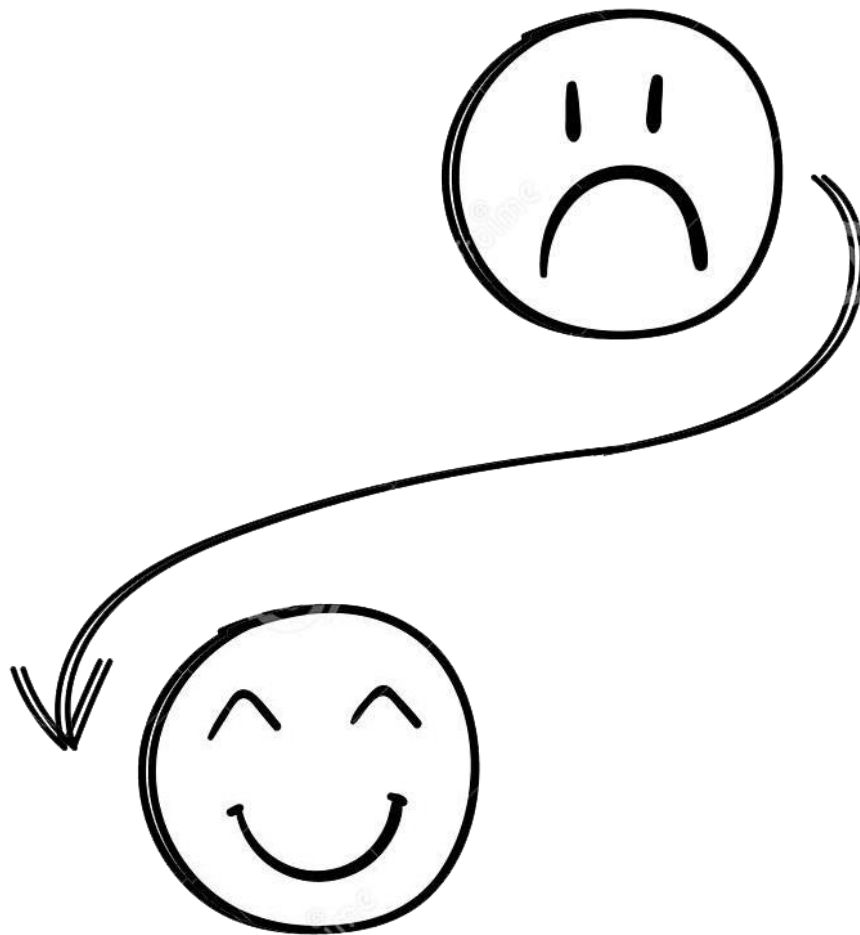


Le changement (2/2)

---

# L'ÉTRANGE PARADOXE DU CHANGEMENT



# dualité et équilibre

---

Envie et résistance face au changement dans un premier temps s'affrontent et recherchent un **équilibre** : c'est l'homéostasie\* qui agit comme un système de régulation.

« capacité d'un système à conserver son équilibre de fonctionnement en dépit des contraintes qui lui sont extérieures ». Claude Bernard



## par exemple

---

Si votre ami se plaint de ne pas réussir à maigrir, en lui conseillant de déjà moins manger, vous vous adressez à son côté qui veut changer.

Jusque là tout va bien.

Mais quand votre ami se retrouvera seul avec son côté qui résiste, il essayera de se rassurer et d'argumenter :

- *je ne mange pas tant que ça,*
- *il vaut mieux faire envie que pitié !*
- *avec tous les problèmes que j'ai à côté, il pourrait me comprendre au lieu de juger ...*



# étrange paradoxe

---

annonce du changement

si c'est la partie qui veut  
le changement qui est  
sollicitée

la personne  
prendra soin de  
sa partie qui veut résister

RÉSISTANCE AU  
CHANGEMENT

si c'est la partie qui  
résiste au changement  
qui est sollicitée

la personne  
encouragera sa partie  
qui veut changer

ENVIE DE  
CHANGER



## concrètement

---

Pour favoriser le changement, il est important de tenir compte de cette ambivalence naturelle en en **prenant soin**.

Car en ignorant une des parties, l'autre se manifestera d'autant plus fort.

Listez dans deux colonnes :

- les caractéristiques du changement
- Les caractéristiques du non-changement

et définissez un petit objectif qui va vous permettre de commencer ...



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

