



# Module « Transforme tes intentions en actions ».

## Où te situes-tu sur la courbe du changement ?

Inspiré des travaux de la docteure Elisabeth Kübler-Ross



### Le refus



Dans cette étape, ...

je me sens ...	j'ai besoin ...	je me comporte ou je me dis ...
... triste, en colère, surpris-e, coupable ou même dégoûté-e	... de comprendre le sens	... je minimise ou je nie le problème
... anéanti-e, désorienté-e, découragé-e ou même choqué-e	... d'assurance	... je me demande pourquoi, je pense que c'était mieux avant
... inquiet-e, apeuré-e, angoissé-e ou même désespéré-e	... d'être pris en compte, d'être écouté	... je cherche des solutions pour le statut-quo
... j'en ai le souffle coupé, je suis tendu-e ou j'ai même une boule dans la gorge	... de respect et de justice	... je fais comme si de rien n'était et je fais semblant de rien

Je passerai à l'étape suivante si mon refus est accueilli et que je comprends et qu'on écoute mes questions, mes doutes.



### L'engagement



Dans cette étape, ...

je me sens ...	j'ai besoin ...	je me comporte ou je me dis ...
... confiant-e, serein-e, plus ou moins enthousiaste	... de soutien et de persévérance	... je m'adapte réellement, je parle positivement de ce changement
... autonome et engagé-e	... de sens et de bienveillance	... je me projette vers l'avenir et je me rends compte des plus-values
... capable de s'approprier les nouveautés	... de résultats, de tolérance et de remise en question	... je partage volontiers avec les autres de mes expériences
... partie prenante et force de proposition	... de pouvoir influencer la situation et de partages	... j'ai tourné la page et je suis prêt-e à écrire l'avenir

J'ai accepté et je me suis approprié le changement. J'en vois les bénéfices, les plus-values et les marges d'amélioration. Je suis encore plus ouvert-e à d'autres changements.



Orientation sur le passé

Orientation sur le futur

### La résistance



Dans cette étape, ...

je me sens ...	j'ai besoin ...	je me comporte ou je me dis ...
... triste, en colère, surpris-e, coupable ou même dégoûté-e	... d'acceptation de la situation	... je vois les choses négativement, je me lamente
... anéanti-e, découragé-e, malheureux-se, ou fâché-e	... de trouver le sens que je donne à cette situation	... j'exprime des doutes, ma colère et mes incompréhensions
... frustré-e, nerveux-se, irrité-e ou même furieux-se	... d'être pris en compte, d'obtenir des réponses concrètes	... je me tais, mais je bloque la situation de manière directe et indirecte
... lourd-e, comme un lion dans une cage, j'ai une boule au ventre ou même j'en ai les larmes aux yeux	... de respect et de justice. Je dois pouvoir exprimer ma colère et mes frustrations	... je culpabilise, je doute de moi, je cherche des raisons ou des coupables

Je passerai à l'étape suivante si je suis considéré-e et que je reçois des réponses concrètes. Si je prends personnellement la décision d'avancer.



### L'exploration



Dans cette étape, ...

je me sens ...	j'ai besoin ...	je me comporte ou je me dis ...
... suffisamment confiant-e, rassuré-e et reconnu-e	... d'exemplarité, de soutien	... je me rends compte que je suis obligé de me tourner vers l'autre rivage
... capable, ouvert-e à la découverte et soutenu-e	... de valorisation et de reconnaissance	... je cherche de nouveaux chemins et des variantes
... libre et intéressé-e	... d'avoir le droit à l'erreur	... je peux m'en sortir en y mettant du mien
... curieuse /curieux et empathique	... de célébrer les petits succès	... je suis d'accord de tester d'essayer et je verrai bien

Je passerai à l'étape suivante si je peux tester et que je constate de véritables plus-values à ce changement.

