



CONSEIL – COACHING – CONFERENCES  
« Développez l'attitude gagnante »



## LE CHANGEMENT EST UN CYCLE

par Zorica VUCIC, Coach en Image de Soi

7 avril 2020

Nous sommes actuellement confrontés à un changement de nos habitudes de vie, de travail, de relations dû à la crise sanitaire du COVID-19. Nous vivons les premières phases : après le CHOC de l'annonce du confinement à partir du 17 mars 2020, nous avons assisté à des comportements « *comme si de rien n'était* », où les habitudes de vie normale perduraient pour maintenir une certaine dynamique optimiste (phase de DENI).

Puis nous allons traverser « une zone d'inconfort », cette phase descendante où le niveau émotionnel va commencer s'élever, avec des FRUSTRATIONS, du MAL ÊTRE, parfois de la COLERE, et c'est là que vont surgir nos PEURS parce qu'à ce moment-là nous développons des comportements de sur-adaptation et c'est à ce moment-là que nous avons besoin de l'environnement, **BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ ET DE PARLER**.

Cette phase descendante n'est pas une phase de changement, ce n'est surtout pas une phase pour prendre des décisions c'est une **phase de REFLEXION**, c'est une phase de PRISE DE RECUL où il est important de se poser les BONNES QUESTIONS, individuellement et collectivement, pour travailler sur ce que vous vivez en ce moment et comment vous allez sortir de cette période.

C'est à ce moment-là qu'il est important **d'avoir quelqu'un pour prendre de la hauteur** par du questionnement qui nous fait réfléchir sur nous-même. C'est en réfléchissant sur nous-même que nous pourrons réfléchir collectivement.



### L'OBJECTIF EST DE SORTIR PLUS FORTS DE CETTE PERIODE DE CHANGEMENT

Pouvoir exprimer votre inconfort à quelqu'un qui saura vous poser les bonnes questions pour vous permettre d'avancer dans les phases d'acceptation et de quête de sens. Voir les options qui s'offrent à vous, mettre en place vos actions, les nouvelles habitudes, développer votre croissance en toute confiance et réussir votre changement. **C'EST MON OBJECTIF.**

Être là, à vos cotes pour **VOUS ACCOMPAGNER** dans votre **EVOLUTION** en toute **SERENITE**.

Et vous ? comment allez-vous ? *Parlons-en ensemble*

