



Le CHANGEMENT commence par MOI

5 étapes à mettre en place pour soutenir ma volonté de **changer ce qui est important pour MOI !**

Je m'appelle :

Date de début :

Mon engagement :

✿ ÉTAPE 1 : Carte émotionnelle de tes relations

Cette première étape doit me permettre de vraiment cartographier les relations que j'ai autour de moi.

Elle m'aide à me poser les bonnes questions, à réfléchir et identifier plus précisément ces relations, positives ou négatives, qui se déroulent dans ma vie.

Qu'elles soient régulières ou moins fréquentes, ces interactions avec les autres engendrent des sentiments, positifs ou négatifs, mais ne me laisse pas indifférent·e; et parce que ces sentiments m'envahissent, il faut que je puisse vraiment mieux les comprendre.

Quand je détermine plus précisément comment ces situations impactent ma vie, mes humeurs et surtout mon bien-être personnel, je peux mieux comprendre ce qu'elles provoquent en moi et comment les appréhender au mieux.

Quand ces interactions m'apportent de la joie, des moments de bonheur, parfois même de l'euphorie, je comprends mieux pourquoi j'ai envie de ressentir cela plus souvent.

Quand ces interactions m'apportent de la tristesse, sèment le doute en moi ou me font perdre pied, je mesure l'importance de ne pas me laisser diriger par ces situations négatives et je choisis de les comprendre pour mieux les gérer.

Parce que prendre le temps pour cartographier mes relations m'aide à mieux comprendre mes relations, je prends le temps de définir 5 situations dans chaque catégorie et de bien les expliquer.

Identifier, définir, ressentir, comprendre et enfin pouvoir choisir !

Les situations que J'APPRECIE

N°	SITUATION	PERSONNE(S) impliquée(s)	POURQUOI j'aime	RESSENTI & EMOTIONS
1				
2				
3				
4				
5				

Les situations qui ME DERANGENT

N°	SITUATION	PERSONNE(S) impliquée(s)	POURQUOI je me sens blessé·e	RESSENTI & EMOTIONS
6				
7				
8				
9				
10				

🔍 ÉTAPE 2 : APPROFONDIR LES DÉTAILS

Pour t'aider à bien comprendre ces situations que tu rencontres et qui engendrent des sentiments, positifs ou négatifs chez moi, je prends un moment pour bien identifier ce qui se passe durant ces interactions. J'identifie les éventuels réflexes et attitudes dans lesquels je tombe sans m'en rendre compte et qui éveillent en moi des sentiments particuliers.

Nº	Qu'ai-je RESSENTI ?	Déclencheur(s)	Besoin comble ou non ?	Comment j'imagine la SITUATION IDEALE

✿ ÉTAPE 3 : DÉFINIR MES PRIORITÉS DE CHANGEMENT

Cette nouvelle étape va me permettre de définir par quelles priorités je vais commencer à mettre en place le changement que je décide. Parce que je ne peux pas vouloir tout changer en même temps et que les changements que je veux mettre en place doivent pouvoir se faire progressivement, je dois identifier les priorités, faciles ou plus difficiles, par lesquelles je dois absolument commencer.

En définissant plus précisément la manière dont je vais mettre ces priorités en place, je me donne les moyens de parvenir à mes ambitions de changement.

Même si je ne parviens pas à ce que je désire à la première fois, je continue, je persévère et je sais que le changement arrivera !

PIORITE que je choisis d'améliorer	SITUATION	COMPORTEMENT	POURQUOI c'est important

ÉTAPE 4 : SUIVRE MON ÉVOLUTION

J'établis une liste de ces changements que je parviens à mettre en place, des différentes réactions que ceux-ci engendrent et surtout de ces éléments qui me marquent, que je ne dois pas oublier, que je dois pouvoir reconnaître et identifier clairement comme des victoires.

Parce que le changement se met en place progressivement, que certaines victoires vont me surprendre et être encore plus importantes que je ne l'avais imaginé, il est important que je prenne le temps de bien identifier mes progrès et mon évolution personnelle aussi.

Parce que quand je change mon comportement, mes réactions et mes priorités, les autres autour de moi changent aussi !

Date	Situation rencontrée	Situation rencontrée	Changement testé ?	Résultat

🏆 ÉTAPE 5 : CÉLÉBRER MES VICTOIRES

Parce que célébrer mes victoires fait aussi partie du processus de mise en place du changement, je choisis de vraiment me mettre à l'honneur et de reconnaître et d'apprécier, de célébrer ces avancées, ces changements et ces victoires qui m'aident à me sentir de plus en plus en équilibre avec moi-même et ce qui est important pour moi.

Identifier → Approfondir → Mes priorités → mes succès → Mes victoires que je célèbre !

Date de ma victoire	POURQUOI c'est important pour moi	Comment je ME célèbre ?

Je n'oublie pas que le changement est un processus qui évolue constamment, parce que quand je change, mes besoins, mes attentes et mes priorités changent aussi.

Je choisis le changement parce que je veux pouvoir me sentir aligné·e avec mes valeurs et mes choix et vivre un équilibre et une harmonie aussi juste que possible.

Parce que quand j'améliore ma communication, je change mes relations aux autres.