

YAPLUKA #8 – Agir juste avec la roue des saisons

Citation inspirante :

“ Le secret du changement consiste à concentrer son **énergie** pour créer du nouveau, et non pas pour se battre contre l'ancien.” *Dan MILLMAN*

Avant de commencer, note sur cette échelle quel est ton niveau d'énergie (0 étant « aucun » et 10 un très bon niveau d'énergie)



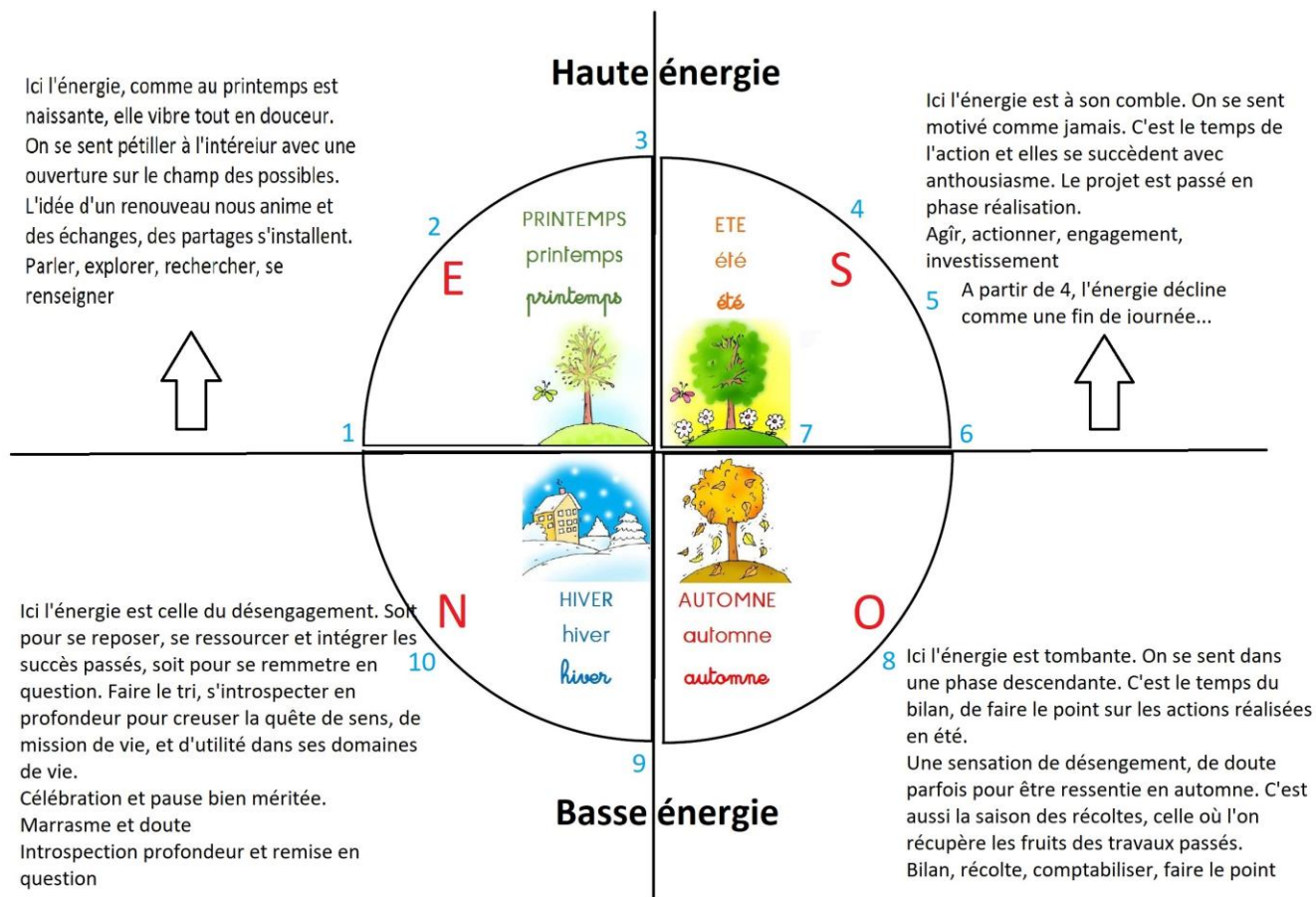
Avez-vous déjà remarqué que tout était en perpétuel mouvement ?

Le **changement** est un processus permanent à l'extérieur, mais aussi à l'intérieur de nous. Frédéric **Hudson**, coach et professeur à l'université de Columbia propose de voir notre vie comme une succession de cycles constitués chacun de 4 **phases** :

Le lancement (été), **la désynchronisation** (automne), **le désengagement** (hivers), puis le **renouveau** (printemps). Ce principe s'appelle aussi la courbe en j.

La roue des saisons : Hudson a fait un parallèle entre les 4 grandes phases d'un changement et les 4 saisons (4 énergies différentes)

Prend un instant pour te connecter à ton ressenti et met une croix (sur le pourtour du cercle) à l'endroit où tu te sens ici et maintenant



REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

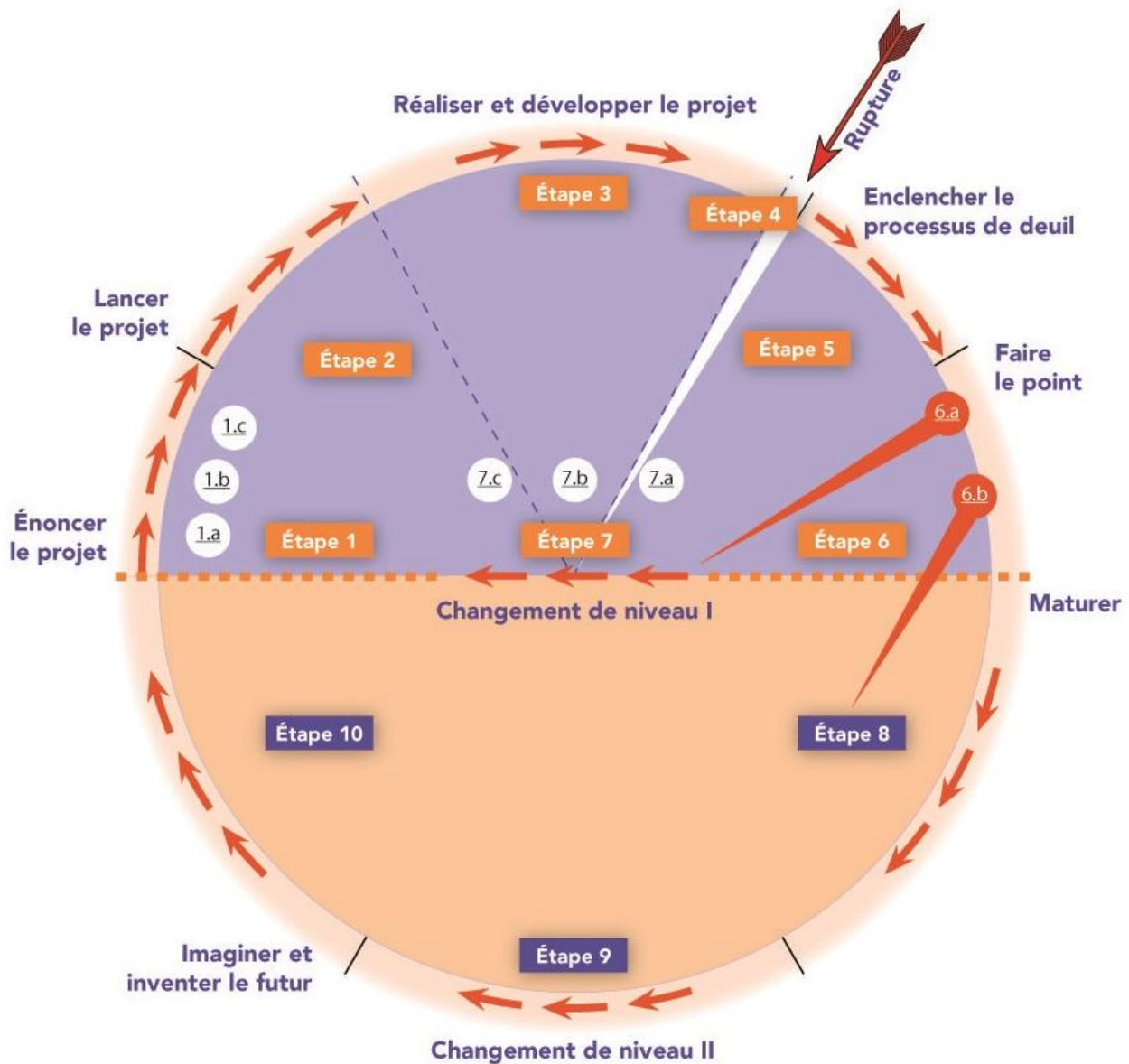
Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #8 – Agir juste avec la roue des saisons

La croix que tu as faite sur le cercle est : Entoure ce qui est le plus proche de ta position

Au printemps			En été			En automne		En hivers	
Plus proche des numéros			Plus proche des numéros			Plus proche de		Plus proche de	
1	2	3	4	5	6	Entre 6-8	Entre 8-9	Entre 9-10	Entre 10-1

Les différentes phases du changement s'enroulent comme ci-dessous :



REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #8 – Agir juste avec la roue des saisons

Suivant le point proche de ta croix de départ, voici ce que tu auras besoin de travailler pour continuer ton chemin sur cette roue de changements et d'évolutions.

Proche du point 1 : A cette étape il est important de travailler la vision et clarifier le projet. Ici je t'invite à définir les choses, à parler, analyser, explorer toutes les options possibles. Les questions auxquelles il te sera utile de répondre sont :

- Quels sont mes rêves, mes projets, mes ambitions, mes objectifs, mes buts ?
- Comment vais-je m'y prendre pour obtenir ça ?
- Quelles options s'offrent à moi
- Quelles sont mes ressources ? De quoi aura-je besoin ?
- Pourquoi est-ce que je veux ça ?
- Quelle différence ça fera dans ma vie et celle des autres, si j'atteins mon but ?
- Qu'est ce que ça fera si je ne l'atteins pas ?

Proche point 2 : A cette étape il est important de mettre en place le projet. De passer au concret et au plan d'actions.

- Etablir le plan d'actions détaillé (un plan d'actions est une succession de verbes d'actions pour des tâches concrètes à réaliser dans un ordre chronologique afin d'arriver à la réussite de l'objectif)
- Programmer la première action et celles d'après
- Mettre en place un tableau de suivi des actions à faire et réalisées
- Mesurer l'avancée et la progression de mon projet

Proche du point 3 : Cette étape est la phase de pleine puissance du projet, c'est aussi la phase appelée « phase plateau ». Les actions programmées dans le plan d'actions s'enchaînent et le reporting de leur réalisation est tenu à jour. Le risque ici est la surchauffe et le déséquilibre entre ses domaines pro et perso.

- Garder un bon équilibre de vie pour être en pleine forme et durer sur la distance
- Cette étape plateau précède inévitablement une redescente à partir du point 4, en avoir conscience c'est anticiper le moment de décroissance à venir.
- Mettre en place une routine matinale (voir capsule N°3)

Proche du point 4 : Ici c'est le point de rupture qui annonce le déclin au bout de la phase plateau. Cette étape arrive pour tous projets, toutes actions. Elle est la conséquence d'une forme d'usure mais aussi que le projet doit être repensé, réinventé, adapté au fait que peut-être toi-même ou ton environnement a changé.

- Ici il est important de travailler sur les besoins pour réinjecter de la réussite (peut-être que dans la frénésie de l'action tu t'es oublié ?) voir capsule N°7 pour équilibrer ses domaines de vie.
- Il est important également de partager avec d'autres, de te former peut-être, voir autre chose qui pourrait t'inspirer.
- Ne pas tomber dans le marasme à cause du doute qui s'installe. Reprendre son plan de départ. Recoller à la vision et au but.

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #8 – Agir juste avec la roue des saisons

Proche du point 5 : A cette étape faire le tri est important. Répondre à ces questions pourra t'aider si tu es ici. C'est le bon moment pour faire le point.

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui a moins bien fonctionné ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné du tout ? Pourquoi ?
- Comment faire ce qui est utile pour la réussite mais différemment ?
- De quoi ai-je besoin pour que ça fonctionne mieux ?

Proche du point 6 : Dire à dieu à ce qui était. A cette étape il y a deux possibilités. Faire une mini-transition et aller en point 7 en restructurant le projet. Continuer le processus de changement en allant en point 8.

- 1- Faire une mini-transition et retourner en 1 en passant par le point 7. Ceci s'appelle également faire un pivot ou encore une restructuration. Ceci est possible lorsqu'en point 5 et 6 le projet est toujours aligné avec notre but et notre vision, c'est-à-dire qu'il fait toujours sens. Dans ce cas il est nécessaire de réaligner le cap, de modifier des choses dans le plan en reprenant au début du printemps au point un. En point 7 il est essentiel de re-noter le projet de départ et d'en mesurer l'impact émotionnel ici et maintenant. Si c'est cohérent tu le sauras instantanément par un ressenti intérieur bizarre.
- 2- Le projet que l'on poursuivait ne fait plus sens ! Passer en point 8 alors...

Proche du point 8 : Cocooning. Ici, c'est une phase profonde de retour à soi et à ce qui fait sens pour nous. Les questions auxquelles je t'invite à répondre sont :

- Quelles sont mes envies ? Mes aspirations ? Mes talents ?
- Qu'est-ce qui me nourrit profondément dans la vie ?
- Quelle trace ai-je envie de laisser de mon passage sur terre ?
- Qui suis-je au fond ?

Proche du point 9 : Le renouveau de soi. Ici il est important de se détacher du projet pour revenir à soi par des expériences multiples. Retour à la nature, aux liens, aux partages, à la méditation, à l'essentiel, etc. Voici des questions qui t'aideront à cette étape :

- Sans limite, quel est ton rêve maintenant ?
- Si tu pouvais écrire un nouveau chapitre de ta vie ? Lequel serait-il ?
- Sans fausse modestie, quelles sont tes plus grandes valeurs personnelles, qualités.
- Qu'est ce qui compte vraiment pour toi dans la vie ?
- De tout ce que tu as vécu jusqu'à présent, qu'est ce qui t'a vraiment rendu heureux ?

Proche du point 10 : L'expérimentation. A cette étape il est important de faire de nouvelles expériences pour enrichir son intellect, mais aussi les ancrages émotionnels. Oser faire ce que tu n'as jamais osé faire. Te découvrir par des expériences nouvelles de toi-même.

- Partir seul(e) en weekend ou en vacance
- Aborder des personnes sans les connaître
- Oser dire non et poser des limites
- Faire la liste d'un défi par jour pour te dépasser

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

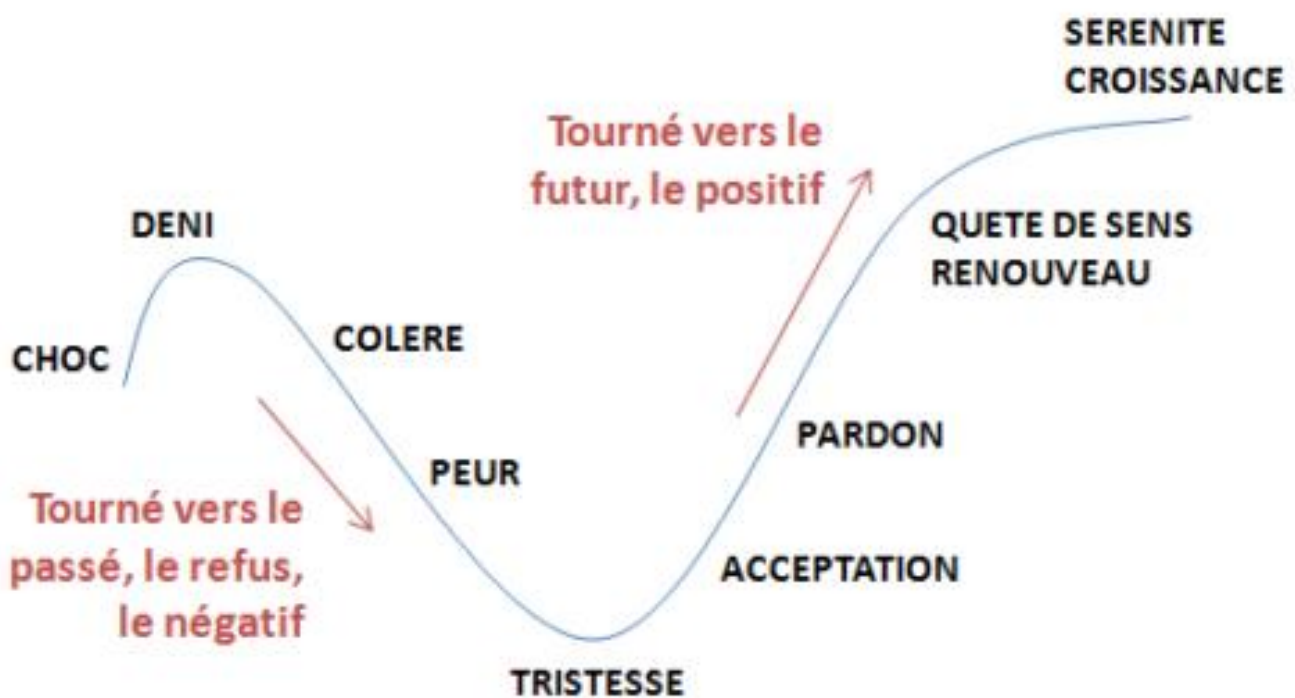
Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #8 – Agir juste avec la roue des saisons

Tu l'auras compris, la vie est une succession de changements qui nous demandent parfois de faire des deuils, de lâcher-prise là où nous ne pouvons pas ou plus agir. Pour terminer je te mets également cette courbe des étapes de deuil ou de transformation. Chaque étape doit-être vécue afin d'éviter une cristallisation émotionnelle qui bloquerait le processus, empêcherait le deuil de se faire, et de ce fait de réussir à passer à autre chose.

Le saut de tarzan est parfois une stratégie d'évitement (ne pas vouloir, ou ne pas être en incapacité de vivre la descente émotionnelle) qui permet à la personne de passer directement du CHOC à la CROISSANCE sans « sombrer » pour le moment... Un deuil doit se faire !

LA COURBE DU DEUIL



REVEL'AXIONS

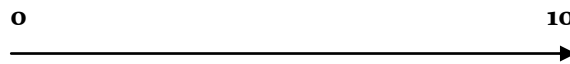
PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #8 – Agir juste avec la roue des saisons

Maintenant, évalue sur l'échelle ton niveau d'énergie : (0 étant aucune énergie et 10 le maximum)



Quelles différences cela fait-il pour toi ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quelles actions vas-tu continuer dans les semaines à venir ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vidéo inspirante au sujet du changement:

<https://www.youtube.com/watch?v=MkSX4HLaHsg>

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574