

Guide du Module 1

LE CHANGEMENT

- PREMIÈRE PARTIE -

par Mylène Muller



Module 1

LE CHANGEMENT

 **Temps nécessaire :** 6h

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de déterminer et clarifier ses priorités en apprenant à se connaître.

Chapitre 1 : Présentation du module

PREMIÈRE PARTIE

Chapitre 2 : Qu'est-ce que l'auto-coaching?

Chapitre 3 : Votre défi « Je m'engage »

Chapitre 4 : Le processus de changement

Chapitre 5 : Les freins au changement

Chapitre 6 : Votre défi « Mon rapport au changement »

Chapitre 7 : Votre défi « Les bénéfices cachés »

DEUXIÈME PARTIE

Chapitres 8 à 13, Guide n°2

TROISIÈME PARTIE

Chapitres 14 à 17, Guide n°3

Retrouve sur les pages suivantes ton calendrier d'organisation mensuel pour ce module, ainsi qu'une page pour créer ton planning personnalisé.

Je m'engage à suivre ce chapitre et fixe mes différents rendez-vous :

Signature :

Planning sur un mois

__ / __ ▶ vidéo n°1 🕒 9 min	__ / __ ▶ vidéo n°2 ✍️ répondre aux questions 🕒 22 min	__ / __ ▶ vidéo n°3 🕒 6 min	__ / __ Avoir rempli et renvoyé le contrat signé 🕒 5 à 10min	__ / __	__ / __ ▶ vidéo n°4 ✍️ répondre aux questions 🕒 20 min	__ / __ ▶ vidéo n°5 🕒 16 min
__ / __ ▶ vidéo facultative TEDx 🕒 9 min	__ / __	__ / __ ▶ vidéo n°6 📄 fiche 🕒 30 min	__ / __ 📄 finir / peaufiner la fiche-défi 🕒 10 min	__ / __	__ / __ ▶ vidéo n°7 📄 fiche 🕒 30 min	__ / __ 📄 finir / peaufiner la fiche-défi 🕒 10 min
__ / __	__ / __ ✍️ répondre aux questions extraordinaires 🕒 15 min	__ / __ ▶ vidéo n°8 ✍️ répondre aux questions 🕒 25 min	__ / __ ▶ vidéo n°9 🕒 9 min	__ / __ ▶ vidéo n°10 ✍️ répondre aux questions 🕒 25 min	__ / __	__ / __ ▶ vidéo n°11 ✍️ répondre aux questions 🕒 20 min
__ / __ ▶ vidéo n°12 🕒 9 min	__ / __ ▶ vidéo n°13 🕒 5 min	__ / __	__ / __ ▶ vidéo n°14 ✍️ répondre aux questions 🕒 40 min	__ / __ ✍️ finir / peaufiner les questions 🕒 30 min	__ / __ ▶ vidéo n°15 (visualisation guidée) 🕒 8 min	__ / __
__ / __ ▶ vidéo n°16 ✍️ répondre aux questions 🕒 15 min	__ / __ ▶ vidéo n°17 ✍️ répondre aux questions 🕒 40 min	__ / __	<div data-bbox="756 1435 1437 1727" data-label="Form"> <p>✍️ Notes :</p> </div>			



On a deux vies. La deuxième commence quand on réalise qu'on n'en a qu'une.

Confucius

Mon intention ce mois : _____

Engage-toi encore plus : partage ton planning avec l'équipe et les autres participantes !

Planning personnalisé



Notes :

Mon intention pour ce module : _____

Engage-toi encore plus : partage ton planning avec l'équipe et les autres participantes !



Chapitre 1 : Présentation du module

Bienvenue dans ce module numéro 1 ! Ensemble, nous allons voir pourquoi rien n'a marché jusqu'ici, et pourquoi à partir de maintenant, les choses vont changer.

L'objectif de ce module va être de **poser les bases** et de parler notamment du **processus de changement**. Un point fondamental sera notamment d'aborder **les erreurs** qui ont été commises jusqu'ici et de voir comment ne plus les commettre pour l'avenir, avant d'aborder le **diagnostic** en fin de module.



Avant de rentrer dans le vif du sujet, posez-vous cette question : d'après vous, quelle est votre priorité n° 1 en ce moment ?

J'aimerais que vous répondiez à cette question de manière précise et détaillée. Il y aura régulièrement des questions dans les différents guides et c'est un élément essentiel du coaching. C'est vraiment le cœur de la démarche : se poser les bonnes questions, et se donner l'espace nécessaire pour répondre à ces questions.

De quoi va-t-on parler dans ce module ?

PREMIÈRE PARTIE

On y parlera du mode auto-coaching. Qu'est-ce que ce mode implique, quels sont les risques, les avantages, et pourquoi l'auto-coaching peut fonctionner ou ne pas fonctionner ?

On fera ensemble l'**auto-diagnostic de ce que j'appelle votre processus de changement**. Tout le monde n'est pas sensible aux mêmes choses et donc tout ne fonctionnera pas dans chaque situation personnelle.

On abordera également les erreurs qu'on commet en matière de changement ainsi que les freins au changement. Qu'est-ce qui a empêché vos efforts de porter leurs fruits jusqu'ici ?



DEUXIÈME PARTIE

Je vous parlerai de ce qui va changer à partir de maintenant, et des concepts clés de la méthode CAP que vous venez de rejoindre.

Il y a 4 concepts clés à cette méthode, 4 éléments centraux - on pourrait même dire 4 affirmations positives de base, qu'il est vraiment nécessaire d'intégrer. Cela va se faire progressivement, car il y a un temps nécessaire entre la compréhension mentale d'un concept et son intégration. Gardez cela à l'esprit : la compréhension mentale n'est pas compréhension totale ; il y a une étape entre les deux.

Je vous présenterai donc ces concepts fondamentaux, ceux sur lesquels repose la méthode que j'ai créée. Sa conception s'est faite par étapes, au fil de mes expériences, des expériences des personnes que j'ai accompagnées également (plus de 2 000 à l'heure où j'écris ces lignes).

J'ai remis en cause certains des premiers concepts sur lesquels je me basais dans la première version de ma méthode, et elle a donc tout naturellement évolué.



TROISIÈME PARTIE

Vous allez faire vos premiers pas en matière de changement. « Comment préparer le changement ? » sera le premier point important ; **comment préparer le changement chez vous**, pour que ça fonctionne et pour ne pas refaire les mêmes erreurs qu'avant.

Et puis on attaquera la partie diagnostic : **où est ce que je me situe ?** La connaissance de soi est bien entendu un élément fondamental du changement, de l'évolution, de la reconnexion à soi. Qui est ce que je suis vraiment ? Qu'est ce que je veux vraiment réaliser ?

Je vous proposerai **2 outils complémentaires** pour vous aider dans cette analyse. Il s'agit de la roue des domaines de vie - un état des lieux à faire ou à refaire - et des questions clés - disséminées dans les guides. Je vous propose dans la méthode une sélection des questions qui ont le mieux fonctionné pour mes clientes et moi, car comme je l'ai mentionné plus tôt, se poser les bonnes questions est vraiment au cœur de l'auto-coaching.

Avant d'aller plus loin, en voici une sur la prochaine page !



Comment est ce que vous pouvez faire en sorte que ce module marque réellement un temps zéro de votre changement ?

En somme, que pouvez-vous faire pour que les choses ne se passent pas comme avant et que ce soit vraiment LE programme qui va transformer votre vie ?

J'ai quelques suggestions à vous faire (mais je ne veux pas que vous vous arrêtiez là !) :

- 🔴 **programmez des rendez vous avec vous-même.** A partir de maintenant, il faut que vous regardiez l'étendue du module, voyiez ce que vous pouvez faire en fonction de votre emploi du temps, et programmez impérativement chaque rendez-vous. Vous pouvez utiliser votre agenda papier ou le calendrier de votre téléphone, selon vos préférences.
- 🔴 **participez aux sessions pédagogiques.** Notez les rendez-vous des prochaines sessions et soyez un maximum présentes en direct à ces sessions.
- 🔴 **remplissez votre guide.** Allez jusqu'au bout des pratiques que je vous propose, en détail, par écrit.
- 🔴 **débloquez l'accès aux sessions VIP.** Allez au bout de votre boussole, faites chaque pratique à 100%



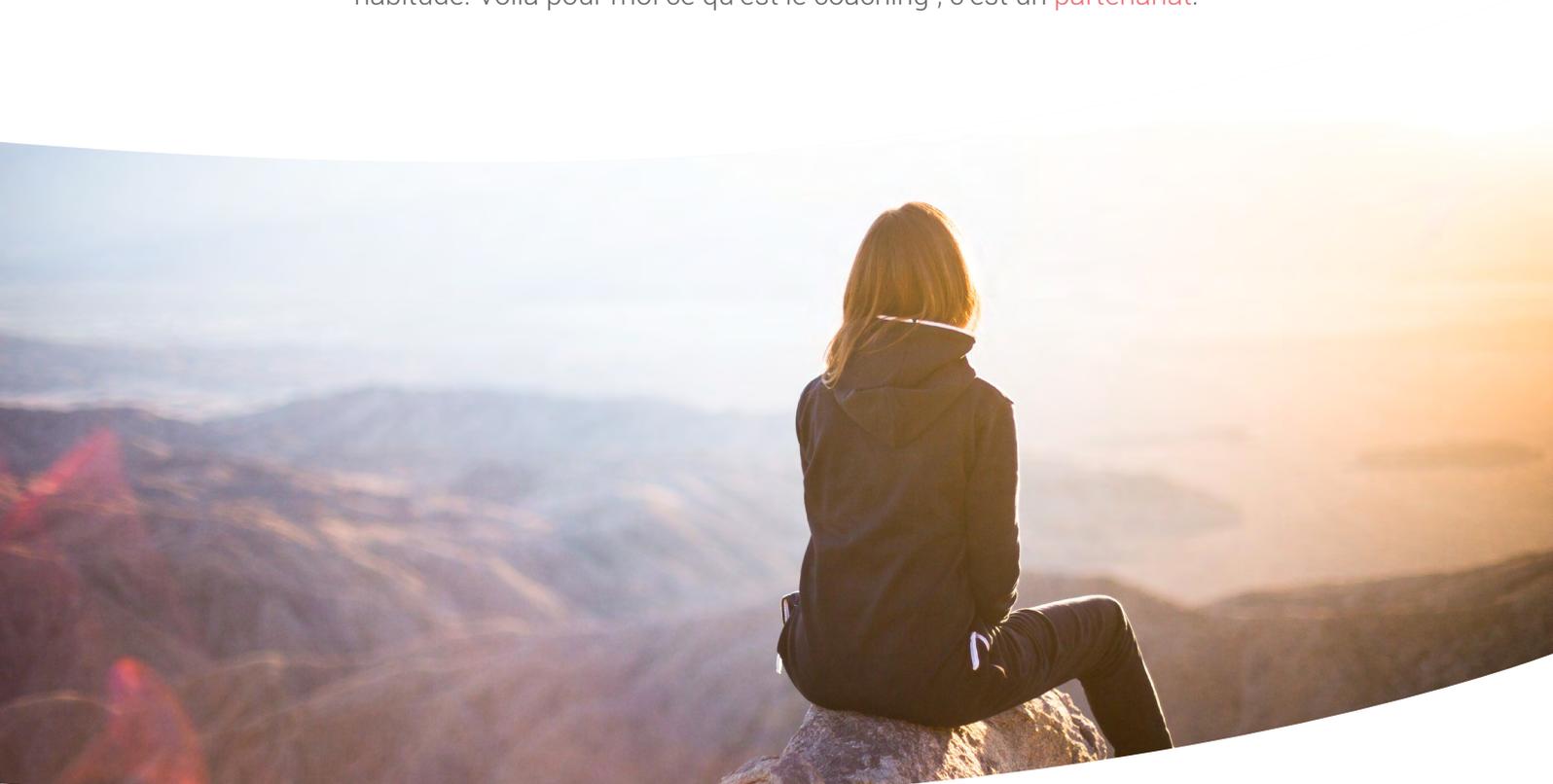
Chapitre 2 : Qu'est-ce que l'auto-coaching ?

Petit retour sur les particularités du mode auto-coaching : qu'est-ce qu'il englobe et quels sont ses risques également.



Qu'est-ce qu'est le coaching ?

Ma définition personnelle : c'est **un partenariat qui est fait entre le coach et le coaché et qui a pour objectif d'amener le coaché à puiser dans ses ressources pour exprimer au mieux son potentiel et atteindre son objectif**. Ce peut être mener à bien un projet, mettre du sens à sa vie, trouver du sens également, en finir avec une mauvaise habitude ou au contraire mettre en place une nouvelle bonne habitude. Voilà pour moi ce qu'est le coaching ; c'est un **partenariat**.



”

On sait qu'on est sur la bonne voie quand on n'a plus envie de se retourner.

Auteur inconnu

Qu'est-ce que n'est pas le coaching ?

Le coaching n'est pas du conseil, sauf lorsque le coach se positionne comme guide, c'est-à-dire qu'il a réussi à atteindre un objectif particulier et qu'il aide la personne à arriver au même cheminement. Pour moi, il faut impérativement actionner les ressources internes et externes du coaché pour qu'il prenne l'habitude de trouver en lui-même les réponses à ses propres questions; c'est fondamental. On ne dit pas aux personnes : "voilà ce que vous devez faire, voilà ce que vous ne devez pas faire". J'invite un maximum les coachés à trouver eux-mêmes les réponses à leurs questions.

Je crois beaucoup en cette idée : **en réalité, nous avons tous déjà en nous les réponses à nos questions**. Et qui plus est, nous connaissons les bonnes questions. Mais il y a tellement de choses et de pensées qui s'ajoutent dans notre esprit que parfois on perd le fil de ces réponses essentielles. Mon rôle est donc vraiment de vous amener à retrouver le chemin de ces bonnes questions et de ces bonnes réponses, pour construire vous-même votre plan d'action et réussir à activer vos ressources ; à éviter les obstacles.

Qu'est-ce qu'est l'auto-coaching ?

On pourrait le définir comme **un partenariat avec soi-même cette fois-ci, un contrat avec soi-même, qui a pour objectif de s'appliquer les outils du coaching**. On se pose des questions à soi-même en rentrant en mode d'auto-observation.

On regarde ce qui se passe en nous dans telle et telle situation, ce qui se passe quand on pense à telle chose, à telle autre chose, ce qui s'est passé dans les meilleurs moments de notre vie, les choses qui sont difficiles pour nous... Cela demande bien sûr de prendre un peu de recul lorsque parfois nous sommes submergées par nos émotions, totalement plongées dans nos pensées.

Prendre du recul, c'est : "Je me dis ceci ; mais je ne suis pas que cette pensée. Cette pensée fait partie de moi, elle arrive, elle passe, elle s'en va; mais je ne suis pas cette pensée et je ne suis pas cette émotion.". Lorsqu'une émotion arrive, elle est comme un nuage quelque part dans le ciel. On est le ciel mais on est pas le nuage, même si à un moment donné il fait partie de nous, il finit par partir.

Gardez en tête cette idée de dissociation, de prise de recul. « Je ne suis pas ma pensée, je ne suis pas mon émotion. » **L'auto-observation est difficile**, c'est comme demander à la pupille de se voir elle-même ! On est l'observateur et l'observé. Et le simple fait de s'observer va peut-être modifier l'observation ; c'est un premier risque de l'auto-coaching.



Quels sont les autres risques ?

Plusieurs peuvent se présenter, comme la **notion d'évitement** : on a tendance à ne pas regarder en face les choses qui nous sont désagréables.

C'est naturel et presque salvateur : l'humain évite tout ce qui est désagréable et va plutôt vers ce qui est agréable. Le souci, c'est que le désagréable et l'agréable à court terme ne sont pas forcément l'agréable/désagréable à moyen ou long terme et donc réagir seulement en fonction de l'agréable/désagréable à court terme ne produit pas forcément les meilleurs résultats. Soyez vigilante quant aux situations stratégiques d'évitement que vous allez être tentée de mettre en place naturellement : ne laissez aucune question de côté.

Il y a également la **notion de ressassement**. Qu'est-ce que c'est exactement ? En fait, vous allez être tentée de mettre en place les mêmes schémas que ceux qui vous ont amenés ici, d'avoir les mêmes modes de pensée et de continuer à évoluer dans vos croyances.

Retour en arrière - Module 0

Rappelez-vous : Einstein disait qu'il est difficile pour un système de pensée, de résoudre le problème qu'il a lui-même créé.

Si on reste dans ce mode de fonctionnement, on va forcément avoir tendance à réitérer les mêmes façons de penser, donc réitérer les mêmes erreurs et mettre en place les mêmes schémas. D'où ce fameux sentiment de tourner en rond.

Il est vraiment nécessaire d'ouvrir le champ des possibles : jusqu'ici vous pensiez de telle ou telle façon, mais est ce que c'est vrai tout le temps ? Ce genre de question va être primordial pour élargir le champ des possibles et ne pas continuer à être enfermée dans vos modes de pensée actuels.

Le 3ème élément qui peut être dangereux, c'est d'avoir le sentiment que le fait d'**avoir compris quelque chose est suffisant**. Il y a vraiment un fossé entre la compréhension mentale et l'action / l'intégration ; où comme je le disais, la compréhension complète et entière d'un domaine, d'une problématique, d'une question, d'une suggestion. **Il n'y a pas de recette miracle à lire et qui résout tout**. Les changements ont à la fois besoin d'être compris, expérimentés, intégrés.

Ce qui nous amène sur le 4ème point : **passer à l'action**. Rappelez-vous : vous êtes l'actrice du changement. Mais un outil n'est qu'un outil. S'il n'est pas utilisé par une personne, alors il ne lui sert à rien, il ne remplit pas sa fonction d'outil.

Et c'est tout la différence entre les personnes qui vont sortir de ce programme en se disant : je n'ai rien appris, rien n'a changé. ; et les personnes qui vont sortir de ce programme en se disant que ça a transformé leur vie. Pour éviter ce risque-là et passer en mode action, expérimentez un maximum tout ce que je vais vous partager.



Si tout cela vous semble trop difficile pendant votre cheminement et que vous avez le sentiment d'être bloquée, contactez-nous sans hésitations. Peut-être qu'une option supplémentaire de séance individuelle pourrait vous être utile. Profitez également un maximum des **sessions pédagogiques** qui sont incluses dans le programme.



Tenez compte de ces risques et passez en mode ouverture totale.
Repartez à zéro dans ce que vous pensiez croire et savoir.
Jouez le jeu à fond : répondez à toutes les questions, investissez-vous, engagez-vous.
Retenez bien que **vous êtes l'actrice de votre changement.**

Pour terminer, j'aimerais vous partager des questions et vous inviter à y répondre par écrit de manière détaillée.

Retour en arrière - Module 0

Te souviens-tu pourquoi l'écriture est si importante dans l'auto-coaching ?

D'après vous, qu'est ce qui peut faire obstacle à votre cheminement, à votre réussite ?

Comment pouvez-vous éviter que cela ne se produise ?

Qu'est-ce qui peut être d'après vous votre atout n°1 pour aller au bout de ce que vous avez envie d'entreprendre ?



Chapitre 3 : Votre défi « Je m'engage »

Lorsqu'on entame une démarche de coaching, on signe avec son coach un contrat de coaching. Dans la mesure où il s'agit ici d'une démarche d'auto-coaching, je vous invite à signer également un engagement, une sortie de partenariat avec vous-même et également indirectement, avec notre équipe, pour vous engager à faire de ce programme une réussite.



Vous venez d'investir dans ce programme, faites-en le meilleur investissement de votre vie. Et ça commence avec cette idée d'engagement. Je vous propose un contrat d'auto-coaching sur la page suivante et sur votre [espace membre](#). Prenez-en connaissance, remplissez-le, signez-le, et renvoyez-le par email à mon équipe pour qu'on ait cette marque de votre engagement.

Ce contrat sert aussi à rappeler les différents points sur lesquels va reposer ce programme d'auto-coaching. Reprenez votre objectif n°1 ici, qui doit être a priori, de créer votre projet aligné ou de créer la vie qui vous ressemble. Il y a peut-être des problématiques pour vous qui ressortent plus précisément que d'autres - n'hésitez pas à les écrire.

Je vous y rappelle aussi les éléments fondamentaux de votre démarche d'auto-coaching.



CONTRAT D'AUTO-COACHING

Je soussignée _____, suis prête à amener ma vie à un niveau supérieur d'évolution, d'accomplissement, de réussite et de réalisation personnelle.

Pour accomplir cela, j'engage ici l'aide de *Mylène Muller* et de son équipe, et je m'engage moi-même en tant que coach durant le processus de changement personnel.

L'objectif que j'aimerais en 1^{er} lieu accomplir durant cette période est :

Ce coaching prendra la forme d'un accompagnement à la fois individuel et collectif, selon les formats qui nous conviennent le mieux.

Je comprends que le coaching est une relation de coopération qui exige que j'adhère à un certain code éthique et à des standards de comportement. Afin de me donner les meilleures chances de réussite, j'accepte ce qui suit :

L'Auto-coaching

- 1 L'auto-coaching est un partenariat avec soi-même qui a pour objectif de s'appliquer les outils du coaching, à savoir puiser dans ses ressources pour exprimer au mieux son potentiel et atteindre son objectif.
- 2 Le coaching n'est pas du conseil. Le but est d'utiliser un maximum les ressources internes et externes du coaché pour qu'il prenne l'habitude de trouver en lui-même les bonnes questions à se poser ainsi que les réponses à ces questions.
- 3 Le coaché rentrera en mode d'auto-observation et fera attention à prendre du recul et à garder à l'esprit l'idée de dissociation.

Le Comportement

- 🔗 **Je m'engage** à suivre tous les éléments du programme : vidéos, pratiques, questions; avec présence et attention.
- 🔗 **Je m'engage** à relever les différents défis et à remplir les guides.
- 🔗 **Je m'engage** à contacter l'équipe d'experts en cas de difficultés et à poser mes questions sur l'espace membre.
- 🔗 **Je m'engage** à assister à un maximum de sessions de coaching et de sessions pédagogiques.
- 🔗 **Je m'engage** à être ouverte et disposée à essayer de nouvelles façons de penser et de nouveaux comportements qui seront suggérés dans le programme.
- 🔗 **Je m'engage** à essayer d'intégrer tout ce que j'ai vu dans le programme.
- 🔗 **Je comprends** que les sessions de coaching ne sont ni une psychothérapie ni un traitement pour la santé mentale et ne devront jamais remplacer ce genre d'interventions lorsqu'elles sont appropriées. Je comprends que les conseils de mon coach ne sont pas des diagnostics médicaux. Je rechercherai l'aide d'un professionnel qualifié pour tout ce qui concerne les questions légales et médicales.
- 🔗 **Si à l'issue de cette période**, j'ai le sentiment que je n'ai pas évolué vers l'atteinte de mon objectif défini dans ce contrat, quand bien même j'ai respecté tous les points du présent contrat (présence, engagement personnel, passage à l'action...), alors je pourrai demander le remboursement du montant de mon inscription à ma coach, qu'elle effectuera dans un délai de 72h maximum (jours ouvrés).

Signature

Date



Chapitre 4 : Le processus de changement

Pourquoi est-il si important d'aborder le processus du changement avant même de parler du fond du sujet ? Parce que si ce que vous avez tenté jusqu'ici n'a pas fonctionné, si vous vous sentez aujourd'hui dans cet état d'insatisfaction qui vous a donné envie de passer à l'action, c'est probablement que **votre façon d'appréhender et de vivre le changement comporte des failles.**

Il y a peut-être des schémas répétés qui ne fonctionnent pas bien et qui doivent être identifiés et corrigés. Voilà pourquoi on va commencer par parler de ce processus de changement, pour ensuite appliquer ces informations à vous-même afin d'essayer de comprendre où les choses n'ont pas fonctionné.



Parfois le changement est mal vécu ; on aimerait être toujours dans une phase d'alignement parfaite, où tout va bien en permanence, où on est constructive, pleine d'énergie, etc. En réalité, il faut reconnaître et accepter l'idée que **la vie est faite d'une succession de phases de changement.**

Hudson a d'ailleurs élaboré un modèle de schématisation du changement en le découpant en 4 phases. Le changement dans notre vie fonctionnerait **soit en 2 phases soit en 4 phases.**

Le premier type de transition – les 2 tranches du cadran supérieur – correspond aux **épisodes de vie "courants", "routiniers"**, où on réagit au changement sans tout remettre en cause.

Le deuxième type de transition – les 2 tranches inférieures – correspond lui aux **épisodes de vie plus marquants**, qui impliquent vraiment un retrait et une reconstruction ; lorsqu'on fait le tour du cadran.

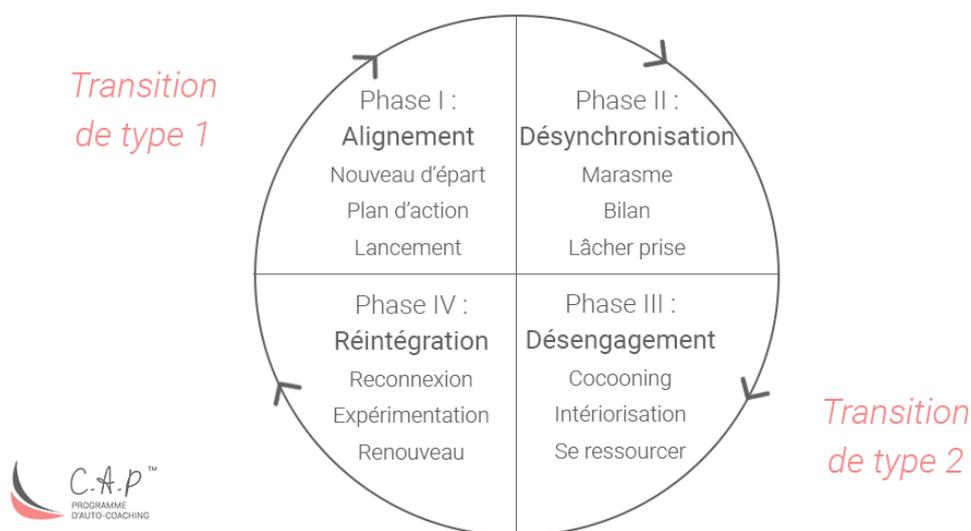
Le premier type de transition

Dans le 1er cadran, en haut à gauche : on est dans une **phase d'alignement**, une phase où tout va bien, où on se sent alignée avec ce qui se passe, où on démarre un plan d'action et on est plutôt en énergie haute. On ressent du plaisir, on voit le sens de ce qu'on fait. C'est plutôt une expérience agréable et positive. Jusqu'à ce qu'un jour le changement frappe à notre porte; et on se déplace dans le 2ème quartier du cercle.

Il peut s'agir d'un événement extérieur, une rupture, une crise, un burn-out, un licenciement, un problème de santé... Un événement se produit ou simplement une insatisfaction devient beaucoup trop forte. On a alors besoin de réagir et c'est le début de l'épisode 2. On parle de **désynchronisation**. On n'est plus en phase avec ce qui se passe ; on a une énergie haute, de la colère par exemple, des frustrations, des déceptions, et on a envie de réagir.

Deux moyens pour ce faire : soit on procède à des ajustements et on revient à la phase alignement, la phase n°1 et on reste dans la partie supérieure du cercle.

LE PROCESSUS DE CHANGEMENT



Le deuxième type de transition

Soit on sent qu'on ne peut pas réagir de cette manière-là, que quelque chose est différent, qu'on a besoin peut-être d'intégrer des changements, de prendre du recul. On a une impression désagréable de surplace, de stagnation qui peut durer un petit peu. On est alors dans la phase que l'on appelle **phase de désengagement**, où l'on a besoin de quelque chose d'autre.

La phase n°4 s'ensuit alors: la **phase de reconstruction**, de réintégration. C'est une phase où on a besoin de reconstruire les choses, de redéfinir un nouveau soi, prendre un nouveau départ. Vous vous situez peut-être dans cette phase si vous êtes ici aujourd'hui.

Le but maintenant, c'est d'essayer ensemble de passer de cette phase n°4 à la phase n°1, pour reconstruire, redéfinir, avoir une nouvelle vision des choses, de la vie ; de remettre en cause un ensemble de choses.

Pourquoi est-ce si intéressant de voir le changement comme une succession de 4 phases ? Parce que cela permet aussi de relativiser. Quand on se sent dans une période où on ne va pas bien, garder à l'esprit qu'après la pluie vient le soleil est important ! Après l'orage, le beau temps arrive. La vie est un cycle, c'est normal de passer par des phases de moins bien, puis des phases de mieux. N'hésitez pas à cultiver un petit peu la bienveillance dans votre changement.



D'après vous, où est-ce que vous vous situez dans ce cycle du changement en ce moment ? Êtes-vous dans l'alignement, dans la désynchronisation, dans le désengagement ou bien dans la reconstruction ?



(Les personnes qui aiment le toucher peuvent colorier le quart de cercle en question directement sur le schéma de la page 20.)

Comment savez-vous que vous vous situez dans telle ou telle phase ? Quels sont vos indices ?

D'après vous, comment pouvez-vous créer les conditions pour passer à la phase suivante du changement ?



Chapitre 5 : Les freins au changement

Abordons ensemble les blocages au changement, ces erreurs qu'on commet parfois en matière de changement et qui font que ça ne fonctionne pas.

J'ai relevé 9 éléments qui peuvent nous freiner dans le changement ou dans l'intégration du changement. Suivez bien ce chapitre car le prochain comportera un défi qui tournera autour des éléments qu'on va voir tout de suite.



Le manque de méthode

La première erreur qu'on commet habituellement en matière de changement est ce que j'appelle le manque de méthode. On ne sait pas comment s'y prendre.



Par exemple : je vous ai partagé dans le chapitre précédent le cycle de renouvellement d'Hudson. Bien souvent, on n'a absolument aucune notion de ce cycle. Avant de m'y intéresser pour accompagner des personnes au changement et élaborer cette formation, je n'avais aucune connaissance de cela. On ne nous jamais appris de telles choses, tout simplement. Il ne faut pas se culpabiliser outre mesure sur le temps qu'on aurait perdu à ne pas les connaître ; **on ne nous les a pas appris** donc on ne pouvait pas le savoir, c'est ainsi.

Je pourrais prendre également l'exemple des bonnes résolutions, des objectifs de début d'année. 95% des personnes n'arrivent jamais au bout d'une bonne résolution. Pourquoi ? A cause du manque de méthode.

J'ajouterais un autre élément dans cette première catégorie de freins : **les conseils banalisés**. Je m'explique : tout le monde a un avis sur les questions qui nous concernent, et les conseils que l'on reçoit se contredisent parfois aussi. Les conseils reçus sont banalisés, on n'en entend plus le sens profond.

On a l'impression de les comprendre intellectuellement parce qu'on les connaît mais en réalité on ne sait pas qu'on ne sait pas vraiment pleinement et par conséquent, le conseil reste en surface et il ne se passe rien. Certains même nous envoient dans des mauvaises directions. C'est pour moi l'obstacle n°1 au changement.

Le manque de patience

L'état d'esprit est quelque chose d'impalpable, d'immatériel ; y voir des changements est parfois plus subtil que ce qu'on a l'habitude d'expérimenter dans la vie. On aimerait voir le changement tout de suite, mais comme pour tout le reste, **un apprentissage est nécessaire**.



On a validé l'idée qu'il faut prendre un certain nombre de cours de cuisine pour progresser de manière visible, mais en ce qui concerne le changement d'état d'esprit, parce qu'**on ne le voit pas concrètement**, on voudrait qu'il arrive tout de suite.

Ce manque de patience est un vrai frein, car il risque de nous décourager très rapidement dans l'apprentissage.

Le manque d'espace



On n'accorde pas suffisamment d'espace au développement personnel : cette erreur va vous guetter, même si vous en avez connaissance à partir de maintenant.

Si on ne priorise pas ce changement, si on ne prend pas la décision ferme d'apporter les changements nécessaires, alors on se laisse distraire par tout ce qu'il se passe autour de nous et on finit par tourner en rond.

Il y aura toujours d'autres urgences, d'autres priorités, des sollicitations de l'extérieur, des distractions... Des plaisirs à court terme que l'on recherche parce qu'ils nous apportent une satisfaction immédiate, parce qu'on fonctionne comme ça. S'il n'y a pas cette **décision ferme** et cet espace réservé au changement, votre cheminement va être beaucoup plus difficile.

La question du comment

J'anime beaucoup de conférences sur le changement et j'ai toujours, beaucoup trop tôt dans la conférence, tout un tas de questions sur le « comment ». Comment créer le changement concrètement, comment y consacrer 15 minutes par jour, quels exercices faire, etc.

Or **le comment ne doit pas venir dans la réflexion avant le « pourquoi »**.

C'est essentiel et c'est pour ça que dans cette formation on va commencer par creuser en profondeur le pourquoi. Le risque encouru si l'on fait l'inverse ? Le manque de motivation !



Si à un moment donné, dans l'objectif qu'on veut atteindre ou le projet qu'on veut mener à terme, on manque de motivation, de persévérance, alors on en conclut qu'on est quelqu'un qui manque de motivation... Et ce n'est pas vraiment ça. C'est peut-être parce qu'on est passé beaucoup trop tôt sur le « comment ».

Dans une démarche de changement, il faut vraiment être très connectée au pourquoi on fait les choses pour que le changement dure et pour qu'on ait l'énergie, l'envie, l'enthousiasme suffisant pour mener le changement à terme. Je sais qu'une petite voix dans votre tête vous dit : oui mais quand même si je sais pas comment faire, je vais pas y arriver ! Pas de panique, on va en reparler

L'habitude hédoniste

Il s'agit d'un phénomène neurologique qui est un fonctionnement habituel chez l'humain et qui est étudié en psychologie sociale. Comme vous le savez, on consacre beaucoup d'énergie à apporter des changements autour de soi quand on a envie de changer. On change tout un tas de choses, jusqu'à notre maison, notre travail, notre relation amoureuse, etc. Mais on s'aperçoit qu'on est pas plus heureuse... car en réalité, on s'est **habituée à tous ces changements**.



Les études les plus significatives à ce sujet ont été faites sur les gagnants au loto : passée une période d'euphorie, d'exaltation, ils rejoignent peu à peu leur niveau de bonheur et de confort habituel.

Les choses changent vu de l'extérieur, mais pas réellement. **Nos insatisfactions profondes demeurent.**

En quoi est-ce un obstacle? Eh bien parce qu'on a fait beaucoup d'efforts pour des changements qui finalement produisent peu d'effet à moyen et à long terme, et que ça nous décourage.

La mauvaise anticipation



On a souvent l'impression, et c'est lié avec le point précédent, que quand on aura fait telle ou telle chose, on sera vraiment heureuse. Ne vous êtes-vous jamais dit : « Quand j'aurai déménagé, je serai vraiment heureuse. », « Quand j'aurai décoré mon nouveau salon ou fini les travaux de ma maison, je serai vraiment heureuse. »

Ça, c'est le phénomène de mauvaise anticipation : on est en fait très mauvais pour anticiper comment on se sentira à un moment donné.

Ça marche aussi dans l'autre sens : parfois on se dit que si on perdait notre travail, plus rien n'irait dans notre vie ; alors qu'en réalité on s'aperçoit que pas tant que ça... on arrive à retrouver notre état précédent. On s'habitue aux nouvelles situations et elles ne produisent pas tant d'effets positifs ou négatifs que ça.

La mauvaise solution

Habituellement, on consacre toute notre énergie sur les éléments extérieurs de notre vie, sur ce qui nous entoure. Nos vêtements, notre lieu d'habitation, nos relations, notre travail, etc.

L'explication des 2 freins précédents, c'est qu'en réalité **l'impact des éléments extérieurs sur notre bien-être est évalué à environ 10%**. Les 90% restants correspondent à ce qui est en nous, et non autour de nous.

Dans notre fonctionnement classique, on consacre plutôt 95% de notre énergie, de nos dépenses, de nos ressources, à changer ce qui nous entoure.



Le fossé entre savoir et faire

Vous comme moi, on a passé beaucoup trop de temps dans notre vie à lire des livres de développement personnel ; parce que lire est confortable et procure ce sentiment de plaisir à court terme.



On a passé beaucoup moins de temps à passer à l'action, à intégrer les choses, à expérimenter, à **sortir de sa zone de confort**, et c'est une vraie erreur.

Autant il est confortable de lire un livre qui nous présente le miracle morning et le fait que se lever tôt est fantastique - on se sent boostée instantanément - mais quand il faut ensuite se lever à 5h du matin et enfiler son jogging pour aller courir, tout de suite les choses sont un peu différentes. C'est nettement moins confortable. Il faut faire une démarche à laquelle on n'est pas habituée.

Dans le programme, il va y avoir un ensemble de moments où je vais vous inviter à sortir de votre zone de confort, car la magie du changement n'opère malheureusement pas dans cette zone. Prenez vraiment conscience de ce fossé, avant qu'il ne devienne un blocage.
J'apprends, je sais, puis je passe à l'action tout de suite.

Je partage avec toi une vidéo inspirante sur la zone de confort !

Le mauvais problème

Il y a quelques temps, j'ai eu une participante au téléphone qui me parlait de son problème n°1, qui pour elle était un problème de **gestion du temps et de motivation** combinées. Elle avait le sentiment de ne plus avoir de temps pour faire ce qui était essentiel pour elle en fin de journée. En creusant un petit peu le problème avec elle, je me suis aperçue qu'elle se trompait de problématique.



Sa problématique, ce n'était pas qu'il lui manquait du temps dans sa journée pour faire l'essentiel, mais plutôt qu'elle consacrait l'essentiel de son temps à faire quelque chose qui lui consommait beaucoup d'énergie et qu'ensuite elle n'avait plus d'énergie pour faire ce qui était important pour elle. Elle n'avait pas envisagé que peut-être le souci venait de ce qu'elle passait sa journée au travail à faire quelque chose qui ne la passionnait pas et que ça la vidait petit à petit de son énergie. Comme elle n'était pas connectée à son moi profond, à ses émotions profondes, elle se dispersait dans un tas de choses, consommait son énergie et n'en avait plus pour ce qu'elle pensait être l'essentiel.

Derrière le problème de temps se cachait en fait un **problème d'alignement et de clarté**.

L'élément fondamental à retenir après cette histoire, c'est que peut-être vous vous trompez de problématique et qu'il faudrait creuser plus loin. On aura l'occasion de le faire dans ce module.



Chapitre 6 : Votre défi « Mon rapport au changement »

Dans ce chapitre, vous allez effectuer votre auto-diagnostic par rapport au processus de changement. Je vous invite à vous munir de votre **fiche défi** page suivante et à remplir cette auto-analyse de façon détaillée et consciente. Ce défi devrait vous prendre **10 à 15 minutes** environ.



Comme vous le savez, l'écrit est un point clé dans votre processus de changement, pour passer en mode auto-observation et prise de recul, qui remplace l'effet du coach qui est face à soi.

Vous allez voir également que je vais souvent vous demander "**et quoi d'autre ?**", "et aussi ?", pour vous inviter à creuser en vous au moins une idée de plus que ce qui vous vient de manière spontanée.

Pourquoi ? Car la magie des solutions et des ressources que vous avez en vous est bien souvent dans la zone moins accessible de votre conscience, donc nécessite de creuser un petit peu plus loin. C'est le phénomène "1 problème, 20 solutions". Il faut simplement éliminer un petit peu les couches superficielles, **les réponses toutes faites** et habituelles qui ne sont pas celles dans lesquelles opère la magie.

« Mon rapport au changement »

Dans cette grille d'auto diagnostic, je vous invite à vous interroger sur **3 points fondamentaux**. Utilisez les éléments que je vous ai présenté dans les vidéos précédentes sur la problématique du changement et des freins au changement.

Creusez un maximum en vous ce qui se passe, examinez aussi ce que vous ressentez à la lueur de ces questions, au cours de cette pratique. Prenez l'habitude de vous auto-observer, d'examiner ce qui se passe en vous quand on vous pose telle ou telle question. Retenez bien également que ces questions sont celles qu'un coach vous poserait si vous alliez le voir pour cette analyse, pour faire cet auto-diagnostic ensemble.

1. Qu'aimeriez-vous changer à votre vie ?

Pourquoi est-ce que vous ne voulez plus vivre ce que vous vivez aujourd'hui ?

2. Qu'avez vous testé jusqu'ici pour changer ?

Qu'est-ce qui a fonctionné ?
Et quoi d'autre ?

• _____

• _____

• _____

• _____

Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ?

• _____

• _____

• _____

• _____

Qu'est-ce qui explique d'après vous que vous n'avez pas atteint vos objectifs de changement ?

3. Comment pourriez-vous vous y prendre à partir d'aujourd'hui pour éviter que ces erreurs ne se répètent ? Et quoi d'autre ?



Chapitre 7 : Votre défi « Les bénéfices cachés »

Les bénéfices cachés du non changement : cette thématique est essentielle en matière de coaching. Quel que soit le schéma erroné ou l'attitude qui ne crée pas de satisfaction à moyen ou long terme, on les met en place à un moment donné pour se protéger, avec une intention positive.



Notre instinct de survie nous empêche de nous auto-saboter consciemment. Si on a mis ces choses en place, c'est qu'elles avaient des avantages pour nous. A ce moment-là, il y avait vraiment une intention positive derrière.

Je vous invite donc à creuser dans ce défi "les bénéfices cachés du non changement" ! Quels sont les avantages, souvent inconscients, que j'ai à ne pas changer?

Je vous propose de consacrer un certain temps aux questions de ce défi parce que c'est vraiment essentiel. Si on ne dénoue pas, si on n'identifie pas ces bénéfices cachés, qu'on ne travaille pas sur leur remplacement, inconsciemment on trouvera toujours des excuses au non-changement. On va avoir énormément de mal à surmonter les freins au changement et donc du mal à changer les modes de pensée et schémas.

Sachez que plusieurs fois par mois, il y a des sessions visioconférence consacrées aux 2 premiers modules, donc à l'accueil et au travail sur le processus de changement.

Ce travail est nécessaire avant d'aller plus loin dans le programme et de commencer votre boussole de l'alignement.

Soyez présentes à ces sessions, surtout si vous avez des difficultés, pour que l'on puisse voir ensemble quels sont ces bénéfices cachés, trouver les actions, et les installer dans votre quotidien pour qu'ils ne deviennent pas un frein inconscient à votre changement.

« Qui veut s'engager sur son défi ? »

Remplissez ce cadre si vous souhaitez vous obliger à venir partager votre bilan de ce défi lors de la prochaine session de partage.

Oui, je m'engage à venir partager mon bilan de ce défi avec les autres filles zen lors de la session du _____.

Signature :

Tu as une question ?
Rendez-vous sur ton espace membre pour la poser à l'équipe des filles zen !

« Les bénéfices cachés »

Quels sont les aspects positifs pour vous de ce non-changement, de ce comportement que vous avez adopté depuis un certain temps, et qui ne vous permet pas de changer ?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Quoi d'autre?

Quels bénéfices voudriez-vous conserver?

(Quels sont les bénéfices sur lesquels vous allez devoir travailler, sur lesquels vous allez devoir vous pencher pour que les changements apportés ne déséquilibrent pas votre bien-être ?)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Quelles actions pourriez-vous mettre en place pour maintenir ces bénéfices ?
(Quelles actions de remplacement vous allez pouvoir mettre en place pour que ces bénéfices cachés ne se retrouvent pas d'un coup supprimés ?)

- _____

- _____

- _____

- _____

Comment pouvez-vous programmer ces nouvelles actions, cette nouvelle habitude ?
(Comment pouvez-vous mettre en place cette nouvelle habitude qui va vous apporter ces bénéfices cachés?)



Je vous invite à nous contacter si vous rencontrez des difficultés sur ce défi, pour qu'on décèle ensemble vos bénéfices cachés et qu'on voit comment mettre en place, des actions, des habitudes parallèles qui vous permettraient de conserver les bénéfices cachés qui sont importants pour vous.

Les questions extraordinaires

Je te laisse avec quelques réflexions supplémentaires...

Que cherches-tu ?

Que souhaitez-tu créer ?

Quelle est la nature de ton voyage ?

N'hésite pas à méditer régulièrement sur ces questions.

« La roue des mini-défis »

Rendez-vous sur l'espace membre pour recevoir de façon aléatoire un mini-défi à réaliser cette semaine ! Ces courts défis ont pour objectif de te faire passer à l'action par petits pas à satisfaction immédiate.

MINI-DÉFIS

Tu as une question ?

Rendez-vous sur ton [espace membre](#) pour la poser à l'équipe des filles zen !