

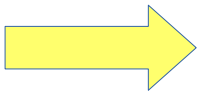


Les 7 étapes du changement par Thierry Geffray

Les 7 étapes du changement dans un cycle de transition, pour mieux se repérer et ajuster son plan d'actions au besoin.

1. **La dormance** : j'ai perdu le sens de ma vie, mais je ne le sais pas encore, je sens juste une gêne, mais je vis avec.
2. **L'errance** : j'ai perdu le sens de ma vie, maintenant je le sais, mais je ne sais pas comment le retrouver, c'est un moment difficile à vivre, parfois violent, souvent anxiogène ou déprimant.
3. **L'itinérance** : je cherche le sens de ma vie en moi, chez les autres, ce qui m'inspire, c'est laborieux, je galère, j'affronte mes peurs et mes deuils.
4. **La résonance** : je trouve des repères qui me parlent, en moi, chez les autres. L'espoir renaît, mais c'est encore fragile.
5. **La reliance** : j'identifie des liens entre mes envies, mes talents, mes aspirations et les besoins du monde extérieur. L'espoir se renforce et l'avenir désirable commence à prendre forme en moi.
6. **La résilience** : je mets en place les premières actions en cohérence avec ma nouvelle identité, c'est difficile, il y a des obstacles, mais je suis porté par mon enthousiaste.
7. **La vivance** : je suis en phase entre ce que je crois, mes envies et ce que je fais. Je vis ma finalité, je suis dans mon Ikigaï.

✓ **Exercice** : se demander où j'en suis aujourd'hui ?



Pour aller plus loin : Si vous êtes en plein bouleversement personnel ou professionnel, en perte de repères, ou que vous avez envie de vous déployer vers de nouveaux horizons. **Le stage Oser transformer sa vie !** vous donnera un solide appui pour aller de l'avant.

Renseignement et inscription : <https://alabonne-heur.com/transitions/osser-transformer/>

Je propose aussi des **accompagnements individuels** sur le sujet, pour toute information contactez-moi au 0623810120 ou par mail : guillaume-gardette@labonne-heur.com

