



Le changement est parfois source de stress. Pourtant, la vie est faite de changements. On peut même parfois souhaiter modifier des choses dans sa vie sans oser mettre ces changements en application. Noée nous propose d'accepter le changement comme source de progression ou d'épanouissement et s'offrir ainsi plus de sérénité.

Sorcière de l'apprivoisement du changement

Witch of embracing change

Change is sometimes a source of stress. Yet, life is made up of changes. We may even sometimes wish to modify things in our lives without daring to put these changes into practice. Noée suggests that we accept change as a source of progress or fulfillment and thus offer ourselves more serenity.

Comment faire / Tips

- Ce sont en général d'éventuelles conséquences négatives du changement qui nous freinent. On peut prendre le temps de se demander ce qu'un changement peut nous apporter de nouveau ou de positif.
- Lorsque l'on s'empêche de mettre en œuvre un changement que l'on souhaite pourtant, nous pouvons commencer par nous demander quelles peurs nous retiennent. Pour chaque peur ainsi repérée, on peut ensuite se demander si elle est réaliste et quelle(s) stratégie(s) permettrai(en)t de se rassurer.
- Lorsque nous savons qu'un changement source de stress doit se produire, nous pouvons nous demander comment nous y préparer au mieux : a-t-on besoin de soutien ? D'informations ? Quelles conséquences nous inquiètent et comment peut-on les minimiser ou y faire face ?

- It is generally the potential negative consequences of change that hold us back. We can take the time to ask ourselves what a change can bring us that is new or positive.*
- When we prevent ourselves from implementing a change we nevertheless desire, we can start by asking ourselves what fears are holding us back. For each fear identified, we can then ask ourselves if it is realistic and what strategy(ies) would allow us to reassure ourselves.*
- When we know a stressful change is about to happen, we can ask ourselves how best to prepare for it: Do we need support? Information? What consequences worry us, and how can we minimize or face them?*

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON