

**Nathalie Decottégnie**

*Référente francophone de la Proactivité*



**CHANGEMENT**

**ou**

**TRANSITION ?**

***Détendez-vous ! Finies les résistances au changement !***

CHANGEMENT ou TRANSITION ? Détendez-vous ! Finies les résistances au changement !

**Merci d'avoir téléchargé ce livret offert gracieusement par Nathalie Decottégnie.**

## IMPORTANT

En téléchargeant ce livret, vous obtenez des droits et quelques « responsabilités » ☺

Vous pouvez :

- L'offrir ou le diffuser sur vos supports de communication sans modifier son contenu.
- Respecter la propriété intellectuelle et la législation en vigueur.

Vous ne pouvez pas :

- L'envoyer en pratiquant le SPAM (courrier électronique non sollicité par le destinataire).
- Le vendre, le modifier ou le dupliquer.
- L'intégrer dans une chaîne d'argent.
- Vous faire passer pour l'auteur.

Le non-respect de ces conditions annule automatiquement vos droits sur ce livret et vous êtes susceptible de devoir verser des dommages et intérêts.

## Sommaire

Introduction .....	5
Le changement : définition (en DP) .....	6
La transition : définition (en DP) .....	7
Chaque tournant entraîne une transition.....	8
Le changement est choisi ou subi .....	9
L'amour, le travail sont des sources importantes de changement .....	10
Tout changement réussi est synonyme de transition effective .....	12
Un changement sans transition est un échec.....	14
Une transition sans changement peut être une réussite .....	16
Un changement et une transition ne sont pas forcément concomitants .....	18

Parfois la transition n’a pas lieu .....	22
La vie est une succession de phases ponctuées par des transitions .....	23
Nous n’avons pas la conscience de cette phase de transition – autre qu’intuitive.....	24
Il n’existe pas de préparation - ritualisée ou institutionnalisée - aux changements.....	25
Savoir gérer la transition fait partie d’un bagage minimal pour mieux vivre.....	26
Un changement peut sécréter ses propres changements.....	27
Exemples de changements imbriqués .....	28
Deux transitions peuvent se chevaucher.....	30
Les transitions sont des moments-clés.....	32
Que se passe-t-il lorsque nous vivons une transition ? .....	34
Comment gérer vous-même vos transitions et réussir vos changements .....	36

# Introduction

Qu'est-ce que le changement ? Qu'appelle-t-on transition ? Comment faire en sorte que le changement se passe au mieux ? Comment réduire les « résistances au changement » ? Est-ce seulement possible ?

Toutes ces questions – et bien d'autres – trouvent leurs réponses dans ce livret.

Je vous en souhaite une lecture instructive et profitable.

Que votre quotidien s'en trouve allégé et plus joyeux ☺

## Le changement : définition (en DP<sup>1</sup>)

Le changement est une modification de votre environnement, de votre monde extérieur, objectif.

Un déménagement, une mutation, le décès d'un proche, un licenciement, un divorce, un mariage, la naissance d'un enfant, l'arrivée d'un supérieur hiérarchique, le rachat de votre entreprise... sont des changements dans votre environnement, qu'ils soient professionnels, privés, familiaux, affectifs...

Le changement désigne une réalité objective, concrète. Il est extérieur à vous- même.

Il peut être choisi ou subi.

---

<sup>1</sup> DP : Développement Personnel.

---

## La transition : définition (en DP)

La transition est une modification subjective, ressentie dans votre monde intérieur.

Elle désigne une réalité psychologique, émotionnelle. C'est un état intérieur qui vous permet de vous adapter au changement (extérieur). En effet, la transition vous permet de vous y préparer pour mieux y faire face et le réussir.

La transition se caractérise par trois étapes incontournables :

1. Une fin
2. Une phase transitoire
3. Un renouveau

Dans cet ordre-là.

La transition peut être anticipée, plus ou moins bien vécue ; ou subie si nous ignorons son existence.

Et c'est lorsque la transition est absente du changement que nos résistances apparaissent !

## Chaque tournant entraîne une transition

Chaque fois que notre vie prend un nouveau tournant, nous devons nous attendre à une phase de transition.

Elle se produit soit simultanément au tournant qui a lieu, soit en différé.

Elle apparaît soit en amont du changement, soit durant le changement, soit post-changement.

Elle peut aussi être absente de cette étape de changement... ce qui est plus embêtant.

En fait, un changement ne « prend » - ne réussit – que s’il est intégré émotionnellement, grâce à la transition, qui est son pendant psychologique.

Nous devons *normalement* vivre cette transition lors d’un changement si nous voulons que le changement réussisse dans notre vie.

Lorsque nous sommes préparés à cette transition, lorsque nous savons qu’elle doit avoir lieu et que nous en connaissons ses phases, alors nos changements se font dans de bien meilleures conditions.

Nous nous donnons ainsi toutes les chances de réussir le changement.

## Le changement est choisi ou subi

Que nous soyons à l'initiative du changement ou que nous le subissions, que nous l'ayons consciemment décidé ou que nous en soyons la « victime », le changement a besoin de passer par la transition pour qu'il soit une réussite.

Nous croyons souvent qu'un changement heureux et choisi - comme le mariage ou un emménagement - va nous apporter mieux-être, joie et bonheur. (C'est bien pour cela que nous faisons des choix : pour améliorer notre qualité de vie).

Or, même ces changements heureux peuvent être « douloureux » et vous comprendrez - plus loin dans le texte - pourquoi de tels changements peuvent être finalement mal vécus. Vous verrez aussi comment faire en sorte qu'ils réussissent au mieux.

## L'amour, le travail sont des sources importantes de changement

Ces deux domaines engendrent le plus grand nombre de changement DONC de transitions qui affectent notre vie.

Par ailleurs, une transition, quelle qu'elle soit, affecte inmanquablement nos vies professionnelle et affective.

Par exemple, vous bénéficiez d'une augmentation de salaire. C'est un *heureux* changement puisqu'il va augmenter vos conditions de vie : plus de pouvoir d'achat, plus de confort matériel, plus grande marge de manœuvre pour vos projets personnels. Il se peut néanmoins que cette augmentation de salaire vous engage à plus de responsabilités professionnelles, donc davantage d'heures de travail, donc plus d'absence du domicile dont souffrent vos proches... L'ambiance à la maison s'en ressent, vous mine le moral, vous rend moins disponible à votre poste, fait baisser votre performance, augmente votre stress... Vous êtes invité à vous en expliquer auprès de votre supérieur hiérarchique,

donc vous rentrez de mauvaise humeur, donc vos enfants se chamaillent et votre partenaire vous évite...

Un changement somme toute assez mineur chamboule toute une organisation de vie. Un changement positif, qui devait vous réjouir et améliorer votre qualité de vie, devient un cadeau empoisonné.

C'est dans ces moments-là que nous aimerions comprendre ce qui se passe, ce que nous aurions dû faire – ou pas. Nous aurions aimé pouvoir prévoir et anticiper pour nous éviter cette spirale descendante.

Pourtant, tout changement n'est pas synonyme de catastrophe, loin de là !

## Tout changement réussi est synonyme de transition effective (et affective)

Tout changement, pour être réussi, doit passer par une transition en trois phases. Et personne ne nous l'apprend !

Dans la littérature managériale, il est beaucoup question de changement mais très peu de transition. Or un grand nombre de problèmes pourraient être évités si nous connaissions l'existence des transitions, et si nous savions les vivre correctement.

Vous pouvez choisir ou subir un changement et « oublier » cette phase de transition (si inconfortable !) Et même, vous pouvez tenter de la raccourcir à sa plus simple expression ; mais ce n'est pas en l'évitant qu'elle vous évitera. Ce n'est pas en faisant la sourde oreille que vous y échapperez. Et cette fuite - en avant dans le futur, ou dans le passé – est vaine et peut durer toute une vie. C'est ainsi que des changements se passent mal, ne sont pas « digérés », faute d'être passés par une transition.

---

## Un changement sans transition est un échec

Par exemple, vous déménagez. Vous vous êtes réjoui-e à l'avance de ce prochain changement. Vous vous voyez déjà à l'intérieur de vos nouveaux murs.

Une fois devant le fait accompli – votre déménagement a eu lieu dans la joie et la bonne humeur avec votre bande d'amis – vous ne vous sentez plus aussi bien que prévu. Et ce malaise dure plusieurs jours d'affilée, voire plusieurs semaines. Que se passe-t-il ? Vous seriez-vous trompé-e de choix ? Auriez-vous eu tort d'avoir emménagé dans cette nouvelle habitation ?

Ne cherchez pas si loin ... Ne remettez pas déjà en question votre choix. Pensez d'abord au fait que vous êtes dans une phase de transition. Et elle vous « chahute » quelque peu.

Lorsque vous savez qu'il existe une transition dans tout changement, vous savez alors ce par quoi vous allez passer, vous allez même la favoriser afin que le changement vous soit favorable.



## Une transition sans changement peut être une réussite

Vous pouvez vivre une transition sans qu'objectivement n'ait eu lieu un changement. Et vous pouvez même réussir une transition malgré cette absence de changement extérieur.

Par exemple, vous êtes en couple depuis plus de vingt ans. Vos goûts, vos envies, votre personnalité, ont évolué. Vous avez mûri et vous avez envie de vivre votre relation affective différemment. Vous modifiez votre mode de communication. Votre partenaire vous trouve changeant-changé sans pouvoir dire d'où provient le changement. Car il n'y a pas de changement objectivement flagrant. Ces modifications se jouent d'abord entre vous et vous. Vous traversé intérieurement une transition.

Autre exemple, vous occupez votre poste depuis dix ans et vous aspirez à autre chose. Or votre entreprise ne vous propose rien d'épanouissant et vous craignez de donner votre démission. On sait ce qu'on a, on ne sait pas ce qu'on trouve. Vous décidez alors de modifier votre façon de travailler... Vous vivez une phase de transition sans que rien ne change à l'extérieur.



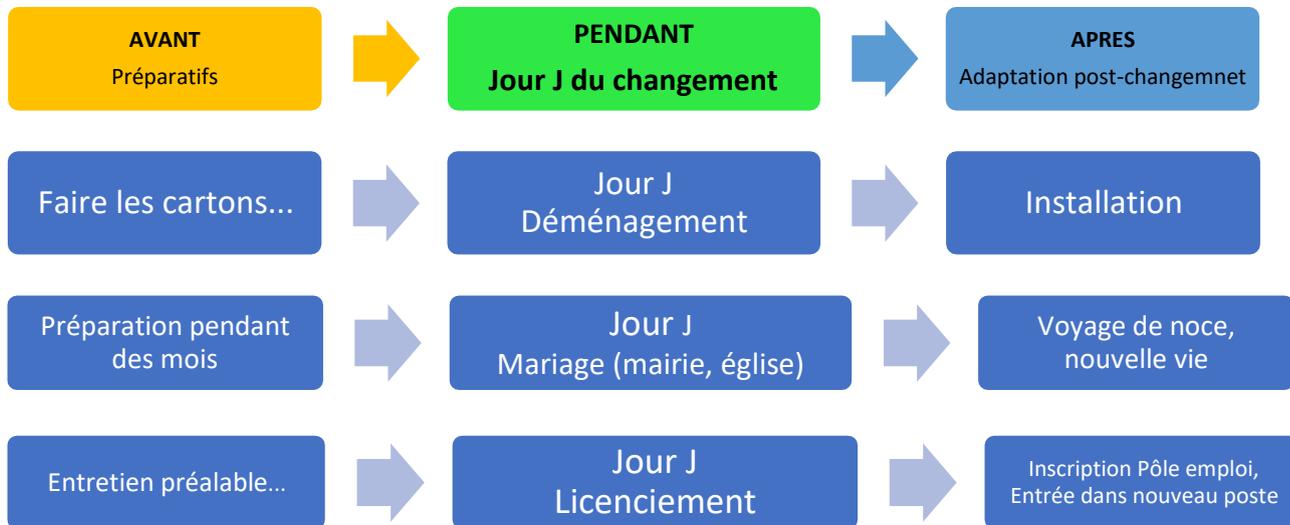
## Un changement et une transition ne sont pas forcément concomitants

Vous pouvez envisager un changement et vivre la transition en amont, pendant ou en aval de ce changement. (l'essentiel - pour la réussite du changement - étant que cette transition ait lieu).

En fait, la transition liée au changement peut se vivre avant le changement effectif, pendant ou après le changement en question. Les deux périodes – changement et transition – ne sont pas forcément concomitantes. L'essentiel étant que, pour un changement réussi, il y ait sa transition psychologique intérieure.

Cependant, autant un changement peut être choisi ou subi et se voit *consciemment*, autant une transition ne se choisit pas de manière consciente, bien qu'elle ait bel et bien lieu en nous. En effet, il ne suffit pas de se dire « je veux vivre la transition » pour qu'elle ait lieu. Nos résistances – à la transition et non au changement – peuvent opérer, et faire échouer le changement extérieur (puisqu'il sera mal ou non vécu du fait de l'absence de transition).

La réalité objective des faits n'a pas de lien temporel direct avec la transition psychologique intérieure. Ainsi, nous pouvons avoir les différents changements suivants :



Et les transitions suivantes en face des changements précédents :

**Changement (rappel) :**



**Exemples de trois Transitions possibles à cheval sur le Jour J du changement :**



Vous voyez que la transition – en trois phases (« Fin, Milieu, Début ») – ne suit pas précisément et directement la période de changement, encore moins le Jour J du changement. Cette transition peut en effet être décalée par rapport au changement effectif.

Dans les trois exemples de transition proposées ci-dessus, nous avons :

- Dans la transition 1)  
La première phase de la transition (la FIN) est assez longue par rapport aux deux phases suivantes.
- Dans la transition 2)  
La seconde phase de la transition (le MILIEU) est ici plus longue que la précédente et la suivante.
- Dans la transition 3)  
La troisième phase de la transition (le DEBUT) est ici plus longue que les deux précédentes.

Ces trois transitions sont des situations possibles de transition. Elles peuvent encore se vivre sous d'autres formes avec des phases (Fin, Milieu, Début) plus ou moins longues, La transition peut encore avoir lieu avec des phases manquantes ou dans une imbrication de phases aux frontières pas toujours bien délimitées. On peut en effet être encore dans la première phase de la transition tout en amorçant la phase du milieu, ou

encore passer directement de la première à la dernière phase puis revenir à celle du Milieu, ou encore les vivre partiellement... La transition n'est pas une science exacte !

La transition apparaît avant et / ou pendant et / ou après le changement. Ou pas du tout. Elle peut en effet ne pas avoir lieu : nous sommes alors confrontés aux « résistances au changement ».

## Parfois la transition n'a pas lieu

C'est là que nous rencontrons les fameuses « résistances au changement ». Cependant, il serait plus juste de parler « d'absence de transition », c'est-à-dire de l'absence de ce ***travail psychologique naturel qu'est la transition, laquelle transition nous permet de rentrer dans le changement, de l'accepter et de nous renouveler grâce à lui – ou plutôt grâce à elle, la transition.***

...de la même façon que la nature se renouvelle à chaque changement de saison.

# La vie est une succession de phases ponctuées de transitions

Nous sommes programmés pour conserver notre identité et notre intégrité. Aussi lorsqu'un changement survient sommes-nous spontanément amenés à résister... pour conserver l'équilibre intérieur. Or la vie est mouvement et nous sommes la vie incarnée, nous sommes vivants.

Le changement fait ainsi partie de nous, à l'instar des plantes, des animaux, des saisons, des planètes... mais nous n'en tenons pas compte faute de pouvoir comprendre ce qui se joue en nous.

Nous ne savons expliquer notre marasme intérieur alors nous le subissons. Et comme nous refusons de subir (ça fait mal !), nous résistons. C'est ainsi que le changement devient douloureux alors que c'est la transition qui (se) fait *mal*.

C'est l'absence de transition à chaque changement qui fait mal.

## Nous n'avons pas la conscience de cette phase de transition – autre qu'intuitive...

La plupart d'entre nous n'avons ni la connaissance ni la conscience de cette phase de transition, bien qu'elle opère en nous et nous *chamboule*.

Lorsqu'un changement apparaît dans notre vie, qu'il soit souhaité ou subi, nous n'imaginons pas toutes les implications qu'il va opérer sur nous et dans notre vie.

Et pourtant nos corps – physique, émotionnel, spirituel, ... – le savent bien, eux, qu'il se passe quelque chose. Et ils s'y adaptent, avec notre consentement ou à notre insu.

Sans cette conscience de nous-mêmes, nous subissons et le changement et la transition, sans comprendre ce qui se déroule en nous, et sans pouvoir l'accompagner ou en tirer une force supplémentaire.

C'est là que les attitudes et les comportements proactifs interviennent. Avec la connaissance de nous-mêmes (notamment la transition en période de changement) et nos savoir être proactifs, nous sommes capables de bien gérer ces tournants délicats et les faire aboutir positivement.

## Il n'existe pas de préparation - ritualisée ou institutionnalisée - aux changements

Et il n'existe pas de rites de passages d'une phase à l'autre. Il n'existe pas de préparation psychologique quand une nouvelle étape de notre vie s'annonce. Nous les vivons comme une continuité factuelle, ou comme le chaos, en nous disant avec résignation : « C'est la vie ».

La Société, la famille, l'entreprise ne nous préparent pas automatiquement et collectivement aux transitions. Il n'existe pas de rituels à partager en communauté pour nous aider à passer d'une rive à l'autre de notre vie. C'est à chacun de nous de faire un travail individuel et conscient pour s'y préparer.

Pourtant, une transition n'est pas une période anodine et passagère. Elle consiste à vivre le processus de mort et de renaissance propre à tout changement. Rien de moins. Et qui a envie de se confronter à la mort ? qui a envie de se coltiner le vide et le néant, l'incertitude et la peur ? qui a envie d'aller dans l'inconnu sans savoir où il s'arrête ? (*Personne ne lève le doigt... je comprends, je suis comme vous*)

# Savoir gérer la transition fait partie d'un bagage minimal pour mieux vivre

Et pourtant ! Connaître ces trois phases de la transition nous serait tellement utile ! Chaque changement serait tellement moins douloureux, plus confortable !

Cette connaissance de nous-même est l'un des savoir être et savoir-faire, que nous devrions apprendre dès l'âge de raison, afin de savoir comment faire face aux changements qui nous impactent de toute part tout le temps.

Les changements sont la vie-même. La vie est changement permanent. Alors savoir anticiper les changements, les amorcer, les provoquer, les solliciter, les préparer, les traverser en toute connaissance de cause... serait d'une grande aide pour vivre en harmonie et en phase avec la vie. Nous sommes une émanation de la vie qui coule en nous alors lutter contre le changement, c'est lutter contre nous-mêmes. C'est nous forcer à vivre à contre-courant (et à contre cœur !) alors qu'il serait si simple de savoir que la transition fait partie de ce processus de transformation inhérent au monde vivant pour savoir vivre. Mieux vivre.

# Un changement peut sécréter ses propres changements

Personnellement je supporte l'incertitude – sentiment souvent indissociable des phases de transition –, mais seulement si cette incertitude est une étape (incontournable) (et nécessaire) pour me permettre d'atteindre mes objectifs. Je suis alors endurante, persévérante, déterminée.

Cette *traversée du désert* – la transition est très inconfortable - doit avoir un sens, faute de quoi elle ne produit que détresse.

Et le désarroi est d'autant plus vif que les changements génèrent eux-mêmes leurs propres changements. Vous avez à peine *digéré* un changement – êtes passé par une transition en trois phases – que déjà un autre changement apparaît. Et votre transition se prolonge...

## Exemples de changements imbriqués

Par exemple, vous venez de changer d'emploi. Vous avez pris le risque de quitter un travail stable, des collègues qui vous appréciaient, un lieu de travail proche de votre domicile, pour un nouveau poste où vous gagnez 20% de plus. Vous vous réjouissez d'y prendre davantage de responsabilités et vous anticipez l'épanouissement que vous allez ressentir. C'est d'ailleurs sur ces avantages attendus que vous avez pris le risque de sortir de votre zone de confort. Bref, vous avez provoqué le changement parce que vous aviez l'espoir d'aller vers un « mieux », malgré toutes les incertitudes que cela comporte (« pourvu que je sois à la hauteur », « pourvu que mes collègues soient compétents et agréables », « pourvu que... »).

Et patatras ! Votre nouvelle entreprise vient de se faire racheter (le secret était bien gardé ou vous étiez mal renseigné-e). Quoi qu'il en soit, vous êtes remercié-e alors que votre période d'essai est à peine terminée ! ...Un changement dans le changement.

Autre exemple, vous venez de faire la rencontre amoureuse de votre vie. Vous faites la connaissance de la personne dont vous rêviez, qui vous correspond en tous points. Et votre ressenti est réciproque, c'est merveilleux ! Vous y croyez à fond et vous vous engagez dans cette relation sans arrière-pensée.

Et patatras ! Quelques mois plus tard, cette personne vous annonce qu'elle vous quitte... Grande déception ! Cette mauvaise nouvelle arrive au moment où votre changement de vie - affective, sociale, matérielle, ... - n'est pas encore achevé. Un changement dans le changement.

Un peu comme si vous étiez sur le bord d'une rivière tumultueuse, que vous preniez le bateau pour passer sur l'autre rive mais que, lorsque vous approchez du débarcadère, celui-ci se met à flotter dans le sens du courant ! Au moment où vous croyez être arrivé-e sur la terre ferme, fatigué-e de la traversée agitée, vous vous retrouvez dans le « vide », dans le mouvant. Dans l'insécurité du courant et la peur de ne jamais arriver à bon port.

## Deux transitions peuvent se chevaucher

Un changement à peine achevé peut en cacher un autre. Une transition en cours d'achèvement va alors se trouver prolongée, ou être chamboulée dans ses trois phases.

Le changement est constant, surprenant, inattendu, comme des poupées russes qui s'imbriquent les unes dans les autres. Et chaque changement réclame sa transition pour être assimilé et réussi. Or nous vivons des changements permanents.

Nous vivons ainsi deux ou plusieurs changements en même temps et / ou successifs. Les mondes professionnels, personnels, affectifs, familiaux...se chevauchent, s'interpénètrent.

Ou bien nous sommes plongés entre deux situations successives, entre deux emplois, entre deux relations affectives - entre deux transitions justement. Et ces situations évoluent elles-mêmes intrinsèquement, à tel point que nous nous trouvons pris au piège d'une transition quasi-permanente. Il n'est pas étonnant que nous soyons découragés, démotivés, manquant d'entrain et d'envies...

...C'est parce qu'un processus interne travaille en nous et pour nous, sous-tendu par toute transition.

Et que ce processus nécessite du temps - que nous ne donnons pas toujours ou pas suffisamment.

---

*Ce que nous faisons sans le temps, le temps le défait.*

---

## Les transitions sont des moments-clés

Les graines semées restent sous terre quelques temps avant d'apparaître, l'œuf est couvé quelques semaines avant que le poussin ne fendille sa coquille, les branches des arbres restent nues quelques mois avant d'être recouvertes de bourgeons... Les croissances sont lentes avant qu'elles ne deviennent visibles... (La Palice n'aurait pas mieux dit).

Même si les transitions humaines sont moins visibles que celles de la nature, elles n'en existent pas moins.

Et elles remplissent les mêmes fonctions : être des moments clés dans un processus naturel de renouvellement et de développement. Elles permettent à nos corps, à notre âme, de se régénérer.

---

*Même quand il ne se passe rien il se passe toujours quelque chose.  
Le Livre des Changements*

---

Faute de connaître, reconnaître et comprendre ces processus naturels à l'œuvre dans nos vies, nous risquons de « mal » les vivre et d'en souffrir.

A tenter d'échapper aux transitions inhérentes à tout changement, nous ratons notre renouvellement et notre croissance.

A s'efforcer de maintenir le statu quo dans le fol espoir de conserver une vie étale et égale à elle-même, nous nous entravons et faisons notre propre malheur.

Or, nous savons tous – à force de l'entendre répéter à l'envi, y compris dans ce livret – que le changement fait partie de la vie, que seul « le changement est permanent ». Il fait non seulement partie de la vie naturelle mais il est devenu de manière visible et explicite la norme dans nos sociétés occidentalisées.

Il est donc temps pour nous de savoir comment gérer les changements de et dans notre vie. Il est temps de savoir ce qu'il se passe lors d'un changement et comment faire en sorte qu'il se passe le mieux possible.

Bref, il est temps que nous ayons une connaissance explicite et exhaustive des transitions incontournables de notre vie.

# Que se passe-t-il lorsque nous vivons une transition ?

**Une transition est un difficile processus en trois étapes où :**

1. Il faut accepter de renoncer à une situation existante. (Argh, ça fait mal !)
2. Subir une phase intermédiaire marquée par l'incertitude et les peurs. (Comment fait-on ?)
3. Avant de retrouver ses marques dans une situation nouvelle. (Quels repères pour quel renouveau ?)

**Toute transition se compose ainsi de trois phases :**

1. Une fin,
2. Un milieu,
3. Un début,  
dans cet ordre-là.

Bien que chaque existence suive un rythme qui lui est propre, chaque transition passe par ces trois grandes phases :

- Fin de quelque chose où il faut accepter de perdre pour gagner ;
- Milieu « douteux » où il faut accepter cette traversée du désert ou ce *no man's land* ;
- Début d'autre chose où les nouveaux repères se mettent en place.

Connaître et reconnaître ces trois phases vous sert de viatique sur le difficile chemin du changement.

Ainsi vous vous connaissez mieux et savez comment agir sur votre vie - professionnelle, personnelle, affective, ... lorsque vous traversez des changements.

Vous en attendez des impacts et n'êtes pas déconcerté-e lorsqu'ils surviennent. Vous savez y faire face dans de bien meilleures conditions pour les réussir.

Deviendrez-vous proactif-ve par la même occasion ?

# Comment gérer vous-même vos transitions et réussir vos changements

*Je vais vous faire une confidence : une idée me traverse l'esprit...*

...Et si j'entreprenais la rédaction d'**une suite plus complète** – comme par exemple un « **Manuel de survie en milieu changeant** » ou « **Les 5 outils de survie en milieu changeant** », à ce livret ?

En effet, au fur et à mesure de sa rédaction, cela m'est apparu comme une évidence :

- Vous communiquer ce qu'est une transition de manière (encore) plus explicite,
- Faire en sorte que vous disposiez de vos propres outils et méthodes ,
- Afin que vous dépassiez et réussissiez les changements qui impactent votre vie.

*Ce serait vraiment génial, non ?*

**J'imagine vous partager des savoir être et savoir-faire concernant le passage harmonieux de ces trois phases de la transition afin que vous sachiez :**

- Comment les reconnaître et comment les gérer au mieux ;
- Pourquoi elles se déclenchent à certains moments et pas à d'autres ;
- Etre en mesure de négocier leurs impacts sur votre vie professionnelle, personnelle, affective ;
- Comment en tirer profit et ressortir régénéré-e pour aborder un nouveau cycle de votre vie ;
- Pouvoir utiliser des outils concrets afin d'aborder de façon constructive vos prochaines transitions ;
- Etre capable à votre tour d'expliquer et transmettre ces méthodes pour amoindrir l'impact difficile des changements sur les personnes qui vous sont chères.

Je fonde ce futur contenu sur une théorie du développement personnel définissant la transition comme un processus naturel de désorientation et de réorientation permettant de passer d'une étape de sa vie à la suivante. Ce qui est dans le fond le processus naturel de la vie.

Je vais travailler à la mise en place d'une telle méthode afin que vous puissiez tirer profit des inévitables périodes changeantes et tumultueuses de votre vie. Pour que vous ne les subissiez plus mais soyez en mesure d'y voir des opportunités. Bref, pour que vous deveniez proactif-ve et repreniez les rênes de votre vie.

Nous restons en contact.

Je vous souhaite le meilleur



Nathalie Decottégnie

La Référente francophone de la Proactivité

[nathalie@etreproactif.com](mailto:nathalie@etreproactif.com)