

Changer, être transformé

DÉFINITION

CHANGEMENT Le faire	TRANSFORMATION L'être
<p>Modification progressive ou ponctuelle d'un comportement, d'une habitude, d'une situation ou d'une manière d'agir.</p> <p>Agit au niveau extérieur et visible. Souvent réversible si les causes profondes ne sont pas travaillées.</p>	<p>Processus profond et durable qui touche à l'identité, aux croyances, aux valeurs et à la perception de soi.</p> <p>On n'agit plus par effort, mais par cohérence intérieure.</p>

Le changement agit sur le **faire** (je fais différemment) — la transformation agit sur l'**être** (je deviens différent·e).

IMAGE



Le petit pas du changement cf. fiche complémentaire**Objectif :** Mettre en place un changement simple et durable dans sa vie, sans pression ni surcharge.**1****Identifier un domaine**

Dans quel domaine de ma vie aimerais-je changer quelque chose ? (relations, travail, santé, habitudes...)

2**Formuler un petit pas concret**

Quel serait le plus petit geste que je pourrais faire dès aujourd'hui ou cette semaine ?

3**Observer sans juger**

Après avoir fait ce petit pas, qu'est-ce que j'observe ? En moi, autour de moi ?

4**Distinguer changement et transformation**

Ce que je mets en place agit-il sur mon faire ou sur mon être ? Qu'est-ce que cela m'apprend sur moi ?