



CLE : Identifier et prioriser ses changements



OBJECTIFS DE LA CLE :

- **Identifier** les changements que nous souhaitons opérer dans notre vie de manière globale
- Envisager les actions à mettre en œuvre et passer à l'action
- **Prioriser** ces changements

PRINCIPE : Dans chaque environnement de votre vie, lister ce que vous souhaitez changer. Prendre conscience de **votre propre part de responsabilité** dans la situation et lister **TOUTES** les alternatives possibles, en précisant les avantages et inconvénients, afin de prioriser et prendre les décisions en conséquence.

Environnement	Ce qui ne me convient pas	Qui en est responsable ? Quelle est ma part de responsabilité ?	Quelle serait la(les) solution(s) alternative(s) ?	Qu'est ce qui fait que je ne l'ai pas fait ? De quoi ai-je peur ?	Quelles sont les avantages et les inconvénients de chaque solution alternative ?	Quelle(s) action(s) je décide en toute conscience de mettre en œuvre	Priorité
Couple	...						5
Famille	...						2
Travail	<i>Ex : je subi une pression psychologique de la part de mon Directeur.</i>	<i>Mon Responsable hiérarchique. Je le laisse faire sans rien dire.</i>	<i>1 - Je pourrais quitter cet emploi 2 - Je pourrais en parler à la DRH 3 - Je pourrais en parler au médecin du travail ...</i>	<i>1 - Parce que j'ai peur de ne pas retrouver un autre emploi rapidement. 2 - ... 3 - ...</i>	<i>1 - Avantage : m'éloigner de cette personne Inconvénient : le contenu de mon travail me plaît donc je n'ai pas envie de changer cela. 2 - ... 3 - ...</i>	<i>Je mets à jour mon CV et me mets en recherche d'emploi pour trouver un poste qui me plaît, avant de quitter mon poste actuel.</i>	1
Argent	...						4
Relations sociales	...						6
Loisirs	...						3

A NOTER :

L'intérêt de cet exercice est de se positionner en tant qu'acteur et de reprendre le contrôle de la situation, sans attendre que les changements s'opèrent de l'extérieur (au risque d'attendre longtemps, voir que le changement n'arrive jamais !). Pour qu'un plan d'action (ce que vous remplissez dans la colonne « Action ») s'avère le plus efficace possible, il peut répondre aux questions suivantes : **Quoi (quelle action) ? Qui ? Où ? Quand ? Comment ? Combien ?**