

ELISABETH MALLENGIER - ELISABETH-MALLENGIER.FR

LA ROUE DES SAISONS EN BREF

Un guide simple, rapide et efficace pour aborder les périodes de crise

Introduction

Tu as probablement déjà vécu des fluctuations d'émotions, des baisses de moral inexplicables, des pertes d'énergie imprévisibles et des phases de découragements. Ces périodes peuvent être difficiles à gérer, et d'autant plus quand notre environnement extérieur est également sous tension. Je te propose dans ce guide de faire connaissance avec un outil simple et efficace pour apprendre à les gérer, et favoriser un changement d'état d'esprit. Quelle que soit l'ampleur de la crise que tu traverses, tu y développeras en l'utilisant une meilleure connaissance de toi-même. Tu sauras ainsi quelles actions mettre en place pour passer à travers tes expériences de vie plus sereinement, et te sortir des situations où tu pourrais avoir l'impression de ne plus savoir où donner de la tête.

Comment j'ai choisi cet outil ?

MODÉLISER TON RESSENTI A DE MULTIPLES AVANTAGES



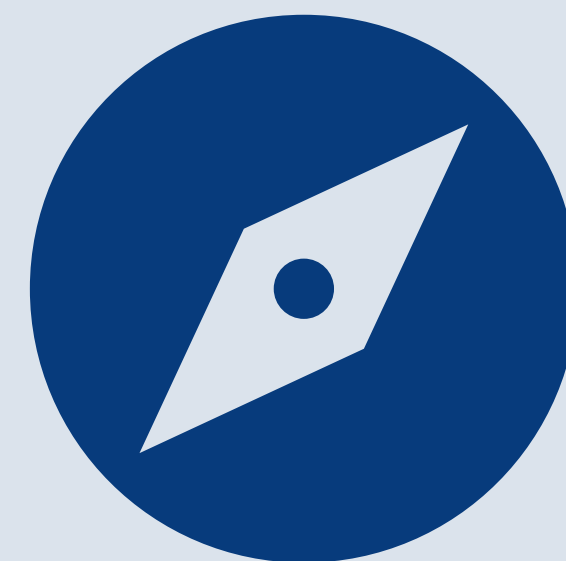
L'autoriser, le rendre légitime en le replaçant dans un contexte précis



Constater que les phases sont temporaires, vont et viennent



Apprendre à te connaître, à reconnaître tes besoins



Faciliter les transitions en agissant concrètement

Été

Automne

Les 4 saisons*

ET LE FONCTIONNEMENT DE LA ROUE DE HUDSON EN BREF

Tu l'as sans doute remarqué, nos émotions et nos niveaux d'énergie varient en permanence. Tout va bien, puis d'un coup, ça ne va plus trop. Parfois, on arrive à rebondir facilement après une expérience négative, et parfois, on a besoin de prendre du temps pour soi.

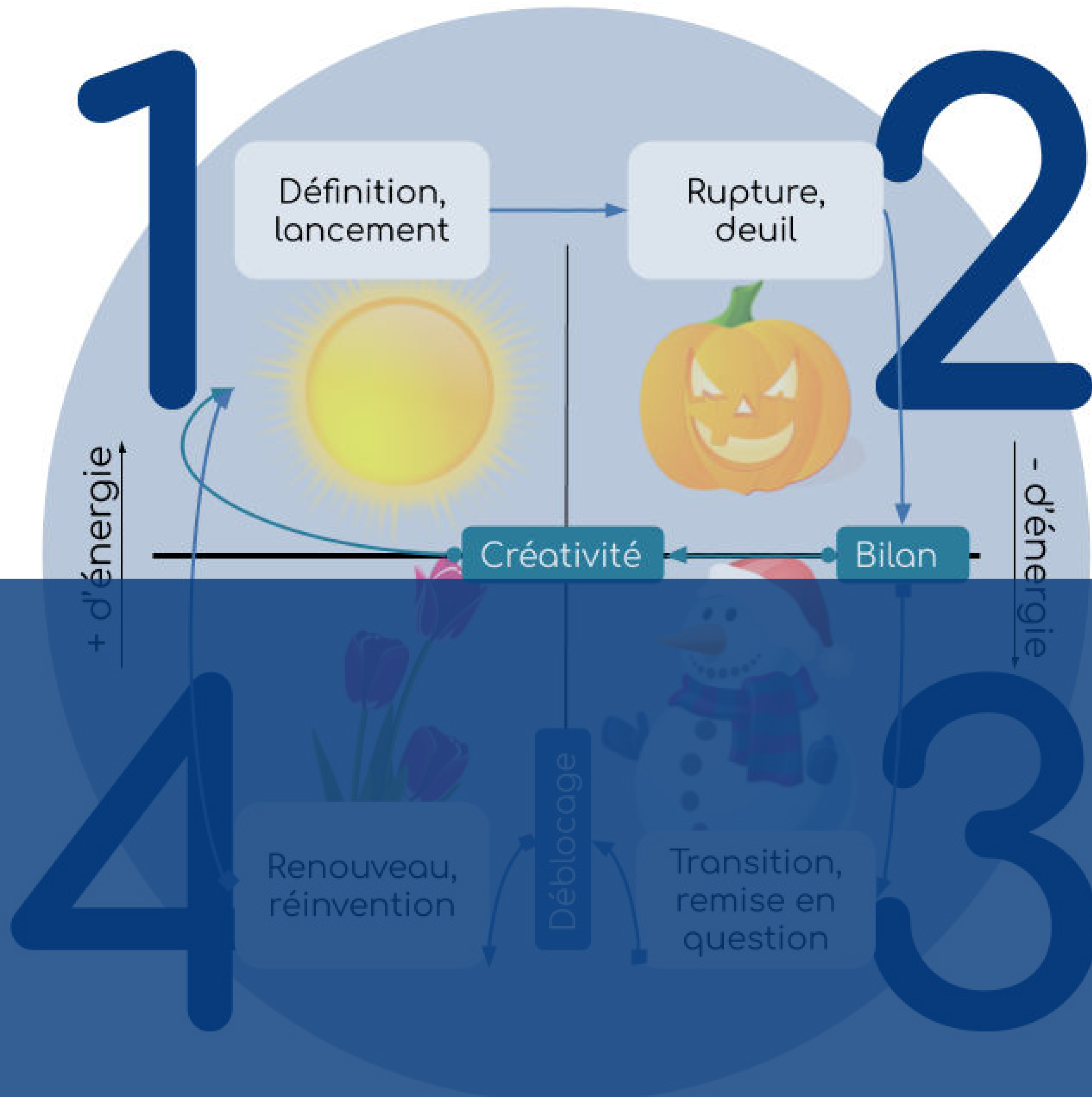
Pour illustrer ces fluctuations, on peut relier chaque étape de notre vie émotionnelle à une saison. Elles se succèdent à un rythme qui est propre à chacun cependant, on a dégagé deux manières de compléter un cycle.

*aucun rapport avec les pizzas



Printemps

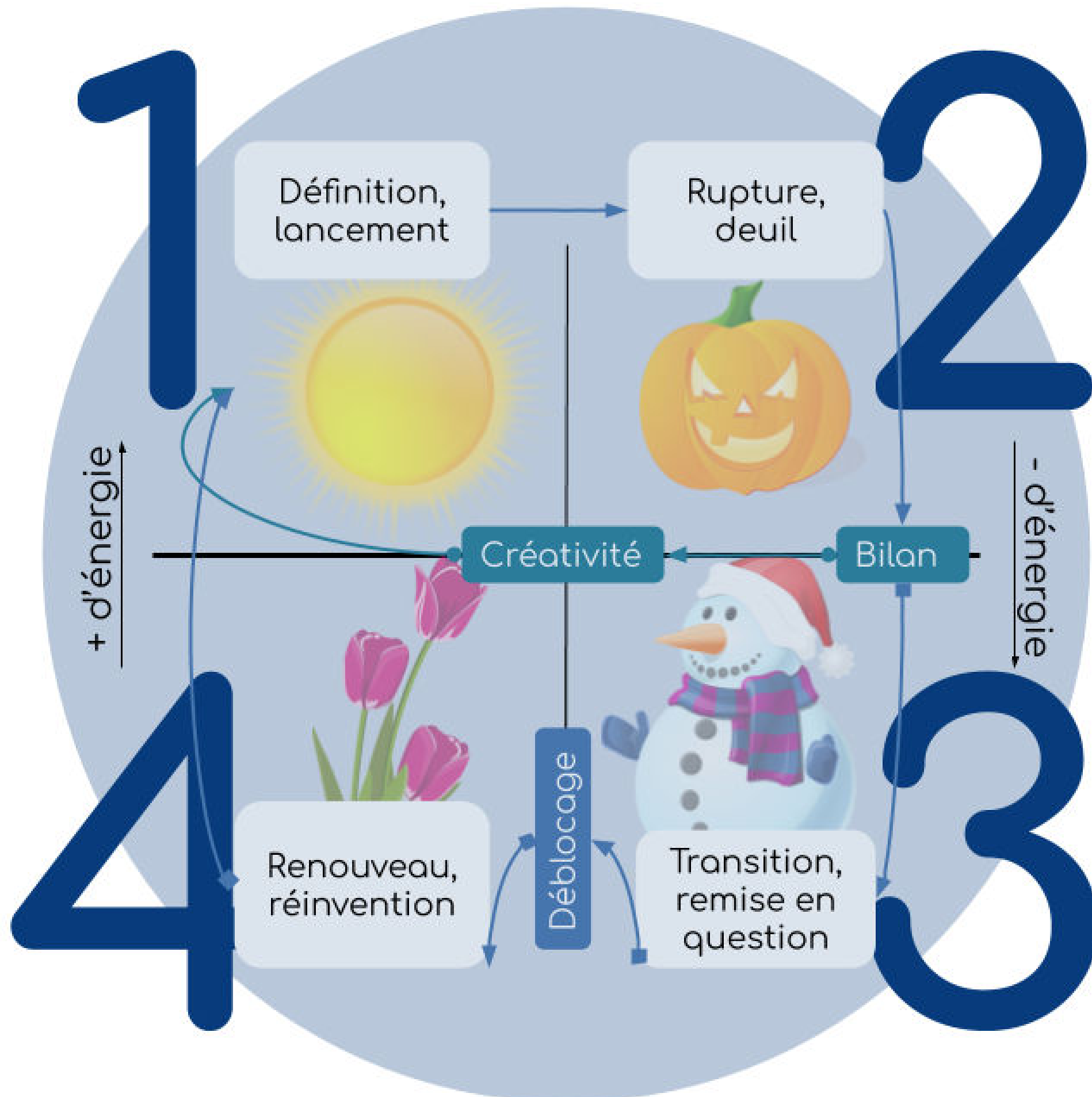
Hiver



Les règles du jeu

MOTEUR. ÇA TOURNE.
ACTION!

Le premier type de cycle, le fait de **pouvoir rebondir rapidement**, se complète en passant par la phase 1 et 2. Autrement dit, tout va bien, puis tu as quelques doutes, des frustrations. Un rapide bilan plus tard, tu es ainsi de nouveau enthousiaste et confiant. **C'est un processus d'essai-erreur** que l'on met le plus souvent en oeuvre. Il est basé sur l'**action**.



Les règles du jeu

Y'A T-IL UN PILOTE DANS L'AVION?

Mais parfois, les doutes sont trop présents. On doit alors compléter un **cycle complet** (1,2,3,4). Il intervient quand on doit changer de fonctionnement, que rien ne va plus, que la situation est bloquée ou qu'on est sans énergie.

Une **remise en question** est alors nécessaire. Ce cycle est basé sur qui l'on aspire à être.



COMMENT IDENTIFIER LA SAISON DANS
LAQUELLE JE SUIS ACTUELLEMENT?

Comment te sens-tu, globalement?

Plutôt...

1. Tout va super bien
2. Ça va, mais...
3. Je suis tellement au fond du trou qu'il fait tout noir
4. Je teste des trucs, on verra bien

PRENDS 5 MINUTES POUR FAIRE LE POINT AVEC TOI MÊME
DANS LES DIFFÉRENTS DOMAINES DE TA VIE AVANT DE PASSER
À LA PAGE SUIVANTE

Ta phase actuelle selon ta réponse

Garde le numéro de la phase dans laquelle tu penses être pour construire ta stratégie

(1) TOUT VA SUPER BIEN JE SUIS ÉNERGIQUE, ENTHOUSIASTE

Tout est génial, je me sens énergique, aligné, tout fonctionne bien. C'est l'été !

(4) J'ESSAIE, JE RÉFLÉCHIS, JE TENTE, J'EXPÉRIMENTE

Je fais preuve de créativité, je tente des choses, je réfléchis à des solutions et j'essaie d'avancer. C'est le printemps.

(2) ÇA VA, MAIS J'AI QUELQUES DOUTES, RÉSISTANCES

Une routine s'est installée, j'ai des doutes, quelques frustrations qui m'agacent un peu. C'est l'automne.

(3) JE SUIS À BOUT, BLOQUÉ, TRISTE, SANS ÉNERGIE

Je me sens perdu, je ne sais plus quoi faire pour sortir de cette situation. C'est l'hiver.

Le but du jeu

LÉZARDER AU SOLEIL

L'objectif est d'aller le plus fluidement possible d'une saison à l'autre, vers les saisons ensoleillées (1 & 4), qui sont plus confortables à vivre. Si tu es dans l'une de ces dernières, profite-en pour observer les éléments construisent ton équilibre.

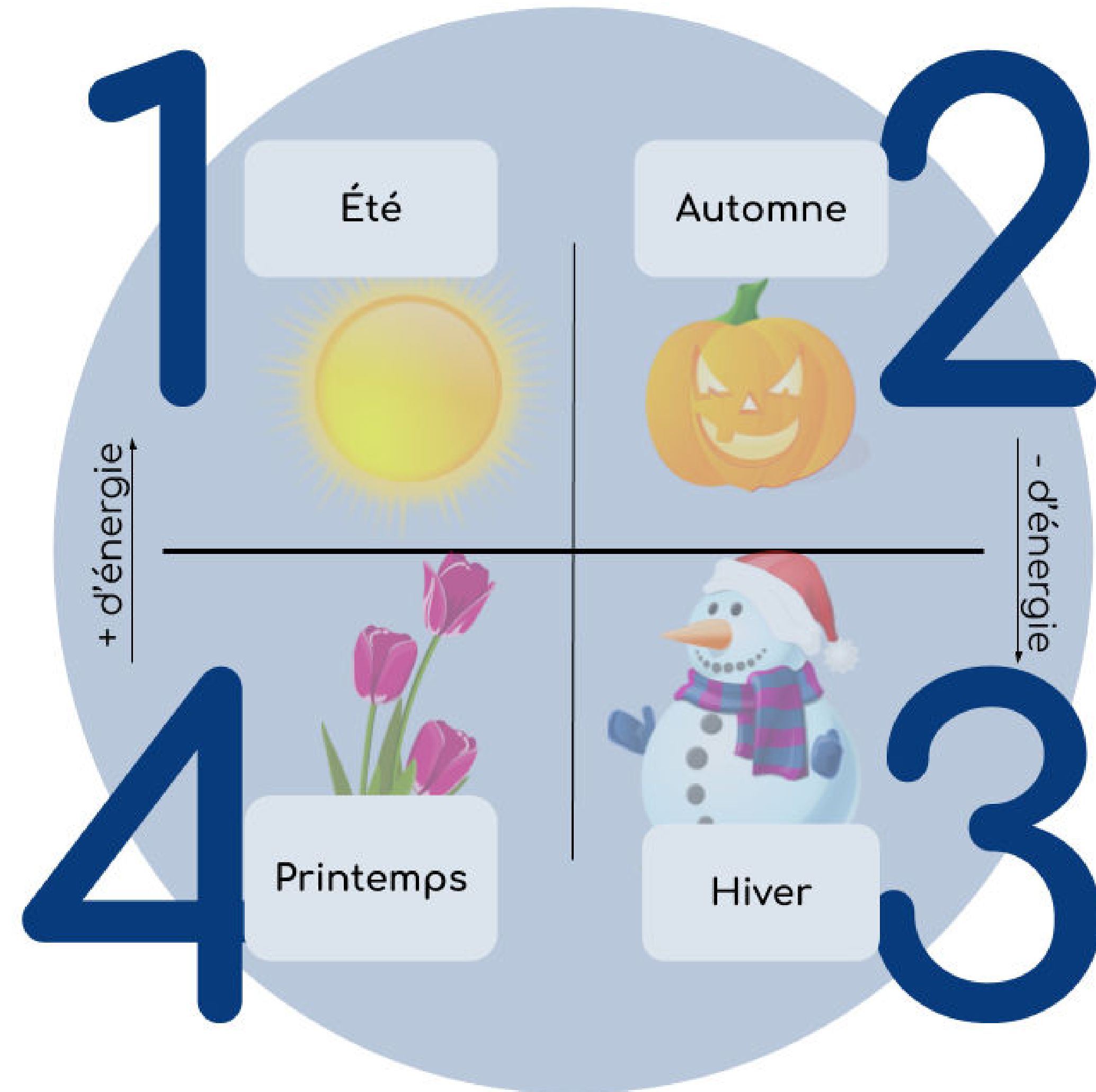
Il n'est pas question d'essayer d'éviter les phases plus "froides", car elles sont nécessaires à notre épanouissement et à la construction de notre vie et de nos projets à long terme. Suis le guide !



Stratégie par saison

PASSER DE L'AUTOMNE (2) À L'ÉTÉ (1)
Ce cycle est celui des petites nouveautés, des petits bonheurs et des défis sans gros enjeux. Pour rebondir, demande-toi...

- Quels **petits changements** je peux apporter à ma vie pour retourner dans la joie et l'enthousiasme?
- Quelles **actions** je peux entreprendre sans grosse remise en question?
- Comment je peux **agir**, m'organiser autrement?



Stratégies par saison

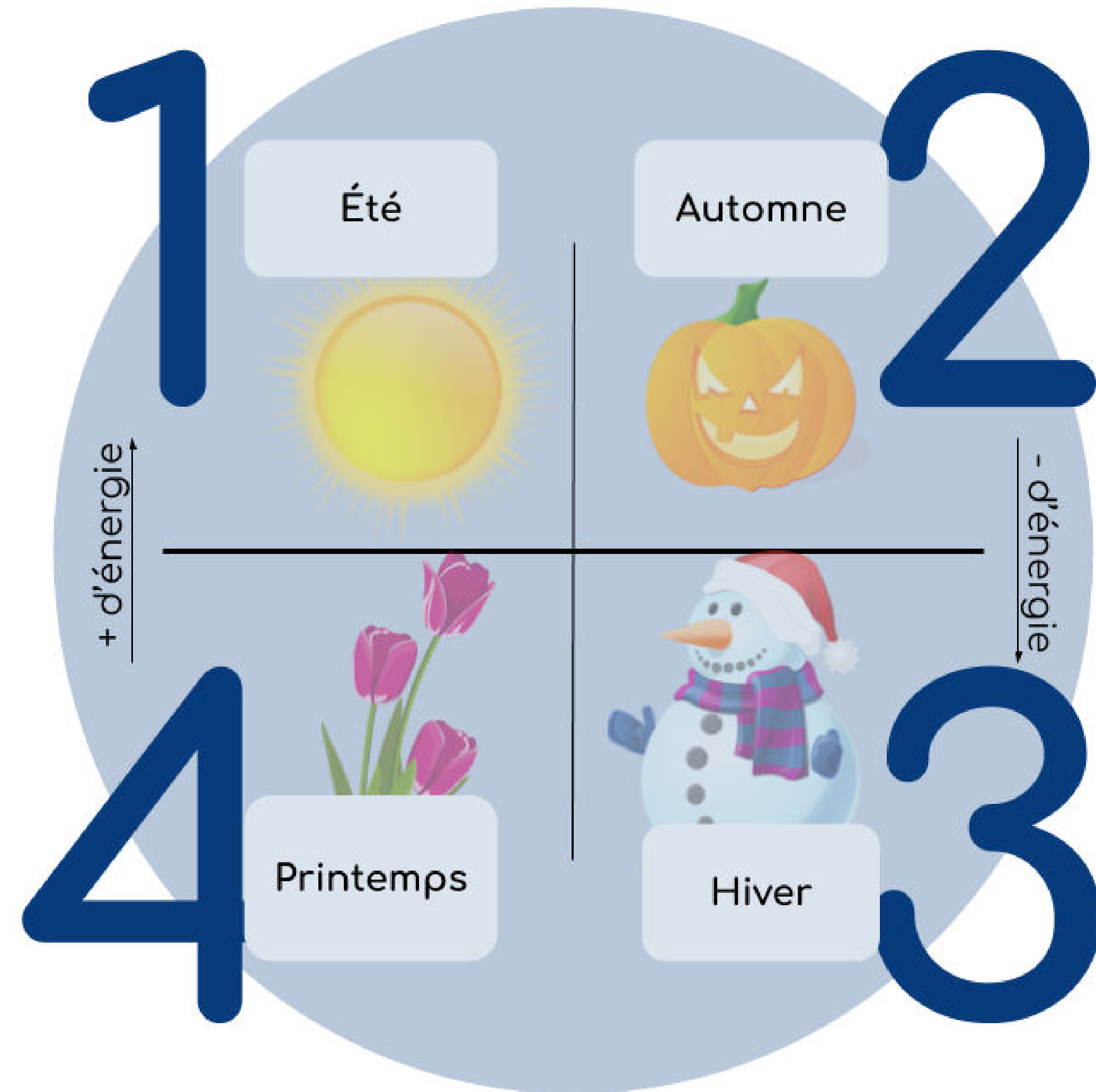
POUR ALLER DE L'HIVER (3)

AU PRINTEMPS (4)

Phase des remises en question, des introspections. On prend le temps de ralentir, on économise son énergie.

Demande-toi...

- De quoi j'ai **besoin** pour me ressourcer?
- Qu'est-ce qui **doit changer** ou être remis en question pour être au plus près de mes valeurs à moyen terme?
- Comment **essayer** ces changements, pour voir s'ils me plaisent?



Pistes pour jouer avec la roue

T'OBSERVER, FAIRE TA MÉTÉO, SOUVENT

Y compris quand tout va bien. Tu sauras ainsi ce qui te permet de rester au soleil, et comment y retourner quand tu traverses des saisons froides. Quand tu perds patience envers toi-même, n'oublie pas que tout le monde vit toutes les saisons.

À CHAQUE SAISON SON NIVEAU D'ÉNERGIE

Rappelle-toi que l'hiver est une saison à basse énergie, tu peux avoir besoin de te ressourcer avant d'amorcer un changement. Économise-toi !

LA ROUTOURNE VA VITE TOURNER

Parfois, plusieurs essais sont nécessaires pour passer d'une saison à l'autre. Fais preuve de bienveillance.

Bravo !

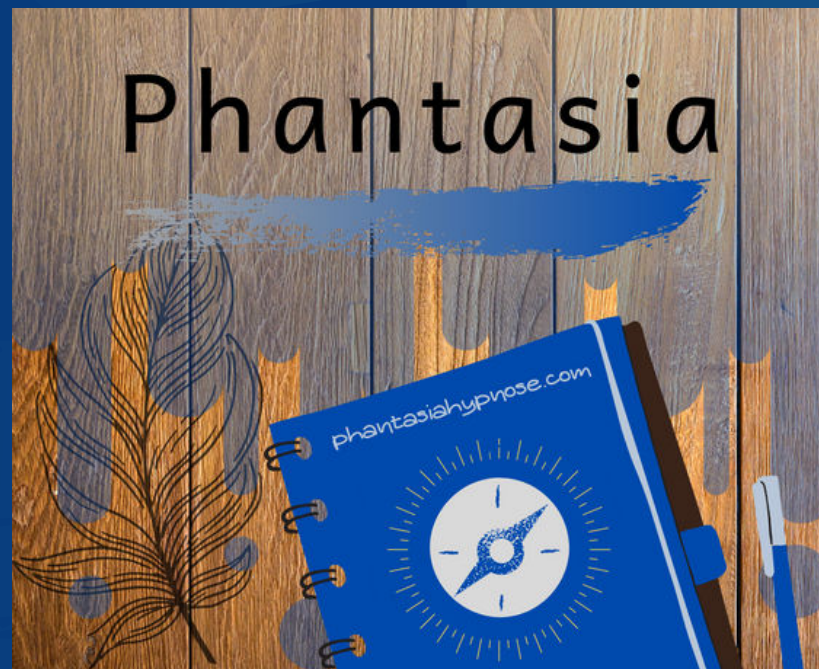
Maintenant, tu sais...

- Quel type d'action mettre en place lorsque tu ressens le besoin d'avancer, où que tu en soies dans la roue
- Préserver/récupérer ton moral, ton énergie et prendre soin de toi sans culpabiliser
- Comment pourrait évoluer ton état d'esprit et où poser chaque type d'action que tu envisages dans le temps, selon ta saison

Mais surtout, **tu sais que la roue finit toujours par tourner**, et que ce que tu vis est parfaitement normal.

Il ne te reste maintenant qu'à **mettre tout ça à ta sauce**, et à l'appliquer pour de vrai ! C'est ici que tout commence :)

Retrouve-moi aussi



EN PODCAST

PHANTASIA PODCAST

Sur toutes les plateformes
d'écoute



SUR MON SITE

TOUS MES CONTENUS

elisabeth-mallengier.fr

