

# Le cycle du changement

Automne: le marasme



Été: La récolte!



- Négatif
- Réactif
- Coincé
- Lassé

- Positif
- Croisière
- Motivé
- Certitudes

**Grande transition**

**Mini transition**

- Introspection
- Processus de deuil
- Doute, repli
- Prises de conscience

- Exploration
- Formation
- Démarrage
- Relations sociales

**Lâcher prise deuil**



Hiver: cocooning



Printemps: démarrage

