

# Se préparer au CHANGEMENT

C'est connaître son cycle et les  
phases qui le compose

*Courbe du  
changement*

# Les 4 phases du changement



**NON!**



**Engagés**

**Déni**

**DOUTE**  
**Refus / Rejet**

**ACTION**  
**Engagement**

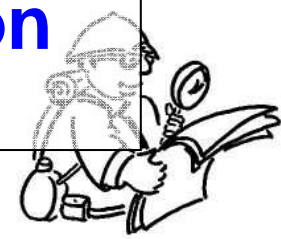
*Temps*

**BILAN**  
**Résistance**

**PROJET**  
**Exploration**



**Résistance**

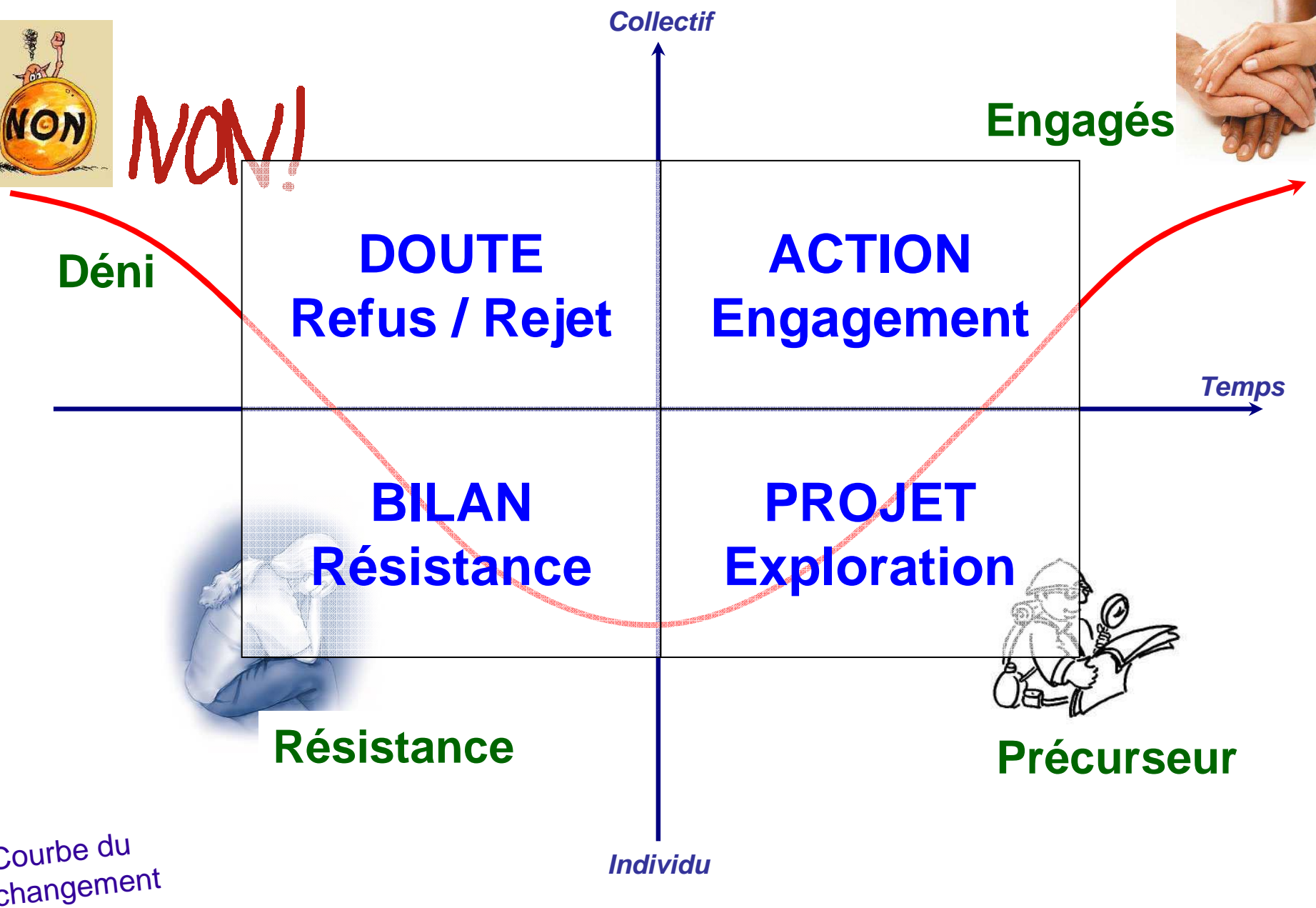


**Précurseur**

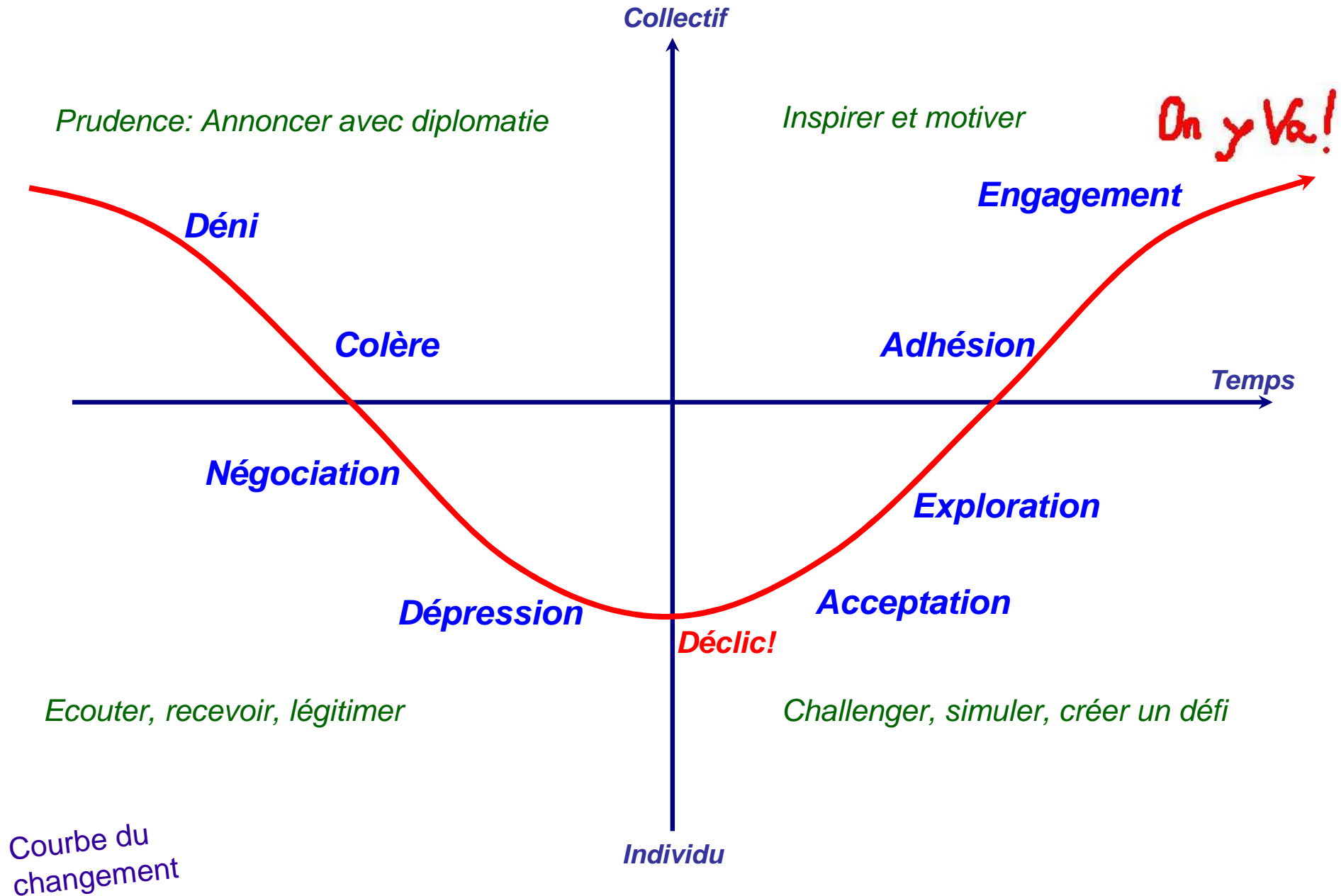
*Collectif*

*Individu*

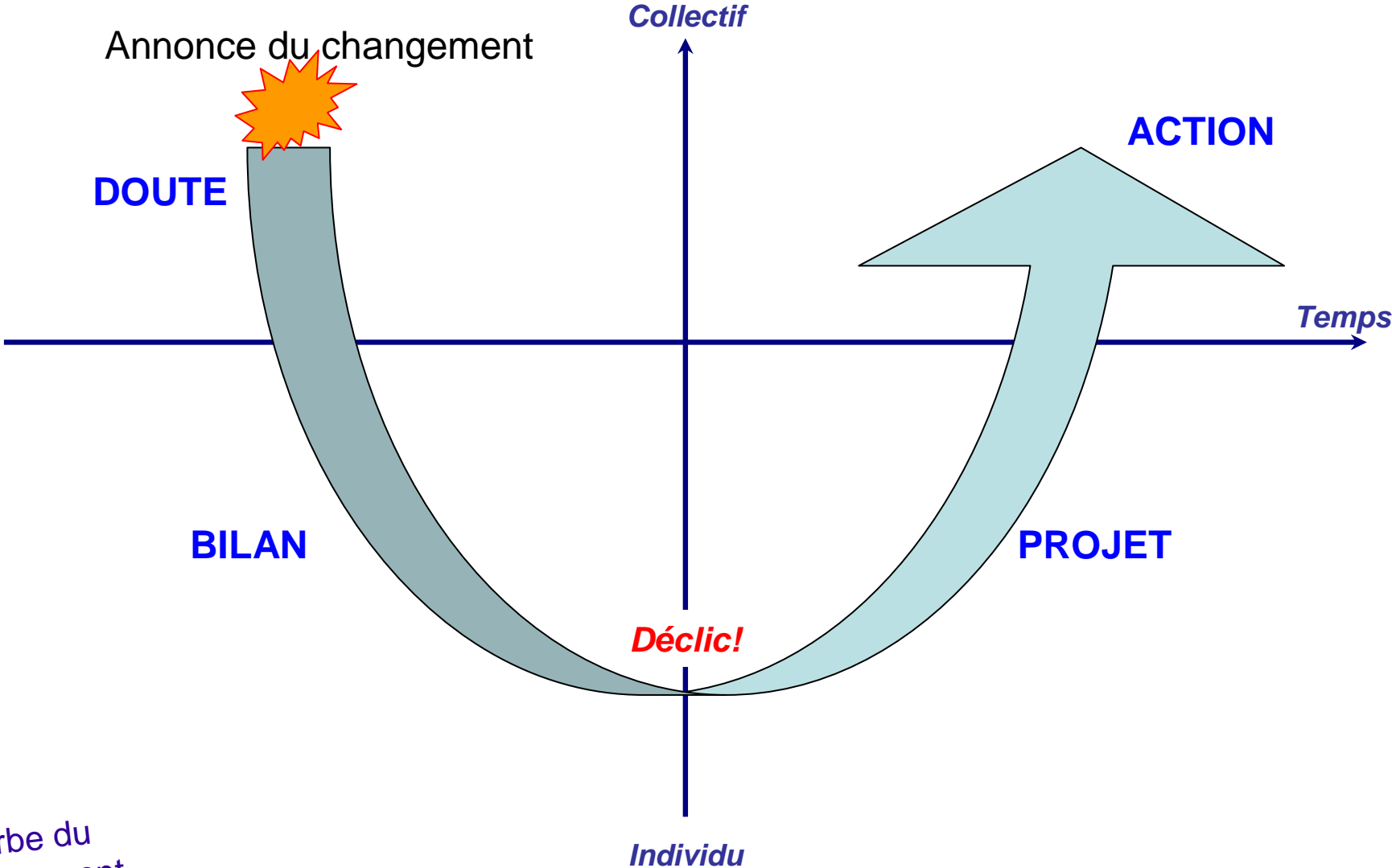
*Courbe du changement*



# Les étapes des 4 phases



**Le changement est un processus en 4 phases**  
=> laisser aux hommes le temps de digérer les 4 phases.



Courbe du  
changement

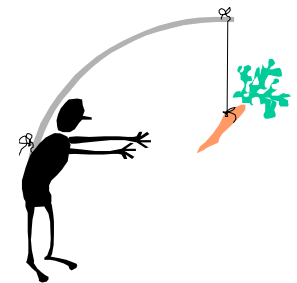
# Phase 1 - DOUTE -

## Phase 1 - DOUTE

L'annonce du changement est perçue comme une rupture que l'individu interprète comme un risque de régression

Selon son niveau d'énergie, il entre en résistance plus ou moins forte, pour défendre son équilibre

Les réactions possibles vont du doute ("vais-je réussir") à l'angoisse, jusqu'à l'opposition (refus de changer)



Courbe du  
changement

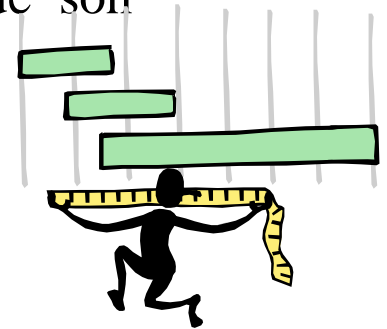
## *Phase 2 - BILAN -*

### Phase 2 - BILAN

C'est le début d'une prise de conscience. L'individu visualise peu à peu, de manière objective, ce qui va perdurer (points positifs sur lesquels il peut continuer à s'appuyer) et ce qui va changer.

### Déclic

C'est le moment où l'individu prend la décision de changer. Il a alors véritablement conscience que son intérêt est dans le changement.

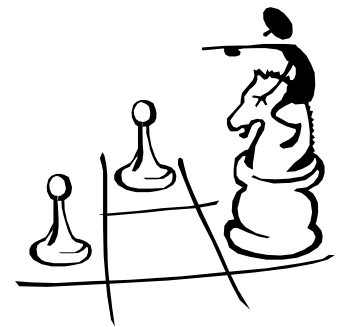


Courbe du  
changement

## *Phase 3 - PROJET -*

### Phase 3 – PROJET

L'individu, qui a accepté l'idée de changer, veut maintenant construire une vision précise de son avenir.

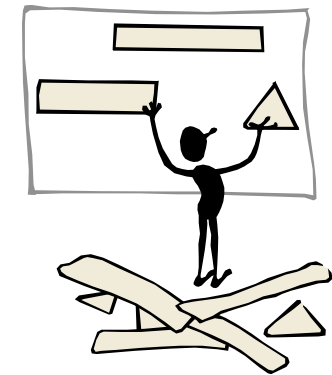


Courbe du  
changement

## *Phase 4 - PLAN D'ACTION -*

### Phase 4 – PLAN D'ACTION

L'individu est engagé dans la traduction pratique du changement. Il est prêt à construire les plans d'action et à s'investir dans leur mise en œuvre.

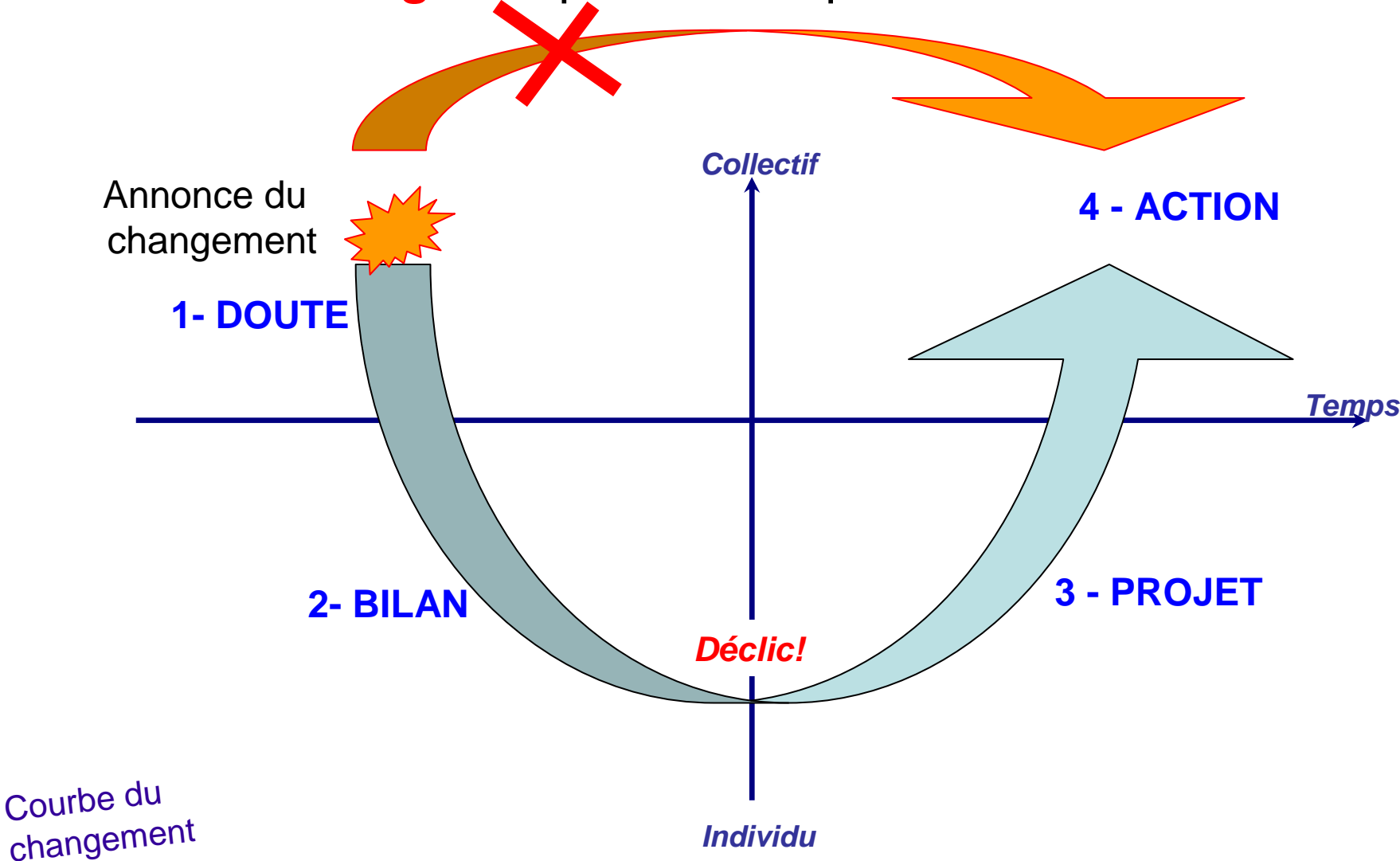


Courbe du  
changement

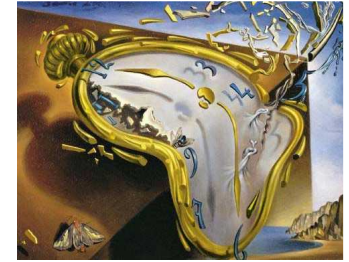


# Phase 4 - Impossible : le saut de tarzan -

**Danger!** A proscrire impérativement



## *Phase 4 - Impossible : le saut de tarzan -*



Dans beaucoup de démarches de changement, dès l'annonce du changement, on présente aux équipes les nouveaux plans d'action à appliquer.

### **Se donner du temps**

Or les hommes ont besoin d'une période de deuil (phases 1 et 2) avant d'être à même de s'engager durablement et pleinement dans la mise en œuvre du changement (phases 3 et 4).

### **Communiquer sur le changement**

A chaque phase doit correspondre un accompagnement spécifique, permettant d'aider les équipes à progresser dans les meilleures conditions possibles d'efficacité, de rapidité et de motivation.