

ANALYSE DES CHAMPS DE FORCE

1. Choisissez un changement que vous trouvez difficile à réaliser. (Ne choisissez pas quelque chose qui serait impossible ou que vous trouveriez facile !)
2. Ecrivez-le dans la colonne centrale du tableau ci-dessous. Avec l'aide d'un autre membre du groupe, réfléchissez à toutes les forces qui vous poussent dans le sens de ce changement (forces d'entraînement) et à toutes celles qui vous empêchent de changer (forces de résistance).
3. Ecrivez ces forces dans les colonnes appropriées et notez chacune d'entre elles en fonction de son intensité : utilisez une échelle de 1 à 5, où 1 est une force relativement peu intense et 5 une force très intense.
4. Avec l'aide d'un autre membre du groupe, réfléchissez à toutes les façons possibles d'annuler ou de diminuer les forces de résistance.
5. Rappelez-vous qu'il est toujours plus facile d'essayer de réduire l'intensité ou le nombre des forces de résistance plutôt que d'augmenter l'intensité ou le nombre des forces d'entraînement.

VOTRE CHANGEMENT

FORCES D'ENTRAÎNEMENT		FORCES DE RÉSISTANCE
	Je veux	
	
	
	Annuler ou DIMINUER les forces de résistance