

### 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
	<b>Je veux</b>	
	<hr/> <hr/>	
	<hr/> <hr/>	
	<hr/>	<b>Annuler ou DIMINUER</b> les forces de résistance