

**TEMPS 1 :**  
**INDIVIDUEL**

- un changement que j'ai réussi à entreprendre
- un changement que je n'arrive pas à engager durablement

Qu'est ce qui m'a incité.e, m'a motivé.e à m'engager dans ce changement ?

.....

.....

.....

.....

Qu'est ce qui me pousse à **NE PAS** suivre les conseils, astuces, préconisations, messages que je reçois?

.....

.....

.....

.....

De quoi ai-je (ou ai-je eu) besoin pour m'engager dans un changement de façon durable?

.....

.....

.....

.....

**TEMPS 1 :**  
**INDIVIDUEL**

- Un changement que j'ai réussi à entreprendre
- Un changement que je n'arrive pas à engager durablement

Qu'est ce qui m'a incité.e, m'a motivé.e au changement ?

.....

.....

.....

.....

Qu'est ce qui me pousse à **NE PAS** suivre les conseils, astuces, préconisations, messages que je reçois?

.....

.....

.....

.....

De quoi ai-je (ou ai-je eu) besoin pour m'engager dans un changement de façon durable ?

.....

.....

.....

.....