

## Préparation au changement

Avez-vous des problèmes d'organisation et êtes-vous prêt à changer ? Identifier où vous vous situez sur la voie du changement vous donnera un aperçu tout au long du processus.

*Avant de passer en revue les phases du changement, réfléchissez à ces idées :*

En particulier pour les personnes touchées par la désorganisation chronique, il peut s'écouler beaucoup de temps avant que certains de ces changements significatifs ne se produisent. Sur le chemin du changement, certaines phases impliquent plus de réflexion que de pratique, mais toutes font partie intégrante du processus de changement.

La fluidité existe dans les phases de changement. Les individus peuvent avancer et reculer entre les étapes. Deux phases peuvent même se chevaucher. Le changement ne correspond pas à un chemin direct du début à la fin, mais plutôt à un voyage à travers les collines et les vallées.

### Phase 1 : premier grondement

**Avant que le changement ne puisse se produire, vous aurez le sentiment que quelque chose vous tracasse.**

- Un livre, un article, une émission de télévision ou une conversation avec un ami vous ont-ils causé de vous poser des questions? Pensez-vous que votre désorganisation affecte négativement votre vie quotidienne?
- Si c'est le cas, vous vous retrouvez dans la phase de < grondement > du changement et vous vous préparez émotionnellement. Vous n'êtes pas prêt à entreprendre quoi que ce soit, mais vous avez identifié votre malaise et avez un niveau de conscience accru.
- Certains resteront indéfiniment dans cette partie du cycle. D'autres seront assez agités pour passer à la phase suivante.

### Phase 2 : identifier les possibilités

**Avant d'aller plus loin, vous commencez à réfléchir à la manière de faire évoluer les choses.**

- Vous avez entendu vos grondements et vous envisagez la < phase de possibilité > du changement.
- Vous devenez de plus en plus insatisfait de la façon dont les choses se passent et vous désirez quelque chose de différent.
- Vous vous sentez peut-être anxieux et paralysé à l'idée d'entreprendre des changements par vous-même, et vous envisager de faire appel à de l'aide extérieure.

- Dans cette phase, vous pourriez commencer à envisager d'engager un organisateur. La clé demeure ici de <pensez-y>. Vous n'êtes pas encore totalement déterminé à changer. Vous craignez peut-être de verbaliser vos pensées à haute voix et de demander de l'aide.

## Phase 3 : tendre la main

**Les sentiments de douleur et d'accablement ont augmenté au point que vous passez prudemment à l'étape suivante.**

- Vous passez de la phase des possibilités à celle de la < main tendue >. Au lieu de simplement penser au changement, vous prenez le téléphone ou envoyez un courriel à un organisateur professionnel, un thérapeute, un membre de votre famille ou un ami.
- Vous reconnaissez que vous ne pouvez pas apporter seul les changements souhaités.
- Après avoir interrogé plusieurs organisateurs, vous espérez que le changement devient possible avec le bon type de soutien.
- Vous pouvez rester dans cette phase pendant un certain temps, jusqu'à ce que votre niveau d'engagement augmente et que vous passiez à la phase < faire >.

## Phase 4 : au-delà de la parole

**Vous avez réfléchi, vous avez réalisé des recherches, et vous êtes devenu prêt à agir.**

- Dans cette phase, vous consacrez les ressources physiques, émotionnelles et financières nécessaires pour apporter des changements.
- Vous avez engagé un organisateur et vous commencez à travailler sur vos défis d'organisation.
- Vous pouvez vous sentir à la fois soulagé parce que quelqu'un vous aide et impatient parce que < le travail > se retrouve plus difficile que vous ne l'aviez prévu.
- Bien que vous soyez déterminé à aller de l'avant et que vous vous sentiez positif, le processus peut s'avérer lent.
- Il se peut que vous restiez longtemps dans la phase < faire >, car vous connaissez les hauts et les bas du progrès.

## Phase 5 : des bousclements de la vie

**Des circonstances peuvent se produire, qui transforment votre perspective et votre niveau d'engagement.**

- Des événements majeurs de la vie, tels que le décès d'un proche, un divorce, une maladie, un changement de médicaments, un nouvel emploi, une crise mondiale ou le départ des enfants du nid,

- peuvent avoir une incidence positive ou négative sur le processus d'organisation. Lorsque la réaction se retrouve positive, ces types d'événements peuvent bouleverser votre perspective et vos schémas, vous faisant passer à la < phase de vitesse supérieure >.
- Vous devenez plus clair que jamais sur ce que vous voulez. Vous ne vous débattiez plus avec ce que vous devez garder ou libérer. Les réponses à vos questions deviennent claires comme de l'eau de roche.
- À ce stade, les progrès deviennent rapides. Vous devenez énergisé. Vos objectifs d'organisation sont à portée de main.

*Les gens ne changent que lorsqu'ils se sentent prêts et ne peuvent être forcés ou cajolés. Lorsque la douleur pour rester le même devient plus importante que la peur de l'inconnu, le changement se produit.*

*Comme Anais Nin a dit :*

*"Il arrive un moment où le risque de rester serré dans le bourgeon se trouve plus douloureux que le risque de s'épanouir".*

*Le changement devient possible avec du désir, de la détermination, de l'engagement et un système de soutien compatissant.*