

Le modèle d'Hudson

Frédéric Hudson, docteur de l'université de Columbia, est un expert en formation pour adultes et il est un des pères du coaching.

Le modèle d'Hudson part du principe que la vie est organisée de façon cyclique. L' ancestrale Médecine Chinoise possède ce même fondement.

L'homme et la nature suivent des cycles naturels. Les modèles linéaires de vie prévisible, de progressions sont devenus caducs.

Chaque individu traverse donc des cycles, une succession de chapitres et de passages. Ces cycles se répètent sans cesse.

La première constatation d'Hudson concerne les changements de nos sociétés. Il a mis en évidence 4 anciennes règles ou principes de vie qui ne fonctionnent plus et qui, souvent encore, posent problème dans la vie d'un individu. Puis il a constaté 4 nouvelles règles de vie qui donnent du pouvoir à l'être :

- 1) Le premier principe signifiait que notre vie était dictée par des directives extérieures : familiales, culturelles, sociologiques, religieuses, etc.

➡ Nous prenons conscience aujourd'hui de notre impact sur l'univers. Nous nous appuyons sur notre identité, nos valeurs, nos besoins – et adaptons notre vie en fonction d'eux.

- 2) Le second principe consistait en un mode de vie selon lequel le dur labeur permanent était gage de réussite. Notre vie était guidée de façon linéaire. On entrait dans une entreprise et on y restait toute sa carrière, progressant régulièrement en son sein.

➡ Aujourd'hui nous voyons que la vie est un perpétuel renouvellement : les saisons, la nature, etc. Notre vie est ponctuée de cycles.

L'auto renouvellement signifie que l'on prend conscience de sa responsabilité, de son propre renouvellement et du développement de soi.

Les cycles commencent par l'élaboration d'un projet (vivre avec quelqu'un, mettre des solutions en place pour régler un conflit, déménager, changer d'emploi, créer son entreprise, partir en vacances, faire une thérapie...). Ils prennent fin lorsque ce projet n'a plus de sens dans notre vie.

- 3) Le troisième principe nous disait que nous apprenions ce qui nous était nécessaire dans l'enfance et la jeunesse.

➡ De nos jours, l'apprentissage (formation continue, réorientation, séminaires, développement personnel...) est constant.

Par ailleurs, nous recevons chaque jour une masse d'informations énorme. Nous désapprenons et réapprenons sans cesse. C'est particulièrement ce qui nous permet de devenir proactifs, créant l'événement – ou réactifs, répondant aux événements.

- 4) Le quatrième principe promettait une évolution constante et graduelle, notamment dans notre carrière. Nous vivons selon un principe de stabilité, de sécurité, qui ne bougeait plus après 35/40 ans.

➔ Désormais, nous savons que tous nos objectifs sont provisoires. Rien n'est définitif, à part le principe même de la vie. Nous apprenons donc à nous renouveler sans cesse.

LA SEULE CHOSE QUI NE CHANGE PAS C'EST LE CHANGEMENT

Nous apprenons sans cesse à nous renouveler en fonction des cycles de notre vie.

LE CYCLE DU CHANGEMENT

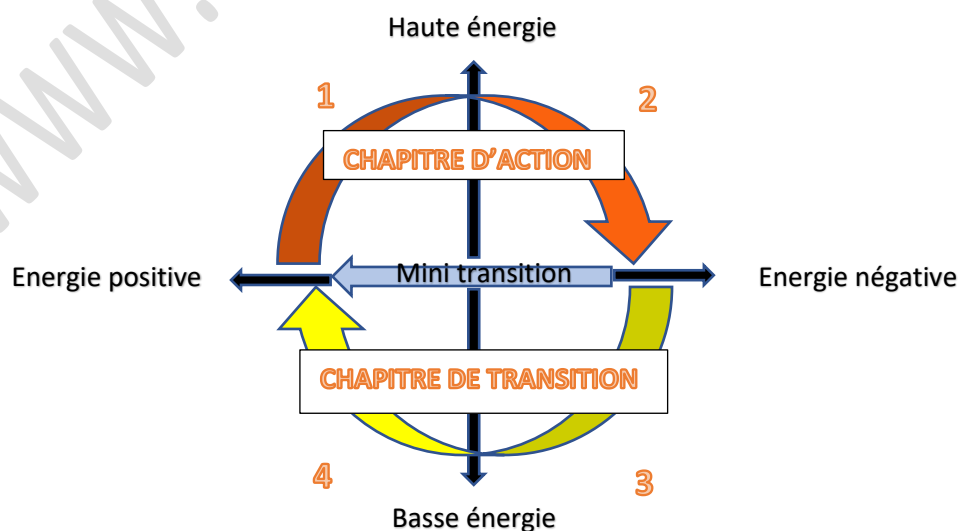
Chaque chapitre ou cycle, comporte un début, un corps, une fin. Avant de tourner une page, il est nécessaire de la comprendre. Parfois nous avons besoin de la relire en trouvant un endroit plus calme ou en changeant nos lunettes, etc.

Non seulement nous lisons les chapitres de notre vie, mais en fait, nous en sommes les auteurs. Ce qui signifie que nous sommes pleinement responsables de ce que nous écrivons. Il arrive que nous fassions des ratures pour apporter une amélioration.

Un cycle se compose de 2 parties :

- Un chapitre **d'action** : nous sommes tournés vers l'extérieur, la performance.
- Un chapitre de **transition** : nous prenons du recul, de la distance. Une vraie réflexion peut alors se faire. Nous nous posons des questions fondamentales : « Où en suis-je ? Qu'est-ce que je veux vraiment au fond de moi ? ».

Nous sommes d'avantage centrés sur notre monde intérieur. C'est en se remettant en question et en faisant un travail sur notre identité, que nous pourrons passer en phase de régénérescence, de reconstruction et de renouvellement. Nous pouvons alors repartir vers un nouveau chapitre de conquête.



Peggy DANEDE, Life coaching
17 avenue du Pasteur Rollin
30 140 ANDUZE
06 23 10 01 85
www.connexion-zen.com

Ce second chapitre est un passage nécessaire et obligatoire pour opérer un vrai changement dans sa vie.

Souvent, nous ne descendons pas dans les profondeurs de notre être et nous contentons de mettre un pansement sur le problème ou la situation, en y apportant quelques petits changements extérieurs, en faisant ce qu'appelle Hudson : une mini transition.

Et pendant très longtemps, parfois toute une vie, nous faisons uniquement des chapitres d'action/mini transition, sans jamais écrire de réel chapitre de transition.

Si nous changeons totalement notre vie extérieure, sans y apporter de changement intérieur (chapitre de transition), nous ne faisons que transporter nos problèmes ou difficultés dans un autre cadre de vie. Et notre attitude et nos schémas comportementaux inadaptés se perpétueront dans cette nouvelle vie – et très rapidement de nouveaux problèmes ne tarderont pas à resurgir.

« Tout ce que nous n'avons pas travaillé, nous revient sous la forme du destin » Carl Jung.

Ces petits changements nous donneront l'illusion, pendant un court laps de temps, d'avoir réglé nos problèmes ou d'aller mieux.

Le changement bien compris est un changement de l'être intérieur. La vie extérieure le reflète. Il s'agit de faire un travail sur soi.

Lorsque nous évoluons, notre état de conscience croît et nous ne voyons plus les choses de la même manière d'une année à l'autre. Ce qui nous semble insurmontable aujourd'hui nous paraîtra un jeu d'enfant plus tard.

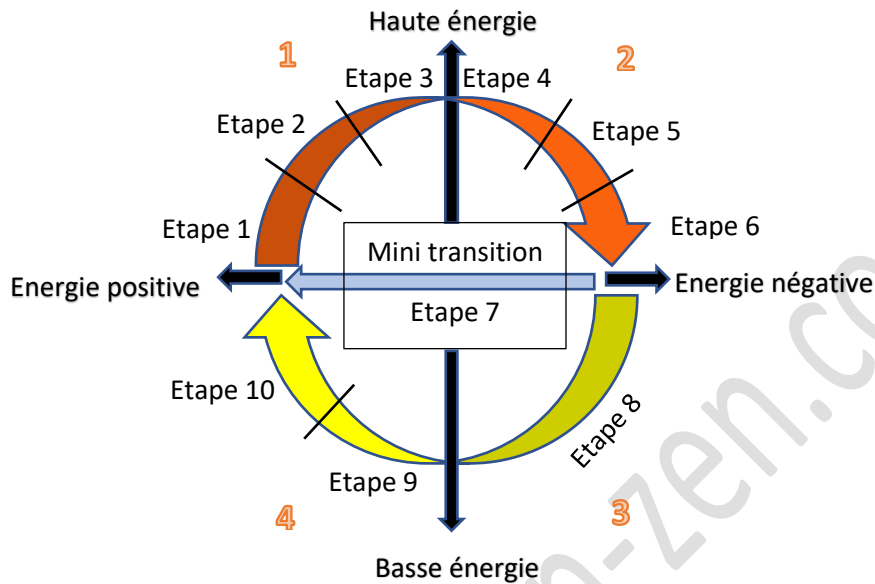
Voilà pourquoi il ne sert à rien de s'inquiéter du changement à l'avance. C'est une question de temps et d'évolution de conscience.

Un changement efficace se construit de l'intérieur vers l'extérieur. Ce que l'on est à l'intérieur se reflète à l'extérieur. Le rapport paraître (par-être)/être se fait alors dans l'accord et non plus dans la dualité, source de stress.

La cohérence des actes et des pensées renforce l'être. C'est là l'aube d'une nouvelle vie.

LES 4 PHASES D'UN CYCLE

Hudson divise ces cycles en 4 phases, elles-mêmes divisées en 10 étapes :



CHAPITRE D'ACTION

PHASE 1 : l'alignement : le soi héroïque

Cette phase évoque un nouveau départ. On s'engage pour une nouvelle aventure, plein d'élan, de confiance et de certitude. Cette phase comporte 3 étapes :

Etape 1 : Rêve/plan

Je démarre un nouveau projet professionnel ou privé. C'est le plein enthousiasme, j'ai un but, je suis créatif.

Etape 2 : Lancement

Mon énergie est centrée sur la réalisation. Je planifie mes actions par ordre de priorité et j'agis.

Etape 3 : Phase plateau

j'atteins alors une phase plateau, au cours de laquelle je savoure ma réussite : c'est le moment le plus agréable et nous avons tous l'impression, à ce moment-là, que cela va durer éternellement.

Etats : Engagé, occupé, vision de l'avenir, motivation, passion, ambition, compétition, relever les défis.

Ressentis : Energie forte, excitation, enthousiasme, courage, confiance, joie, plaisir... Risque de fatigue et sentiment de solitude : nous sommes tellement focalisés sur notre projet « rêve », que nous en oublions le reste : nous sommes focus sur nos actions et les résultats.

Résultats visés :

- La réussite, atteindre les objectifs,
- L'épanouissement personnel et matériel

PHASE 2 : Désynchronisation : le déclin : le soi désenchanté

Cette seconde phase témoigne d'un ralentissement de l'élan de la phase 1, voire de son arrêt, qui s'accompagne de doutes, de questionnements et de désagréments. Cette phase comporte 3 étapes :

Etape 4 : Le marasme

Après la phase plateau où tout semblait se dérouler pour le mieux, il arrive un moment où j'ai l'impression que les rouages rouillent. Je n'avance plus, les choses ne sont plus comme je voudrais qu'elles soient. Je regarde autour de moi et je pense que la cause de ce mécontentement vient de l'extérieur : mon patron ne voit pas le boulot que je fais, ma femme/mon homme m'énerve, mes amis sont ceci ou cela, mon collègue m'a glissé une peau de banane sous le pied...

Je ne me sens pas responsable de ce qui m'arrive et je suis en colère, agacé, défensif, démotivé...

Etape 5 : Le tri

J'évalue la situation. Je trie ce qui fonctionne bien et ce qui ne fonctionne plus. Si le tri est bien fait, je reviens en phase 1 en faisant une mini-transition. Si je n'arrive pas à faire ce tri, je passe en phase 3, souvent dans le refoulement et/ou le déni.

Etape 6 : Dire adieu

Je dis adieu à ce qui n'a pas fonctionné dans le projet en cours. Je cesse de faire de la résistance au changement pour en faire un allié puissant.

Etat : instabilité, déception, impasse, lassitude, impuissance, ennui...

Ressentis : coincé, piégé, frustrations, anxiété, colère, peur, culpabilité, tristesse.

Résultats visés :

- Se remettre en question,
- Amorcer une mini transition : rester dans le même système mais différemment,
- Amorcer une grande transition : ras le bol dans la situation actuelle, volonté de faire autre chose de ma vie.

Etape 7 : La restructuration = PHASE DE MINI TRANSITION – Phase 2 >>> Phase 1

Je continue dans ce que je fais, mais différemment.

C'est un changement de type1 : je change 1, 2 ou 3 éléments, mais pas le système dans sa globalité.

A ce stade, j'ai une alternative : je peux réaménager certains points de mon projet, réajuster mes attentes.

Exemples : Je change de travail, je quitte un(e) partenaire, j'entreprends un nouveau régime, je change de sport, je change d'amis, je monte une autre boîte, je déménage, etc.

En somme, **je fais une mini transition**, qui m'amène à nouveau en phase 1. Je retrouve mon enthousiasme... qui ne dure pas !

Après quelques mini transitions, je m'aperçois qu'à faire toujours la même chose, j'obtiens toujours un peu plus de la même chose, j'obtiens toujours un peu plus du même résultat. Et les choses se reproduisent sans cesse de façon similaire. Peut-être faut-il que j'envisage ma vie différemment ?

CHAPITRE DE TRANSITION

PHASE 3 : Désengagement : le marasme, le soi intériorisé

Cette troisième phase apporte une période de détachement, d'abandon et d'intériorisation, dans laquelle il ne reste qu'un vague souvenir de l'élan vital initialement ressenti en phase 1. Cette phase comporte 1 étape :

Etape 8 : Le cocooning

Je me désengage, je me remets en question. Lorsqu'on arrive en phase 3, une importante prise de conscience s'opère : « Je suis le premier responsable de ma vie ».

Au début, c'est un passage difficile, qui nécessite de faire le deuil de l'existant. Il me faut affronter l'inconnu. Cela commence par moi-même : « Qui suis-je ? ». C'est une phase essentielle où je me tourne vers mon être profond pour trouver une nouvelle direction dans ma vie. Cela nécessite de faire une pause. C'est ce que l'on appelle « le cocooning » ; la phase couette/chips ! C'est au début assez inconfortable car nous avons une impression d'échec. Si nous sommes bien accompagnés, cela peut passer assez vite.

Et, fort de ce que l'on a compris, nous nous nourrissons de nos valeurs profondes, nos ressources et nous augmentons nos chances de futures réussites.

Cela ne signifie pas que l'on arrête de vivre. Nous sommes en baisse d'énergie et il faut du temps pour que la chenille se transforme en papillon !

Dans notre société, c'est une phase difficilement acceptable car nous sommes sans arrêt poussés de l'avant. Notre entourage aura tendance à nous « donner des coups de pied au derrière ».

Accepter de traverser cette phase, c'est se donner les meilleures chances. C'est se faire un véritable cadeau de régénération de soi pour trouver un nouveau sens à la vie.

A la fin de cette phase, on se sent beaucoup mieux, renouvelé, tranquille.

Peggy DANEDE, Life coaching
17 avenue du Pasteur Rollin
30 140 ANDUZE
06 23 10 01 85
www.connexion-zen.com

Etats : Découragement, déprime, désespoir, repli sur soi, résignation, sans énergie.

Ressentis : Colère, tristesse, solitude, abandon, perte d'identité.

Résultats visés :

- Se renouveler, redémarrer avec une nouvelle identité,
- Donner du sens à sa vie ou laisser la vie prendre sens en soi,
- Se réaliser,
- Reprendre confiance en soi.

PHASE 4 : Réintégration : la renaissance : le soi passionné

Cette quatrième phase se présente comme un retour à la vie, auquel s'ajoute une reprise de l'élan et un regain d'énergie. Cette phase comporte 2 étapes :

Etape 9 : Le renouveau de soi

Je me découvre une nouvelle identité avec toute ma puissance. Je prends plaisir à me retrouver seul car je me reconnais avec mes valeurs et un nouveau sens de moi. Je ressens la paix intérieure. Je m'aime, je me valide et j'accepte qui je suis. Je suis plus en harmonie, à l'écoute de moi, proche de mon intuition.

Etape 10 : L'expérimentation

J'expérimente à nouveau. Dans cette phase je me prépare à entamer un nouveau chapitre. Je redeviens créatif, je rencontre des gens nouveaux, retrouve d'anciens amis, j'ai envie d'apprendre. Je prépare le scénario du prochain chapitre : j'essaye, j'explore, je rêve et j'expérimente.

Etats : Eveil, renaissance, créativité, envie de construire, désir d'apprendre, réintégration, puissance.

Ressentis : Joie, confiance en soi, amour, sérénité, paix intérieure, soulagement, équilibre.

Résultats visés :

- Découvrir qui je suis,
- Se réaliser,
- Repartir en phase 1,
- Prendre de nouvelles orientations,
- Clarifier de nouveaux objectifs.

Attention, une boulimie d'informations et/ou d'apprentissages « manquants » peut nous empêcher de passer à l'action.

Sans l'action il n'y a pas de changement !

Apports complémentaires

- Personnes bloquées en mini transition (fin de phase 2) :

Ce sont des personnes qui s'accrochent à ce qui est connu. Elles se sentent fatiguées mais elles tiennent bon, elles résistent. Elles ont peur du changement (de l'inconnu) et choisissent de rester dans leur zone de confort (le connu).

Elles trouveront de nombreuses bonnes raisons ; les enfants, la maison, la maladie du conjoint, le salaire, ou « à mon âge, qu'est-ce que je vais faire si... » (stratégies de sabotage).

Certaines personnes vont en phase 3, elles assument la responsabilité de ce qu'elles vivent, savent se remettre en question et d'autres pas. Car il est plus facile d'accuser les autres des désagréments subis, d'opérer un changement de type 1 (mini transition), de prendre du plaisir maintenant, en dépit des conséquences, que de plonger en phase 3, face à soi, pour grandir et évoluer.

- Personne bloquée en phase 3 :

Parfois, le comportement de « victime », les croyances et l'attachement à des valeurs peu constructives, sont tellement profondément ancrés en soi, qu'il est difficile de prendre conscience de sa responsabilité – donc, de reprendre son pouvoir et faire le véritable travail en soi, nécessaire à un changement profond.

Une fois de plus, il est plus facile d'accuser l'extérieur, de ne pas être d'accord avec la société, que d'entreprendre une introspection et un travail sur soi pour grandir et évoluer.

Pourtant, tout ce qui existe dans le monde du vivant, naît pour croître et évoluer. C'est une loi naturelle. Aller à son encontre, y résister, revient à créer le déséquilibre, avec, pour conséquences : souffrance, maladies et désordres de toutes sortes.

C'est pourquoi, une personne en phase 3 a besoin de comprendre l'intérêt vital qu'elle a à changer. Elle a besoin de prendre conscience de qui elle est, qui elle veut être et de comment elle doit s'y prendre pour y arriver.

Elle a besoin d'amour, d'amour de soi surtout. Besoin d'intérioriser avec des moments de solitude, sans pour autant s'isoler complètement.

EXERCICE

A faire par écrit (daté), afin de pouvoir revenir dessus plus tard et constater votre parcours.

1) Pour chacun des domaines suivants, identifiez la phase où vous êtes. Servez-vous de la liste des états et des ressentis cités pour chaque phase.

- Famille,
- Travail,
- Vie sociale (amis, loisirs),
- Couple,
- Personnel.

2) Pour chacun des domaines, trouvez au moins 2 actions à mettre en place pour opérer un changement lorsqu'il est nécessaire, ou pour améliorer encore plus ce qui va déjà bien. Notez votre plan d'actions par écrit.

Pour vous aider, voici des suggestions d'activités ou de domaines d'actions. Les listes ne sont volontairement pas exhaustives. Vous devez réfléchir et trouver ce qui vous convient le mieux, à vous.

Rappel : pas de changement durable sans actions !

EN PHASE 1 :

- Activités physiques, loisirs, hobbies : se distraire,
- Apprendre à se détendre : relaxation,
- Concentration.

EN PHASE 2 :

- Créer un plan de sortie (que faire après),
- Prendre une année sabbatique,
- Entreprendre un coaching, une thérapie,
- Partir en cure.

EN PHASE 3 :

- Prendre du temps pour soi,
- Faire l'expérience de la paix intérieure : relaxation, méditation, Taï Chi...
- S'entourer de personnes constructives.

EN PHASE 4 :

- Découvrir de nouvelles activités,
- Créer un nouveau réseau d'amis,
- Développer l'humour, le rire.