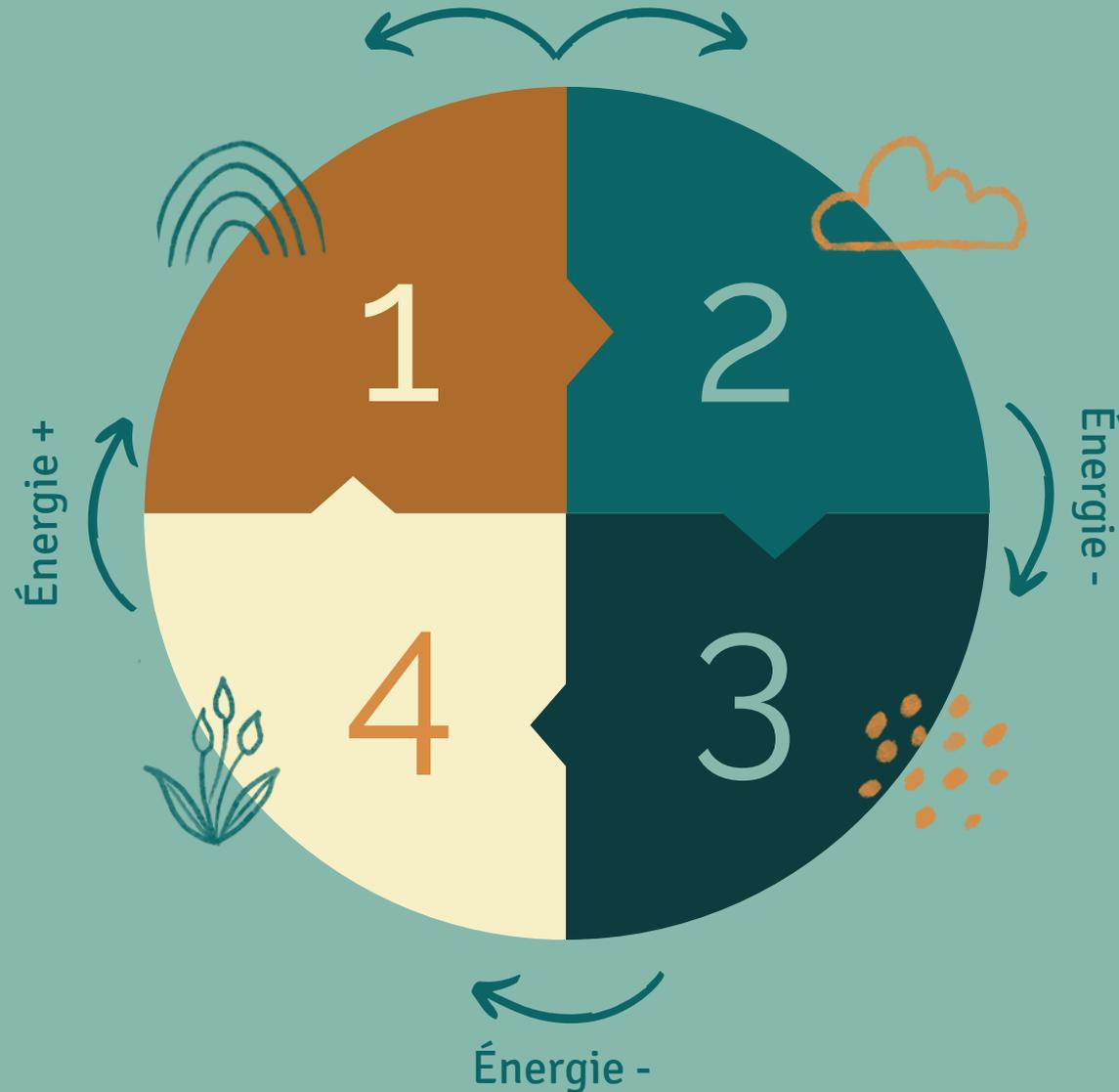


Énergie +

PHASE PLATEAU - JE SUIS BIEN



1

Phase 1 : Lancement

**ÉNERGIE -
MOTIVATION**

Démarrage de
quelques chose

Alignement
Été

2

Phase 2 : Déclin

**DOUTES -
INCERTITUDES**

Enfermement dans
la routine

Désynchronisation
Automne

4

Phase 4 : Renouveau

**RENOUVEAU -
ESTIME DE SOI**

J'apprends,
j'expérimente,
j'essaie

Réintégration
Printemps

3

Phase 3 : Marasme

**CHAGRINÉ,
DÉSENGAGÉ**

Je reste sous la
couette

Désengagement
Hiver