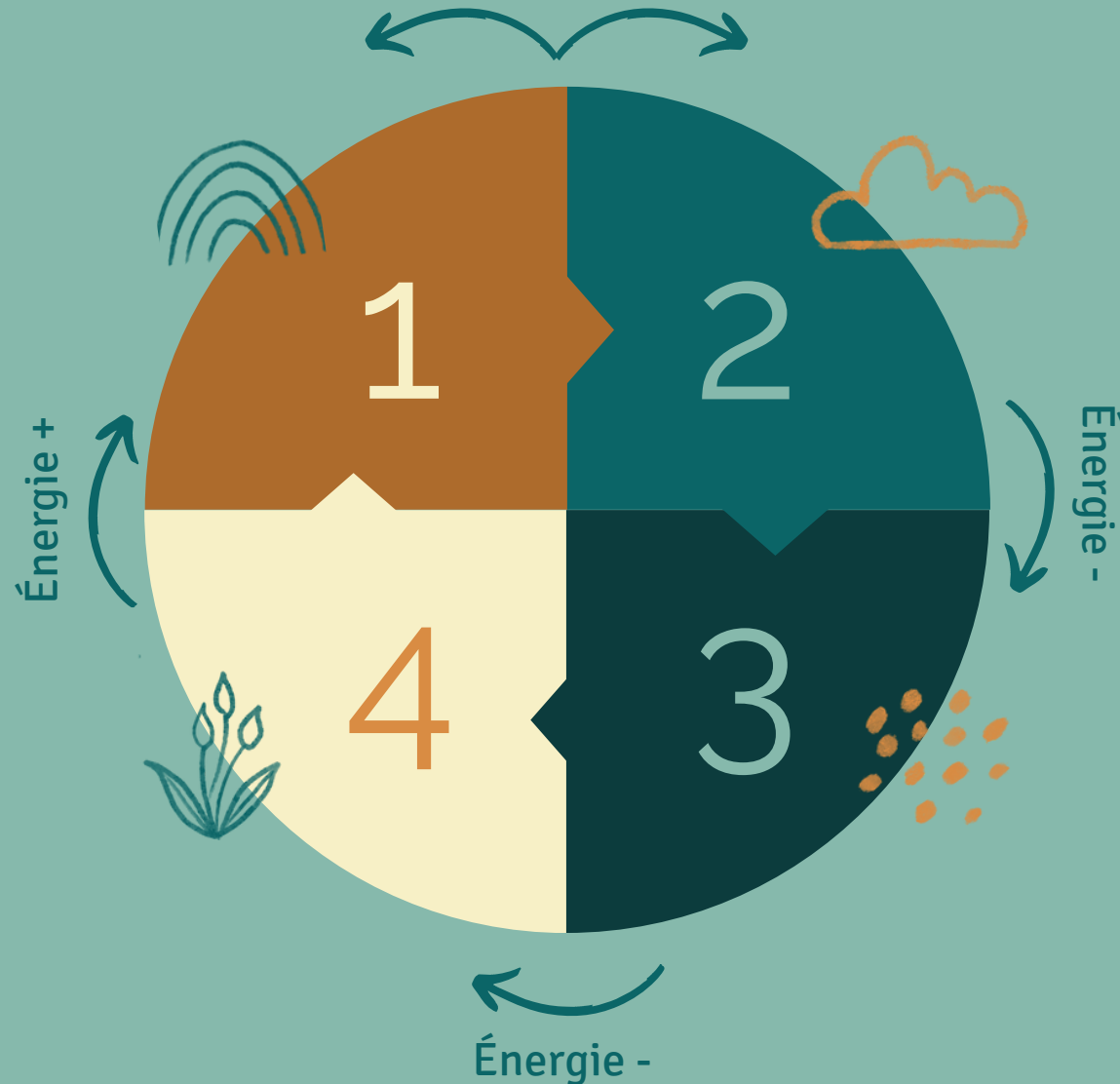


Énergie +

## PHASE PLATEAU - JE SUIS BIEN



1

### Phase 1 : Lancement

**ÉNERGIE -  
MOTIVATION**

Démarrage de  
quelques chose

Alignement  
Été

4

### Phase 4 : Renouveau

**RENOUVEAU -  
ESTIME DE SOI**

J'apprends,  
j'expérimente,  
j'essaie

Réintégration  
Printemps

2

### Phase 2 : Déclin

**DOUTES -  
INCERTITUDES**

Enfermement dans  
la routine

Désynchronisation  
Automne

3

### Phase 3 : Marasme

**CHAGRINÉ,  
DÉSENGAGÉ**

Je reste sous la  
couette

Désengagement  
Hiver