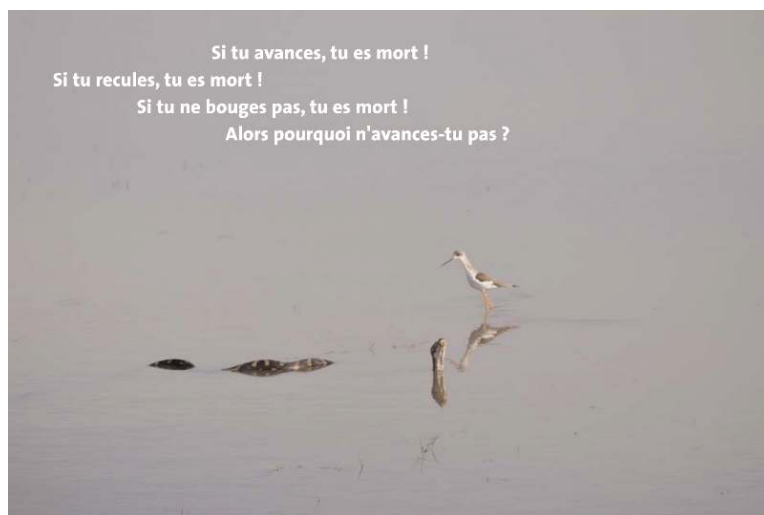


RÉFLEXION · BLOG KOALTO

Et maintenant ! que vais-je faire ?

Un exercice en 5 étapes pour se mettre en mouvement

Article rédigé par Étienne Roy · Rentrée 2020



Tout le monde connaît cet air de la chanson de Gilbert Bécaud ! Alors que vais-je faire pour cette rentrée 2020, et vous, qu'allez-vous faire ? Je vous propose au travers de cet article de vivre un exercice d'une trentaine de minutes pour vous aider à faire un petit pas vers un objectif, un petit changement que vous avez envie d'opérer à titre personnel ou professionnel.

Cette rentrée 2020 est inédite, avec un contexte incertain qui a tendance à nous paralyser, ou nous agiter. En tant que leader, responsable d'équipe ou d'entité, que faire avec mes équipes ? Que faire avec des vécus individuels très divers dans cette période remplie d'incertitudes souvent vécue comme anxiogène ?

Au final, je me dis que plutôt que de faire des spéculations, de chercher à reconstruire une vision, de vouloir bâtir le monde de demain, c'est le moment de me mettre en mouvement pour faire aujourd'hui — simple, efficace, frugal. C'est le moment d'agir pour soi, de faire preuve de stoïcisme, de profiter de ce champ rempli d'incertitudes et de complexités, pour se centrer sur les changements sur lesquels vous avez la main !

Concrètement : installez-vous dans un espace où vous pouvez vous concentrer. Si vous aimez, mettez une musique que vous appréciez. Équipez-vous de papier ou de post-its pour prendre des notes tout au long de cet exercice. Prenez le temps de la réponse à chacune des questions.

1. Émergence → 2. Approfondissement → 3. Actualisation → 4. Capitalisation → 5. Actions

Installez-vous confortablement, c'est parti... Pensez à un objectif pour vous — quelque chose que vous voulez changer, quelque chose qui vous crée de l'inconfort ou qui vous donne envie. Bref, un changement, une évolution, une transformation sur laquelle vous avez envie d'avancer.

Questions	Vos réponses
1. Émergence	
Dans la période actuelle, si vous aviez envie de changer quelque chose, de vous fixer un objectif de changement, quel serait-il ?	
Donnez-lui un titre	
Choisissez une photo parmi les photos ci-dessous	
En rapport à ce passage, quel est le 1er élément qui vous attire sur la photo ?	
Qu'est-ce que cet élément vous dit ?	
Y a-t-il autre chose à propos de cet élément ?	
En rapport à ce passage, quel est le 2e élément qui vous attire sur la photo ?	
Qu'est-ce que cet élément vous dit ?	
Y a-t-il autre chose à propos de cet élément ?	
En rapport à ce passage, quel est le 3e élément qui vous attire sur la photo ?	
Qu'est-ce que cet élément vous dit ?	
Y a-t-il autre chose à propos de cet élément ?	
Quelles relations entre le 1er et le 2e éléments ?	
Quelles relations entre le 2e et le 3e éléments ?	
2. Approfondissement	
Dans ce passage, comment vous sentez-vous ?	
Dans ce passage, comment communiquez-vous ?	
Dans ce passage, quelle est votre intention ?	

Questions	Vos réponses
Dans ce passage, qu'est-ce qui doit être pris en compte ?	
Dans ce passage, quel est votre rôle ?	
Dans ce passage, quelles sont vos ressources / aides ?	
3. Actualisation	
Mettez tout devant vous (titre, photo, post-its) et prenez le temps de vous imprégner. Est-ce pareil, est-ce différent, avez-vous envie de modifier le titre ?	
Pour que ce passage puisse se faire du mieux possible, qu'est-ce qui est important d'éviter ?	
Pour que ce passage puisse se faire du mieux possible, qu'est-ce qui va être important d'abandonner ou de refuser ?	
Pour que ce passage puisse se faire du mieux possible, qu'est-ce qui va être important de continuer ?	
Pour que ce passage puisse se faire du mieux possible, qu'est-ce qui va être important de développer / transformer ?	
4. Capitalisation	
Avec le titre, la photo, les notes... que savez-vous à propos de ce passage ?	
5. Actions	
Avec tout cela, une 1re petite chose à faire ?	
Avec tout cela, une 2e petite chose à faire ?	
Avec tout cela, une 3e petite chose à faire ?	
Parmi ces 3 choses, quelle est celle que vous pouvez faire dans les 48 heures ?	

C'est la fin de ce voyage et le début d'un nouveau... ! Je vous félicite d'avoir pris le temps de la réflexion et de la remise en question, et vous souhaite le meilleur dans la mise en œuvre de votre plan d'actions !

À propos de l'auteur

Étienne Roy accompagne les dirigeants, entrepreneurs et équipes dirigeantes dans tous les secteurs économiques depuis plus de 30 ans. Fondateur de Koalto (1991), coach certifié SFCoach, auteur de plusieurs ouvrages sur le leadership et le management.

eroy@koalto.com · 06 60 63 41 61 · www.etienneroy.com · [linkedin.com/in/etienne-roy](https://www.linkedin.com/in/etienne-roy)