



# LES CLEFS DU CHANGEMENTS



— “ —

ALLAH NE MODIFIE PAS UN BIENFAIT DONT IL A  
GRATIFIÉ UN PEUPLE AVANT QUE CELUI-CI NE  
CHANGE CE QUI EST EN EUX-MÊMES.

SOURATE AL-ANFÂL V.53.

EN VÉRITÉ, ALLAH NE MODIFIE POINT L'ÉTAT D'UN  
PEUPLE, TANT QUE LES GENS LE COMPOSANT NE  
MODIFIENT PAS CE QUI EST EN EUX-MÊMES.

SOURATE AR-RA'D V.II.

— ” —

# LES 3 CLEFS DU CHANGEMENT



LA VOLONTÉ



LA PERSEVERANCE

-Association-



LA BIENVEILLANCE

# CLÉS N°1 : PRENDRE LA DÉCISION DE CHANGER QUELQUE CHOSE

*Toutes actions commencent par une pensée, une idée, une décision d'accomplir quelque chose.*

*Certaines personnes disent vouloir changer mais ne font aucune action dans ce sens.*

*Se soigner, S'aimer, S'épanouir*

**POUR CHANGER, IL EST D'ABORD**

**INDISPENSABLE LE VOULOIR**



**LA VOLONTÉ/  
LA DÉCISION**

## CLÉS N° 2 : NE PAS LÂCHER L'AFFAIRE

*J'ai tellement entendu cette phrase : " J'ai essayé mais je n'ai pas réussi " Qu'aujourd'hui je réponds : " Heureusement qu'un bébé qui apprend à marcher ne se dit pas la même chose, autrement on marcherait tous à 4 pattes "*

CHANGER DEMANDE DU TEMPS : APPRENDRE UN

LA PERSEVERANCE

NOUVEAU COMPORTEMENT, C'EST COMME

-Association-

APPRENDRE UNE NOUVELLE LANGUE





# CLÉS N°3 : AVOIR UN AMOUR UN CONDITIONNEL POUR SOI ET ENCOURAGEANT



*Ce n'est pas en ayant un discours culpabilisant, moralisateur ou dénigrant envers soi que cela va nous aider à avancer.*

*Parfois cela peut nous aider à sortir du fond du trou lorsque*

*nous avons été trop négligeant envers nous, mais sur le long*

*terme cela n'est pas efficace.*

-Association-

*A ne pas confondre avec la complaisance !*

**LA BIENVEILLANCE**

# POUR BIEN COMMENCER

1. Avoir une intention claire et définie
2. Demander l'aide d'Allah
3. Observer ce que tu souhaites changer, ce qui te pose problème (à toi pas aux autres)
4. Apprendre, s'informer, se former...
5. Choisir un plan d'action
6. Bien s'entourer
7. Persévérer et continuer à apprendre



— “ —

QUAND ON VEUT, ON TROUVE DES  
SOLUTIONS

QUAND ON NE VEUT PAS, ON  
TROUVE DES EXCUSES !

-Association-

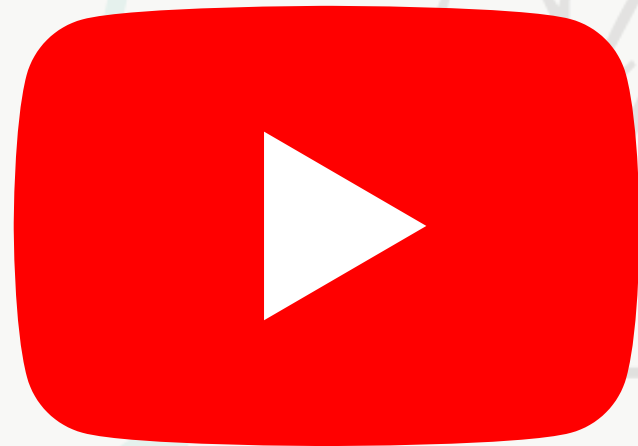
— ” —



# MES RESSOURCES À TA DISPOSITION



@bmdalel



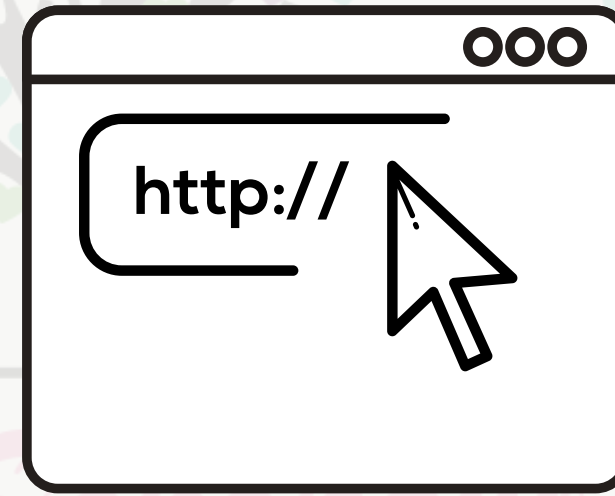
Dalel Ben Maamar



PODCAST



Appel et d'autres plateformes



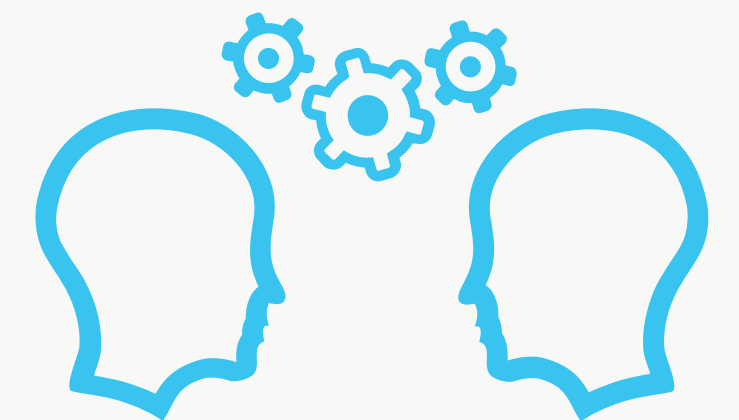
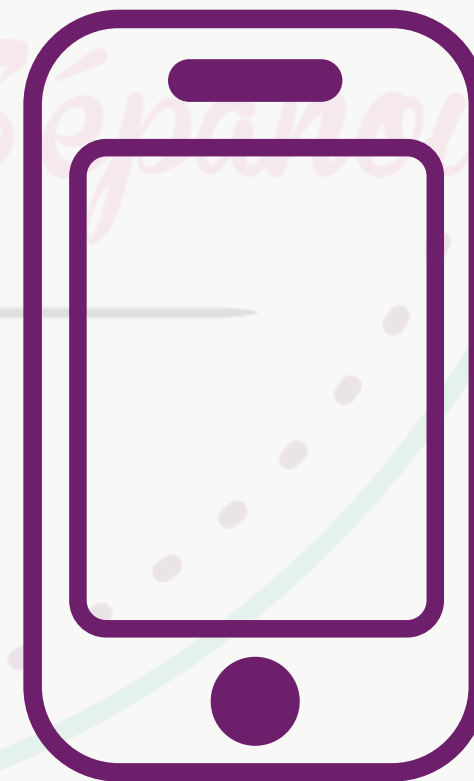
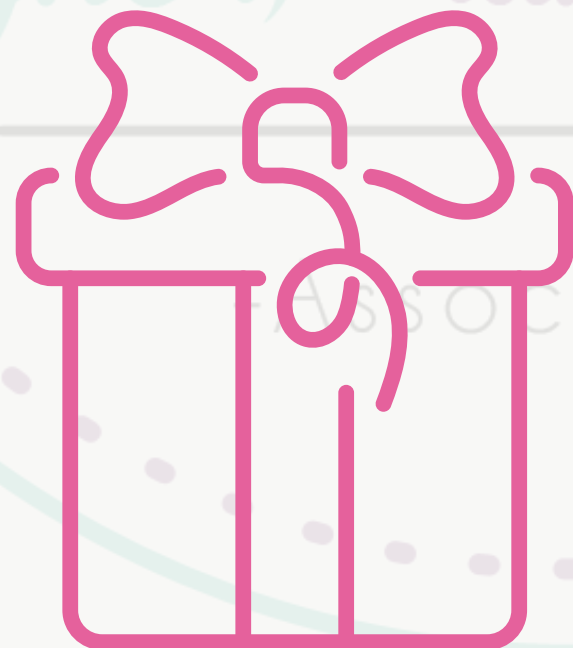
[www.bm-dalel.fr](http://www.bm-dalel.fr)



Se soigner, s'aimer, s'épanouir



# COMMENT PUIS-JE T'AIDER ?



*Se soigner, S'aider, S'entraider*

Association-