

CONNECT • ELEVATE • INSPIRE



CONNECTER • ÉLEVER • INSPIRER



**Samantha  
Moonsammy**

**Emotional Odyssey: Unravelling the  
Mystery of Change and Navigating  
the Emotional Journey**

**L'Odyssée émotionnelle : Percer le  
mystère du changement et naviguer  
dans le voyage émotionnel**



**Dale  
Allen**



## Chat check-in:

As you arrive, what is one word to describe how you are feeling in this present moment?

## Vérifier dans la clavardage :

Au moment où vous arrivez, quel est le mot qui décrit ce que vous ressentez à l'instant présent ?



# Welcome to our session!

# Bienvenue à notre session !

consciouslead

## **Emotional Odyssey:**

Unraveling the Mystery of Change and  
Navigating the Emotional Journey

## **Odyssée émotionnelle :**

Percer le mystère du changement et  
naviguer dans le voyage émotionnel







### Integrity Agreements of our Time Together:

- All voices are welcome
- All questions are welcome
- We value the personal sharing of each person
- Assume positive intent, but own your impact
- Listen to know/understand, not to respond
- What is confidentially shared here, stays here
- Lessons learned here, share widely
- Leave room for curiosity and not knowing
- Physical self-care: hydration, movement, screen breaks
- Emotional self-care: pause, check inside, be with YOU

### Accords d'intégrité de notre temps ensemble :

- Toutes les voix sont les bienvenues
- Toutes les questions sont les bienvenues
- Nous valorisons le partage personnel de chaque personne
- Assumer une intention positive, mais être responsable de son impact
- Écouter pour savoir/comprendre, pas pour répondre
- Ce qui est partagé de manière confidentielle ici, reste ici
- Les leçons apprises ici sont à partager largement
- Laisser de la place à la curiosité et à l'ignorance
- Autosoins physiques : hydratation, mouvement, pauses écran
- Prendre soin de soi sur le plan émotionnel : faire une pause, se retrouver à l'intérieur, être avec SOI



---

→ Meet your coach / Rencontrez votre coach

DALE

a committed non-violent consciousness practitioner, researcher, conscious leadership expert, and social-emotional coach, dancer, lover of reggae and loves large talk—not small talk

praticienne engagée de la conscience non violente, chercheuse, experte en leadership conscient, coach socio-émotionnel, danseuse, amoureuse du reggae et aimant les grandes discussions - pas les petites



# Conscious Leadership

- Purpose: reduce harm and suffering that is inherent in hierarchical systems (through Non-violent/Conscious Leadership practices)
- how we think, speak, act and relate and how that impacts our well-being, mental stability, health, the work, our relationships and the ability to work together, effectively

# Leadership conscient

- Objectif : réduire les dommages et les souffrances inhérents aux systèmes hiérarchiques (grâce à des pratiques de leadership non violent/conscient)
- la façon dont nous pensons, parlons, agissons et entretenons des relations, et l'impact que cela a sur notre bien-être, notre stabilité mentale, notre santé, notre travail, nos relations et notre capacité à travailler ensemble de manière efficace







## ***Change***

- Why and When it is hard
- Why YOU need to know this for living and leading
- What you can do to navigate challenges, changes at work and personally with more ease so you don't harm yourself or others
- How you can support others to do the same!

## ***Changement***

- Pourquoi et quand c'est difficile
- Pourquoi VOUS devez savoir cela pour vivre et diriger
- Ce que vous pouvez faire pour relever les défis et les changements au travail et dans votre vie privée avec plus de facilité afin de ne pas vous blesser ou de ne pas blesser les autres
- Comment vous pouvez aider les autres à faire de même !





***To begin, let's start with the end :) / Pour commencer, commençons par la fin :)***

In this session, you'll explore / Au cours de cette session, vous explorerez :

a deeper understanding of change and the common emotional reactions that can sabotage progress

une meilleure compréhension du changement et des réactions émotionnelles courantes qui peuvent saboter le progrès

practical tools to mindfully process emotions, understand your needs/values during setbacks, and foster authentic communication

des outils pratiques pour gérer ses émotions en toute conscience, comprendre ses besoins et ses valeurs en cas de revers, et favoriser une communication authentique

emotional journey to better understand, create and maintain healthy, authentic relationships and behaviours

un voyage émotionnel pour mieux comprendre, créer et maintenir des relations et des comportements sains et authentiques



# ***When change is hard.. / Quand le changement est difficile..***



**sunny day leading to wintery conditions / journée ensoleillée menant à des conditions hivernales**



# ***When change is hard.. / Quand le changement est difficile..***



happily married to having fights that lead to divorce / d'un mariage heureux à des disputes qui mènent au divorce



# ***When change is hard.. / Quand le changement est difficile..***



people being friends and then excluding someone



# ***When change is hard.. / Quand le changement est difficile..***



**imposter syndrome after a promotion / le syndrome de l'imposteur après une promotion**



# ***When change is hard.. / Quand le changement est difficile..***



**starting a life living alone - step-by-step progress / commencer une vie en vivant seul - progression pas à pas**



# ***When change is hard.. / Quand le changement est difficile..***



**empty nest syndrome after last child leaves home / le syndrome du nid vide après le départ du dernier enfant**



# ***When change is hard.. / Quand le changement est difficile..***



**recovering from injury/illness / se remettre d'une blessure/maladie**





**Change is an external event - it is what happens to you.**

**Whereas, transition is an internal experience - it is how you respond to what happens to you.**

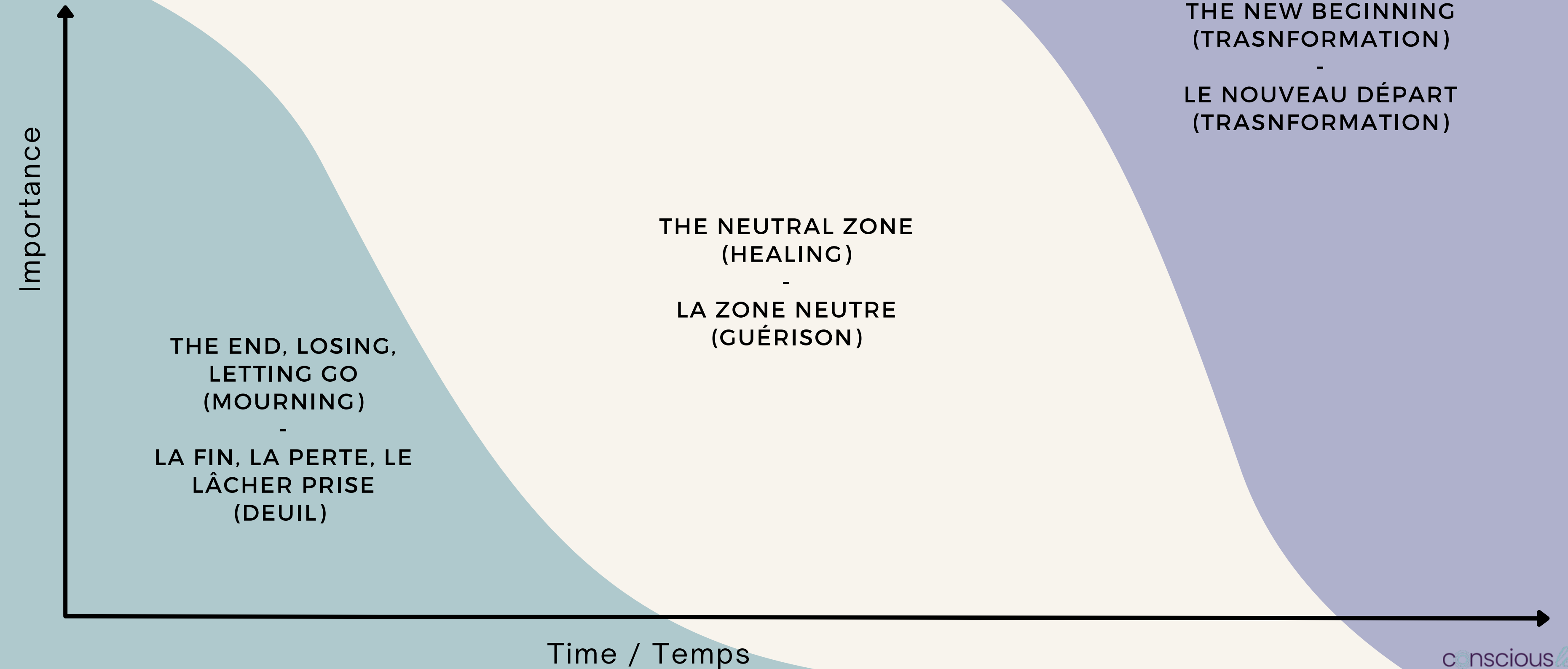
**Le changement est un événement extérieur - c'est ce qui vous arrive.**

**En revanche, la transition est une expérience interne - c'est la façon dont vous réagissez à ce qui vous arrive.**



# TRANSITION MODEL FOR CHANGE MODÈLE DE TRANSITION POUR LE CHANGEMENT

by/par William Bridges





**When change is hard...**

**Quand le changement est difficile...**



**PRISE Model for Managing Transitions and Change**

*(adapted from the SCARF Model of Change - David Rock)*

**Modèle PRISE pour la gestion des transitions et du changement**

*(adapté du modèle de changement SCARF - David Rock)*

**P** **PREDICTABILITY**  
(PRÉVISIBILITÉ)

People yearn to know what's happening. How can you help them understand what the future looks like for them?

Les gens veulent savoir ce qui se passe. Comment pouvez-vous les aider à comprendre ce que l'avenir leur réserve ?

**R** **RELATEDNESS**  
(LIEN DE PARENTÉ)

People need to sense they are included in the group. How do you help them know that you care and value their contribution?

Les gens ont besoin de sentir qu'ils sont inclus dans le groupe. Comment les aider à savoir que vous vous souciez d'eux et que vous appréciez leur contribution ?

**I** **INDEPENDENCE**  
(INDÉPENDENCE)

People need to sense they are in control of their lives. How do you give choice and options to lead?

Les gens ont besoin de sentir qu'ils contrôlent leur vie. Comment donner des choix et des options pour diriger ?

**S** **STATUS**  
(STATUT)

People need to sense they are not inferior or unimportant. How do you recognize their value; their work; what they do well?

Les gens ont besoin de sentir qu'ils ne sont pas inférieurs ou sans importance. Comment reconnaître leur valeur, leur travail, ce qu'ils font bien ?

**E** **EQUITY**  
(ÉQUITÉ)

People need to sense they are treated equally. Do you treat people the way you would like to be treated?

Les gens ont besoin de sentir qu'ils sont traités sur un pied d'égalité. Traitez-vous les gens comme vous aimeriez être traité ?



# TRANSITIONS

Let's look deeper at William Bridges' Transition Model for Change. What's going on at each stage of transition?

Approfondissons le modèle de transition pour le changement de William Bridges. Que se passe-t-il à chaque étape de la transition ?



## Endings Les fins

Disengagement  
Dismantling  
Disidentification  
Disenchantment  
Disorientation

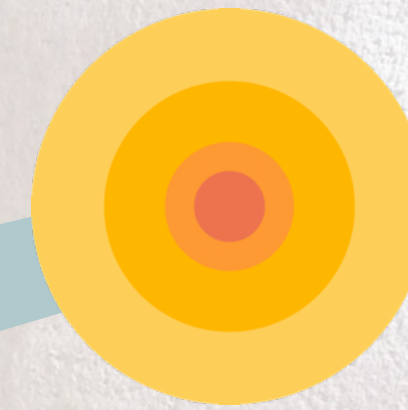
Désengagement  
Démantèlement  
Désidentification  
Désenchantement  
Désorientation



## Neutral Zone Zone neutre

Confusion  
Exploration  
Indecisiveness  
Opportunities  
Choices

Confusion  
Exploration  
Indécision  
Opportunités  
Choix



## New Start Nouveau départ

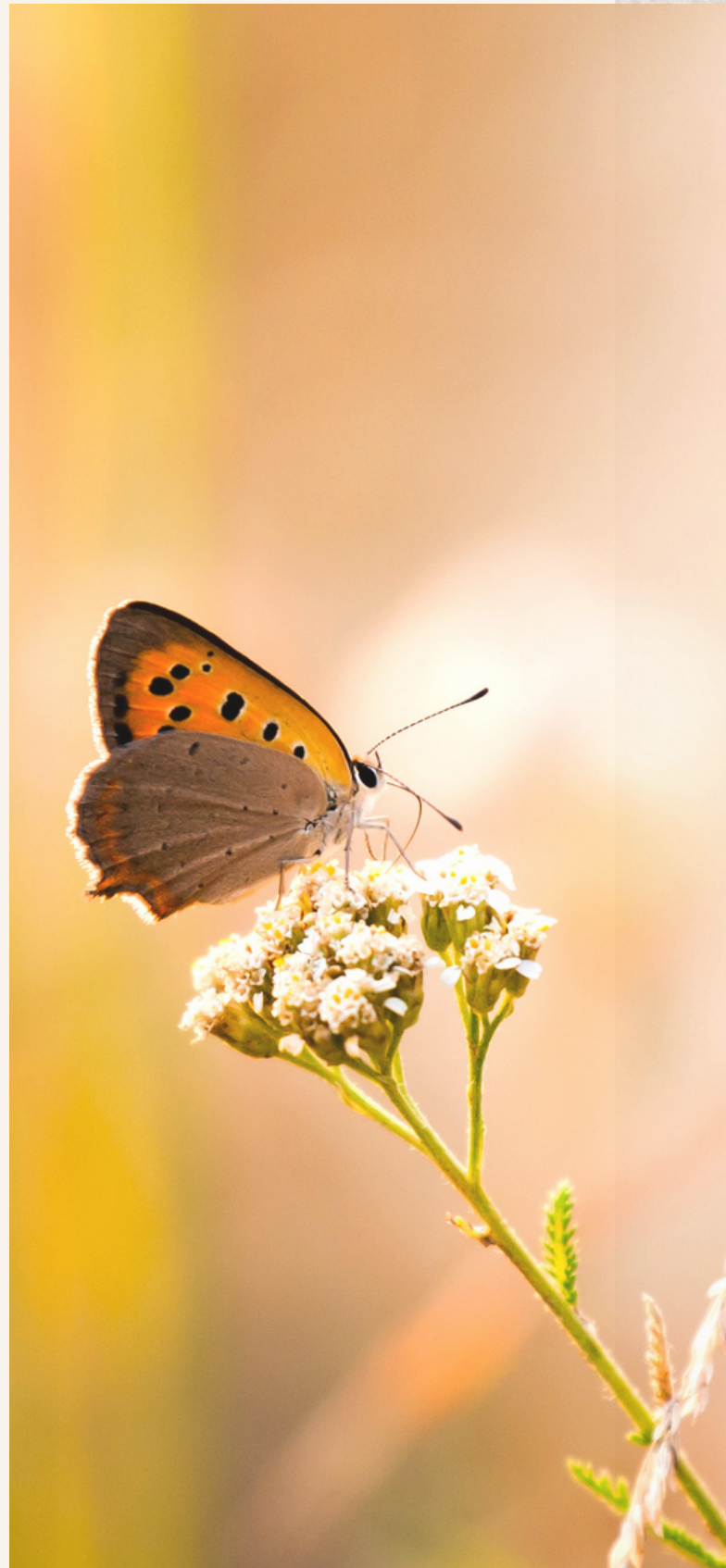
Openness  
Commitment  
Energizing  
Excited  
Acceptance

Transparence  
Engagement  
Énergisant  
Enthousiaste  
Acceptation



SOULWORK

TRAVAIL DE L'ÂME



## *What can we do?*

### IT ISN'T THE CHANGE THAT'S HARD

#### CHANGE = EXTERNAL

- Situational
- Outside forces such as new job, house, child, process

#### TRANSITION = INTERNAL

- Psychological process people go through to come to terms with the new situation
- Psychological transition happens much more slowly than change

## *Que pouvons-nous faire ?*

### CE N'EST PAS LE CHANGEMENT QUI EST DIFFICILE

#### CHANGEMENT = EXTERNE

- Situationnel
- Forces extérieures telles qu'un nouvel emploi, une nouvelle maison, un nouvel enfant, un nouveau processus

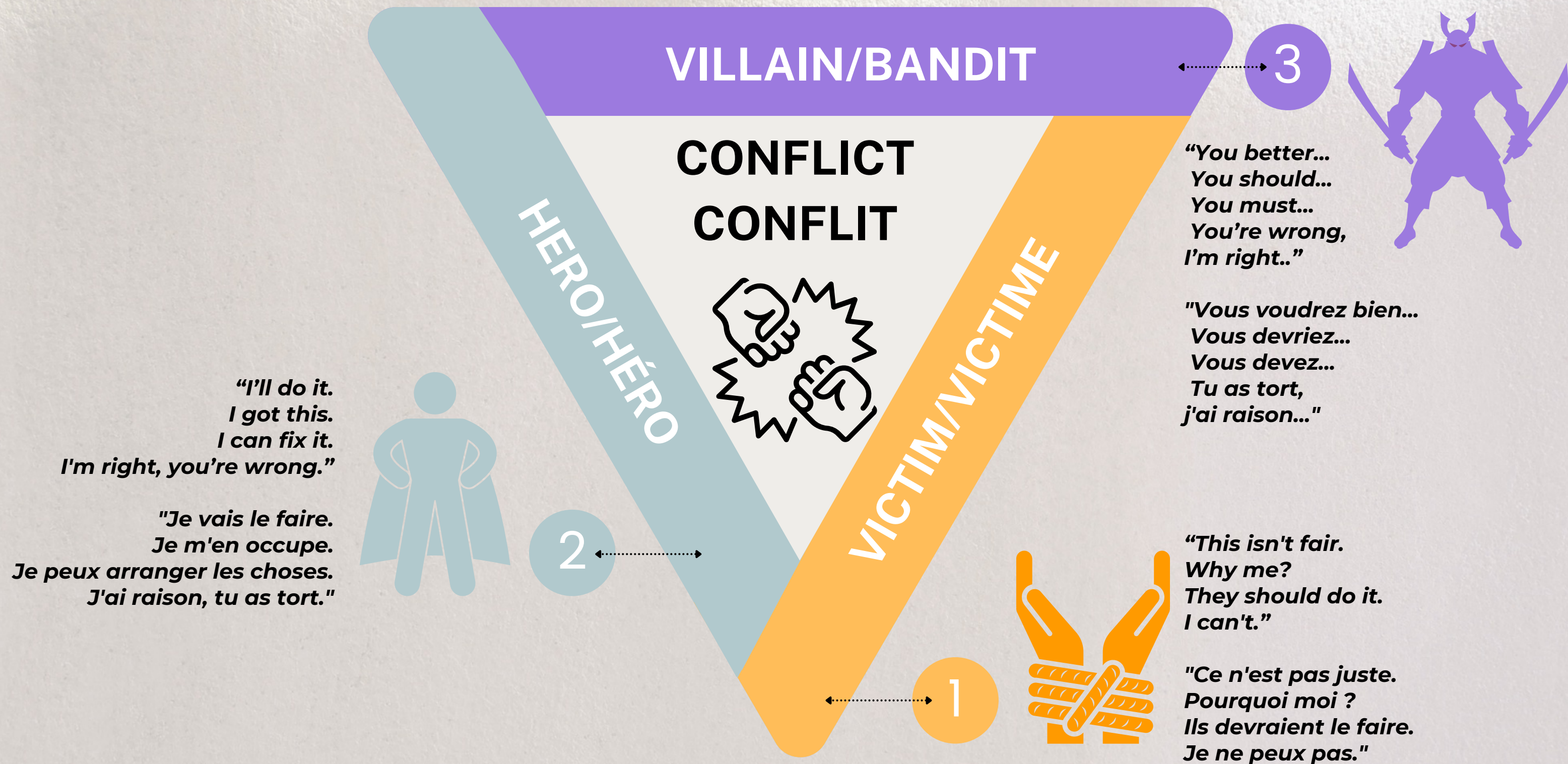
#### TRANSITION = INTERNE

- Processus psychologique par lequel les gens s'adaptent à la nouvelle situation
- La transition psychologique se fait beaucoup plus lentement que le changement



# THE DRAMA TRIANGLE LE TRIANGLE DU DRAME

*What can we do?  
Que pouvons-nous faire ?*







## BREAKOUT SESSION

### SESSION EN PETITS GROUPES

With Shara's example: What roles from the Drama Triangle do you notice?

Avec l'exemple de Shara : Quels rôles du triangle dramatique remarquez-vous ?

At what stage of the Transition models are different roles showing up?

À quel stade des modèles de transition les différents rôles apparaissent-ils ?

What is that creating?

Qu'est-ce que cela crée ?





**JUDGEMENTS  
JUGEMENTS**



**OBSERVATION**

**THOUGHTS  
PENSÉES**



**FEELINGS  
SENTIMENTS**

**WANTS  
DÉSIRS**



**NEEDS  
BESOINS**

**DEMANDS  
EXIGENCES**



**REQUESTS  
DEMANDES**

***What can we do?  
Que pouvons-nous faire ?***

**EMBRACING  
NVC**

Moving from the  
Language of Fear (Reactivity) to the  
Language of Possibility  
(Non-violent communication)

**EMBRASSER  
CNV**

Passer du langage de la peur (réactivité)  
au langage de la possibilité  
(communication non violente)



## William Bridges and Transitions:

- Stages include endings, neutral zone, new beginnings
- Each has emotional challenges
- Ineffective navigation causes confusion, resistance, conflict

## NVC:

- Expressing needs, empathetic listening, peaceful conflict resolution
- Conflicts from unmet needs vs. mutually satisfactory solutions via empathetic communication

## Avoiding Violence through Understanding Transitions:

- Change can spur resistance, feeling threatened, potential for violence
- Understanding transitions per Bridges allows sensitive navigation of emotions
- NVC communication prevents misunderstandings and resistance, so people feel heard

## William Bridges et les transitions :

- Les étapes comprennent la fin, la zone neutre et les nouveaux départs.
- Chacun d'entre eux est confronté à des défis émotionnels
- Une navigation inefficace est source de confusion, de résistance et de conflit

## CNV:

- Expression des besoins, écoute empathique, résolution pacifique des conflits
- Conflits dus à des besoins non satisfaits ou à des solutions mutuellement satisfaisantes grâce à une communication empathique

## Éviter la violence en comprenant les transitions :

- Le changement peut susciter des résistances, un sentiment de menace, un risque de violence
- La compréhension des transitions par ponts permet une navigation sensible des émotions
- La communication selon la CNV permet d'éviter les malentendus et les résistances, de sorte que les personnes se sentent entendues





QUESTION TIME

Any follow-ups or anything coming up for you?



L'HEURE DES QUESTIONS

Y a-t-il un suivi ou quelque chose à venir pour vous ?





***Thank you so much for  
BEing here today!***

***Merci beaucoup d'être ICI  
aujourd'hui !***

