



# Le Modèle d'Hudson

Tout comme le cycle des saisons, **Frédéric Hudson** a identifié des phases régulières dans la vie de l'homme. Ces phases peuvent, selon le contexte, correspondre à chacune une minute, un mois, 1 an, des quarts de vie ou plus ...

-1<sup>ère</sup> phase : Tout va bien, nous sommes en **phase projet**, en haute NRJ, la « *lune de miel* », on ne perçoit que le positif....

-2<sup>ème</sup> phase : petite déception liée à la prise de conscience de certaines réalités imprévues ou insoupçonnées

-3<sup>ème</sup> phase : dépression, découragement, passivité, en basse NRJ, séparation.

-4<sup>ème</sup> phase : remise en action en recherche, rebondissement, recherche d'un nouveau projet préparation d'une nouvelle phase 1...

**exemples** : tomber amoureux, la première expérience professionnelle, ...

Phase 1 : Je suis amoureux, elle est belle, nous sommes fait l'un pour l'autre, nous sommes branchés sur la même longueur d'onde, je lui téléphone 5 fois par jour, elle commence une phrase et je la termine... (**Motivation ++**)

Phase 2 : je ne connaissais pas sa mère, elle ne sait pas cuisiner, ou il ne sait rien réparer, il est feignant en fait, elle dépense trop, il ronfle, elle ne supporte pas mes amis... (motivation + -)

**Phase 3** : on ne se parle plus, je préfère m'isoler sur mon ordinateur, les WE on vit chacun de son côté, je ne veux plus le voir... (**motivation - -**)

Phase 4 : Allez, je sors à nouveau, il faut que je m'inscrive dans ce club, il est parti = tant mieux, cette nouvelle compagne est plus agréable que mon ex... (motivation - +)

## **Si on transpose ce cycle à l'apprentissage de l'Aïkido on peut donner ce scénario très commun :**

Un peu comme les commentaires qu'on va faire à un ami, ou un collègue tout au long de son chemin d'Aïkidoka :

**1-** « Whaou ! c'est super, 'exactement ce que je veux, l'Aïkido c'est fait pour moi ! en plus, ça paraît simple... »

**2-** « *C'est vraiment génial mais j'en bave. Les anciens sont vraiment bons... je ne sais pas comment ils font parfois... Je ne m'entends pas avec un des participants. Ce n'est pas facile d'être à l'heure aux cours avec mes empêchements familiaux... »*

**3-** « *On a attaqué les Ukemis. Ça me fait mal aux fesses. Je n'en peux plus. Parfois, je manque d'oxygène. Je crois que je vais abandonner... »*

**4-** « *Je me suis inscrit à un stage, en fait, je ne voyais pas les chutes comme ça. Et tout le monde y arrive, je pense que je vais m'accrocher au prochain cours ».*

> **Et à nouveau « 1 -»** « *Ca y est j'ai compris l'ensemble des Osae-waza, il va me rester à intégrer chaque principe en commençant par Ik-kyo sous toutes ses formes, puis Nik-kyo... c'est super après on passera au Tanto et.... Tu devrais essayer c'est génial !!! »*

Avec ce modèle, on comprend mieux les personnes enfermées dans leur **phase 3**, en pleine dépression, suicidaire pour certains... C'est la période où l'on abandonne en pleine saison son forfait annuel de fitness, de squash, son cours de solfège... bref, le moment où on sort de la phase 2 (on se rend compte des efforts à fournir, et se sent démotivé pour la suite. En fait, on est englué dans cette sensation sans pouvoir entrevoir le rebond de la phase 4. Combien de talents, de champions qui s'ignorent se sont coupé les ponts de la réussite au moment de cette fameuse phase 3 quand on y pense ? .... On va tous ressentir plus ou moins ces phases durant notre progression. Le tout est de ne pas se laisser enfermer dans des phases négatives en sachant que nous suivons là un cycle plus ou moins régulier et dont les phases peuvent être autant longues qu'ultra rapides.. Ne pas vivre donc la phase 3 comme une descente irréversible...

Histoire vécue ;-) PB