

Savoir s'adapter au changement

Faire face à un changement, qu'il soit positif ou négatif, peut être stressant. La naissance d'un enfant*, changement positif s'il en est un, peut apporter son lot de craintes et de périodes d'accablément. Un changement négatif, comme la perte d'un emploi ou un divorce, peut entraîner chez la personne qui le vit un sentiment d'abattement, d'anxiété et de confusion. Pourquoi le changement, même bénéfique, est-il stressant? C'est parce qu'il représente l'inconnu, et que l'inconnu peut faire peur¹.

Il semble que notre vie soit en constante évolution. Quand ce ne sont pas des changements vécus au travail – nouveau patron, nouvelles fonctions, nouvelles procédures, nouveaux collègues ou clients – ce sont des changements dans notre vie personnelle qui surviennent – nouvelle maison, nouvelle relation, nouvel enfant ou nouvelle communauté. Le changement, surtout quand c'est nous qui le décidons, peut être exaltant ou, au contraire, quand il nous est imposé, effrayant et menaçant. Quoi qu'il en soit, le changement nous stresse parce qu'il implique une perte – la perte du familier, de notre sentiment de sécurité, de notre maîtrise des choses et parfois la perte de notre optimisme. Aussi troublantes que soient ces pertes, elles nous mènent éventuellement vers de nouveaux départs.

S'adapter au changement

Le changement est inévitable; il fait partie de la vie. C'est pourquoi il vaut mieux trouver des moyens de nous y adapter. Voici quelques conseils pour vous aider à faire face aux changements.

- **Gardez l'esprit ouvert².** Ce n'est pas parce que vous n'avez jamais fait quelque chose que vous n'aimerez pas le faire. Et il est toujours bon d'acquérir de nouvelles compétences et de faire de nouvelles expériences. Efforcez-vous d'éviter de devenir rigide et de craindre les nouveaux apprentissages. Continuez de nouer des amitiés, d'explorer des champs d'intérêt ou d'activités variés et d'accepter de relever de nouveaux défis au travail.



Savoir s'adapter au changement

- **Acceptez le changement³.** La plupart des changements organisationnels sont hors de votre contrôle; les décisions sont prises et il n'y a pas de retour en arrière possible. Ainsi, au lieu de regretter le bon vieux temps, regardez vers l'avenir, investissez votre énergie à trouver une façon de vous adapter au changement plutôt que d'y résister.
- **Faites preuve de souplesse⁴.** Le changement peut être difficile à accepter au début, mais tentez malgré tout de trouver des solutions créatives aux problèmes. Examinez le changement sous différents angles pour y découvrir les éléments qui pourraient fonctionner à votre avantage et les nouvelles compétences à acquérir.
- **Restez positif⁵.** Vous ne pouvez pas contrôler la situation, mais vous pouvez contrôler votre réaction à celle-ci. Une attitude positive vous aidera – et en aidera d'autres – à traverser les périodes difficiles. Sans compter que ces changements pourraient finir par être extrêmement avantageux à la fois pour votre vie professionnelle et personnelle.
- **Gérez votre stress⁶.** Trouvez les moyens qui vous semblent les plus efficaces : faire de la course, de la marche, du yoga ou de la méditation, recevoir un massage ou simplement prendre quelques minutes pour lire un livre ou écouter de la musique. Trouvez toujours du temps à vous accorder pour faire quelque chose que vous aimez, surtout en période de transition.
- **Recueillez de l'information⁷.** Pour calmer vos angoisses, apprenez-en autant que possible sur votre nouvelle situation. Parlez-en avec des amis ou des collègues qui ont vécu le même genre de changement et demandez-leur comment ils y ont fait face.
- **Continuez à faire ce que vous faites de mieux⁸.** Les changements organisationnels peuvent accaparer le temps et l'attention de tous et provoquer une baisse de productivité et d'efficacité. Continuez de faire votre travail au mieux de vos capacités et essayez de demeurer concentré sur votre propre rendement.
- **Prenez soin de vous-même⁹.** Vous êtes mieux en mesure de faire face aux situations stressantes lorsque vous maintenez une saine alimentation, faites régulièrement de l'exercice, dormez suffisamment et limitez votre consommation d'alcool.
- **Conservez votre sens de l'humour¹⁰.** Quand vous vous sentez stressé, louez un DVD de votre comédie préférée ou allez dîner avec un ami qui vous fait rire.
- **Trouvez des moyens non destructeurs d'exprimer vos sentiments¹¹.** Parlez à vos proches de ce que vous ressentez. Vous pourriez également en parler à votre supérieur si vous vous sentez à l'aise de le faire. Cherchez à obtenir de l'aide professionnelle si vous éprouvez des difficultés à faire face au changement.
- **N'hésitez pas à demander de l'aide.** Votre Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF) peut vous fournir des ressources et du soutien.

Enfin, n'oubliez pas que rien n'est immuable. Les circonstances pourraient encore bientôt changer, vous faisant ainsi regretter d'avoir gaspillé votre énergie à vous faire du souci au sujet du changement précédent. Si vous parvenez à maintenir une attitude positive, vous préserverez ainsi toutes les possibilités qui s'offrent à vous. Vous pourriez même découvrir des avantages inattendus!

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1. Forbes | MHNET |
| 2. Reachout.com | 9. Familydoctor.org |
| 3. Forbes | 10. Managing and Surviving Change. |
| 4. Forbes | MHNET |
| 5. Psych Central | 11. Psych Central |
| 6. Familydoctor.org | |
| 7. Reachout.com | |
| 8. Managing and Surviving Change. | |



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

