



# QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

## Le changement est inévitable, la croissance optionnelle

Notre cheminement dans la vie implique des séries de changements, certains sont majeurs mais la plupart sont mineurs. Bien que le changement ait toujours fait partie de la vie, il semble que les changements se produisent plus vite qu'avant. Ceci est particulièrement évident dans le milieu du travail. La concurrence dans un marché global, l'évolution technologique, les changements démographiques et la vitesse de transmission de l'information sont quelques-uns des facteurs qui ont influencé de façon dramatique l'impact sur le fonctionnement des organisations. La vie quotidienne au travail est communément remplie de changements de politiques, de procédures, de transferts des responsabilités et de charges de travail qui augmentent. En même temps, notre vie personnelle est marquée de demandes et de priorités très exigeantes. Être capable de s'adapter et de réagir efficacement dans un monde en constant changement est devenu une habileté indispensable, une habileté que nous pouvons développer et améliorer une fois que nous comprenons ce qui se passe au niveau personnel lorsque nous faisons face au changement.

Notre manière de réagir au changement est étrange. Quelques fois, nous provoquons nous-mêmes des changements dans notre vie. Par exemple, nous pouvons déménager dans une autre maison, une autre ville ou un autre pays; changer d'emploi ou retourner aux études. Bien que nous puissions appréhender de tels changements, nous sommes stimulés par les possibilités et les occasions qu'ils présentent. Lorsque nous provoquons nous-mêmes le changement, nous le qualifions d'expérience palpitante. D'autre part, ces mêmes changements peuvent nous être imposés par un concours de circonstance, par une autre personne ou par notre milieu de travail. Lorsque le changement nous est imposé, nous le percevons différemment. Nous pouvons alors nous sentir menacés, redouter le changement, et nous concentrer fortement sur les conséquences négatives. Nous ne voulons pas composer avec le changement et y résistons avec acharnement.

### Passer de la résistance à l'acceptation

Quand nous résistons au changement, nous nous comportons consciemment ou non de manière à garder les choses comme

elles étaient. Nos comportements et nos actes ne sont pas en ligne avec les nouvelles directions et par conséquent, nous ressentons généralement un malaise ou une tension. Pour nous aider à passer de la résistance à l'acceptation, il est utile de comprendre qu'il y a des raisons pour lesquelles les gens résistent et luttent contre le changement. Ce n'est pas simplement parce que nous pensons que l'ancienne manière est meilleure. Quand nous résistons ou luttons contre le changement, la première chose à faire est de nous demander POURQUOI?

### C'est peut-être parce que nous sommes des êtres d'habitudes

Pouvoir faire les choses de la même façon nous procure une part importante de stabilité, de confort et un aspect prévisible des événements dans notre vie. En ce qui concerne nos responsabilités au travail, lorsque nous accomplissons les choses de la même manière pendant un certain temps, nous finissons par exceller dans ce que nous faisons. Ce degré de compétence contribue à notre propre valorisation. Quand il nous est demandé d'apporter des changements qui ont un impact sur comment nous exécutons notre travail, notre impression de confort et de compétence en est alors perturbée. Nous pouvons parfois ressentir de l'insécurité par rapport à nos habiletés.

- Il est important de reconnaître qu'il est parfois naturel de se sentir frustré et de mauvaise humeur quand on s'engage dans une toute nouvelle direction. Faire les choses différemment nécessite des efforts et la ligne à suivre n'est pas toujours claire.
- Il est important de se demander quelles connaissances et aptitudes peuvent nous manquer et de chercher à les acquérir pour composer avec le changement.
- Nous pouvons aussi trouver avantageux d'établir un but qui nous aide à faire de notre mieux dans un environnement en plein changement, en admettant que les choses ne seront pas toujours stables.

### C'est peut-être parce que le changement implique une perte

Certains événements dans la vie, tels que le décès d'un être cher, implique une perte majeure. Nous comprenons dans de telles circonstances que les gens soient affligés par leur perte. Toutefois, pour d'autres changements, les pertes que nous éprouvons ne sont pas toujours évidentes. Pour ce qui est du changement au travail, notre charge est souvent tellement élevée qu'il est difficile de réaliser que nous avons perdu quelque chose.

Pourtant le changement peut avoir pour résultat que nous n'ayons plus les mêmes relations avec les gens ou l'occasion d'avoir les activités que nous apprécions. Ces changements subtils peuvent se traduire par une perte. Nous les prenons mal et nous sommes peu disposés à poursuivre les changements.

- Il est peut-être utile de faire un effort particulier pour préserver nos relations avec les gens qui sont importants à nos yeux.
- Identifier les aspects du changement qui nous sont bénéfiques personnellement, nous aidera à équilibrer notre perspective et nous orientera positivement dans un contexte de changements.

### C'est peut-être parce que nous avons peur de l'inconnu

Les choses sont incertaines et imprévisibles durant les périodes de changements. L'inconnu peut nous faire peur ou nous inquiéter. Nous pouvons devenir anxieux de ne pas savoir où ça nous mènera et à quoi ressemblera l'avenir. Nous avons généralement un grand besoin d'information, cependant, il est fréquent que cette information soit vague et incomplète. Au travail, le changement dans un secteur peut entraîner des décisions dans un autre. Parce qu'imprévues, ces décisions ne peuvent être exécutées aussi vite qu'on le souhaiterait. Il y a certaines choses que nous pouvons faire pour nous aider à nous adapter à l'incertitude ou à l'ambiguïté.

- D'abord, s'interroger sur comment le changement affectera notre situation immédiate. Poser des questions pour clarifier ce qui ne semble pas clair. Garder sa concentration sur la tâche en cours. Se dire «une étape à la fois» ou «un jour à la fois».
- Afin de minimiser l'inquiétude de ce qui vous attend, demandez-vous «y a-t-il quelque chose que je puisse faire à ce sujet?».
- Si oui, alors déterminez les mesures à prendre. Si non, acceptez le fait que vous n'avez aucun contrôle sur ce qui se passe» et concentrez-vous seulement sur ce que vous pouvez influencer.
- Nous pouvons apprendre de nos expériences passées avec le changement en nous demandant : «Est-ce que j'ai déjà vécu ce genre d'expérience avant? Comment ai-je traversé cette période et qu'est-ce qui a marché?».

### S'orienter positivement vers le changement

Quel que soit le changement auquel nous sommes confrontés dans la vie, il est beaucoup plus facile d'y faire face et de s'y adapter si nous adoptons une attitude positive à l'égard du changement en général. Ceci ne veut pas dire que nous devons nécessairement être en accord avec les circonstances ou les détails qui entourent ce changement. En fait, on peut être en désaccord avec le changement mais s'y adapter quand même de manière constructive. Avoir une orientation positive envers le changement implique:

- de savoir ce que nous pouvons et ne pouvons pas contrôler dans une situation donnée.

- de reconnaître que les perturbations sont une réaction normale au changement.
- d'être créatif et de rechercher les bonnes occasions que le changement peut apporter.
- de reconnaître qu'il y a plusieurs bonnes façons de faire les choses.
- d'utiliser nos ressources personnelles et nos forces pour faire de notre mieux.

### Être vigilant et attentif

Voir le changement de façon positive contribuera beaucoup à minimiser le stress que l'on peut ressentir durant les périodes de changement. Néanmoins, il est important de faire attention à notre niveau de stress et de prendre soin de soi durant cette période. Cela signifie de s'assurer de se reposer suffisamment, s'assurer aussi d'une bonne alimentation, de faire de l'exercice, d'appliquer des techniques de relaxation, qui nous aident à échapper au stress quotidiennement. Beaucoup de gens pensent que parler à un conseiller du PAE est très utile en période de grands changements. Nous avons tous un rôle actif à jouer dans la façon dont nous réagissons et nous adaptons aux changements auxquels nous sommes confrontés dans la vie. En prendre conscience permettra plus facilement de tirer profit des occasions d'apprendre et d'évoluer qui accompagnent le changement.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

**EN FRANÇAIS 1 800 361-5676**  
**EN ANGLAIS 1 800 387-4765**  
**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**  
**1 888 814-1328**