



# QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

## Surmonter les temps difficiles

Suzanne était heureuse du poste d'adjointe administrative qu'elle occupait depuis dix ans. Mais, il y a quelques mois, son supérieur a pris sa retraite. Ensuite, à cause d'une réorganisation au sein de la compagnie, Suzanne a été mutée à un autre département. Ces changements et les ajustements requis de la part de Suzanne sont pour elle une source de stress. En fait, elle s'ennuie du bon vieux temps, lorsqu'elle prenait plaisir à venir travailler.

Lise et Robert sont un jeune couple dont les salaires combinés leur ont permis d'acquérir un condo et de se créer un style de vie agréable. Lise est enceinte de leur premier enfant qui doit voir le jour dans quelques mois. Elle souhaite quitter son emploi et s'occuper de son enfant pendant au moins deux ans. Il n'est donc pas surprenant que Robert et Lise soient quelque peu inquiets quant à la manière dont ils s'y prendront pour joindre les deux bouts avec un seul salaire.

Benoît travaille au département de la comptabilité d'une grande entreprise. Comme de nombreux employés aujourd'hui, il se retrouve avec une charge de travail beaucoup plus grande. Benoît et ses deux collègues effectuent le travail qui accaparait auparavant cinq personnes. Benoît est du genre à garder ses problèmes pour lui. Dernièrement, il éprouve de la difficulté à dormir et se sent déprimé. En d'autres termes, Benoît démontre des symptômes de stress.

Bien que les situations avec lesquelles nous devons composer ne s'apparentent pas nécessairement aux scénarios décrits ci-dessus, nous sommes nombreux à faire face à une série de changements sans précédent. En plus des changements d'ordre personnel, des changements d'ordre global, technologique, économique et sociaux nous assaillent avec une incroyable rapidité. En y réfléchissant bien, il est compréhensible que la plupart d'entre nous se sentent bousculés par ces temps agités. En fait, un récent sondage révèle que 72% des employés ressentent du stress causé par l'incertitude face à l'avenir. Au sujet du changement, Shad Helmstetter, chercheur et auteur comportemental, nous dit que : «Il existe un lien direct entre les changements qui surviennent dans nos vies et le niveau de stress auquel nous sommes soumis. Le changement est une cause de stress. Lorsque notre sécurité est menacée ou que nous ne savons pas ce qui nous attend, nous réagissons par des sentiments d'anxiété et d'inquiétude. C'est cette anxiété qui cause le stress.»

## Les phases du changement

Les experts nous disent que s'ajuster à un changement requiert du temps. Nous traversons, en fait, un certain nombre de phases lors de notre adaptation au changement. La première phase consiste en la négation. Par exemple, Suzanne, la secrétaire, dans le scénario ci-dessus, a probablement ressenti un choc et de l'incrédulité lorsqu'elle a été avisée de sa mutation. Suzanne s'est probablement surprise à penser : «Ceci ne peut m'arriver à moi». Il faut garder en mémoire que le stade de négation nous évite d'être envahi par le changement.

Au deuxième stade, Suzanne a visiblement résisté au changement. Qui plus est, elle a probablement ressenti de la colère et de la peur. Souvent, le débordement d'émotions ressenties lors de changements est moins effrayant lorsque nous réalisons que d'autres personnes les partagent. Cependant, le plus important est d'admettre le fait que nous ressentions ces émotions. Plus tôt cela est fait, plus tôt nous pourrions évoluer vers la prochaine phase. Suzanne saura qu'elle a atteint la troisième phase lorsqu'elle commencera à laisser le passé derrière elle et qu'elle se tournera vers l'avenir. Finalement, Suzanne acceptera le changement et s'adaptera à son nouveau poste avec un regain d'énergie. Ces phases sont prévisibles. Toutefois, la durée de chacune peut varier d'une personne à l'autre parce que l'adaptation au changement constitue un processus individuel. Il est important de se rendre compte que le changement comporte un élément de perte. Finalement, ce à quoi nous sommes confrontés et à quoi nous devons nous adapter, c'est la perte. En d'autres termes, nous disons adieu au connu.

## Comment s'aider soi-même à faire face au changement

Voici neuf suggestions que vous pourriez prendre en considération :

- **Renseignez-vous sur le changement.** Nous vous avons fourni ici quelques points de base, toutefois, vous pourriez mettre à profit des lectures traitant de ce sujet. Voici quelques lectures qui vous paraîtront sûrement en valoir la peine: *Le temps du changement* par Frijof Capra ; *Le Changement planifié* par Collette et Delisle; si vous lisez l'anglais, vous apprécierez peut-être les lectures suivantes : *Managing Personal Change : Self-Management Skills For Work and Life Transitions* par Scott et Jaffe ; *You Can Excell in Times of Change* par Helmstetter
- **Conserver une attitude positive.** Si vous vous dites des choses négatives comme «Je ne peux pas changer» ou «C'est

bien ma chance», vous trouverez peut-être utiles les techniques suivantes :

- La «technique de l'inventaire» peut venir en aide aux personnes qui concentrent leur attention sur les aspects négatifs d'une situation. Par exemple, Suzanne et Benoît, dans nos scénarios pourraient consigner par écrit un point positif pour compenser chaque doléance qu'ils cultivent au sujet de leur emploi.
- La visualisation est une technique dont on peut se servir pour gérer le stress. Nous connaissons tous au moins un endroit que nous trouvons particulièrement paisible et reposant, ce peut être notre propre jardin ou encore une île lointaine où vous avez passé vos vacances. Prendre une minute pour s'imaginer dans ce décor idéal peut rétablir votre tranquillité d'esprit.
- **Déchargez-vous de vos émotions.** Alors que vous traversez une période de changements, il est important de vous tourner vers les autres pour obtenir un soutien émotif. Vous trouverez peut-être que parler à quelqu'un qui sait écouter aide à réduire votre anxiété. Souvenez-vous cependant que votre auditeur devrait neutraliser vos sentiments négatifs, plutôt que les renforcer. Si le changement se rapporte à votre emploi, discutez-en avec un ami hors de votre milieu de travail, plutôt qu'avec un collègue. Toutefois, les gens les plus près de vous pourraient être incapables de vous fournir le soutien dont vous avez besoin s'ils sont également affectés par le changement. Cela signifie que vous préférerez peut-être vous adresser à un ami compréhensif ou encore à un professionnel tel que votre conseiller en PAE.
- **Gérez votre stress.** En temps de changements, certaines personnes ont tendance à réagir trop violemment ou à abuser d'alcool ou de médicaments pour contrôler le stress. En fait, ces stratégies négatives n'accomplissent rien et peuvent vous faire du mal. La meilleure façon de vivre avec le stress est de trouver des habilités, des activités ou des techniques qui puissent vous aider à vous détendre. Par exemple : les exercices aérobiques, la marche, le jardinage ou encore écouter de la musique. Ce qui aide une personne peut s'avérer inutile pour une autre. Il s'agit de découvrir ce qui vous convient le mieux et de l'intégrer à votre routine quotidienne.
- **Prenez soin de vous.** Pendant les périodes de changement, on passe tellement de temps à s'inquiéter de ce qui arrivera que l'on a tendance à se négliger. Souvenez-vous que le changement requiert de l'énergie. En vous alimentant de façon saine, en prenant le repos dont vous avez besoin et en faisant de l'exercice régulièrement, vous trouverez l'énergie pour vous adapter plus facilement en temps de changement.
- **Entretenez des relations.** Du temps passé régulièrement avec la famille ou avec des amis peut contribuer à «recharger vos piles». Dans son livre, *Les plaisirs du stress*, Peter G. Hanson, m.d., souligne que les gens qui placent la famille et les amis au dernier rang dans leur vie réduisent de beaucoup leur résistance au stress. Il poursuit en disant : « Il est important que l'on insiste sur le réseau de soutien offert par la famille et les amis - même les animaux domestiques, si on le souhaite. Ils peuvent nous fournir le soutien requis. »
- **Prenez vos finances en main.** Premièrement, réduisez vos

dépenses. Bien que nous sachions pour la plupart en quoi consistent nos principaux coûts fixes, souvent nous ne savons pas ce que nous dépensons pour les vêtements, les cadeaux, les divertissements et les repas au restaurant. En déterminant combien l'on dépense pour chaque jour du mois, il est plus facile de déterminer les coupures nécessaires. Deuxièmement, réglez vos paiements de cartes de crédit chaque mois afin d'éviter les taux d'intérêts élevés. Troisièmement, déterminer quel pourcentage de votre paie mensuelle vous pouvez épargner. Ensuite, rédigez un chèque qui sera déposé dans votre compte d'épargne.

- **Trouvez des moyens de maîtriser une plus lourde charge de travail.** Il n'est pas inhabituel d'entendre les gens dire que leur plus grande source de stress réside dans une charge de travail trop lourde pour le temps dont ils disposent. Donc, une question importante que chacun de nous doit se poser est : « Est-ce que j'utilise mon temps de la manière la plus efficace ? » Discutez de gestion du temps avec vos collègues de travail, plus particulièrement avec ceux qui font preuve d'organisation et d'efficacité. Pierre connaît peut-être quelques «raccourcis» pour l'utilisation du «WordPerfect» et Benoît connaît peut-être une méthode simplifiée pour écrire des notes de service auxquelles vous pourriez vous initier. Lisez des livres et articles concernant la gestion du temps et adaptez les idées qu'ils contiennent à votre utilisation personnelle.
- **Tentez de voir le changement comme une opportunité.** Il est important de se rendre compte que c'est notre évaluation d'une situation, et non la situation elle-même, qui est responsable du stress. Par exemple, Suzanne peut choisir de voir son nouvel emploi comme une occasion de travailler avec de nouvelles personnes, de parfaire ses connaissances de diverses opérations de l'entreprise et d'acquérir de nouvelles habilités. Robert et Lise peuvent apprendre à gérer leur argent et saisir cette occasion pour bâtir la famille qu'ils veulent tous deux. Benoît peut continuer de se laisser envahir par son travail ou il peut voir sa situation comme une opportunité d'accroître son efficacité et sa productivité tout en conservant un emploi rémunérateur.

Par-dessus tout, l'habilité à surmonter des temps difficiles demande une prise de conscience du fait que nous avons une certaine emprise sur les changements qui affectent notre vie.

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**