



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

Un monde en mutation... Comment vous en tirez-vous ?

«Le changement... voilà la seule réalité sur laquelle nous pouvons compter de façon absolue, de la naissance à la mort», affirme Shad Helmstetter, auteur du livre You Can Excel in Times of Change. En dépit du fait que le changement fait inévitablement et nécessairement partie de la vie, il est quand même difficile à accepter pour plusieurs raisons.

Pourquoi le changement est-il difficile à accepter ?

De nos jours, les changements globaux, technologiques et sociaux s'enchaînent à un rythme plus rapide que jamais et touchent notre vie de façon radicale. De plus, peu d'entre nous les anticipons, soit parce que nous sommes trop pris par les exigences de la vie quotidienne ou parce que nous pratiquons la politique de l'autruche. Nous ne sommes donc pas préparés au changement qui se trouve soudainement à notre porte. Le changement est également pénible parce que l'éducation reçue à l'école ou au travail ne nous y a pas préparés. Pensez-y.

La plupart des gens réussissent tant bien que mal à faire face aux transitions entraînées par les inévitables changements dans leur vie personnelle. Nous pensons avoir des compétences innées pour faire face à un divorce, au décès d'un être cher ou à la perte d'un emploi. Mais ce n'est pas le cas. Tout comme très peu d'entre nous avons assez d'endurance pour participer à un marathon sans entraînement préalable, ainsi très peu possèdent les ressources émotionnelles nécessaires pour faire face à un changement important sans préparation initiale. Tout compte fait, il n'est pas surprenant que nous ayons de la difficulté à accepter le changement. Il demeure que certains se tirent d'affaires mieux que d'autres. Pourquoi ont-ils une meilleure résistance ? Même si personne ne connaît la solution définitive sur la meilleure façon d'affronter les changements, examinons quelques suggestions pratiques qui pourraient aplanir le processus.

Suggestions pour faire face au changement

1. Mettez-vous à l'écoute des changements au travail et des nouvelles tendances dans le monde. Lisez les publications

concernant votre industrie et votre genre d'occupation. Souvenez-vous que ceux qui s'attendent au changement sont mieux préparés à tirer profit des occasions qui s'y rattachent.

2. Ayez les changements bien en main. Carole croit qu'elle pourrait perdre son emploi cette année parce que sa compagnie est en période de réorganisation. Elle peut s'inquiéter et agoniser ou agir de façon positive en faisant une planification personnelle. Carole pourrait alors se renseigner sur les possibilités d'emploi pour une personne possédant ses compétences et son expérience. Une consultation avec un conseiller en orientation professionnelle pourrait aussi s'avérer utile. Georges, de son côté, se sachant candidat à une retraite anticipée, devrait commencer à préparer cette étape de sa vie en se renseignant sur les ressources et options disponibles. Des séances de planification de la retraite seraient utiles à cet égard. Ceux qui ont les changements bien en main peuvent planifier et étudier leurs options. En d'autres termes, ils sont plus susceptibles de dominer les changements que d'en être victimes.
3. Ne vous laissez pas atterrir par les changements. Georges devra comprendre qu'il laissera plus que son travail au moment de sa retraite anticipée. Cette transition provoquera une réaction en chaîne mettant en jeu une modification de sa routine, de ses rapports et de son revenu. Si, par exemple, Georges a l'intention de déménager, il serait peut-être préférable pour lui de remettre à plus tard ce déménagement pour s'habituer d'abord aux autres changements dans sa vie.
4. Sachez qu'il faut du temps pour s'adapter à un changement majeur. Diane et Julien ont récemment emménagé dans la maison de leurs rêves. Ils évoquent sans cesse leur ancien voisinage et commencent à se demander si ce déménagement n'a pas été une erreur. Diane et Julien devraient se ménager. Il leur faudra du temps pour apprécier leur nouvelle demeure et le choix qu'ils ont fait. Ceci mettra dans une meilleure optique leur nostalgie pour l'ancien voisinage. Nancy K. Schlossberg, auteure de *Overwhelmed*, explique les phases du changement de cette façon : «Chaque transition est comme un voyage, avec un départ, une arrivée et un retour. Au départ, vous pensez continuellement au

changement. À l'arrivée vous êtes en terrain inconnu et un peu confus. Les anciennes normes et relations n'existent plus et les nouvelles ne sont pas encore en place. À la fin, vous commencez tranquillement à vous adapter à cette nouvelle situation.»

5. Développez une attitude positive envers le changement. Les experts s'accordent à dire que notre attitude envers le changement est la clé de notre habileté à le vivre. Il est donc important de comprendre que chacun de nous est maître de son attitude. Ceux qui pensent positivement ont en général un certain degré de contrôle sur leur vie. De fait, ils voient le changement comme étant un défi à relever plutôt qu'une menace. En d'autres termes, vous pouvez choisir d'envisager le changement comme étant un problème ou un défi. Selon vous, quels sont les employés les plus susceptibles de faire face à un changement ? Ceux qui disent «Je suis incapable de faire cela» ou ceux qui affirment «J'ai réussi par le passé et je peux réussir maintenant.»
6. Revalorisez votre amour propre. Songez à l'énoncé suivant : «Ceux pour qui le changement représente une occasion, qui savent qu'ils peuvent y faire face avec confiance et que leur vie en sera enrichie sont dotés d'un amour propre plus solide», affirme Shad Helmstetter dans son livre *You Can Excel in Times of Change*. Il poursuit en disant que le respect de soi est dérivé de l'une de ces trois sources :
 - des commentaires positifs ont été faits à notre sujet
 - des pensées positives nous animent
 - nous avons accompli quelque chose dont nous pouvons être fiers.
7. Sachez que le changement est une source de tension. Surveillez les signes de tension physique, mentale et émotionnelle. Les chercheurs Holmes et Rahe ont étudié quarante-trois changements courants dans la vie afin de fournir des lignes de conduite pour le contrôle de la tension. L'échelle Holmes-Rahe pour l'évaluation de la tension indique que le décès d'un conjoint est en tête de liste avec 100 points, suivi de près par le divorce, évalué à 73 points, et du licenciement, 47 points. Même les changements positifs sont une source de tension. Par exemple, une réalisation personnelle exceptionnelle et une vacance ont des cotes de 28 et 12 points respectivement. Même les personnes les plus robustes peuvent ressentir des sentiments de dépression et d'isolement face à un changement soudain. Il est donc important d'identifier les stratégies qui ont déjà fait leurs preuves dans ces situations, comme la participation à des séances d'auto-assistance où les personnes partagent une expérience avec d'autres en ayant vécu une semblable.
8. Prenez soin de vous. Nous sommes parfois tellement pris par nos inquiétudes face au changement que nous en négligeons notre santé. N'oubliez pas qu'une saine alimentation, un

repos adéquat et de l'exercice de façon régulière vous aideront à composer avec le changement.

9. Ayez le sens l'humour. Terry L. Paulson, dans son livre *Making Humour Work*, consacre un chapitre complet à l'importance de l'humour en période de changement. Il suggère que l'humour peut alléger le malaise initial entraîné par un changement au travail et que de «rire ensemble nous conforte dans l'idée que nous sommes tous dans la même situation et que nous ressentons le même malaise».
10. Ne craignez pas de demander de l'appui. Il est important de vous tourner vers les autres pour demander des conseils, des renseignements et un soutien émotionnel. Votre réseau de soutien social pourrait se composer de :
 - votre conjoint ou partenaire
 - votre famille
 - vos amis
 - vos collègues ou relations d'affaires
 - vos conseillers professionnels
 - des institutions ou organismes.

Il est toutefois important de comprendre que les personnes les plus près de vous pourraient ne pas pouvoir vous accorder le soutien dont vous avez besoin parce qu'elles sont aussi touchées par le changement. Vous pourriez donc préférer parler à un ami ou à un professionnel comme votre conseiller du PAE.

Nous laissons le mot de la fin à Charles Handy, un expert reconnu, qui nous dit que «Le changement est après tout synonyme de croissance et d'apprentissage. Nous pouvons tous y faire face et l'apprécier si nous le voulons bien.»

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