Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Gérer le stress causé par le changement

En plus des changements de nature personnelle qui se produisent, des changements mondiaux, technologiques, économiques et sociaux nous touchent 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, la majorité des adultes qui occupent un emploi souffrent du stress causé par l'incertitude à l’égard de l'avenir.



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

S’adapter à un changement exige du temps et cette adaptation comporte plusieurs phases.

La négation. Lorsque vous constatez le changement, vous éprouvez d’abord un choc et de l'incrédulité et vous vous surprendrez probablement à penser : « Cela ne peut pas m’arriver ». Il ne faut pas oublier que la phase de négation nous évite d'être accablés par le changement.

La résistance au changement. À cette phase, vous éprouverez probablement de la colère et de la peur. Souvent, le débordement d'émotions qui accompagne un changement est moins terrifiant lorsque nous réalisons que d'autres personnes vivent la même situation. Cependant, le plus important consiste à admettre que vous éprouvez ces émotions. Plus tôt cela se produira, plus tôt vous passerez à la phase suivante.

La compréhension rationnelle. Vous admettez maintenant la nécessité du changement; cependant, vous tentez de trouver des solutions à court terme, car vous ne voulez pas vraiment modifier votre comportement.

L’acceptation émotionnelle. Si vous acceptez vraiment le changement, vous admettrez qu’il présente un potentiel réel.

L’acquisition de nouvelles compétences. Votre acceptation du changement ouvrira la porte à de nouveaux comportements et processus. En adoptant une nouvelle attitude à l’égard du changement, vous aurez l’occasion d’améliorer vos compétences.

L’intégration. En raison du temps qu’il vous faudra pour atteindre cette phase, vous devriez avoir déjà adopté une nouvelle façon de penser et d’agir. Le changement s’est transformé en routine.

Comment s'aider soi-même à gérer le changement

Voici des suggestions pour vous aider à mieux vous adapter au changement :

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Maintenez une attitude positive. Si vous vous surprenez à avoir des pensées négatives telles que « Je ne peux pas changer » ou « Les choses ne peuvent que s'aggraver », vous pourriez tirer profit des techniques suivantes :

- **La technique de l'arrêt.** Chaque fois que vous devenez négatif, imaginez un grand panneau d'arrêt devant vous. Vous saurez ainsi que vous devez adopter une façon de penser plus positive.

- **La technique de l'inventaire** peut venir en aide aux personnes qui concentrent leur attention sur les aspects négatifs d'une situation. Par exemple, chaque fois que vous êtes tenté de formuler une plainte, consignez par écrit un point positif pour compenser votre doléance à l'égard de la situation.

- **La visualisation** est une technique pouvant être utilisée pour gérer le stress. Nous connaissons tous au moins un lieu que nous trouvons particulièrement paisible et reposant; il pourrait s'agir de votre jardin ou d'une île lointaine où vous avez passé des vacances. Prenez une minute ou deux pour visualiser ce lieu et rétablir votre paix d'esprit.

Verbalisez vos émotions. Alors que vous traversez une période de changements, il est important de vous tourner vers les autres pour obtenir un soutien émotionnel. Vous trouverez peut-être que le fait de parler à une personne qui sait écouter atténue votre anxiété. Souvenez-vous cependant que cette personne devrait neutraliser vos sentiments négatifs, plutôt que les renforcer. Si le changement est lié à votre emploi, abordez le sujet avec un ami hors de votre milieu de travail plutôt qu'avec un collègue. En outre, si vos proches sont également touchés par le changement, ils pourraient être incapables de vous fournir le soutien dont vous avez besoin. Cela signifie que vous pourriez vouloir en discuter avec un ami compréhensif ou à un professionnel, par exemple, un conseiller de votre programme d'aide aux employés.

Pratiquez la gestion du stress. En période de changement, certaines personnes ont tendance à faire une consommation excessive de nourriture, d'alcool ou de médicaments sur ordonnance, ceci afin de mieux gérer leur stress. En réalité, ces stratégies négatives ne soulagent pas le stress et elles ont des effets néfastes sur la santé. Le meilleur moyen de gérer le stress consiste à découvrir des activités ou des techniques de détente telles que l'exercice aérobique, la marche, le jardinage ou encore écouter de la musique. Ce qui aide une personne pourrait s'avérer inefficace pour l'autre. Il s'agit de découvrir ce qui vous convient le mieux et de l'intégrer à votre routine quotidienne.

Prenez soin de vous. En période de changement, nous passons tellement de temps à nous inquiéter que nous avons tendance à nous négliger. Souvenez-vous que le changement exige de l'énergie. Une bonne alimentation, un repos adéquat et la pratique régulière d'activités physiques vous fourniront l'énergie qui vous permettra de vous adapter plus facilement au changement.

Resserrez les liens. Le temps que vous consacrez à votre famille ou à vos amis vous aidera à refaire le plein d'énergie. Les gens qui placent la famille et les amis au dernier rang réduisent énormément leur résistance au stress. Il est important de renforcer le filet de sécurité que représentent la famille, les amis et même les animaux de compagnie, s'il y a lieu. Ce sont eux qui vous apporteront du soutien dans les situations difficiles.

Pensez à ce que le changement pourrait vous apporter. 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. Prenez le temps de réfléchir aux aspects positifs du changement.

Pour réussir à surmonter une période difficile, nous devons avant tout réaliser que nous exerçons un certain contrôle sur les changements qui se produisent dans notre vie. Si vous désirez connaître d'autres techniques d'adaptation au changement, communiquez avec votre programme d'aide aux employés.