

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.

Retourner au travail quand votre emploi a changé

Dans la foulée de la pandémie de COVID-19, le monde change. En ces temps incertains, il faut constamment s'adapter et innover. Le changement est donc devenu la norme pour la plupart des employés. Toutefois, tout changement, qu'il soit positif ou négatif, personnel ou professionnel, peut être stressant parce qu'il comporte une part d'inconnu. La plupart des gens craignent l'inconnu, mais trouver des façons d'accueillir le changement dans un nouveau rôle est la clé de la réussite.

Tout d'abord, comprendre la nature du changement
Vous n'avez pas d'emprise sur le changement, mais vous pouvez contrôler la façon dont vous vous y adaptez et dont se fait votre transition vers un nouveau départ. Souvent, votre perception d'un changement a une incidence sur cette transition. Par exemple, si vous considérez un changement comme un événement positif apportant de nouvelles occasions à saisir, vous l'accueillerez plus favorablement et vous y adapterez plus rapidement. À l'inverse, si vous considérez le changement comme négatif, il est probable que vous y serez réfractaire. En outre, plus la menace perçue sera grande, plus vous y résisterez, et plus la transition sera difficile.

Faciliter la transition
Alors que vous vous apprêtez à revenir au travail, vous pourriez devoir assumer un rôle différent. Voici quelques conseils qui vous permettront de vous ouvrir au changement et de réussir une transition en douceur.

Comprenez la situation. Recueillez le plus d'information possible sur votre nouveau rôle ou vos nouvelles responsabilités, et sur les répercussions que ces changements auront sur vous. Discutez avec votre gestionnaire et vos collègues. Cependant, en parlant des changements organisationnels avec ces derniers, gardez à l'esprit que leur compréhension ou leur perspective du changement pourraient être différentes des vôtres et que tout malentendu pourrait activer le moulin à rumeurs.

Reconnaissez qu'il est normal de réagir au changement et que cela fait partie du processus de transition. Celui-ci se déroule en trois temps :

1. La fin. C'est une période de perte et de regret. Vous pourriez alors ressentir plusieurs émotions, notamment des sentiments de déception, de tristesse et même de colère.
2. La phase neutre. Les changements sont en cours, ce qui peut vous rendre incertain, anxieux, confus et réfractaire.
3. Le nouveau départ. Vous avez accepté la nouvelle réalité et comprenez votre nouveau rôle. Vous envisagez l'avenir avec plus d'optimisme.

Ayez une attitude positive et l'esprit ouvert. Assumer rapidement un nouveau rôle peut être source de frustration et de stress, mais peut également être avantageux sur le plan professionnel. Concentrez-vous sur les aspects positifs et les nouvelles habiletés que vous pourriez devoir acquérir. Envisagez de suivre des cours techniques sur des plateformes en ligne, dont certains peuvent être offerts gratuitement.

Adoptez une vision à long terme. Les changements que votre entreprise doit apporter durant cette période difficile ainsi que la période de transition peuvent causer certains bouleversements avant que vous puissiez commencer à entrevoir les récompenses à long terme. Souvenez-vous que les incertitudes actuelles passeront.

Faites de votre mieux. Les changements au travail peuvent monopoliser le temps et l'attention de tous, ce qui risque de réduire la productivité et l'efficacité. Communiquez régulièrement avec votre gestionnaire pour optimiser votre nouveau rôle, faire votre travail au meilleur de vos capacités et rester concentré sur votre rendement.

Faites preuve de souplesse. Vous avez peut-être l'occasion de contribuer au changement et de devenir la personne que les membres de votre équipe viennent consulter. En montrant votre volonté de relever de nouveaux défis et d'aider vos collègues, les gens seront plus susceptibles de vous soutenir ainsi que vos objectifs professionnels.

Gérez votre stress. Trouvez des moyens sains de composer avec le stress : une promenade à pied, du jogging, le yoga, la méditation ou un massage, ou réservez-vous du temps pour lire ou écouter de la musique.

Constituez-vous une équipe de soutien. Exprimer vos craintes et sentiments à des amis ou à des membres de votre famille vous aidera à prendre du recul. Si vous vous sentez dépassé par le changement, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille afin d'obtenir des ressources et du soutien.

Gardez le sens de l'humour. Vous pourrez ainsi plus facilement mettre en perspective des situations stressantes.

Enfin, souvenez-vous que rien n'est immuable. Les choses pourraient bientôt changer à nouveau. Si vous réussissez à garder une attitude positive, toutes vos options resteront ouvertes. Vous pourriez même découvrir des avantages insoupçonnés!

© 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.