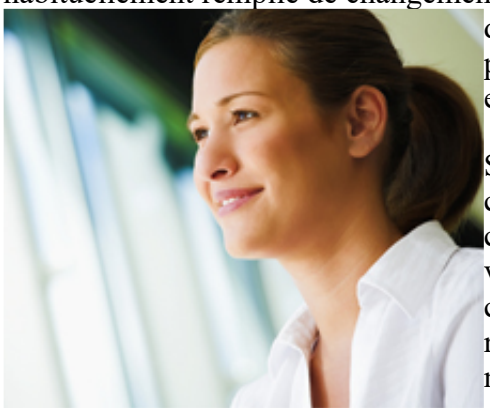
Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Le changement est inévitable, la croissance optionnelle

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 en milieu du travail. La vie quotidienne y est habituellement 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 souvent marquée de demandes et de priorités très exigeantes.



Savoir s'adapter et réagir efficacement dans un monde en évolution constante est devenu une habileté indispensable. Votre réaction au changement peut varier. Lorsque vous provoquez le changement, vous le qualifiez d'expérience palpitante. D'autre part, si le changement vous est imposé, vous vous sentez menacé, vous le redoutez et vous vous concentrez fortement sur ses conséquences négatives.

Passer de la résistance à l'acceptation

Quand vous résistez au changement, vous vous comportez consciemment ou non de manière à garder les choses comme elles étaient. Vos comportements et vos gestes ne sont pas en ligne avec les nouvelles directions et, par conséquent, vous ressentez généralement un malaise ou une tension. Pour vous aider à passer de la résistance à l'acceptation, il est bon de comprendre qu'il existe différentes raisons pour lesquelles les gens résistent et luttent contre le changement.

Il se pourrait que vous soyez ancré dans vos habitudes. La constance procure de la prévisibilité, de la stabilité et du confort. Après avoir fait les mêmes choses de la même manière pendant un certain temps, vous finissez par devenir excellent dans votre travail. Quand il vous est demandé d'apporter des changements qui ont des répercussions sur l’exécution de votre travail, votre sentiment de confort et de compétence en est alors perturbé. Vous pourriez parfois ressentir de l'insécurité à l’égard de vos habiletés.

Il est important de reconnaître qu'il est normal de vous sentir dérangé et frustré quand vous vous engagez dans une nouvelle direction. Demandez-vous quelles sont vos lacunes en matière de connaissances ou de compétences et cherchez à les améliorer. Vous pourriez aussi trouver avantageux de vous fixer un but qui vous aidera à faire de votre mieux dans un environnement en plein changement.

Il se pourrait que le changement implique une perte. Certains événements de la vie, par exemple, le décès d'un être cher, impliquent une perte majeure et un deuil. Cependant, dans d’autres cas, les pertes que nous éprouvons ne sont pas toujours aussi évidentes. Pour ce qui est du changement au travail, votre charge est probablement tellement élevée qu'il vous est difficile de réaliser que vous avez perdu quelque chose. Pourtant, le changement peut avoir pour résultat que vous n'avez plus les mêmes relations avec les gens ou l'occasion de participer à des activités que vous aimiez. Ces changements subtils peuvent se traduire par une perte et vos sentiments à cet égard vous rendront peu disposé à accepter le changement.

Le fait de déterminer les aspects du changement qui vous sont bénéfiques vous aidera à maintenir une façon équilibrée de voir les choses et vous permettra d’accepter positivement le changement.

Il se pourrait que ce soit la peur de l'inconnu. En période de changement, les choses sont incertaines et imprévisibles. L'inconnu pourrait alors vous faire peur ou vous inquiéter. Au travail, le changement dans un secteur peut entraîner des décisions dans un autre. Parce qu'elles sont imprévues, ces décisions ne peuvent être exécutées aussi rapidement que vous le souhaiteriez.

Il existe certaines choses que vous pouvez faire pour vous aider à vous adapter à l'incertitude ou à l'ambiguïté :

- Déterminez de quelle façon le changement influera immédiatement sur votre situation. Posez des questions pour éclaircir des éléments qui ne semblent pas clairs et maintenez votre concentration sur la tâche en cours. Afin de minimiser votre inquiétude à l'égard de ce qui vous attend, demandez-vous « Y a-t-il quelque chose que je puisse faire à ce sujet? »

- Si oui, déterminez les mesures à prendre. Sinon, acceptez le fait que vous n'exercez aucun contrôle sur la situation et concentrez-vous uniquement sur les choses que vous pouvez influencer.

- Vous pouvez tirer parti d'une expérience antérieure du changement en sous demandant : « Ai-je déjà vécu ce genre d'expérience? » ou bien « Comment ai-je traversé cette période et qu'est-ce qui a semblé fonctionner? »

S'orienter positivement vers le changement

Quel que soit le changement auquel vous devez faire face, il vous sera plus facile de le gérer et de vous y adapter si vous adoptez en général une attitude positive à son égard. Une attitude positive envers le changement implique :

- de savoir ce que vous pouvez maîtriser ou non dans une situation donnée
- de reconnaître que les perturbations sont une conséquence normale du changement
- d'être créatif et de rechercher les occasions qu'apporte le changement
- de reconnaître qu'il existe plusieurs bons moyens de faire les choses
- d'utiliser vos ressources personnelles et vos forces pour faire de votre mieux

Être vigilant et attentif

Le fait de voir le changement de façon positive contribuera énormément à réduire votre stress. Néanmoins, il est important de surveiller notre niveau de stress et de prendre soin de vous.

Nous jouons tous un rôle actif dans notre façon de réagir et de nous adapter au changement. Si nous le comprenons bien, il nous sera plus facile de tirer profit des occasions d'apprendre et d'évoluer qui accompagnent le 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.