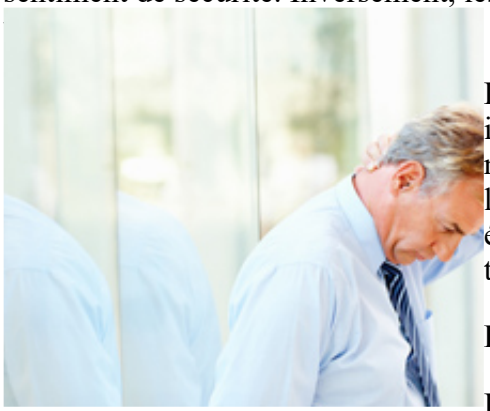
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Le choc de la transition : gérer le changement dans notre vie professionnelle et personnelle

Depuis notre petite enfance, tout ce qui est habituel et familier nous rassure et nous procure un sentiment de sécurité. Inversement, les périodes de changement peuvent nous perturber et nous causer



soient planifiées et gérées de façon appropriée.

Devant l'impossibilité d'éviter les transitions dans notre vie, il importe de comprendre pourquoi il nous arrive de réagir négativement dans ces périodes de changement et de reconnaître les signaux d'avertissement. Comprendre constitue la première étape de la recherche d'outils permettant de gérer le choc de la transition.

Des conseils pratiques

La transition se définit comme étant le passage d'une étape de notre vie à une autre. Le passage des étapes de croissance, but ultime de chaque transition, s'effectue rarement sans heurts.

Les transitions personnelles. Celles-ci comprennent le mariage, le retour au travail après un congé de maternité, un changement de mode de vie ou un déménagement. Les transitions personnelles sont parfois imprévues, par exemple, la prise en charge d'une personne âgée, une maladie ou une incapacité, ou la retraite obligatoire.

Les transitions professionnelles. Celles-ci comprennent un nouvel emploi, une nouvelle carrière, le statut d'emploi à temps plein à celui d'employé à temps partiel ou vice versa, ou le passage d'un travail en entreprise à un travail à domicile. Les transitions professionnelles sont parfois imposées, par exemple, une réduction de l'effectif, une fusion, un changement de lieu de travail, un nouveau supérieur immédiat ou de nouvelles responsabilités.

Il est important de reconnaître que les transitions personnelles ont inévitablement des répercussions sur votre vie professionnelle et vice versa. Même si vous décidez d'effectuer un changement, ses répercussions vous toucheront.

Les causes du choc de la transition

Les transitions personnelles et professionnelles peuvent avoir plusieurs causes, entre autres :

- des attentes irréalistes
- un changement de routine
- un surcroît de travail ou d'obligations familiales
- la peur des conséquences négatives
- le refus de s'adapter
- des compétences inadéquates
- des difficultés d'adaptation à une nouvelle culture ou à un nouveau rôle

Les signaux d'avertissement

Si vous craignez que vous ou un proche soyez aux prises avec un choc de transition, en voici les signes et les symptômes à surveiller :

- des problèmes de sommeil et des changements au plan de l'appétit
- une plus grande irritabilité ou agressivité
- de la léthargie ou de la difficulté à se concentrer
- le cafard
- un sentiment d'accablement et d'impuissance
- des maux de tête et de dos inexplicables
- le recours à l'alcool ou aux drogues
- une arrivée au travail de plus en plus tardive et des absences pour cause de maladie
- Sentiment d'oppression au réveil à l'idée d'entreprendre la journée ou d'aller travailler

Gérer le changement

Pour bien vivre une transition et le stress qui l'accompagne, il n'y a rien de tel que d'adopter une attitude positive.

Dans le cas d'une transition professionnelle, passez en revue les améliorations qu'il serait réaliste d'apporter à la situation. Par exemple, pourriez-vous acquérir les compétences requises? Pourriez-vous revoir certaines tâches avec votre supérieur immédiat? Vous serait-il possible de modifier votre horaire de travail pour passer plus de temps avec votre bébé? Si après avoir fait les efforts nécessaires pour vous adapter vous en venez à la conclusion que vous ne cadrez tout simplement pas dans votre nouvel environnement de travail ou que le poste ne vous convient pas, mettez-vous à la recherche d'un autre emploi tout en continuant d'occuper vos fonctions.

Dans le cas d'une transition personnelle, réfléchissez à la possibilité de demander aux membres de votre famille élargie de partager avec vous certaines de vos responsabilités personnelles. De plus, demandez-vous s'il serait nécessaire de modifier votre attitude. Réfléchissez à ce que vous pourriez faire pour mieux vous adapter au changement.

Dans le monde en évolution rapide dans lequel nous vivons, le changement est la seule constante, aussi bien dans notre vie personnelle que professionnelle. Cela signifie que, même si cela s'avère parfois difficile, nous devons accepter le changement et gérer efficacement ses conséquences. Heureusement, si nous réussissons à reconnaître les types de changements et les symptômes du choc de la transition, nous serons mieux en mesure de gérer les répercussions négatives du 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.