

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.

Exercer un contrôle sur le changement

Peu importe ce que nous faisons dans la vie, nous sommes tous exposés à des changements sous une forme ou une autre. Le monde du travail est en transition constante, tandis que nous sommes aux prises avec les effets des licenciements et des progrès continus de l’ère de l’information. De retour à la maison, plusieurs d’entre nous sont par ailleurs confrontés aux effets de changements sur le plan personnel, par exemple, de nouvelles responsabilités à l’égard d’une personne âgée ou d’un enfant, des problèmes relationnels ou des difficultés financières.

Si cette multitude de changements vous insécurise, sachez que vous n’êtes pas le seul. Toutefois, si vous passez votre temps à vous tracasser, cela ne vous mènera nulle part. En fait, l’un des secrets du succès en matière de gestion du changement réside dans notre capacité de déterminer ce sur quoi il est possible d’exercer un contrôle ou non, et ensuite d’agir en conséquence.

Des conseils et des outils pratiques

Des études montrent que le temps que nous consacrons à nous faire du souci se répartit comme suit: 40 pour cent sont consacrés à des événements qui ne se produiront jamais, 30 pour cent à des choses qui sont déjà arrivées, 22 pour cent à des questions insignifiantes, 4 pour cent à des événements au sujet desquels nous ne pouvons rien, et 4 pour cent à des événements réels dont il y a moyen d’infléchir le cours ou qu’il est possible de changer. C’est donc sur cette dernière portion qu’il nous faut concentrer nos énergies. Voici donc les quatre démarches importantes à cet égard :

Première étape – Déterminer ce que vous aimeriez changer.

- Pensez à des événements ou à des situations sur lesquels vous aimeriez exercer un meilleur contrôle. Avoir prise sur les événements signifie mieux les gérer, atténuer leurs conséquences négatives ou les éliminer complètement.
- Dressez la liste de ces situations et indiquez brièvement pour chacune les raisons pour lesquelles elles ont de l’importance pour vous et ce que vous pouvez faire ou non pour les modifier.
- Remarquez-vous des scénarios répétitifs? Y a-t-il des personnes qui réapparaissent souvent dans ces scénarios? Quelles sont répercussions générales sur votre bien-être? Ces répercussions sont-elles saines ou malsaines?
- Réfléchissez à la cause exacte de ces scénarios et notez vos observations.
- Mettre par écrit les choses importantes possède un effet à la fois puissant, relaxant et polarisant. C’est comme si le fait de voir les événements importants de votre vie en noir et blanc permettait de les démystifier et leur enlevait du pouvoir.

© 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.

Deuxième étape – Déterminer ce que vous pouvez changer ou non.

- Réfléchissez à ce que vous avez noté à votre liste (à l'étape 1) et déterminez les situations sur lesquelles vous pouvez exercer un contrôle ou non.
- Indiquez à côté de chaque événement ou situation si vous pensez vraiment pouvoir effectuer des changements ou si cela vous semble impossible. Soyez honnête envers vous.
- Sur une autre feuille, dressez deux colonnes, l'une pour les situations sur lesquelles vous pouvez agir et l'autre, pour celles qui sont indépendantes de votre volonté.
- Inscrivez-y les décisions que vous avez prises précédemment.

Troisième étape – Déterminer les domaines où vous décidez d'intervenir.

- Deux choix s'offrent à vous : soit que vous preniez des mesures énergiques pour maîtriser les situations stressantes, les atténuer ou les éliminer, soit que vous n'en preniez pas. C'est aussi simple que cela!
- À côté de chacun des facteurs de stress dans la liste des situations sur lesquelles vous pouvez agir et de celles qui sont indépendantes de votre volonté, inscrivez en gros caractères « Je prends les mesures nécessaires » ou « Je n'interviens pas ».
- En décidant consciemment d'agir et en vous faisant un devoir de prendre des mesures concrètes à l'égard des événements de la vie dont vous pouvez influencer le cours, vous cherchez à prendre une orientation qui vous mènera vers de meilleurs résultats.
- Souvenez-vous que, si vous décidez de ne pas intervenir à l'égard de certaines situations sur lesquelles vous pourriez exercer un contrôle, vous abandonnez en réalité la partie et choisissez de vivre plus de stress malsain et de frustrations, et cela n'a aucun sens. Réévaluez la situation.
- En choisissant de ne rien tenter en ce qui a trait à des situations sur lesquelles vous n'exercez aucun contrôle, vous prenez une décision judicieuse qui aura un effet bénéfique sur votre santé en période de transition.
- En reconnaissant qu'il existe des situations au sujet desquelles vous ne pouvez rien, vous choisissez de ne pas vous battre inutilement. Vous décidez de ne plus laisser ces facteurs de stress vous toucher et de concentrer vos énergies sur les choses que vous pouvez changer.

Quatrième étape – Préparer un plan d'action.

Le changement est inévitable. C'est pourquoi le fait d'être mieux préparé à y faire face vous aidera non seulement à réaliser un équilibre entre vos priorités, mais aussi à améliorer votre capacité de gérer les répercussions des diverses situations sur votre propre bien-être comme sur celui des personnes qui vous entourent. Aujourd'hui, c'est la journée parfaite pour commencer à vous préparer.

- Voici l'étape difficile, mais cruciale. Vous êtes sur le point d'élaborer un plan d'action réaliste en vue de modifier vos perceptions, vos attitudes et vos comportements malsains par rapport à des situations qui sont indépendantes de votre volonté et d'adopter, pour celles sur lesquelles vous avez prise, de nouveaux comportements, sains et propices au changement.
- Sur une autre feuille, dressez deux colonnes : « Réussir » et « Lâcher prise ».
- Inscrivez les décisions que vous avez prises à la troisième étape en indiquant, sous « Réussir », les situations au sujet desquelles vous avez l'intention de prendre des mesures; puis, énumérez les autres sous « Lâcher prise ».
- Pour chaque situation, trouvez une ou deux mesures simples que vous pouvez adopter pour atteindre vos objectifs.
- Établissez un échéancier réaliste et décrivez comment vous prévoyez souligner chacune de vos réussites.
- Revoyez vos plans périodiquement. L'importance des divers événements risque de changer, ce qui vous obligera à modifier vos plans.