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.

Comment gérer le changement dans un monde en évolution constante?

C'est un fait établi que certaines personnes affrontent le changement mieux que d'autres. Tout en reconnaissant qu'il n'existe pas de solution miracle pour apprivoiser le changement, ces quelques suggestions pourraient favoriser une transition en douceur.

De nos jours, les changements sur le plan mondial, technologique et social s'enchaînent à un rythme plus rapide que jamais et touchent notre vie de façon radicale. De plus, peu d'entre nous les anticipent, soit parce que nous sommes trop pris par les exigences de la vie quotidienne ou parce que nous pratiquons la politique de l'autruche. Nous ne sommes donc pas préparés au changement qui se trouve soudainement à notre porte.

1. Mettez-vous à l'écoute des changements au travail et des nouvelles tendances dans le monde. Lisez les publications concernant votre industrie et votre genre d'occupation. Souvenez-vous que ceux qui s'attendent au changement sont mieux préparés à tirer profit des occasions qui s'y rattachent.

2. Ayez les changements bien en main. Carole croit qu'elle pourrait perdre son emploi cette année parce que l'entreprise où elle travaille est en période de réorganisation. Elle peut s'inquiéter et agoniser ou agir de façon positive en faisant une planification personnelle. Carole pourrait alors se renseigner sur les possibilités d'emploi pour une personne possédant ses compétences et son expérience. Une consultation avec un conseiller en orientation professionnelle pourrait aussi s'avérer utile. En d'autres termes, elle est plus susceptible d'apprivoiser Ie changement que d'en être victime.

3. Ne vous laissez pas atterrer par les changements. Georges devra comprendre qu'il laissera plus que son travail au moment de sa retraite anticipée. Cette transition provoquera une réaction en chaîne mettant en jeu une modification de sa routine, de ses rapports et de son revenu. Si, par exemple, Georges a l'intention de déménager, il serait peut-être préférable pour lui de remettre à plus tard ce déménagement pour s'habituer d'abord aux autres changements dans sa vie.

4. Sachez qu'il faut du temps pour s'adapter à un changement majeur. Diane et Julien ont récemment emménagé dans la maison de leurs rêves. Ils évoquent sans cesse leur ancien voisinage et commencent à se demander si ce déménagement n'a pas été une erreur. Diane et Julien devraient se ménager. Il leur faudra du temps pour aimer leur nouvelle demeure et le choix qu'ils ont fait. Ceci mettra dans une meilleure optique leur nostalgie pour l'ancien voisinage.

5. Adoptez une attitude positive à l'égard du changement. Les spécialistes dans ce domaine s'accordent à dire que notre attitude envers le changement est la clé de notre habileté à le vivre. Il est donc important de comprendre que chacun de nous est maître de son attitude. En d'autres termes, vous pouvez choisir d'envisager le changement comme étant un problème ou un défi. Selon vous, quels sont les employés les plus susceptibles de faire face à un changement? Ceux qui disent « Je suis incapable de faire cela » ou ceux qui affirment « J'ai réussi par le passé et je peux réussir maintenant. »

6. Revalorisez votre estime de soi. Songez à l'énoncé suivant : « Ceux pour qui le changement représente une occasion, savent qu'ils peuvent y faire face avec confiance et que leur vie en sera enrichie; ils sont dotés d'une estime de soi plus solide », affirme Shad Helmstetter dans son livre *You Can Excel in Times of Change*. Il poursuit en disant que le respect de soi est dérivé de l'une de ces trois

sources : des commentaires positifs ont été faits à notre sujet, des pensées positives qui nous animent et des réalisations personnelles dont nous pouvons être fiers.

7. Sachez que le changement est une source de tension. Surveillez les signes de tension physique, mentale et émotionnelle. Même les personnes les plus robustes peuvent souffrir de dépression et d'isolement lors d'un changement soudain. Il est donc important de déterminer les stratégies qui ont déjà fait leurs preuves dans ces situations, comme la participation à un groupe d'entraide ou de soutien où les personnes partagent une expérience avec d'autres en ayant vécu une semblable.

8. Prenez soin de vous. N'oubliez pas qu'une saine alimentation, un repos adéquat et l'exercice pratiqué de façon régulière vous aideront à composer avec le changement.

9. Ayez le sens de l'humour. Terry L. Paulson, dans son livre *Making Humour Work*, suggère que l'humour peut alléger le malaise initial entraîné par un changement au travail et que de « rire ensemble nous conforte dans l'idée que nous sommes tous dans la même situation et que nous ressentons le même malaise ».

10. Ne craignez pas de demander de l'appui. Il est important de vous tourner vers les autres pour demander des conseils, des renseignements et un soutien émotionnel. Votre réseau de soutien social pourrait se composer de votre conjoint ou partenaire, votre famille, vos amis, vos collègues ou des relations d'affaires, vos conseillers professionnels, des institutions ou des organismes.

Les exigences de la vie quotidienne nous occupent déjà énormément, sans compter les changements qui s'y ajoutent. Nous réalisons alors que toute modification à nos habitudes de vie peut devenir difficile à gérer.

Vous sentez-vous dépassé par le changement au point de ne pas arriver à vous y adapter? Avez-vous l'impression d'avoir perdu vos points de repère?Dans certaines situations, les personnes le plus près de vous vous offriront le soutien dont vous avez besoin. Cependant, parfois, elles sont dans l'impossibilité de le faire. Vous pourriez alors communiquer avec un conseiller au PAE qui vous aidera à vous adapter au changement et à redéfinir vos objectifs afin d'envisager l'avenir à nouveau avec confiance.

Si vous souhaitez obtenir une aide spécialisée dans la résolution de situations délicates concernant un employé, communiquez avec Solutions Mieux-être LifeWorks·fgi pour vous renseigner sur notre service de consultation en gestion ou les séances de formation offertes par votre programme d'aide aux employés.

© 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.