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.

S'ouvrir au changement en milieu de travail



Afin de prospérer dans le monde hautement concurrentiel d'aujourd'hui, il faut sans cesse s'adapter et innover. Le changement est donc devenu la norme pour la plupart des employés. Cependant, tout changement, qu'il soit positif ou négatif, personnel ou professionnel, peut être stressant parce qu'il comporte une part d'inconnu, et qu'on a tendance à craindre l'inconnu. Trouver des façons de s'ouvrir au changement est la clé du succès!

Comprendre le changement

Bien que le changement ne relève pas de notre volonté, nous maîtrisons notre façon de nous adapter au changement et de passer d'une réalité à une autre. Toutefois, notre perception du changement influe habituellement sur cette transition. Par exemple, si nous considérons le changement comme une chose positive et pleine de possibilités, nous l'accueillerons avec enthousiasme et nous nous adapterons rapidement. En revanche, si nous pensons qu'il pourrait avoir un effet négatif sur nous, nous sommes susceptibles d'y résister. En outre, plus la menace perçue est grande, plus notre résistance et notre transition seront difficiles.

Faciliter la transition

Il n'est peut-être pas possible d'échapper au changement au travail, mais il est possible de le rendre moins difficile. Voici quelques conseils qui vous permettront de vous ouvrir au changement et de réussir une transition en douceur.

- **Comprenez la situation**. Renseignez-vous le plus possible sur le changement imminent et ses répercussions sur votre travail. Parlez avec votre gestionnaire et vos collègues. Cependant, en discutant 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 démarrer 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. Nous pouvons 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 nous rendre incertains, anxieux, confus et récalcitrants.
    3. Le nouveau départ. Nous avons accepté la nouvelle réalité et comprenons notre nouveau rôle. Nous envisageons l'avenir avec plus d'optimisme.
- **Ayez une attitude positive et l'esprit ouvert**. Certes, le changement peut être frustrant et stressant, mais avantageux sur le plan professionnel. Concentrez-vous sur les aspects positifs et les nouvelles habiletés que vous pourriez devoir acquérir.
- **Adoptez une vision à long terme.** Les changements organisationnels peuvent être un véritable défi pour les entreprises et la période de transition peut entraîner des bouleversements avant que les avantages à long terme se précisent. Souvenez-vous que les incertitudes actuelles passeront.

© 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.

- **Faites ce que vous faites de mieux**. Les changements au travail peuvent monopoliser le temps et l'attention de tous, ce qui risque de réduire la productivité et l'efficacité. Continuez d'accomplir votre travail le mieux possible et ne pensez qu'à 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. Démontrer la volonté de relever de nouveaux défis et d'aider vos collègues fera en sorte que 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, 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 votre sens de l'humour.** L'humour aide aussi à mettre les situations stressantes en perspective.

Enfin, rappelez-vous que rien n'est immuable. Les circonstances pourront bientôt changer de nouveau et vous feront peut-être regretter d'avoir gaspillé votre énergie à vous énerver au sujet du premier changement. Si vous réussissez à garder une attitude positive, toutes vos options resteront ouvertes. Vous pourriez même découvrir des avantages insoupçonnés!