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.

Entités inconnues : Composer avec le stress d'un déménagement imprévu

Changer d'environnement, même dans le meilleur des cas, peut générer une foule de hauts et de bas émotionnels en même temps. Ainsi, lorsqu'il s'agit d'un déménagement que vous n'aviez pas prévu, la situation devient plus stressante. Ce qui est le plus commun dans tous types de déménagements, c'est le déplacement de l'ancien emplacement vers le nouveau, créant ainsi un sentiment de perte qui se traduit en chagrin. Selon le « Guide de guérison du chagrin » (Harper Collins, 1998), nous nous sentons tristes lorsqu'il y a des « sentiments contradictoires provoqués par un changement ou la fin d'un modèle comportemental familier ».



Lorsque les gens doivent déménager, ce chagrin est habituellement inattendu et cache un niveau d'anxiété, d'émotion et d'anticipation de l'inconnu. L'inévitable sentiment de perte qui accompagne le déracinement soudain peut générer un sentiment d'incertitude et de confusion. D'une part, vous pourriez avoir hâte au nouvel environnement, de rencontrer de nouvelles personnes et à un nouveau départ, alors que vous pourriez être triste à l'idée de quitter amis et famille.

Si vous pouvez surmonter le choc du déménagement, vous pourrez probablement surmonter votre chagrin et vous adapter assez rapidement. Mais si vous êtes incapable de le surmonter, les effets de votre malheur peuvent être tant physiques que psychologiques.

Stress d'après-déménagement

Que vous déménagiez dans une nouvelle ville ou un nouveau pays ou que vous retourniez à la maison, il y a des étapes que vous pouvez franchir afin de vous préparer à cette transition et minimiser le stress que cela provoque dans votre vie.

Avant le déménagement...

Faites des adieux significatifs. Déterminez un moment privilégié pour rencontrer vos proches et amis (pas nécessairement tous en même temps) pour préparer le déménagement et faire des plans pour rester en contact et atténuer votre sentiment et votre perception que provoque le fait de quitter votre ancienne vie.

Évitez les décisions importantes. Évitez de prendre toutes décisions d'ordre émotionnel comme l'achat immédiat d'une maison. Déménager est un événement important et chargé d'émotions, qui ne devrait pas être jumelé avec d'autres activités de nature émotionnelle, si possible. Si vous devez prendre des décisions importantes, déléguez-les ou demandez de l'aide à un service de déménagement, un agent immobilier de la région ou tout autre professionnel local.

Prenez ce dont vous avez besoin. Alors que vous pouvez être limité dans ce que vous pouvez prendre, assurez-vous d'emporter quelques morceaux importants de votre ancienne vie, comme les meubles, électroménagers, livres, vêtements, etc. Ces articles peuvent vous aider à vous sentir comme « à la maison » dans votre nouvel appartement ou votre nouvelle maison, atténuant ainsi votre sensation de déplacement.

Demandez de l'aide. Outre la réduction de la charge de travail physique et les exigences en termes de temps et d'énergie, inciter les autres à participer peut vous donner la stimulation affective dont vous avez besoin pour passer à travers la transition et vous aider à vous sentir moins seul.

Prenez soin de vous. Faites ce que vous devez faire pour alléger le fardeau psychologique du déménagement. Pendant et après le déménagement, si vous êtes fatigué, dormez; si vous avez faim, mangez; si vous vous ennuyez, regardez un film, etc.

Enfants

Si des enfants sont impliqués dans le déménagement, facilitez-leur la vie en les encourageant à poser des questions. Donnez-leur le plus d'informations possible quant à leurs nouvelles conditions de vie, demandez-leur de créer un carnet d'adresses, aidez-les à planifier leurs adieux et à dire au revoir à leurs endroits préférés. Les amener à planifier ces étapes peut être cathartique pour vous également et cela vous rappellera ce que vous devez faire pour vous-même.

Pendant et après le déménagement

Préparez-vous en faisant des recherches pour votre nouvelle maison, dès que possible et aussi souvent que possible. Cela peut être très stimulant et vous permettra d'anticiper positivement votre déménagement. Voyez ce changement comme une belle opportunité d'avenir et soyez positif quant à la personne que vous pouvez devenir en vous ajustant à cette nouvelle culture.

Donnez-vous du temps. Beaucoup de gens arrivent dans leur nouvel emplacement et s'attendent à ce que tout se mette en place instantanément. Cependant, la réalité est que cela prend du temps, de la patience et des efforts afin de s'habituer à une nouvelle région, se faire de nouveaux amis et développer une routine confortable. Gérez les attentes relativement à cela et créez une liste de choses à faire en attendant. Une partie de cette liste pourrait être de vous joindre à une équipe sportive ou un club, de prendre des cours de langues ou de vous connecter en ligne avec un groupe d'expatriés.& Assurez-vous d'inclure votre famille dans la définition de ces objectifs, si elle déménage avec vous.

Écoutez les autres. Quand tout est nouveau, il est facile de se perdre dans vos propres pensées et idées, mais vous devez vous engager activement dans ce nouveau monde et apprendre comment communiquer avec ceux qui vous entourent dans cet environnement. Une communication efficace sera importante afin de bâtir un cercle de soutien solide, ce qui vous aidera à reprendre le contrôle plus facilement et plus rapidement.

Attendez-vous à un certain niveau de choc culturel, même lors d'un déménagement dans votre propre pays. D'après une enquête menée auprès d'entreprises américaines, un des obstacles les plus courants au fonctionnement dans un nouvel environnement est « la difficulté d'adaptation ». À la maison, vous utilisez des modèles de gens et de comportements pour vous évaluer constamment. Cependant, dans un nouvel environnement, ce processus continu d'autoévaluation et de validation disparaît soudainement. Un déménagement vous oblige non seulement à modifier l'endroit où vous vivez, mais également votre façon de vivre et qui vous êtes. Cet ajustement et cette adaptation à une nouvelle maison sont importants afin que vous retrouviez un sentiment de contrôle. Vous vous adapterez avec succès en vous identifiant à un nouveau système et en vous évaluant.

Vous habituerez-vous à votre nouvel environnement durant la nuit ? Probablement pas, mais, avec de la patience, un effort concerté et de la perspicacité face à vos émotions et vos besoins, vous serez moins stressé lorsque vous vous installerez dans votre nouvelle demeure et plus ouvert à ce que cette nouvelle opportunité a à offrir.

© 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.