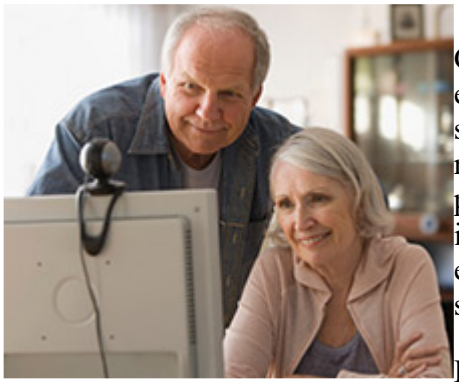
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Il est essentiel pour votre santé mentale et votre bonheur d'accepter le changement



Connaissez-vous ce vieil adage : « La seule chose qui ne change pas est le changement »? Voilà l'une des choses les plus vraies qui soient : le changement est inévitable, il touche tout le monde et il revient continuellement. Mais même si le changement est constant, pour beaucoup d'entre nous, sa gestion s'avère l'un des plus importants défis de la vie quotidienne. En effet, nous préférons être en terrain connu. Accepter le changement et développer sa résilience sont essentiels pour avoir une bonne santé mentale.

Le changement survient sous toutes les formes et dans toutes les sphères de la vie : nouer des relations personnelles et professionnelles et y mettre fin, commencer un nouvel emploi, déménager sa famille, perdre un être cher, avoir des enfants, changer de patron, devoir suivre de nouvelles méthodes au travail, etc. Même un changement positif peut entraîner des difficultés d'adaptation. Certains changements dans notre vie personnelle ou professionnelle exigent tellement de nous qu'ils vont jusqu'à provoquer des états dépressifs ou anxieux. Cependant, améliorer notre résilience de façon proactive peut rendre le changement moins intimidant et plus porteur d'épanouissement.

Voici quelques conseils pour accroître votre résilience et ainsi vous aider à faire preuve de plus de souplesse pour faire face au changement :

1. Favorisez l'acceptation radicale

L'acceptation radicale est un outil psychologique qui enseigne que, bien que le changement puisse être pénible, c'est en fait la résistance au changement par des affirmations comme « Ce n'est pas juste! » ou « Je ne m'en sortirai jamais! » qui le rend vraiment difficile à supporter. La réalité est ce qu'elle est... et si on ne peut la changer, vaut mieux l'accepter.

2. Faites des efforts pour entretenir vos amitiés

Lorsqu'un changement se produit, nous comptons sur les gens qui nous entourent pour nous aider à traverser cette période difficile. Établissez et maintenez de solides relations avec vos amis et les membres de votre famille. Non seulement vous pourrez en tirer un soutien mutuel, mais cela vous aidera à rester vous-même, peu importe les changements survenant dans votre vie.

3. Préparez un plan de résilience

Lorsqu'un changement important survient, il faut y être prêt. Un plan de résilience devrait couvrir des aspects financiers, comme l'affectation d'une partie de votre épargne à des changements inattendus. Il devrait aussi inclure des stratégies pour prendre soin de vous et une liste de personnes que vous pouvez appeler lorsque vous voulez parler de votre état d'esprit et de ce que le changement peut signifier.

4. Voyez le changement comme une vertu

Certains changements sont pénibles, voire dévastateurs. Heureusement, toutefois, ils nous permettent de grandir. En provoquant le changement, soit en cherchant à vous améliorer, soit par l'épanouissement personnel, vous augmenterez votre résilience. Agrémentez votre vie de changements positifs en vous perfectionnant, en vous fixant de nouveaux objectifs personnels et en adoptant de nouveaux champs d'intérêt.

Accroître sa résilience ne signifie pas être insensible au changement, mais plutôt ne pas perdre son équilibre ou devenir incapable d'agir. Les gens qui adoptent l'acceptation radicale ressentent aussi le chagrin et les effets émotionnels du changement ou de la perte, mais ils sont en mesure de surmonter ces états en préservant leur santé mentale.

Suivez les conseils ci-dessus au quotidien pour vous préparer aux changements futurs et les vivre le plus positivement possible.

© 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.