

Octobre 2018



Le changement fait partie de la vie : les grandes transitions et vous

Le changement est essentiel à notre épanouissement et développement personnel; c'est ainsi qu'on passe de l'enfance à l'adolescence, puis à l'âge adulte et au troisième âge. Si la plupart du temps, ces changements s'effectuent tellement graduellement qu'on les remarque à peine, il arrive qu'un événement transforme complètement notre vie. Parfois extraordinaires et heureux (obtention d'un diplôme, mariage, naissance) ou traumatisants (décès d'un proche, divorce, accident), les changements peuvent aussi être moins extrêmes (déménagement, changement d'emploi, départ à la retraite). Qu'un changement déterminant soit le résultat de notre volonté ou non, on ne sait pas toujours ce qui nous attend, et l'inconnu est parfois inquiétant.

Certaines stratégies peuvent toutefois nous aider à mieux composer avec les événements importants de la vie. En voici quelques exemples :

- **Soyez préparé.** Bien souvent, les transitions génèrent un stress financier. Prendre le temps de vous préparer aux événements prévus, comme un départ à la retraite ou l'achat d'une maison, ou imprévus, comme une perte d'emploi ou une invalidité, vous permettra d'atténuer beaucoup de craintes pouvant découler d'un tel événement.
- **Essayez de garder une attitude positive.** Certains changements peuvent être éprouvants, voire déstabilisants, mais faire des efforts pour voir le bon côté des choses quand c'est possible peut grandement faciliter la transition.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez travailsantevie.com pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605.

- **Attendez-vous à éprouver diverses émotions.** Chacun réagit différemment au changement et certaines transitions sont plus difficiles que d'autres. La tristesse, l'anxiété ou la peur sont des réactions normales. Lorsque le changement est imprévu et non souhaité, par exemple une perte d'emploi soudaine ou une rupture, il arrive que l'on soit également ébranlé, en colère ou d'humeur dépressive. En sachant quels types d'émotions vous pourriez éprouver, vous serez mieux en mesure de gérer vos réactions.
- **Tirez parti de votre réseau de soutien.** Les membres de votre famille et amis en qui vous avez confiance ont votre bien-être à cœur. N'hésitez pas à vous adresser à eux pour obtenir leur avis, des suggestions et des conseils judicieux. Vous trouverez aussi sur Internet des groupes de personnes qui vivent une expérience similaire à la vôtre et qui peuvent vous apporter du soutien.
- **Trouvez des moyens sains de gérer votre stress.** Faites ce qui vous fait du bien, que ce soit la course, le yoga, la méditation, un massage, la lecture ou la musique. Ces activités ont un point en commun : elles créent un espace « sécuritaire » qui permet de se ressourcer.
- **Prenez soin de vous-même.** Vous serez mieux en mesure de composer avec des situations stressantes si vous mangez sainement, faites régulièrement de l'exercice, dormez suffisamment et consommez de l'alcool avec modération.

Finalement, si vous vous sentez dépassé par un événement important de la vie, n'hésitez pas à vous adresser à un professionnel qui saura vous aider. Communiquez avec nous pour obtenir du soutien.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez travailsantevie.com pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605.