



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 influence 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.

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.

1 800 361-5676 ou travaillsantevie.com



- **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.
- **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!

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.
 1 800 361-5676 ou travailsantevie.com



Les relations dans l'univers numérique

La technologie a changé notre façon de communiquer. Les messages textes, les courriels, les appels vidéo et surtout les médias sociaux sont devenus la nouvelle norme, remplaçant les appels téléphoniques et les conversations en personne. Ces moyens de communication numériques ont également changé la façon dont nous tissons et entretenons nos relations.

Il y a seulement vingt ans, la plupart d'entre nous avaient une poignée d'amis proches et un plus grand cercle de connaissances (voisins, collègues, associés, etc.). Aujourd'hui, ce cercle s'est élargi, comptant des centaines d'amis virtuels grâce aux médias sociaux et aux réseaux numériques.

Même si la technologie numérique présente des avantages immenses, elle peut également réduire notre capacité à nouer et entretenir des liens dans la vraie vie.

Avantages des relations numériques

- Maintien de liens avec notre famille et notre culture d'origine. Il arrive souvent que les membres de notre famille soient dispersés aux quatre coins du pays ou du monde, ce qui pourrait entraîner un sentiment d'éloignement ou d'isolement. Grâce aux médias sociaux, nos grands-parents en Inde et notre cousin à Calgary ont l'impression d'être plus près de nous, alors que nous pouvons conserver des liens avec notre culture et nos racines.
- Retrouvailles avec d'anciens amis et création de nouvelles amitiés. Le contact avec des amis qui nous appuient constitue l'un des éléments essentiels de la santé mentale. Même la personne la plus timide réussira à rencontrer en ligne de nouvelles personnes!
- Amélioration de notre estime de soi. Quoi de plus satisfaisant que de voir que nos amis en ligne aiment nos publications, donnent une rétroaction positive ou accueillent nos frustrations avec empathie?

Inconvénients des relations numériques

Puisque ceux qui préfèrent les relations en ligne sont de plus en plus nombreux, de plus en plus de gens trouvent les interactions de la vraie vie difficiles en raison de leur complexité et de leurs subtilités. En effet, les appareils électroniques et le monde virtuel peuvent nuire aux interactions avec notre entourage et empêcher le développement de relations intimes, significatives et durables. Rares sont nos « amis » ou « abonnés » sur les médias sociaux qui nous connaissent bien ou se soucient sincèrement de notre bien-être. Ils ne remplacent pas les confidents et êtres chers de la vraie vie.

Dans l'univers numérique, nous pouvons également présenter une version modifiée ou idéalisée de nous-mêmes ou publier seulement ce que nous voulons qu'on sache de nous. Personne ne voit ou n'entend parler de nos moments moins parfaits.

Entretenir des relations numériques réalistes

Même si l'univers numérique vous permet de garder le contact avec des amis de longue date, d'échanger avec de nouveaux amis sur vos centres d'intérêt et d'élargir votre réseau professionnel, il est important de continuer à bâtir des relations dans la vraie vie. Le secret, c'est de maintenir un équilibre. Voici quelques conseils :

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.

1 800 361-5676 ou travailsantevie.com



- **Évitez de prendre les relations en ligne trop au sérieux.** Les relations en ligne ne peuvent se substituer à celles dans la vraie vie. Une émoticône ou un sigle comme MDR (mort de rire) ne remplace pas les rires et les larmes partagées avec un bon ami ou un membre de la famille. L'univers numérique nous met en communication avec des centaines de personnes, mais il peut aussi nous faire sentir plus seuls.
- **Trouvez des moyens hors ligne de stimuler votre assurance.** C'est chouette lorsque les gens de notre communauté virtuelle « aiment » ou « partagent » nos publications, mais nous pourrions nous habituer à cette validation constante, de sorte que nous nous y attendons également dans d'autres situations. En outre, fonder l'opinion que nous avons de nous-mêmes sur les valeurs d'autres personnes peut nous rendre malheureux. Il vaut mieux s'investir dans l'estime de soi. Il y a différentes façons de le faire.
 - **Créez un réseau de soutien.** Il importe de vous entourer de personnes qui vous acceptent comme vous êtes, qui croient en vous, qui vous écoutent quand vous avez des problèmes et qui vous soutiennent. Vous pouvez communiquer avec votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) pour obtenir de l'aide.
 - **Cessez de vous juger.** S'il est bon d'être réaliste et de reconnaître autant ses faiblesses que ses forces, il n'est pas bénéfique de se critiquer constamment. Lorsque votre voix intérieure vous dit des mots durs ou négatifs comme « je suis nul » ou « j'ai l'air stupide », souvenez-vous que vous ne les diriez jamais à quelqu'un d'autre. Donc, dites-vous plutôt « je suis humain et je fais de mon mieux ». Nos imperfections nous rendent uniques et nos erreurs nous font progresser.
 - **Aidez les autres.** Constaté l'effet positif de vos gestes sur d'autres personnes est la meilleure validation qui soit!
 - **Limitez le temps que vous passez en ligne.** Les plateformes numériques sont un outil de travail essentiel, en plus d'offrir jeux et divertissements. Elles peuvent donc empiéter sur tous les aspects de notre vie. Il est difficile de ne pas répondre immédiatement à un courriel ou à un message texte. Convenez avec les membres de votre famille de vous débrancher tous pendant une heure chaque soir ou le samedi, et passez ce temps ensemble : sortez vos jeux de société, mettez le nez dehors ou soupez tout simplement ensemble et parlez de votre journée.

Si elles sont utilisées correctement, les applications numériques peuvent améliorer vos relations dans la vraie vie. Par exemple, Skype permet aux familles et amis éloignés de se parler et de se voir, alors que les médias sociaux leur offrent un moyen d'échanger des nouvelles, des actualités, des photos et des vidéos. Toutefois, les relations en ligne ne remplacent pas les interactions avec de vraies personnes, qui permettent d'entretenir des relations solides, significatives et durables. L'important, c'est de trouver un équilibre.

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.
 1 800 361-5676 ou travailsantevie.com

