



Bien composer avec le changement est vital pour la santé

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, sa gestion s'avère pour beaucoup d'entre nous l'un de nos plus importants défis quotidiens. En effet, nous préférons être en terrain connu. Accepter le changement et développer sa résilience est essentiel pour avoir une bonne santé mentale.

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

Qu'est-ce que la résilience?

La résilience est une façon de vivre et de se comporter qui permet de se remettre rapidement des situations négatives ou positives qui déstabilisent la vie quotidienne, par exemple les échecs, les progrès, les promotions, les nouvelles responsabilités et les changements de rôle personnel et professionnel. Les personnes résilientes continuent à s'épanouir dans des conditions fluctuantes. Selon certaines études, les caractéristiques de la résilience sont la flexibilité, la sociabilité, la détermination et la curiosité. Ces qualités permettent aux personnes résilientes d'être créatives et d'apprendre de leurs expériences.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés (PAE) 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 905 866-3605.



Heureusement, il est possible d'acquérir de la résilience. Voici quelques façons de la développer :

Tissez des liens significatifs. 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 cela vous procurera-t-il du soutien, mais cela vous aidera à rester vous-même, peu importe les changements survenant dans votre vie.

Cultivez une image positive de vous-même. Augmenter sa confiance en ses aptitudes et intuitions et avoir une bonne connaissance de soi est important pour devenir plus résilient. Lorsque vous êtes aux prises avec des changements, songez à votre passé et rappelez-vous vos réalisations et les expériences avec lesquelles vous avez composé. Tirez-en du courage. La vie n'est ni négative ni positive, et n'est pas faite uniquement de succès ou d'échecs.

Regardez la situation dans son ensemble. Dans l'une de ses chansons, George Harrison, du groupe The Beatles, disait que tout finit par disparaître (« all things must pass »). Et il avait bien raison. Les choses changent et elles continueront de changer; prendre du recul vous aidera à traverser les périodes de bouleversement. Gardez à l'esprit que ce que vous vivez maintenant n'est qu'un moment de votre vie situé entre votre passé et votre avenir.

Prenez d'abord soin de vous. Pour augmenter votre capacité à vous adapter au changement, prenez soin de vous en vous alimentant sainement et en faisant de l'exercice régulièrement. La méditation et le yoga peuvent également renforcer la résilience.

Fixez-vous des objectifs et rappelez-vous ce qui est important pour vous. Lorsque vous faites face au changement ou à d'autres expériences marquantes, il est important de placer ces événements dans une perspective significative pour vous. Avoir des objectifs et faire preuve de détermination vous aidera à intégrer le changement et à savoir quoi faire.

Anticipez le changement et planifiez en conséquence. Pendant les périodes de calme et de stabilité, continuez à anticiper le changement en surveillant les signes avant-coureurs, faites des plans à l'avance et mettez des ressources de côté. Suscitez le changement en étant curieux et en vous exposant à de nouvelles expériences et à de nouvelles idées. Pourquoi ne pas essayer un nouveau passe-temps ou sport, vous rendre dans une nouvelle destination ou goûter à une nouvelle cuisine?

Accroître sa résilience ne signifie pas être insensible au changement, mais plutôt ne pas perdre son équilibre ou devenir incapable d'agir. Les gens très résilients ressentent aussi la perte et les effets émotionnels du changement, mais ils sont en mesure de traverser 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.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés (PAE) 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 905 866-3605.

