

Conseils pour composer avec des changements au travail pendant une affectation

Même si vous travaillez dans un bureau d'une grande multinationale qui connaît du succès, compte tenu de la situation économique mondiale, il y aura forcément des changements qui se produiront dans votre milieu de travail. En tant que gestionnaire, il est fort probable que vous ayez appris, ou que vous devrez apprendre, à faire face à des restructurations, à des fusions, à une réduction des effectifs et à des compressions, ce qui peut être particulièrement difficile si vous travaillez dans un autre pays. Les stratégies suivantes peuvent vous aider à gérer le changement au travail pendant votre affectation à l'étranger.

Comprenez ce qui se passe. Les changements qui se produisent dans le milieu de travail peuvent enclencher chez certaines personnes le processus de deuil. Vous et les gens qui vous entourent pourriez ressentir une gamme d'émotions, notamment le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation, avant de pouvoir vraiment tourner la page de façon positive. Bien que vous ne puissiez exercer aucun contrôle sur ce qui a fait naître ces émotions, vous pouvez gérer la façon dont vous vous adaptez au changement.

Demeurez positif. Chassez les pensées négatives et évitez les propos négatifs, et ce, pour votre propre bien-être et celui de vos subalternes. Cette négativité peut nuire à votre carrière et à votre santé, et avoir un effet nuisible sur l'environnement de travail des autres. Lutez contre ces pensées en citant des exemples de mesures et de réalisations positives. Cernez et privilégiez les forces, et trouvez des moyens d'apporter des améliorations là où elles sont nécessaires. Il peut être utile de trouver une personne en qui vous avez confiance et avec qui vous pouvez parler librement afin d'exprimer certaines de vos préoccupations.

Élaborez des stratégies d'adaptation appropriées. Il existe différentes stratégies d'adaptation qui peuvent aider à surmonter le stress causé par un changement en milieu de travail, notamment les stratégies axées sur les tâches (c'est-à-dire planifier la résolution de problèmes), les stratégies d'apprentissage et d'adaptation (c'est-à-dire modifier les attentes irréalistes, en apprendre davantage sur la culture), les stratégies interpersonnelles (c'est-à-dire établir des relations, obtenir de l'aide pour accomplir des tâches) et les stratégies d'évitement et de défense (c'est-à-dire cesser d'avoir un comportement ethnocentrique).

Soutenez votre équipe. Essayez d'éviter d'apporter d'autres changements importants, en plus de ceux qui sont déjà en cours. Réfléchissez à des moyens de faciliter le travail de vos employés et de le rendre plus agréable à nouveau. Souvent, ils n'ont d'autre choix que d'effectuer le travail qui doit être fait et d'accomplir des tâches difficiles ou désagréables, qu'ils le veuillent ou non. Trouvez des solutions qui permettent d'obtenir des résultats rapides en éliminant les obstacles, si possible. Créez un environnement qui favorise la réussite et augmente la satisfaction au travail.

Soyez toujours prêt. À compter du moment où vous planifiez votre affectation et dès votre premier jour à votre nouveau poste, commencez à élaborer une stratégie de carrière interne et externe. Établissez et maintenez des relations avec des collègues et des membres de la direction dans votre pays d'origine. Développez des relations avec un réseau de personnes à l'extérieur de votre entreprise. Assurez-vous de parfaire votre formation, dans la mesure du possible.

Concentrez-vous sur les faits. Les commérages font partie de chaque milieu de travail et peuvent être encore plus insidieux au sein de la communauté d'expatriés. Par conséquent, essayez d'obtenir les faits avant de vous forger une opinion. La correspondance au sein de l'entreprise doit fournir des renseignements précis sur les changements prévus. Si vous entendez des nouvelles alarmantes qui vous touchent, faites part de vos préoccupations à la direction ou au service des Ressources humaines en faisant preuve de professionnalisme.

Continuez d'avancer. Bien que le changement se produise régulièrement, il est important de poursuivre vos activités habituelles au travail et à la maison. Maintenir l'équilibre est essentiel. Ne laissez pas la peur du changement vous paralyser ou vous empêcher de prendre des décisions quotidiennes. Maximisez votre temps libre et continuez de travailler sur votre plan pour faire progresser votre carrière.

Créez un réseau de soutien. Établissez un réseau de relations personnelles en dehors du bureau. Les personnes de votre réseau peuvent vous offrir de l'encouragement et leur amitié dans les bons moments et, surtout, dans les moments difficiles. Il est important d'avoir des amis dans votre pays d'accueil avec lesquels vous pouvez partager quelques rires et alléger le stress du changement, en particulier lorsque vous êtes loin de la maison.

Le changement est inévitable et se produira pendant votre affectation. Il importe de rester positif, en santé, flexible et fidèle à vous-même pendant cette période. Rappelez-vous que vous avez accompli beaucoup de choses dans votre carrière et que cette expérience vous aidera à en accomplir davantage à l'avenir.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PAE. Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAE, ou vous pouvez communiquer avec un téléphoniste local et demander de faire un appel à frais virés au Canada au 905.886.3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services qui vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.