



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.

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



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.

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



La communication à l'ère numérique

Savoir communiquer de façon claire et efficace est une habileté qui doit s'adapter au moyen de communication utilisé. À l'ère numérique, on doit tenir compte de plus de facteurs qu'auparavant lorsqu'on communique : attentes, ton et style varieront selon les différentes technologies. Il y a une différence entre une conversation en personne et l'envoi d'un courriel, ou entre une conversation téléphonique et un message texte. Nous utilisons différents moyens de communication dans notre vie personnelle et au travail, ce qui requiert encore plus de nuances. Voici quelques facteurs à prendre en considération lorsque vous faites appel à différents modes de communication et passez rapidement de l'un à l'autre.

Choisissez votre mode de communication avec soin – À quel moment est-il préférable d'envoyer un courriel et quand est-ce plus efficace de téléphoner? Si vous avez besoin d'une réponse immédiate, un appel pourrait être préférable. Si ce que vous désirez communiquer inclut de nombreux détails comme des dates, des heures ou des endroits, un courriel sera tout indiqué. Pour une communication plus efficace, les deux moyens peuvent être utilisés : un courriel suivi d'un appel, ou vice-versa.

Changez de ton, selon qu'il s'agit d'une communication personnelle ou professionnelle – De nos jours, les messages à nos collègues s'entremêlent aux messages à nos amis et à notre famille; par conséquent, il importe de faire attention au ton utilisé. Sans même nous en rendre compte, nous écrivons souvent nos messages textes et nos courriels de manière télégraphique, en utilisant des abréviations et de l'argot. Pensez donc à votre public cible lorsque vous envoyez un message, car ce genre de langage n'est pas approprié pour tous vos destinataires. On note aussi une différence entre les générations : les plus jeunes utilisent et comprennent bien le jargon numérique, ce qui n'est pas toujours le cas des autres générations. Pensez toujours à votre public cible quand vous envoyez un message.

N'appuyez pas sur « Envoyer » lorsque vos émotions prennent le dessus – Qu'il s'agisse d'une dispute avec votre associé ou un ami, ou encore d'un différend avec un collègue, l'utilisation de messages textes ou de courriels ne simplifie pas un conflit. La plupart d'entre nous savent à quel point il est facile d'écrire une réponse cinglante et de l'envoyer avant d'avoir bien réfléchi. Interdisez-vous de répondre immédiatement lorsque la situation s'envenime, et prenez le temps de vous calmer avant de taper un message que vous regretterez.

Pour les conversations qui comptent vraiment, échangez en personne – Pour les conversations qui comptent vraiment, il n'y a rien de mieux que de s'asseoir pour parler avec la personne en face de vous. Une grande partie de la communication est non verbale, ce que nos appareils ne peuvent transmettre. S'il est absolument impossible d'avoir une rencontre, utilisez un logiciel de vidéoconférence, qui permettra à votre voix, à vos oreilles et à votre langage corporel de vous aider à communiquer.

Intéressez-vous à votre entourage – Ce sentiment qui nous envahit quand quelqu'un autour de la table regarde ses messages sur son téléphone pendant le souper, nous le connaissons tous... et nous sommes presque tous coupables d'avoir déjà agi ainsi. Pourtant, ce comportement peut réduire l'empathie et l'attention. À moins d'attendre un appel urgent ou d'être en pleine crise, mettez votre téléphone de côté quand vous êtes avec quelqu'un.

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



Débranchez-vous de temps en temps – Cela devient épuisant de toujours être joignable. Prenez congé de votre téléphone intelligent en le laissant à la maison lorsque vous allez marcher ou en activant le mode avion avant de vous coucher. Vous ressentirez peut-être un énorme soulagement en sachant que personne ne peut vous joindre pendant quelques heures. Ne vous inquiétez pas, le monde sera encore là lorsque vous vous reconnecterez.

La principale différence entre les plus vieux moyens de communication et la communication numérique d'aujourd'hui, c'est la vitesse. Justement parce que l'information se transmet à une vitesse folle, n'hésitez pas à ralentir et à réfléchir à ce que vous voulez dire et à quel moyen vous devriez utiliser.

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

