



# QUESTION DE SANTÉ

Automne 2002

Le mieux-être au travail ...et le PAE

## CHANGER DE CAP: GERER LES CHANGEMENTS DE LA VIE

La vie est un mouvement perpétuel : vous grandissez, vous vieillissez, vous apprenez, vous faites des erreurs et vous vous adaptez. Malgré tous vos efforts visant à empêcher le changement, dites-vous que rien ne reste jamais tel quel. Alors, pourquoi être toujours en guerre contre le changement ?

### NOUS AIMONS NOS PETITES HABITUDES

Rôties et café le matin, partie de tennis le samedi ou journée de travail de dix heures, chacun possède ses propres routines et rituels. Mais lorsqu'un changement - bon ou mauvais - se pointe le nez, la stabilité qui nous sécurisait fait place à la nouveauté et à l'inconnu. Souvent, cette incertitude nous stresse et nous dérange.

C'est un peu comme conduire sur le côté gauche de la route, quand nous avons toujours conduit à droite. Certaines règles demeurent inchangées : arrêt complet, regarder à gauche et à droite, mettre le clignotant. Cependant, si vous ne vous adaptez pas à la nouvelle situation vous pourriez récolter des ennuis. Vous devez composer avec le changement et vous y adapter avant d'être impliqué dans une collision.

### IL EST INUTILE DE RÉSISTER...

Si vous n'avez aucun contrôle sur le changement, il est probable que vous en soyez affligé. Vous pourrez alors tenter d'ignorer ou de rejeter le changement. Cela pourrait fonctionner pendant un certain temps, mais si vous refusez de bouger, vous pourriez être laissé pour compte ou vous retrouver dans une situation plus compliquée. Voici quelques conseils qui vous aideront à retrouver votre équilibre à la suite d'un changement :

**1) Évaluez la situation.** Déterminez clairement les choses que vous pouvez contrôler et celles que vous ne pouvez pas contrôler et demandez-vous honnêtement ce que signifie ce changement par rapport à votre travail ou votre routine. Aura-t-il vraiment un impact sérieux sur ce que vous faites et votre façon de le faire ? Si oui :

- **Établissez un plan d'action.** Pensez à des moyens de faciliter la transition. Si vous venez d'être promu et que vous êtes bombardé de nouveaux projets, déterminez la priorité de vos tâches et déléguez les moins importantes. Si vos heures de travail ont été réduites, établissez un budget qui vous permettra de composer avec un salaire moindre. Une attitude positive à l'égard du changement vous permettra de vous sentir plus en contrôle et moins stressé.
- **Demandez de l'aide.** En période de bouleversements majeurs, les personnes autour de vous seront habituellement très heureuses de vous offrir leur aide. Parlez-en afin que les gens sachent que vous avez besoin d'aide.

**2) Accordez-vous une période de deuil.** Il faut du temps pour s'adapter au changement et vous venez peut-être de perdre quelqu'un ou quelque chose qui faisait partie de votre vie. Le deuil est un processus normal qui permet de s'adapter à un changement important.

**3) Essayez de découvrir de nouvelles perspectives.** Vous pensez peut-être que le changement vient d'anéantir toute possibilité de réaliser vos buts, mais n'oubliez pas que " si une porte se ferme, une autre s'ouvre. " Si vous persistez à vous concentrer sur la porte fermée, cependant, vous ne verrez peut-être pas les occasions qui se présentent un peu plus loin.

**4) Adoptez et conservez un style de vie qui soit sain.** Si le changement vous occasionne du stress, vous serez tenté de vous consoler en consommant des produits alimentaires riches en matières grasses, de l'alcool ou en fumant. Même si tous ces abus semblent soulager votre stress, vous ne tarderez pas à constater leurs effets néfastes. Alimenter-vous sainement et soyez plus actif : faire de l'exercice de façon régulière aide à soulager la tension et accroît votre énergie. Essayez des activités de relaxations telles que le yoga ou le tai-chi.

**5) Faites preuve d'ouverture d'esprit.** Posez des questions et partagez vos préoccupations avec d'autres personnes (patron, collègue, conjoint, ami ou famille). Plus vous en parlerez, mieux vous comprendrez le changement, moins il vous semblera terrible. Vous pouvez aussi communiquer avec votre PAE et demander le soutien d'un conseiller professionnel.

**6) Démontrez de la souplesse.** Soyez prêt à suivre la vague ou, au moins, évaluez-en les fluctuations. Essayez de voir le changement non pas selon " votre perspective," mais selon celle de la majorité des gens.

Souvenez-vous que le changement est un élément naturel et normal de la vie, et qu'il vous aide à avancer et à croître. Être confronté aux nouveaux défis qu'entraîne le changement peut sembler terrifiant. Mais, lorsque vous aurez surmonté votre crainte initiale et composé avec la situation, vous vous sentirez plus en confiance et mieux en mesure de prévoir et d'aborder les changements qui pointent à l'horizon.

## LES CHANGEMENTS QUI AFFECTENT LA FAMILLE

Lorsque vous vous trouvez en pleine transition, qu'il s'agisse d'un déménagement, d'un divorce ou d'un nouveau-né, il est facile d'oublier que ces changements peuvent aussi affecter les personnes autour de vous. Les enfants, les conjoints et même la famille élargie peuvent avoir de la difficulté à s'adapter à la nouvelle situation. Même si ces changements relèvent souvent du défi, traités de la bonne façon, ils peuvent aussi contribuer à renforcer des liens familiaux. Voici quelques suggestions pour aider votre famille à s'adapter en période de changement :

**Gardez les lignes de communication ouvertes.** Dites à vos enfants qu'ils peuvent vous parler de n'importe quoi, en tout temps. Écoutez-les et intéressez-vous à leurs préoccupations. Expliquez les changements en détail et donnez-leur l'assurance que leur vie ne sera pas entièrement bouleversée (par exemple, ils changeront d'école, mais ils conserveront les mêmes amis). En ayant une meilleure idée de ce qui les attend, vos enfants seront mieux en mesure de faire la transition.

**Demandez aux amis ou à la famille étendue de vous aider.** Les enfants ont parfois besoin de réconfort supplémentaire, surtout lorsque les parents sont moins en mesure de leur en donner.

**Donnez aux enfants le temps et l'espace pour exprimer leur mécontentement.** Les enfants peuvent avoir de la difficulté à s'adapter au changement. Il est donc important de leur permettre de faire leur deuil de ce qu'ils perdent ; c'est une façon tout à fait normale de composer avec le changement.

**Conservez des routines.** Les routines aident les enfants à se sentir plus en contrôle de leur environnement, car ils savent à quoi s'attendre. Les habitudes ou rituels quotidiens sont réconfortants en période de changements drastiques.

**Rappelez aux enfants les défis semblables** qu'ils ont déjà vécus et relevés avec succès. Expliquez-leur qu'avec le temps, il leur sera de plus en plus facile de composer avec une nouvelle situation.

**Prenez le temps de travailler, de vous amuser et de vous détendre ensemble en tant que famille.** Lorsque vous vivez d'importants changements, concertez vos efforts pour équilibrer les différents aspects de la vie familiale.

## DEUX TRANSITIONS IMPORTANTES POUR LA FAMILLE

Que ce soit pour le meilleur ou pour le pire, les transitions qui affectent la famille exigent du temps, de la patience et de la compréhension. Qu'il s'agisse d'une séparation, d'un nouveau-né ou d'une famille élargie, voici quelques conseils qui vous aideront à garder le cap lorsqu'un changement important affecte la famille.

### LA NAISSANCE D'UN ENFANT OU UNE FAMILLE ÉLARGIE

**Assurez-vous que chaque enfant comprend qu'il occupe une place importante dans la famille,** bien avant l'arrivée du nouveau-né ou du nouveau parent.

**Impliquez vos enfants.** Laissez-les vous aider à prendre soin du nouveau-né ou, lorsque les membres de la famille élargie emménagent, organisez des activités qui plairont à tous.

**Établissez de nouveaux buts et rituels pour la nouvelle famille.** L'implication de chacun des membres de la famille aide les enfants et les adultes à sentir qu'ils ont un certain contrôle et qu'ils font partie d'une équipe.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous voulez parler d'une situation personnelle qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE et à demander une consultation téléphonique ou en personne. Toute communication avec un conseiller est soumise aux règles de la confidentialité.

**EN FRANÇAIS 1 800 361-5676**  
**EN ANGLAIS 1 800 387-4765**  
**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**  
**1 888 835-2447**

Visitez-nous au [www.warrenshepell.com](http://www.warrenshepell.com) et explorez la section destinée aux employés. Vous y trouverez rapidement des ressources utiles et des liens à d'autres sites.

### LA SEPARATION ET LE DIVORCE

**Assurez-vous que vos enfants comprennent qu'ils ne sont pas à blâmer.** Tant d'enfants s'imaginent être responsables de la séparation de leurs parents qu'il devient important de souligner que ce n'est pas le cas.

**Ne parlez pas en mal de votre ex-conjoint et ne vous disputez pas avec lui en présence de vos enfants.** Rappelez-vous que vos enfants aiment leurs deux parents. Parler de lui en mal, qu'il soit présent ou non, ne peut que créer de la confusion dans l'esprit de vos enfants et les obliger à prendre parti pour l'un de vous.

**Assurez-vous que chaque parent partage des moments avec chaque enfant.** Les parents peuvent ainsi démontrer leur amour à leurs enfants et partager avec eux des émotions, des pensées et des idées. Les deux parents doivent communiquer régulièrement avec leurs enfants et les soutenir durant cette période de transition.

Le changement peut diviser et isoler des membres de la famille. Cependant, en concertant vos efforts pour surmonter ces défis, vous pourrez améliorer les relations entre les membres de la famille et renforcer les liens familiaux. Votre ouverture d'esprit, votre désir de travailler en équipe et votre optimisme vous aideront à vous concentrer sur ce qui compte le plus : une famille où règnent l'amour, l'unité et le soutien mutuel.

 **LES CONSULTANTS SHEPELL LTÉE**  
*Les professionnels en PAE®*

*Question de santé est un bulletin d'information à l'intention des employés et des membres de leurs familles, publié quatre fois par année. Vos commentaires sont bienvenus. Veuillez les faire parvenir par courrier électronique à [info@warrenshepell.com](mailto:info@warrenshepell.com).*