

Un soutien **essentiel**



## **Comment gérer les changements au travail**

Les changements au travail se produisent pour différentes raisons. Y être préparé(e) peut s'avérer difficile.

Voici ce qu'il faut garder à l'esprit.

Qu'il s'agisse d'une réorganisation, du départ d'un(e) collègue, de l'adaptation au télétravail ou d'autres changements ; il est parfois très difficile de savoir où nous en sommes. Il est important que vous compreniez comment le stress lié à de tels changements vous affecte. Les personnes ayant vécu des changements dans leur environnement de travail peuvent éprouver un large éventail d'émotions ou de symptômes comme la culpabilité, la colère, la fatigue ou l'anxiété.



## Comment nous percevons le changement

La nature humaine a tendance à se concentrer sur les aspects négatifs associés au changement. Bien que cela puisse menacer le contrôle et la sécurité que nous avons dans nos vies, certains changements peuvent finalement s'avérer positifs.

Quel que soit l'impact, la portée sur notre vie professionnelle et personnelle peut être considérable. Avant de pouvoir ramener les choses à la normale, il est bon de se préparer à des réactions un peu différentes de celles auxquelles nous sommes habitués.



De nombreuses ressources sont à votre disposition, ainsi qu'à celle de vos proches, à l'adresse suivante :

Notre centre de soutien propose des ressources et des informations visant à vous offrir un soutien émotionnel lorsque vous en avez le plus besoin. Vous pouvez vous renseigner sur de nombreux sujets, comme la santé mentale, les événements traumatisants, les catastrophes naturelles, le deuil et la perte, le soutien aux adolescents en crise et plus encore.



## Comment vous aider vous-même

Bien que le changement ne puisse pas toujours être contrôlé, nous pouvons au moins contrôler nos réactions face à celui-ci. Voici quelques façons de réduire l'impact émotionnel du changement :

- Accordez-vous suffisamment de repos.
- Mangez régulièrement des repas sains.
- Ne consommez pas de drogues ou d'alcool pour vous « évader ».
- Attendez avant de prendre d'importantes décisions.
- Accueillez vos pensées et émotions par rapport à ce qui se passe. Elles sont tout à fait normales.
- Parlez à quelqu'un de confiance.
- Essayez de vous adonner à des activités qui vous plaisent.
- Si besoin est, demandez de l'aide.



## Comment aider votre entourage

Les effets du changement au travail peuvent également être ressentis par votre entourage, il est donc important de se soutenir mutuellement.

Commencez par écouter attentivement et reconnaissez ce que les autres ressentent. Essayez de respecter les différents points de vue et comprenez que chaque personne a besoin de temps pour se rétablir. Encouragez l'accès au Programme d'aide aux employés (PAE) ou à un groupe communautaire.



## Adaptez-vous à votre nouvelle situation

Trouver sa place dans un nouvel environnement de travail peut prendre du temps. Cependant, votre adaptation se passera mieux en :

- Discutant de vos sentiments ou de vos préoccupations avec un superviseur.
- Demandant l'impact que ces changements auront sur vous, notamment comment les tâches seront réalisées au sein de la nouvelle structure organisationnelle.
- Tirant parti de vos avantages, y compris votre PAE.



## N'oubliez pas :

Des jours meilleurs sont à venir. Certaines personnes ont tout simplement besoin de plus de temps pour en arriver là. Le simple fait d'accomplir des tâches quotidiennes est un grand pas vers la bonne direction. La situation va s'arranger. Vous retrouverez le sommeil et votre niveau d'énergie. Même vos sentiments concernant le présent et l'avenir vont être plus positifs. Vous profiterez à nouveau de la vie.

Votre PAE vous offre, ainsi qu'à votre famille, un soutien confidentiel pour vous aider à gérer un large éventail de problèmes personnels, professionnels, ou liés à la santé. Ce service gratuit vous aidera à maîtriser le stress, surmonter l'anxiété ou la dépression et faire face à la perte ou l'affliction. Nos spécialistes du PAE sont disponibles n'importe quand, n'importe quel jour.



## De vraies personnes. De vraies situations. De vraies solutions.

Pour accéder à des informations spécifiques sur les avantages, rendez-vous sur **LiveWell.Optum.com** et connectez-vous au moyen du code d'accès de votre entreprise :

## Appelez le pour obtenir de l'aide

Votre avantage Optum vous permet de bénéficier du soutien de spécialistes en santé mentale, spécialement formés pour aider les personnes bouleversées, déprimées ou à la recherche de réponses.



## Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur **optimeap.com/criticalsupportcenter** pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentiels.

# Optum

\*Si vous êtes enceinte, ne pratiquez pas d'activité physique ou si vous souffrez d'une maladie comme l'arthrite, le diabète ou une cardiopathie, consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice ou d'augmenter votre niveau d'activité. Il ou elle sera en mesure de vous dire le genre d'activité qui vous convient le mieux et l'intensité à laquelle vous pouvez la pratiquer.

**Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches.** Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC