

Comment gérer les changements au travail

Des changements peuvent survenir sur le lieu de travail pour un certain nombre de raisons et il peut être difficile d'y être préparé. Voici ce qu'il faut garder à l'esprit.

Qu'il s'agisse d'une restructuration, du départ d'un collègue, de l'adaptation au télétravail ou de tout autre changement, il peut être particulièrement difficile de s'y retrouver. Il est donc important de comprendre quels seraient les effets du stress lié à de tels changements sur vous. Les personnes qui ont connu des changements sur leur lieu de travail peuvent ressentir toute une série d'émotions ou de symptômes, notamment de la culpabilité, de la colère, de la fatigue ou de l'anxiété.



Comment nous percevons le changement

La nature humaine a tendance à se focaliser sur les aspects négatifs du changement. Bien que les changements puissent menacer le contrôle et la sécurité dont nous jouissons dans notre vie, certains d'entre eux peuvent s'avérer positifs.

Quel que soit leur impact, ils peuvent avoir des répercussions importantes sur notre vie professionnelle et privée. Il est donc conseillé de se préparer à des réactions quelque peu différentes de la normale, en attendant que tout rentre dans l'ordre.



Comment s'aider soi-même

Si le changement ne peut pas toujours être contrôlé, il est au moins possible de contrôler la façon dont nous y réagissons. Voici quelques moyens de réduire l'impact émotionnel du changement :

- Veillez à bien vous reposer.
- Mangez des repas sains régulièrement.
- Ne consommez pas de drogues ou d'alcool pour vous « évader ».
- Patientez avant de prendre des décisions importantes.
- Acceptez vos pensées et vos sentiments à l'égard de ce qui se passe. C'est tout à fait normal.
- Parlez avec des personnes de confiance.
- Essayez de pratiquer des activités qui vous plaisent.
- Demandez de l'aide si vous en avez besoin.



Comment aider les personnes autour de vous

Les effets du changement sur le lieu de travail peuvent également se répercuter sur les personnes qui vous entourent ; il est donc important de se réunir pour se soutenir les uns les autres. Commencez par écouter attentivement et reconnaître ce que les autres ressentent. Efforcez-vous de respecter les différents points de vue et sachez que chaque personne a besoin d'un certain temps pour revenir à la normale. Encouragez l'accès aux solutions de bien-être émotionnel ou à un groupe communautaire comme base de soutien.



Comment vous adapter à votre nouvelle situation

Il faut parfois un certain temps pour trouver sa place dans une situation professionnelle qui vient de changer. Cependant, il existe certains moyens utiles qui permettent de mieux s'adapter notamment :

- Discutez de vos sentiments ou de vos préoccupations avec un supérieur.
- Renseignez-vous sur la manière dont les changements vous affecteront, notamment sur la manière dont les tâches seront accomplies dans la nouvelle structure organisationnelle.
- Profitez de vos avantages, y compris de vos solutions de bien-être émotionnel.



Le site optumwellbeing.com met à votre disposition et à celle de votre famille tout une gamme de ressources.

Notre centre de soutien en cas de situation critique offre des ressources et des informations relatives au soutien émotionnel lorsque vous en avez le plus besoin. Celles-ci abordent divers sujets tels que la santé mentale, les événements traumatiques, les catastrophes naturelles, le deuil et la perte, le soutien aux adolescents en situation de crise, etc.



À retenir

Après la pluie, vient le beau temps. Pour certaines personnes, cela peut prendre plus de temps que pour d'autres. Le simple fait d'accomplir les tâches quotidiennes est déjà un grand pas dans la bonne direction. Tout deviendra plus facile. Votre sommeil et votre niveau d'énergie s'amélioreront. Même votre perception du présent et de l'avenir deviendra plus positive. Vous allez retrouver le goût de vivre.

Votre avantage Solutions de bien-être émotionnel vous offre, à vous et aux membres de votre famille, une aide confidentielle pour vous aider à résoudre toute une série de problèmes, qu'ils soient personnels, de santé ou liés au travail. Ce service gratuit vous aide à gérer le stress, à surmonter l'anxiété ou la dépression et à faire face au deuil ou à la perte d'un être cher. Nos solutions de bien-être émotionnel sont disponibles à tout moment, tous les jours.



Un soutien indispensable quand vous en avez besoin

Rendez-vous sur le site optumwellbeing.com pour obtenir des ressources et des informations supplémentaires concernant le soutien en cas de situation critique.



Pour accéder à des informations spécifiques sur les avantages,

rendez-vous sur le site livewell.optum.com et connectez-vous avec votre code d'accès :



Appelez pour obtenir un soutien



Ce programme ne doit pas être utilisé pour répondre à des besoins de soins d'urgence. En cas d'urgence, composez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au centre ambulatoire ou au service d'urgence le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites 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 marques ou de produits sont des marques commerciales ou des marques déposées appartenant à leurs propriétaires respectifs. Dans un souci d'amélioration continue de nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité professionnelle.

© 2024 Optum. Tous droits réservés. WF12062251 143703-022024 OHC