

Gérer les transitions

Changement. Pour beaucoup d'entre nous, la simple mention de ce mot augmente notre anxiété et suscite des peurs cachées enfouies sous le confort de la routine quotidienne. Le changement nous oblige à nous adapter à notre environnement, à abandonner nos idées fixes sur nous-mêmes, le travail, la société, les relations et souvent le sens même de notre vie.



Changement

Le changement peut ou non être sous notre contrôle. Voici des exemples de changements dans la vie :

- les catastrophes naturelles ;
- les pertes d'emplois ;
- les fusions d'entreprises ;
- un nouveau travail ;
- les objectifs fixés par d'autres ;
- le décès d'un proche ;
- la naissance d'un enfant ;
- l'aventure d'un conjoint ;
- devenir handicapé ;
- déménager.

Quelle qu'en soit la raison ou la cause, le changement perturbe notre vie, nous obligeant à modifier nos routines, à explorer de nouvelles idées, à acquérir de nouvelles compétences et à penser différemment. L'idée importante à retenir est que même si nous ne pouvons pas toujours contrôler les changements qui surviennent dans nos vies, nous pouvons être responsables de la manière dont nous faisons face aux événements qui nous entourent.

Tout changement implique un processus de transition. Cette période de transition est le traitement émotionnel de nos expériences et réactions individuelles provoquées par le changement externe. Nous commençons ce processus de transition lorsque nous reconnaissons que la fin de quelque chose est en train de se produire. Même lorsque nous accueillons favorablement le changement, il y a des pertes à reconnaître et des sentiments de deuil à partager face à la façon dont les choses étaient auparavant.

Ce processus de transition comporte 3 étapes principales :

- la fin ;
- la zone neutre ;
- le début.

Le processus de transition nous laisse le temps d'abandonner les anciens postulats et de développer de nouvelles capacités d'adaptation. Cela vous semble effrayant ? Ce n'est pas une fatalité. Helen Keller a dit un jour : « La meilleure façon de s'en sortir est toujours d'en passer par là ». C'est l'énergie que nous utilisons pour éviter le processus ou la période de transition qui provoque souvent un sentiment de stress accru et nous laisse émotionnellement vulnérables.



La fin

Terminer signifie perdre quelque chose. Notre gestion du changement dépend d'abord de notre capacité à reconnaître ce que nous avons perdu, puis à faire le deuil de cette perte. Lorsque les gens sont en deuil, les sentiments courants qu'ils ressentent sont : le choc, le déni, la colère, la dépression, la compréhension et enfin l'acceptation. Au cours de notre vie, nous connaissons diverses pertes, telles que :

- La perte d'appartenance. « Il y a tellement de nouveaux visages au travail que je n'ai plus ma place ici. »
- La perte d'influence. « Ils m'ont retiré du projet sur lequel j'avais travaillé pendant 8 mois, comme si ce que j'ai fait n'avait aucune importance. »
- La perte d'avenir. « Je travaille ici depuis 15 ans. J'ai toujours cru que si je travaillais dur, je finirais par être promu. »
- La perte de structure. « Je ne sais plus qui est aux commandes ni comment décider quelle est la priorité absolue. »
- La perte de sens. « Je ne comprends pas pourquoi cela m'arrive. Plus rien n'a d'importance, alors pourquoi essayer ? »
- La perte de contrôle. « Ils m'ont donné ce travail, ont fixé des objectifs trop élevés et maintenant ça ne marche pas. Que va-t-il m'arriver ensuite ? »



La zone neutre

La deuxième étape de ce processus de transition est souvent appelée la zone neutre. Pendant cette période, nous ressentons un vide entre l'ancien et le nouveau. Le sentiment de vide et l'attitude consistant à avancer au jour le jour, ou heure par heure, sont très répandus. Une réponse typique lorsque d'autres personnes leur demandent quels sont leurs projets est un vague : « Je ne sais pas ». C'est une période où les gens commencent à remettre en question leurs valeurs personnelles, le sens de leur vie et éprouvent souvent (parfois pour la première fois) des doutes sur leur propre valeur. C'est une période qui nous oblige à regarder au-delà de nos identités construites sur des compétences ou des titres spécifiques, tels que : superviseur, mère, épouse, directeur, chauffeur, etc. C'est une période où l'on abandonne la façon dont les choses étaient avant.



Le début

Le sentiment d'un nouveau départ viendra avec votre compréhension et votre acceptation des changements survenus. Vous commencerez à vous sentir responsable de votre vie.

Considérer le changement comme un nouveau départ nous procure de l'espoir, de l'enthousiasme, de la stimulation, de la croissance personnelle et de nouvelles orientations, et nous procurera éventuellement un nouveau sentiment de confort, une routine familière et le sentiment d'appartenir à l'endroit où nous avons choisi d'être.

Ce processus de transition signifie que vos émotions fonctionnent pour vous et non contre vous. Voici quelques étapes pour vous aider à faire votre deuil, à réexaminer vos valeurs et à repartir sur le bon pied :

- Abandonnez les vieilles règles qui ne reflètent plus la réalité de la situation à laquelle vous êtes confronté.
- Séparez les faits des opinions.
- Suspendez votre jugement.

- Identifiez les hypothèses irrationnelles qui augmentent vos peurs, par exemple : « Demander de l'aide est un signe de faiblesse et de manque de contrôle. »
- Développez des arguments rationnels qui remettent en question vos convictions, par exemple : « Chaque personne a des limites. Demander et accepter de l'aide est le moyen le plus efficace d'obtenir ce que je souhaite ou ce dont j'ai besoin pour apprendre cette nouvelle tâche ».
- Affrontez vos peurs. Dans son livre *Feel the Fear and Do It Anyway*, Susan Jeffers, Ph.D., suggère qu'en période de changement, les individus devraient reconnaître : « Non seulement je vais éprouver de la peur chaque fois que je me trouve en territoire inconnu, mais cela arrive à tout le monde » et « Surmonter la peur est moins effrayant que de vivre avec la peur sous-jacente qui vient d'un sentiment d'impuissance ».
- Augmentez votre capacité à identifier vos émotions avec précision. Si vous êtes triste ou effrayé, ne vous énervez pas. Reconnaissez la blessure.
- Transformez les mots « je ne peux pas » et « je dois » en « je veux », « je le ferai » et « je peux ».
- Arrêtez de vous soucier de ce que les autres peuvent penser. C'est le moment pour vous de réévaluer ce qui est important pour vous. Éloignez-vous des personnes ne voyant que le négatif d'une situation donnée.
- Si 3 à 6 mois se sont écoulés et que vous êtes toujours coincé dans des comportements autodestructeurs qui provoquent des conflits à la maison et au travail, demandez l'aide d'un professionnel.

S'adapter

La clé pour s'adapter au changement, qu'il soit mineur ou majeur, est de se permettre de ressentir toute la gamme des émotions et le processus de fin, de zone neutre et de début. Gardez à l'esprit que vous pouvez être la source, plutôt que le réceptacle, des choses qui se produisent dans votre vie. Posez-vous ces 3 questions pour commencer :

- « Où vais-je ? »
- « Quelles sont mes options ? »
- « Comment vais-je y arriver ? »

Mettez en place de petites étapes d'action pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés, élaborer un plan personnel pour prendre soin de vous, fixez des délais réalistes et récompensez-vous à mesure que vous avancez dans le processus mental, physique et émotionnel d'adaptation au changement.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences 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.