

Un soutien **essentiel**



## **Faire face aux changements sainement**

Dans l'ensemble, la plupart des gens trouvent que les changements favorisent le développement, et que les pertes sont tout à fait compensées par les opportunités que les changements apportent parfois.



Les changements sont inévitables. Vous allez devoir faire face à des changements. Les changements sont parfois soudains et imprévisibles, et souvent synonymes d'incertitude et de stress. Certaines personnes aiment prendre des risques ; elles sont plus à l'aise à l'idée de subir des changements et de faire face à l'incertitude que d'autres. Mais nous avons presque tous une limite. Parfois, les changements sont bien trop conséquents. Une incapacité à faire face correctement aux changements peut entraîner des sentiments accablants de détresse, de désespoir et d'impuissance.

La bonne nouvelle est que vous pouvez apprendre à embrasser l'incertitude et grandir grâce aux changements. Dans l'ensemble, la plupart des gens trouvent que les changements favorisent le développement, et que les pertes sont tout à fait compensées par les opportunités que les changements apportent parfois.



### **Comment vous aider à faire face aux changements sainement**

- Essayez d'oublier vos inquiétudes pour mieux résoudre vos problèmes. Concentrez-vous sur les parties d'un problème ou d'une situation que vous pouvez contrôler, même s'il ne s'agit que de votre attitude.
- Ne réprimez pas ou n'enterrez pas vos peurs. Faire face à vos émotions négatives peut en fait vous mettre dans une meilleure position pour faire face à l'adversité.
- Demandez-vous pourquoi vous ressentez ces émotions négatives. Pourquoi aspirez-vous tant à la certitude ? Après tout, dans la vie, rien n'est certain.
- Demandez des conseils aux personnes en qui vous avez confiance : comment font-elles face aux changements et à l'incertitude ? Leur approche vous conviendrait-elle ?
- Sachez reconnaître ce qui déclenche ou exacerbe votre peur du changement afin que vous puissiez prendre des mesures pour y remédier.
- Parfois, il faut tout simplement accepter que le changement va se produire. Cependant, l'acceptation n'est pas synonyme d'un manque ou d'une absence de préparation.
- L'un des moyens les plus simples d'éviter de s'inquiéter quant aux changements que l'avenir nous réserve est de se concentrer sur le présent. Concentrez-vous sur l'instant présent, plutôt que sur ce qui pourrait arriver à l'avenir.
- Levez-vous et bougez. L'exercice (la marche, la course, la danse, le yoga, etc.) peut être un moyen étonnamment efficace de soulager le stress et l'anxiété qui accompagnent parfois le changement.
- Un sommeil agité peut être la conséquence de l'anxiété et du stress. Cela peut ensuite créer un cycle vicieux infernal, qui ne fera qu'alimenter l'anxiété et le stress. Prenez le temps de vous détendre avant d'aller au lit pour passer une bonne nuit de sommeil.



L'un des moyens les plus simples d'éviter de s'inquiéter quant aux changements que l'avenir nous réserve est de se concentrer sur le présent.



- Assurez-vous de manger aussi sainement que possible. Une alimentation riche en acides gras oméga 3 (saumon, noix, soja, graines de lin) et aussi exempte que possible d'aliments transformés peut avoir un effet positif sur votre humeur et votre santé.
- Apprendre à faire face aux changements est associé à de nombreux aspects positifs. Vous allez développer un sentiment de contrôle, qui peut vous aider à gérer d'autres aspects de votre vie. Vous allez vous sentir autonome dans la prise de vos décisions quotidiennes.
- La pratique de ces principes de base vis-à-vis du changement peut vous permettre d'aborder l'avenir de façon optimiste, tout en étant moins stressé(e) au quotidien.



### Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur [optimeap.com/criticalsupportcenter](https://optimeap.com/criticalsupportcenter) pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

## Optum

**Le 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 laquelle 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