

Faire face au changement de manière saine

Dans l'ensemble, la plupart des gens estiment que le changement stimule l'évolution et que les pertes sont plus que compensées par les opportunités que le changement peut apporter.



Le changement est inévitable

Cela va arriver. Lorsque cela se produit, cela peut être soudain et imprévisible, et apporter souvent incertitude et stress. Certaines personnes prennent des risques. Ils sont plus à l'aise que d'autres face au changement et à l'incertitude. Mais presque tout le monde a une limite, un point où le changement peut devenir trop important. Une incapacité à faire face correctement au changement peut conduire à des sentiments accablants de détresse, de désespoir et d'impuissance.

La bonne nouvelle est que vous pouvez apprendre à accepter l'incertitude et à évoluer dans le changement. Dans l'ensemble, la plupart des gens estiment que le changement stimule l'évolution et que les pertes sont plus que compensées par les opportunités que le changement peut apporter.



Comment vous aider vous-mêmes à faire face sainement au changement

- Passez de l'inquiétude à la résolution de 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 question d'attitude.
- Ne supprimez pas et n'enterrez pas vos peurs. Faire face à vos émotions négatives peut en fait vous mettre dans une meilleure situation pour y faire face.
- Mettez-vous au défi de savoir pourquoi ces émotions négatives existent en premier lieu. Pourquoi avez-vous tant besoin de certitudes ? Après tout, qu'est-ce qui est absolument certain dans la vie, de toute façon ?
- Demandez aux personnes en qui vous avez confiance comment elles font face au changement et à l'incertitude. Pourriez-vous adopter leur approche ?
- Réfléchissez à ce qui déclenche ou exacerbe votre peur du changement afin de pouvoir prendre des mesures pour y remédier.
- Parfois, acceptez simplement que des changements vont se produire. Cependant, accepter n'est pas la même chose que ne pas y être préparé.
- L'un des moyens les plus simples d'éviter de s'inquiéter des changements que l'avenir pourrait apporter est de se concentrer sur le présent. Gérez ce qui se passe maintenant plutôt que ce qui pourrait arriver dans le futur.

- Levez-vous et bougez. L'exercice (marche, course, danse, yoga, etc.) peut être un moyen étonnamment efficace de soulager le stress et l'anxiété qui peuvent accompagner le changement.
- L'anxiété et le stress peuvent conduire à un sommeil irrégulier, qui peut alors créer un cycle inconfortable en alimentant davantage l'anxiété et le stress. Trouvez le temps de vous détendre avant d'aller vous coucher pour profiter d'une nuit de sommeil réparatrice.
- Assurez-vous de manger le plus sainement possible. Une alimentation riche en acides gras oméga-3 (saumon, noix, soja, graines de lin) et légère en aliments transformés peut avoir un effet positif sur votre humeur et votre disposition.

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

Aspects positifs

- Il y a de nombreux aspects positifs à apprendre à faire face au changement. Vous développez un sentiment de contrôle qui peut vous aider à gérer d'autres aspects de votre vie. Vous obtenez un sentiment d'autonomie dans la prise de décisions quotidiennes.
- La pratique de ces principes de base pour vivre avec le changement peut vous permettre d'envisager l'avenir avec optimisme, tout en profitant d'un présent moins stressé et moins anxieux.



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.