

Composer avec le changement

•Comprendre les avantages d'un changement•Changement et stress•Conseils utiles pour composer avec le changement

Le changement fait partie de la vie. La plupart des gens s'adaptent constamment en fonction de l'évolution de leurs besoins et de leurs centres d'intérêt, comme lors d'un changement de programme d'études, d'un déménagement dans une autre ville ou de l'adaptation à un nouvel emploi. Certains changements sont connus alors que d'autres sont soudains et imprévus, ce qui peut être difficile à accepter. Cet article vous aidera à trouver la meilleure stratégie pour composer avec le changement, qu'il soit prévu ou imprévu, difficile ou positif, et pour apprendre à vous concentrer sur ce que vous pouvez maîtriser, tout en laissant aller ce que vous ne pouvez pas contrôler.

Comprendre les avantages d'un changement

Bien des gens ont des réactions négatives en apprenant qu'ils devront faire face à un gros changement. Certains l'exprimeront par des pleurs ou de la frustration. D'autres se feront la réflexion suivante : « C'est injuste », « Je ne serai jamais capable de gérer ça » ou « Je suis trop âgé(e) pour apprendre de nouvelles façons de faire les choses ». Il est probablement utile de se rappeler qu'un changement, même imprévu, peut être bénéfique.

Le changement peut s'avérer enrichissant parce qu'il...

Représente une occasion d'apprendre et de grandir. Les nouvelles expériences peuvent enrichir vos connaissances et favoriser une plus grande prise de conscience si vous vous permettez de les vivre.

Vous procure une nouvelle perspective. Parfois, quand vous devez prendre des décisions contre votre gré, vous constatez ce qui a vraiment de l'importance pour vous.

Crée de nouvelles possibilités. Le changement pourrait être laborieux, mais il vous apportera également de nouvelles possibilités inattendues, comme se faire de nouveaux amis ou acquérir de nouvelles habitudes saines.

Vous aide à demeurer flexible. C'est facile de tomber dans la routine ou de toujours faire les choses de la même manière. Un changement dans un domaine de la vie peut vous aider à rester souple et à apporter d'autres changements dans votre vie.

Renforce la confiance en soi. Se maintenir dans une situation confortable est peut-être agréable pendant un moment. Mais au fil du temps, vous risquez de vous ennuyer ou de perdre confiance en votre capacité de réussir dans d'autres tâches ou dans de nouveaux contextes.

Vous fait grandir et vous rend plus résilient(e). Lorsque vous acceptez un changement complexe et parvenez à le gérer, vous augmentez votre résilience pour une prochaine adaptation.

Changement et stress

Le changement peut sembler très stressant au départ, même s'il en vaut probablement la peine à long terme. Il peut prendre plusieurs formes, et chaque personne réagit différemment, qu'il s'agisse de la naissance d'un enfant, d'un divorce, ou encore d'un congé ou de vacances.

« Le stress est simplement la manière de votre corps de réagir au changement. Il n'y a rien de mal à se sentir stressé, même lorsque quelque chose d'heureux arrive. En fait, c'est normal. » [traduction libre]

Stephanie A. Sarkis, Ph. D., dans [*Psychology Today*](#)

Habituellement, plus le changement est important, plus on éprouve du stress. De nombreuses personnes trouvent particulièrement difficile de passer d'un jalon de la vie à un autre – par exemple, terminer ses études, avoir un enfant, atteindre la cinquantaine, devenir beau-parent ou grand-parent, ou prendre sa retraite.

Le changement apporte son lot de stress, tant sur le plan physique que mental. Il est donc important de reconnaître les symptômes liés au stress, dont ceux-ci :

- Maux de tête, de cou ou de dos
- Dépression
- Anxiété
- Fatigue
- Consommation excessive de nourriture
- Difficulté à dormir
- Irritabilité ou sautes d'humeur
- Difficulté à se concentrer
- Maux d'estomac ou autres problèmes de digestion
- Toxicomanie ou alcoolisme
- Troubles alimentaires
- Problèmes cardiaques
- Changements dans la libido

Même quand on anticipe un changement de manière positive, s'adapter à de nouvelles réalités peut se révéler stressant. Pour surmonter ce type de difficulté, rappelez-vous qu'avec un peu de soutien la plupart des gens arrivent à composer avec le changement. Selon la nature du changement auquel vous faites face, vous pourriez demander de l'aide à votre famille, à vos amis, à votre supérieur, à un collègue, à un conseiller professionnel ou à un groupe de soutien dont les membres savent ce que vous vivez et désirent vous offrir du soutien. Vous pourriez aussi appeler votre programme d'aide aux employés (PAE) pour parler avec un conseiller apte à vous aider.

Conseils utiles pour composer avec le changement

Il est parfois difficile de faire face au changement, mais avec une attitude et un soutien adéquats, vous pouvez y trouver des aspects positifs. Voici des conseils utiles pour vous adapter au

changement.

Attendez-vous à vivre des changements parce qu'ils font partie de la vie. Essayez d'accueillir les nouvelles expériences comme des occasions de croissance. Tout au long de votre vie, continuez à vous faire des amis, à explorer vos champs d'intérêts et diverses activités, et à accepter de nouveaux défis au travail.

Prenez soin de votre santé physique et émotionnelle. Si vous vivez un changement majeur, redoublez de précautions pour conserver vos habitudes, manger sainement, pratiquer une activité physique régulière, dormir suffisamment et limiter votre consommation d'alcool. Apprenez et mettez en pratique des techniques de relaxation en suivant un cours de yoga ou une séance de méditation guidée en ligne. Prenez régulièrement de courtes pauses et passez du temps agréable avec vos amis ou votre famille.

Gardez l'esprit ouvert. Ce n'est pas parce que vous n'avez jamais fait quelque chose que ce sera déplaisant. De plus, si vous avez déjà vécu une expérience qui ne s'est pas bien déroulée, cela ne veut pas dire que vous obtiendrez le même résultat la fois suivante.

Restez positif. Conservez votre sens de l'humour. Le rire chasse le stress et il nous aide à ne pas prendre la vie trop au sérieux. Rappelez-vous que vous seul(e) contrôlez la manière dont vous réagissez aux changements. Garder une attitude positive vous aidera à traverser les moments pénibles.

Allez-y petit à petit. Un changement est en fait une série de petites transitions. Vous aurez moins de mal à gérer un changement majeur en le divisant en plus petites étapes pour vous y adapter graduellement.

Recueillez des renseignements. L'incertitude est probablement l'aspect le plus stressant d'un changement. Pour atténuer vos sources d'anxiété, renseignez-vous le plus possible sur les nouveautés qui vous attendent. Faites des recherches en ligne ou à la bibliothèque. Parlez-en à des amis et à des collègues qui ont vécu le même type de transition et demandez-leur ce qui les a le plus aidés. Vous trouverez probablement des conseils pratiques dans le livre de William Bridges, *Transitions de vie : comment s'adapter aux tournants de notre existence*, qui décrit les étapes de tout changement et comment les gérer.

Définissez les obstacles. Presque tout le monde rencontre des obstacles qui l'empêchent de composer avec le changement. Prendre le temps de noter les vôtres vous permettra de définir et de comprendre vos propres barrières. À partir de là, vous pourrez réfléchir à une façon de surmonter les obstacles qui se dressent devant vous.

Adoptez un rythme raisonnable. Évitez si possible d'entreprendre d'autres changements avant d'avoir terminé votre adaptation au premier, ou d'effectuer un trop grand nombre de petits changements en même temps. Si vous vivez déjà du stress, tentez de repousser des décisions importantes qui provoqueront un bouleversement et, probablement, davantage de stress.

Exprimez vos sentiments à vos proches qui peuvent vous aider. Soyez aussi précis(e) que possible à propos de vos préoccupations. Vous pourriez dire à votre partenaire : « Depuis ma

promotion, j'ai plus de responsabilités au travail et j'ai du mal à préparer le repas tous les soirs. Que pouvons-nous faire pour améliorer la situation? » Vous pourriez également appeler votre meilleur(e) ami(e) pour lui faire part de vos inquiétudes de parent d'un(e) adolescent(e).

Envisagez de vous joindre à un groupe de soutien. Si un changement vous paraît trop important pour le gérer seul(e), songez à vous joindre à un groupe d'entraide de gens qui vivent des expériences semblables. Vous trouverez une liste de groupes de soutien en consultant la programmation d'événements de votre journal local, en faisant une recherche en ligne d'une organisation nationale qui aide les gens ayant le même problème que vous, ou en demandant à un conseiller ou à un professionnel de la santé de vous suggérer des ressources de groupes.

Demandez l'aide d'un professionnel si vous avez de la difficulté à vous adapter au changement. Ne craignez pas de demander de l'aide. La majorité des gens bénéficient de soutien et de conseils lorsqu'ils vivent des moments pénibles. Le programme d'aide de votre organisation (ou le PAE) ou d'autres services de counseling confidentiels auxquels vous avez accès peuvent vous procurer des ressources utiles.

© TELUS Santé 2025



Jillian Villegas, M.A., C.C.C.
Conseillère agréée canadienne