



# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

## Numéro 6

# S'adapter au changement en milieu de travail

Pour conserver leur avantage concurrentiel, les sociétés prospères doivent constamment évoluer, c'est-à-dire renouveler leurs technologies, procédés, stratégies et produits, et engager du nouveau personnel. Aussi essentiels que soient ces changements, il n'est pas toujours facile de s'y adapter.



Les employés\* de tous les échelons de l'entreprise peuvent avoir de la difficulté à accepter un changement organisationnel. La perspective de devoir faire face à l'insécurité d'emploi, à un poste moins intéressant, à de nouveaux supérieurs, à l'apprentissage de nouvelles technologies ou à une augmentation de la charge de travail peut déclencher de nombreuses réactions, notamment l'anxiété ou la colère, voire la dépression ou la panique. Ces réactions sont normales et font partie de l'adaptation au changement.

### Comprendre la nature du changement

Le changement n'est pas toujours une mauvaise chose. Il peut en fait nous offrir des possibilités avantageuses. Alors pourquoi sommes-nous si nombreux à n'en voir que les effets négatifs? C'est que le changement implique toujours un certain deuil : perte d'un collègue, de notre ancienne routine, de la stabilité ou de la maîtrise de notre vie.

En 1969, Elisabeth Kübler-Ross, Ph.D., a introduit le concept avant-gardiste des cinq étapes du deuil (déli, colère, marchandage, dépression et acceptation). Ses théories sont

maintenant appliquées à d'autres situations mettant en cause un traumatisme ou une perte, notamment celles associées à des changements organisationnels.

Par conséquent, en période de bouleversements au travail, il est tout à fait normal de ressentir ce qui suit :

- **le déni** : notre première réaction en est une de choc et de déni. « Je n'y crois pas! » « Jamais... cela ne se peut pas! »
- **la colère** : « Pourquoi moi? Ce n'est pas juste! » ou « Tout ça, c'est la faute du nouveau PDG. C'est lui le responsable! » La réalité se fait jour et nous réagissons à la perte du statu quo et à notre peur de l'inconnu. Nous sommes parfois en colère contre nous-mêmes, contre les autres et même contre nos proches.
- **le marchandage** : « Je ferais n'importe quoi pour rester à mon poste quelques années de plus ». « Si je réussis à conserver mon emploi, je ne vais plus jamais me plaindre de quoi que ce soit ». La colère ne nous a



## S'adapter au changement en milieu de travail

mené nulle part; nous cherchons par conséquent des moyens de reporter ce que nous croyons être l'inévitable. Nous essayons de maîtriser une situation qui, essentiellement, n'est plus sous notre contrôle.

- **la dépression :** « Toutes ces années consacrées à cet emploi pour rien! Pourquoi se donner encore la peine de faire un effort? » « Je suis triste parce que je sais que mon ancienne équipe va me manquer terriblement ». À ce stade, nous commençons à comprendre l'inévitable. Nous passons graduellement au stade de l'acceptation en entamant le deuil de notre ancien mode de vie.
- **l'acceptation :** « Ça va finir par s'arranger ». « On ne sait jamais, cela peut être bon pour ma carrière ». Nous sommes prêts pour ce qui nous attend.

Il est important de noter que personne ne passe d'une étape à l'autre de façon linéaire et continue. Chacun atteint les étapes successives à son propre rythme et peut même revenir en arrière. Mais nous finissons par accepter la nouvelle réalité.

### L'adaptation au changement en milieu de travail

Voici quelques conseils pour vous aider à faire face au changement :

- Ne vous sentez pas personnellement visé. La plupart des changements organisationnels sont hors de votre contrôle. Gardez ouvertes les voies de communication avec votre superviseur concernant votre rendement au travail et votre perfectionnement professionnel.
- Restez positif. Vous ne pouvez pas contrôler la situation, mais vous pouvez contrôler votre réaction à celle-ci. Une attitude positive vous aidera à traverser les périodes difficiles.

- Prenez soin de vous-même. Vous êtes mieux en mesure de faire face aux situations stressantes lorsque vous mangez sainement, faites régulièrement de l'exercice, dormez suffisamment et limitez votre consommation d'alcool. Ne laissez pas le stress vous submerger. Continuez de vous occuper de votre santé.
- Prenez le temps de vous amuser. Votre santé émotionnelle est importante. Passez du temps en famille, sortez avec des amis et prévoyez de nombreuses activités agréables à votre horaire.
- Trouvez des moyens non destructeurs d'évacuer vos frustrations. Évitez de manifester votre colère à vos collègues ou à votre superviseur ou encore sur les médias sociaux. Parlez-en plutôt avec des amis et des membres de votre famille.
- Continuez à faire votre travail de votre mieux. Le changement peut être épuisant pour tout le monde et il est facile de perdre de vue les tâches et priorités immédiates. Il importe de rester concentré sur les fonctions essentielles de l'entreprise.

Enfin, n'oubliez pas que rien n'est immuable. Les circonstances pourraient encore bientôt changer, vous faisant regretter d'avoir gaspillé votre énergie à vous faire du souci au sujet du changement précédent. Si vous parvenez à maintenir une bonne attitude et un excellent rendement, vous vous ouvrirez aux nouvelles possibilités. Vous pourriez même y découvrir des avantages inattendus!

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

