



Faire face au changement

life  beats

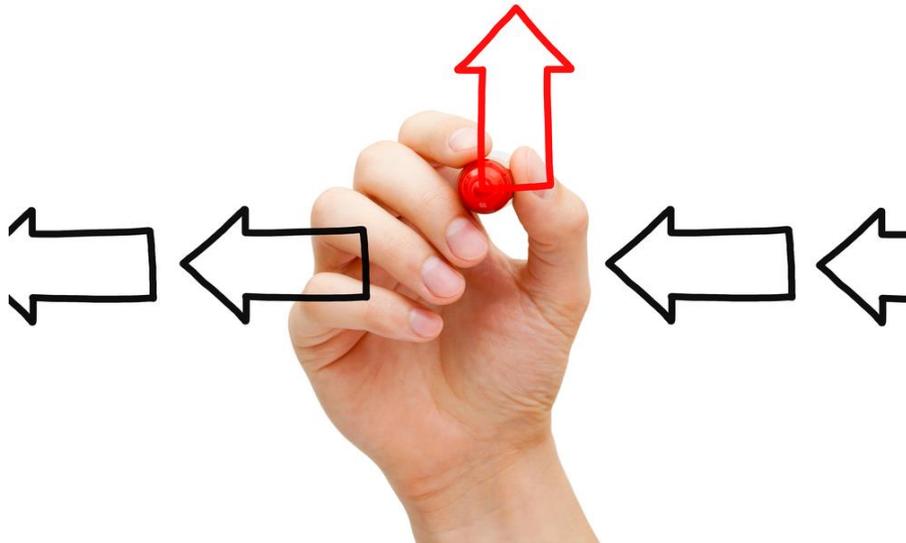
lyondellbasell

Introduction

Le changement fait partie de la vie. Il a toujours été une réalité, mais avec les technologies nouvelles et les communications d'aujourd'hui, le changement semble plus fréquent et s'imposer à un rythme effréné.

“Rien n'est permanent, sauf le changement. ”

-Heraclitus



Faire face au changement n'est jamais facile. La plupart d'entre nous y sommes résistants, parce que nous sommes à l'aise et sécurisés dans un monde connu. Et pourtant, si le changement est une réalité inévitable de la vie (et il l'est), alors il est préférable d'être prêt à y faire face.

De nombreuses formes de changement

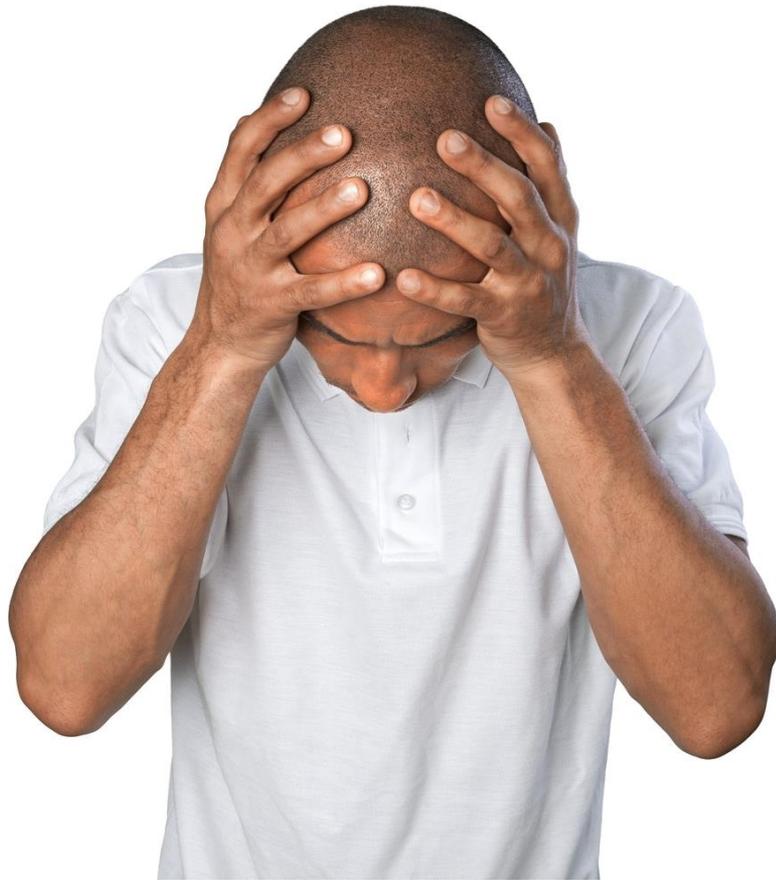
Le changement peut affecter tous les aspects de la vie. Il peut se manifester à la maison, au travail ou dans notre vie sociale.

Le changement peut être vécu positivement ou négativement en fonction de la situation et de l'individu. Par exemple, déménager pour une nouvelle maison peut être une idée intéressante, mais ce changement peut causer du stress. De même une promotion au travail est généralement considérée comme une bonne chose, mais faire face à d'autres responsabilités professionnelles et à l'apprentissage d'un nouveau poste peut représenter un réel défi.

Nous pouvons rechercher le changement dans notre vie ou nous pouvons y résister. Suivant les situations, un changement peut rendre notre vie intéressante ou au contraire on peut se sentir dépassé.



S'adapter au changement



Peu importe la forme qu'il prend, le changement nécessite de s'adapter. S'adapter demande de l'énergie et faire face à trop de changements peut épuiser physiquement et mentalement.

Un changement auquel on ne s'adapte pas peut créer un stress, peut conduire à des troubles physiques et émotionnels, y compris à des maux de tête, des troubles digestifs, de l'insomnie.

Des Modes de vie pour faire face au changement

Quels sont les moyens dont nous disposons pour faire face au changement?

1. **Reconnaître que le changement fait partie de la vie.** Les changements sont de plus en plus fréquents. Savoir imaginer comment la vie serait ennuyeuse si rien ne changeait.
2. **Anticiper le changement.** Etre flexible et ouvert à des situations changeantes, ce qui réduira l'effet de surprise quand un changement se produira. Lorsque c'est possible, essayer de planifier ses actions pour limiter la fréquence des changements.
3. **Gérer son stress.** Apprendre des techniques et des exercices pour aider à se détendre. Évaluer sa réponse émotionnelle au changement pour estimer si elle est appropriée. Essayer de trouver du plaisir dans la situation nouvelle. Tendre la main à la famille et les amis pour éventuellement les soutenir.
4. **Apprendre à apprécier le changement!**



Renforcer sa résilience et ses capacités d'adaptation dans la vie au quotidien

Certains sont naturellement plus résistants que d'autres au changement. Apprendre la résilience et à s'adapter au changement est possible, ce qui permet de gérer plus facilement d'éventuels changements futurs.

Quelques techniques qui peuvent aider à s'adapter au changement.

- 1. Croire en ses capacités.** Devenir plus confiant dans ses propres capacités à répondre aux changements.
- 2. Développer un réseau social fort.** Avoir des amis et de la famille qui vous soutiennent peut aider à gérer les changements.
- 3. Apprécier le changement.** Être flexible pour s'adapter à des situations et savoir rechercher des opportunités liées au changement.
- 4. Prendre soin de soi.** Surveiller son alimentation et continuer une activité physique pendant les périodes de changement. Être attentif à des symptômes physiques ou émotionnels liés au stress.
- 5. Développer des compétences pour résoudre les problèmes.** En mettant en application des techniques qui aident à résoudre des problèmes, cela permet de mieux s'adapter pour travailler et faire face aux problèmes et aux situations qui changent.
- 6. Établir des objectifs.** Avoir des objectifs peut aider à évaluer les priorités en période de changement.
- 7. Continuer à travailler sur ses capacités.** Il faut du temps et de la pratique pour renforcer sa résilience. Ne pas se décourager et continuer à développer ses points forts.

Autres Sources d'informations

Gérer le Changement

<http://m.wikihow.com/Deal-with-Change>

Gérer le Stress

http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/StressManagement/Stress-Management_UCM_001082_SubHomePage.jsp

Apprendre à Rire

<http://www.mayoclinic.org/healthy-living/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>



Ecrit par: Tim McMahon, LBT