LES EFFETS DU CHANGEMENT

comment y faire face ?

Dans la vie, nous faisons face à une multitude de changements. Certains vont être plus difficiles à traverser que d'autres, surtout lorsque nos certitudes sont ébranlées. Alors, comment traverser ce processus de changement ?

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

L'esprit humain entretient avec **le changement une relation paradoxale** : par bien des aspects, nous aimons l'idée et le concept de changement, et parfois nous y aspirons. Lorsque nous parlons de changement, nous faisons référence à « *tout ce qui rompt les habitudes et bouleverse l'ordre établi* ». On le retrouve dans chacune des sphères de notre vie ; il peut être conscient ou inconscient, rapide ou lent, interne ou externe.

Comment les changements peuvent-ils nous affecter ?

La vie est marquée par une **série de changements inévitables** tels que les ruptures, les licenciements, les déménagements, la fin d'études, la maladie, etc. Elle est en constante évolution et nécessite continuellement de nous adapter. Même s'ils sont de notre propre gré, ces changements ne sont pas exempts de défis et de difficultés déstabilisantes voire angoissantes. Lorsque le contrôle nous échappe, l'adaptation devient un défi majeur.

C'est alors que le **processus de changement commence**. Nous pouvons passer par trois phases de transition, plus ou moins difficiles à affronter selon l'individu et l'événement, permettant au final de retrouver l'équilibre.

PREMIERE PHASE : LE RENONCEMENT

La première phase de transition implique le deuil de la situation que l'on quitte. Cette phase peut se révéler douloureuse, même dans le cas d'un changement désiré, car elle peut renvoyer à d'autres pertes passées et aux émotions qui s'y rattachent. Le renoncement à la situation actuelle laisse place à un vide, parfois angoissant, que l'individu va chercher à combler au plus vite. En effet, ce déséquilibre va instinctivement pousser l'individu à s'adapter afin de retrouver son nouvel équilibre.

C'est un passage obligé dans toute transition.

L'**adaptation au changement** n'est pas toujours facile à accepter et peut engendrer plusieurs mécanismes de défense pour y faire face :

- La **résistance** au changement est une réaction d'opposition, volontaire ou non, qui amène la personne à orienter ses énergies vers le maintien de sa situation habituelle plutôt que vers l'adaptation au changement. Nos tendances naturelles à rechercher la stabilité et à conserver nos repères peuvent expliquer cette réaction. En effet, les êtres humains recherchent le plaisir et veulent éviter la souffrance, la résistance au changement est donc universelle : c'est une stratégie de survie. La façon de protéger son équilibre peut alors être de refuser, de dénoncer, de nier, de remettre en question ou de se plaindre de façon excessive. La résistance au changement amènera son lot d'émotions : culpabilité, anxiété, dépression, colère, peur. Ces émotions sont toutes légitimes, c'est lorsqu'elles

amènent la personne à se fermer plutôt qu'à s'adapter que le processus peut se complexifier ou s'allonger.

- L'**évitement** peut être attirant à court terme, car il permet un retour au calme et un soulagement des conséquences indésirables. Cependant, il empêche l'adaptation d'avoir lieu en ne mettant aucune action en place pour résoudre le problème, à travers la procrastination, le retrait social, la distraction et la diversion, le déni, l'attitude défensive ou encore la fuite.
- L'**acharnement** a lui aussi comme objectif de conserver la situation. Certaines personnes vont avoir tendance à s'acharner en cherchant à garder le contrôle, en se sur-responsabilisant ou en s'entêtant à vouloir atteindre un résultat irréalisable.

Ces **mécanismes de défense** nous donnent l'impression de nous protéger. Pourtant, il est parfois plus bénéfique de chercher à se désengager d'une situation, nous amenant à la deuxième phase.

DEUXIEME PHASE : ZONE NEUTRE

La zone neutre est marquée par l'incertitude et le doute, le temps de la réflexion sur soi et de la réorientation. Elle se définit par un temps de vide et de questionnements, souvent inconfortable, et pourtant indispensable pour **sortir de ses habitudes passées**. La vivre pleinement, en analysant ses émotions, permet de se réorienter, de se réinventer intérieurement et d'aboutir à la transformation essentielle qui s'effectue lors de toute transition.

C'est le moment de mettre sur pause et de prendre du recul. L'écriture est un outil intéressant pour poser ses pensées et **prendre de la distance par rapport à la situation**. Voici un petit exercice que vous pouvez mettre en place pour vous aider à traverser cette phase :

Pour apaiser l'agitation de vos pensées ou faire le point sur la situation que vous vivez, je recommande d'écrire. Notez vos pensées telles quelles, sur ce que vous traversez et ce que vous ressentez, au moins une fois par jour. Cela permet de faire une pause et de prendre conscience de ce que vous traversez.

Prenez une feuille, un stylo ou un ordinateur et installez-vous dans un endroit confortable pour vous. C'est un exercice de lâcher prise, essayez de commencer lorsque vous n'avez pas d'impératif de temps et que vous êtes à l'abri des regards. L'objectif est d'enlever toutes les injonctions, tous les filtres que l'autre peut nous imposer inconsciemment, pour que votre écrit reflète vos pensées les plus brutes possibles.

Lorsqu'il est difficile de savoir par où commencer ou que cet exercice vous génère du stress, vous pouvez débuter par écrire :

- *3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant*
- *6 mots sur l'histoire de votre vie*
- *3 souhaits*

Une fois que vous êtes prêt, laissez vos pensées se libérer sur le papier.

TROISIEME PHASE : NOUVEAU DEPART

Le nouveau départ se situe dans l'**intégration de la nouvelle situation**. Cette acceptation clôt le processus de changement et replace l'individu dans l'action, validant ainsi l'aboutissement de sa phase de réflexion. C'est le moment de saisir de nouvelles opportunités, de vivre de nouvelles situations.

Le **changement** peut demander du temps, transformer notre vie, bousculer nos croyances, confronter notre image de nous-même, remettre en question nos habitudes, ouvrir des opportunités, améliorer notre qualité de vie, etc. Comprendre ce qui fonctionne pour notre santé mentale devient impératif pour surmonter ces défis. En posant les bonnes questions et en prenant du recul, nous pouvons naviguer avec succès à travers ces moments de transition.