

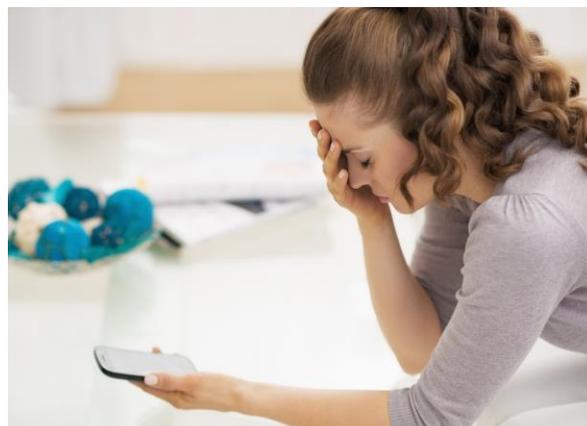
LE DÉFI DU CHANGEMENT

COMBIEN DE CHAPEAUX PORTEZ-VOUS?

Le sentiment d'être dépassé et de ne plus savoir quel chapeau porter ni quand le porter est devenu bien trop répandu de nos jours. C'est particulièrement le cas en ce moment! Certes, le rythme du quotidien s'est ralenti, les activités parascolaires se sont arrêtées, et nous ne sommes plus le taxi familial. MAIS de faire face aux nouvelles exigences à la maison semble plus occupé que jamais : un changement soudain vers le travail à distance, l'enseignement à domicile, et le fait de devenir maître du divertissement quand ceci semble difficile à trouver. Les routines habituelles sont devenues un chaos et vous avez l'impression que votre vie l'est aussi!

Vous n'êtes pas seul!

Nous devons tous faire face à de nouveaux défis, de nouvelles circonstances et de nouvelles incertitudes. Ce qui nous lie, c'est notre capacité humaine à nous adapter et notre souplesse pour trouver de nouvelles manières de fonctionner. Il arrive trop souvent que nous nous attendions que tout se mette en place immédiatement ou que nous croyions que nous ne sommes pas à la hauteur des attentes à la maison, sur le lieu de travail et au sein de nos familles. C'est un bon moment pour nous rappeler que, si nous voulons nous adapter aux changements auxquels nous sommes confrontés, nous devons nous lancer dans un processus de transition.



Promouvoir des changements positifs

Accordez-vous du temps pour vous adapter

En craignant le changement, nous nous accrochons souvent à ce qui nous semble familier. Cependant, la résistance ne nous aide que très peu à y faire face. Il est parfois difficile de s'adapter au changement. Cela nécessite de faire des essais, des erreurs, pour trouver de nouvelles façons de rendre les changements de mode de vie acceptables. Alors, par où commencer?

- Acceptez les choses que vous ne pouvez pas changer. Donnez-vous la permission de vivre votre deuil face à ce qui a été perdu, mais essayez ensuite de vous concentrer sur ce qui est nécessaire dans le présent plutôt que de faire un retour sur le passé.
- Gardez l'esprit ouvert. Malgré l'inconfort que cela provoque, concevoir le changement sous un angle nouveau peut vous permettre de donner libre cours à votre imagination et à votre créativité. Elle peut vous faire vivre de nouvelles expériences qui peuvent améliorer la qualité de vie que vous avez toujours appréciée.
- Communiquez. Il est normal de ressentir un certain malaise et une certaine incertitude face à une telle transition. Si vous vous sentez dépassé, parlez aux autres à propos de ce dont vous avez besoin. Sollicitez les conseils et le soutien d'un bon ami, d'un membre de votre famille ou d'un conseiller lorsque la vie vous semble hors de contrôle. Une bonne stratégie d'adaptation pour se libérer de ses pensées négatives et passer à un état d'esprit plus positif est de communiquer.



LE DÉFI DU CHANGEMENT

COMBIEN DE CHAPEAUX PORTEZ-VOUS?



Établissez une routine qui vous convient

Il est utile de savoir à quoi s'attendre face à l'imprévu. S'organiser dans les moments de chaos offre une structure et apporte du confort. L'une des meilleures mesures pour faire face à l'anxiété suscitée par l'inconnu est de créer un plan! Un plan atténue l'incertitude qui peut faire obstacle à un changement positif. Même quand la situation semble imprévisible, établissez une routine qui vous convient. Adoptez une routine qui ne soit pas trop rigide et qui vous permet de faire preuve de souplesse au fur et à mesure que vous identifiez vos besoins. Imaginez le scénario suivant :

Vous n'aviez pas prévu que le chien aurait aboyé après le facteur pendant votre réunion Zoom quotidienne à 11 heures ni que votre adolescente serait une distraction perpétuelle lorsqu'elle se plaint qu'il n'y a rien à manger dans la maison. Vous devrez peut-être considérer que votre horaire de 9 h à 17 h ne vous conviendra plus. Assurez-vous d'être suffisamment ouvert d'esprit pour permettre un changement d'horaire. Envisagez de commencer plus tôt dans la journée afin d'éviter les distractions, et de reprendre le travail plus tard dans la soirée, ou encore de remplacer un samedi par une journée de travail de temps en temps.

Trouvez des manières d'accepter ce qui vous a été présenté. Par exemple, l'un des avantages du travail à domicile est sa flexibilité - profitez-en.

Le plus est parfois l'ennemi du mieux

Vous n'êtes pas censé vous occuper de tout. Si vous éprouvez des difficultés, il se peut que vous portiez simplement trop de chapeaux et que vous essayiez de satisfaire à des attentes irréalistes. Au travail, à la maison, dans la communauté, avec les enfants et plus encore, plus vous portez de chapeaux, plus il y a de quoi jongler quand le changement est à votre porte. Il est toujours difficile d'assumer des rôles multiples. En période d'incertitude, cela devient encore plus difficile. Si vous vous sentez débordé, il est peut-être temps de faire l'inventaire des nombreux chapeaux que vous essayez de porter.

- Pouvez-vous limiter l'exercice d'équilibre que vous faites sur votre tête? Pensez à déléguer la responsabilité à votre conjoint, partenaire, ou à vos enfants, amis ou autres proches. Ou tout simplement laisser tomber certains engagements.
- Envisagez de porter un chapeau à la fois. Les chapeaux sont une belle expression de la mode, mais on les porte toujours un par un. Faites en sorte qu'un chapeau se distingue dans la foule et qu'il rayonne. Vous devrez peut-être le changer fréquemment, mais vous serez plus efficace dans le rôle qui vous sera confié à ce moment-là.
- Ne laissez pas tomber votre chapeau « personnel ». N'oubliez pas de prendre soin de vous. Vous pouvez mieux servir les autres si vous prenez le temps de le faire aussi pour vous-même.

Soyez doux avec vous-même et avec les autres. Jamais l'empathie n'a été aussi importante.

Références : <https://halton.cmha.ca/the-more-things-change/>
<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/healthy-living/your-health/lifestyles/your-health-mental-health-coping-stress-health-canada-2008.html>
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/here-there-and-everywhere/201701/10-ways-cope-big-changes>