

Regarder vers un nouvel horizon !



Josianne Brouillard
jbrouillard@asstsas.qc.ca

VOUS ÊTES À L'AISE DANS VOTRE ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL ACTUEL, VOUS CONNAISSEZ BIEN VOS COLLÈGUES, VOS TÂCHES VOUS SONT FAMILIÈRES ET, AVEC LE TEMPS, UN LIEN DE CONFIANCE S'EST ÉTABLI ENTRE VOTRE PATRON ET VOUS.

Voilà que d'ici quelques semaines, tout un pan de votre vie professionnelle sera modifié. On vous apprend qu'à la suite de nouvelles mesures organisationnelles, vous serez affecté à un autre service. En conséquence, vous devrez travailler non seulement dans un nouvel environnement, mais aussi en effectuant de nouvelles tâches, avec de nouvelles personnes et un nouveau gestionnaire. Cela fait beaucoup de changements en un court laps de temps.

« Comment seront mes nouveaux collègues ? Quel est le climat de travail à cet endroit ? Est-ce que je devrai refaire mes preuves pour qu'on reconnaisse mes forces et considère que je fais partie de l'équipe ? Comment sera la relation avec mon nouveau patron ? » Et là, s'installent, peu à peu, inquiétude et peur. Ces émotions peuvent se traduire par de la frustration ou de la colère. « Pourquoi moi ? Après tant d'années de service, c'est tout ce que je récolte ? En plus, il paraît que, là-bas, certains employés font la vie difficile à leurs collègues, il y a de la tension dans l'air. »

Tout ce que vous perdrez avec cette nouvelle fonction défile alors dans votre tête. Vous craignez d'être malheureux. « Pourrais-je prendre ma retraite plus tôt que prévu ? » L'inconnu est souvent perçu comme une menace pour l'être humain. Notre cerveau et nos pensées passent alors en mode « danger », ce qui conditionnera un comportement défensif.

Traverser le changement en gardant le cap

Une chose est certaine, des changements dans nos vies, il y en aura toujours, qu'ils soient d'ordre personnel ou professionnel. Ceux choisis et voulus seront nécessairement mieux acceptés et, souvent, mieux vécus. Les événements ou les changements imposés, non sou-

haités ni planifiés, seront-ils aussi bien vécus ? La réponse est « ça dépend ». Ça dépend de qui ? De vous ! C'est tout de même une bonne nouvelle ! Vous êtes maître des conséquences du changement. Ainsi, vous n'avez pas initié le changement, il vous est imposé et vous ne pouvez rien y changer ? Vous avez tout de même le loisir de choisir entre le vivre difficilement ou, à l'inverse, avec ouverture sur les effets positifs qu'il pourra entraîner à court ou à long terme.

Prenez l'exemple d'une occasion de changement dans votre équipe de travail. Voyez les différences dans l'attitude, le comportement et le langage chez vos collègues. Observez ceux qui dégagent une énergie positive : comment réagissent-ils, que disent-ils et, surtout, quel effet suscitent-ils chez les autres ? Possiblement un effet d'entraînement vers un objectif à atteindre. En observant bien les gens qui avancent, vous obtiendrez quelques indices sur les moyens de vivre un changement avec plus de facilité.

« Pour conduire sa voiture, il est préférable de regarder plus souvent devant soi que dans le rétroviseur, si l'on veut assurer sa protection et arriver à bon port »¹.

Recadrer pour voir les opportunités

Le recadrage amène à considérer une situation avec un autre point de vue, en référant aux faits (et non aux interprétations) reliés à cette situation. En d'autres termes, cela signifie percevoir, évaluer ou juger sous un autre angle, changer de regard sur les événements ou les personnes, et ce, dès que le cerveau se met en mode « danger ».

Lorsque vos pensées recherchent la cause d'une situation, c'est votre cerveau droit qui est actif, le rationnel. Pendant que vous ressentez de la peur, de la colère ou de la frustration, beaucoup de temps peut s'écouler. Comment sortir de ce schème de pensée à la forme négative ?

Ça dépend de qui ? De vous ! [...] Vous êtes maître des conséquences du changement.

Pendant que vous ressentez de la peur, de la colère ou de la frustration, beaucoup de temps peut s'écouler.

C'est avant tout une question d'attitude et de recadrage. Les changements peuvent être vus comme des opportunités d'accomplir de nouvelles tâches, avec le sentiment qu'il est possible d'apprendre encore et de se développer, en plus de rencontrer de nouvelles personnes fort sympathiques avec qui il est agréable de travailler.

Regarder en arrière ne fait pas avancer plus rapidement. En contexte de changement, la recherche des causes ne fait pas avancer. Visez plutôt des objectifs souhaités. Voyez ce que vous pourrez tirer de positif avec les conséquences réelles (plutôt que celles anticipées). Certes, un recul et une réflexion sur la situation s'imposent. Graduellement, des perspectives s'installeront et vous pourrez dire : « Je n'avais pas vu ça comme ça ! ». Gardez le cap sur vos objectifs et non sur les événements.

Le principe de recadrage s'applique aussi aux gens. Par exemple, Nathalie, préposée aux bénéficiaires, trouvait difficile de travailler avec Manon. Selon elle, Manon était trop lente, le travail n'avancait pas assez vite. Un jour, elle accompagne Manon auprès d'un client qui souffre d'Alzheimer et qui percevait toujours le moment du soin comme une

punition. Nathalie observe Manon qui procède avec calme et en consacrant le temps nécessaire pour compléter sa tâche. À la fin du soin, le client était détendu et de meilleure humeur pendant des heures. Depuis, Nathalie porte un autre regard (recadrage) sur la façon dont Manon travaille. Elle voit les répercussions positives de son rythme.

Opportunité de créativité

Les comités paritaires de SST qui se voient imposer des baisses de budget ou de ressources pourraient être tentés de baisser les bras. Toutefois, ceux qui parviennent à persévérer sont ceux qui trouvent des alternatives en utilisant leur créativité. Ils gardent leur but en tête et réfléchissent aux moyens pour l'atteindre. Ainsi, quel que soit le contexte, si un changement s'impose, il importe de se rappeler l'objectif et de demeurer proactif. ■

RÉFÉRENCE

1. KOURILSKY, Françoise. *Du désir au plaisir de changer*, 5^e édition, Paris, Dunod, 316 pages, p. 138 et 173.



Des mots qui freinent, des mots qui propulsent¹

MOTS FREINS	MOTS MOTEURS
POURQUOI	DANS QUEL BUT
ÉCHEC	RÉSULTAT
MAIS	ET
CONTRE	AVEC
ESSAYER	FAIRE
EXPLICATION	SOLUTION
PROBLÈME	OBJECTIF
CAUSE	CONSÉQUENCE
CONNAÎTRE	RECONNAÎTRE
OPPOSER	APPOSER
DISTINGUER	RELIER
DIVISER	CONJUGUER
AFFRONTER	CONFRONTER
OPPOSER	COMPOSER
INQUIÉTER	RASSURER
LIMITES	OPPORTUNITÉS