

# Comment s'adapter à un changement imposé ?



Josianne Brouillard  
jbrouillard@asstsas.qc.ca

**La plupart des gens aiment le changement, lorsqu'il contribue à agrémenter leur quotidien. Par la nouveauté qu'il suscite, on se sent plus « vivant ». Est-ce toujours le cas ?**

**P**as nécessairement. Cela dépend de la nature du changement et de la façon dont il a surgi dans votre vie. L'avez-vous choisi ou s'est-il imposé ? Lorsque vous choisissez d'effectuer de nouvelles tâches, de changer de bureau, de travailler dans un autre service, les changements que susciteront ces nouvelles situations résultent d'une décision réfléchie. Vous êtes donc conscient ou, à tout le moins, peu surpris des conséquences et des nouveautés qui en découleront, qu'elles soient positives ou négatives.

## **Vous ne l'avez pas souhaité**

Il en va autrement lorsque surviennent des changements imposés. Par exemple, on vous apprend que dorénavant vos tâches, exécutées de la même façon depuis 20 ans, devront être modifiées. Ce travail vous est familier, vous avez développé des trucs qui facilitent sa réalisation. Vous vous sentez compétent puisque vous maîtrisez chacune des actions à effectuer. Cette annonce vous inquiète. Pourquoi tout changer alors que vous maîtrisez le savoir-faire ?

Si vous n'avez pas choisi le changement, il est fort probable que vous le percevez davantage comme un irritant : inquiétude, peur de perdre des acquis, de ne pas être à la hauteur, perte de liberté ou d'autonomie. Ces sentiments empêchent de considérer qu'il y a peut-être du positif dans ces nouvelles méthodes de travail.

## **Adhères au changement**

Pour atténuer ces sentiments négatifs, analysez les changements imposés et considérez les conséquences positives éventuelles. Pour y parvenir, prenez un peu de recul.

---

Pour atténuer ces sentiments négatifs...  
considérez les conséquences positives  
éventuelles.

---

Cette distance favorisera une évaluation objective de la situation. Bien sûr, accordez-vous du temps. Tentez de comprendre ce qui explique vos sentiments pour mieux connaître et comprendre vos besoins.

## **Reconnaissez vos besoins**

Les sentiments négatifs résultent d'un besoin non satisfait, d'un besoin de se sentir à l'aise dans une tâche, d'un besoin de compétence ? Ce questionnement orientera les mesures à prendre. Si l'on vous impose de nouvelles méthodes de travail, pourrez-vous obtenir la formation, l'encadrement pour développer vos habiletés, acquérir de nouvelles connaissances, un nouveau savoir-faire ?

Souvent, ce n'est pas tant le changement imposé qui dérange, mais la possibilité d'y perdre au change. Quels besoins sont associés à cette perte ? Comment y répondre autrement ? En vous laissant la possibilité d'analyser le contexte de manière objective, qui sait, peut-être y trouverez-vous votre compte ! ■



À commander gratuitement ou à télécharger (version anglaise sur Internet). [asstsas.qc.ca/ft17](http://asstsas.qc.ca/ft17)