



Faire face aux transitions : Renforcer sa résilience en période de changement



KONTERRA
RESILIENCE

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	3
COMPRENDRE LE CYCLE DE TRANSITION.....	3
La courbe du changement.....	3
Le modèle de transition Bridges	4
STRATEGIES PRATIQUES POUR NAVIGUER DANS LA TRANSITION.....	5
1. Reconnaître le parcours émotionnel.....	5
2. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler	5
3. Créez de la stabilité grâce à des routines.....	5
4. Restez en contact et cherchez du soutien	5
5. Cultivez un état d'esprit orienté vers la croissance	6
REFLEXION ET PLAN D'ACTION	6
À PROPOS DE KONTERRA	7

INTRODUCTION

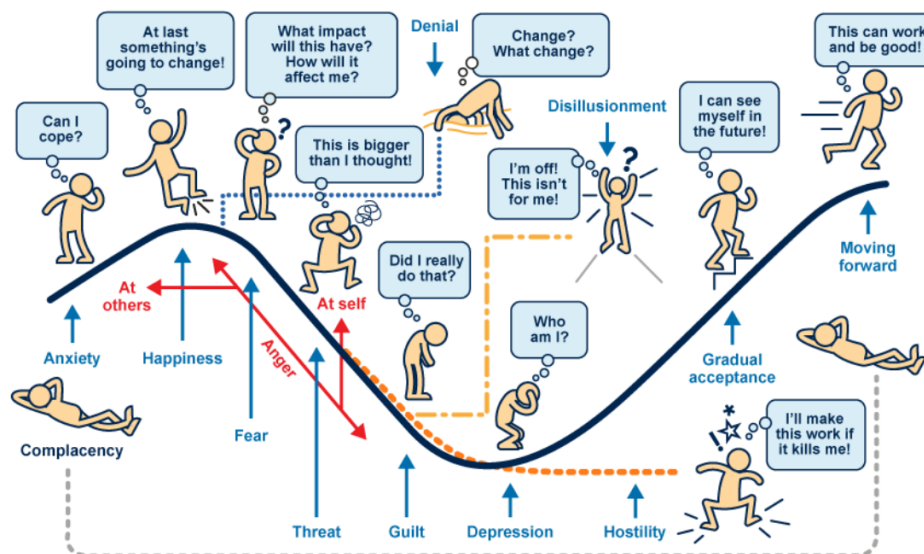
Les transitions peuvent être difficiles à vivre, en particulier en période de bouleversement au sein d'une organisation. Qu'il s'agisse d'une restructuration, d'un changement de direction ou d'une évolution de votre rôle, elles peuvent faire naître de l'incertitude, de l'inconfort, voire de la résistance. Comprendre le processus de transition, reconnaître les différentes étapes émotionnelles qui l'accompagnent et apprendre à les gérer efficacement peut vous aider à avancer avec davantage de confiance et de résilience.

COMPRENDRE LE CYCLE DE TRANSITION

La transition est rarement un processus simple. Elle comporte souvent plusieurs étapes, chacune accompagnée de ses propres défis et réactions émotionnelles. Deux modèles courants permettent d'illustrer la manière dont les personnes traversent généralement ces différentes étapes :

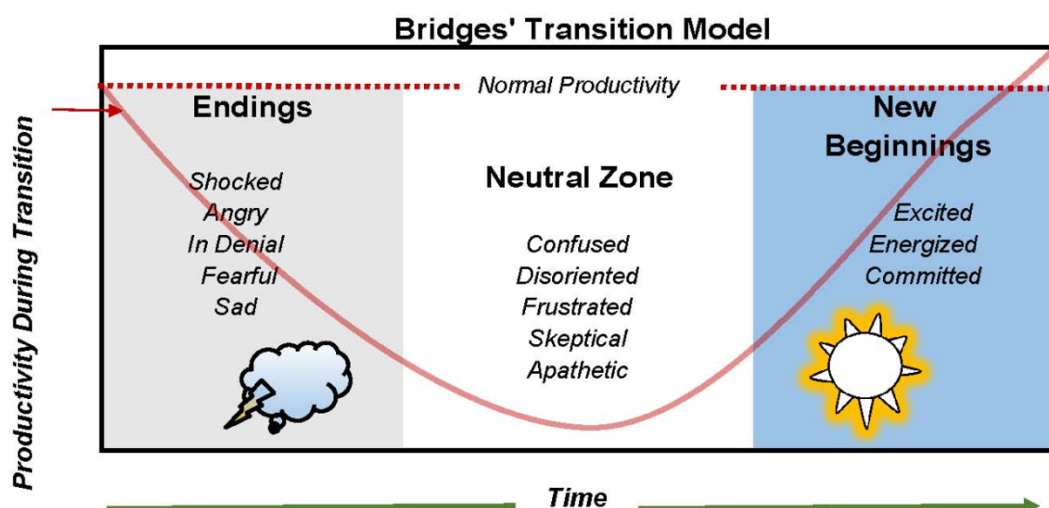
La courbe du changement

Souvent qualifié de « montagnes russes émotionnelles », ce modèle illustre les réactions émotionnelles fréquemment observées en période de changement, allant de l'anxiété et du déni jusqu'à l'acceptation et, avec le temps, à un regain d'élan ou d'enthousiasme.



Le modèle de transition Bridges

Ce modèle met l'accent sur le cheminement psychologique que représente le passage par trois étapes : les fins, la zone neutre et les nouveaux départs. Il rappelle que la productivité baisse souvent pendant les périodes de transition, mais qu'il est possible de retrouver de l'énergie et de l'enthousiasme à mesure que l'on entre dans la phase des « nouveaux départs ».



STRATEGIES PRATIQUES POUR NAVIGUER DANS LA TRANSITION

1. Reconnaître le parcours émotionnel

Les transitions s'accompagnent souvent d'un mélange d'émotions, allant du choc initial, du déni, de l'anxiété ou de la colère à davantage d'énergie et d'acceptation par la suite. Reconnaître l'étape dans laquelle vous vous situez actuellement dans ce cycle constitue une première étape essentielle pour mieux gérer votre réaction émotionnelle. Soyez à l'écoute de vous-même et autorisez-vous à ressentir ces émotions sans jugement ni pression.

2. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler

En période d'incertitude, il est facile de se sentir dépassé par tout ce qui échappe à notre contrôle. Mieux vaut alors se concentrer sur les actions que l'on peut réellement entreprendre, même si elles paraissent modestes. Qu'il s'agisse de poser des limites, d'organiser son espace de travail ou de prendre du temps pour soi, ces gestes peuvent aider à retrouver un sentiment de maîtrise et à réduire le stress.

3. Créez de la stabilité grâce à des routines

L'un des moyens les plus utiles pendant une période de transition est de mettre en place une routine. Des repères réguliers dans la journée, que ce soit dans le travail ou dans les habitudes personnelles, peuvent apporter du réconfort et offrir un point d'appui au milieu du changement. Essayez de garder des horaires de sommeil réguliers, de faire des pauses à intervalles fixes et de vous appuyer sur de petits rituels qui soutiennent votre bien-être.

4. Restez en contact et cherchez du soutien

En période de transition, on peut facilement se sentir isolé, surtout lorsque l'organisation traverse une période de bouleversement. Dans ces moments-là, il peut être très utile de se tourner vers des collègues, des mentors ou des amis pour trouver

du soutien. Le fait d'échanger avec les autres peut apporter le recul, le réconfort et les encouragements dont on a besoin.

5. Cultivez un état d'esprit orienté vers la croissance

Aborder les transitions comme une possibilité de grandir peut vous aider à voir les choses autrement. Demandez-vous : en quoi ce changement peut-il renforcer mes compétences ? Quelles nouvelles possibilités peuvent émerger de cette expérience ? Accueillir le changement peut parfois mener à une évolution inattendue.

REFLEXION ET PLAN D'ACTION

Prenez un moment pour réfléchir aux questions suivantes afin de mieux traverser la transition que vous vivez actuellement :

1. À quelle étape du cycle de transition avez-vous le sentiment de vous trouver en ce moment : la phase des fins, la zone neutre ou celle des nouveaux départs ?
2. Quelles réactions émotionnelles traversez-vous actuellement, et comment pourriez-vous les gérer au mieux ?
3. Quelles petites actions pourriez-vous mettre en place dès aujourd'hui pour retrouver davantage de stabilité ?
4. Comment pourriez-vous soutenir les personnes autour de vous qui traversent, elles aussi, une période de transition ?

Réfléchir à ces questions peut vous aider à repérer des pistes concrètes pour retrouver votre concentration et renforcer votre résilience pendant cette période de changement.

À PROPOS DE KONTERRA

Chez KonTerra, nous accompagnons des organisations qui évoluent dans des environnements complexes et particulièrement exigeants, où elles-mêmes et leurs équipes font face à des défis importants.

Lorsque les membres du personnel occupent des fonctions très exigeantes ou travaillent dans des contextes où ils sont davantage exposés à la menace, à la souffrance, à des contenus choquants ou au conflit, ils risquent davantage de connaître une surcharge, une forme d'usure, ainsi que des réactions de stress telles que l'épuisement professionnel. Le Groupe KonTerra travaille directement avec les individus, les responsables et les équipes afin de leur donner des outils pour mieux comprendre les défis auxquels ils font face et y répondre plus efficacement.

C'est précisément pour répondre à ces réalités qu'il est essentiel de pouvoir compter sur les bonnes personnes. L'expérience et la sensibilité de nos conseillers, formateurs et coachs nous permettent d'accompagner nos clients d'une manière qui nous est propre. Tous nos spécialistes ont en commun deux atouts essentiels qui leur permettent d'offrir un accompagnement de grande qualité : ce sont tous des professionnels expérimentés de la santé mentale, titulaires d'un master ou d'un doctorat, et ils ont une solide expérience de l'accompagnement du personnel dans des environnements et des fonctions à forte pression et à forts enjeux.



Parmi les services proposés par nos professionnels figurent :

1. Le conseil individuel et le coaching
2. Des formations et événements éducatifs, en ligne et sur site
3. L'évaluation du bien-être du personnel
4. Le soutien aux responsables ainsi que des consultations pour les organisations et les dirigeants
5. Les services de réponse aux incidents critiques

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'un des services ci-dessus, veuillez contacter votre responsable de compte KonTerra ou écrire à l'adresse suivante : info@konterragroup.net.