

# Répondre au changement

Y des femmes — Construire des avenir durables



*Cette présentation, préparée par le Y des femmes de Montréal, fait partie du programme d'études de **Femmes vers l'emploi**, le programme consigné au dossier pour la troisième phase de l'initiative Construire des avenir durables.*

# Programme

- Mot de bienvenue
- Objectifs du jour
- Mise en train – Notre monde en mutation...
- Répondre au changement – Moment de réflexion et partage
- Pause (10 min)
- Prise en charge du changement
- Comment vivez-vous le changement –  
Réflexion et partage
- Prise en charge du changement : Renforcer ses compétences
- Se préparer au changement

## Objectifs du jour

Notre objectif global est d'en venir à mieux saisir le sens du changement qui s'opère, ce qu'il signifie pour nous, et à trouver des ressources propres à nous faciliter l'adaptation aux nouvelles réalités.

Objectifs de l'atelier :

- Préciser quelques-unes des compétences dont nous avons besoin pour gérer le changement dans un monde à évolution rapide
- Examiner certaines techniques qui peuvent nous aider à réduire l'anxiété qui accompagne souvent le changement

# Notre monde qui change...

*Songez au monde dans lequel vos grands-parents, vos parents et vous-mêmes ont grandi...*

Question de mise en train :  
Que sont les changements majeurs – valeurs, technologies, communications, gouvernements, pays, voyages et autres – qui se sont produits depuis?



# Notre monde qui change...



## Moment de réflexion et partage

Maintenant, pensez à un changement particulier qui, à vos yeux, a marqué un tournant dans votre vie et que vous avez envie d'évoquer au sein du groupe, si vous vous sentez à l'aise de le faire.



# Moment de réflexion et partage

- Avez-vous déclenché ce changement ou quelqu'un d'autre l'a-t-il fait?
- Quelles étaient vos réactions immédiates à ce changement?
- Qu'avez-vous fait, dans un premier temps, face à ce changement? Qu'avez-vous fait plus tard?
- En quoi votre réponse à ce changement vous a-t-elle paru satisfaisante ou peu satisfaisante?
- De quelles manières ce changement a-t-il infléchi le cours de votre vie?

**Pause (10 min)**





# Prise en charge du changement

- Lorsque le changement nous est demandé encore et encore, ou lorsque nous y sommes contraintes, la réaction à cette contrainte, sur les plans physique, mental et émotionnel, peut provoquer beaucoup de stress.
- Tout changement engendre du stress et s'accompagne d'un tribut physique et émotionnel.
- Plus le changement est radical, plus le prix à payer est élevé et plus on se sent hyperstimulées...

# Prise en charge du changement

**L'hyperstimulation peut s'opérer, au moins, à trois niveaux :**

- le sensoriel, p. ex., « trop de bruit! »
- le cognitif, p. ex., « trop d'informations à assimiler! »
- le décisionnel, p. ex., « trop de facteurs à prendre en compte avant de prendre une décision! »



# Prise en charge du changement

- Pour être à même de fonctionner, chacun d'entre nous a adopté des stratégies ou des tactiques propres à **réduire son niveau de stimulation** dès lors qu'on se sent malaisément à bout.
- Nous usons ces tactiques tous les jours, souvent de manière inconsciente.



## Prise en charge du changement

- En examinant nos stratégies d'adaptation à l'hyperstimulation, nous pouvons en venir, par des moyens bien appris, à influencer consciemment sur le changement.
- C'est-à-dire qu'en prenant meilleure conscience de ces stratégies, nous pouvons en accroître l'efficacité.
- Pour commencer, on peut appliquer ces stratégies de sorte à influencer sur la gestion des changements de moindre importance dans notre vie.
- Puis, nous pouvons appliquer **les mêmes stratégies consciemment** aux changements plus profonds dans notre vécu.

## « Racines et ailes »

- Face au changement, chacun d'entre nous a besoin de « racines et d'ailes », encore faut-il trouver son propre équilibre entre les deux!
- À une extrémité se trouve la personne qui, voyant tout changement comme une menace, y résiste fermement sans réfléchir.
- À l'autre se tient la personne qui accueille avec enthousiasme tout changement, sans réfléchir.
- Ces deux personnes **réagissent au changement** plutôt que de **l'examiner**, éclairées par leurs propres besoins et capacités, puis de **l'orienter** en fonction de ces derniers.

# Identification de nos zones de stabilité

- Nos **zones de stabilité personnelle** nous donnent le cadre — **espace, temps et structure** — nécessaire nous amenant à faire face au changement et à y apporter nos propres réponses.
- Ces zones peuvent être des relations de longue date avec des personnes, des lieux, des objets...
- Elles peuvent se constituer en rituels ou en croyances personnels...
- Elles sont très probablement des relations cultivées avec soin malgré des changements de toutes sortes.

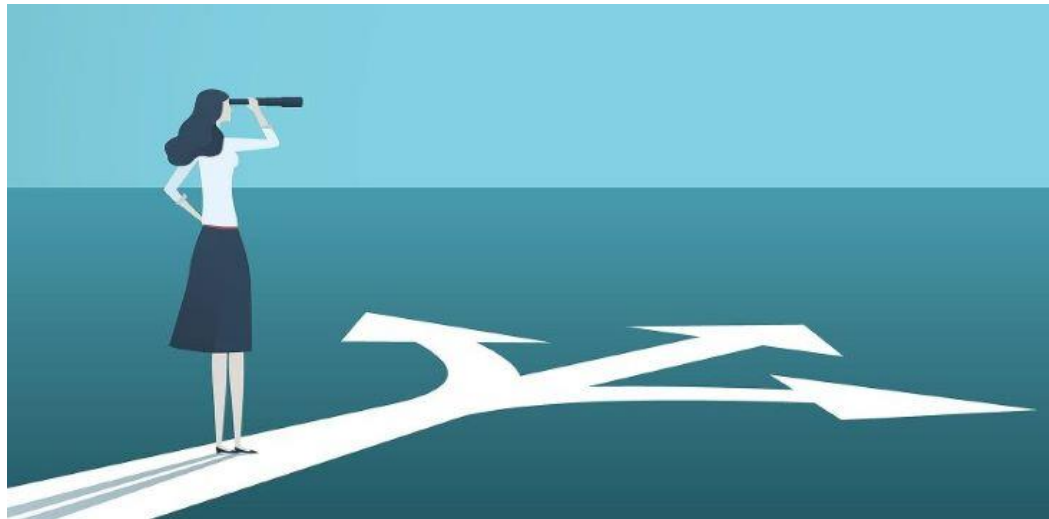
## Comment vivez-vous le changement – Moment de réflexion et partage

- Que sont vos zones de stabilité personnelle et de quelle manière vous rendent-elles service?
- En quoi le fait d'éviter avec soin le changement dans certains domaines vous aide-t-il à gérer le changement qui s'opère dans d'autres sphères de votre vie?
- Êtes-vous du sentiment que toutes vos zones de stabilité personnelle vous sont encore efficaces ou que certaines d'entre elles ont moins d'importance dans votre vie d'aujourd'hui?
- Par quelles stratégies pourriez-vous en venir à créer des zones de stabilité qui vous soient plus bénéfiques?

## Prise en charge du changement: Renforcer ses compétences

Quelles sont vos stratégies pour réduire la l'hyperstimulation ou encore cerner et développer vos zones de stabilité personnelle?

- Qu'avez-vous fait dans le passé qui a marché?
- Que pourrez-vous faire à l'avenir?





# Se préparer au changement

- Quel est le plus grand enseignement que vous retenez de cet atelier?
- De quelle manière pourriez-vous l'appliquer à votre vie quotidienne?

