

Faire face aux changements



Comment reçoit-on les changements ?

Le changement est une période d'incertitude, de risque, d'inconnu. Et cela peut faire un peu peur. En même temps c'est le temps de la créativité, de l'intelligence, de la rencontre, de tous les possibles. Cela peut être stimulant. Nous n'appréhendons pas tous le changement de la même façon. Nos expériences passées ont façonné notre sentiment d'efficacité personnelle. Cette confiance en notre réussite nous invite à aborder le changement comme une épreuve risquée ou comme une chance.

Lors d'un changement chacun sait ce qu'il perd, ce qu'il quitte, mais personne ne sait exactement ce qu'il trouvera. L'appréciation que la personne aura du changement sera alors en grande partie fonction des ressources et des soutiens dont elle dispose pour faire face. Plus ceux-ci seront élevés, plus la personne pourra se sentir acteur du changement et l'apprécier.

Comment appréhender les changements ?

La première question qui fait une différence importante est « Ce changement est-il mon choix ou est-ce un changement qui m'est imposé ». Lorsqu'un changement est subi (et qu'il n'est pas immédiatement positif), la personne passe par une phase de stupeur et par des sentiments d'injustice ou de colère. Ce sont des sentiments normaux qu'il faut accepter puis transformer pour aller de l'avant. La deuxième étape, une fois la réalité de la situation acceptée, sera de regarder les possibilités et les ressources permises dans la nouvelle configuration, puis de définir de nouveaux objectifs. Ce sera alors à elle d'agir.

Bien entendu, à tout moment, le doute peut survenir. Cette émotion naturelle sera selon la situation de chacun source de prudence, ouverture sur d'autres options ou une difficulté supplémentaire. Lors d'un changement, il peut arriver qu'un couple ne vive pas ces différentes étapes en même temps. Ce déphasage permettra un soutien mutuel ou au contraire de l'incompréhension.

Comment accepter ?

La difficulté dans un couple, c'est qu'on est deux. C'est bien sur aussi sa force. Mais deux personnes, ça signifie deux interprétations différentes d'une même situation. La principale difficulté face à un changement pour un couple sera d'identifier les impacts, les attendus et les appréhensions de chacun. L'incompréhension surgit dans un couple lorsque que chacun prête à l'autre sa propre vision de la situation. Je conseille donc à chacun des deux partenaires d'écrire séparément ce qui change pour lui, ce qu'il perd, ce qu'il craint, ce qu'il gagne et ce qu'il aimerait. Après chacun présente à l'autre son analyse et l'échange qui suivra permettra de construire un avenir commun.

Pour certains couples, le changement est un projet de vie. Les aventures vécues à deux sont le ciment de leur couple : un moyen de mieux se connaître et d'entretenir les échanges entre partenaires au fil des années.

Peut-on s'ouvrir au changement et mieux le vivre ?

Tout d'abord, il me semble important de dire que l'on a le droit de ne pas aimer les changements ! Je dirai même bravo à ceux capables d'apprécier ce qu'ils ont et à s'en satisfaire. Maintenant, comme certains changements ne sont pas choisis mais subit, il convient effectivement d'y faire face au mieux. La première ressource pour accepter la situation sera de tenter de redonner du sens à son monde et de le réorganiser. Cela peut passer par une démarche analytique :

- Qu'est ce qui a changé dans la situation ?
- Qu'est-ce que ce changement rend possible ?
- Est-ce que quelque chose me plaît dans ces possibilités ?
- Comment aller vers ce qui me plaît ?

Même si la perte du passé est douloureuse, comprendre la situation et définir des objectifs motivants vont aider à regarder vers l'avenir. Changer et perdre ne sont pas synonymes. Le changement c'est aussi le renouveau ou le progrès.

Il faut maintenant travailler sur la confiance en ses capacités à surmonter le changement « pour le meilleur ». Pour cela je propose généralement à mes patients de retrouver des changements qu'ils ont vécus par le passé. Après avoir identifié la situation avant et après le changement, la personne est invitée à réfléchir à la façon dont elle s'y est prise pour gérer les nouveautés, à lister les compétences mises en jeu ainsi que les ressources auxquelles elle a fait appel. Enfin, nous faisons le constat que ces ressources sont toujours disponibles, augmentées de son savoir-faire.