Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Module d'apprentissage

Faire face au changement

Le changement est une constante. Notre qualité de vie dépend de la façon dont nous réagissons à celui-ci. Si nous résistons à un changement qui est indépendant de notre volonté, nos stratégies d'adaptation risquent d'être dépassées.

Les 5 approches – Prévoir, Accepter, Modifier, S'adapter et Éviter – peuvent vous aider à faire face aux changements les plus difficiles.



Les 5 approches

Penser de manière critique lorsque les émotions sont fortes



Prévoir

Se préparer au changement



Accepter

Reconnaître ce que l'on ne peut pas contrôler



Ajuster

Changer ce que l'on peut



S'adapter

Repenser la situation



Éviter

Réduire au minimum le stress inutile

Pour en savoir plus, consultez les articles suivants :

Faire face aux changements
ssmcv.com/changements

Résilience
ssmcv.com/resilience

Commencer un nouvel emploi
ssmcv.com/commencer-un-nouvel-emploi

Aider les employés à faire face au changement
ssmcv.com/employes-changement

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le ssmcv.com.

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.

canada vie MC