

## COMMENT S'ADAPTER AU CHANGEMENT ou LES MÉCANISMES D'ADAPTATION

Source: GARON, Marc-Alain. ACSM - Bas du Fleuve, *L'Anonyme*, Vol. 7 No. 7, mars 1999.

Notre vie est sans cesse en changement. Même une situation qui est stable depuis des années est susceptible de changer. Parfois, nous éprouvons de la crainte face au changement. Nous avons peur de l'avenir, de l'inconnu. Nous craignons aussi parfois de ne pas être en mesure de gérer ce qui s'en vient. C'est pourquoi nous manifestons certaines résistances à son égard. Pour maintenir un bon équilibre émotionnel, il est important de développer des stratégies nous permettant de faire face à ces changements. Ainsi, nous adoptons une vision positive face à la vie, nous avons une meilleure emprise sur ce qui nous arrive et nous sommes plus en mesure de composer avec ces nouvelles situations.

Avant de commencer notre cheminement vers notre adaptation au changement, il est important de savoir que le changement est normal et naturel; c'est une loi universelle.

*«Il est impossible de traverser deux fois la même rivière  
puisque l'eau est toujours en mouvement.»*

Héraclite

Combien de fois avez-vous tenté d'arrêter le cours naturel des événements? Bien que la majorité d'entre nous soit d'accord avec cette loi du changement, nous manifestons tout de même de la résistance à son égard. Pourquoi? Parce que nous tenons à conserver nos acquis. Nous désirons demeurer dans le statu quo parce que c'est beaucoup plus sécurisant. En effet, le changement risque d'entraîner la modification de notre zone de sécurité, c'est-à-dire nos habitudes de vie, nos façons de faire telles tâches, etc. Lorsque nous nous sentons menacés par la perte de nos acquis, nous développons souvent la peur de perdre l'emprise sur notre environnement, bref nous ne voulons pas lâcher prise.

S'il nous arrive d'avoir des appréhensions face au changement, c'est que notre perception de celui-ci est négative. **C'est l'idée que nous nous faisons de ce qui va arriver qui nous rend disposés ou indisposés au changement.** Pour parvenir à s'accommoder aux tensions engendrées par nos idées, on peut tenter de considérer le changement comme une occasion de dépassement et non comme une menace.

Comme nous l'avons constaté précédemment, le changement est quelque chose de naturel et de normal (tout change qu'on le veuille ou non). Puisqu'il en est ainsi, à quoi bon consacrer du temps et des énergies à se comporter en victime et à refuser le changement. Il vaut mieux investir dans la recherche de solutions viables. Nous devons développer une philosophie positive de la vie. Comment? Voici certaines attitudes qui pourront vous aider à développer cette philosophie:

- Se tourner vers l'avenir avec confiance et ne pas se laisser influencer par nos peurs.
- Rechercher les émotions positives. Nos émotions négatives n'améliorent rien. La façon dont nous percevons une situation influence beaucoup notre capacité à régler les problèmes.
- Envisager la nouveauté comme on le faisait quand on était jeune. Au lieu de rester figé dans nos vieilles façons de faire, pourquoi ne pas agir comme les enfants qui savent si bien s'adapter aux changements. En effet, les enfants adorent les changements et s'ennuient dans la routine. Ils sont flexibles et ils recherchent la variété, les surprises et les nouvelles expériences. Ils sont ouverts à l'inattendu. Habituellement, nous essayons de nous adapter au changement en se basant sur notre expérience, notre raison et/ou notre logique. Par contre, lorsque nous étions encore enfant, nous suivions autant notre cœur que notre raison. Nous faisons confiance à nos instincts et à notre intuition.
- Prendre des risques et rechercher de nouvelles règles de vie. Nous devons opter pour une stratégie de changement originale qui laisse de côté les traditions et les façons de faire habituelles. Il est inutile d'essayer de changer son comportement en se basant sur des règles déjà établies car ce sont elles qui sont à l'origine du problème actuel.
- Confronter ses vieilles croyances avec les valeurs d'aujourd'hui. Nos vieilles croyances nous accrochent au passé et rendent difficile notre adaptation au changement. Ses anciennes valeurs font obstacle à notre adaptation au changement.

Bien sûr, s'adapter au changement n'est pas toujours facile. Certains(es) d'entre nous possèdent une meilleure capacité d'adaptation que d'autres, mais tous en sont capables. En acceptant de faire de faux pas lorsque nous tentons de faire les choses autrement qu'à l'habitude, nous ne pouvons pas faire autrement que de nous améliorer. **Parce qu'au fond, il est préférable de faire les bonnes choses imparfaitement plutôt que de faire parfaitement ce qui ne sert à rien.**

Pour terminer, je tiens à vous souhaiter bonne chance dans votre cheminement vers le changement. Ne lâchez pas, procéder à plusieurs essais, servez-vous de votre imagination, faites les choses différemment, sortez de la routine.

*«Face à la roche, le ruisseau l'emporte toujours,  
non par la force, mais par la persévérance.»*

Jackson Brown