

# La gestion du changement : catalyseur pour de meilleurs résultats



*Pierrette Desrosiers*  
P S Y C O A C H I N G

***Psychologue du travail, coach, Tél: 819 849-9016***

***[pierrette@pierrettedesrosiers.com](mailto:pierrette@pierrettedesrosiers.com)***

***[www.pierrettedesrosiers.com](http://www.pierrettedesrosiers.com)***

# De quoi allons-nous parler?

- Pourquoi résiste-t-on au changement?
- Que vit une personne en période de changement?
- Les phases de préoccupations
- Le changement et votre cerveau
- Les stratégies efficaces et positives pour mieux s'adapter aux changements

## Quelques stats...

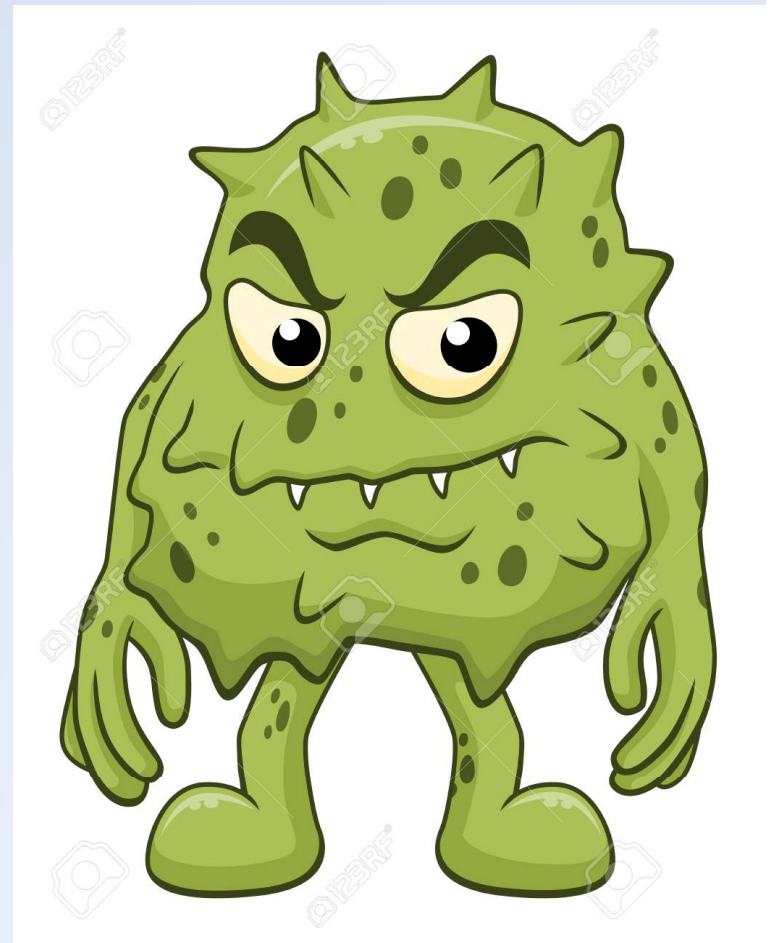
- Saviez-vous que seulement .... **1** personne sur...**9** étant aux prises avec un trouble cardiovasculaire choisira d'effectuer des changements significatifs dans sa vie, et ce, même lorsque leur médecin leur aura annoncé qu'ils pourraient en mourir si rien n'est fait?

- **20%** .... sont prêts à changer, à passer à l'action

- **60-70 %** .... des transformations sont des échecs ou des succès mitigés si on prend en considération les délais, les budgets ou les objectifs poursuivis.

# Émotions = contagion

- Les premières tâches d'un individu : « *Maîtriser ses propres émotions.* »
- Émotions contagieuses: ce qu'éprouve un individu a des conséquences autour de lui.



## Des changements...

- ✓ Changements désirés ou changements imposés
- ✓ Agréables ou désagréables
- ✓ Prévus ou imprévus

*Tout changement provoque des réactions de stress auquel l'organisme tente de s'ajuster*

## 2 positions de départ

- Choisir
- Subir

« La position de départ influence la façon d'aborder le changement »

## Quand la personne choisit

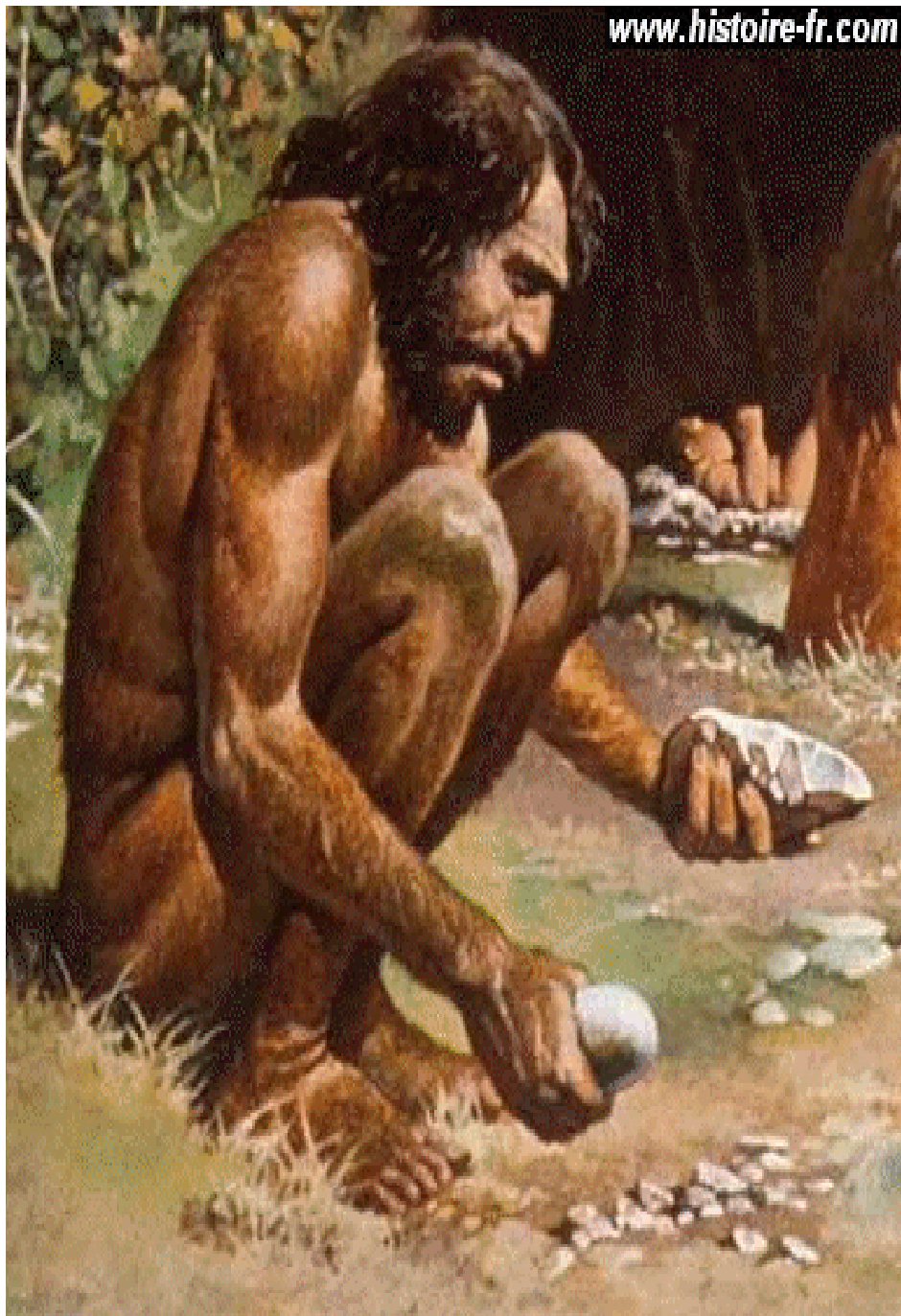
- Tendance à ne voir que la nouveauté
- Tendance à nier les pertes à vivre
- Syndrome de la « lunette rose »

## Quand la personne subit

- Tendance à ne voir que la perte
- Difficulté à voir de nouvelles possibilités
- Syndrome de la « lunette grise »

Pourquoi résiste-t-on au changement?





## Pourquoi est-ce difficile de changer?

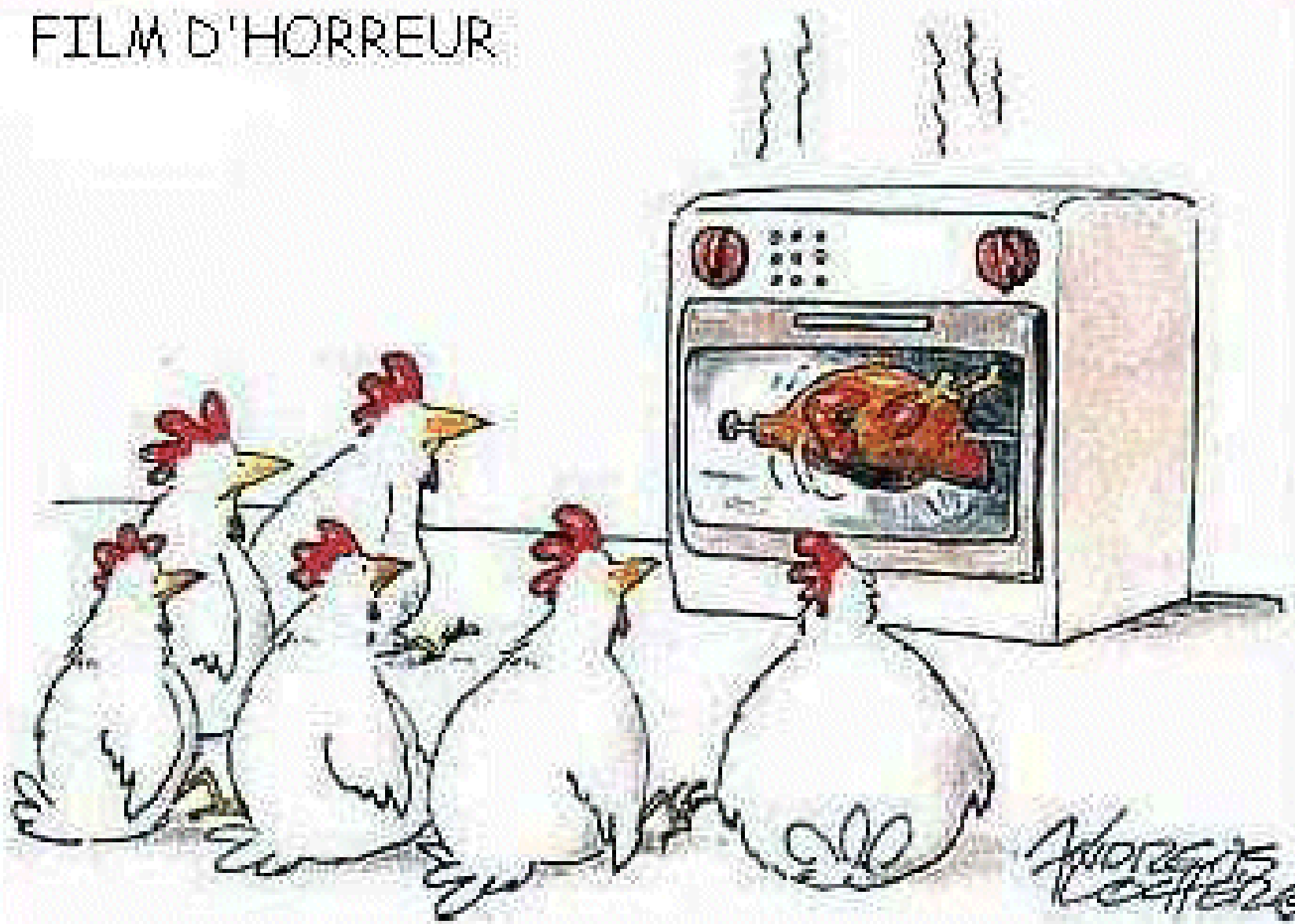
- La peur de l'inconnu, la préférence pour la stabilité (peur ancestrale)
- Les habitudes (économiseur d'énergie)
- Le manque de confiance: la peur de ne pas être capable de développer les compétences et les comportements nouveaux (perdre la face)
- La méconnaissance des intentions de changement
- L'expérience passée négative quant aux changements

- La simultanéité du changement (personnelle et travail)
- Causes organisationnelles:
  - Causes liées à la mise en œuvre du changement
  - Causes liées au changement lui-même
  - Causes liées au nombre de changement et à leur fréquence

## Le changement n'est pas difficile...

- C'est l'idée que nous nous faisons de ce qui va arriver qui nous rend *disposés* ou *indisposés* au changement.
- Les histoires que l'on se raconte; quelles sont vos histoires?

# FILM D'HORREUR



- Nous ne pouvons probablement pas empêcher les changements qui arrivent, mais nous pouvons au moins contrôler notre façon d'y réagir.

Nos perceptions et nos attentes influencent notre vécu.

- Vidéo; Baumes pour les lèvres





A blue triangle is centered on a light blue gradient background. The triangle contains the text 'Lundi c'est le le Premier Jour de Semaine' arranged vertically in the center.

Lundi

c'est le

le Premier

Jour de Semaine

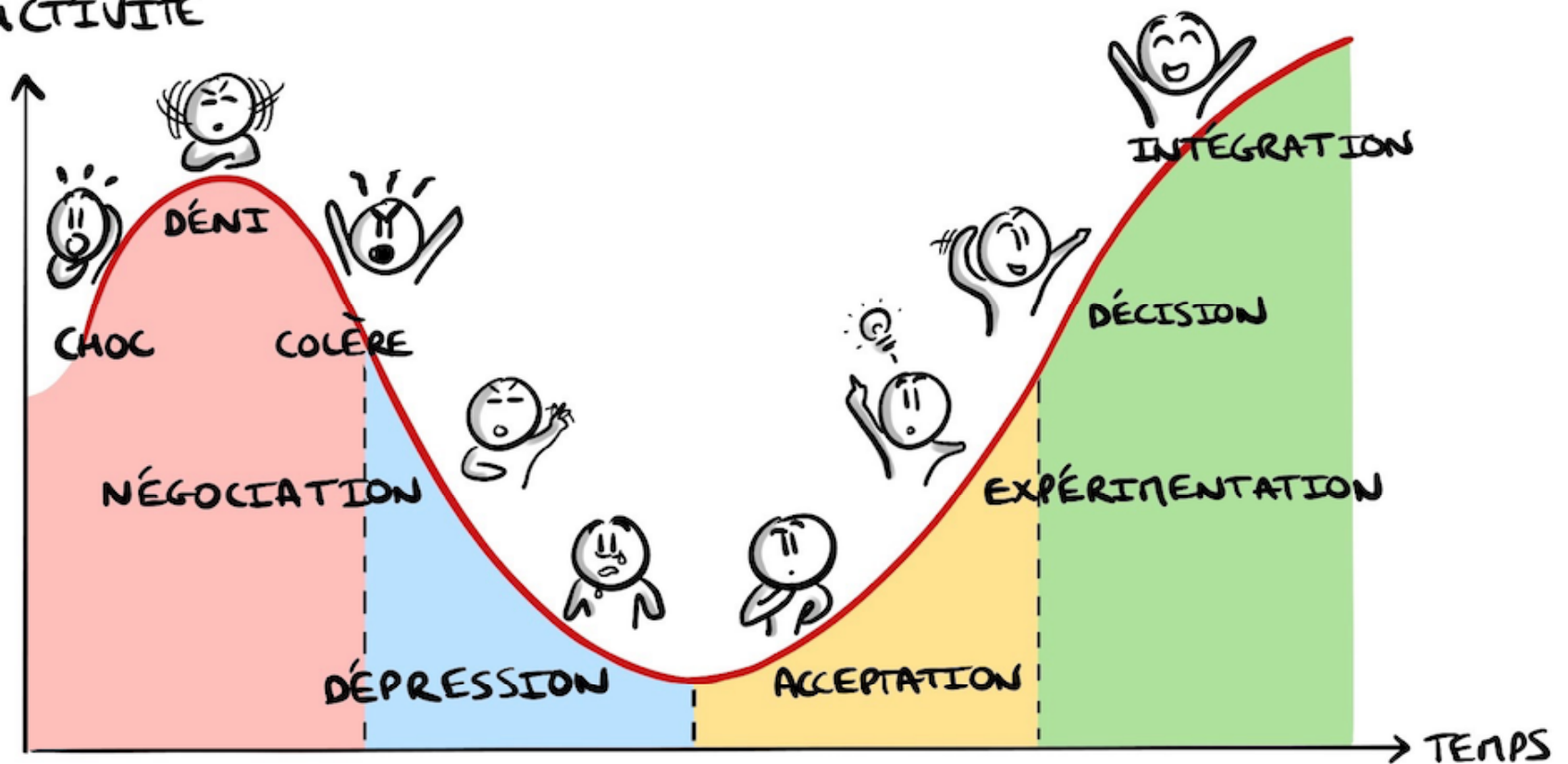
**Tes histoires de chasse et de pêche  
vous ont rendus, ta femme et toi,  
complètement déments.**

# Les 4 phases du changement

- 1- Choc: Généralement bref, négation, refus de la réalité ou banalisation
- 2- Défensive: conscience de la réalité, les angoisses augmentent, présence de colère, recherche de coupables, victimisation, sabotage, argumentation, inertie
- 3- Exploration: Ouverture progressive, exploration des solutions et des possibilités, nouvelle vision, deuil du passé
- 4- Acceptation: Engagement, adaptation graduelle, mise en place de nouveaux objectifs, créativité, coopération et retour à un nouvel équilibre.

# ÉTAPES DU CHANGEMENT (KÜBLER ROSS)

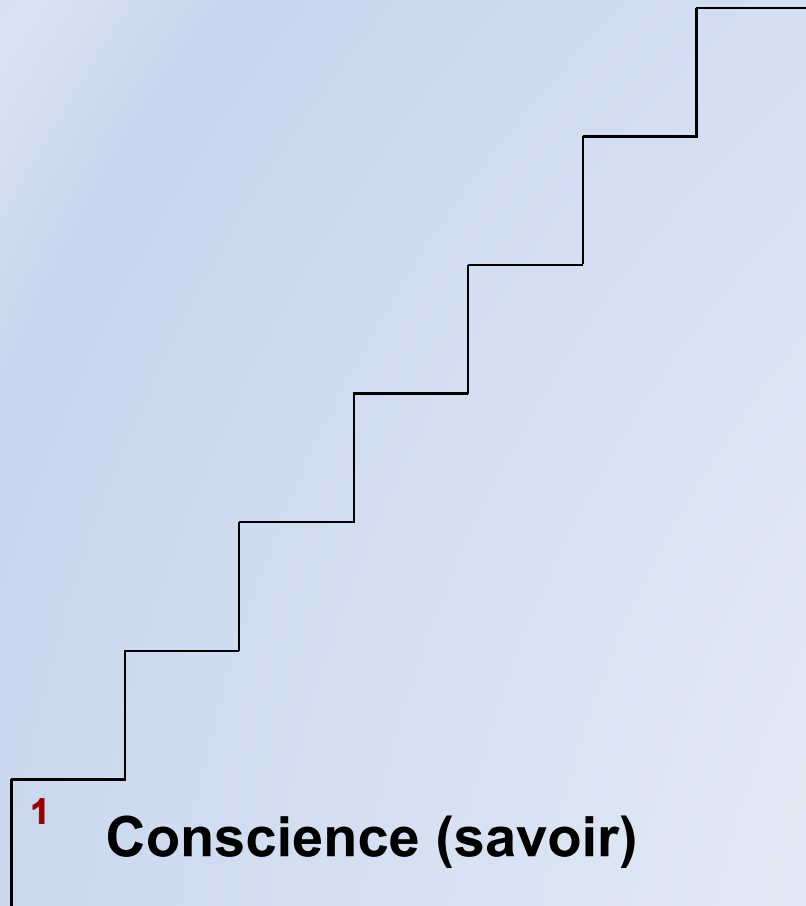
MORAL  
&  
PRODUCTIVITÉ

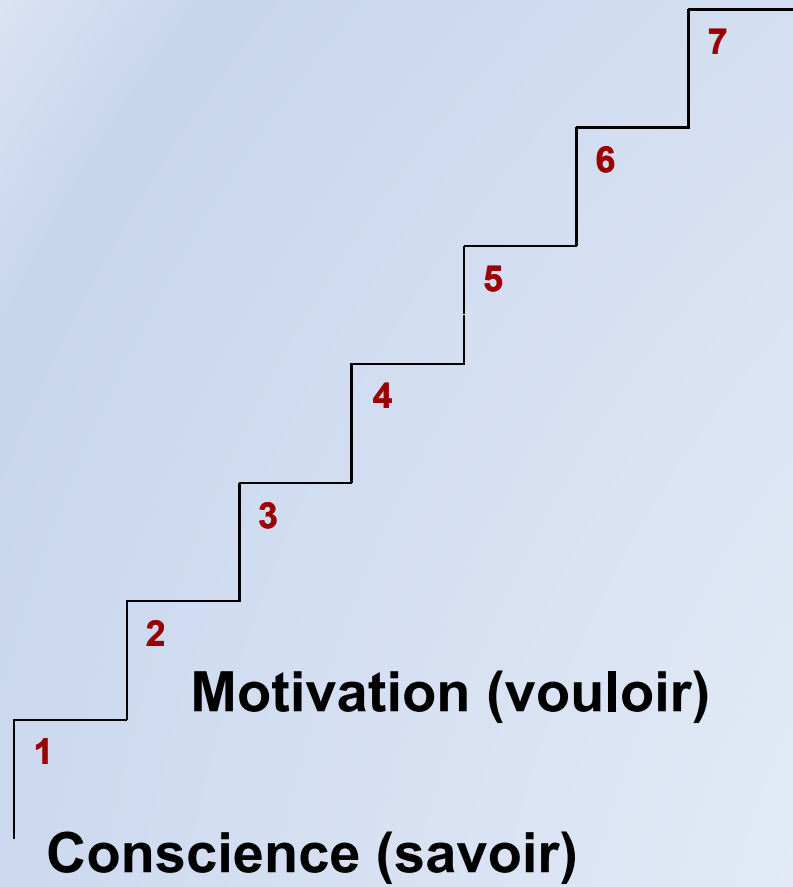


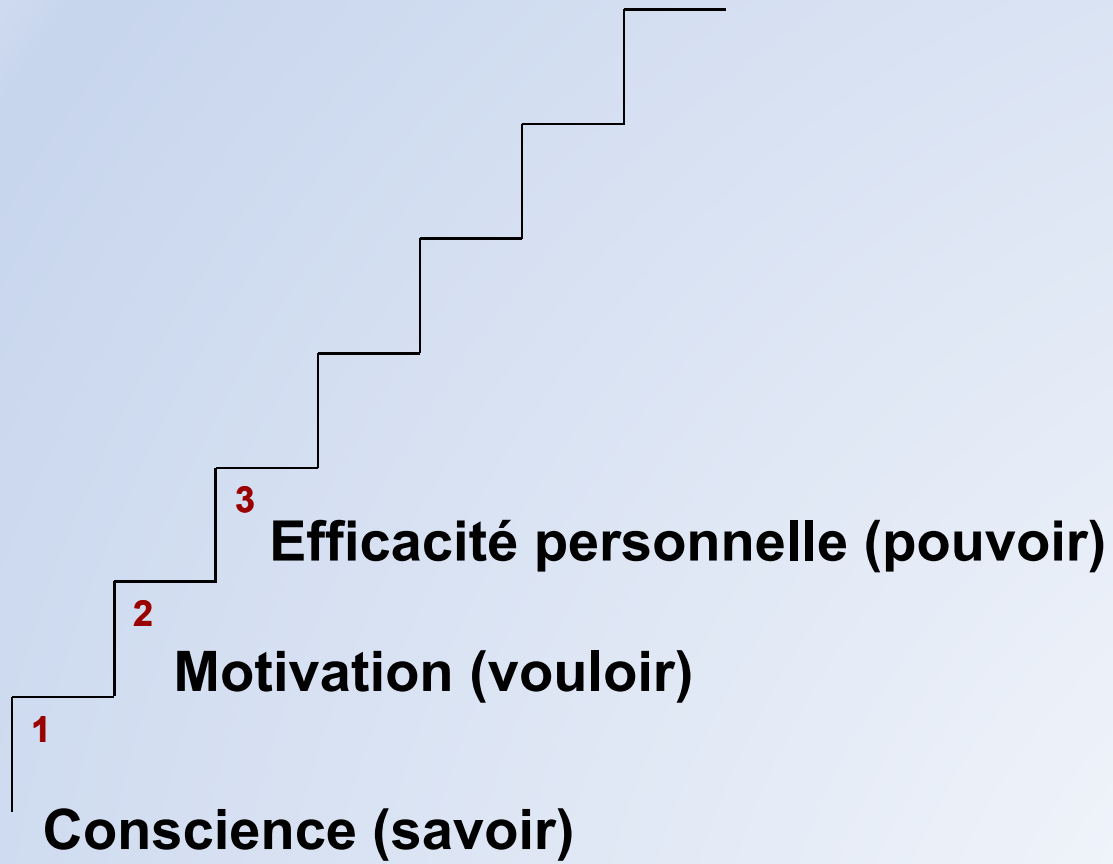
# Échelle de Richter ??



# L'escalier du changement©

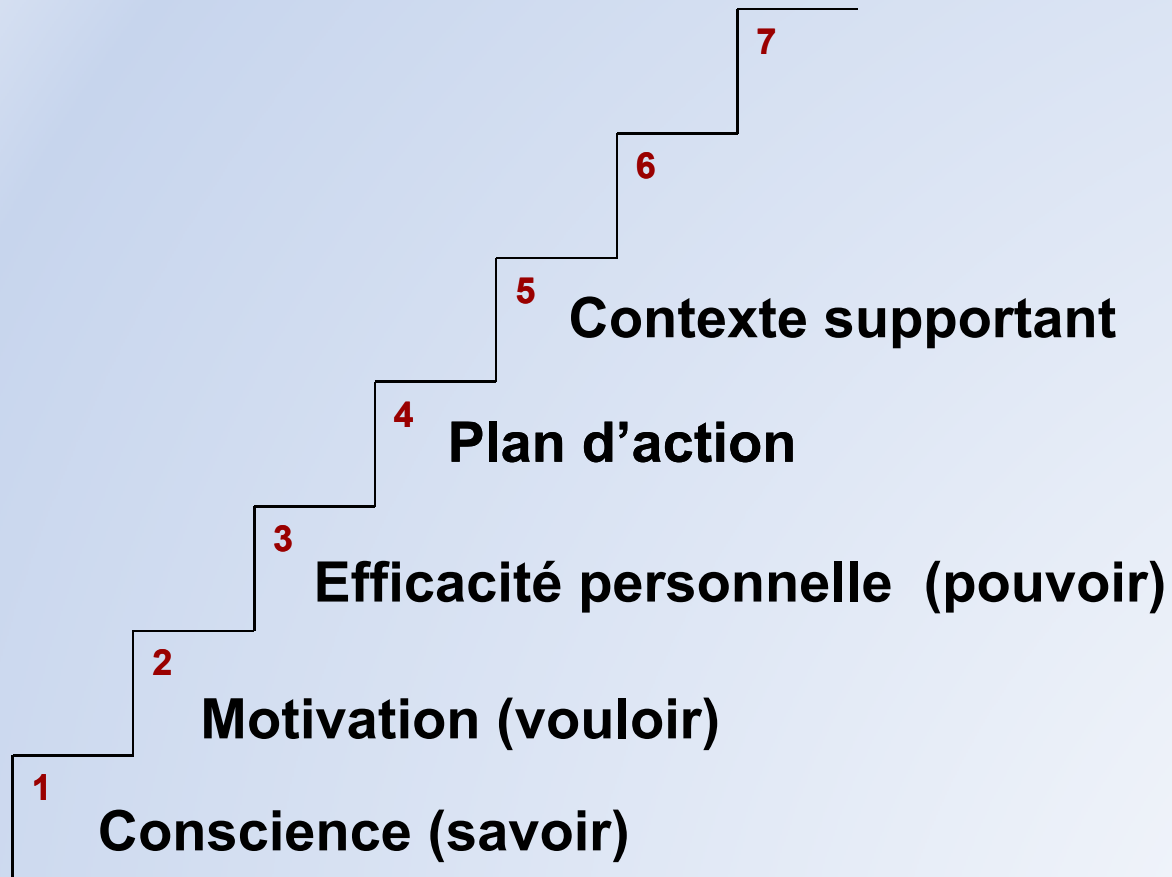






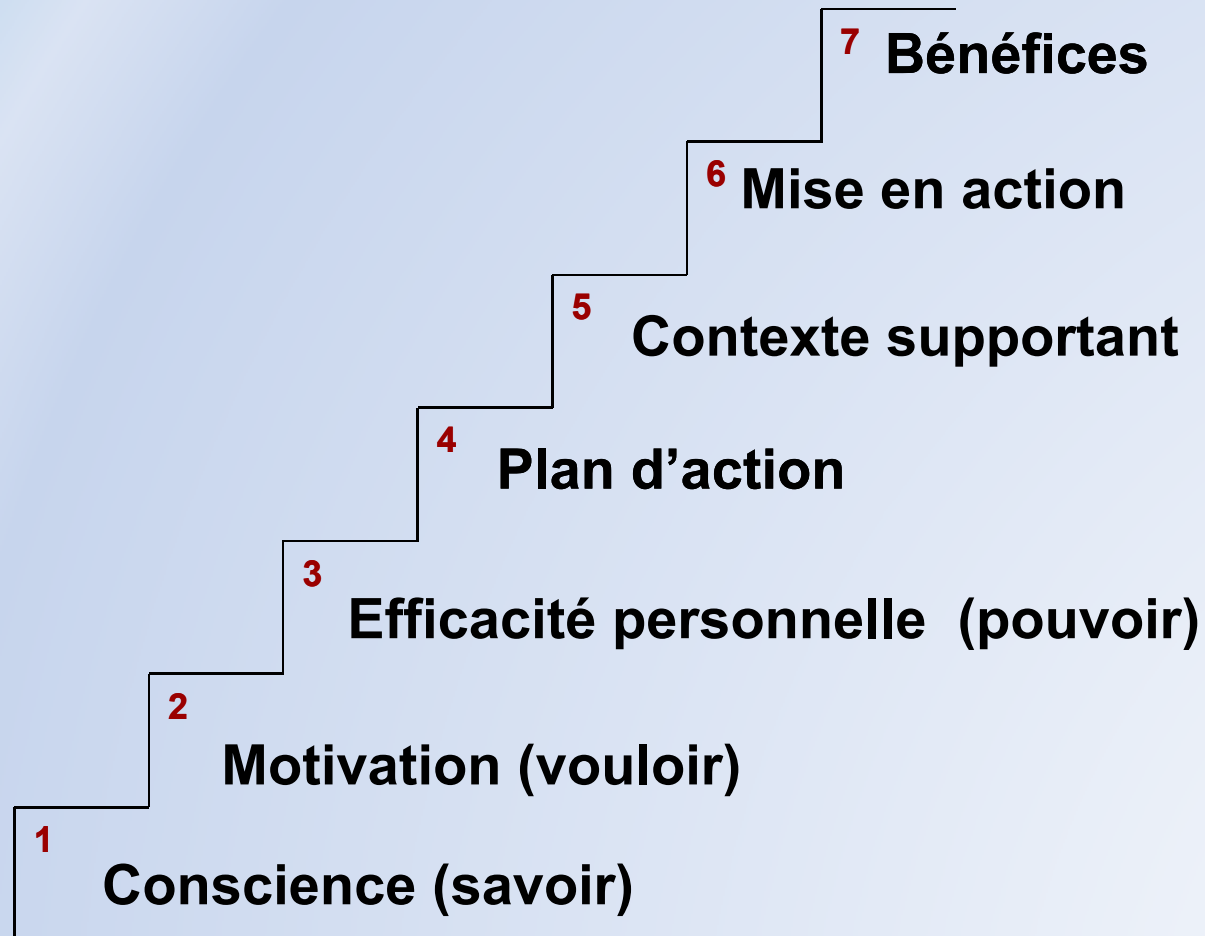








# L'escalier du changement©

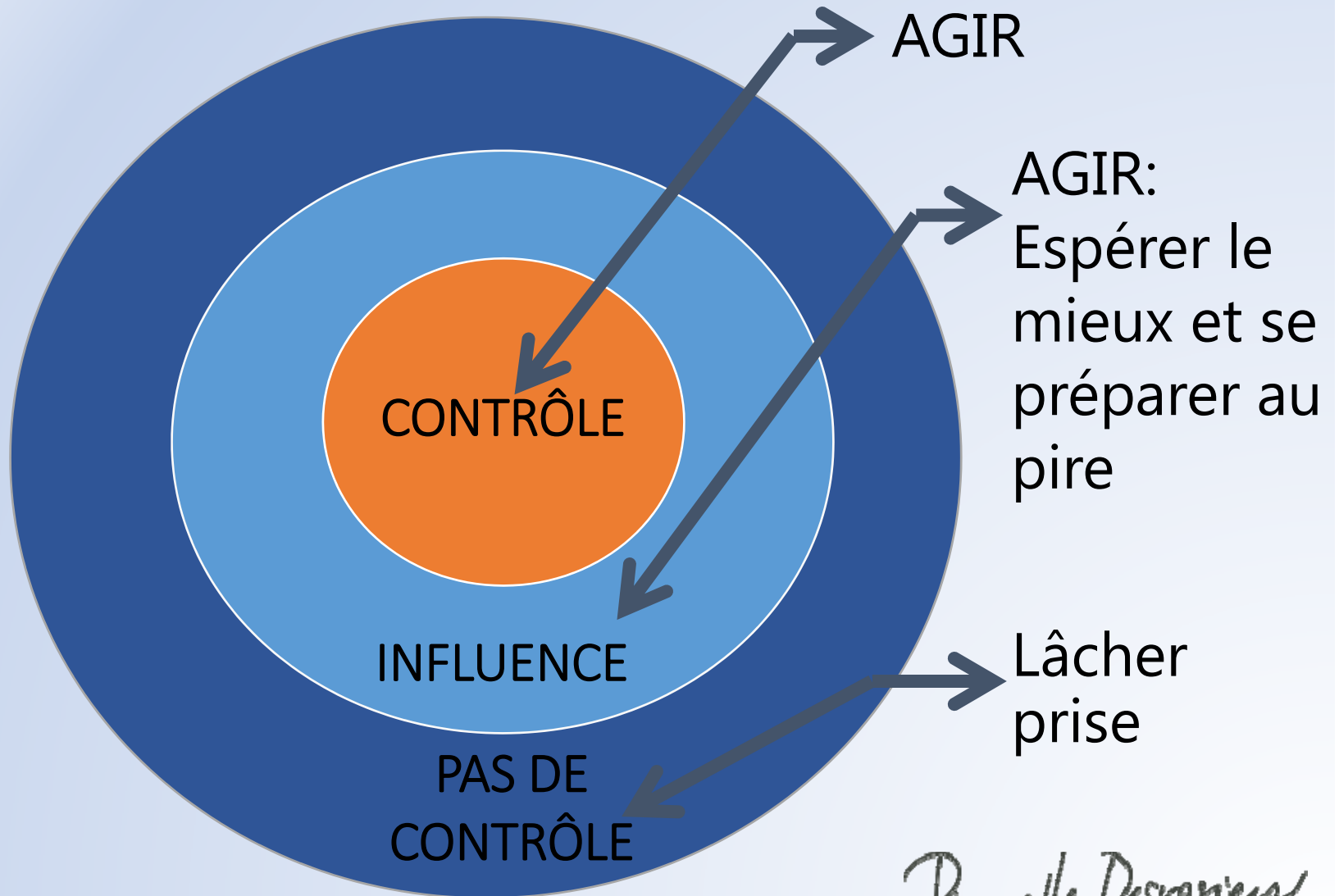


# Stratégies productives face au changement

- Se donner le droit d'être inconfortable pour un temps
- Fragmenter le gros changement en plus petits objectifs
- Trouver les côtés positifs aux changements
- En parler à ceux qui l'ont expérimenté
- Évaluer le pire et prévoir des solutions de rechange (avoir un plan B)
- Se garder une marge de manœuvre (tant qu'à)

- Hygiène de vie (sommeil, repas, exercice)
- Est-ce si terrible? (1 à 10)
- Est-ce utile?
- Prioriser (Valeurs)
- Aller chercher de l'aide lorsque c'est trop difficile .

# Cercle d'influence



*Pierrette Desrosiers*

# Pour aller plus loin

- Infolettre
- Blogue, Youtube
- Livres , DVD





## Le bonheur c'est:

- • À 4 ans... ne pas mouiller sa petite culotte
- • À 12 ans... avoir des amis
- • À 16 ans... avoir son permis de conduire
- • À 20 ans... avoir une vie sexuelle active
- • À 35 ans... avoir de l'argent
- • À 50 ans... avoir de l'argent
- • À 60 ans... avoir une vie sexuelle active
- • À 70 ans... avoir son permis de conduire
- • À 75 ans... avoir des amis
- • À 80 ans... ne pas mouiller sa petite culotte