

Vies à Vies

Bulletin du Service d'orientation et de consultation psychologique

Volume 14, numéro 1 - Septembre 2001

Le changement : du défaitisme au dynamisme

Nous vivons quotidiennement des changements auxquels nous nous adaptons : changements de saison, de température et horaire différent d'une session à l'autre... Parfois le changement fait peur ou choque; parfois il stimule. Si certains recherchent la nouveauté, d'autres la fuient comme la peste. Une chose est certaine : le changement est inévitable et ne laisse personne indifférent. L'entrée à l'université (qui coïncide souvent avec déménagement, nouveau réseau d'amis, changement des habitudes alimentaires, rythme de vie différent du travail ou du cégep, nouveaux cours et nouveaux professeurs) constitue une période importante dans la vie d'une personne, mais surtout une étape propice à des réactions de tous les genres.

Les impacts du changement sont considérés avec attention dans de nombreux domaines : cours de préparation au mariage, groupes de support et d'information à la suite d'événements tragiques, gestion des changements organisationnels dans les entreprises, vidéos d'information préopératoires, cours prénataux, groupes de support pour les endeuillés, etc. Ces moyens préventifs ont pour but de préparer et d'informer les personnes des effets qu'aura le changement sur leur équilibre de vie. À ce titre, la recherche sur le stress nous apprend que les situations ont des impacts sur nous quand elles sont nouvelles, dangereuses ou comportent une part d'incertitude, de même que lorsqu'elles sont anticipées ou perçues comme dangereuses.

Nous pouvons imaginer l'impact qu'ont les événements soudains tel un accident ou une agression. Les conséquences liées aux ruptures et aux décès sont également plus connues et, d'une certaine façon, plus comprises et acceptées. Ce que nous avons tendance à oublier cependant, c'est que **tout changement**, même le plus minime, agit sur l'organisme. D'un point de vue endocrinien (c'est-à-dire des réactions des glandes et des hormones), le changement, qu'il soit imposé, voulu, prévu ou non, agréable ou désagréable, provoque des réactions de stress. Face à ces dernières, l'organisme cherche à se mobiliser afin de rétablir l'équilibre. Dans le monde animal, ces réactions préparent l'organisme à fuir ou à engager le combat. D'un point de vue psychologique, le changement peut entraîner à la fois un deuil et un traumatisme pour la personne : deuil parce qu'il implique des pertes; traumatisme parce qu'il représente une rupture momentanée dans l'équilibre de vie de la personne. En somme, la perte d'un emploi, le décès d'un proche, le fait d'être victime d'un vol ou d'un cataclysme peut avoir des effets semblables à ceux vécus lors d'un mariage, d'une promotion ou encore... de l'entrée à l'université!

Les étapes du changement

On ne peut imaginer de changement qui ne crée de résistance ou de déséquilibre. Tout changement comporte sa part de nouveauté et d'incertitude, donc est susceptible d'avoir un impact sur la personne. L'entrée à l'université est une période pendant laquelle nous voyons nos relations familiales et amicales se modifier, notre identité en tant qu'adulte se préciser et le mystérieux monde du travail se rapprocher graduellement. Les réactions à cette étape de vie, tout comme les réactions face à tout changement en général, sont inévitables, mais varient d'une personne à une autre. On peut regrouper ces réactions en quatre phases : le choc, le retrait défensif, l'exploration et l'acceptation. Ces étapes sont, à l'image des étapes du deuil, ni rigides ni absolues. Une personne peut rester coincée à une étape, avancer puis reculer.

1) La **phase de choc** est généralement brève. Elle se caractérise par le refus de la réalité : ceci est une réaction normale de l'organisme afin de ne pas être submergé. La personne agit comme si de rien n'était, se sent comme dans un rêve et peut nier (l'université, y a rien là!) ou encore minimiser la réalité du changement (il y a seulement quelques petites adaptations à faire).

2) La **phase du retrait défensif** (ou phase de résistance) vient par la suite. Au cours de celle-ci, la situation nouvelle

[suite à la page 2]

par
Frédéric Talbot,
psychologue,
SOCP



prend forme et devient plus réelle. C'est alors que les angoisses personnelles augmentent : « Je n'aime pas mes cours... mon colocataire... mon horaire. Les professeurs donnent trop de travail! Je n'y arriverai pas! ». Inquiétudes, colère, procrastination, retrait dans la maladie ou dans la consommation, recherche d'un coupable...

3) La **phase d'exploration** se caractérise par une ouverture progressive au changement, étape à laquelle la personne reconnaît sa nouvelle condition dans un esprit d'ouverture. Les efforts, bien que marqués par une certaine retenue, sont tournés vers l'exploration de solutions et la recherche d'une nouvelle vision. On remarque alors la diminution de certains symptômes, mais d'autres apparaissent, telle la tristesse face à ce qui est abandonné.

4) Enfin, la **phase d'acceptation** (ou phase d'engagement) marque l'étape à laquelle la personne a dépassé ses problèmes et son deuil, et tente de s'adapter en « faisant de son mieux ». Celle-ci se fixe des objectifs réalistes et essaie de les atteindre par l'expérimentation de nouvelles solutions. Elle utilise sa créativité et redécouvre son esprit de coopération et d'engagement envers elle-même, les autres et le monde en général. Le plaisir revient, ce qui marque le retour à un équilibre plus dynamique (par exemple : équilibre entre amis, famille, études et loisirs).

Pourquoi certains étudiants semblent mieux réagir que d'autres?

Si toute situation nouvelle et incertaine agit sur l'organisme en créant du stress, ce dernier dépend également de l'attitude de la personne et de son style de personnalité face au changement. Ces styles peuvent dépendre de plusieurs facteurs, telles l'éducation que l'on a reçue (la routine était-elle valorisée?), nos expériences de vie (échecs ou réussites face à la nouveauté), notre vision de nous-mêmes (ai-je confiance en ma capacité à faire face?) et du monde en général (le changement doit être évité). Ainsi, certains ont développé un style **proactif** face au changement et recherchent la nouveauté. Les étudiants ayant ce style ont souvent le goût de l'aventure, du risque et de l'imprévu. Ils sont excités à l'idée d'apprendre et s'engagent dans diverses activités ou associations. D'autres, au style plutôt **conservateur**, ont tendance à suivre le mouvement quand il est déjà bien engagé. Ces étudiants ne s'impliquent pas spontanément dans la nouveauté, mais peuvent y adhérer si d'autres l'ont déjà fait avant. Par exemple, ils peuvent participer aux activités sans toutefois prendre l'initiative de les organiser. Enfin, il y a les **réactifs**, ceux qui ne sont pas fervents du changement et qui manifestent peu d'intérêt et d'ouverture face aux nouvelles tendances, même quand d'autres y ont adhéré.

Il n'existe pas de bon ou de mauvais style face au changement, tout comme il n'existe souvent pas qu'un seul remède pour une maladie donnée. C'est la rigidité et la surutilisation d'un style qui devient parfois problématique. Par exemple, il y a l'étudiante qui consulte et qui ne comprend pas sa fatigue mais qui, en plus d'en être à sa première année à l'université, vient d'emménager avec un ami, fait partie de l'association étudiante, s'inscrit à un club d'échec, débute une nouvelle relation amoureuse, s'occupe d'une équipe de basketball à temps partiel et, comme si cela n'était pas suffisant, se demande s'il serait bon pour son curriculum vitae de faire du bénévolat! À l'opposé, il y a l'étudiant tendu et irrité qui argumente constamment avec ses professeurs au sujet de la charge de travail, se plaint de son horaire et de son coloc qui n'est pas « parlable », se replie dans sa routine et ne participe à aucune activité parascolaire.

La recherche sur le stress nous apprend que trop de changements a le même effet que de résister de toutes nos forces : la demande énergétique devient bientôt si importante que l'organisme finit par puiser dans ses réserves; c'est alors qu'apparaissent les signes psychologiques et physiques (perte de motivation,

tristesse, anxiété, problèmes de sommeil, tensions musculaires...). Si la personne n'écoute pas ces signaux d'alarme et persiste à puiser dans ses réserves, alors l'énergie s'épuise (épuisement, dépression, crises d'angoisse, maladies...).

Notre capacité à faire face au changement dépend donc moins d'un style précis que de notre capacité à réajuster nos stratégies et à user de créativité. Ce qui distingue l'Homme des autres espèces est justement sa formidable faculté d'adaptation et la diversité des stratégies dont il dispose. Sa force, c'est sa capacité à alterner entre des stratégies d'accommodation, qui lui permettent de s'adapter à son environnement (comme les plantes), ou à modifier son environnement (comme les animaux).

Le changement : du défaitisme au dynamisme

Lorsqu'une personne vit une période de transition (telle l'entrée à l'université), elle est confrontée au deuil de certains aspects de sa vie (perte de vue de certains amis, perte du confort et de la sécurité du foyer familial) et ressent momentanément des symptômes émotifs et physiques semblables à ceux d'un traumatisme. Parfois, l'étudiant qui entre à l'université peut en venir à oublier les effets de ce changement important sur son métabolisme et son équilibre psychologique, et perdre de vue les possibilités devant lui, se figer ou encore se disperser. Mais la nouveauté peut aussi s'avérer stimulante lorsqu'elle est perçue comme une occasion de se dépasser soi-même. Face au changement, la personne passe généralement d'un « Je ne serai jamais capable » ou d'un « Ça n'a pas de bon sens » prononcé la mâchoire serrée à un « Comment vais-je m'y prendre? » curieux ou enthousiaste face au défi proposé. Notre attitude peut nuire ou faciliter la transition. Reconnaître que nous sommes en situation de changement et d'adaptation, nous donner le droit et l'espace à nos réactions au lieu de les condamner peut faciliter la transition.

Il existe une croyance populaire voulant que la pensée positive règle tout : « Soit donc plus positif et tout ira mieux! ». Loin d'aider ou d'encourager, une telle réplique nous laisse souvent avec un sentiment d'irritation ou encore l'impression de ne pas être compris. L'Homme, de par sa nature, aime sentir qu'il a du pouvoir sur son environnement ou du moins sur ses réactions face à celui-ci. Reconnaître que nous sommes en période d'adaptation et savoir que le temps aide est une chose; mais si nous efforcer de retrouver une attitude d'ouverture est essentiel, cela n'est pas suffisant. Retrouver l'équilibre face à une situation donnée implique aussi de retrouver l'équilibre dans l'action. Si l'action dispersée épuise, l'immobilisme, quant à lui, brime le voyageur des splendeurs du monde. Passer à l'action implique de savoir distinguer ce qui peut être changé de ce qui ne peut l'être. Ensuite, nous devons trouver le courage de modifier ce qui peut l'être et lâcher prise face à ce qui ne dépend pas de nous.

Certaines valeurs dans notre société actuelle, axées sur la vitesse, la performance et la réussite, laissent parfois peu de place aux différences individuelles, valorisant peu le retour sur soi et la prise de recul. Entraînés par notre désir de « bien faire » et de faire honneur aux valeurs qui nous ont été léguées (valeurs familiales ou sociales), nous en venons parfois, sans le vouloir, à « mal faire » ou à « trop vouloir faire ». D'un point de vue psychologique, il peut alors en résulter des malaises de toutes sortes. Ces réactions ne sont pas obligatoirement le signe que nous sommes incapables de nous adapter, mais simplement que quelque chose dans notre rythme de vie ne convient plus et doit être modifié, c'est-à-dire soit la situation soit notre attitude face à celle-ci.

En cette période de transition importante pour plusieurs, voici quelques pistes de réflexion afin de faciliter l'adaptation au changement : identifiez votre style face au changement et respectez votre rythme; prenez du recul (partagez votre expérience avec un proche, un professeur ou un professionnel); envisagez un changement raisonnable (ne cherchez pas à tout changer tout de suite);

[suite à la page 3]

2

VIES-À-VIES

Le bulletin *Vies-à-vies* est publié quatre fois l'an par le Service d'orientation et de consultation psychologique (SOCP) de l'Université de Montréal. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de l'éditeur.

Adresse :

Université de Montréal,
SOCP, C.P. 6128,
succursale Centre-ville,
Montréal (Québec) H3C 3J7
Tél. : (514) 343-6853

Rédactrice en chef :

Marie-Andrée Linteau

Comité du bulletin :

Francine Audet,
Marie-Andrée Linteau,
Hélène Trifiro

Révision : Sophie Beauregard

Illustration : Rose Bergeron

Infographie : SAÉ,

Communication-marketing

Impression :

Service de photocopie de
l'Université de Montréal

Dépôt légal : Bibliothèque
nationale du Québec,
Bibliothèque nationale du
Canada - ISSN 0842-1838

Abonnement : 10 \$ (taxes
incluses).

Tél. : (514) 343-6111,
poste 1773

TPS : R108160995

TVQ : 1006011132

Note : La désignation
de personnes par l'emploi
du genre masculin n'a
d'autre fin que celle
d'alléger le texte.

prenez soin de vous physiquement et psychologiquement; sachez dire « C'est possible »; distinguez ce qui peut être contrôlé de ce qui ne peut l'être; n'oubliez pas que trop de changements a le même effet que résister de toutes vos

forces; soyez créatif et expérimentez (ce que vous faites ne marche pas? Faites autre chose!).

À tous et à toutes, bonne rentrée scolaire!

DUBÉ, Yolande *Bien vivre le changement : Mieux se connaître par la voie du changement.**

DUBÉ, Yolande *Bien vivre le changement : À la recherche de l'équilibre.**

/ *Ateliers donnés à différents groupes d'employés.

Questionnaire sur l'ouverture au changement

Pour chaque énoncé, encerclez jusqu'à quel point celui-ci vous représente :

	Peu				Beaucoup
1. J'ai un besoin constant d'apprendre.	1	2	3	4	5
2. J'aime connaître de nouvelles personnes.	1	2	3	4	5
3. J'ai tendance à me laisser guider par mon intuition.	1	2	3	4	5
4. Je m'adapte facilement aux situations imprévues.	1	2	3	4	5
5. J'aime prendre des risques.	1	2	3	4	5
6. Je suis ouvert à de nouvelles expériences.	1	2	3	4	5
7. Je suis de nature optimiste.	1	2	3	4	5
8. J'accepte que les choses ne se passent pas toujours comme prévu.	1	2	3	4	5
9. J'arrive habituellement à tirer mon épingle du jeu.	1	2	3	4	5
10. J'aime ce qui est inattendu.	1	2	3	4	5
11. J'ai toujours l'impression que ce qui s'en vient est pour le mieux.	1	2	3	4	5
12. Je m'intègre facilement dans un nouveau milieu.	1	2	3	4	5
13. Je me donne le droit de changer d'idée.	1	2	3	4	5
14. Je peux aller de l'avant même si je suis incertain.	1	2	3	4	5
15. Je suis capable d'agir et de faire confiance au destin.	1	2	3	4	5

Analyse des résultats

De 0 à 30 :
J'ai de la difficulté à faire face au changement.

De 30 à 50 :
Je m'ouvre de plus en plus au changement.

De 50 à 75 :
Je peux être pionnier du changement.

Questionnaire conçu par le Service d'orientation et de consultation psychologique (SOCP)
Tous droits réservés : toute reproduction, totale ou partielle, n'est possible qu'avec la permission écrite du Service d'orientation et de consultation psychologique de l'Université de Montréal (2001)

Réussir pour qui, pourquoi?

Différentes images nous viennent à l'esprit lorsque nous entendons le mot «réussir». Certains y associent spontanément une personne, un lieu, un objet de valeur. D'autres se voient soit sur un podium, devant la maison de leurs rêves ou au volant d'une voiture de luxe.

Parlez-en à des gens de votre entourage; demandez-leur leur idée de la réussite. Vous verrez qu'elle peut grandement différer d'une personne à l'autre, être très différente de la vôtre. Pouvons-nous en déduire qu'il s'agit d'un concept uniquement subjectif, dépendant de notre personnalité, de nos valeurs, de notre éducation?

N'y aurait-il pas plutôt un idéal de la réussite, idéal partagé par l'ensemble de la société, un idéal auquel nous aspirons tous à différents degrés, sans nous en rendre compte? Cette idée de la réussite dominerait notre propre vision, nous donnerait des critères d'évaluation nous permettant à la fois de nous juger et de juger les autres. Comme si tous nous portions les mêmes lunettes qui, tout en étant adaptées à notre vue, reflèteraient toujours la même perception de la réalité. Nous serions donc tous des « esclaves » de la réussite, d'un idéal en dehors duquel rien n'a de la valeur, rien n'a de sens, rien ne nous satisfait.

Une expression à la mode traduit cette idée de la réussite qui n'est pas nouvelle en soi mais qui a, me semble-t-il, plus de puissance : *être gagnant*. Si nous ne faisons pas partie des gagnants, c'est que nous sommes parmi les perdants, que nous sommes des « losers ». Cependant, qu'est-ce que cela veut dire être gagnant? Gagner, c'est se démarquer, être le plus fort, le meilleur, le plus habile, le plus riche.

De nombreux articles et livres ont été écrits sur le sujet, des bouquins remplis de conseils, de stratégies, d'exemples de gagnants, de recettes toutes faites. Quand nous les parcourons, comme cela semble facile! Être un gagnant serait à la portée de tous... Il suffit de vouloir, d'être motivé, de se fixer un but, un plan d'action et c'est fait!

On nous fait miroiter une image de la réussite qui est juste là, au coin de la rue. C'est bien beau et démocratique de nous faire valoir que la réussite nous attend au prochain tournant, mais la contrepartie inquiète: si, malgré tous les conseils sur les attitudes et les comportements à adopter,

sur les règles et la discipline à suivre, nous n'arrivons pas à réussir dans le sens valorisé par la société (avoir de l'argent, une bonne profession, habiter un beau quartier dans une belle maison, avoir une belle voiture, aller dans le sud l'hiver) nous sommes vraiment des perdants. Notre vie qui vient à peine de commencer apparaît déjà comme ratée! Qu'est-ce qui se passe alors? La confiance chute, la colère monte, nous nous replions sur nous-mêmes, nous ne voulons plus rien savoir.

Ces propos sont-ils alarmistes, exagérés?

Qui n'a pas rencontré de jeunes adultes aux rêves détruits, à l'ambition annihilée, qui ne croient plus pouvoir faire leur place dans la société, se réaliser dans quelque chose, se sentir utiles?

Devons-nous travailler à changer la société, amener les gens à avoir une autre vision, une vision moins matérialiste de la réussite, une vision plus humaniste? Est-ce réaliste? Ou n'aurions-nous pas avantage à travailler sur nous-mêmes, en comprenant l'importance de la pression sociale face à notre perception de la réussite, en identifiant les critères sociaux pour évaluer la réussite, en choisissant ou même en inventant ceux que nous souhaitons nous approprier?

Il y a donc lieu de nous interroger le plus honnêtement possible sur notre propre sens de la réussite, sur les façons que nous choisissons ou choisirons de nous évaluer, sur les domaines (travail, famille, sport...) auxquels nous souhaitons donner priorité, sur ce que nous voulons accomplir dans la vie.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses; ce qui est important, c'est de connaître nos valeurs, nos critères de réussite. Nous pouvons choisir consciemment d'adopter les valeurs sociales actuelles ou de définir nos propres critères en conformité avec nos valeurs, notre personnalité et pourquoi pas un heureux mélange des deux! Ne vaut-il pas mieux réussir sa vie que réussir dans la vie?

La prochaine Semaine de l'orientation et de l'emploi, qui se tiendra les 6, 7 et 8 novembre 2001, portera justement sur le thème de la réussite. Quelle bonne occasion de poursuivre votre réflexion!

par
Francine Audet,
Psychologue

3