



## Check-list « Faire face au changement »

1. Acceptez que le changement est inévitable.
2. Ne tirez pas de conclusions hâtives, informez-vous du contenu du changement. Restez sans *a priori*, conservez votre ouverture d'esprit.
3. Identifiez les ressources et le soutien dont vous allez avoir besoin.
4. Recherchez de l'aide et du soutien auprès de votre cercle d'amis, dans votre famille, auprès de collègues hommes et femmes, auprès de votre service ICAS de conseils aux collaborateurs, des groupes d'aide, etc.
5. Déterminez ce qui vous fait du bien pour vous détendre et pour préserver votre qualité de vie.
6. Visualisez le résultat souhaité par ex. au moyen d'un « Vision Board » sur lequel vous matérialiserez vos objectifs sous la forme d'une sorte de collage.
7. Prenez votre temps. Prenez un jour, et le suivant, et ainsi de suite.
8. Fixez-vous vos priorités. Ne vous concentrez pas sur ce qui vous fait peur, mais sur ce qui revêt de l'importance à vos yeux : votre santé, votre relation affective, votre développement personnel, etc.
9. Restez les deux pieds plantés dans le présent, sans regretter le passé, sans vous faire du souci pour l'avenir.
10. Écoutez attentivement, communiquez clairement et soignez vos relations.
11. Exprimez vos sentiments. Ne les refoulez pas, mais ne les laissez pas non plus vous dominer. Permettez aussi à d'autres d'exprimer leurs sentiments dans un environnement sain.
12. Conservez votre sens de l'humour.

13. Écrivez tout ce que vous avez appris sur vous et pour vous au cours du processus de changement.
14. Surveillez votre santé physique et psychique : Nourrissez-vous de manière saine et variée, dormez suffisamment, prenez du temps pour faire régulièrement de l'exercice et évitez les friandises.
15. Notez les progrès que vous faites. Par exemple sous la forme d'un carnet de stress dans lequel vous rédigez tout ce que le stress a provoqué, comment en situation de stress vous vous êtes senti physiquement et au plan émotionnel, comment vous y avez réagi et ce que vous avez entrepris pour vous sentir mieux.
16. Connaissez-vous vous-même : vos atouts, vos faiblesses et vos limites.
17. Faites preuve de gratitude. Prenez régulièrement le temps de réfléchir à ce que vous appréciez dans votre vie.
18. Adaptez vos ambitions. Le perfectionnisme est l'une des principales causes du stress évitable. Ne vous préparez pas mentalement à un échec en exigeant de vous-même d'être parfait. Vous êtes déjà bien plus que suffisamment bon.
19. Pardonnez-vous à vous-même et aux autres. Acceptez le fait que nous vivons dans un monde imparfait et que tous nous commettons des erreurs.
20. Faites chaque jour quelque chose que vous aimez faire.
21. Utilisez efficacement le temps dont vous disposez. Ne vous dépensez pas à l'excès.
22. Délégez la responsabilité. Libérez-vous de l'obligation, que vous vous imposez, de devoir tout contrôler. Beaucoup de choses échappent à notre contrôle dans la vie, notamment le comportement des autres personnes.
23. Apprenez à dire Non. Fixez des limites fixes et évitez le contact avec les gens qui vous stressent.

Appelez-nous en toute confidentialité.

8002 32 67

NB: Certains fournisseurs de téléphonie mobile facturent des frais d'utilisation du réseau pour les numéros 0800. Veuillez ne pas donner notre numéro à une personne qui n'est pas autorisée à utiliser les services d'ICAS.