

Savoir s'adapter en douceur

La Covid-19 a chamboulé nos vies, et créé des contraintes inhabituelles. Toutefois, hors de ce contexte de pandémie, les changements, subis ou choisis, sont inhérents à la vie même. Rupture, déménagement, nouveau job, maternité (paternité), retraite... il est possible de s'ajuster à ces bouleversements sans se faire violence.

Marie-Madeleine Sève

Nos experts



Jean-Pierre Soulier
coach et formateur



Brigitte Vaudolon
psychologue
clinicienne



Évoluer n'est qu'une suite d'adaptations aux événements, heureux ou douloureux, provoqués ou non. « Plus on résiste, plus le degré de souffrance est important, plus la posture de victime prend le dessus », explique la psychologue clinicienne Isabelle de Soucy dans son ouvrage *Calme au cœur du chaos*. Or, si l'on ne peut pas changer la situation, on peut se changer soi. Un levier nous y aide : le *coping*. Du verbe anglais "to cop" (faire face), ce concept né en 1978 "regroupe l'ensemble des efforts cognitifs ou comportementaux, destinés à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes ou externes, vécues par le sujet comme menaçant, épuisant ou dépassant ses ressources", résume le *Dictionnaire de la psychiatrie*. Le *coping* présente deux volets, précise la psychologue clinicienne Brigitte Vaudolon : « L'un orienté sur les solutions concrètes, l'autre sur la canalisation des émotions. »

Voici **10 conseils** pour mieux vivre le changement.

1 Clôturer le passé

« Autorisez-vous à vous sentir triste, anxieux, désorienté, de quitter un lieu, un boulot, un amoureux, recommande le coach Jean-Pierre Soulier. Il est capital d'identifier où vous en êtes. » Pour tourner la page, rien de tel que d'organiser des rituels de transition. La symbolique compte insiste le coach : pots de départ ou pendaïson de crémaillère, toute ré-

jouissance signifiante est bienvenue, à la condition de s'entourer ce jour-là de gens qui vous apprécient. « Même un divorce peut se célébrer », glisse Brigitte Vaudolon. Ainsi, Jeanne a invité ses meilleures copines à sa "fête de la liberté", quelques mois après le départ de son mari. « On s'est toutes lâchées sur les hommes, chacune relatant ses galères amoureuses avec un humour décapant », raconte-t-elle. Un temps de partage intense qui l'a aidée à prendre du recul.

Pour tourner la page, rien de tel que d'organiser des rituels de transition.

2 Dépasser la nostalgie

Il s'agit de s'alléger des sentiments propres à embellir un passé révolu. « Listez les bienfaits de la nouvelle situation au regard des difficultés, des désavantages ou avantages de l'ancienne, préconise Jean-Pierre Soulier. Que perdez-vous ? Que gagnez-vous ? » C'était mieux avant ? Pas forcément.

3 Se parler gentiment

Soyez bienveillant avec vous-même et délaissiez les injonctions du type : « Il est temps que tu te bouges... » « Traiteriez-vous votre meilleur(e) ami(e) de la façon dont vous vous maltraitez ? », questionne Isabelle Soucy. Imaginez un scénario : vous peinez à suivre le rythme de votre reconversion pro. En tant qu'acteur, vous vous gourmandez, « tu es nul, mon (ma) pauvre ! ». En tant qu'observateur ami, vous rectifierez, « C'est difficile ce que tu vis, fais attention à toi ». »

4 S'accorder du temps

« On ne peut pas précipiter le processus de la transition, si pénible soit-elle, ni forcer l'apprentissage, écrit Amy Ransom dans son livre *Quand la séparation donne des ailes*. La transition est une expérience cruciale, graduelle, pendant laquelle nous créons et évoluons. » Laissez advenir le positif, et voyez ce que vous pouvez faire dans les dix prochains jours, et non dans l'année.

5 Célébrer les "quick wins"

À chaque étape franchie et réussie, relevez vos victoires. Célébrez, seule ou en petit comité, les « premières », suggère Amy Ransom : 1^{er} anniversaire sans conjoint, 1^{er} contrat signé dans une nouvelle région...

6 Trouver des personnes inspirantes

« Je tire ma force de ceux qui ont vécu une expérience similaire », écrit Amy Ransom, après son divorce. Identifiez qui regarder comme sources d'inspiration, proches de vous ou non. Ainsi, un manager, très sportif, qui vivait mal le confinement, eut un déclic en lisant la biographie de Nelson Mandela. « Emprisonné 27 ans, le leader de l'ANC cultivait sa forme physique tous les jours dans sa cellule de 7 m². S'il y était parvenu dans de telles conditions, je pouvais y arriver. » Le jeune homme a monté « son » programme de gym. Une bouffée d'oxygène !

7 Dresser un bilan de ses forces

Nouvelle région, arrivée d'un bébé... vous craignez de ne pas savoir faire. « N'avez-vous pas déjà acquis des compétences sur lesquelles vous appuyer pour évoluer dans ce nouveau contexte ? », interroge Brigitte Vaudolon. Faites-en l'inventaire : je connais les tout-petits pour avoir été baby-sitter ; je suis sociable, je saurai faire mon trou.

8 Cultiver l'entraide

Pour instaurer un sentiment de bien-être, osez demander de l'aide. « Voyez vers qui vous tourner en premier lieu, conseille Jean-Pierre Soulier. Par exemple, le sachant et/ou l'ancien en entreprise, qui vous montrera les ficelles du métier. » Idem sur le plan perso. Pour enclencher une dynamique positive, « offrez aussi votre aide dans vos domaines de compétences. Vous réaliserez ce que vous pouvez apporter, cela fait du bien », observe Brigitte Vaudolon.

9 Se concentrer sur ce qui nourrit

« Veillez à votre niveau d'énergie, insiste la psychologue, car tout changement puise dans vos réserves physiques et mentales. Minimisez les choses, les situations, les personnes qui vous pompent (sic !), et renforcez le reste. » En clair, multipliez et profitez à plein des temps plaisir.

10 Accroître ses connaissances

Cette stratégie pro-active vise à reprendre un peu de contrôle sur la nouvelle situation. À tout le moins, à la dédramatiser. Par exemple, se renseigner sur le fonctionnement d'un virus, celui du système immunitaire, peut contribuer à atténuer son anxiété face à la Covid-19. « Si vous changez de job, questionnez vos nouveaux collègues sur les façons de faire de leur entité », conseille Jean-Pierre Soulier. Vous serez plus à l'aise pour prendre vos marques, et cernerez mieux vos besoins.

Les cycles du changement

Frederic Hudson, philosophe américain, voit notre vie comme une succession de cycles, composés chacun de 4 phases, comme les 4 saisons.

« Les saisons-énergie ne se suivent pas forcément, expose Brigitte Vaudolon. L'hiver peut venir après l'été, et on peut être en été (forte énergie) dans un

domaine (le travail) et en hiver (basse énergie) dans un autre (amitié, amour). » Le savoir permet de mieux accepter les phases traversées pour s'adapter.



À lire



La résilience, ça se cultive au quotidien, Brigitte Vaudolon, Emmanuelle Pioli, éd. Mango, 14,95 €.



Calme au cœur du chaos, Isabelle de Soucy, éd. de l'Homme, 21,90 € (janvier 2022).



Quand la séparation donne des ailes, Amy Ransom, éd. de l'Homme, 19 € (février 2022).