



Faire face à un changement stressant

Le changement est souvent stressant, même lorsqu'il se produit pour des raisons positives. De nombreuses personnes peuvent ressentir des réactions physiques, telles que des troubles du sommeil, des maux de tête ou des troubles gastro-intestinaux lors d'une période de bouleversements personnels ou professionnels.

Si un changement vous dépasse, ces conseils peuvent vous aider :

- **Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler.** S'inquiéter de ce qui pourrait arriver gaspille une énergie précieuse. Concentrez-vous plutôt sur les actions que vous pouvez entreprendre pour améliorer votre situation. Lâchez prise sur tout ce qui échappe à votre influence.
- **Faites le point.** Réfléchissez à la manière dont vos forces personnelles et vos talents uniques s'appliquent à votre situation actuelle. Recherchez des occasions d'acquérir de nouvelles compétences.
- **Renforcez votre système de soutien.** Entretenez des relations avec des amis et des membres de la famille qui vous soutiennent et vous encouragent. Si vous ressentez de l'isolement, recherchez des occasions de rencontrer des personnes partageant des intérêts communs.
- **Protégez votre santé.** Le changement perturbe parfois les routines et pourrait augmenter votre vulnérabilité à la maladie. Donnez la priorité à de bonnes habitudes de sommeil, à l'exercice et à des habitudes alimentaires saines.



- **Gérez votre stress.** Passer du temps dans la nature est une excellente façon de mettre vos inquiétudes en perspective. Accordez du temps à vos passe-temps, aux relations sociales, aux activités de pleine conscience et à la relaxation non structurée.
- **Reconnaissez la peur.** Le changement peut faire peur. Parler avec un thérapeute ou un(e) ami(e) de confiance peut vous aider à gérer vos sentiments de deuil ou d'appréhension.
- **Célébrez la croissance.** Le changement est une bonne occasion d'en apprendre davantage sur soi-même et de renforcer sa résilience. Cherchez des moyens de vous adapter davantage aux circonstances changeantes.

Si vous faites face à un changement ou à une incertitude, LifeMatters peut vous aider. Appelez en tout temps pour accéder à des ressources pratiques et à un soutien émotionnel.

1-800-634-6433

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être
mylifematters.com • 24/7/365

Appelez en PCV le 262-574-2509 si vous êtes hors de l'Amérique du nord.
Des services ATS 711 et de traduction son disponibles.

