

Répondre au changement

Nous savons que lorsque le changement nous est demandé encore et encore, les réactions à cette hyperstimulation, sur les plans physique et psychologique, peuvent mettre nos capacités d'adaptation à rude épreuve. Tout changement engendre du stress et s'accompagne d'un tribut physique et émotionnel. Plus le changement est radical, plus le prix à payer est élevé.

L'hyperstimulation peut s'opérer, au moins, à trois niveaux : le sensoriel, le cognitif et le décisionnel. Pour être à même de fonctionner, chacun d'entre nous adopte des stratégies ou des tactiques propres à réduire son degré de stimulation dès qu'on se sent à la limite, malaisément, de sa capacité d'adaptation. Nous usons de ces tactiques tous les jours, souvent de manière inconsciente. En prenant meilleure conscience de ces tactiques, nous pouvons alors en accroître l'efficacité. De même, en examinant nos propres réactions à l'hyperstimulation, nous pouvons en arriver, par des moyens bien appris, à influencer consciemment sur le changement qui s'opère, d'abord sur des événements mineurs, puis étendre notre emprise à des schémas d'expérience plus vastes.

Sensoriel : lorsqu'un ou plusieurs sens d'organisme humain éprouvent une hyperstimulation venant de l'environnement.

Quelques moyens, par exemple, de la réduire : éteindre la télévision, tirer les rideaux

Cognitif : lorsque l'esprit est atteint d'une hyperstimulation venant de l'environnement.

Quelques moyens, par exemple, d'y remédier : se rendre à un endroit plus calme, faire une promenade

Décisionnel : lorsqu'on est aux prises avec trop de décisions à prendre.

Quelques moyens, par exemple, de réduire la pression : dresser une liste des avantages et des inconvénients; parler à une personne de confiance et lui expliquer les deux côtés de la décision, afin de prendre du recul; prendre le temps de réfléchir, sans se précipiter.

Racines et ailes

Nous avons besoin, chacun d'entre nous, de racines et d'ailes. Bien que nos racines puissent être transplantées de temps à autre, sans elles, nous serions à la merci du vent, sans la moindre idée de ce que nous sommes. À une extrémité se trouve la personne qui, voyant tout changement comme une menace, y résiste fermement, sans réfléchir. À l'autre se tient la personne qui accueille avec enthousiasme tout changement, sans réfléchir. Ces deux personnes réagissent au changement au lieu de l'examiner, éclairées par leurs propres besoins et capacités, puis de l'orienter en fonction de ces derniers. Nos zones de stabilité, ou « racines », nous donnent le cadre — espace, temps et structure — nécessaire nous amenant à faire face au changement et à y apporter nos propres réponses.

Cette feuille de travail, préparée par le Y des femmes de Montréal, fait partie du programme d'études de Femmes vers l'emploi, le programme consigné au dossier pour la troisième phase de l'initiative Construire des avenir durables.