

FICHE N°42

CHANGER

PROBLÉMATIQUE

Pour beaucoup de personnes, changer, c'est le lot quotidien, c'est un processus naturel. Et bien non. Le changement crée de l'anxiété et du mal-être. Le changement est tellement peu naturel que nous passons l'essentiel de notre vie à lutter contre, à le fuir, à tenter de faire un peu plus comme avant.

OBJECTIF DE LA FICHE

Cette fiche a pour objectif de vous permettre d'identifier les différentes formes de changements ainsi que les étapes qui le permettent.

APPORTS

Les différentes catégories de changement

Il existe 2 catégories de changements. La première est le changement superficiel (ou changer sans vraiment changer). Il s'agit d'adapter ou de modifier l'existant, de faire autrement. La seconde est le changement en profondeur (la rupture ou devenir différent) : Il s'agit de remettre en cause l'existant en revenant à son fondement même.

Par exemple, une entreprise de convoyage de fonds qui serait attaquée régulièrement aurait le choix entre modifier les trajets et/ou augmenter le blindage et l'armement (1ère catégorie) ou modifier en profondeur son approche pour que les convoyeurs se déplacent désormais en véhicule banalisé et transportent les fonds dans des caissettes qui détruisent les billets en cas d'effraction (2nde catégorie).

Un changement de 1ère catégorie sera moins visible, moins perceptible donc moins anxiogène mais superficiel. Par contre un changement de 2nde catégorie sera plus « violent » mais beaucoup plus profond et donc durable.

Le processus de changement

Pour arriver à un « état » différent du précédent, il faut passer par 3 étapes :

1) Déconstruction de la réalité (le dégel)

*J'accepte de remettre en cause la façon dont je fais, je me comporte, je pense, ... **Je me déstabilise.***

2) Déplacement (modélisation)

*Je change ma façon de faire, de me comporter, de penser et j'expérimente de nouvelles approches. **Je cherche un nouvel équilibre.***

3) Reconstruction d'une nouvelle réalité/identité (regel)

*Je tire les enseignements de mon ou mes expériences et j'intègre tout ou partie de ces nouvelles façons de faire, penser, agir... **Je me restabilise.***

L'acceptation du changement

Vivre un changement c'est faire son deuil de la situation précédente. Celui-ci se décompose en 5 étapes:

1) Le déni (ce n'est pas vrai ! Ce n'est pas possible !)

2) La colère (pourquoi ? Pourquoi moi ? Pas question !)

3) Le marchandage (si seulement.... Éventuellement... A certaines conditions...)

4) La tristesse (c'est dommage ! Ce ne sera plus pareil !)

5) L'acceptation (il faut faire avec !)

Les freins au changement

Il existe plusieurs freins à la possibilité d'évoluer :

- La peur. (la crainte de l'inconnu est supérieure à l'attrait de l'aventure)

- Le manque d'énergie. (découragement, attachement aux habitudes).
- Le manque de connaissance. (ne pas savoir comment faire, incompréhension du sens du changement).
- L'aveuglement (perception de la réalité au travers de slogan et non de fait).

Chacun de ces freins devra être intégré dans la réflexion, avant, pendant et après la mise en place d'un dispositif de changement.

Il est préférable de les anticiper pour les devancer plutôt que d'avoir à les traiter a posteriori car le changement est générateur de stress.

Pour accepter de changer, il faut :

1 - Connaître les raisons et les causes des évolutions annoncées : c'est le moment où l'on fait le constat et l'analyse en s'appuyant sur ce qui ne convient pas et en mettant aussi en avant ce qui convient.

2 - Comprendre le sens du changement, ce vers quoi il tend : quels peuvent être les bénéfices de la situation future, pour moi et pour les autres ?

3 - Connaître les modalités du changement : quelles seront les marches à gravir, les phases intermédiaires et les prérequis pour passer à un autre palier ?

4 - Avoir une réponse à ses craintes et une prise en charge de ses appréhensions : cela passe par la concertation, par l'accompagnement.

5 - Savoir quels sont les moyens mis en œuvre : à la fois les ressources que j'irai puiser en moi, mais aussi les aides que je peux aller rechercher à l'extérieur.

CE QU'IL FAUT RETENIR : LES CONDITIONS DE RÉUSSITE

- Le changement n'est pas quelque chose de naturel.
- Les changements perçus comme imposés ou subis sont contre-productifs.
- Il est indispensable d'aider des personnes ou les organisations à changer.
- Pour accepter de changer, il faut connaître les raisons et les causes des évolutions annoncées, comprendre le sens du changement et ce vers quoi il tend, connaître les modalités du changement, avoir une réponse à ses craintes et une prise en charge de ses appréhensions et savoir quels sont les moyens mis en œuvre.