



RELATION MANAGER-MANAGÉ

Gestion du changement
et du stress : exercez-vous !



Pour embrasser le changement, parlez bien-être et gestion du stress

Le changement a toujours été de la partie... à la différence que nous vivons et travaillons aujourd'hui dans un monde où les changements sont de plus en plus nombreux et fréquents. De quoi amplifier le sentiment d'incertitude.

Cette situation, définie comme **changement disruptif**, a un impact bien plus important sur le travail que celui produit par les précédents types de changement.

Comment aider vos collaborateurs à gérer ces changements disruptifs ?

Dans ses conférences sur la psychologie du changement, le Dr Rachel Cubas-Wilkinson, responsable du pôle conseil de The Myers-Briggs Company aux États-Unis, évoque quatre facteurs qui ont une incidence sur notre capacité à changer :

1. La peur de l'incertitude
2. L'épuisement professionnel
3. Les obstacles au bien-être
4. La « change fatigue » ou fatigue du changement

Dans ce deuxième volet de notre série des guides rapides, nous verrons comment désamorcer les 2^e et 4^e facteurs, l'épuisement professionnel et la fatigue du changement, en travaillant sur leur cause sous-jacente commune : **le stress**.

Réfléchir à votre propre stratégie de gestion du stress vous permet d'identifier les premiers signaux de stress et de mieux les gérer, et ainsi de réduire le risque d'épuisement professionnel. De plus, une bonne gestion du stress augmente votre acceptation du changement et diminue la probabilité de développer la fatigue du changement. Enfin, mieux comprendre vos propres déclencheurs de stress et comment faire redescendre la pression vous permet de déterminer si vos collaborateurs ont les mêmes réactions que vous face au stress ou non. Vous pouvez alors les aider à adopter la même approche pour mieux gérer leur propre stress.



Passez à l'action : identifiez vos facteurs de stress

Si le type MBTI® apporte un éclairage utile pour comprendre ses réactions face au stress, il n'est pas nécessaire de connaître son type pour réaliser l'activité proposée ci-dessous.

Elle peut se pratiquer en solo ou avec des collègues - les questions sont proposées pour vous donner quelques outils et le vocabulaire propres aux différents enclencher des changements positifs dans votre vie personnelle et professionnelle.

Gardez à l'esprit...

... qu'il ne s'agit pas d'identifier votre type de personnalité. Cela nécessiterait une démarche en deux étapes bien plus complète que ce que permet cet exercice. C'est pourquoi les ressources qui vous sont proposées ci-dessous doivent simplement vous aider à appréhender les facteurs de stress propres aux différents types psychologiques et vous permettre de mettre des mots sur les vôtres.

1. [Téléchargez et lisez le guide Mieux comprendre le stress](#)

2. Nommer les trois éléments qui vous stressent le plus actuellement.

Pensez à ce que vous vivez en ce moment, mais aussi à la manière dont vous vivez les changements en général.

1. _____

2. _____

3. _____



3. Quelle approche pourrait vous aider à désamorcer chacun de ces facteurs de stress ?

Identifier une action pour agir sur chacun des facteurs de stress aide déjà à faire redescendre la pression.

1. _____
2. _____
3. _____

4. Reconnaître vos réactions au stress.

Aidez-vous des description des symptômes du stress condensées dans [cette infographie](#), Que constatez-vous de différent ou d'exagéré dans votre comportement lorsque vous êtes stressé ? Interrogez ensuite votre entourage : que perçoivent-ils lorsque vous êtes stressé ?

Ce que je perçois

Ce que les autres perçoivent

5. Ce qu'il CONVIENDRAIT de FAIRE lorsque le stress arrive.

Astuce : aidez-vous des suggestions de nos experts dans la section « Comment agir dès maintenant ? » en page 7 de votre guide Mieux comprendre le stress.

1. _____
2. _____
3. _____



6. Ce que vous faites VRAIMENT en cas de stress.

Regardons les choses en face : nous avons tous développé des stratégies de survie. Certaines sont salutaires – comme faire du sport. D'autres plus préjudiciables – comme les excès en tout genre.

1. _____
2. _____
3. _____

Et ensuite ?

- Gardez le contact avec votre équipe et n'hésitez pas à lancer la discussion : leurs ressentis et réactions pourraient vous surprendre.
- N'appliquez pas toutes les bonnes pratiques en même temps ! Allez-y pas-à-pas et notez votre ressenti. Qu'est-ce qui fonctionne ou ne fonctionne pas pour vous ?
- Revenez à cet exercice et à ces ressources ultérieurement. Il est souvent difficile d'identifier ses réactions face au stress à l'instant T. Avec un peu de recul, vous aurez peut-être une vision plus claire de ce qui s'est passé et de la façon dont vous avez réagi.
- Si cet exercice ne vous est pas facile ou que vos réactions vont au-delà de celles décrites, un accompagnement professionnel personnalisé permettra de mieux investiguer votre situation.



Gérer le changement et développer la résilience au travail

Besoin d'aller plus loin pour aider votre équipe à mieux gérer le stress ?

Nos experts vous proposent des ateliers virtuels ciblés pour renforcer la résilience ou gérer le changement disruptif :

- 1. Ateliers virtuels « Mieux se connaître avec le MBTI® » et « Développer la résilience »** - Le premier atelier initie les participants à la connaissance de soi, visant à leur permettre d'améliorer leur manière de collaborer avec les autres grâce à une prise de conscience des différences de personnalité. La deuxième partie aide les participants à mieux comprendre sur ces bases leurs déclencheurs de stress personnels, et à identifier des stratégies pour gérer le stress et développer la résilience au travail et dans leur vie privée.
- 2. Ateliers virtuels « Mieux se connaître avec le MBTI® » et « Gérer le changement »** - Après une introduction au modèle MBTI, les participants apprennent comment négocier le virage du changement grâce à leur type de personnalité, relever les défis et gérer avec succès les bouleversements en période de changement.



À propos de The Myers-Briggs Company

Dans un monde en perpétuel mouvement, vos talents sont un atout – que ce soit au niveau professionnel ou personnel, lors de vos études ou tout au long de votre carrière. Votre succès et votre épanouissement ne dépendent pas uniquement de ce que vous savez et de ce que vous pouvez faire, ils reposent dans une plus grande mesure sur votre manière de construire vos relations et gérer vos interactions avec les autres.

En tant qu'expert de la personnalité, nous valorisons les individus et les accompagnons à devenir une meilleure version d'eux-mêmes en développant une meilleure connaissance de soi et des autres. Nous aidons des organisations de toutes tailles dans le monde entier à améliorer le travail en équipe et la collaboration, à développer leur leadership, à encourager la diversité et à relever les enjeux humains les plus complexes.

Certifiée B Corp, The Myers-Briggs Company est une force qui agit pour le progrès. Nous sommes reconnus en tant qu'experts dans l'évaluation et le développement des personnes, la formation et la psychologie du travail.

Forts d'une présence internationale, d'un réseau de partenaires et de consultants indépendants certifiés dans 115 pays, de produits traduits en 29 langues et d'une expérience avec 88 des sociétés faisant partie du Fortune 100, nous sommes prêts à vous accompagner vers le succès.

eu.themyersbriggs.com

