

LES TRANSITIONS



**CR
FM** ESQUIMALT

DANS LA VIE
DES FAMILLES DE
MILITAIRES

Nous tenons à remercier le gouvernement de l'Alberta et la Hope Foundation de l'Université de l'Alberta de nous permettre d'utiliser leur matériel.

Le gouvernement de l'Alberta :

Le contenu de la publication *Change and Transitions: The Path From A to B* a été adapté par le CRFM Esquimalt avec la permission du ministère de l'Emploi, de la Formation et du Travail de l'Alberta. Pour consulter la publication ou en commander un exemplaire, se rendre sur le site de l'Alberta Learning Information Service (ALIS) à l'adresse alis.alberta.ca/publications

La Hope Foundation de l'Université de l'Alberta :

Hope Studies Central
Faculté de l'Éducation
Université de l'Alberta

Les noms utilisés dans le livret sont fictifs. Les histoires s'inspirent d'expériences vécues par des familles de militaires. Toute ressemblance avec des personnes ou des événements n'est que pure coïncidence.

« Tu dois abandonner la vie que tu as planifiée pour pouvoir vivre la vie qui t'attend. »

- Joseph Campbell

Ce livret vous appartient. Il a pour but de vous expliquer comment vivre les changements auxquels les familles de militaires sont confrontées. Il vous fait comprendre les différentes facettes de la vie militaire que sont la réinstallation, le déploiement, la retraite et la libération de la vie militaire. Des membres de familles de militaires vous livrent leurs histoires personnelles, parlant des défis, du stress et des sentiments éprouvés. Ils vous font part des mesures qu'ils ont prises pour atténuer les changements qui ont bousculé leur vie. Enfin, le livret décrit les différentes phases de la transition et vous propose des stratégies pour vous aider à gérer le changement dans votre propre vie.



Table des matières

Comprendre le changement.....	4
Prendre en main le changement	5
Le changement est inévitable.....	9
Un changement à la fois.....	11
La roue du changement.....	11
Un exercice de contrôle	16
Le risque.....	18
Le processus de transition.....	21
Les trois phases de la transition	21
Faire face à ses peurs.....	26
Sept stratégies pour vaincre la peur	28
Découvrir ses options.....	35
La roue du choix.....	35
L'espoir : une source d'énergie.....	40
Réduire le stress	42
Le stress peut avoir du bon.....	42
Conseils pour réduire le stress.....	44
Vers un meilleur équilibre de vie.....	47
Attitude positive.....	52
La simplicité a bien meilleur goût.....	55
Résumé	57
Références	57
Ressources.....	58

La vie nous met dans un état de changement perpétuel. Certains changements sont éprouvants et nous touchent profondément. D'autres sont faciles : se rendre à la maison par un nouveau chemin, par exemple.

Le changement est le résultat d'un événement extérieur. Un événement survient et transforme radicalement votre situation. La transition, c'est votre manière de réagir et de vous adapter lorsque vous êtes aux prises avec un changement.

Dans ce livret, on examine de près le changement et comment y faire face. On fait la distinction entre changement volontaire et changement involontaire, on voit comment aborder les multiples changements un à la fois. On explique que risque et changement vont de pair. Vous vous familiariserez avec les différentes étapes de la transition, vous comprendrez la peur et comment y réagir et vous apprendrez à prendre des risques. Si vous vous apprêtez à effectuer une transition de la vie militaire vers la vie civile, vous pouvez lire cette brochure en vous remémorant vos expériences et vos compétences acquises tout au long de votre parcours militaire. Le savoir et la résilience que vous avez développés au cours des années peuvent être d'importants atouts lors de cette nouvelle étape.

On aborde aussi le stress vécu en période de changement et de transition et on suggère des moyens de le réduire.

Bref, le livret fait la lumière sur les changements prévus et imprévus, sur les effets qu'ils provoquent et sur les façons de les gérer avec efficacité.



L'histoire de Jeff – Comprendre le changement

Jeff était heureux de son travail dans les Forces armées canadiennes et des amis qu'il avait dans son unité. Après quatorze ans de service, on lui annonçait une promotion et un déménagement à Ottawa.

Jeff s'est trouvé confronté à la perspective de réinstaller sa femme et ses deux adolescentes à l'autre bout du pays. Sa femme adorait son travail et l'une de ses filles avait déjà terminé deux années d'études secondaires. Qu'est-ce qui serait le mieux? Vendre la maison malgré un marché au ralenti ou vivre séparément pendant un moment?

Serait-il préférable de quitter la vie militaire et de commencer une nouvelle carrière dans la vie civile? Tout en envisageant la possibilité de travailler pour un entrepreneur du ministère de la Défense nationale, Jeff ne peut s'empêcher d'avoir peur de perdre sa sécurité financière et son identité de militaire. La famille a décidé de s'asseoir ensemble pour parler des nombreuses transitions qu'elle aurait à vivre et décider de la meilleure voie à suivre.

Comprendre le changement

Il y a deux types de changement : volontaire et involontaire. Les changements volontaires sont ceux que vous choisissez de faire et auxquels vous vous êtes préparé. Par exemple, vous décidez de quitter votre emploi, d'accepter une promotion, de prendre une retraite anticipée, de vous lancer en affaires. Vous prenez les choses en main et vous êtes l'instigateur du changement. Vous vous sentez excité, soulagé ou inquiet, toutes des réactions typiques.

Les changements involontaires sont ceux sur lesquels vous n'avez aucune emprise. Votre santé vous cause des problèmes ou vous vivez une perte par suite d'un décès ou d'un divorce. Votre situation de travail change en raison d'une mise à pied, d'un congédiement ou d'une retraite forcée. La demande pour vos talents ou vos services est ou à la hausse ou à la baisse. Face à de telles circonstances, la plupart des gens réagissent avec colère, tristesse ou peur.

Les changements peuvent être à la fois volontaires et involontaires selon les circonstances et selon votre perception. Par exemple, vous décidez de suivre un cours de perfectionnement parce que vous ne voulez pas perdre votre emploi et vous estimez que, dans les circonstances, vous n'avez pas d'autre choix.

Chose certaine, le changement est perpétuel. Chaque jour a son lot de changements : volontaires, involontaires, petits et grands. Vous saurez y faire face si vous êtes bien outillé.

Prendre en main le changement

De nos jours, il est parfaitement acceptable de planifier stratégiquement vos changements de carrière. En effet, vous êtes de la génération de salariés qui n'attend pas que l'employeur s'occupe de sa carrière, comme ce fut souvent le cas dans le passé. Vous êtes l'artisan de votre carrière. C'est à vous de créer vos propres possibilités. Vous avez le pouvoir de faire des changements au travail et dans toutes les autres sphères de votre vie.

Préparez-vous aux changements prévus

Les tendances peuvent être à l'origine de changements et provoquent des transformations majeures de l'ordre social. Il n'y a qu'à penser aux effets de l'utilisation grandissante de la technologie sur le marché du travail. Une tendance n'est pas un phénomène spontané, mais bien un indicateur, un peu comme une vague qui se forme et qui, en accélérant, prend de l'ampleur. Une tendance est reconnue par de nombreuses sources et par les nombreuses traces qu'elle laisse. Avec le recul, on peut établir le moment où la tendance a pris naissance, sa croissance et ses effets sur la société. En vous gardant au courant des tendances, vous serez prêt pour les changements qui s'annoncent.

- Découvrez les nouvelles tendances en lisant, en regardant la télévision, en parlant aux gens de votre entourage et en furetant le Web.
- Renseignez-vous auprès d'associations professionnelles et autres organismes.
- Prenez des mesures pour réagir aux tendances.
- Préparez-vous pour les nouvelles perspectives de l'avenir



L'histoire de Jessica – Se préparer pour les changements prévus

Jessica fait partie du personnel militaire. C'est une femme organisée. Elle a été déployée dans de nombreux pays lointains, elle s'est toujours entraînée pour rester en forme et a toujours envisagé son avenir dans le milieu militaire. Jessica est enceinte pour la première fois. Elle se sent complètement démunie devant la perspective d'élever seule un enfant tout en menant une carrière.

En se renseignant sur les services de garde d'enfants, elle découvre qu'ils sont très chers, qu'ils sont peu nombreux et que les listes d'attente sont interminables. L'une de ses amies lui a suggéré de téléphoner au CRFM pour se faire aider dans ses démarches. Après ce premier pas, Jessica s'est sentie soulagée. Elle a enfin l'impression de savoir où elle s'en va.

LE SAVIEZ-VOUS?

Plus vous vivez une vie active et équilibrée, plus vous êtes curieux et au courant, plus vous êtes bien entouré, plus vous vous impliquez dans la vie, plus vous serez en mesure de faire face aux changements imprévus.

L'histoire de Kelly – La vie militaire en changement

Kelly se croyait habituée à la vie militaire, ayant vécu déménagements et déploiements pendant une bonne vingtaine d'années. Pourtant, elle vivait ce dernier déploiement difficilement.

Il était long : presque un an, en comptant les croisières d'endurance et les périodes d'éloignement. Les dangers allaient croissants.

Le jour, Kelly était constamment collée à son téléphone; le soir, elle s'accrochait à la télévision, en attente, à la recherche de nouvelles. Beaucoup plus inquiète qu'auparavant, elle se sentait désespérée. Pourtant, ce n'était pas la première fois, elle avait de l'expérience. Alors pourquoi avait-elle tant de mal à gérer la situation? Kelly s'est alors tournée vers d'autres femmes de militaires pour parler de ses sentiments. Elle s'est rendu compte qu'elle n'était pas toute seule. La vie militaire se transformait, c'est vrai. Ce qui était rassurant, c'est qu'il y avait toutes sortes de nouveaux moyens d'y faire face et qu'il y avait de l'aide.

LE SAVIEZ-VOUS?

Grâce à de la concentration, une bonne attitude et de la détermination, vous serez prêt à réagir aux tendances et à agir.

La vie militaire se transforme

Comparativement à la génération précédente, les membres des Forces armées canadiennes (FAC) sont absents plus souvent, plus longtemps et participent à des missions à très haut risque. Les familles doivent déménager tous les deux à cinq ans, ce qui ne manque pas de nuire à la carrière du conjoint et de perturber l'éducation des enfants. Les stressseurs typiques de la vie militaire s'expliquent par les trois facteurs suivants : mobilité, risque et absence du foyer (Rapport de l'Ombudsman au ministre de la Défense nationale, 2013).

En parallèle, le profil des familles de militaires change. Il reste qu'elles sont aux prises avec les mêmes soucis économiques que les familles civiles. Même si près de la moitié des conjoints travaillent à temps plein, beaucoup signalent qu'il est difficile de trouver du travail satisfaisant en raison des déménagements fréquents. (Institut Vanier de la famille, 2013). Par le passé, les familles vivaient habituellement sur une base militaire. De nos jours, 83 % des familles vivent dans la communauté civile (Institut Vanier de la famille, 2012). Tout comme les familles civiles, les familles de militaires font face au prix élevé du logement et des services de garde d'enfants. Or, elles doivent acheter et vendre leur propriété plus souvent, ont du mal à décrocher un emploi pour suppléer le revenu de la famille et trouvent leur nom au bas des listes d'attente pour les services de garde.



Le changement est inévitable

Certains changements sont complètement hors de votre contrôle. Il s'agit de changements dans le milieu de travail, comme une mise à pied ou une réorganisation de l'entreprise ou dans votre vie personnelle, comme un accident ou la perte d'un être cher. De tels événements nous laissent impuissant, on se sent piégé comme un animal. Comment alors se préparer pour accepter les changements involontaires qui se manifestent au travail, à la maison, dans la vie?

Vous êtes-vous préparé pour l'avenir?

Quel que soit votre domaine de travail, tenez-vous au courant des tendances pour que vous puissiez saisir les nouvelles possibilités qui se présentent.

1. Quels changements vous touchent à l'heure actuelle?

2. Quelles mesures pouvez-vous prendre en réaction à ces changements?

Réfléchir avant de faire le saut

Avant d'opérer un changement important, examinez la situation sous plusieurs angles.

Vos recherches : Après avoir reçu votre avis d'affectation, renseignez-vous sur le marché du travail dans votre nouvelle région. Y-a-t-il du travail qui vous intéresse? Sinon, y-a-t-il des possibilités d'emploi dans d'autres secteurs?

Vos compétences : Avez-vous la formation requise? Avez-vous besoin d'acquérir de nouvelles compétences? Êtes-vous prêt à retourner aux études? À vous recycler? Les crédits de votre programme d'études sont-ils transférables?

Votre déménagement : Si vous êtes à recherche d'un emploi, comment percer le marché caché de l'emploi? Quelles démarches pouvez-vous entreprendre pour tisser des liens et faire de nouvelles connaissances?

Vos soutiens : Quels seront les soutiens dont vous aurez besoin après avoir déménagé? Avez-vous besoin d'inscrire votre nom sur la liste d'attente des services de garderie? Aurez-vous besoin de soutien supplémentaire en prévision d'un déploiement prochain?

L'histoire de Ben – À la recherche d'occasions

Élise, la partenaire de Ben, est sur le point de recevoir une nouvelle affectation. Ce n'est pas la première fois. Ben se trouve donc, une fois de plus, à la case départ. En fait, le déménagement ne le dérange pas, mais la perspective de chercher de l'emploi ne l'enchanté pas. Les employeurs potentiels qui ont regardé son CV n'ont pas manqué de se demander pourquoi il changeait d'emploi aussi souvent.

Cette fois-ci, Ben décide d'être proactif. Il décide de contacter une agence de placement dans la localité où il déménagera. Dans son courriel, il demande de l'aide pour découvrir le marché caché de l'emploi. En réponse, l'agence lui demande de transmettre son CV pour qu'elle puisse commencer à déterminer des secteurs d'emploi potentiels. En peu de temps Ben a commencé à découvrir des possibilités dans son domaine, ce qui l'a rassuré et donné de l'espoir.

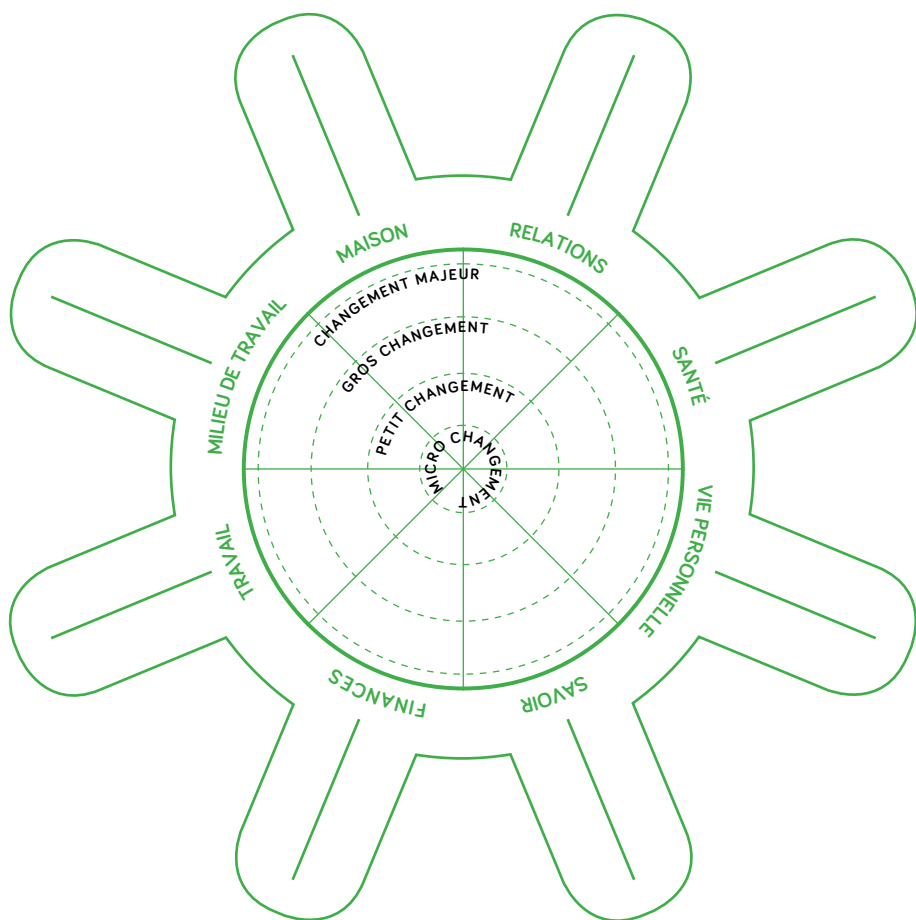
Un changement à la fois

Le changement peut bouleverser plusieurs sphères de votre vie en même temps : famille, santé, proches. Dans certains cas, vous aurez l'impression d'avoir le contrôle. Dans d'autres cas, vous vous sentirez désemparé, confus, incertain parce que vous êtes confronté à de nombreux changements en même temps.

La roue du changement

La roue du changement est un outil tout simple. Elle vous permet de déterminer les sphères de votre vie où il y a de la stabilité et celles qui sont en changement. La roue peut vous aider à réagir aux changements multiples. Les huit sections de la roue correspondent à huit sphères de vie. Examinez attentivement chacune des sections pour déterminer l'importance du changement qui s'y opère et comment vous y réagissez. Ensuite, décidez des sphères où vous souhaitez plus de stabilité. En vous attaquant à une sphère à la fois, vous aurez le sentiment que vous avez le contrôle de la situation.

Voici une brève description des huit sphères de vie de la roue. S'il y a un aspect de votre vie qui n'y apparaît pas, vous pouvez l'ajouter à la sphère qui vous convient. Certaines situations de vie peuvent se trouver dans plusieurs sphères.



La roue du changement

Les huit sphères de vie

Maison – lieu de résidence, mode de vie

Relations – conjoint, famille, amitiés, communauté

Santé – qualité de santé, forme physique, loisirs

Vie personnelle – parcours spirituel, émotif et personnel

Savoir – compétences, formation, connaissances

Finances – revenus et dépenses

Travail – travail rémunéré et bénévole

Milieu de travail – lieu de travail et collègues

1. Examinez chacune des sections de la roue pour déterminer le niveau de changement que vous vivez dans chacune.
2. À partir du centre de la roue, déterminez le niveau de changement correspondant au changement que vous êtes en train de vivre dans une sphère de vie donnée (micro changement, petit, gros, majeur). Coloriez la zone jusqu'à la ligne pointillée.
3. Revenez maintenant sur chaque sphère. Quel que soit le niveau de changement que vous avez indiqué, évaluez votre réaction au changement. Servez-vous de l'échelle ci-dessous et inscrivez votre réponse dans la pointe du rayon de la roue.
 - gérable
 - plutôt gérable
 - ingérable



L'histoire de Jeanne – Composer avec de nombreux changements

Jeanne se croyait habituée au changement puisque l'emploi de son mari amenait la famille à déménager régulièrement. Jeanne et son mari avaient été élevés dans des familles « tricotées serrées ». Chaque déménagement les obligeait à réinventer leur réseau de soutien. Jeanne savait très bien que lorsqu'on déménage régulièrement, il faut travailler fort si l'on veut s'intégrer dans sa nouvelle communauté. La vie souriait à Jeanne : son mari réussissait bien au travail, les deux enfants étaient adorables et ils avaient de bons amis.

Lorsque son mari a eu un accident, Jeanne s'est trouvée aux prises avec un changement tout à fait imprévu. À cause de ses blessures, son mari ne pouvait plus exercer son métier; leur situation financière s'est dégradée. Jeanne se sentait complètement dépassée par les obligations financières et s'inquiétait de leur avenir.

Jeanne s'est servie de la roue de vie pour évaluer la situation et s'attaquer à un changement à la fois. Autant elle aimait leur maison et leur communauté, elle se rendait bien compte que l'hypothèque et les dettes qui ne cessaient de grimper provoquaient des tensions dans son couple. Il fallait trouver plus petit. La famille s'est donc installée dans une maison qu'elle pouvait se permettre et les tensions ont diminué.

En s'attaquant à un changement à la fois, Jeanne a pu gérer la transition.

4. Choisissez une sphère où vous voulez plus de stabilité et un meilleur contrôle.

5. Que pouvez-vous faire pour en accroître la stabilité? Quels sont les obstacles que vous devez surmonter? Comment pouvez-vous y arriver?

6. Quand voulez-vous commencer? Précisez la date à laquelle vous allez commencer et finir.

Commencez à élaborer votre plan dès maintenant. Il n'a pas besoin d'être compliqué. En vous donnant un plan, vous canalisez votre énergie vers un but et vous travaillerez à améliorer la situation dans la sphère de vie que vous avez choisie. Dès que la situation sera stabilisée, vous pourrez passer à une autre sphère. Vous aurez l'impression d'avoir le contrôle en vous concentrant sur un changement à la fois.

Un exercice de contrôle

Même si c'est vous qui avez choisi le changement, il y a des moments où vous aurez l'impression d'avoir perdu le contrôle de votre vie. Si en plus le changement est involontaire, vous pourriez vous sentir menacé. Voici un exercice qui vous aidera à faire face au changement avec lucidité.

1. Décrivez un changement que vous avez vécu ou que vous êtes sur le point de vivre.

2. Sur la page suivante, énumérez les éléments du changement que vous avez l'impression de contrôler, de plus ou moins contrôler et de ne pas du tout contrôler.
3. Relevez maintenant les éléments que vous pouvez contrôler ou plus ou moins contrôler. Déterminez comment vous allez vous concentrer sur ces éléments. Laissez faire ceux qui échappent à votre contrôle.

Canalisez vos énergies là où vous pouvez obtenir des résultats tangibles. Vous aurez ainsi l'impression d'avoir la situation en main. Acceptez que certains éléments échappent à votre contrôle. En lâchant prise, vous aurez l'impression d'aller de l'avant.

J'ai le contrôle

(Exemple : mon attitude)

J'ai plus ou moins de contrôle

(Exemple : le fait de travailler à temps partiel ou à temps plein)

Je n'ai aucun contrôle

(Exemple : mon âge)

Le risque : un jeu calculé

Plus vous aurez le contrôle d'une situation, plus vous vous sentirez bien. Quelle que soit la nature des changements que vous vivez, vous pouvez contrôler vos réactions. Une façon d'exercer le contrôle est d'envisager les risques que vous êtes prêt à prendre.

- Évaluez le risque – ne prenez jamais un risque qui dépasse ce que vous êtes prêt à perdre.
- Réduisez les possibilités de perdre en faisant des recherches, en obtenant le soutien nécessaire et en déterminant comment exercer le plus de contrôle possible sur la situation.
- Prenez de petits risques pour augmenter votre confiance en vous.
- Prenez en note les risques que vous prenez.
- Voyez les échecs comme un contretemps et une occasion d'apprendre

Le risque

Impossible d'éviter le risque dans la vie. En effet, chaque jour apporte son lot de risques. Le risque peut être physique : vous faites de l'escalade pour surmonter votre vertige et accroître votre assurance. Il peut être émotionnel : vous vous engagez dans une relation. Le risque peut être financier : vous investissez en bourse ou vous contractez un prêt étudiant.



LE SAVIEZ-VOUS?

Rien n'est plus certain que l'incertain. Recueillir le plus d'information possible et obtenir le soutien voulu vous permettent de vous construire un filet de sécurité et de réduire les possibilités de risque non calculé.

Chacun a un niveau de tolérance différent au risque. Ce qui est un risque pour vous ne l'est pas nécessairement pour un autre. Vous êtes peut-être prêt à prendre des risques dans certains domaines – vous essayez de nouvelles recettes – mais pas dans d'autres – vous êtes prudent lorsqu'il est question d'argent. Votre volonté à prendre des risques peut s'expliquer par votre manière de réagir au changement. Si vous avez une tolérance élevée au risque, il est fort à parier que le changement ne vous fait pas peur. En revanche, si votre tolérance est faible, vous ne risquerez pas le changement, même si vous le souhaitez.

Si vous voulez vous épanouir, vous devez pousser vos limites, faire de nouvelles expériences, prendre des risques. Bien souvent, lorsqu'on est confronté au changement, on ne sait pas à quoi s'attendre ou on a l'impression d'avoir perdu le contrôle. Accepter de prendre des risques fait partie du changement et de la transition.

Faites l'essai

Une façon d'accroître votre tolérance au risque est d'oser prendre de petits risques au quotidien. Revenez sur les huit sphères de la roue de vie (maison, relations, santé, vie personnelle, savoir, finances, travail, milieu de travail). Pour chaque sphère, décidez d'un petit risque que vous êtes prêt à prendre et faites les ajustements nécessaires. Soyez persévérant. Vous vous sentirez plus à l'aise, votre seuil de tolérance sera plus élevé et vous serez prêt à prendre un autre risque. Vous constaterez que le fait de changer une habitude ou une routine ajoute du piquant à la vie et nourrit la créativité.

Le processus de transition

Chaque fois que vous vivez un changement, vous passez par une période de transition, c'est-à-dire une période pendant laquelle vous réagissez et vous vous adaptez émotivement à ce qui se passe. Cette période de transition peut être courte, ne durant que quelques jours ou quelques semaines; parfois, elle peut se prolonger sur plusieurs mois, voire plusieurs années. La durée de la transition dépend de nombreux facteurs : le type de changement vécu, l'image de soi, le réseau de soutien et s'il s'agit de changement voulu ou non. Chose certaine, il n'y a pas de durée « normale » car chacun gère les transitions à sa façon.

Les trois phases de la transition

Si les facteurs et les durées d'une transition varient d'une personne à l'autre, le processus proprement dit et les phases de transition sont les mêmes pour tout le monde. Une transition se découpe en trois phases : une fin, une zone neutre, un nouveau départ. Chaque phase comporte des émotions et des processus variés. Parfois, l'individu opère chaque phase une après l'autre, d'autres fois, il va et vient entre les trois phases.

La fin

Jacques compte 27 ans de service dans les Forces armées canadiennes. Il vient d'apprendre qu'il est atteint d'un cancer agressif. Sa maladie l'empêchera de satisfaire aux critères d'universalité du service et l'obligera à envisager une libération pour raisons médicales. Jacques, qui adore son métier, s'inquiète de plus en plus de son avenir après sa libération. Il est souvent fatigué, en colère, amer face à sa situation. Il ne pourra plus exercer son métier et ne sait pas dans quelle mesure son état limitera son employabilité.

Toute transition commence par une fin. Avant qu'un changement puisse s'opérer, il y a nécessairement une fin. Face à une nouvelle situation, la première étape consiste à reconnaître que les choses ont changé et qu'il faut tourner la page. Accepter que c'est vraiment fini est souvent le plus difficile. Jacques est heureux de faire partie des Forces armées canadiennes et ne veut pas quitter son milieu. Il se sent en colère et frustré parce qu'il estime que sa maladie entrave sa capacité d'exercer son métier.

Il se peut que vous éprouviez des sentiments contradictoires : colère, bouleversement, tristesse, excitation. Peut-être ne voulez-vous pas accepter la nouvelle situation parce qu'elle vous inquiète, vous fait douter de vous-même, sape votre confiance. Il faut prendre le temps de faire son deuil, d'accepter que le passé est chose du passé, de tourner la page. Ce n'est peut-être pas facile, mais c'est essentiel si vous voulez passer à la prochaine phase, soit la zone neutre.

La zone neutre

Au début, Jacques a très peu parlé de son diagnostic, mais il ne pouvait s'empêcher d'y penser jour après jour. Il savait qu'il fallait qu'il se renseigne sur sa maladie. Il a commencé par examiner les différents types de traitement, a changé son régime alimentaire et s'est remis à l'exercice. Méthodiquement, il s'est mis à réfléchir sur ce qu'il voulait faire après sa libération pour raisons médicales. Il s'est informé des programmes et services susceptibles de l'aider à se trouver un nouvel emploi ou à retourner aux études pour se recycler dans un autre domaine. Jacques a réfléchi à son mode de vie et à ses intérêts; il s'est trouvé de nouveaux passe-temps et a consacré plus de temps à évaluer les différentes possibilités d'emploi qui s'offraient à lui.

Pour beaucoup, la zone neutre est la plus déroutante en raison de l'incertitude qu'elle génère. En contrepartie, c'est la phase au cours de laquelle l'individu peut apprendre à mieux se connaître en faisant le point sur le passé et en envisageant l'avenir. La zone neutre peut vous aider à voir les menaces et les défis que vous aviez perçus plutôt comme des occasions et des défis. À mesure que vous acceptez le changement, vous ouvrez vos horizons et vous rassemblez les forces nécessaires pour faire face à la nouvelle situation.

C'est une phase qui peut être nébuleuse parce que vous avez un pied dans le passé et l'autre dans l'avenir. La zone neutre peut se comparer à un pont, un pont que vous devez traverser même si vous ne savez pas ce qui vous attend de l'autre côté. Il est bien possible que vous vous sentiez angoissé, dérouté, déprimé. Pendant un moment, s'ajouteront à ces émotions des sentiments d'impuissance, de solitude, d'inertie. Ce sont toutes des réactions typiques comme en témoigne l'expérience de Jacques. Quand Jacques s'est rendu compte qu'il n'avait d'autre choix que la libération pour raisons médicales, qu'il ne ferait plus partie des Forces armées canadiennes, il s'est trouvé désemparé. Il avait été militaire pendant toute sa vie d'adulte. Il a remis en question ses talents et ses aptitudes. L'avenir l'inquiétait.

La zone neutre est une période propice au questionnement, à la réflexion, à l'échange avec d'autres, à l'exploration de possibilités et à la découverte de réponses. Des ateliers de planification de carrière peuvent vous aider à définir vos forces et à vous faire découvrir des perspectives.

Le nouveau départ

Jacques vit une vie pleine et enrichissante, centrée sur sa famille, ses amis et sa volonté de donner temps et service à la communauté. Après avoir fait le bilan de ses aptitudes et de ses connaissances, il s'est inscrit au collège en vue de se mettre à jour. Pour l'instant, Jacques ne sait toujours pas ce qui l'attend, mais le fait d'avoir pris des mesures le rendent optimiste face à l'avenir.

Après la période de réflexion et d'exploration qu'engendre la zone neutre, vous êtes prêt à vous lancer petit à petit. Vous voulez aller de l'avant, vivre de nouvelles expériences et même prendre un risque calculé. Vous venez d'entrer dans la phase nouveau départ.

Dans cette phase, vous aurez plus d'énergie, votre confiance en vous grandira chaque fois que vous prendrez une mesure pour continuer d'avancer. Vous vous sentirez excité et, en même temps, un peu inquiet face à l'avenir. Avez-vous fait les bons choix? Est-ce que vos démarches réussiront? Vous êtes heureux que les choses avancent. Tous ces sentiments sont bien typiques.

Source en français

http://orientation.ca/wp-content/uploads/2012/09/ORIENTATION-ARTICLE-8-Droniou_2012_-Recension-dun-livre-en-counseling-LC.pdf

Sources en anglais

De Managing Transitions by William Bridges, copyright © 1980, Addison-Wesley Publishing Company.

Réimprimé avec la permission de Da Capo Press, membre du groupe Perseus Books Group.

Bridges, William. Transitions: Making Sense of Life's Changes. Philadelphia, PA: Da Capo Press, 2004. Print.

Bridges William. Managing Transitions: Making the Most of Change. Philadelphia, PA: Da Capo Press, 2009.

Print.

Trouvez votre place

Maintenant que vous avez une idée des trois phases de la transition, voyez où vous vous trouvez.

1. Décrivez par écrit votre situation.

2. Quels sentiments/émotions éprouvez-vous? Si possible, énumérez tout ce que vous ressentez.

3. Dans quelle phase vous trouvez-vous en ce moment? La fin, la zone neutre, le nouveau départ?

4. Quelle mesure pouvez-vous concrètement prendre à ce stade-ci pour vous aider? Comment allez-vous faire? Quand allez-vous commencer?

À mesure que vous apprivoisez le changement, faites le point régulièrement. En sachant dans quelle phase vous vous trouvez, vous comprendrez mieux vos sentiments et vos réactions.

À faire pendant un changement

Voici quelques gestes à poser pendant que vous êtes en transition de carrière :

- | | |
|---|---|
| ☐ Évaluer ses compétences | ☐ Prendre le temps de rêver |
| ☐ Être souple : rien n'est coulé dans le béton | ☐ Rire quand c'est possible |
| ☐ Se fixer des objectifs réalistes | ☐ Aider les autres en faisant du bénévolat |
| ☐ Mettre à jour son cv | ☐ Cultiver sa créativité |
| ☐ Suivre un cours | ☐ Réseauter |
| ☐ Se ménager du temps pour soi-même | ☐ Ne pas faire cavalier seul; se tourner vers les amis et la famille |
| ☐ Exercer son corps et son esprit | ☐ Oser |
| ☐ S'amuser à un passe-temps | |

Faire face à ses peurs

La peur fait partie de la vie. Qu'elle se manifeste sous forme d'inquiétude, d'angoisse ou de souci, la peur nous affecte tous à un moment ou un autre. Lorsqu'il y a du changement, les peurs les plus courantes sont les suivantes :

- peur de l'échec
- peur de la réussite
- peur de l'inconnu
- peur de la honte
- peur du ridicule, de la désapprobation
- peur du rejet
- peur d'essayer
- peur de prendre un risque

L'histoire de Josie – Une nouvelle ville

Arrivée de Boston au Massachusetts à Victoria, Josie, 21 ans, s'est sentie comme une vraie étrangère. Déménager en Colombie-Britannique a été un véritable choc culturel. En effet, elle avait troqué un mode de vie stressant et rapide, typique d'une grande ville, pour le mode de vie relax et décontracté de la côte ouest. L'adaptation se faisait difficilement : elle avait quitté famille et amis pour repartir de zéro dans une nouvelle ville et un nouveau pays.

Josie ne savait pas du tout à quoi s'attendre en mariant un militaire et en acceptant de déménager à l'autre bout du continent. Après l'affectation de son mari à bord d'un navire, Josie s'est sentie encore plus isolée. Elle se retrouvait seule dans un appartement, dans une ville où elle ne connaissait absolument personne. Un peu plus tard dans l'année, Josie et son mari sont devenus parents d'une petite fille, leur premier enfant. Tout à fait par hasard, une voisine lui a parlé du service de garde d'enfants de répit offert par le CRFM. Josie ne connaissait rien du CRFM, mais petit à petit, elle s'est mise à participer aux rencontres hebdomadaires pour jeunes mamans. Plus tard, elle s'est mise à faire du bénévolat au CRFM, aidant à organiser des activités et offrant du soutien aux familles vivant des séparations causées par le travail. Grâce à son implication au CRFM, Josie a pu nouer des amitiés durables et s'épanouir dans la communauté.

LE SAVIEZ-VOUS?

Se fixer de petits objectifs et visualiser les étapes à franchir peut vous aider à vaincre votre peur.

Sept stratégies pour vaincre la peur

La peur est l'un des principaux obstacles au changement. En période de changement et de transition, vous ressentirez la peur à différents degrés. L'un des meilleurs « coupe-peur » est d'aller chercher de l'aide auprès des membres de votre entourage ou de votre milieu professionnel. Pour demander de l'aide, vous devez cependant surmonter votre peur du rejet. En effet, chercher de l'aide n'est pas synonyme de faiblesse, mais bien de confiance en soi.

La peur ne doit pas vous figer et vous empêcher de saisir les occasions de la vie. Même les plus audacieux ont peur. Cela dit, ils se sont donné des stratégies pour faire face à leurs craintes, dont en voici quelques-unes.

1. Nommez votre plus grande peur

Quelle est votre plus grande peur en cette période de transition? Nommez-la à voix haute. Décrivez-la par écrit. Ce faisant, vous prenez en quelque sorte le taureau par les cornes. Dans bien des cas, la peur se dissipe lorsqu'elle est identifiée.

2. Demandez-vous « Et si ...? »

Imaginez ce qui se passerait si votre peur se matérialiserait. Décrivez la situation par écrit et en détail.

Comment vous sentiriez-vous si votre peur se matérialisait?

Vous avez maintenant une bonne idée du pire. Que pouvez-vous faire pour faire face à la situation?

Prévoir comment vous allez agir dans une situation vous permet de réduire votre peur de l'inconnu et d'accroître votre capacité à gérer la situation.

3. Ne perdez pas votre temps à vous inquiéter

Et si votre peur ne se matérialisait pas? Des études révèlent que 90 % de nos peurs ne se matérialisent jamais. Laissez-vous 10 % de vos peurs vous empêcher de faire ce que vous voulez? Pensez-y. Combien de fois vous êtes-vous inquiété pour rien? Est-ce une habitude dont vous aimeriez vous débarrasser? Que pouvez-vous faire?

4. Décidez de ne rien faire

Demandez-vous : « Et si je ne faisais rien? » Il arrive parfois que la meilleure solution est de ne rien faire pour le moment. Que se passerait-il si vous ne faisiez rien dans les circonstances actuelles?

Comment réagiriez-vous?

5. Passez de l'inconnu au connu

La peur est souvent causée par l'inconnu : on ne sait pas à quoi s'attendre. Atténuez votre peur en allant chercher de l'information. Parlez aux gens, lisez des livres, faites des recherches dans Internet.

Où pouvez-vous obtenir de l'information?

À qui pouvez-vous parler afin d'obtenir du soutien?

6. Faites face à votre peur

Agissez! Il n'y a rien de pire que d'être figé par la peur. Affrontez votre peur en faisant de petits gestes ou en prenant de petits risques. Vous verrez votre confiance en vous grandir et votre peur s'atténuer.

Par exemple, si vous redoutez l'entrevue d'emploi prévue, allez sur place quelques jours avant. Établissez votre itinéraire, déterminez la durée du trajet en autobus ou en voiture, le prix du stationnement. Entrez dans l'immeuble, regardez autour de vous, ramassez des brochures. Remarquez comment les employés sont habillés. Il est de loin préférable de faire de tels gestes que de rester à la maison à vous ronger les sangs.

Que pouvez-vous faire pour affronter votre peur?

L'histoire de Karen – La peur de l'inconnu

Au moment d'emménager avec son conjoint, Karen ne se rendait pas vraiment compte de ce que comportait la vie militaire. Elle a trouvé cela difficile de quitter Halifax, sa famille et ses amis pour commencer une nouvelle vie dans un endroit inconnu. Lorsque son conjoint a été déployé, le couple a vécu sa première séparation. Karen s'est sentie isolée et à l'écart de tout. De plus, elle n'avait le courage de sortir seule.

Poussée par sa famille et ses amis à Halifax, Karen a décidé, bien à contrecœur, d'aller à une soirée café du CRFM. C'est exactement ce qu'il lui fallait. Elle a rencontré un groupe qui lui a procuré du réconfort et une oreille attentive. Elle aimait pouvoir parler avec des gens qui vivaient des expériences et des émotions semblables aux siennes. Elle s'est sentie rassurée de savoir qu'elle n'était pas toute seule.

En décidant de rencontrer d'autres gens et de partager avec eux des expériences semblables, Karen s'est créé un réseau social et a découvert de nouvelles façons de rester en contact avec son conjoint pendant son absence.



7. Croyez en vous

On est souvent son pire ennemi. Adoptez une attitude positive et n'oubliez pas vos points forts. Pensez en termes de « je peux » plutôt que de « je ne peux pas ».

Encouragez-vous par des affirmations comme les suivantes :

- Je suis conscient de mes peurs.
- Le changement me fait de moins en moins peur.
- Je suis sur la bonne voie.
- Je suis prêt à faire la transition.
- Ma décision est la bonne.
- Ma confiance en moi s'accroît de jour en jour.
- Je m'adapte au changement.

Ajoutez des affirmations de votre cru à la liste. Rédigez-les au présent et de façon positive. Répétez-les. Transformez vos pensées négatives en pensées positives.

Soutien

Ne faites pas cavalier seul. Pour bien naviguer les méandres de la transition, il est capital d'avoir un réseau de soutien. Amis, famille, voisins, collègues, professionnels de la santé, guides spirituels sont autant de personnes vers lesquelles vous tourner pour obtenir de l'aide, avoir une conversation, recevoir des conseils. Vous ne devriez jamais hésiter à demander de l'aide.

L'histoire de Bob – Choisir une nouvelle voie

Après vingt ans de vie militaire, Bob quittait un travail et des collègues qu'il appréciait, un salaire régulier et un sentiment de sécurité. En contrepartie, il envisageait avec plaisir la perspective de passer plus de temps avec sa famille et ses amis. Il n'aurait plus besoin de s'inquiéter des exigences du déploiement et des objectifs de travail. Pourtant, il se trouvait déstabilisé : la structure apportée par le travail et le contact avec les camarades lui manquait. Même s'il s'était préparé à la retraite, il s'ennuyait de son quotidien.

Bob s'est mis à donner de la structure à sa journée en se fixant des objectifs de remise en forme, en explorant différentes possibilités et en créant un plan d'action. Il avait toujours aimé travailler le bois; il s'est donc inscrit à un cours de menuiserie au collège communautaire. Il a ensuite commencé à faire des travaux de menuiserie à temps partiel pour arrondir ses revenus, faire des contacts et avoir le sentiment de contribuer.

Bob s'est rendu compte qu'il était irréaliste de croire qu'il pourrait s'adapter instantanément à la vie civile; les défis ne manqueraient pas. Bob a façonné sa nouvelle vie en tenant compte de ses intérêts et en se fixant des objectifs atteignables.

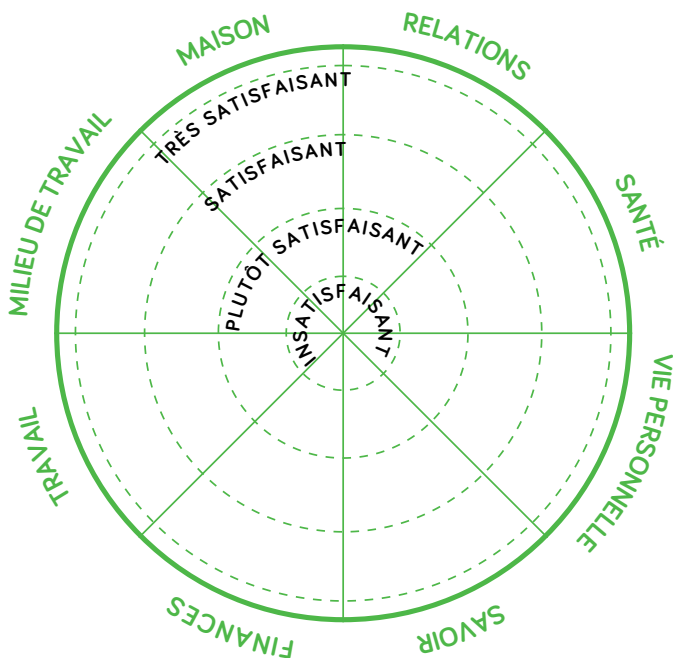


Découvrir ses options

Plutôt que d'attendre le changement, nous avons tous en nous le pouvoir d'amorcer un changement. En effet, vous pouvez choisir de changer votre rôle au travail, de commencer une relation ou d'y mettre fin, de faire de l'exercice, d'entreprendre une nouvelle activité, d'avoir un enfant, de déménager, de vous inscrire à un cours. Il faut l'admettre : sans changement, la vie serait plutôt terne.

La roue du choix

Comme la roue du changement, la roue du choix est un outil qui vous aide à déterminer où opérer des changements. La roue est divisée en huit sections, chacune représentant une sphère de la vie. En vous aidant de la roue, vous pouvez déterminer les sphères de votre vie que vous trouvez satisfaisantes et celles qui le sont moins. Vous êtes alors en mesure de déterminer dans quelles sphères vous voulez apporter de petits ou de grands changements.



Les huit grandes sphères de la vie

Maison – Aimez-vous où vous vivez? Êtes-vous satisfait de votre mode de vie?

Relations – Dans quelle mesure pouvez-vous compter sur votre réseau familial et votre cercle d'amis?

Santé – Votre santé ou votre bien-être vous inquiètent-ils?

Vie personnelle – Êtes-vous satisfait de votre cheminement personnel?

Savoir – Êtes-vous satisfait de vos compétences, de votre formation, de vos connaissances?

Finances – Votre revenu vous permet-il de bien vivre?

Travail – Êtes-vous heureux au travail?

Milieu de travail – Êtes-vous satisfait de vos conditions de travail actuelles?

1. Pensez au niveau de satisfaction que vous procure chacune des sphères de votre vie.
2. Sur la roue du choix (page 35), coloriez ou ombrez en commençant par le centre la ou les zones correspondant à votre niveau de satisfaction – insatisfaisant, plutôt satisfaisant, satisfaisant ou très satisfaisant.
3. Si une sphère de votre vie pouvait devenir plus satisfaisante, laquelle serait-elle?

4. Que pouvez-vous faire pour accroître votre niveau de satisfaction?

5. Quand avez-vous l'intention d'entreprendre le changement? Précisez la date. Commencez dès maintenant, si c'est possible.

Inscrivez votre nouvelle initiative sur votre liste de chose à faire, votre calendrier ou votre agenda. Faites les premiers pas.

L'histoire de Sarah – Une nouvelle possibilité

Lorsqu'elle a marié un militaire, Sarah connaissait déjà l'expression prévoir l'imprévu. Après plusieurs déménagements qui l'avaient amenée à mettre sa carrière en veilleuse, elle envisageait avec enthousiasme de se remettre sur le marché du travail. Elle espérait qu'un retour aux études lui permettrait de découvrir de nouvelles possibilités, mais elle hésitait à s'inscrire à un programme parce qu'elle craignait un ixième déménagement. Sarah n'était pas dupe : elle savait très bien que les déménagements faisaient partie de la vie militaire. Elle a donc décidé de s'inscrire à un programme d'études en ligne. Pour elle, c'était le choix idéal, car cela lui donnait la flexibilité de faire ses travaux le soir après le coucher des enfants. Elle aimait faire partie d'un groupe virtuel d'étudiants et appréciait de pouvoir poursuivre ses études malgré les exigences de la vie militaire. Son choix lui a permis de donner de la continuité à sa vie.



Trouver l'espoir

Prenez quelques minutes pour examiner les changements qui vous attendent. Imaginez ce que vous pouvez faire pour avoir meilleur espoir.

1. Quel est le principal changement auquel vous faites face?

2. Sur une échelle de 1 à 10, 10 étant le plus élevé, cotez votre niveau d'espoir.

3. Décrivez un moment dans votre vie où vous sentiez plein d'espoir.

4. Quelle est la plus petite chose qui vous donnerait meilleur espoir?

5. Comment pouvez-vous nourrir votre espoir? (Par exemple, écouter de la musique inspirante, cuisiner un plat préféré, parler à une bonne amie, etc.)

L'espoir : une source d'énergie

Passer au travers d'un changement et d'une transition prend du temps. Surmonter ses doutes et ses craintes exige de l'effort. Donner un sens à votre espoir est une façon de vous aider à gérer le changement.

Définir l'espoir

Où il y a de l'incertitude, de la confusion ou du conflit, il y a de l'espoir. L'espoir, c'est cette énergie qui nous anime et nous aide à surmonter les moments difficiles de la vie. L'espoir est ce sentiment qui nous fait croire que tout ira bien malgré tout. En bref, l'espoir, c'est dire oui à la vie.

L'espoir est unique à chaque personne. Il est influencé par les gens qui nous entourent et les expériences de la vie. L'espoir vit en nous, même lorsqu'on a l'impression que plus rien ne va.

L'espoir se trouve en se servant de nos cinq sens : le toucher, l'ouïe, la vue, le goût et l'odorat. Pour chacun, l'espoir prend une forme différente, unique en son genre.

Prenez conscience des choses et des activités qui vous donnent de l'espoir. Donnez-vous à court terme des moyens d'engendrer et de nourrir l'espoir.

- Dessinez une image, cultivez votre jardin, travaillez à une création.
- Trouvez des modèles dont les qualités vous inspirent et essayez de les imiter
- Créez des collages illustrant l'espoir ou prenez des photos.
- Écrivez une histoire dans laquelle vous donnez vie à votre espoir.
- Faites du bénévolat.

Explorez les différentes facettes de votre espoir. L'espoir peut sans contredit vous aider à gérer sainement le changement.

Texte adapté avec la permission de la Hope Foundation of Alberta.



L'histoire de Kara et de Simon -Réduire le stress

Kara et Simon, tous deux des militaires, ont emménagé ensemble peu après la naissance de leur fille, qui a maintenant trois mois. Simon a demandé à Kara si son fils de 14 ans, issu d'un mariage précédent, pouvait venir vivre avec eux. Soucieuse de soutenir son conjoint, Kara a accepté.

Le couple s'est rapidement rendu compte qu'il était peu préparé au stress qu'engendraient les soins à donner à un bébé, le soutien à accorder à un adolescent qui cherche à s'adapter à une nouvelle vie, l'horaire exigeant de Simon et la perspective d'un déploiement.

Après en avoir longuement discuté, le couple a pris le temps d'établir les soutiens dont Kara aurait besoin, particulièrement pendant le déploiement de Simon. Kara trouvait difficile de s'occuper d'un bébé et d'un adolescent tout en essayant d'avoir du temps pour elle-même.

Comme partie de leur planification de déploiement, Kara et Simon ont examiné leur plan de garde familial. Ils ont constaté que la maman de Simon, qui était à la retraite, pourrait rester avec Kara et les enfants pendant le déploiement de Simon. Celui-ci a embauché une femme de ménage et a pris des dispositions pour que son fils aille chez sa mère une fin de semaine sur deux. Le couple s'est rendu compte qu'un peu de planification leur permettait de désamorcer une situation potentiellement stressante.

Réduire le stress

C'est un fait : la vie est stressante. Il faut apprendre à lutter contre le stress si l'on veut vivre une vie saine et équilibrée et si l'on veut améliorer sa capacité à gérer le changement.

Le stress peut avoir du bon

Un peu de stress ne fait pas de mal. En effet, il nous pousse à agir et nous met au défi. Lorsqu'on est anxieux, notre rythme cardiaque et notre respiration s'accroissent. C'est la réaction normale du corps face à un danger perçu. Il est bon d'en connaître la source pour maîtriser la situation. Toutefois, trop de stress est malsain. En effet, il peut accroître la pression, causer des maux de tête ainsi que toute une gamme de réactions physiques et mentales. Il est dangereux d'ignorer les symptômes du stress.



LE SAVIEZ-VOUS?

Une saine alimentation, de l'exercice et un sommeil réparateur vous aident à réduire le niveau de stress.

Trop de stress?

L'être humain est un drôle d'oiseau. Il arrive qu'il en prenne trop sur ses épaules ou qu'il veuille faire plus qu'il ne le peut. Quand il dépasse ses limites, le stress l'accable. Voici les symptômes les plus courants du stress.

- Sautes d'humeur
- Perte d'appétit
- Troubles du sommeil
- Accablement
- Troubles de la mémoire
- Difficultés de concentration
- Pensées qui défilent

De simples moyens pour lutter contre le stress

- Chanter sa chanson préférée à pleins poumons
- Se prélasser dans un bain ou sous la douche
- Pleurer à chaudes larmes
- Imaginer être au cœur d'une fantaisie
- Marcher ou courir
- Faire des câlins à ses enfants
- Rendre service à quelqu'un
- Sourire à trois inconnus
- Revivre un moment agréable

Conseils pour réduire le stress

Tout changement cause du stress. Chercher un emploi est une source de stress. Au travail, réorganisation, rationalisation, sous-traitance, fusion et changements technologiques sont autant de causes de stress. Et c'est sans oublier le stress à la maison : relations interpersonnelles, travaux de rénovation, budget, pour ne donner que ces exemples. Si le stress peut être un puissant facteur de motivation, il faut le garder à un niveau acceptable.

Chaque personne gère le stress à sa façon. Comme il n'y a pas une seule solution pour réduire le stress, il faut trouver celle qui vous convienne le mieux.

Faites une chose à la fois, vivez une journée à la fois

Il y a une limite à ce que vous pouvez faire. Fixez des priorités. Parmi les tâches et les responsabilités qui vous attendent, choisissez celle qui exige votre attention immédiate et remettez les autres à plus tard.

Soyez à l'écoute de vos sentiments

Écoutez-vous. Recadrez vos pensées sous un angle positif. Par exemple : « Je me prépare aussi bien que je le peux. » plutôt que « Je n'arriverai jamais à me préparer ».

Respirez profondément

C'est facile, c'est efficace et ça ne prend que quelques minutes de votre temps. Ressentez immédiatement les effets d'une bonne respiration. Inspirez par le nez, laissez l'air entrer jusqu'à votre diaphragme. Placez votre main sur votre abdomen, sentez comment il se soulève légèrement au moment de votre inspiration. Retenez votre souffle pour quelques secondes puis expirez doucement, par la bouche, pour vider l'air.

Trouvez le calme

Assoyez-vous dehors, admirez les fleurs, regardez le ciel, appréciez le silence. Si vous êtes trop loin de la nature ou d'un parc, trouvez un balcon, une terrasse, un jardin, un sentier. Ou encore, imaginez-vous dans un cadre paisible qui incite à la détente.

Écoutez de la musique

Choisissez de la musique apaisante. Tout en écoutant, visualisez votre corps, de la tête aux pieds. Arrêtez-vous à chacune des parties, relâchez les muscles et sentez la tension se dissiper.

Bougez

Allez marcher pendant la pause du midi. Faites de la course, de la bicyclette, de la natation, de la danse, des poids et haltères ou du sport. Énergie, vitalité et joie de vivre seront au rendez-vous.

Riez

Ayez du plaisir avec des gens qui sont drôles. Regardez des comédies au cinéma ou à la télévision. Lisez des livres amusants. Jouez avec un animal ou un enfant. Rire vous permet de libérer les tensions et enraye les effets du stress sur votre corps.

Faites-vous plaisir

Laissez aller votre créativité. Adonnez-vous à un passe-temps qui vous occupe les mains ou qui vous absorbe tout entier. Les possibilités sont multiples : jardinage, peinture, céramique, scrapbooking, dessin, griffonnage, travail du bois.

Vivez une vie équilibrée

Ne vous laissez pas envahir par le travail. Passez du temps avec votre famille et vos amis. Ménagez-vous des temps de loisir.

Parlez à d'autres

Confiez-vous à quelqu'un. Racontez-lui votre histoire, parlez-lui de vos craintes. N'hésitez à téléphoner à un centre d'écoute. Défoulez-vous en mettant vos pensées et vos émotions sur papier, sans vous censurer, sans vous corriger. Voyez comment vous pouvez apporter des changements ou des améliorations.

Réduisez votre stress dès maintenant

Qu'est-ce qui vous stresse?

Parmi les conseils donnés pour réduire le stress, choisissez-en un que vous pouvez appliquer dès maintenant. Lequel allez-vous choisir? À quel moment de la journée allez-vous le mettre à l'essai? Suivez-le pendant trois semaines, jusqu'à ce qu'il devienne une habitude.

Passez à un autre conseil quand vous vous sentirez prêt. Mettez-le à l'essai pendant trois semaines, jusqu'à ce qu'il devienne une habitude.

Suivez vos nouvelles habitudes ou essayez d'autres moyens pour ramener votre stress à un niveau acceptable.

Vers un meilleur équilibre de vie

Qui n'a pas entendu quelqu'un se plaindre du manque d'équilibre dans sa vie. On a parfois l'impression que c'est la vie qui nous contrôle et non pas nous qui en avons le contrôle. Pensez à toutes les activités que vous essayez d'intégrer dans une journée.

- Travail
- Études
- Loisirs
- Relations
- Manger; tâches domestiques
- Dormir

Pensez à tous les chapeaux que vous portez : étudiant, travailleur, conjoint, parent, ami, bénévole, personne au foyer. Votre équilibre varie en fonction des activités, des besoins et des responsabilités qui se rattachent à chacun des rôles que vous jouez dans votre vie.

Les minutes sont comptées dans une journée. Vous voulez donc occuper votre temps judicieusement. Si vous ne pensez pas à organiser vos journées, elles pourront facilement devenir surchargées.

Que faites-vous de votre temps?

Prenez maintenant quelques minutes pour réfléchir à la façon dont vous occupez votre temps.

Fouillez dans vos poches ou dans les fonds de tiroirs pour rassembler 24 pièces de 5 cents. Chaque pièce vaut une heure de la journée. C'est à vous de décider ce que vous ferez de vos heures.

- 1. Déposez une pièce sur une rangée pour chaque heure que vous consacrez à une activité énumérée dans la colonne de gauche du tableau. Pour huit heures de sommeil, vous alignerez huit pièces de 5 cents. Si vous n'avez pas assez de pièces, dessinez des crochets au crayon. Toutefois, vous avez seulement droit à 24 pièces ou crochets au total.

Suite à la page 50

		Total actuel	Total visé
Travail			
Études			
Loisirs			
Relations			
Manger, tâches ménagères			
Dormir			



L'histoire de Laurence – Trouver l'équilibre

Après avoir obtenu son diplôme, Laurence a décroché un emploi très bien payé dans son domaine. Selon elle, sa vie de conjointe de militaire était parfaite.

Après la naissance de son deuxième enfant, Laurence a commencé à trouver que son emploi, qui était extrêmement exigeant, était loin de la satisfaire. Elle s'est donc lancée à son propre compte. Elle a créé une entreprise pour répondre aux besoins des jeunes familles qui voulaient vivre sainement : activités physiques, bonne nutrition, réseautage entre femmes et périodes de jeu avec les enfants. Son programme de vie saine et de mise en forme a connu un immense succès. Il permet d'envisager les défis de la vie avec un esprit positif et renforce le sentiment d'autonomie des femmes de la communauté. Pour mettre à profit son expertise, Laurence a dû tout apprendre sur la gestion des affaires : gestion des activités, comptabilité, marketing, marchandisage, franchisage. Laurence est satisfaite de sa nouvelle vie de travail. Elle est heureuse de voir combien l'interaction entre les jeunes mamans et les mamans d'expérience permet aux plus jeunes de s'épanouir pendant que les enfants s'amuse tout en apprenant les bienfaits d'un mode de vie équilibré

2. Inscrivez le total des pièces ou des crochets dans la colonne

Total actuel.

Vous avez devant vous une image de votre vie, à l'heure actuelle. Qu'en pensez-vous? Occupez-vous votre temps selon la valeur que vous lui accordez? Êtes-vous satisfait de la façon dont s'équilibre votre vie?

3. Refaites l'exercice. Cette fois-ci, disposez vos pièces ou vos crochets de manière à illustrer comment vous souhaitez occuper votre temps. Inscrivez le total dans la colonne **Total visé.**

Ce serait bon de faire l'exercice avec les membres de votre famille. Vous pourriez ainsi comparer la valeur que vous accordez aux différents aspects de votre vie. Vous constaterez peut-être que les priorités varient d'un membre à un autre. Y-a-t-il de grands écarts? Votre conjoint veut consacrer plus de temps à certaines activités que vous? Soyez ouvert, soyez prêt à négocier un compromis satisfaisant pour tout le monde. Travaillez ensemble à trouver un juste équilibre.





L'histoire de la famille Miller – Voir le bon côté des choses

La famille Miller sait très bien que les déménagements font partie de la vie militaire. Toutefois, cette fois-ci, le prochain déménagement est plus difficile à accepter, surtout pour leur fille Caroline. En effet, la petite trouve pénible l'idée de changer encore une fois d'école et de quitter ses amis. Si Caroline sait à quoi s'attendre, elle n'envisage pas avec plaisir d'être encore une fois la petite nouvelle, d'être obligée de se faire de nouveaux amis et de s'intégrer dans une nouvelle école.

Les parents de Caroline l'ont incluse dès qu'ils ont commencé à planifier le déménagement, discutant avec elle des défis et des possibilités. Plutôt que de s'attarder aux mauvais côtés du déménagement, ils se sont concentrés sur la perspective de nouer de nouveaux liens et de faire de nouvelles activités en famille. Il est ressorti de leurs conversations que le soccer était une constante chez Caroline. C'est au soccer qu'elle s'était fait des amis dans le passé. Ses parents l'ont encouragée à se renseigner sur les clubs de soccer de la localité où la famille déménagerait. Le départ et les hauts et les bas suscités par le déménagement ont été durs. Toutefois, parce que la famille avait fait un peu de planification et avait adopté une attitude positive face à l'avenir, le déménagement s'est fait relativement bien.



Attitude positive

Une attitude positive au travail a des effets positifs sur les collègues et les clients. Être positif ne peut être qu'un avantage.

- Choisissez une attitude du jour. Mettez l'accent sur le bon.
- Faites spontanément un compliment à quelqu'un.
- Écoutez. Écoutez réellement.
- Donnez un coup de main à quelqu'un.
- Le soir, avant de vous coucher, passez la journée en revue. Relevez les petits plus de la journée.





L'histoire de Jeanne – S'écouter

Jeanne a trouvé extrêmement ardu les premiers mois après que son mari, membre des Forces armées canadiennes et elle ont déménagé. Elle s'est bien rendu compte qu'il fallait qu'elle prenne le contrôle de sa vie, du moins là où elle le pouvait. D'abord, elle a trouvé des gens qui voyaient la vie du bon côté, prêts à parler d'autres choses que de leurs problèmes et qui faisaient contre mauvaise fortune bon cœur. Ensuite, elle a décidé de prendre en main sa santé physique. Elle a commencé à fréquenter le centre de conditionnement où elle avait pris un abonnement trois mois plus tôt. Elle mangeait mieux. Elle s'est initiée à différentes techniques de cuisson. Enfin, elle s'est promis de faire de la méditation chaque jour.

Prendre le contrôle de sa vie sociale, s'occuper de son bien-être physique, mental et spirituel a fait toute la différence pendant cette période d'adaptation.

Elle sait qu'elle pourra se rabattre sur les leçons apprises lorsque viendront d'autres déménagements, avec tous les changements que cela comporte. Elle sait très bien qu'elle n'aura pas nécessairement la possibilité de choisir où la vie militaire l'amènera, mais elle sait qu'il y a des aspects de sa vie qu'elle peut contrôler. Et c'est là, pour sa tranquillité d'esprit, qu'elle mettra ses énergies. En se prenant en mains, elle se rend autonome.



La simplicité a bien meilleur goût

Simplifier sa vie est une façon de prendre le contrôle en période de changement et de transition. Pensez à ce qu'il vous faut pour vivre, à ce que vous voulez et à ce dont vous pouvez vous passer. Vous verrez que vous remplirez rapidement cette dernière catégorie. Examinez les sept pistes de réflexion qui suivent.

1. Préparez-vous

- Élaborez un plan en prévision du déploiement.
- Tissez des liens dans la communauté.
- Mettez de l'argent de côté en cas d'urgence.

2. Passez du temps avec les gens que vous aimez

- La famille, les amis, les voisins font partie de votre réseau de soutien.
- Souvent, ce sont les petits plaisirs qui sont les plus gratifiants.
- N'hésitez pas à demander de l'aide.

3. Évaluez vos priorités et vos valeurs

- Concentrez-vous sur ce qui donne un sens à votre vie.
- Pensez à vos valeurs personnelles et à vos obligations de travail.
- Déterminez si votre vie est équilibrée.

4. Consacrez-vous aux choses importantes pour vous.

- Découvrez vos passe-temps favoris et explorez vos passions.
- Exercez votre corps et votre esprit.
- Prévoyez une escapade à deux avant ou après le déploiement.

Suite à la page suivante

5. Écoutez-vous

- Prenez le contrôle de votre vie.
- Faites ce que vous aimez faire.
- Pensez en termes de je peux plutôt que de je ne peux pas.

6. N'oubliez pas que vos besoins sont importants

- Prenez soin de vous pour que vous puissiez vous occuper des autres.
- Faites vous plaisir à chaque jour.

7. Obtenez de l'aide

- Cherchez le soutien qu'il vous faut auprès de votre famille et de vos amis.
- Visitez le CRFM près de chez vous et branchez-vous sur la communauté.
- Faites des recherches sur le Web pour trouver les ressources de votre communauté : centres récréatifs, bibliothèques, parcs.
- Vous avez besoin de parler? La Ligne d'information pour les familles est à votre disposition 24 heures par jour, sept jours sur sept. Composez le 1 800 866-4546.

Résumé

Le changement fait partie du quotidien de chacun. Que le changement soit voulu, qu'il soit inattendu, il faut apprendre à y faire face si l'on veut bien vivre sa vie.

Nous espérons que les renseignements fournis et les stratégies proposées dans ce livret vous aideront à naviguer la tempête suscitée par une transition et à surmonter le stress qui en découle.

Relisez le livret à l'occasion et transformez le changement en occasion.

Références

Bridges, W. *Les transitions de vie – Comment s'adapter aux tournants de notre existence*, Éditeur InterEditions (24 septembre 2014), Poche, 192 pages, ISBN-10 2729611463X, ISBN-13 978-2729614638

Bridges, W. *Managing Transitions: Making the Most of Change*, Philadelphia, PA: Da Capo Press, 2009

Bureau de l'ombudsman du ministère de la Défense nationale et des Forces canadiennes, *Rapport de l'ombudsman au ministre de la Défense nationale*, 2013. Extrait de www.ombudsman.forces.gc.ca.

L'Institut Vanier de la famille, *Quand les proches sont loin : l'entraide au sein des familles de militaires au Canada*, 2013. Extrait de www.vanierinstitute.ca.

L'Institut Vanier de la famille, *Les familles militaires au Canada*, 2012. Extrait de www.vanierinstitute.ca

Ressources

Si vous voulez des renseignements supplémentaires, consultez les ressources ci-dessous.

Force de la famille

Met en lien les familles avec les Centres de ressources pour les familles de militaires partout au pays et les services des FAC. Site bilingue. www.familyforce.ca

Navigateur familial

Aide les familles de militaires à trouver les ressources voulues et à naviguer dans les divers systèmes de la communauté. Offre des ressources sur la réinstallation. Site bilingue. www.familynavigator.ca

Ligne d'information pour les familles

Service confidentiel d'information, d'orientation et de soutien. Services bilingues offerts 24 heures sur 24, sept jours sur sept. 1 800 866-4546

Programme d'aide aux membres

Service de counselling confidentiel offert aux membres des FAC et à leur famille. Services bilingues offerts 24 heures sur 24, sept jours sur sept. 1 800 268-7708

Financière SISIP

Conseils financiers et offre de solutions pour les membres des FAC et leur famille. www.sisip.com

Élever votre enfant militaire

Outil en ligne bilingue. Conseils sur l'art d'élever les enfants en milieu militaire. Site bilingue. <http://esquimaltmfrc.com>

La Fondation de psychologie du Canada

Ressources sur le rôle des parents et la gestion du stress www.psychologyfoundation.org

