



TOLÉRER L'INCERTITUDE ET  
GÉRER L'ANXIÉTÉ LORS D'UNE  
RESTRUCTURATION OU D'UN  
BOULEVERSEMENT  
ORGANISATIONNEL

# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	3
COMPRENDRE L'IMPACT DE L'INCERTITUDE.....	3
STRATÉGIES PRATIQUES POUR GÉRER L'INCERTITUDE ET L'ANXIÉTÉ.....	4
1.    Reconnaissez la difficulté et vos sentiments.....	4
2.    Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler .....	4
3.    Pratiquez des techniques de prise de conscience de l'ici-maintenant pour gérer une forte anxiété.....	5
4.    Établissez des routines prévisibles.....	5
5.    Fixez des limites à l'information et à la conversation.....	6
6.    Prenez soin de vous .....	7
7.    Restez en contact et cherchez du soutien .....	7
8.    Cultivez un état d'esprit de croissance .....	8
REFLÉXION ET PLAN D'ACTION .....	8
À PROPOS DE KONTERRA.....	10

## INTRODUCTION

La restructuration d'une organisation ou un bouleversement organisationnel soudain dû à des changements de financement ou autres peuvent être une période difficile et incertaine. Les changements au niveau de la direction, de la composition de l'équipe ou des rôles professionnels peuvent entraîner une augmentation du stress et de l'anxiété. L'incertitude liée au fait de ne pas savoir quelles décisions seront prises concernant les postes et les budgets peut accroître le sentiment d'instabilité et rendre difficile la planification. Bien que l'incertitude soit désagréable, il existe des stratégies fondées sur des données probantes pour vous aider à traverser ces types de transitions avec plus de résilience et de clarté.

## COMPRENDRE L'IMPACT DE L'INCERTITUDE

L'incertitude déclenche la réaction de menace de notre cerveau, ce qui nous rend plus enclins à l'anxiété, à l'accablement et à la paralysie décisionnelle. Lors de changements soudains ou de processus de restructuration, vous pouvez éprouver :

- **Inquiétude accrue** quant à la sécurité de l'emploi ou aux changements de rôle.
- **Des hauts et des bas émotionnels** au fur et à mesure de l'arrivée de nouvelles informations.
- **Diminution de la concentration et de la productivité** en raison d'un stress accru.
- **Des relations tendues** alors que chacun s'adapte à une dynamique changeante.

Reconnaître que ces réactions sont normales peut vous aider à prendre des mesures proactives pour les gérer efficacement.

# STRATÉGIES PRATIQUES POUR GÉRER L'INCERTITUDE ET L'ANXIÉTÉ

## 1. Reconnaissez la difficulté et vos sentiments

Il est naturel de ressentir des émotions fortes face à l'incertitude, en particulier lorsque les décisions concernant les postes et les budgets ne sont pas claires. Les événements qui suggèrent une perte possible de stabilité ou de sécurité peuvent déclencher la peur, la frustration ou l'anxiété. Reconnaître ces sentiments, plutôt que de les ignorer ou de les nier, peut-être une étape importante pour y faire face efficacement. Pensez-y:

- Nommez vos émotions en terminant la phrase "Je me sens..." pour mieux comprendre ce qui fait surface. Si nécessaire, se référer à une "roue des sentiments" pour trouver les mots justes.
- Parlez de vos expériences à des collègues, des amis ou des mentors de confiance.
- Tenez un journal ou écrivez vos préoccupations pour aider à traiter les émotions de manière constructive.

## 2. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler

Lorsque les événements sont imprévisibles et que vous vous sentez anxieux, il est utile d'identifier ce que vous pouvez contrôler ou influencer et de séparer ces éléments de ce qui échappe à votre contrôle. Se concentrer sur ce que l'on peut influencer réduit les sentiments d'accablement et d'impuissance. Bien que vous ne puissiez pas contrôler les événements extérieurs tels que les résultats politiques ou les actions des autres, vous pouvez prendre de petites mesures concrètes pour prendre soin de vous et des autres. Essayez:

- Faites une liste des éléments qui vous causent actuellement du stress. Ensuite, séparez-les en trois catégories : "Ce que je peux contrôler", "Ce que je peux influencer" et "Ce que je ne peux pas contrôler". Cela permet de clarifier les points sur lesquels vous devez concentrer votre énergie et peut vous aider à abandonner les choses hors de votre contrôle.

- Élaborez une liste d'actions spécifiques que vous pouvez entreprendre dans le cadre de votre fonction pour soutenir un changement positif, même si elles semblent minimes. Chaque action positive est importante.
- Maintenez un bon niveau de performance et de développement professionnel.
- Renforcez les relations avec les collègues.
- Gérez votre propre réponse au stress en prenant soin de soi et en se fixant des limites.

### 3. Pratiquez des techniques de prise de conscience de l'ici-maintenant pour gérer une forte anxiété

Lorsque l'anxiété s'installe, il peut être difficile de se concentrer ou de penser clairement. Les techniques de prise de conscience de l'ici-maintenant aident à calmer le système nerveux et à ramener l'attention sur le présent. À essayer :

- **5-4-3-2-1 Exercice de prise de conscience de l'ici-maintenant** : Citez 5 choses que vous voyez, 4 choses que vous touchez, 3 choses que vous entendez, 2 choses que vous sentez et 1 chose que vous goûtez. Cette technique permet de s'ancrer dans le moment présent.
- **Respiration profonde** : inspirez pendant quatre fois, retenez votre souffle pendant quatre fois et expirez pendant quatre fois. Cela active la réaction de relaxation de votre corps et réduit la tension.
- **Parlez de soi de façon distanciée** : Lorsque vous êtes pris dans une rumination, changez de perspective en vous référant à vous-même à la troisième personne. Par exemple, "*Chris, tu as déjà relevé des défis et tu le feras encore*". Cette approche permet de créer une distance émotionnelle et de réduire l'anxiété.
- **Faites un zoom arrière** : Lorsque le stress vous submerge, adoptez une vision plus large. Pensez aux défis que vous avez relevés dans le passé, à votre résilience historique ou à l'ensemble de votre carrière et de votre vie.

### 4. Établissez des routines prévisibles

Les routines créent un sentiment de stabilité, ce qui est particulièrement important en période d'incertitude. Une structure prévisible donne un sentiment de contrôle et aide à réguler la réponse au stress en réduisant la fatigue liée aux décisions, en augmentant le sentiment de normalité et en apaisant l'anxiété. Même de petites routines

cohérentes peuvent contribuer à créer un plus grand sentiment de sécurité et de bien-être. Pensez-y:

- Les rituels du matin et du soir qui vous permettent d'ancrer votre journée, comme les étirements, la rédaction d'un journal ou la préparation d'une boisson préférée.
- Des habitudes de travail cohérentes, comme des pauses structurées, un temps de concentration dédié ou une routine de fin de journée définie pour passer du travail à la vie privée.
- Des rencontres régulières avec des pairs ou des mentors pour maintenir un sentiment de connexion et de stabilité.
- Engagez-vous dans des activités familiales, telles que l'exercice, la lecture ou les loisirs, afin de renforcer le sentiment de normalité et de contrôle.

## 5. Fixez des limites à l'information et à la conversation

L'exposition constante à des discussions ou à des informations sur des changements imminents peut accroître le stress et l'incertitude. S'il est important de rester informé, la surconsommation d'informations - qu'il s'agisse d'un catastrophisme, d'une spéculation excessive ou de discussions répétées sur le site - peut aggraver l'anxiété. Protégez votre espace mental en fixant des limites quant au moment et à la manière dont vous vous intéressez aux nouvelles et aux informations. Essayez de:

- Limiter l'exposition à des rumeurs sur le lieu de travail ou à des mises à jour non vérifiées.
- Vérifier les communications officielles de l'entreprise à des heures fixes plutôt qu'en permanence.
- Focaliser les discussions sur la résolution de problèmes plutôt que sur la spéculation.
- Fixer des limites à la conversation : Si vous vous retrouvez régulièrement impliqué dans des discussions improductives ou démoralisantes, faites savoir à vos interlocuteurs que vous avez besoin de prendre du recul par rapport à certaines conversations pour votre propre bien-être mental.

## 6. Prenez soin de vous

L'expérience de processus de changement prolongés peut être épuisante sur le plan émotionnel. L'incertitude prolongée, les attentes changeantes et l'évolution de l'environnement de travail peuvent avoir des répercussions sur la santé mentale et physique. Il est essentiel de donner la priorité aux soins personnels pour maintenir la résilience et le bien-être à long terme. Il est facile de négliger ses propres soins lorsqu'on se sent stressé et anxieux, mais le maintien d'habitudes régulières améliorera votre capacité à faire face à la situation. Essayez:

- **Évaluez vos habitudes de base en matière de soins personnels :** Évaluez vos habitudes de sommeil, d'alimentation et d'exercice. Identifiez les petits changements réalistes que vous pouvez effectuer cette semaine pour favoriser votre bien-être.
- **Désamorcez les réactions de stress :** L'incertitude déclenche des réactions physiques de stress. Trouvez des moyens de libérer et d'évacuer cette énergie par le mouvement ou des activités créatives :
  - Bougez votre corps - marchez, courez, dansez, étirez-vous.
  - Participez à une activité créative : cuisinez, peignez, écrivez, jardinez, tricotez ou faites un puzzle.
  - Organisez quelque chose : nettoyez un placard, trie un tiroir ou organisez votre espace de travail.

## 7. Restez en contact et cherchez du soutien

L'isolement tend à amplifier l'anxiété, tandis que des réseaux de soutien solides peuvent apporter réconfort et stabilité. Parler de vos expériences avec des collègues, des amis ou des membres de la famille en qui vous avez confiance peut normaliser vos sentiments et vous rassurer sur le fait que vous n'êtes pas seul à affronter les difficultés. Maintenez:

- Des conversations ouvertes avec des collègues sur des expériences partagées.
- Des entretiens réguliers avec des mentors, des responsables ou des pairs de confiance.
- Soutien professionnel (par exemple, programmes d'aide aux employés ou conseils) si l'anxiété semble insurmontable.

## 8. Cultivez un état d'esprit de croissance

L'incertitude est souvent synonyme de défis inattendus, mais aussi d'opportunités de croissance. En changeant d'état d'esprit, vous pouvez transformer l'incertitude en un catalyseur de résilience et de développement personnel. Considérez cette période comme un moment où vous pouvez:

- Innover pour répondre aux besoins
- Développer de nouvelles compétences ou explorer des rôles différents au sein de l'organisation.
- Renforcer la capacité d'adaptation et de résolution des problèmes.
- Développer les réseaux professionnels et les collaborations.

## REFLÉXION ET PLAN D'ACTION

Tracez une voie à travers les bouleversements et s'adapter au changement prend du temps. En vous concentrant sur ce que vous pouvez contrôler, en maintenant des routines stabilisantes et en recherchant des liens et du soutien, vous pouvez naviguer dans l'incertitude avec plus de confiance et moins d'anxiété.

Prendre de petites mesures intentionnelles peut faire une différence significative pour naviguer dans l'incertitude avec résilience et clarté. Pour vous aider à appliquer ces stratégies, posez-vous les questions suivantes :

- Quels sont les aspects de l'incertitude qui me causent le plus de stress ?
- Quelles sont les stratégies d'adaptation qui m'ont aidé à gérer efficacement le changement dans le passé ?
- Quels sont les réseaux de soutien ou les ressources sur lesquels je peux m'appuyer pendant cette transition ?
- Quel est le domaine dans lequel je peux fixer de meilleures limites pour protéger mon espace mental ?
- Comment puis-je intégrer de petites pratiques d'autosoins cohérentes dans ma routine ?



## **Plan d'action:**

1. Passez en revue vos réponses aux questions de réflexion.
2. Identifiez jusqu'à trois actions spécifiques que vous souhaitez prioriser.
3. Notez-les et établissez un plan pour les intégrer dans votre routine quotidienne ou hebdomadaire.
4. Faites le point régulièrement avec vous-même pour évaluer les progrès accomplis et rectifier le tir si nécessaire.

## À PROPOS DE KONTERRA

À KonTerra, nous sommes spécialisés dans le soutien aux clients qui opèrent dans des environnements complexes et stressants où les organisations et leur personnel sont confrontés à des défis difficiles.

Lorsque le personnel travaille dans des fonctions à haute pression ou dans des lieux fortement exposés à la menace, à la souffrance, à des contenus graphiques ou à des conflits, il risque de souffrir de surcharge, d'attrition et de réactions de stress telles que l'épuisement professionnel. Le groupe KonTerra travaille directement avec les individus, les dirigeants et les équipes afin de les doter d'outils leur permettant de mieux comprendre et gérer les défis auxquels ils sont confrontés.

Fournir un soutien significatif n'est possible qu'avec les bonnes personnes. L'expérience et la sensibilité de nos conseillers, formateurs et coachs nous permettent de travailler avec les clients d'une manière unique. Nos spécialistes partagent tous deux caractéristiques qui leur permettent de fournir un excellent soutien : ils sont tous des cliniciens expérimentés en santé mentale (niveau maîtrise ou doctorat) et des employés de soutien expérimentés dans des environnements et des rôles très stressants et à forts enjeux.

**Les services fournis par nos professionnels, qui jouissent d'une position unique, sont notamment les suivants**

- Conseils individuels et coaching
- Formation virtuelle et sur site et événements éducatifs
- Évaluations du bien-être du personnel
- Soutien aux gestionnaires et consultations pour les organisations et les dirigeants



- Services de réponse aux incidents critiques

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'un des services ci-dessus, veuillez contacter votre Account Manager KonTerra ou envoyer un e-mail : [info@konterragroup.net](mailto:info@konterragroup.net).