



Homewood  
Santé

# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



## Composer avec les revirements inattendus de la vie : gérer le chaos lorsque les changements échappent à votre contrôle

De temps à autre, on souhaiterait que la vie regorge d'aventures et de rebondissements en réaction à des habitudes qui paraissent ennuyantes et à un environnement familier. Il pourrait s'agir d'un réflexe d'agitation lors de périodes stables et prévisibles. Pendant le calme relatif de ces phases de la vie, les gens ont donc tendance à s'épanouir en raison du sentiment de certitude accru et de contrôle. Il est alors possible de tisser des liens et de poursuivre ses objectifs en toute confiance, tout en se concentrant sur ce qui compte le plus grâce à un sens de l'équilibre et à une certaine orientation.

Mais lorsque ce sentiment de certitude est tout d'un coup perturbé par des changements qui ont une influence sur sa vie de manière soudaine et profonde – comme la perte d'un emploi, des problèmes graves de santé, des problèmes à la maison ou encore une transition importante au sein de la famille – la confiance en prend pour son rhume. Ces événements peuvent profondément secouer la vie d'une personne. On peut se sentir incertain-e, instable et même avoir peur de l'avenir. Bien qu'il soit normal de se sentir accablé-e, ce sentiment peut devenir envahissant au point de se réfugier dans la peur et d'avoir du mal à trouver une solution.

L'incertitude engendrée par de tels changements importants peut influencer sur la perception de soi et le bien-être général.

Dans cet article, nous abordons les raisons pour lesquelles ces changements de la vie inattendus peuvent être complexes. Nous vous donnerons aussi des façons pratiques de trouver un équilibre lorsque les choses changent. Bien que l'on ne puisse pas contrôler les changements, on peut apprendre à les apprivoiser et à reconnaître les effets émotionnels qu'ils ont sur sa vie. Trouver des manières de surmonter les changements peut aider à renforcer sa résilience face à l'imprévisibilité. Il ne s'agit pas d'éviter les changements, mais de découvrir des solutions qui offrent la force et la clarté nécessaires pour préserver sa santé mentale.

### En quoi consistent les changements de la vie? Et comment affectent-ils la santé mentale?

En dépit du fait que l'on n'aime pas les changements, ils sont inévitables. Mais pourquoi certains changements de la vie paraissent-ils si accablants?

Qu'ils soient petits ou grands, attendus ou inattendus, positifs ou négatifs, les changements de la vie ont une influence profonde,

car ils bouleversent le sentiment de sécurité et les habitudes quotidiennes et souvent, entraînent une incertitude. L'inconnu engendré peut être stressant et laisser un sentiment d'anxiété, de frustration, de peur et de tristesse. Ce sont des réactions naturelles et dans la plupart des cas, la confiance reprend sa place tranquillement, au fur et à mesure que les choses s'arrangent et que la stabilité se rétablit.

Certains changements découlent des choix que l'on fait. Il se peut que l'on sente que ces changements se produisent dans le cours naturel de la vie. Certes, ces changements créent de la tension. Pensons à la fin des études, à un nouvel emploi, à la poursuite d'autres formations pour se préparer à une carrière, à la quête d'un-e partenaire amoureux-euse ou d'une relation et à la fondation d'une famille. Le stress qui en résulte pourrait être considéré comme étant motivant ou gérable; certaines personnes le trouvent utile<sup>1</sup>.

### **Quels changements de la vie sont hors de contrôle?**

Certains changements de la vie sont hors de contrôle et inattendus :

- Des problèmes graves de santé ou un-e proche malade.
- La perte d'un emploi qui entraîne des répercussions économiques pour la personne et sa famille et qui ébranle la stabilité financière.
- Un déménagement, que ce soit dans la région où la personne vit ou beaucoup plus loin, où elle n'a pas encore un réseau de soutien.
- La fin d'une relation.
- La perte d'un-e ami-e ou d'un-e membre de la famille.
- Un accident de la route.
- Une catastrophe naturelle ou des événements météorologiques extrêmes.

Ces changements peuvent entraîner un sentiment d'impuissance et perturber grandement la santé mentale, ce qui accentue la solitude et la détresse. Ils entraînent parfois la conviction qu'il n'est pas possible de régler les problèmes<sup>2</sup>. Mais le fait d'ignorer ces sentiments risque de provoquer d'autres problèmes plus graves, comme la dépression, l'anxiété chronique et le stress.

### **De quelle manière le corps réagit-il aux changements incontrôlables?**

L'esprit et le corps peuvent se mettre en état d'alerte lorsqu'une personne vit un changement incontrôlable. La personne peut commencer à :

- Ressentir de l'inquiétude en permanence par rapport à l'inconnu et à commencer à ressasser les issues possibles pouvant ou non se réaliser.
- Avoir de la difficulté à dormir.
- Avoir de la difficulté à se concentrer.
- Avoir des maux de tête.
- Se sentir fatiguée.
- Déplorer la perte de ce qui aurait pu arriver.
- Se sentir frustrée par son incapacité de changer la situation actuelle.
- Se sentir impuissante et désespérée, car elle ne peut pas influencer sur l'issue des événements.

Ces réactions au stress peuvent durer des jours, des semaines, des mois, voire des années. L'incertitude constante peut « mener à un déséquilibre dans l'organisme qui ne peut pas se corriger de lui-même »<sup>3</sup>. Ces réactions risquent aussi d'entraîner des problèmes à long terme, comme les maladies cardiaques (augmentation de la fréquence cardiaque, rythme cardiaque irrégulier), l'hypertension artérielle et l'augmentation de l'inflammation, qui peuvent affaiblir la réponse immunitaire naturelle de l'organisme<sup>4</sup>.

Les facteurs de stress chroniques peuvent même perturber la régulation du rythme circadien, entraînant ainsi des situations qui aggravent et augmentent l'anxiété et l'inquiétude vers la fin de la journée, au moment où l'on devrait se détendre. Ce phénomène, connu sous le nom d'« anxiété du crépuscule », fait réagir l'esprit aux motifs lumineux. Au lieu de se détendre, l'esprit « laisse tranquillement la place » à l'anxiété. La personne réfléchit à des choses qu'elle aurait aimé faire en vain, que ce soit sur le plan professionnel, récréatif ou relationnel<sup>5</sup>. On comprend pourquoi l'incertitude entourant les changements incontrôlables a une influence sur les émotions.

## Composer avec les changements de la vie incontrôlables

On peut apprendre à gérer et à utiliser des stratégies d'adaptation pour contrer les effets de ces changements sur soi. Tout d'abord, on doit comprendre et reconnaître sa réaction naturelle et la réaction de son corps à ces changements. Au lieu d'ignorer ce que vous ressentez, essayez d'observer vos réactions sans jugement pour vous aider à être plus à l'écoute de vos émotions et vous permettre de traverser les moments difficiles. N'hésitez pas à vous exprimer. Vous pouvez commencer graduellement :

- Parlez de ce que vous ressentez à une personne de confiance, comme à un-e ami-e, à un-e de la famille ou encore à un-e thérapeute.
- Écrivez vos pensées afin de les démêler et d'y voir plus clair.
- Permettez-vous de faire votre deuil. C'est normal d'être triste ou en colère pour les pertes que vous avez subies à cause de ces changements incontrôlables.

Faire preuve de bienveillance envers soi permet de « se concentrer à contrôler ce qui est contrôlable », de « lâcher prise sur l'anxiété et le stress importants et de se libérer d'une responsabilité mal placée »<sup>6</sup>. Il n'est pas toujours possible de changer la situation, mais on peut ajuster sa façon de réagir et de renforcer sa résilience émotionnelle, qui donne les moyens de « bien s'adapter, d'apprendre et de tirer des leçons des circonstances difficiles de la vie »<sup>7</sup>.

### Comment peut-on y arriver?

Les petites actions constituent le point de départ pour renforcer sa résilience et sa ténacité au fil du temps. Elles peuvent aider à maintenir une certaine cohérence pour remettre les situations dans leur contexte. On peut alors voir les choses sous un autre angle et reconnaître le bien-être qu'apporte le fait de se rendre compte de sa capacité de composer avec l'incertitude et de faire avancer les choses.

Par exemple, vous vivez des difficultés financières qui vous causent du stress. Pour y remédier, vous pourriez faire un budget simple ou encore découvrir des programmes d'aide locaux qui offrent du soutien. C'est essentiel de se fixer des objectifs réalistes. Le fait de répartir les problèmes accablants en plusieurs petites étapes et d'en dresser la liste peut apporter un sentiment d'accomplissement : lorsqu'une étape est franchie, on la marque comme étant terminée dans la liste. Dans la mesure du possible, il peut être utile de rétablir des habitudes.

### Préserver son bien-être physique

Le fait d'être en bonne santé physique influe sur la capacité de gérer le stress. De fait, « le régime alimentaire, l'exercice et le sommeil sont indissociables à un tel point qu'il n'est pas possible de dire si l'un est plus important que l'autre »<sup>8</sup>. L'adoption d'un régime alimentaire équilibré grâce à une bonne nutrition peut contribuer à améliorer l'humeur. De même, une bonne hydratation permet d'optimiser les fonctions cérébrales. La pratique régulière d'activité physique fait baisser le taux d'hormones de stress et stimule les endorphines. Un sommeil suffisant et de bonne qualité est essentiel à la régulation émotionnelle et à la clarté mentale. Il y a aussi des avantages à rétablir des habitudes, comme prendre ses repas à la même heure chaque jour ou prendre le temps de faire une promenade après les repas. Ces petites actions peuvent apporter une certaine normalité lorsque la vie semble chaotique.

Il peut aussi être utile de connaître la manière dont la pleine conscience, la régulation de l'humeur et la santé intestinale sont liées dans le système nerveux parasympathique par l'intermédiaire du nerf vague. Ce nerf « agit dans le cerveau comme une autoroute qui transmet de l'information pour aider à maîtriser la digestion, le rythme cardiaque, l'humeur et même la réponse inflammatoire de l'organisme »<sup>9</sup>. Par la stimulation du nerf vague par des « activités associées à la détente telles que la respiration profonde, la méditation [et] le massage », on pousse l'organisme à tirer des bienfaits d'une fonction cérébrale de plus en plus saine<sup>10</sup>.

### La valeur du soutien de ses proches et du soutien aux autres

On se sent moins seul-e quand on tisse des liens avec des personnes qui comprennent les problèmes que l'on vit. Toutefois, on tend à se retirer des interactions sociales en raison de la détresse causée par des situations incontrôlables. Faites preuve de bienveillance et prenez l'initiative de montrer votre soutien à une personne qui vit des difficultés. Cela peut grandement influencer les choses et créer un sentiment de rapprochement et d'espoir.

- Soyez à l'écoute et offrez un soutien émotionnel qui valide les émotions de la personne, sans réagir par un positivisme toxique, formuler des commentaires méprisants ou encore tomber dans les clichés.
- Soutenez la personne et proposez-lui des ressources, comme le counseling et la thérapie, pour qu'elle puisse développer des outils d'adaptation et se fixer des limites qui l'aideront à mieux gérer l'ampleur de la situation. Par exemple, aidez la personne lorsqu'elle a besoin d'y voir plus clair au moyen d'outils, comme les stratégies d'adaptation fondées sur les problèmes ou les émotions<sup>11</sup>.

### Stratégies d'adaptation fondées sur les problèmes

- Axées sur les situations et sur la recherche de solutions pour éliminer les facteurs de stress.

### Stratégies d'adaptation fondées sur les émotions

- Axées sur l'expression des sentiments lorsque les circonstances sont hors de contrôle et sur l'utilisation des pratiques exemplaires en matière d'autogestion de la santé qui favorise le mieux-être.

### L'importance de l'adaptabilité et de la flexibilité

La façon de composer avec les changements de la vie incontrôlables peut avoir des répercussions importantes sur le bien-être futur. En changeant de perspective afin de renforcer sa force mentale au fil du temps, on peut arriver à accepter l'importance de ce moment dans sa vie. À partir de là, on peut commencer à réduire le stress en se concentrant sur ce que l'on peut contrôler et à atténuer les pensées négatives et catastrophiques qui peuvent faire augmenter le risque de développer des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété et la dépression.

La restructuration cognitive est une technique utilisée en thérapie cognitivo-comportementale (TCC) qui pousse les personnes à évaluer leurs pensées et renforce leur capacité de s'adapter au lieu de réagir à des situations de manière impulsive, en les généralisant, en se fixant sur le négatif, en repensant à ce qu'elles auraient pu faire ou en essayant de résoudre un problème par leurs émotions. En apprenant à changer ces schémas de pensée, on « développe une meilleure capacité d'adaptation »<sup>12</sup>.

Par exemple, la manière de se sentir fait augmenter la peur, la panique et l'anxiété lorsque l'on attend des résultats à des analyses médicales ou que l'on suit un traitement en raison d'un changement de santé important. Sans une grande capacité d'adaptation, on risque d'avoir beaucoup de mal à éviter les pensées négatives. Une telle situation peut conduire à rechercher désespérément de l'information pertinente, à supposer automatiquement les pires résultats possibles, voire à remettre en question la manière d'adapter son mode de vie si les résultats s'avèrent favorables. Et cela crée beaucoup de stress. Au lieu d'avoir de telles pensées de panique, on peut s'adapter et analyser la situation d'un point de vue axé sur la pleine conscience, ancré dans le présent et ouvert à l'idée que « ce n'est pas parce que l'on n'a pas de contrôle sur la situation que l'issue sera nécessairement défavorable »<sup>13</sup>.

Voici quelques manières de renforcer son adaptabilité et sa flexibilité émotionnelles<sup>14</sup> :

- Reconnaître, comprendre et accepter tous ses sentiments sans jugement.

- Tenir compte de la manière dont la réaction émotionnelle des autres peut influencer les siennes en prenant conscience de sa propre empathie.
- Reconnaître les faits entourant les circonstances et s'efforcer d'accepter la situation telle qu'elle est plutôt que telle qu'on l'espérait.
- Se permettre d'équilibrer ses émotions et ses actions afin d'éviter les extrêmes et d'améliorer sa compréhension de la situation.

### Les avantages à long terme d'une gestion plus positive du changement

La vie sera toujours imprévisible, car les changements sont inévitables. On peut contrôler sa réaction aux changements. En gérant plus efficacement les changements, même quand les circonstances sont inattendues et incontrôlables, on peut :

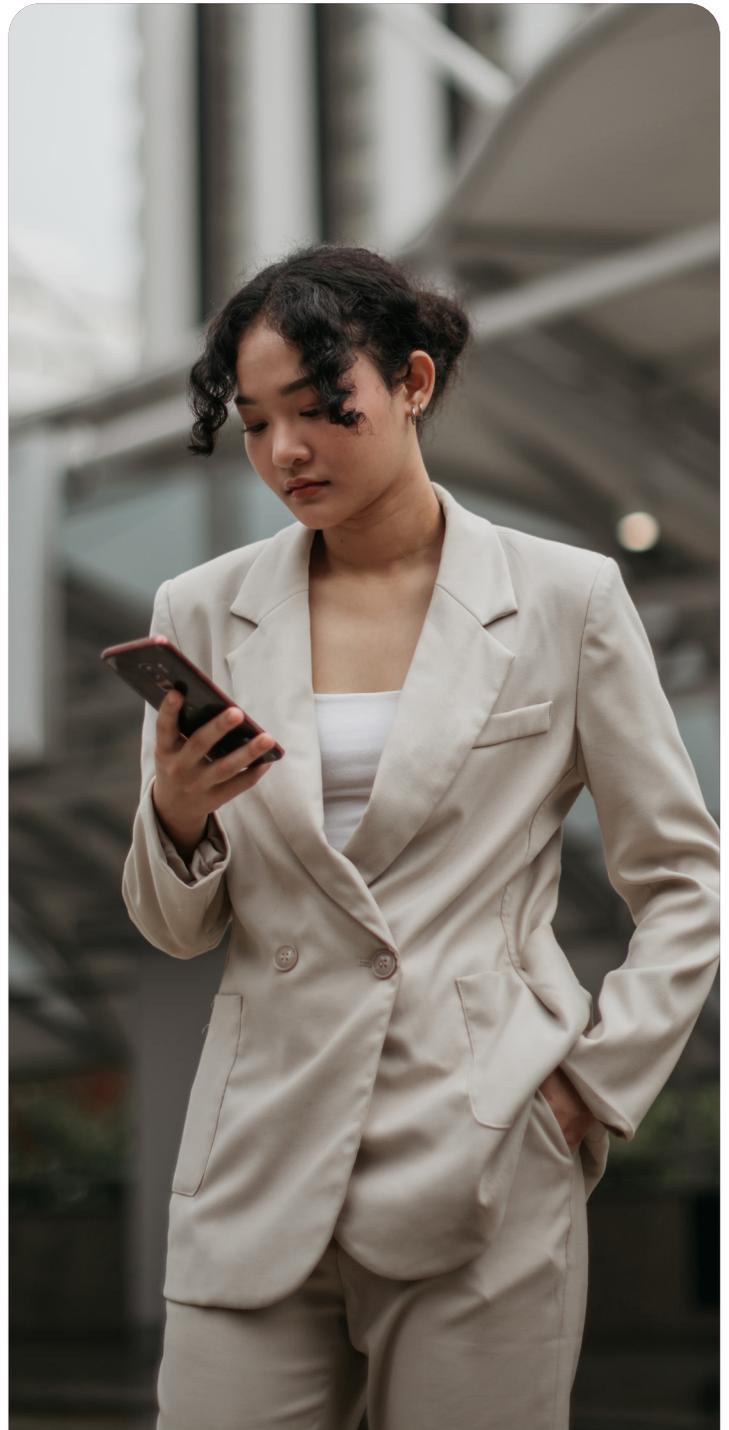
- Améliorer son bien-être général en trouvant la satisfaction et la paix.
- Diminuer le stress, l'anxiété et la tension.
- Démontrer une résilience accrue pour mieux composer avec les défis d'aujourd'hui et de demain.

En faisant preuve de compréhension, en s'appuyant sur le soutien d'ami-e-s, de membres de la famille ou de professionnelle-s (au besoin) et en prenant soin de soi, on peut s'adapter aux changements de la vie avec courage tout en préservant sa santé mentale. Vous avez plus de ressources en vous que vous ne le pensez, et vous n'êtes jamais seul-e. Avec de la patience, vous pouvez toujours trouver une solution.



## Références :

1. Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) (28 février 2016). **Le stress**. Article consulté le 21 janvier 2025 sur le site <https://cmha.ca/fr/brochure/le-stress>.
2. Ibid.
3. Université Columbia (19 mai 2023). **Chronic Stress Can Hurt Your Overall Health**. Columbia Doctors/Irving Medical Centre. Article consulté le 30 janvier 2025 sur le site <https://www.columbiadoctors.org/news/chronic-stress-can-hurt-your-overall-health> (seulement en anglais).
4. Ibid.
5. Miller, K. (14 décembre 2024). **Do You Feel Uneasy as Daylight ends? Experts Explain “Sunset Anxiety”**. Verywellhealth. Article consulté le 21 janvier 2025 sur le site <https://www.verywellhealth.com/sunset-anxiety-8760547> (seulement en anglais).
6. Degges-White, S., Ph. D. (5 octobre 2020). **12 Tricks for Coping With the Unpredictability of Our World**. Psychology Today. Article consulté le 21 janvier 2025 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/lifetime-connections/202010/12-tricks-coping-the-unpredictability-our-world> (seulement en anglais).
7. Ko, S., Ph. D. (31 mai 2023). **What Do We Mean When We Talk About Resilience?** Twill [YouTube] (vidéo 00:24). Vidéo consultée le 21 janvier 2025 sur le site [https://youtu.be/uUsiZ5\\_GNKU?si=aggjpxyJZfdy0z-6](https://youtu.be/uUsiZ5_GNKU?si=aggjpxyJZfdy0z-6) (seulement en anglais).
8. Newsom, R. et Rehman, Dr A. (1er avril 2024). **The Connection Between Diet, Exercise, and Sleep**. Sleepfoundation.org. Article consulté le 21 janvier 2025 sur le site <https://www.sleepfoundation.org/physical-health/diet-exercise-sleep> (seulement en anglais).
9. Paturel, A. (21 mai 2024). **Bolster Your Brain by Stimulating the Vagus Nerve**. Cedars-Sinai.org. Article consulté le 21 janvier 2025 sur le site <https://www.cedars-sinai.org/blog/stimulating-the-vagus-nerve.html> (seulement en anglais).
10. Ibid.
11. Morin, A. (révision par Goldman, R., Ph. D) (3 novembre 2023). **Healthy Coping Skills for Uncomfortable Emotions: Emotion-Focused and Problem-Focused Strategies**. Verywellmind.com. Article consulté le 21 janvier 2025 sur le site <https://www.verywellmind.com/forty-healthy-coping-skills-4586742> (seulement en anglais).
12. Frank, M., Ph. D. (2013). **Coping With Change: Psychological Flexibility**. Excelatlife.com. Article consulté le 21 janvier 2025 sur le site <https://www.excelatlife.com/articles/change.htm> (seulement en anglais).
13. Ibid.
14. Lafair, S. (29 mars 2022). **Emotional Flexibility in This Time of Constant Change**. CreativeEnergyOptions.com. Article consulté le 21 janvier 2025 sur le site <https://ceoptions.com/2022/03/emotional-flexibility-in-time-of-constant-change> (seulement en anglais).



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

Monhomeweb.ca

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2025 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.