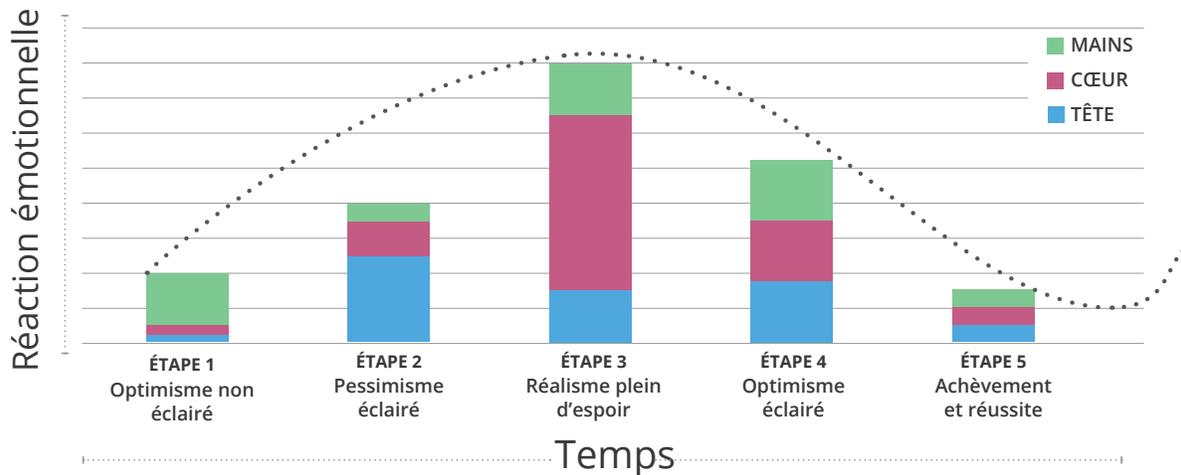


PROGRAMME D'ÉDUCATION À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Le cycle émotionnel du changement : aide-mémoire

Expériences des aidants et cycles du changement¹

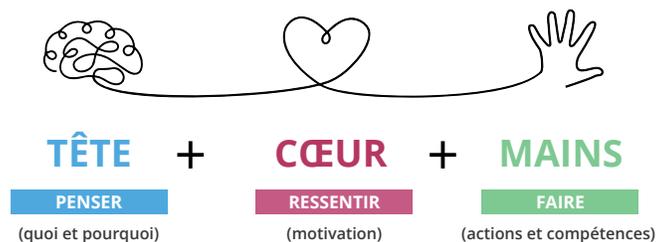


Rappelez-vous la dernière fois que vous avez effectué un changement dans votre vie, par exemple, le début d'un nouvel emploi ou d'un nouveau poste ou l'achat d'une maison. Au cours de ces changements, vous avez probablement connu des hauts et des bas émotionnels.

Les chercheurs ont découvert que lorsque nous faisons face à un changement, nous traversons un cycle prévisible d'émotions. Qu'il s'agisse d'un grand ou d'un petit changement, les hauts et les bas émotionnels sont toujours présents.

C'est ce qu'on appelle le **CYCLE ÉMOTIONNEL DU CHANGEMENT**.

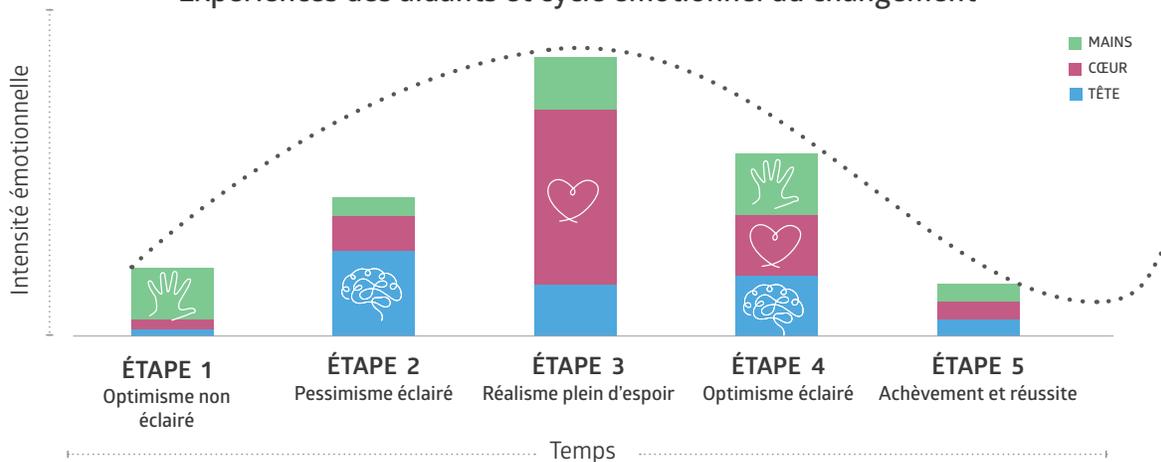
Utilisez vos compétences en matière d'IE pour mieux comprendre et anticiper les émotions face au changement. Pour chaque étape du cycle émotionnel du changement, considérez le type d'émotion, l'intensité émotionnelle et l'expérience en utilisant la perspective suivante :



N'oubliez pas que chaque personne traverse ce cycle de manière différente; certains passent rapidement d'une étape à l'autre, tandis que d'autres peuvent passer beaucoup de temps à chaque étape. Nous pouvons aussi rester bloqués et devoir revenir en arrière avant d'avancer.

1. D. Kelley and D. Conner (1979) Emotional Cycle of Change. Annual Handbook for Group Facilitators

Expériences des aidants et cycle émotionnel du changement



Étape	Tête – Cœur – Mains	Utiliser l'intelligence émotionnelle
1 OPTIMISME NON ÉCLAIRÉ Le changement est nouveau. Les gens voient les avantages du changement, mais n'ont pas fait l'expérience des répercussions négatives potentielles. Les émotions sont généralement ressenties à une faible intensité..	Les aidants se concentrent sur les choses à faire (mains). 	Utilisez l'écoute attentive et posez des questions ouvertes pour aider les aidants à réfléchir au changement et à faire des plans (tête). Faites preuve d'empathie et aidez les aidants à réfléchir à ce qu'ils ressentent face au changement (cœur).
2 PESSIMISME ÉCLAIRÉ Les gens commencent à comprendre le changement et à ressentir quelques inquiétudes quant aux répercussions qu'il aura.	Les aidants se concentrent sur ce qu'ils ne savent pas (tête). 	Utilisez la mise en perspective pour aider les aidants à se sentir confiants et motivés (cœur). Adaptez votre style de communication et utilisez des techniques d'accompagnement pour aider les aidants à acquérir de nouvelles compétences (mains) pour leur rôle d'aidant.
3 RÉALISME PLEIN D'ESPOIR Les émotions sont fortes. Les gens ont une bonne compréhension du changement, mais s'inquiètent des répercussions futures.	Les aidants sont très émotifs (cœur). 	Pour aider les aidants à mettre les choses en perspective (tête) et à prendre confiance (mains), faites preuve d'empathie et reconnaissez l'intensité émotionnelle, les craintes et les préoccupations des aidants.
4 OPTIMISME ÉCLAIRÉ Les gens ont les connaissances, les compétences et le désir de faire face au changement et ont confiance en leurs actions et plans futurs.	Les aidants sont équilibrés; ils savent à quoi s'attendre (tête), ils sont convaincus (cœur) et ils ont les capacités de fournir des soins (mains)..   	Faites preuve d'empathie et adoptez l'écoute attentive pour renforcer cet équilibre (penser, ressentir et faire) et aider les aidants à envisager les possibilités et les options pour l'avenir.
5 ACHÈVEMENT ET RÉUSSITE Les avantages et la valeur du changement sont clairs. L'intensité émotionnelle est faible et les situations autrefois difficiles et inconfortables sont maintenant familières et routinières.	Les aidants sont informés (tête), positifs (cœur) et actifs (mains).   	Mettez en pratique l'accompagnement et la rétroaction positive pour aider les aidants à réfléchir à leur expérience, à prendre confiance en eux et à rester positifs.

L'Association canadienne des soins et services à domicile (ACSSD) est une association nationale sans but lucratif vouée à renforcer les soins communautaires intégrés. Forte de la diversité de ses membres, l'ACSSD représente les organismes privés et publics qui financent, administrent et fournissent des services dans le secteur des soins à domicile et en milieu communautaire.

Partenaires en soins de rétablissement est un projet novateur de renforcement des capacités qui vise à accroître les capacités des prestataires de soins à domicile à reconnaître, à comprendre et à relever les défis physiques et émotionnels auxquels sont confrontés les aidants par l'intermédiaire d'une formation en intelligence émotionnelle.

Ce projet est mené par l'Association canadienne de soins et services à domicile et soutenu par un accord de contribution en financement de Santé Canada.