

Marie-Noëlle Gross

Formatrice

Vivre le Changement ...

Le changement préoccupe tout le monde, autant ceux qui le stimulent que ceux qui cherchent à lui résister.

Le changement n'est pour autant pas toujours prévu ni prévisible. Mais sa mise en œuvre peut généralement (voire doit) se planifier.

Il prend toujours beaucoup de temps : celui qu'il faut pour modifier les structures et processus et pour que les individus puissent s'adapter. Ce temps se compte généralement en mois voire en années.

L'individu devra passer d'une situation connue à une situation inconnue, ce qui peut engendrer certaines peurs.

Pour pouvoir accepter le changement, l'individu devra faire le deuil de cette dernière situation confortable qu'il côtoyait.

En appréhendant sa vie future et en faisant le deuil de sa vie passée, l'individu va favoriser son adaptation à cette nouvelle vie.

Le changement pour moi, c'est ...

Quels sont les changements importants que j'ai déjà vécus durant mon existence ?

Comment se sont passés ces changements ?
Les ai-je bien ou mal vécus ?

Qu'est-ce qui me permet de mieux vivre un changement important dans mon existence ?

Qu'est-ce qui, au contraire, pourrait rendre un changement plus difficile, plus pénible à vivre ?

Les creux

10

9

88

7

5

5

4

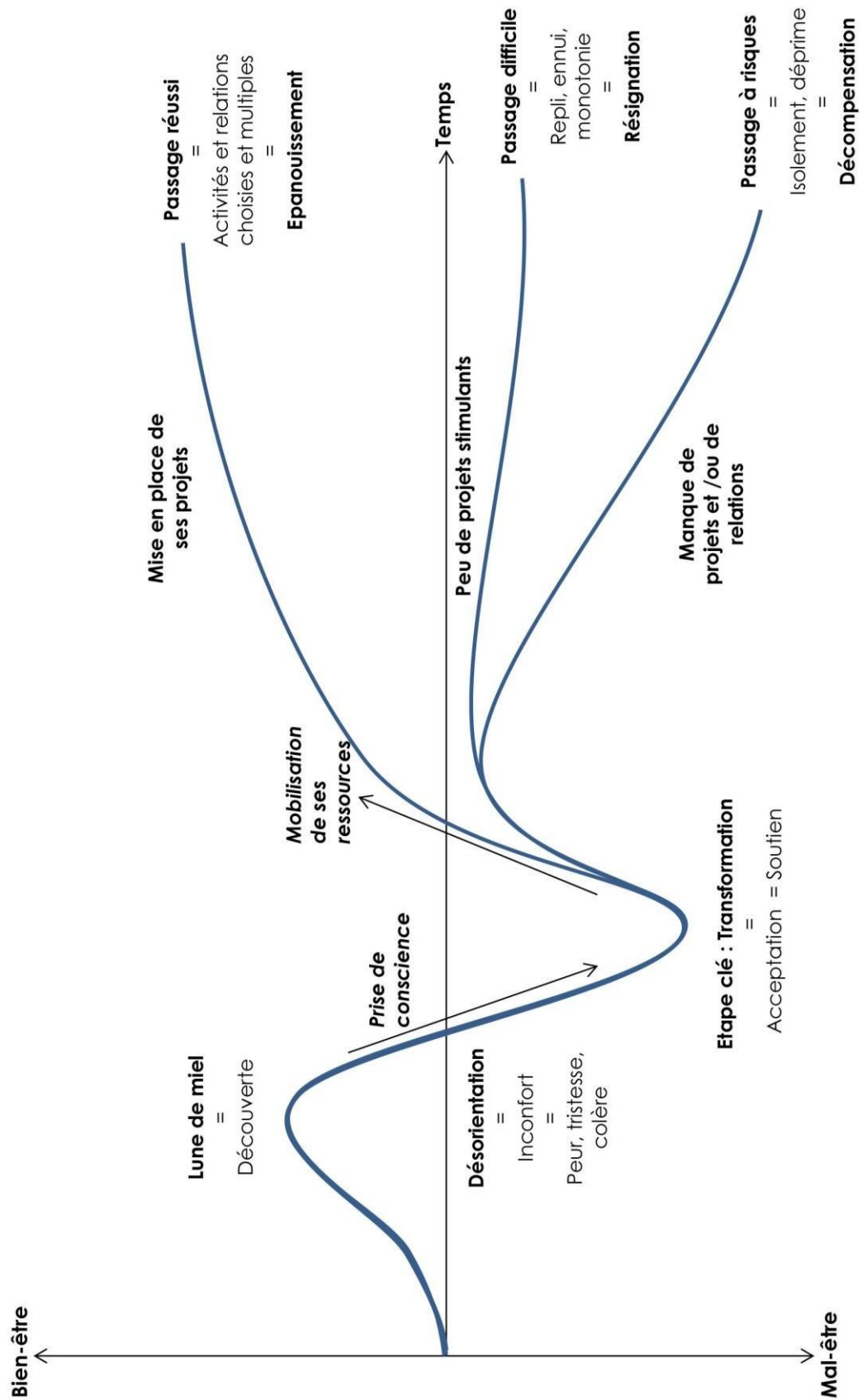
3

2

1

Séminaire « Préparer sa retraite »

ÉTAPES DU PASSAGE À LA RETRAITE



Séminaire « Préparer sa retraite »

Les étapes du deuil (selon Elisabeth Kubler-Ross)

Mécanismes de défense face à un changement
(contrainte)

Le choc

Qu'est-ce qui m'arrive ?

La dénégarion

Il ne m'arrive rien, cela n'est pas possible.

Je cache ma nouvelle situation. Il s'agit d'une
défense temporaire pour amortir le choc brutal et
reprendre son souffle avant d'affronter la réalité.

La colère

Je ne veux pas que cela arrive. Pourquoi moi et pas
quelqu'un d'autre ? Je me sens la cible d'une
injustice.

Sentiment de frustration, d'agressivité à l'égard de
moi-même, de mon entourage, des autres, de
la société toute entière.

Le marchandage

Je vais m'arranger pour que cela n'arrive pas.

La dépression

Hélas, c'est en train d'arriver.

L'acceptation

Séminaire « Préparer sa retraite »

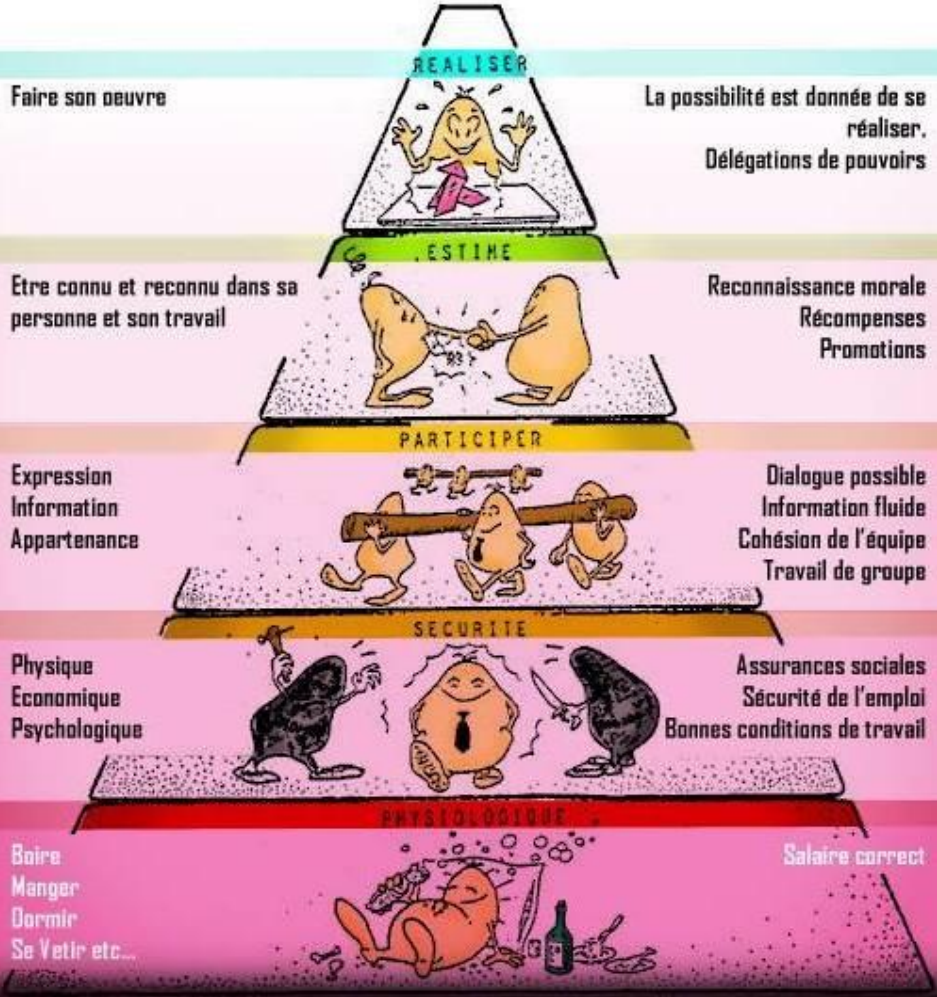
Satisfaire mes besoins, prendre soin de ma motivation

Cochez 10 sources de satisfaction parmi les 25 propositions ci-dessous

Ce qui est important pour moi, c'est :

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| 1. Apprendre, transmettre, partager mes connaissances et compétences | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 2. Entretenir des relations ouvertes, chaleureuses | <input type="checkbox"/> | 3 |
| 3. Bénéficier d'une sécurité financière (salaire, assurances, rentes) | <input type="checkbox"/> | 2 |
| 4. Agir à ma guise pour concrétiser mes désirs et projets | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 5. Disposer d'un logement convenable et chauffé | <input type="checkbox"/> | 1 |
| 6. Recevoir de la reconnaissance grâce à mes capacités et mes actions | <input type="checkbox"/> | 4 |
| 7. Être entouré(e) | <input type="checkbox"/> | 3 |
| 8. Pouvoir me nourrir et me désaltérer à ma convenance | <input type="checkbox"/> | 1 |
| 9. Être conscient(e) de mes ressources et me sentir confiant(e) | <input type="checkbox"/> | 4 |
| 10. Avoir une définition claire de ma fonction, mon rôle et mes responsabilités | <input type="checkbox"/> | 2 |
| 11. Sentir mon existence en sécurité au quotidien | <input type="checkbox"/> | 2 |
| 12. Me sentir valorisé(e) par l'utilité de mon travail | <input type="checkbox"/> | 4 |
| 13. Relever des défis, prendre des initiatives | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 14. Compter sur la stabilité de mon cadre, de mes relations, de mes occupations | <input type="checkbox"/> | 2 |
| 15. Profiter de contacts et de partages enrichissants (amis, collègues) | <input type="checkbox"/> | 3 |
| 16. Consulter un médecin lorsque mon corps m'envoie des signaux inhabituels | <input type="checkbox"/> | 1 |
| 17. Assumer mes responsabilités, donner du sens à mes activités | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 18. Dormir en suffisance lorsque j'en ai envie et / ou besoin | <input type="checkbox"/> | 1 |
| 19. Me sentir fier(ère) de mes actes et réalisations | <input type="checkbox"/> | 4 |
| 20. Bénéficier d'horaires, d'activités réguliers et sûrs | <input type="checkbox"/> | 2 |
| 21. Participer régulièrement à des réunions, à des activités de groupe | <input type="checkbox"/> | 3 |
| 22. Oser, faire preuve d'audace, d'initiative et de créativité | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 23. Disposer de vêtements chauds pour me protéger du froid | <input type="checkbox"/> | 1 |
| 24. Me sentir intégré(e) et en lien avec mes proches et mes collègues | <input type="checkbox"/> | 3 |
| 25. Être apprécié(e) de mon entourage | <input type="checkbox"/> | 4 |

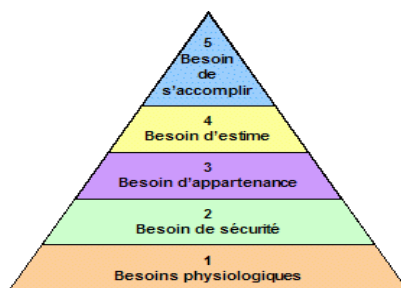
Dépouillement : « Ecouter et satisfaire ses besoins »



5					
4					
3					
2					
1					

La pyramide de Maslow

La pyramide de Maslow est une classification hiérarchique des besoins humains.



Maslow distingue cinq grandes catégories de besoins. Il considère que le consommateur passe à un besoin d'ordre supérieur quand le besoin de niveau immédiatement inférieur est satisfait.

- Les **besoins physiologiques** sont directement liés à la survie des individus ou de l'espèce. Ce sont typiquement des besoins concrets (faim, soif, sexualité,...).
- Le **besoin de sécurité** consiste à se protéger contre les différents dangers qui nous menacent. Il s'agit donc d'un besoin de conservation d'un existant, d'un acquis. Il s'inscrit dans une dimension temporelle.
- Le **besoin d'appartenance** révèle la dimension sociale de l'individu qui a besoin de se sentir accepté par les groupes dans lesquels il vit (famille, travail, association, ...). L'individu se définissant par rapport à ses relations, ce besoin appartient au pôle « relationnel » de l'axe ontologique.
- Le **besoin d'estime** prolonge le besoin d'appartenance. L'individu souhaite être reconnu en tant qu'entité propre au sein des groupes auxquels il appartient.
- Le **besoin de s'accomplir** est selon Maslow le sommet des aspirations humaines. Il vise à sortir d'une condition purement matérielle pour atteindre l'épanouissement. Nous le considérons donc comme antagoniste aux besoins physiologiques.

Séminaire « Préparer sa retraite »

Le Bouddha d'or

En Thaïlande, il existe un petit temple que tous les touristes veulent visiter. Sa principale attraction est une magnifique statue de Bouddha en or solide, haute de trois mètres et pesant deux tonnes et demie. Sa valeur est inestimable.

Près de la statue, des morceaux de glaise séchée gisent dans un présentoir en verre. Près de celui-ci, un écriteau nous fait comprendre l'intérêt de ces débris de glaise. Il raconte l'histoire de cette mystérieuse statue.

En 1957, les moines devaient déménager dans un nouveau monastère, mais il fallait y transporter un énorme Bouddha de glaise. Quand la grue commença à soulever la statue, le supérieur observa qu'il se faisait des fissures dans la glaise. Il fit immédiatement arrêter les travaux.

Accompagné de quelques moines, le supérieur se rendit plus tard examiner la statue pour évaluer les dommages. Alors qu'il examinait une fissure avec son projecteur, il aperçut une brillante lueur au fond de la fente. Intrigué, il alla chercher un marteau et un ciseau de sculpteur et se mit à faire sauter des morceaux de glaise. A mesure qu'il faisait tomber la croûte de glaise, le filet lumineux se faisait de plus en plus large. Après une heure de travail, les moines se tenaient en admiration devant une statue d'or solide.

D'où pouvait venir ce Bouddha d'or ? Les moines finirent par découvrir que, lors d'une invasion par l'armée birmane, quelques siècles auparavant, les moines thaïlandais s'étaient empressés de camoufler le précieux Bouddha sous une couverture de glaise. Les soldats birmans avaient tué tous les moines et étaient repartis sans se préoccuper d'emporter un vulgaire Bouddha de glaise. Le secret du Bouddha d'or fut ainsi gardé durant plusieurs siècles, jusqu'au fameux jour du déménagement.

Serait-il possible que, derrière nos masques de glaise, se cache en chacun de nous un Bouddha d'or que nous n'avons pas encore découvert ? Sans doute, nous soupçonnons sa présence. Aurons-nous le courage de le délivrer de sa gangue ?

Auteur inconnu

Séminaire « Préparer sa retraite »

