

Aspects psychologiques de la transition : Manuel



Ce manuel a été conçu pour accompagner l'exposé *Aspects psychologiques de la transition*. Vous y trouverez un résumé des contenus les plus importants ainsi que des activités d'apprentissage à réaliser.

NOM :

ATTENTION

Ce document est PRIVÉ et doit être considéré comme la propriété intellectuelle de la personne nommée ci-dessus.

PROCESSUS DE TRANSITION

Comme tout processus, le passage de la vie militaire à la vie civile comprend des phases qui diffèrent selon les circonstances.

Préretraite

- Phase éloignée : La date de libération est encore éloignée et vous n'avez pas commencé à vous préparer activement.
- Phase imminente : La retraite approche. Vous devez cibler une date et commencer vos préparatifs.

Libération ou retraite

- Phase de lune de miel (pour certains) : Les personnes qui prennent une retraite totale pourraient vivre une phase qui ressemble à des vacances illimitées. D'autres personnes pourraient éprouver de l'anxiété si elles se penchent sur la réadaptation après une libération pour raisons médicales ou si elles font le passage à un nouveau travail et appréhendent une période d'adaptation au nouvel environnement.
- Phase de désenchantement : Après une période d'enthousiasme initiale, certaines personnes pourraient passer par une phase de désenchantement marquée par l'ennui, l'impatience et l'insatisfaction (p. ex., ne pas se sentir comblé ou épanoui).

Phase de réorientation

- Voici l'occasion de vous concentrer sur votre identité, d'explorer ce qui est important pour vous ou de vous familiariser avec un nouveau parcours professionnel en cas de changement de carrière.

Phase de stabilité

- À cette étape, vous pouvez trouver la stabilité et établir la nouvelle routine au quotidien, qu'il s'agisse d'une carrière différente, d'une période de réadaptation physique ou mentale, d'un emploi à temps partiel ou du bénévolat ou de loisirs ou d'autres activités.



Notes :

Aspects psychologiques de la transition : Manuel

CHEMIN À PARCOURIR

Voici quelques questions à se poser en dressant un plan pour la transition :

- Où suis-je dans le processus actuellement ?
 - Est-ce que je suis en train de réfléchir à la libération ? Si la réponse est oui, dans combien d'années ? En un an ? En moins de cinq ans ?
 - Est-ce que je connais la date de ma libération ?
 - Combien de temps me reste-t-il avant la prochaine étape ?
- Que dois-je faire pour être prêt-e ? (*À consulter : le questionnaire «Parcours vers la vie civile» (PVVC) qui se trouve dans Mon guide de transition et Ma Transition 101 RAD.*)
- Est-ce que j'ai réfléchi à ma destination ?
 - Est-ce que j'ai pensé à ce que ma vie pourrait rassembler après la libération ?
 - Qu'est-ce que je vais faire de mon temps ?
 - Quelle est la vision de ma famille ? De mon conjoint ou de ma conjointe ?
 - Avons-nous prévu de prendre nos retraites en même temps ?
 - Est-ce que j'ai réfléchi aux détails suivants ? Le lieu de résidence (milieu urbain ou rural, province, ville ou localité, climat) ; le déménagement ; les déplacements ou les voyages ; les possibilités de trouver un emploi ; le coût de la vie ; proximité à votre famille et à vos amis ; le logement ; les types de loisirs ou d'activités ; l'accès aux soins de santé.
- Quels sont les potentiels défis ? Quelles sont les possibilités ?
- Quels sont mes espoirs, mes peurs, mes attentes et mes suppositions ?
- Quels sont les ressources et les soutiens dont j'aurai besoin en cours de route ?
- Que puis-je faire maintenant pour commencer à forger un plan ?
- Quelles sont les prochaines étapes à suivre ?

POINT DE DÉPART

Chaque chemin a un point de départ. Prenez un moment pour réfléchir aux questions ci-dessous et écrivez vos réponses.

Quel sens attribuez-vous à votre service au sein des Forces armées canadiennes (FAC) ?

En quoi votre vie au sein des FAC a-t-elle contribué à votre identité ?

Quels besoins ont été comblés par service ?

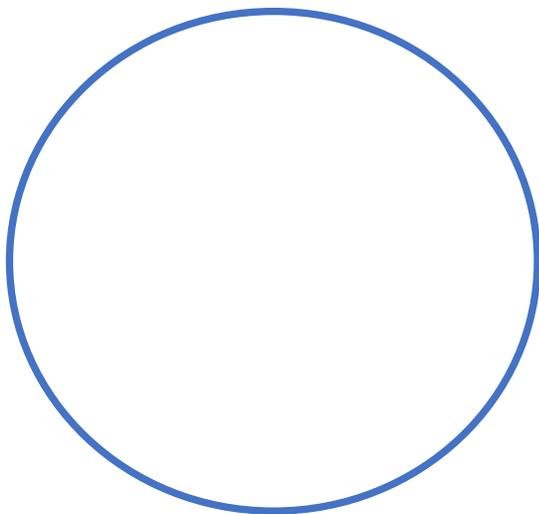
Aspects psychologiques de la transition : Manuel

DOMAINES DE LA SANTÉ

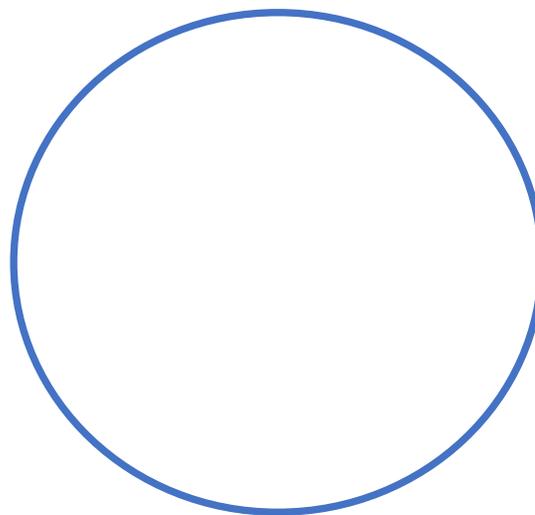
Les cercles ci-dessous représentent le temps que vous accordez à chacun des sept domaines du bien-être :

- **Santé** (santé physique et mentale)
- **Famille** (conjoint-e, famille immédiate ou élargie)
- **Travail** ou rôle professionnel
- **Vie sociale** (réseau de soutien social, communauté)
- **Loisirs** (activités pour le plaisir, loisirs, passe-temps)
- **Vie spirituelle** (activités qui ont un sens, qui comblent un objectif et qui encouragent les liens)
- **Vie intellectuelle** (activités stimulantes, développement personnel et apprentissage)

Répartition de mon temps actuel pendant les jours de la semaine (en moyenne) :



Changements possibles à la répartition de mon temps une fois la transition commencée :



CARACTÉRISTIQUES CINÉ

La neuroscientifique canadienne, la docteure Sonia Lupien, a identifié quatre caractéristiques d'une situation qui peuvent déclencher une réaction au stress :

C

Contrôle perçu

On sent qu'on n'a pas ou peu de contrôle sur une situation donnée.

I

Imprévisibilité

Quelque chose d'inattendu se produit.

N

Nouveauté

Il s'agit d'une situation qu'on n'a jamais vécue auparavant.

É

Égo menacé

La situation menace notre égo.

Notes:

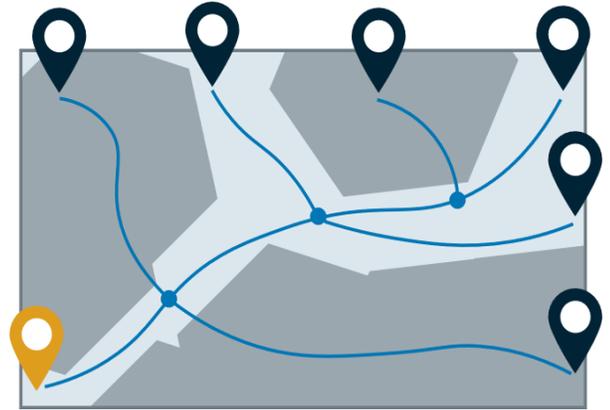
Aspects psychologiques de la transition : Manuel

ANTICIPER

La visualisation pourrait vous aider à imaginer votre situation d'ici un an après votre libération. Identifier ce qui sera différent et ce qui ne changera pas peut aider à réduire l'imprévisibilité et la nouveauté (caractéristiques CINÉ).

Qu'est-ce qui sera différent ?

Qu'est-ce qui n'aura pas changé ?



CRÉATION D'UN PLAN

L'élaboration d'un plan et le morcellement du processus en étapes permettent de gérer l'imprévisibilité et d'accroître le degré d'influence et de contrôle. L'établissement d'objectifs est une stratégie qui permet de structurer les tâches sous forme d'une liste de contrôle pour mesurer les progrès. Les objectifs établis selon le principe SMART sont particulièrement utiles en cas de grandes tâches complexes. Si l'on se sent dépassé par le nombre de choses à faire, on peut à tout moment utiliser la stratégie d'établissement d'objectifs WIN en se posant la question « Qu'est-ce qui est important maintenant ? ».



Les questions à la page 4 du manuel peuvent vous aider à élaborer un plan.

Question SMART	Réponse
Quel est mon objectif ou ma destination ?	
Comment saurai-je que j'y suis arrivé ? À quoi est-ce que j'imagine que cela ressemblera ou ce que je ressentirai ?	
Est-ce que je dispose des informations, du soutien et des ressources dont j'ai besoin ?	
Quelles sont les parties du plan que je valorise le plus?	
Combien de temps veux-je me donner pour y parvenir ?	

Aspects psychologiques de la transition : Manuel

STRATÉGIES D'ADAPTATION



SOUTIEN SOCIAL

On peut atténuer le stress des changements importants au cours de sa vie en s'entourant de personnes sur lesquelles on peut compter et avec qui l'on peut être soi-même. Dressez la liste des personnes dans votre réseau de soutien social selon chaque type de soutien.

Soutien émotionnel : personnes avec lesquelles vous avez partagé des expériences de vie et qui vous font sentir compris, accepté et aimé.

Soutien informationnel : ceux qui peuvent partager leurs connaissances, leurs informations et leur expérience pour vous aider.

Soutien instrumental : ceux qui peuvent apporter une aide concrète lorsque vous avez besoin d'un coup de main supplémentaire ou qui vous enlèvent quelque chose de votre assiette

Soutien par affiliation : ceux qui vous donnent un sentiment d'acceptation et d'appartenance, vous encouragent et célèbrent votre réussite.
