

De la Crise à la Croissance : la gestion de soi

Gilles Vachon, M.Ed., M.A.Ps.
Psychologue.
GESTION PSY-COM Inc.

1

RÉGIONALISATION de
l'immigration francophone vers
les milieux ruraux et les petites
collectivités francophones ...

accueillantes

En amont !

Et en impliquant Employeurs, Collèges,
Municipalités et Communauté

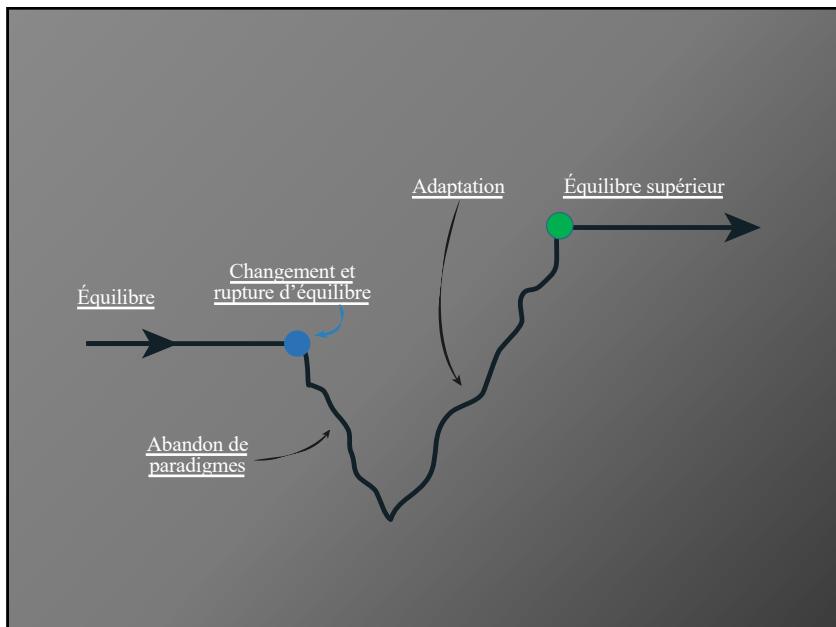
2

Croissance et la crise

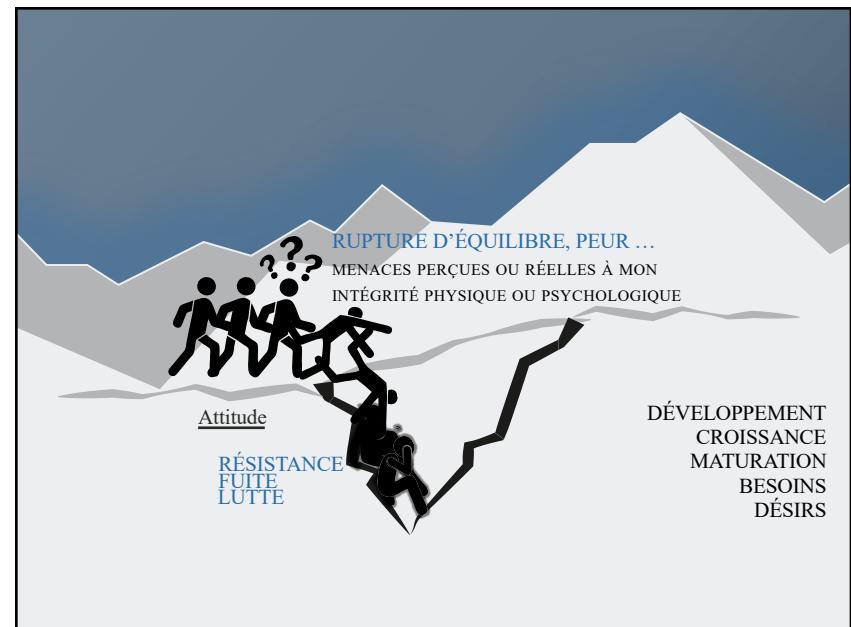
- la **croissance** des individus comme celle des sociétés ne se réalise souvent qu'à travers des ruptures (**crises**).
- on ne traverse pas tous les **crises** de la même façon, avec la même méthode ni avec la même efficacité, mais les étapes existent !
- examinons un modèle qui pourrait nous éclairer sur les étapes et les pièges de la croissance.

• [La désintégration positive \(Dabrowski\)](#)





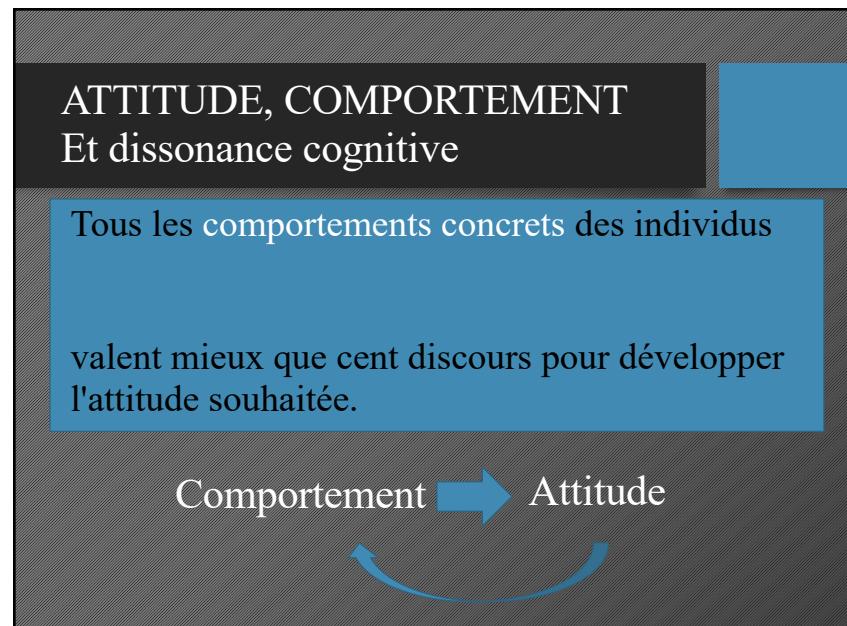
5



6



7



8

ATTITUDE, COMPORTEMENT
Et dissonance cognitive

Tous les comportements concrets des individus d'une communauté qui préparent (amont) l'arrivée et l'intégration des nouveaux arrivants valent mieux que cent discours pour développer l'attitude souhaitée.

Beaucoup plus facile en amont ...

Engager et consolider les comportements librement consentis

9

La puissance de l'engagement
... concret et manifeste

Changeons
le scénario...

80% :

Bah quoi ? Ce
ne sont pas
mes affaires !



10

La puissance de l'engagement



L "Excusez-moi, je dois m'absenter quelques minutes, pourriez-vous surveiller mes affaires?"

a rsque l'enga
plicitemen
utrement qu
spontanément.

Euh ...

QUI

11

Plus étonnant encore... 100 % des gens disent... OUI!



DERRIERE CHAQUE géant **SUPER HÉROS** personnellement et clairement les membres de la communauté.

Arrêter de prêcher et engager le citoyen dans l'action ...

vous avez 95 % de chance

en lui demandant de s'engager...

12

Les étapes de la croissance

- avantage de connaître les étapes de la croissance des individus et des sociétés
- nécessité de bien comprendre les concepts ...et le contexte
 - de changement
 - de stress
 - d'attitude

13

LE CHANGEMENT A TOUJOURS EXISTÉ

« Jamais l'on a autant exigé de l'homme et de la matière qu'aujourd'hui. Le cerveau humain est chauffé aussi fort que la locomotive; il faut que la main courre sur le papier comme le train sur le rail. Le rêve du siècle est la rapidité. Pour acquérir un nom maintenant, il faut travailler vite, et très bien, car le public devient de plus en plus exigeant et difficile.»

14

EN RÉSUMÉ : LA NATURE DU CHANGEMENT CHANGE

LE RYTHME S'ACCÉLÈRE...

La cadence du changement est telle qu'elle crée une rupture inattendue. En effet, pour faire face au futur, il faudra peut-être nous adapter à une nouvelle façon de nous adapter, c'est-à-dire, être prêts à changer avant de savoir quels changements s'annoncent.

15

UN TEMPS DE PARADOXES

Par définition, le changement est un **phénomène déstabilisant**, mais il l'est autant pour les individus que pour les organisations ou les collectivités.

Dans la course au développement, un stress insidieux chez les individus peut être plus grand que les gains économiques et collectifs réalisés !

16

Et la covid 19

c'est déjà un contexte de crise inédit et un contexte qui, à son tour pourrait affecter tout projet social, SURTOUT si le projet implique :

- **changement** et adaptation
- **stress** et émotion
- **attitude** et culture

17

LE CHANGEMENT ET LES CHANGEMENTS

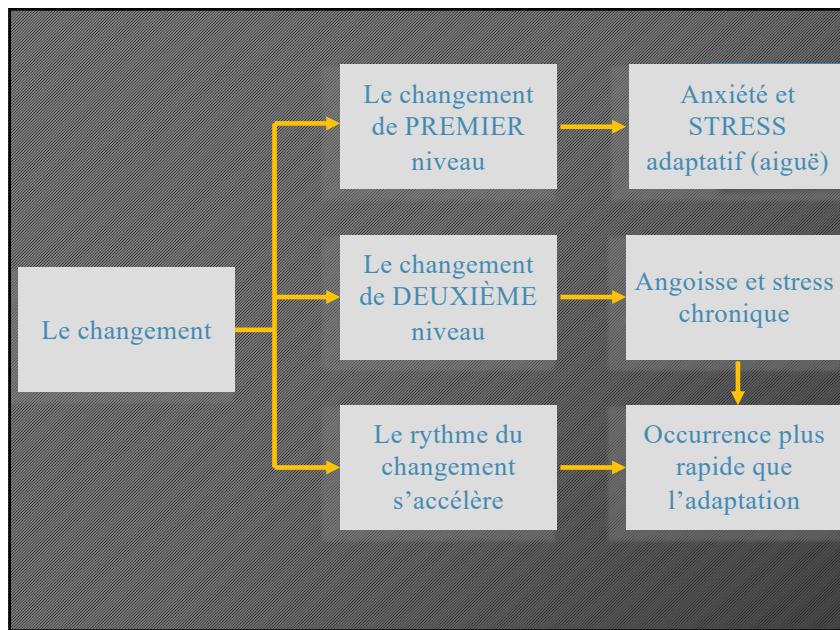
«S'ADAPTER OU PÉRIR»

COMPRENDRE LE CHANGEMENT

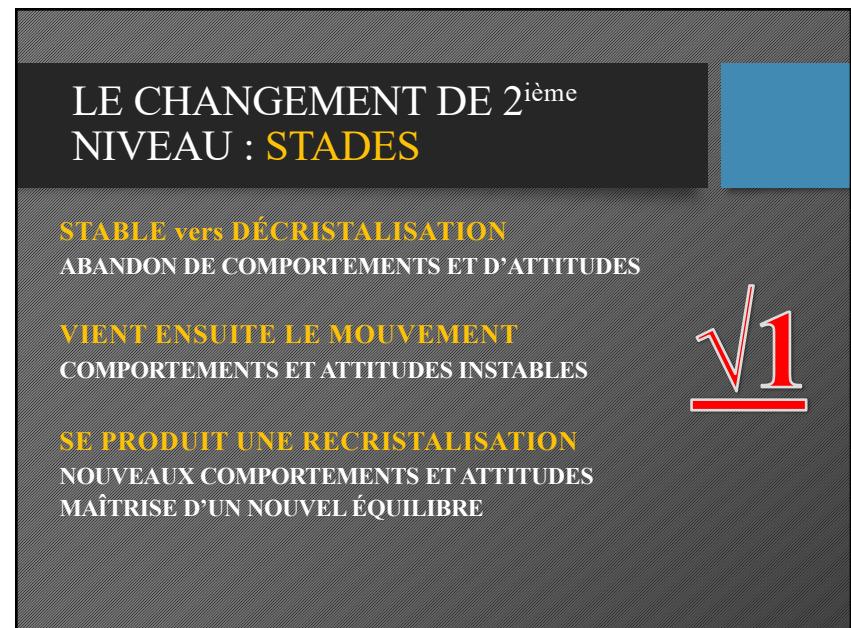
LE CHANGEMENT A TOUJOURS EXISTÉ
LE RYTHME S'ACCÉLÈRE

LA NATURE DU CHANGEMENT CHANGE
LE CHANGEMENT DE DEUXIÈME
NIVEAU
S'ADAPTER
LA GESTION DE SOI

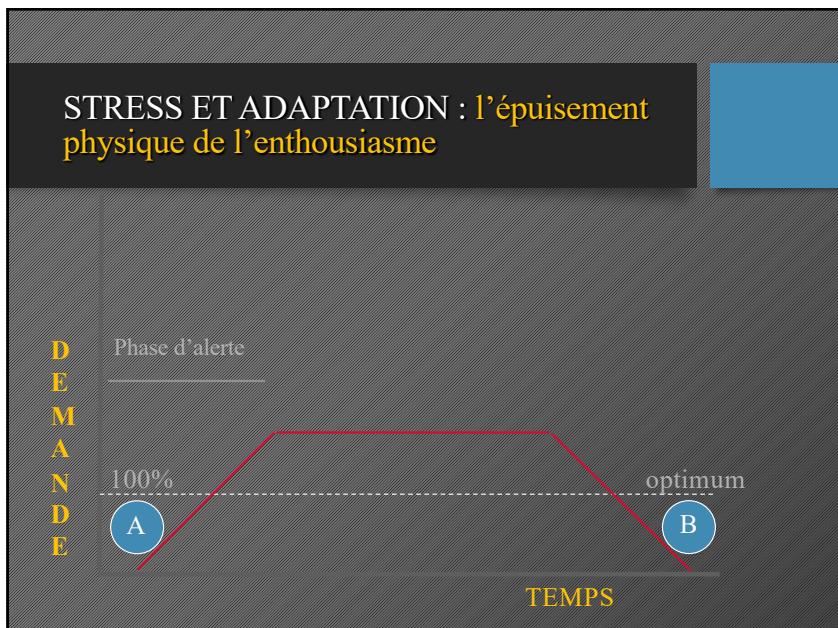
18



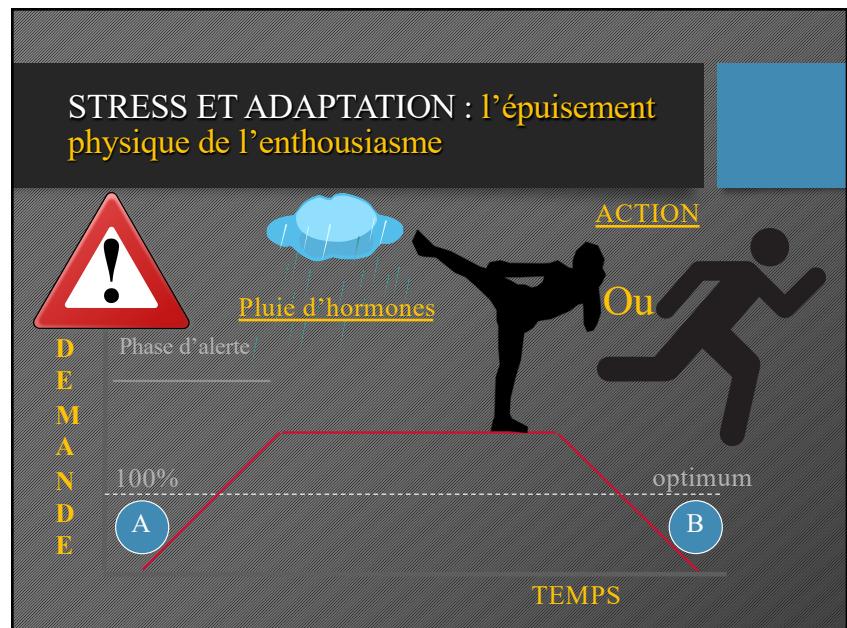
19



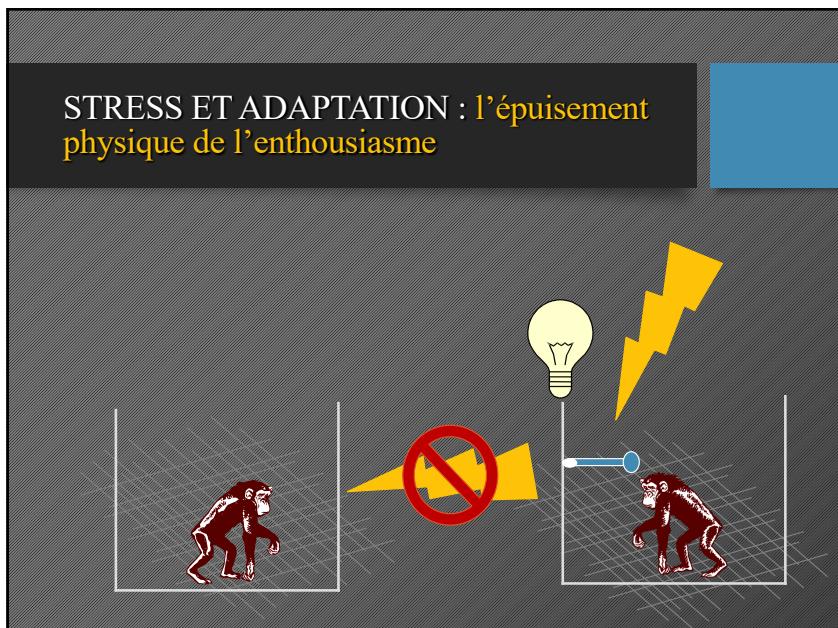
20



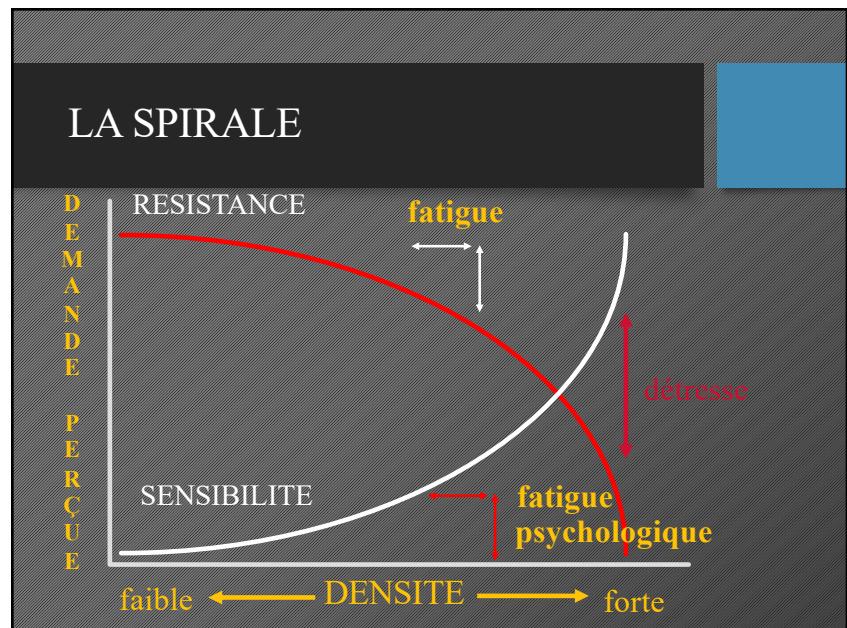
21



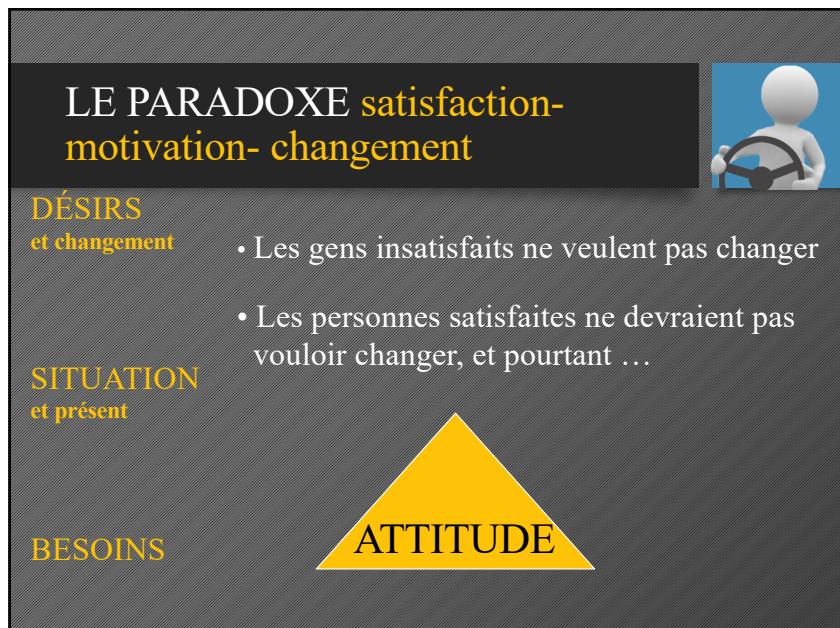
22



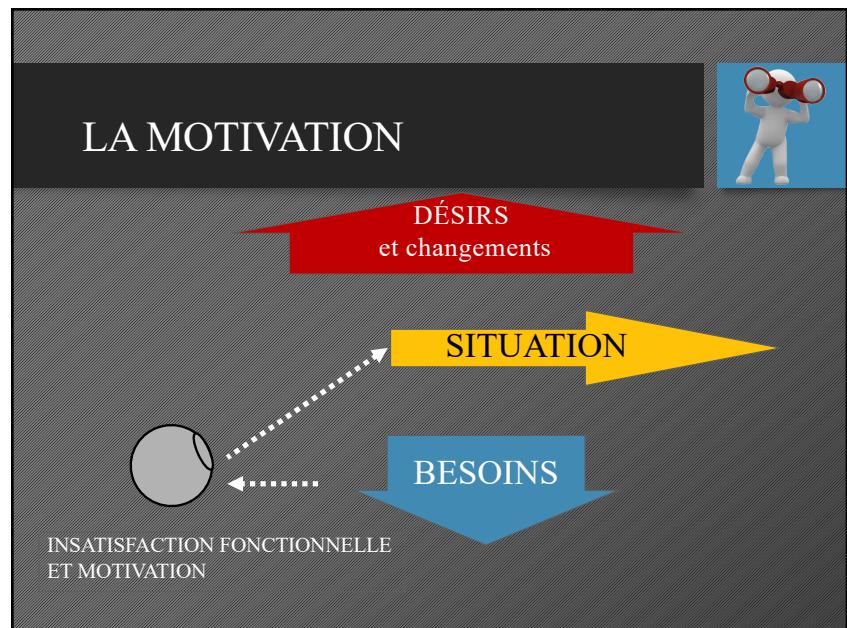
23



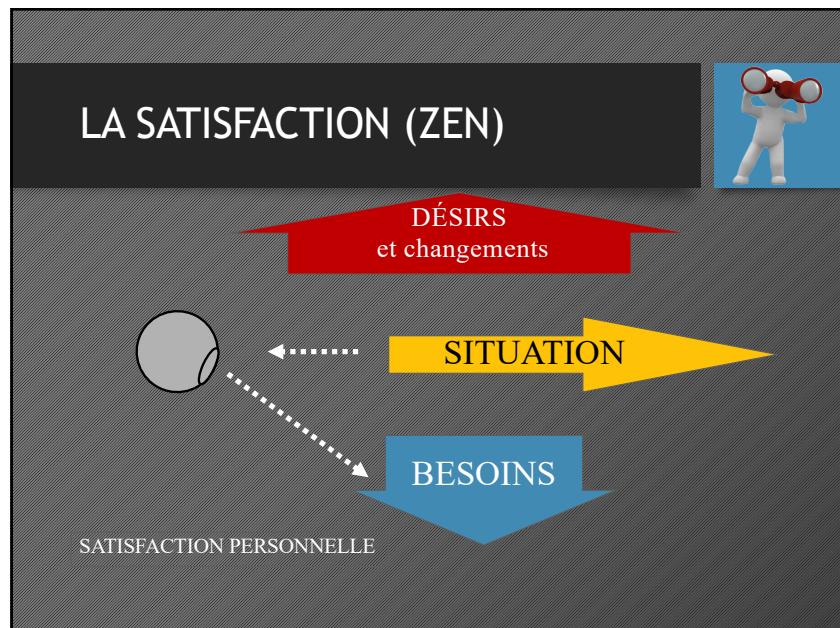
24



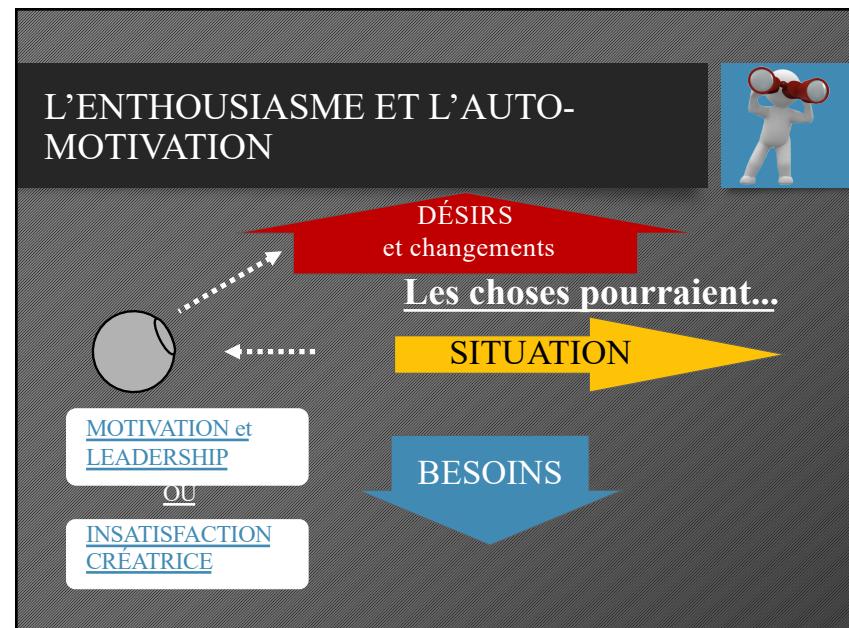
25



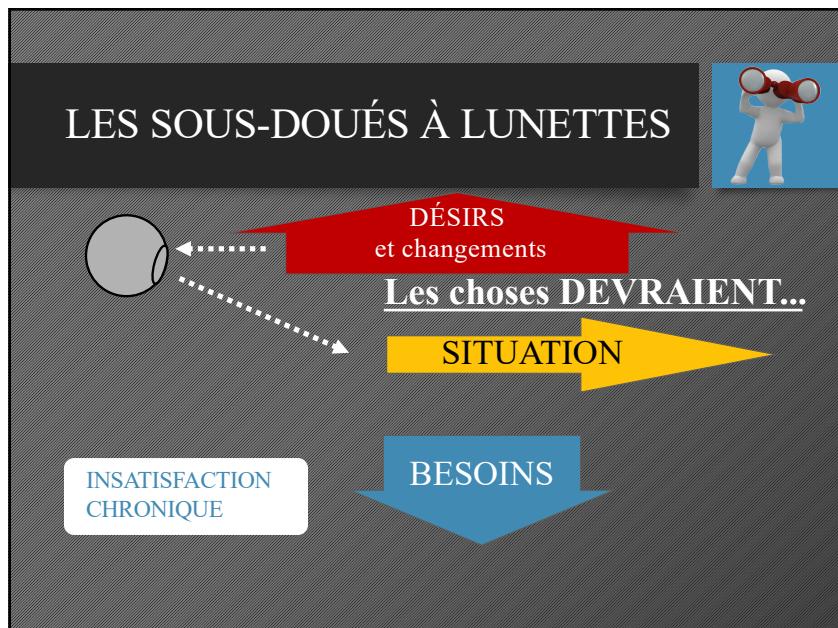
26



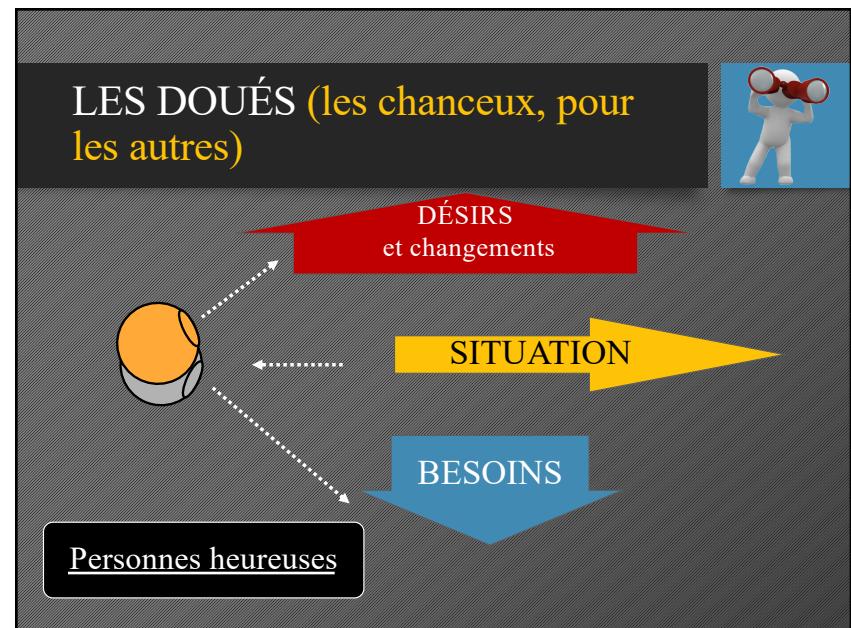
27



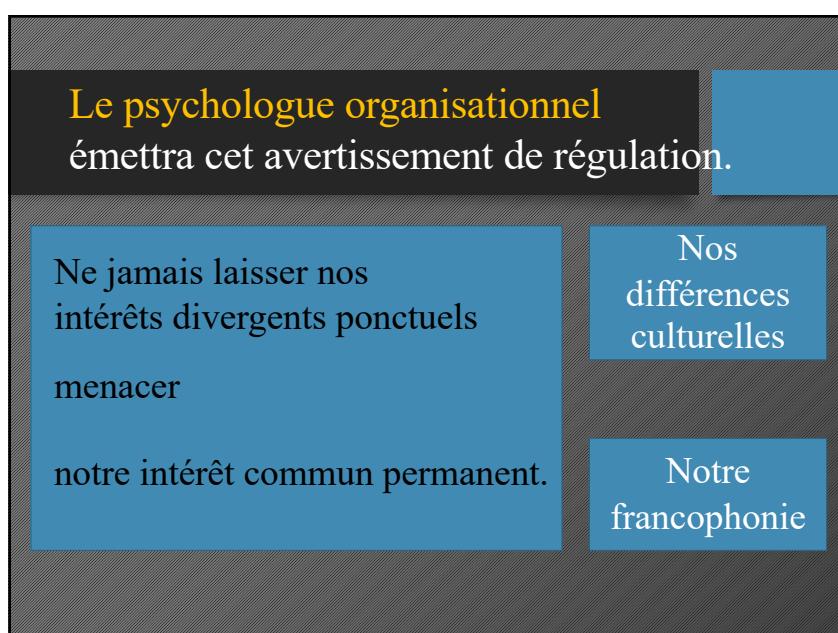
28



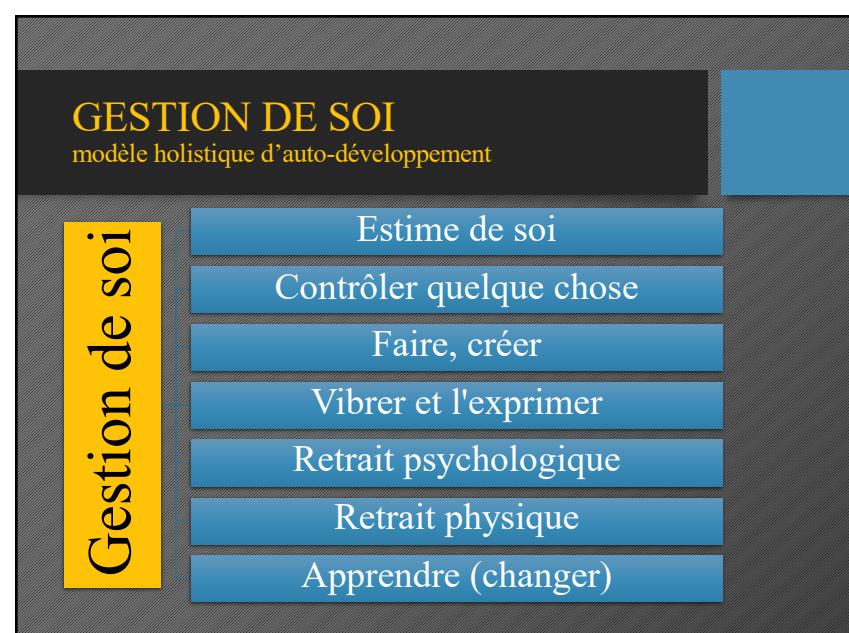
29



30



31



32