

COMMENT FAIRE FACE AU CHANGEMENT DANS MA VIE QUOTIDIENNE ?

En partenariat avec



n° **19**
SEPTEMBRE 2021

Au cours de notre vie, nous sommes régulièrement confrontés à des changements, que ces derniers soient choisis ou imposés.

Certains nous semblent importants et d'autres insignifiants, parfois ils peuvent passer inaperçus, parfois ils génèrent d'avantage d'émotions positives... ou négatives... Cependant, tous nécessitent de mobiliser nos capacités d'adaptation. Notre cerveau, notre corps constituent nos ressources propres et nous permettent de faire face au changement. Comment comprendre ce qu'il se passe, repérer quelles sont nos ressources et comment les mobiliser ?

QU'EST-CE QUE LE CHANGEMENT ? CLÉS DE COMPRÉHENSION

On distingue 2 types de changement :

→ **Le changement souhaité, voulu** (qui s'apparente à un **projet**) dont nous décidons de nous-même les paramètres. Dans ce cas, la finalité est de se procurer un mieux-être ou bien-être.

À titre d'exemples : adopter un nouveau régime alimentaire, déménager

Et

→ **Le changement subi, imposé** (par l'extérieur) qui peut être vécu comme une opportunité ou une **contrainte**.

Par exemple : mutation géographique et/ou professionnelle, fusion ; deuil, séparation, maladie avec ses conséquences dans le quotidien ; ...

Le changement suscite des réactions diverses, il met en balance :

- un présent accompagné d'acquis, habitudes
- et un futur incertain avec des promesses d'évolution, amélioration...

Il nécessite donc parfois de « peser » le risque encouru.

Tout changement implique des modifications de repères (culturels, fonctionnels, habituels, ...), des ruptures dans les représentations mentales, les valeurs, les règles du jeu, l'identité des personnes, les territoires, les rapports humains.

COMMENT FAIRE FACE AU CHANGEMENT DANS MA VIE QUOTIDIENNE ?

n°19 | SEPTEMBRE 2021

BON À SAVOIR

Le cerveau ne différencie pas le stress réel et imaginaire, c'est ce que l'on appelle les neurones miroir. Le stress peut ainsi être décuplé et entretenu par notre imaginaire.

QUELLES SONT LES RÉACTIONS POSSIBLES FACE AUX CHANGEMENTS ?

Chaque personne est différente et ne ressent pas la même chose. Lorsque nous vivons un changement, une modification d'habitude, il est commun de ressentir du stress. Malgré la connotation plutôt négative du stress dans notre société, en fonction du type de stress, il peut être un véritable allié.

Nous différencions le stress positif du stress négatif, mais aussi le stress imaginaire du stress réel.

Stress positif : le stress moteur qui motive comme un choix de vie, tel que le mariage.

Stress négatif : le stress qui paralyse, subi par la personne, comme un licenciement.

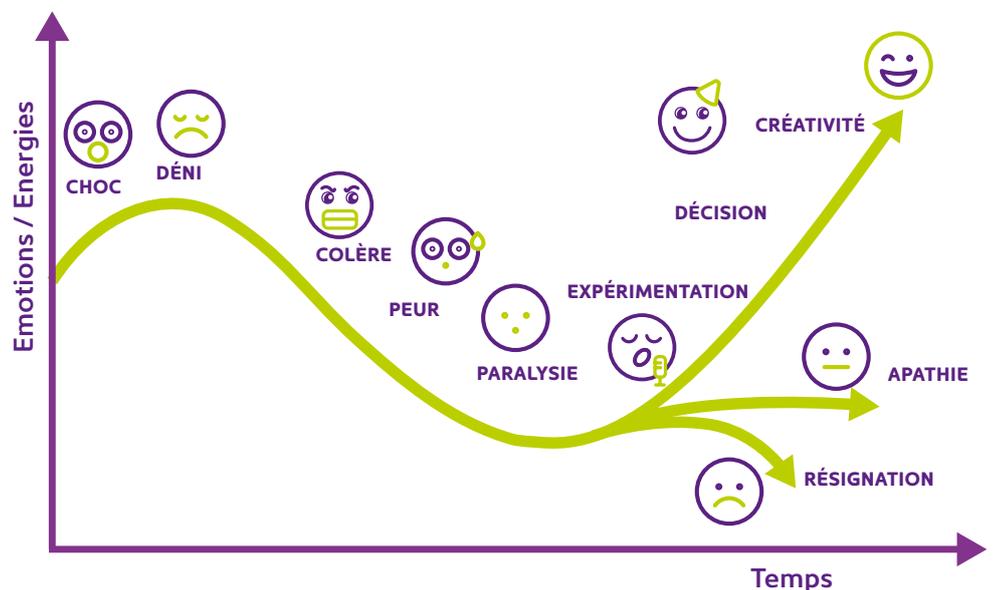
Stress réel : s'apparente à ce qui est réellement vécu, à l'instant T.

Stress imaginaire : ce que j'imagine d'une situation précise : et si cela m'arrivait... ? et des conséquences sur moi, ma famille, mon quotidien. Et si, et si ?...

Face au changement, il est possible de vivre sur une durée plus ou moins longue et de manière plus ou moins dense, différents états mobilisant plusieurs émotions : le choc, le déni, la colère, la paralysie ou encore la peur... et menant à la résignation, à l'apathie ou à la créativité. C'est pourquoi il est d'usage de dire que le changement s'apparente à « faire le deuil de » (au sens psychologique) et que les étapes ainsi que les sentiments sont similaires dans ces 2 processus.

LE PETIT + DE LA CESF

*Faire un temps de pause et regarder ou lire...
Ce que je regarde ou lit influence mon état. Si nous voyons une personne rire notre corps produit les mêmes hormones que si nous rions. Imaginons donc ce qui se produit lorsque nous regardons un film d'horreur ou policier...*



COURBE DU CHANGEMENT D'APRÈS KÜBLER ROSS

COMMENT FAIRE FACE AU CHANGEMENT DANS MA VIE QUOTIDIENNE ?

n°19 | SEPTEMBRE 2021

COMMENT JE TRANSFORME UN CHANGEMENT SUBI EN OPPORTUNITÉ OU COMMENT DONNER TOUTES LES CHANCES DE RÉUSSITE À MON PROJET DU POINT DE VUE DE MA VIE QUOTIDIENNE ?

Quelle que soit la nature du changement (arrivée d'un enfant, mariage, séparation, mutation choisie ou subie, changement d'emploi, départ d'un enfant étudiant...), il nécessite un temps d'adaptation.

Faire un pas de côté, envisager les aspects concrets de ce changement facilite la projection, et les effets sur son quotidien.

Suivant votre situation et la nature du changement, un ou plusieurs points de la liste ci-dessous sont à venir questionner.

Quel impact sur mon budget ?

- Nouveaux droits
- Nouvelles charges : frais de garde, transports, ...
- Frais annexes
- Nouveau salaire
- Coût différent de la vie d'une région à une autre
- Changement de mutuelle
- ... ?

Quel impact sur mon logement ?

- Adapté à mes ressources ? à ma composition familiale ?
- Rester ou déménager
- Être locataire ou accéder à la propriété
- Célibat géographique
- Ville, campagne
- Maison, appartement
- ... ?
- **Je suis propriétaire et je déménage ou suis muté** : faut-il vendre ? Mettre ce bien en location ? Est-ce que les aller-retours sont possibles ? Tous les jours ? Toutes les semaines ? Quelle option est la plus adaptée à ma situation familiale et budgétaire ?
- **Je suis locataire et je déménage ou suis muté** : est-il possible de rester dans ce logement, de faire les trajets aller-retours tous les jours ? Ou déménager et prendre une nouvelle location ? Combien cela va me coûter selon l'option choisie ?

COMMENT FAIRE FACE AU CHANGEMENT DANS MA VIE QUOTIDIENNE ?

n°19 | SEPTEMBRE 2021

Quel impact sur mes transports ?

- Modification des habitudes de transport
- Besoin d'être véhiculé
- Besoin d'abonnement à des transports en commun (Bus, train, TGV... ?)
- Besoin d'un second véhicule
- ... ?

Quel impact sur mon emploi / celui de mon conjoint ?

- Mutation ou congé sans solde
- Recherche d'un autre emploi
- Création d'entreprise
- Télétravail
- Retraite
- ... ?

Quel impact sur ma famille ?

- Lieu de résidence des enfants
- Parent à charge
- Garde des enfants, scolarité, études
- Organisation familiale
- ... ?

LE PETIT + DE LA CESF

Une fois tous les impacts de ce changement appréhendés, réfléchissez si un financement est nécessaire : quel argent disponible ? Argent économisé ? Quel emprunt possible ? Existe-t-il des aides pour financer mon projet ?



COMMENT FAIRE FACE AU CHANGEMENT DANS MA VIE QUOTIDIENNE ?

n°19 | SEPTEMBRE 2021

FOCUS SUR LES ENFANTS ÉTUDIANTS. COMMENT PRÉPARER LEUR ANNÉE POST BAC ?

Projet d'études supérieures, projet de partir à l'étranger pour étudier ou pour y vivre... Votre enfant atteint l'âge de la majorité... comment l'accompagner au mieux dans la faisabilité de ses projets, à l'accès à son indépendance, la gestion de la vie quotidienne, comment aussi se préparer au mieux en tant que parent ? Voici quelques pistes...

1. Évaluer les frais de scolarité

2. Réfléchir aux financements possibles

→ **Une bourse ?** Vous pouvez vous renseigner sur les bourses sur critères sociaux sur <https://simulateur.lescrous.fr/> ou explorer les autres bourses existantes sur <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32456>

→ **Une aide de l'État ?** Les conseils départementaux et régionaux peuvent attribuer des aides financières aux étudiants français partant étudier à l'étranger suivant le cursus choisi.

→ **Un job étudiant ?** Pour aider les étudiants à trouver un emploi conciliable avec leurs études, <http://www.jobaviz.fr/> est une plateforme qui recense les offres d'emploi qui peuvent être proposées aux étudiants. Le Centre d'Information et de Documentation Jeunesse (CIDJ) conseille et accompagne les jeunes dans leur recherche d'emploi et de formation.

→ **Un crédit ?** Certaines banques proposent un prêt étudiant garanti par l'État. Renseignements auprès des établissements bancaires ou sur <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F986>

Attention aux crédits renouvelables dont les taux sont élevés et souvent peu adaptés aux étudiants.

3. Prévoir sa future déclaration d'impôts

Vaut-il mieux une déclaration séparée ou un rattachement ?

Pour savoir quelles ressources sont imposables : <https://www.impots.gouv.fr/portail/particulier/questions/mon-enfant-est-etudiant-les-revenus-quel-percusont-ils-imposables>

À savoir que vous pouvez bénéficier d'une réduction d'impôt sur le revenu, sous conditions, lorsque votre enfant à charge poursuit des études secondaires ou supérieures.

4. Anticiper l'hébergement de son enfant

Vous pouvez vous renseigner auprès du Comité Local pour le logement Autonome des Jeunes (CLLJ) <https://www.uncllaj.org/> Les Crous mettent à disposition www.lokaviz.fr, la centrale du logement étudiant non commerciale.



COMMENT FAIRE FACE AU CHANGEMENT DANS MA VIE QUOTIDIENNE ?

n°19 | SEPTEMBRE 2021

QUELQUES LIEUX RESSOURCES

- Aide au changement d'adresse : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R11193>
- Transfert de courriers la poste : <https://www.laposte.fr/demenagement-absence>
- Pour estimer mes droits CAF : <https://www.caf.fr/allocataires/mes-services-en-ligne/faire-une-simulation>
- Pour estimer mes droits retraite : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R3038>
- Aides au déménagement selon la situation
 - La famille s'agrandit (avec 3 enfants ou plus) : <https://www.d.caf.fr/wps/portal/cafr/aidesetservices/lesservicesenligne/faireunedemandedeprestation#/logement/dpd>
 - Vous êtes salarié du privé (+10 salariés ou +50 salariés pour une entreprise agricole) : <https://www.actionlogement.fr/demande-mobilite>

En cas de difficulté les équipes de l'Action sociale KLESIA peuvent vous aider !

Pour toute information, contactez-les au :

 N°Cristal 09 69 39 00 54

APPEL NON SURTAXE

www.kitaide.klesia.fr



En tant qu'adhérent KLESIA vous pouvez faire appel à l'ADAC

Les conseillères en Économie Sociale Familiale de l'ADAC réalisent du conseil budgétaire à distance.

Elles peuvent vous soutenir dans l'organisation de votre vie quotidienne, dans le respect du secret professionnel.

Vous pouvez prendre rendez-vous au **04 69 95 80 71**