

Quelques conseils pour ... faire le deuil d'une situation professionnelle



- Prenez conscience que la fin d'une relation professionnelle, qu'elle soit volontaire ou contrainte, signifie que la situation que vous viviez avait atteint sa date de péremption (comme les yaourts en fait...).

- Souvenez-vous qu'un processus de deuil est une traversée à vivre, avec des étapes non linéaires qui se succèdent, s'interpénètrent, se chevauchent, comportent des moments de stagnation et / ou des retours en arrière :



- Le choc
 - La sidération
 - Le déni
 - Le marchandage - La tristesse - La colère
- L'acceptation

C'est parfaitement normal et aucunement grave.



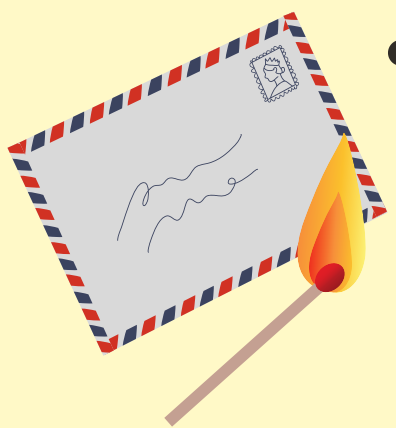
- Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour vous sentir bien. Rien ne presse. Votre corps, votre esprit et votre cœur ont chacun leur propre temporalité et n'intègrent pas les changements de manière simultanée.



- Dites-vous que rien n'arrive par hasard. Ce que vous voyez comme une rupture est peut-être la manière dont l'existence vous pousse à aller de l'avant, tout en vous protégeant des situations et/ou des personnes sur une autre longueur d'ondes que la vôtre.



- Identifiez ce que ce changement vous apporte, plutôt que de focaliser sur ce que vous pensez perdre.



- Dites ce que vous avez à dire à vos collègues, vos partenaires, vos supérieurs hiérarchiques et aux membres de votre équipe. Et s'il n'est pas possible de le faire comme vous le souhaiteriez, passez par la rédaction d'une lettre symbolique. En écrivant votre message sur un papier que vous enflammerez, vous ne resterez pas sur un "unfinished business".



- Soyez plein(e) de gratitude pour ce que la vie vous amène. Les obstacles que vous avez rencontrés ou que vous êtes en train de dépasser ne sont pas des sources d'échec. Ce sont au contraire des opportunités de grandir.



- Clôturez le sujet via un acte symbolique qui vous apporte de la joie. Vous vivez certes un changement mais c'est aussi une nouvelle vie qui s'offre à vous.



- Enfin, comme le disait Nelson Mandela, que vos choix reflètent vos espoirs et non vos peurs.