

L'ADAPTABILITÉ

Fiche conçue par **Mélissa Poirier**, conseillère en développement de carrière

CAPACITÉ À COMPOSER AVEC L'IMPRÉVU ET
À INTÉGRER DE NOUVELLES FAÇONS DE FAIRE.

INDICATEURS DE SUCCÈS

- Accepte facilement de sortir de ses habitudes, même s'il risque temporairement de s'avérer moins habile, compétent ou efficace.
- Sait se faire rapidement de nouveaux repères dans un environnement inconnu, en allant chercher, entre autres, de l'information auprès de différentes sources.
- Aborde les imprévus en exerçant une saine gestion des priorités, en se mettant en mode solution et en acceptant de composer avec des zones grises.

QUESTIONS CLÉS

- De quelle manière est-ce que je compose habituellement avec l'ambiguïté, l'incertitude et les imprévus ?
- Comment est-ce que je réagis lorsque je me retrouve en terrain inconnu ? Qu'est-ce que je fais concrètement pour m'adapter ?
- Qu'est-ce qui m'empêche de sortir de ma zone de confort et de me créer de nouveaux repères ?
- Quels sont mes craintes, mes attitudes et comportements qui contribuent à obstruer mon adaptabilité ?
- Quelles seraient les retombées du développement de ma capacité d'adaptation pour mon bien-être, mon travail et ma carrière ?

LECTURES

Livre en vedette

Jonhson, Spencer (2000)

Qui a piqué mon fromage ?

Éditions Michel Laffont

Cet ouvrage à succès international traduit dans 26 langues est sans contredit un incontournable pour toute personne qui se sent blasée d'une existence routinière, paralysée par ses craintes face au changement, ou qui souhaite développer son adaptabilité au sens large. Sous forme d'une fable vertueuse où la vie est représentée par un labyrinthe et nos attentes et désirs par du fromage, ce guide humoristique et agréable à lire indique avec brio la marche à suivre afin de s'adapter à toute situation de changement. À travers le récit et l'aventure de quatre personnages, ce livre expose nos différentes réactions et difficultés à faire face au changement et à intégrer la nouveauté, tout en indiquant comment les surmonter. Cette lecture sympathique vous amènera assurément à prendre conscience de vos mécanismes internes limitatifs et à trouver la motivation qui vous mènera vers l'action.

Calvert, Russell (2003)

L'Art de s'adapter au changement.

Éditions Le Dauphin Blanc

Nous vivons dans une époque qui est bouleversée par des transformations multiples, complexes et rapides à tous les niveaux de l'existence. Pour mieux préserver notre santé physique et psychologique, il est nécessaire d'apprendre à surfer avec la vague des temps modernes plutôt que de nager à contre-courant. C'est dans cette optique que l'auteur, psychologue, conférencier et professeur à l'Université Laval, a mis au point un guide pratique afin de nous munir de 150 stratégies concrètes indispensables pour demeurer en équilibre dans un tourbillon de changements non prémédités. Les conseils et stratégies mises de l'avant exposent concrètement comment nous mettre en garde contre les conséquences nuisibles d'une attitude trop rigide face aux changements inévitables et comment développer plus de souplesse envers ce qui nous arrive. Qu'il s'agisse de changements au plan relationnel, familial ou professionnel, ce guide bien vulgarisé fournit des méthodes, des moyens et des trucs efficaces pour mieux gérer le stress qui accompagne inmanquablement tout changement.

Chalvin, Dominique (2010)

Le manager flexible : s'adapter aux personnes et aux situations.

ESF Éditeur

Pour faire face à un environnement de plus en plus changeant et imprévisible caractéristique de notre époque, un gestionnaire doit faire preuve d'une grande flexibilité. Cet ouvrage opérationnel a pour objectif d'outiller les gestionnaires pour affronter le changement et l'accompagner sans stress. L'auteur, psychologue et sociologue de formation et coach auprès de dirigeants et gestionnaires, offre une vision novatrice de la gestion et propose une méthode efficace pour vous adapter avec aisance à toute personne et à toute situation. Débutant par un autodiagnostic, cet ouvrage vous apprendra ensuite à jouer habilement avec diverses cartes : l'organisation, la relation, l'autorité, le pragmatisme et l'influence. Garni d'exemples de façons de faire et d'agir, d'exercices et de cas pratiques, cet ouvrage offre toutes les clés nécessaires au développement d'une adaptabilité stratégique.

STRATÉGIES DE DÉVELOPPEMENT

- Préparez-vous au changement. Observez les signes précurseurs, soyez vigilant, anticipez le changement. Une situation prévisible vous occasionnera moins de stress qu'un événement inattendu. Par exemple, si vous sentez une vague de changement au travail, informez-vous le plus tôt possible des détails (le projet, ses implications, ses étapes, ses échéances, etc.). En décelant très tôt les premiers signes d'un changement, vous saurez mieux faire face aux gros changements à venir. En vous informant, vous vous donnerez les moyens d'amortir l'impact des transformations et de vivre cette période avec plus de souplesse. On risque moins de résister à une situation si on l'a vu venir.
- Acceptez que les situations et les personnes changent. Le changement est inévitable. Ainsi, il vaut mieux coopérer plutôt que résister. C'est à partir de l'acceptation que vous arriverez à dominer les craintes, la peur, l'anxiété et le stress générés par le changement et que vous arriverez à déployer des moyens pour y faire face. Soyez ouvert à apprendre et à désapprendre. Vous remarquerez que coopérer vous coûtera beaucoup moins d'énergie que résister.
- Apprenez à être patient. Nous avons tous besoin de temps pour nous adapter au changement, que ce soit l'évolution de notre environnement de travail ou un changement dans notre vie personnelle. Il est tout à fait normal de se sentir déboussolé. Par ailleurs, pour éviter de vivre un choc psychologique déstabilisant, prenez le temps de vous créer de nouveaux repères, un à la fois. Pour ce faire, entreprenez une action quotidienne, un simple geste, qui vous permettra d'élargir votre zone de confort.
- Soyez indulgent envers vous-même. Accordez-vous le droit de faire les choses de manière satisfaisantes, sans qu'elles ne soient forcément parfaites. Lorsque vous vivez un changement, vous êtes inévitablement en situation d'apprentissage. Il est donc normal de faire des erreurs ou d'avoir besoin de plus de temps pour accomplir ses tâches. C'est le cas lorsqu'on débute un nouvel emploi dans un nouveau domaine ou dans un nouvel environnement, lorsqu'on apprend à utiliser un nouveau logiciel informatique ou de nouvelles façons de faire.
- Soyez curieux. Si vous travaillez dans un nouveau domaine ou avez à accomplir une tâche que vous ne maîtrisez pas, informez-vous. Allez lire des articles, des ouvrages, demandez de l'aide, des explications, une formation. Donnez-vous les moyens de vous développer et de réussir.
- Considérez le changement comme un défi, une aventure. Activez-vous et plongez-vous dans la planification, la préparation et la gestion du changement. Impliquez les gens concernés dans le processus. Voyez le bon côté des choses et découvrez ce que le changement peut apporter de positif, pour vous-mêmes, pour votre capital humain, pour les personnes concernées et pour votre entreprise ou pour l'organisation pour laquelle vous œuvrez.