

INTRODUCTION

« Pendant des années j'ai attendu que ma vie change, mais maintenant je sais que c'était elle qui attendait que moi je change. »

Fabio Volo 

Tout changement non seulement ne peut venir que de l'intérieur, mais il ne peut s'adresser qu'à ce qui est en vous, à la façon dont vous percevez, pensez, agissez dans le monde. Et ce n'est qu'ainsi que les choses pourront changer à l'extérieur.

En portant votre attention, et votre intention de changement, sur vous-même, vous choisissez de vous transformer pour que les choses autour de vous changent. Adopter cette perspective vous aidera également à identifier ce que vous pouvez changer et à lâcher prise sur ce qui n'est pas de votre ressort.

Si ces quelques lignes vous inspirent, que vous ayez déjà initié une démarche de changement dans votre vie ou pas, les deux thèmes dont nous allons vous parler vous aideront, à bien des égards, à réussir cette transformation. En travaillant sur votre **adaptabilité** et votre **pensée critique**, vous développerez d'autres aptitudes et savoir-être.

Si l'adaptabilité et la pensée critique sont citées parmi les compétences-clés du XXI^e siècle¹, leur importance ne date pas d'hier. Elle s'est toutefois accrue ces dernières années en raison des progrès technologiques et des crises qui ont accéléré les changements autour de nous, nous obligeant à nous y adapter.

1. Forum économique mondial, « Voici les dix principales compétences professionnelles de demain – et le temps qu'il faut pour les acquérir », <https://fr.weforum.org/agenda/2020/10/voici-les-dix-principales-competences-professionnelles-de-demain-et-le-temps-quil-faut-pour-les-acquerir/>

Notre environnement quotidien est mouvant et nous propose sans cesse de nouvelles opportunités, de nouveaux défis, de nouvelles épreuves. Il faut être sur les bons sujets avec les bonnes technologies, être dans la tendance pour ne pas perdre le fil. Nous devons faire face aux changements multiples d'organisation ou d'orientation, aux imprévus, aux urgences, aux priorités, aux crises... avec les moyens qui sont les nôtres.

Il vous est probablement arrivé de devoir faire face à des changements brutaux, intenses, fréquents, ou parfois plus latents et insidieux. On vous a sans doute dit qu'il fallait aller de l'avant, suivre le mouvement, tenir le rythme, faire avec, faire malgré tout, sans que vous sachiez comment. Peut-être avez-vous le sentiment de ne pas disposer des bonnes clés pour y parvenir.

Notre société évolue, c'est inéluctable ! Le monde autour de nous file sur une autoroute à cinq voies, à une allure folle, sans tenir compte de nos rythmes propres, de nos craintes, et nous laisse parfois sur le trottoir de nos habitudes, de notre confort, de nos réticences et de nos résistances.

Votre adaptabilité est mise à rude épreuve, chaque jour, dans la sphère personnelle comme professionnelle. Si cette adaptabilité peut prendre différentes couleurs et différents chemins, vous pouvez l'améliorer en développant une autre aptitude, que nous possédons tous, la pensée critique.

À l'heure actuelle, nous sommes confrontés à une masse colossale d'informations, d'avis, de commentaires, d'opinions en tout genre. Ne vous êtes-vous jamais senti dépassé, voire vampirisé, par toutes ces informations ? Comme si elles ne vous laissaient plus de temps pour penser, réfléchir, pour vous faire votre propre opinion ?

On pense, on analyse, on décortique l'information à votre place pour, enfin, vous imposer une façon de voir la réalité. Ces informations rapides, contradictoires, parfois douteuses, parfois colorées d'affirmations scientifiques... comment les prendre en charge, les trier, les traiter, les assimiler, les comprendre, en faire quelque chose ? Et si la pensée critique vous permettait de faire ce tri ? Si elle vous permettait de vous affranchir de l'influence que nous subissons tous pour faire nos propres choix ?

Nous allons cheminer ensemble pour découvrir les caractéristiques de votre pensée critique, les ressorts de votre adaptabilité et les moyens qu'elle offre l'une pour aider l'autre. Ce chemin va passer par la visualisation et la compréhension

de ce qu'il se passe quand votre adaptabilité est sollicitée. Changements, nouveautés, informations : vous allez comprendre ce qui vient influencer, orienter et parfois polluer votre compréhension des informations et des situations, sans que vous ne vous en rendiez compte.

Votre perception de la réalité, et donc la façon dont vous traitez l'information, peut être biaisée. En décryptant comment vos comportements, vos raisonnements, vos analyses, vos émotions et les facettes de votre personnalité impactent vos perceptions, vous appréhendez mieux comment une situation ou une information vient vous toucher. Vous verrez que la mise en lumière de vos filtres peut vous permettre de lever certains voiles pour gagner en autonomie et cultiver votre esprit collaboratif.

**« Ne me donne pas de poisson,
apprends-moi plutôt à pêcher. »**

Mao Tsé-toung



Nous mettrons à votre disposition des outils précieux pour apprendre, par exemple, à discerner les informations qui méritent votre attention et à les utiliser pour répondre aux sollicitations qui vous sont faites. Il existe des moyens simples à mettre en œuvre et nous avons hâte de les partager avec vous.