

CHAPITRE 1

J'accueille le changement

« La folie, c'est de se comporter de la même manière et de s'attendre à un résultat différent. »

Albert Einstein

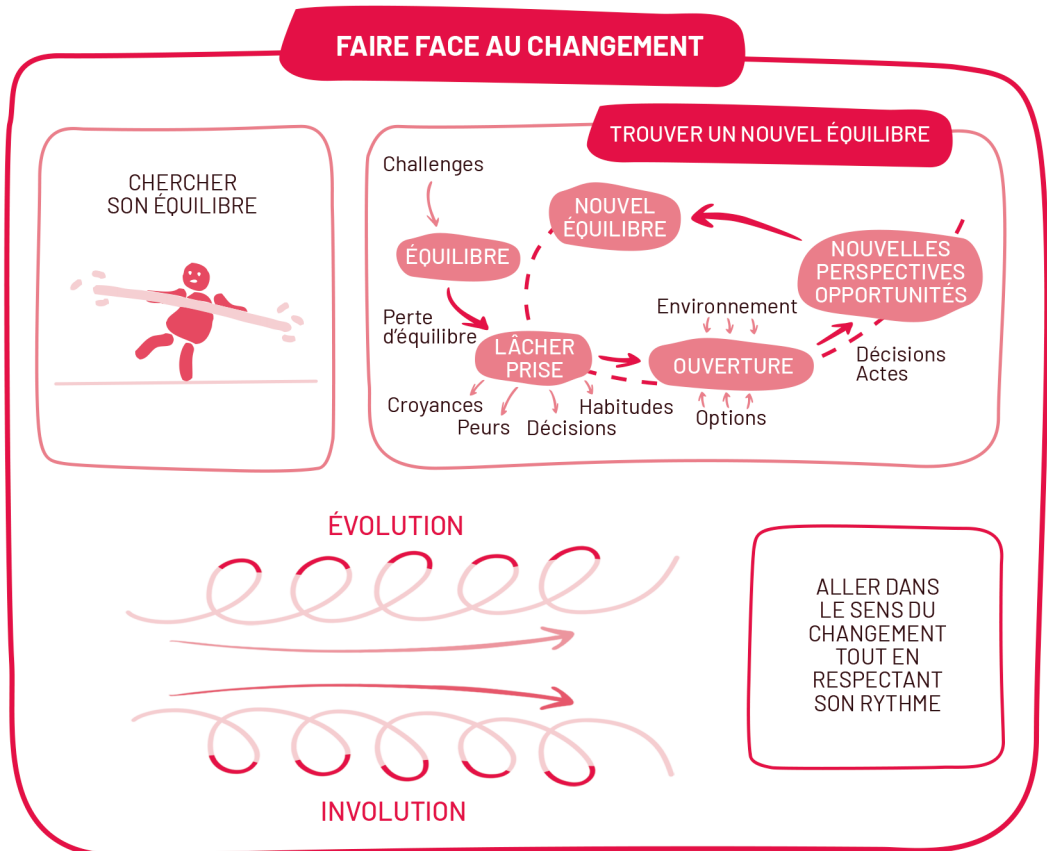


Ce chapitre va vous donner des clés pour mieux comprendre comment vous vivez les situations de changements et comment traverser ces périodes avec plus d'aisance. Vous allez prendre conscience de certains freins que vous pourriez rencontrer et réussir à les lever.

Au fur et à mesure de votre avancée dans la lecture de ce livre, vous allez découvrir que des éléments de la pensée critique peuvent vous aider à y parvenir. Vous pourrez identifier ceux qui vous parlent le plus et ceux qui vous sont moins familiers. Vous avez la liberté de vous arrêter pour vous interroger sur certains aspects en répondant à des questions et en mettant en pratique ce qui vous est suggéré. Vous pouvez choisir de vous focaliser sur ce qui vous intéresse le plus, pour en apprendre encore davantage, ou sur ce qui ne résonne pas du tout en vous, pour mieux le saisir.

Le besoin de retrouver un équilibre dans le changement

Si vous avez ce livre entre les mains, c'est que ce sujet vous intéresse de près ou de loin. La vie est venue vous challenger à de nombreuses reprises. Sinon, comment auriez-vous fait pour en être là où vous en êtes aujourd'hui ? Vous avez pris des décisions en vue de vous adapter à ces changements avec plus ou moins de facilité. Parfois, vous vous êtes senti bousculé car ces changements vous ont été imposés ; à d'autres moments, vous étiez partie prenante de ces évolutions et vous avez eu plus de facilité à y faire face. Dans ces moments, l'idée n'est pas de retrouver votre ancien équilibre, mais bien de trouver votre nouvel équilibre qui vous ouvrira de nouvelles opportunités.



Par exemple, **Chloé** est revenue au travail après un congé maternité. Il se passe beaucoup de choses en quelques semaines d'absence : des collègues partent en retraite, changent de poste, quittent l'entreprise. Les dossiers progressent, de nouveaux clients arrivent, d'autres partent. La technologie évolue sans nous. De nouveaux produits sortent au catalogue. Ses collègues, les échanges, les réunions, les brainstormings, les rigolades lui ont tellement manqué. À son retour, Chloé a dû accepter et gérer tous les changements liés au déménagement (celui des bureaux, mais aussi le sien) et au télétravail. Comment reprendre contact avec les collègues, comment se replonger dans les dossiers qui sont toujours en cours depuis son départ ou se familiariser avec ceux qu'elle doit prendre en route ? De surcroît, la famille s'est agrandie, et il lui faut trouver les modes de garde les plus adaptés pour les enfants, organiser ses déplacements lorsqu'elle va au bureau et faire que ces sessions au bureau en présentiel soient le plus efficaces possible mais également le moins pénibles possible.

Chloé va se rendre compte des ressources sur lesquelles elle peut s'appuyer en situation de changement. Comme elle, vous avez les moyens à votre portée pour trouver un équilibre dans les périodes de changement.

➤ Dans les périodes de changement que vous avez connues, quelles ont été les ressources internes ou externes qui vous ont été les plus utiles ?

.....

.....

.....

.....

➤ Qu'est-ce qui a favorisé le changement ?

.....

.....

.....

.....

Que signifie pour moi adaptabilité et pensée critique ?

Nous avons tous une idée de ce que peuvent recouvrir ces deux notions, que nous y ayons déjà réfléchi ou pas. Le mieux est de plonger dans ce que vous savez déjà et de le confronter à de nouvelles informations.



Utiliser
la comparaison
non plus pour soi
vis-à-vis des autres,
mais pour changer
de point de vue.

➤ Connaissez-vous des personnes dont la capacité d'adaptation est particulièrement développée (vous pouvez les nommer pour vous les représenter) ?

.....

.....

.....

.....

➤ Comment qualifieriez-vous ces personnes en termes de comportements (elles sont particulièrement...) et en termes d'aptitudes (elles sont capables de... ou sont particulièrement à l'aise pour...) ? Autrement dit, quelles forces et qualités leur attribueriez-vous que vous ne percevez pas ou qui sont trop peu développées chez d'autres personnes ?

.....

.....

.....

➤ Parfois il nous est plus facile d'identifier ces forces et faiblesses si nous les observons ou si nous pensons aux personnes autour de nous et à ce que nous aurions fait à leur place. Demandez-vous alors quelles qualités ou quels comportements vous avez pu identifier chez vous. Quels sont ceux qui font défaut aux personnes de votre entourage qui rencontrent des difficultés lors des périodes de changement ?

.....

.....

.....

➤ Si vous vous intéressez aux personnes qui, selon vous, ne font pas suffisamment preuve d'adaptabilité, à qui pensez-vous ? Comment décririez-vous ces personnes ?

.....
.....
.....

➤ Et vous, comment vous décririez-vous ou décririez-vous votre comportement dans les situations où vous êtes passé à côté d'opportunités de changement ou que vous avez pu constater que pour d'autres personnes cela se passait tout à fait différemment ?

– Je me suis

– J'ai eu tendance à

– J'ai préféré

– J'ai surtout pensé à

Maintenant que nous avons sollicité vos représentations sur l'adaptabilité, nous vous proposons de faire travailler votre cerveau droit, celui de la créativité. Dans cette optique, nous allons utiliser des cartes mentales qui vont vous permettre de faire émerger vos connaissances sur la pensée critique, l'adaptabilité et les liens entre les deux.

Je découvre les cartes mentales

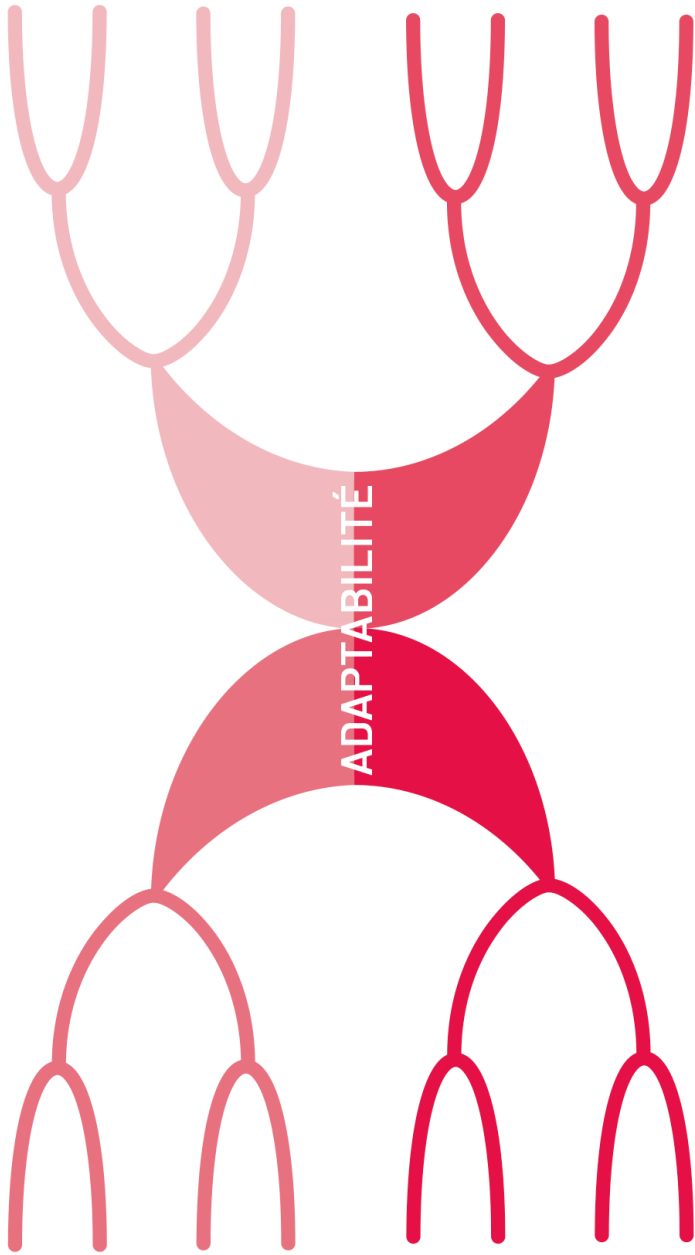
Durée : 15 minutes

Une carte mentale (ou *mind mapping*) permet d'explorer et d'expliquer un sujet en une seule page à l'aide de mots-clés et d'associations d'idées. Cette méthode permet d'en avoir une vision globale. Lancez-vous dans l'exercice !

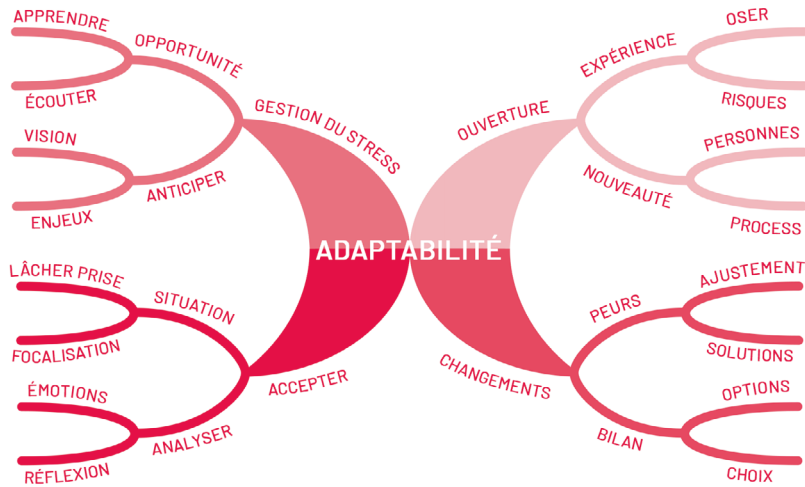
L'adaptation

Qu'évoque pour vous la capacité d'adaptation ? Écrivez le mot « adaptabilité » ou « être adaptable » au centre d'une page blanche. Ajoutez des branches pour les idées principales et des sous-branches pour les idées secondaires, et ainsi de suite jusqu'à 3 ou 4 ramifications – pas plus, pour que l'ensemble reste lisible (comme dans l'exemple ci-contre que vous pouvez compléter).

Remarque : laissez libre cours à votre imagination en utilisant des couleurs si vous le désirez, des mots-clés, des dessins, des listes, etc. Laissez votre intuition vous guider. Vous pouvez vous aider en vous remémorant une situation dans laquelle vous avez dû faire preuve d'**adaptabilité** : par exemple, un changement dans votre travail, dans votre vie privée.



Nous avons réalisé notre propre carte mentale de l'adaptabilité. Elle ne rend pas compte de la réalité, mais de notre représentation. Il ne s'agit ni de la reproduire, ni de vous en inspirer. En effet, chaque carte mentale raconte qui vous êtes, comment vous voyez les choses et les liens que vous faites entre les éléments qui font sens pour vous.



La pensée critique

Maintenant que vous y avez pris goût, vous allez dessiner la carte mentale de ce que représente pour vous faire preuve de **pensée critique**. La consigne est identique, seul le texte au milieu change (le cœur de la carte). Laissez-vous aller à écrire, représenter ce qui vous vient à l'esprit spontanément. Ajoutez-y toutes les branches qui vous viennent à l'esprit tant que votre représentation reste lisible.

Remarque : pour vous aider, vous pouvez vous visualiser dans une situation précise. Par exemple, une discussion que vous avez eue récemment avec une connaissance dont le point de vue était opposé au vôtre, et que vous avez cherché à convaincre. Vous pouvez également penser à une décision que vous aviez à prendre et qui a nécessité que vous fassiez un choix.