

Dans quelle mesure pouvez-vous vous adapter au labyrinthe de la vie ?

« Les esprits sont comme les parachutes. Ils ne fonctionnent que lorsqu'ils sont ouverts. » –
Louis Pauwels

Selon Max McKeown, « tout échec est un défaut d'adaptation. Tout succès est une adaptation réussie ». McKeown nous enseigne que la première étape pour nous adapter plus facilement est d'être attentifs et de reconnaître que nous devons nous adapter. La seconde étape est de comprendre comment nous devons nous adapter.

Qu'est-ce que l'adaptabilité pour vous ? Est-ce une manière de passer partout sans vous faire remarquer, un peu comme un caméléon ? Est-ce une aptitude qui vous permet d'être en phase avec votre environnement et les gens que vous côtoyez ? Connaissez-vous des personnes qui possèdent cette compétence ? La possédez-vous vous-même ? Savez-vous comment l'acquérir ?

Pour vous aider à répondre à ces questions, explorons l'histoire intitulée *Qui a piqué mon fromage ?* créée par Spencer Johnson. Le récit met en vedette la réaction de deux souris (Flèche et Flair, qui se fient à leur instinct) et de deux « minigus » (Polochon et Baluchon, qui représentent des hommes ayant des croyances et des connaissances) qui se font piquer leur fromage. Ils doivent donc sortir de leur zone de confort pour partir à la recherche de fromage, ce qu'ils feront chacun à leur façon.

- Flair anticipe les changements et la nouveauté.
- Flèche se met rapidement en mode « action » à la suite d'un changement.
- Polochon ressent de la peur et ne veut pas faire face au changement.
- Baluchon est emballé par le changement et y voit une occasion nouvelle.

Cette histoire est une métaphore démontrant comment chaque personnage fait face au changement : certains sont propulsés vers le changement, ils l'anticipent, s'y adaptent et l'apprécient. Mais Polochon appuie sur les freins par peur. Johnson pose la question importante : « Que feriez-vous si vous n'aviez pas peur ? »

Et vous ? À quel personnage ressemblez-vous le plus ? Des frictions sont possibles entre ce que veulent les personnages et les moteurs qui les propulsent ou les freins qui les empêchent d'atteindre la réalisation de leurs désirs. Lorsqu'un changement ou une nouveauté croise votre chemin, retournez-vous en arrière ou continuez-vous à avancer vers vos objectifs ? Pensez-vous être Flair, Flèche, Polochon ou Baluchon ? Qui est le plus susceptible de surmonter le changement et de trouver son fromage ?

Del Jones, dans un article pour *USA Today*, suggère que « le labyrinthe, d'une certaine manière, représente les différents chemins de la vie. Le fromage est une métaphore de ce qui compte le plus, qu'il s'agisse du travail, de la famille, de la santé ou autre ». Cette histoire met en lumière une compétence essentielle pour les leaders : l'adaptabilité. Selon le livre *Leadership 2.0* de Travis Bradberry, le leadership adaptatif est une combinaison unique d'habiletés, de perspectives et d'efforts permettant d'atteindre l'excellence. Plus précisément, l'auteur mentionne que les leaders adaptatifs font preuve d'intelligence émotionnelle, sont sensibles à la justice organisationnelle, ont des traits de caractère inspirants (comme l'intégrité et l'ouverture à la différence) et sont capables de se développer personnellement, d'apprendre constamment et de développer les autres.

Voici donc deux conseils pour développer votre adaptabilité, inspirés du livre *For Your Improvement* de Michael Lombardo et Robert Eichinger :

- **Choisissez vos batailles.** S'adapter ne signifie pas être d'accord avec tout et dire oui à tout. Cela signifie écouter et apprécier de nouvelles idées, voir leur potentiel et ne pas être « allergique » aux changements. Vous pouvez rester ouvert aux autres tout en exprimant vos opinions. Comment faire ? Lorsque quelqu'un vous propose une nouvelle idée, écoutez attentivement, cherchez à en apprendre plus et soyez réceptif. Si vous pensez que l'idée ne mérite pas d'être explorée davantage, expliquez vos raisons avec diplomatie et sans jugement.
- **Sortez de votre zone de confort.** Si vous percevez chaque changement comme une agression personnelle, il est utile d'accueillir davantage de petits changements dans votre vie. Faites de petits pas pour vous familiariser avec le changement : prenez un nouvel itinéraire pour aller au travail, essayez un nouveau plat au restaurant, changez la décoration de votre bureau, etc. En intégrant des nouveautés dans votre vie, vous apprendrez à voir le changement comme un événement neutre plutôt qu'une menace. Comme le dit Jacques Prévert : « La meilleure façon de ne pas avancer est de suivre une idée fixe. »

Autoévaluation rapide

Sur une échelle de 1 à 10, à quelle fréquence avez-vous tendance à sortir de votre zone de confort ? Veuillez expliquer votre réponse dans votre journal d'apprentissage.

Votre défi

Cet exercice vous invite à développer votre capacité d'adaptation cette semaine. Notez vos expériences dans votre journal d'apprentissage. Pendant au moins trois journées complètes, démontrez beaucoup d'adaptabilité en suivant ces consignes :

- Soyez ouvert aux nouvelles idées et aux différentes façons de voir les choses.
- Faites preuve de flexibilité dans votre réponse aux situations difficiles.
- Gérez calmement les demandes inattendues.

- Adoptez une vision réaliste de la situation et adaptez vos attitudes et vos comportements en conséquence.
- Comprenez qu'il peut y avoir plusieurs interprétations d'une situation et diverses solutions viables aux problèmes.
- Acceptez l'idée que vous n'avez pas toujours raison et que les autres peuvent avoir une part de vérité. Soyez ouvert à leurs perspectives.
- Changez ce que vous faites si vous constatez que cela ne fonctionne pas.
- Adaptez votre façon de communiquer avec les autres en fonction de leurs besoins.

Gardez une trace de vos efforts et de vos expériences dans votre journal d'apprentissage.

Réflexion

Répondez aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage.

1. Quelles ont été vos réactions pendant l'exercice ?
2. L'exercice était-il facile ou difficile à faire ? Pourquoi ?
3. Qu'est-ce que cet exercice vous a appris sur votre niveau d'adaptabilité ?
4. Il est souvent difficile de s'adapter et d'être flexible, car cela nécessite de remettre en question ses habitudes et ses certitudes, d'accepter l'incertitude et le changement constants ainsi que de développer une capacité à s'ajuster rapidement aux nouvelles situations et aux défis imprévus. Cela demande également une ouverture d'esprit ainsi qu'une capacité à apprendre continuellement et à voir les obstacles comme des occasions de croissance personnelle et professionnelle. De plus, notre ego peut être fragile et se blesser facilement lorsque nous sommes mis en présence de nos erreurs ou de nos limites, ce qui rend difficile d'accepter d'être dans l'erreur. Pourquoi est-ce difficile pour vous ?
5. Quels sont les avantages de l'adaptabilité pour les leaders ?
6. Que peuvent faire les leaders pour augmenter le niveau d'adaptabilité des membres de leur équipe ?

Faites part de vos réflexions à votre équipe de rétroaction.

Plan d'action

Dans votre journal d'apprentissage, décrivez trois actions précises que vous entreprendrez dès maintenant pour développer votre adaptabilité au quotidien.