

ADAPTABILITE



Comment améliorer sa capacité d'adaptation ?

Dans un mode V.U.C.A (Volatile, Uncertain, Complexe, Ambiguë), l'adaptabilité est une aptitude fortement recherchée aussi bien en entretien de recrutement que dans la gestion d'une carrière.

L'adaptabilité se caractérise par votre capacité à vous adapter à de nouvelles circonstances, et de voir les véritables bénéfices ou les effets positifs du changement. Vous faites preuve d'une grande flexibilité.

Vous pouvez la développer. Voici quelques pistes pour y parvenir :

➤ APPRENDRE A GERER SES EMOTIONS & SON STRESS

Savoir prendre du recul pour ne pas réagir à chaud.

Observer la situation sous un autre angle.

- **Apprendre à reconnaître les signaux physiologiques & sensations physiques**

Ex : Appréhension, anxiété, énervement, nervosité, se sentir submergé, solitude, agitation...

Ex : Esprit qui ressasse, qui tourne en rond - cœur qui s'emballé - respirations difficile, boule à l'estomac et gorge, transpiration excessive, cage thoracique oppressée ...

- ***Etablir une stratégie de comportements pour faire redescendre la pression (en amont de la situation, et s'entraîner à faire les exercices pour être prêt)***

a) LA RESPIRATION

Apprendre à respirer pour abaisser son niveau de tension

- Exercices de cohérence cardiaque (5, 5, 5) : Inspirer sur 5 secondes, Expirer sur 5 secondes, pendant 5 minutes
- Exercices de méditation de pleine conscience (tapez « pleine conscience » sur google), pendant 5 minutes

b) LA BULLE

Imaginez une bulle transparente qui vous englobe totalement ; vous percevez votre environnement, mais les bruits à l'intérieur sont atténués ; vous êtes en sécurité, au calme. Vous pouvez fermer les yeux et vous remémorer un moment de joie, de bonheur et le revivre pleinement pendant 5 minutes.

- ***Visualiser un feu tricolore***

Feu vert = la situation est sous contrôle

Feu orange = je reconnais certains symptômes physiques & physiologiques

⇒ Je METS EN PLACE MA STRATIGIE pendant 5 minutes

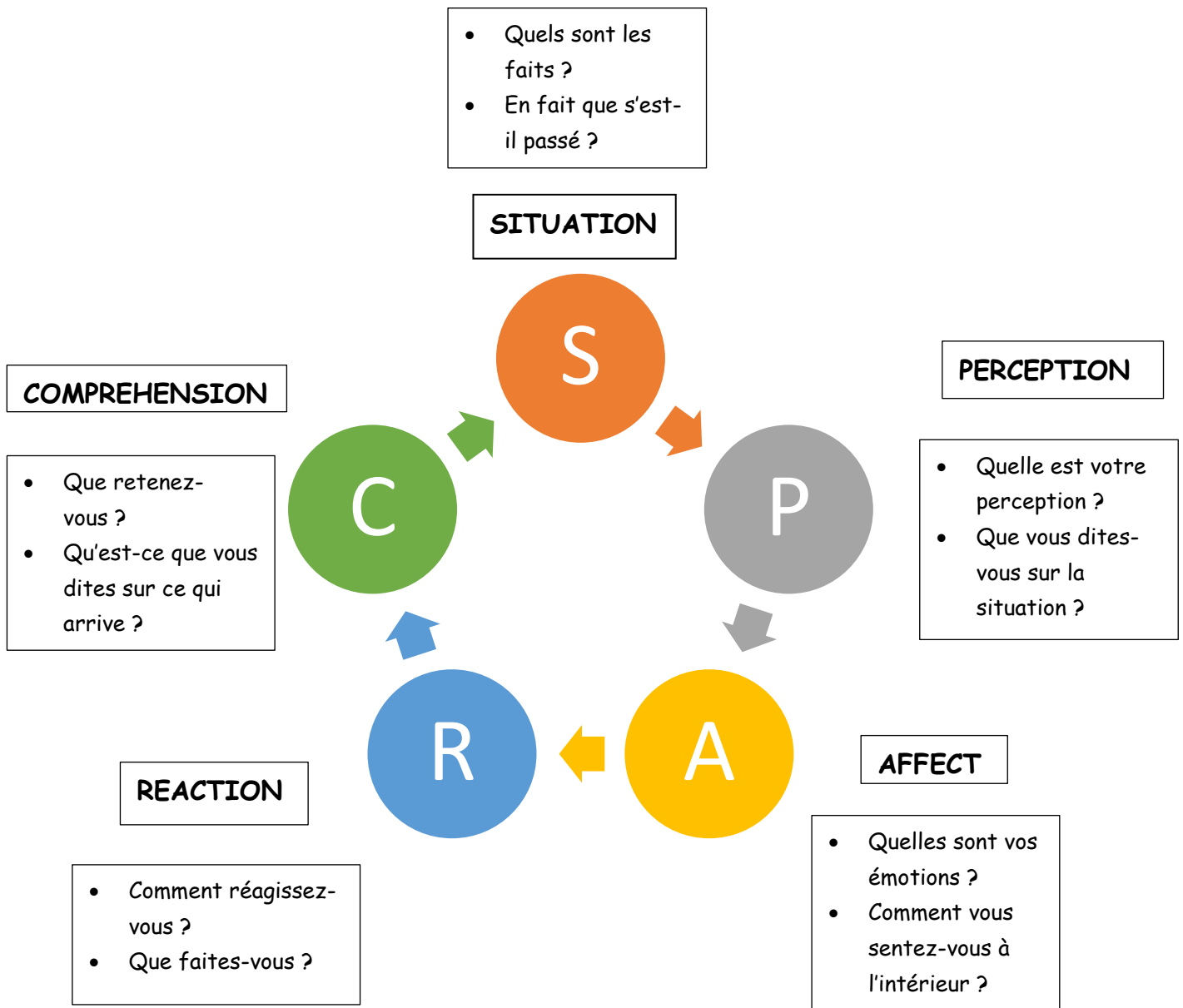
Feu rouge = J'arrête TOUT - Je m'ISOLE - J'applique une des stratégies pendant 10 minutes

➤ **DOPER SA RESILIENCE**

Le changement est inéluctable ; lutter contre est contreproductif.

Analyser la situation, écouter les critiques constructives, tirer profit de ses erreurs pour rebondir et ne pas les reproduire.

Appliquez le modèle **S.P.A.R.C** :



1. **S(ituation)** : Evaluer la situation

Restez neutre et objectif.

Ne laissez pas de place à l'interprétation.

Quels sont les faits vérifiables et observés ?

En fait, que s'est-il réellement passé ?

2. **P(erception)** : Percevoir autrement

Adoptez une flexibilité mentale pour prendre du recul.

Comment pourriez-vous voir la situation autrement ?

Quelle est la pire chose qui pourrait vous arriver après ça ?

Quelle est la meilleure chose qui pourrait vous arriver ?

Quelle est la chose la plus susceptible d'arriver ?

3. **A(ffection)** : Gérer les émotions

Evoquez vos émotions pour en diminuer la force.

Quelles sont vos émotions ?

Comment vous sentez-vous à l'intérieur en évoquant la situation ?

Nommer vos émotions, exprimez-les par écrit pour prendre du recul

Plongez- vous dans des activités absorbantes et captivantes (perdre la notion du temps)

Pratiquez une activité apaisante (cohérence cardiaque, méditation ...)

Pratiquez une activité physique

4. **R(éaction)** : Réagir en conscience

Adoptez une réaction responsable.

Ne rien faire est contre-productif

Faites un petit pas gagnant, quelque chose qui vous plait, pour sortir de la paralysie.

Entourez-vous de personnes positives

Pratiquez la communication non violente

(Observer, Dire ses sentiments, Exprimer ses besoins, Demander)
Fixez-vous des objectifs réalistes et réalisables

5. **C(compréhension) : Comprendre et trouver du sens**

Que retenez-vous de la situation ?

Qu'est-ce que vous en pensez après coup ?

Optez pour un état d'esprit flexible.

On peut toujours apprendre de ses échecs, de situations difficiles

Choisir ce que vous pouvez contrôler dans votre vie et ce que vous ne pouvez pas

Adoptez un comportement flexible face aux changements

(ils sont souvent perçus comme inconfortables ou menaçants, mais ils font partie de la vie)

Être conscient de ses capacités à faire face à l'adversité

Considérer les obstacles comme une opportunité pour apprendre et grandir

Donner du sens à l'épreuve que vous traversez.

Tentez de déterminer ce que cela vous a appris, ce que cela vous a permis de réaliser

Avec du recul, est-ce que cette situation n'a pas été une chance de l'avoir vécu ?

Lâchez prise, si vous n'y trouvez aucun sens (comme pour une maladie),

ça viendra plus tard

➤ CONNAÎTRE SES FORCES & POINTS D'AMÉLIORATION

Une bonne connaissance de soi (de ses forces) et de ses limites nous permet d'avancer dans notre vie professionnelle plus sereinement et de nous améliorer via la formation.

Vous pouvez tester vos forces par le biais du [Via Institute on Character](#).

Le **VIA Institute on Character**, est un organisme sans but lucratif voué à apporter la science des forces de caractères dans le monde. Pour ce faire, il crée et valide des enquêtes de caractères, soutien les chercheurs, et développe des outils pratiques basées sur les forces des individus.

Il vous suffira de 15 minutes pour passer le test :

[Learn Your Character Strengths & Personal Traits | VIA Institute \(viacharacter.org\)](#)

➤ QUELQUES EXERCICES AU QUOTIDIEN

- Reformulez un obstacle que vous devez surmonter pour en faire une nouvelle compétence
- Cherchez à vous adapter à une personne qui est très différentes de vous
- N'ayez pas peur de demander de l'aide ou des explications au sujet d'un nouvel environnement dans lequel vous allez devoir évoluer
- Lancez-vous des défis chaque semaine pour sortir de votre zone de confort, soyez curieux, aller à la rencontre de nouveaux horizons
- Chaque trimestre, élargissez vos compétences par vos lectures, ateliers ou en vous formant (de nombreuses plateformes e-learning sont à votre disposition)