FORCES

Compétences au travail

Adaptabilité

ABC

Alpha pour la vie Canada

Bienvenue à *FORCES Compétences au travail!*

Le programme vous aide à développer vos compétences pour l'apprentissage, le travail et la vie, notamment :

- Motivation
- Attitude
- Sens des responsabilités
- Présentation
- Collaboration
- Gestion du temps
- Adaptabilité
- Gestion du stress
- Lecture
- Rédaction
- Calcul
- Compétences numériques
- Résolution de problèmes
- Assurance
- Communication
- Créativité et innovation

Ces compétences sont utilisées dans presque tous les emplois et dans la vie quotidienne. Ils nous permettent également d'acquérir de nouvelles compétences et de nous adapter aux changements. Améliorer vos compétences peut vous aider à vous bâtir une bonne vie.

Vous pouvez aussi suivre ces cours sur plateformedecompetencesabc.ca.

Cet atelier

De nos jours, notre monde change très vite, et il faut être capable de faire face aux changements quotidiens. De nombreux emplois se transforment également rapidement. Afin de mieux réussir au travail, nous devons être capables et désireux d'apprendre de nouvelles façons de faire les choses. Cette compétence s'appelle l'adaptabilité.

Dans cet atelier, nous examinerons comment nous réagissons au changement. Nous apprendrons également des stratégies pour mieux affronter les défis reliés au changement. De plus, nous verrons pourquoi l'adaptabilité au travail est importante. Nous parlerons ensuite de ce qu'il faut faire si on vous demande d'apporter des changements qui vont à l'encontre de vos valeurs personnelles.

Copyright © ABC Alpha pour la vie Canada, 2024
UPOSADP2024-05-06-2-FR
Publié pour la première fois en 2021 par ABC Alpha pour la vie Canada. Tous droits réservés.
Distribué aux organismes du Canada par ABC Alpha pour la vie Canada.

Partenaires dans le développement de l'atelier *FORCES Compétences au travail*

Contenu développé en collaboration avec Futureworx Society.

Canada

Ce projet est financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du programme compétences pour réussir.

FORCES Compétences au travail a été développé avec le soutien du partenaire fondateur Canada Vie

En quoi consiste l'adaptabilité?

Quand vous pensez à quelqu'un ou à quelque chose qui fait preuve d'**adaptabilité**, que voyez-vous?

- Un jeune enfant qui arrive au Canada d'un autre pays et qui apprend rapidement une nouvelle langue et un nouveau mode de vie?
- Un ami qui perd son emploi, mais retourne à l'école pour acquérir de nouvelles compétences et se qualifier pour un nouvel emploi meilleur que le précédent?
- Ou peut-être un raton laveur qui fouille dans vos poubelles? Les ratons laveurs se sont bien adaptés à la vie en ville!
- Dans cet atelier, nous parlons surtout de l'adaptabilité au travail, mais il y a de nombreux moments dans la vie où nous devons nous adapter aux changements.

L'**adaptabilité**, c'est la façon dont vous réagissez au changement.

Parlons-en

- Que signifie pour vous l'adaptabilité?
- Pouvez-vous penser à une époque où vous avez dû vous adapter à un changement dans votre vie?
- Nous devons nous adapter à de petits changements tous les jours. Pouvez-vous penser à quelques exemples?

Explorer le changement : deux activités

Activité nº 1 :

Croisez les bras. Puis croisez-les à nouveau, dans l'autre sens.

- La deuxième fois que vous avez croisé les bras, était-ce plus facile ou plus difficile?
- La plupart d'entre nous avons pris l'habitude de nous croiser les bras dans un sens seulement. Pourquoi les habitudes nous semblent-elles plus faciles à faire que ce qui est nouveau? Pourquoi les habitudes sont-elles difficiles à changer?
- Pensez-vous qu'avec de la pratique on pourra se croiser les bras plus facilement dans les deux sens?

Lorsque nous répétons une action plusieurs fois, notre cerveau crée un puissant réseau de connexions. C'est pour ça que c'est si facile. Changer une habitude est gênant au début, parce que notre cerveau doit emprunter une nouvelle voie. Il faut de la pratique pour créer un nouveau parcours dans notre cerveau.

Activité nº 2 :

Prenez vos affaires, levez-vous et choisissez une autre place. Prenez une minute pour vous réinstaller.

- Qu'avez-vous ressenti quand on vous a demandé de vous trouver une nouvelle place?
- Avez-vous vu ça comme une bonne occasion de vous asseoir avec quelqu'un de nouveau? Ou était-ce un changement qui a créé un malaise? Ou peut-être un peu des deux?
- Préférez-vous retourner à votre ancienne place? Ou rester là où vous êtes assis?

Nous avons tous nos propres façons de réagir au changement. Certaines personnes aiment beaucoup le changement. D'autres préfèrent une vie plus stable. Il n'y a pas de « bonne » façon de faire les choses, tant qu'on peut s'adapter aux besoins.

Pensons-y un peu

- Comment une personne fait-elle preuve d'adaptabilité au travail?
- Comment savoir si quelqu'un a de la difficulté à s'adapter au travail? Comment agira-t-il?
- En groupe, discutez de la manière dont vous pourriez décrire l'apparence et la voix de chaque personne dans les situations de travail énumérées dans le tableau ci-dessous.

Capable et incapable de s'adapter au travail

Situation au travail	Capable de s'adapter	Incapable de s'adapter
Commencer à travailler avec une nouvelle équipe		
Aider les clients qui attendent dans une longue file		
Travailler avec un nouveau logiciel qui ne fonctionne pas bien		
Arriver sur le chantier pour constater que les matériaux nécessaires n'ont pas été livrés		

À quel point puis-je m'adapter aux situations?

Lisez les exemples du tableau ci-dessous. Pour chaque exemple, cochez la case qui vous ressemble.

Auto-évaluation de l'adaptabilité

Exemple	Presque toujours; c'est facile pour moi.	La plupart du temps, mais ça peut être stressant.	De temps en temps; je trouve souvent cela difficile.	Je ne sais pas.
Je m'adapte rapidement au changement.				
Je suis prêt à apprendre de nouvelles compétences et procédures.				
Je suis ouvert à des nouvelles idées.				
Je cherche des moyens de faire fonctionner les changements au lieu de m'arrêter à ce qui ne marchera pas.				
Je reste calme et je cherche des solutions aux problèmes.				

Parlons-en

- Quelles caractéristiques de l'adaptabilité vous viennent plus facilement?
- Lesquelles sont moins naturelles pour vous?

Résister au changement

Le changement, ce n'est pas toujours facile! La plupart des gens se sentent à l'aise dans leurs habitudes, de sorte que leur première réaction au changement peut être négative ou incertaine.

Voici Calla

Calla est une préposée aux services de soutien à la personne dans un centre de soins de longue durée. Un matin, elle arrive au travail après une tempête de verglas; beaucoup de ses collègues ne sont pas encore arrivés. « Nous avons besoin de vous au quatrième étage aujourd'hui », dit son superviseur. « Ils n'ont qu'un seul préposé. Je suis désolé, vous allez être très occupée en attendant l'arrivée de nos collègues. »

Calla est en colère. Elle travaille toujours au troisième étage, auprès des mêmes résidents. Le quatrième étage est destiné aux patients atteints de démence et aux patients ayant eu un accident vasculaire cérébral (AVC) : ils ont besoin de beaucoup plus de soins. Certains sont très confus ou facilement contrariés. Ces patients ne connaissent pas Calla et ils pourraient ne pas lui faire confiance tout de suite.

« Ce n'est pas juste, pense-t-elle. Je me suis donné la peine de venir travailler malgré la tempête, et c'est comme si on me punissait pour ça. »

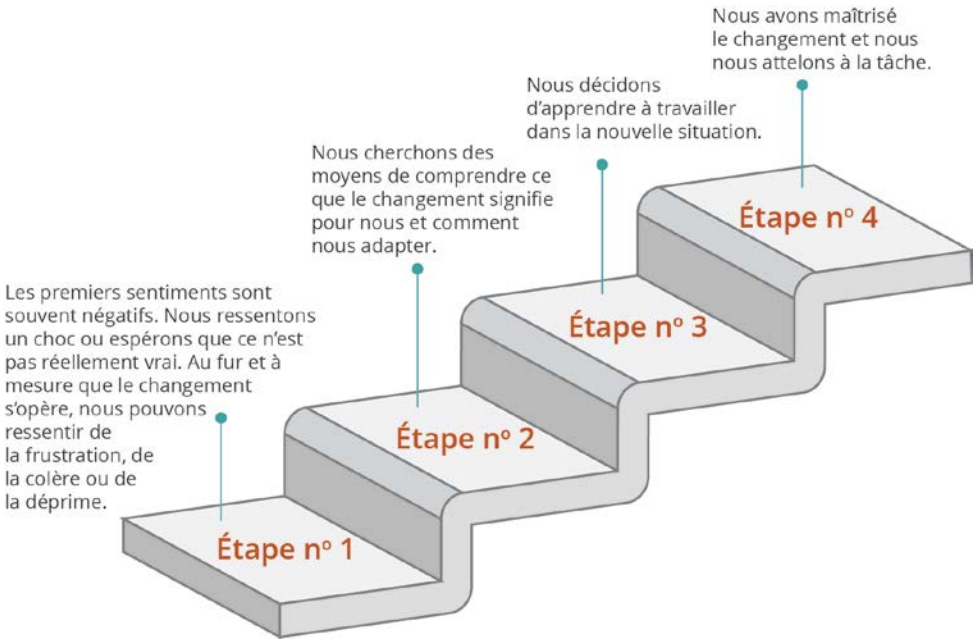
Parlons-en

- Si Calla reste en colère, comment cela affectera-t-il sa journée?
- Même un changement à court terme dans nos habitudes quotidiennes ou une crise mineure peuvent créer des remous. Qu'est-ce qui pourrait aider Calla à mieux faire face à ces défis?
- Peut-être que Calla a de la difficulté à voir le bon côté des choses. Quels effets positifs le changement pourrait-il y avoir?

Le changement peut être bon, mauvais, ou un peu des deux. Ce qui est bon pour un employeur ne l'est pas toujours pour ses employés. Mais parfois, ce qui semble être un changement négatif mène à de nouvelles occasions.

Étapes à suivre pour le changement

Lorsque les gens sont confrontés à des changements difficiles, ils doivent passer par quatre étapes pour s'adapter.



Les employés pouvant s'adapter au changement sont capables de surmonter l'étape 1 et de passer à autre chose. Ils se concentrent sur la tâche. Ils font tout leur possible pour gérer le changement.

Réfléchir au changement :

- Certains changements dans la vie sont très difficiles. Dans ces cas, l'étape 1 peut prendre un certain temps et peut ressembler beaucoup au deuil, car nous vivons un sentiment de perte.
- Même les changements qui nous rendent heureux, voire fébriles, demandent de l'adaptabilité. Pensez à un mariage, à la naissance d'un enfant ou encore à une promotion. De quelle façon ces événements positifs peuvent-ils créer des situations difficiles?

L'adaptabilité en action

En faisant preuve de souplesse et de volonté, nous pouvons composer avec les hauts et les bas de la vie. Cela fera aussi de vous un employé plus précieux.

Voici Fouad

Fouad et sa famille, des Syriens, sont venus vivre au Canada. C'est un installateur de cloisons sèches très compétent. En Syrie, il a créé de magnifiques plafonds sculptés.

Fouad apprend que ce type de plafond n'est pas populaire au Canada. Et jusqu'à ce que son français s'améliore, il aura du mal à trouver du travail sur les chantiers de construction. Il est découragé.

Une entreprise qui s'occupe d'immeubles d'appartements lui offre un poste de réparation et de peinture de cloisons sèches. On n'utilise pas toutes ses compétences, et ça ne paie pas très bien, mais il pense que c'est un bon début. Il apprend les mots français nécessaires au travail. Il travaille dur et fait bien sa tâche. Son patron est satisfait de son travail. Au moment où un meilleur poste sera offert à Fouad, il aura une bonne lettre de recommandation.

Parlons-en

- Il faut savoir s'adapter dans un nouveau pays, ce qui est très difficile. Sur quel plan des immigrants comme Fouad doivent-ils s'adapter?
- Déménager d'un village éloigné à une ville, c'est aussi un grand changement à surmonter. Comment les gens provenant d'un village doivent-ils s'adapter à la vie en ville?
- Tout comme Fouad, c'est normal de se sentir déprimé lorsque les lendemains semblent sombres. Comment a-t-il trouvé un moyen d'aller de l'avant malgré tout?

Voici Dawn

Dawn travaille dans une petite usine de chaussures. Elle aime la façon dont ses collègues interagissent entre eux. Elle est fière de son travail. Le jour vient où les propriétaires vendent l'entreprise à un grand fabricant de chaussures. On dit à Dawn que la petite usine fermera et que certains travailleurs se verront offrir des postes dans la nouvelle usine principale de l'entreprise.

Au début, Dawn est très contrariée. La nouvelle usine est située à la périphérie de la ville, et elle ne veut pas aller travailler si loin. Elle n'aime pas l'idée d'un immense lieu de travail. Elle pense qu'elle devra démissionner.

Mais elle se force à garder l'esprit ouvert. Ce soir-là, elle écrit sur un bout de papier ses questions. Le lendemain, lors d'une séance d'information, elle apprend qu'on peut facilement se rendre à la nouvelle usine. Elle vient d'être modernisée de fond en comble, avec de nouveaux équipements. De plus, ils ont une bonne assurance-maladie et un bon régime d'avantages sociaux. Ça serait très utile pour elle.

À son entrevue avec les nouveaux propriétaires, Dawn est prête à montrer pourquoi c'est elle la meilleure. Elle dit qu'elle travaille déjà fort pour maîtriser rapidement de nouvelles tâches, donc elle est convaincue de pouvoir s'adapter à la nouvelle usine. Elle leur dit qu'elle est enthousiaste à l'idée d'accroître ses compétences en suivant une formation sur la nouvelle machinerie.

Dawn est embauchée et, parce qu'elle apprend vite et qu'elle a une bonne attitude, elle est rapidement promue au poste de superviseure. « Je m'ennuie de mon ancien milieu de travail, dit-elle. Mais ici, j'ai plus de chance d'aller de l'avant. Ce changement a été bon pour moi. »

Parlons-en

Dans le tableau ci-dessous, dressez la liste de ce que Dawn a pensé, dit et fait pour s'adapter aux changements dans son travail.

Comment Dawn s'est adaptée au changement

Pensé	
Dit	
Fait	

- Pourquoi est-il parfois difficile d'agir comme Dawn et de tirer le meilleur parti du changement?

Comment accroître notre adaptabilité

L'adaptabilité est une compétence que nous pouvons apprendre. Comme pour toute autre compétence, nous devons nous entraîner! Voici quelques façons de nous exercer à nous adapter :

Obtenez de nouveaux points de vue et essayez de comprendre les autres. Essayez de faire cette activité dans votre groupe : Chaque personne présente ses pensées sur les sujets suivants : l'hiver, les mets épicés, les films d'horreur, les rats comme animal de compagnie, le camping. Vous aurez probablement des réactions très différentes. Écoutez attentivement le raisonnement de chaque personne.

Essayez d'accomplir une tâche à la manière d'une autre personne, même si ce n'est pas ce que vous préfériez faire. Même les choses les plus simples, comme prendre un autre itinéraire en voiture, vous aideront à être plus flexible lorsque vous travaillez avec d'autres personnes.

Soyez ouvert aux apprentissages. Les gens qui sont des apprenants confiants s'adapteront plus facilement aux situations. Essayez de voir chaque expérience, chaque défi comme une chance d'apprendre et de grandir. Demandez-vous : qu'ai-je appris de cette expérience? Qu'est-ce qui s'est bien passé? Qu'est-ce que je ferai différemment la prochaine fois?

Faites comme si vous occupiez un nouveau poste. Nous avons tendance à résister au changement parce qu'il perturbe nos habitudes de travail, dans lesquelles nous nous sentons déjà bien. Imaginez un instant que vous commencez à faire un nouveau travail. Lorsque nous nous retrouvons dans de nouvelles fonctions, nous sommes toujours prêts à apprendre. En adoptant une telle attitude, nous nous adaptons rapidement aux changements.

Transformer les défis en possibilités. Les gens faisant preuve d'adaptabilité recherchent le bon côté des choses lorsqu'il y a des changements. Donc, lorsque vous êtes face à un défi, prenez un instant pour voir ce qu'il a de bon pour vous.

Transformer les défis en possibilités.

Les personnes adaptables recherchent des opportunités quand les choses changent. Pour chaque événement et chaque résultat non désiré figurant dans le tableau ci-dessous, décrivez une opportunité possible.

Les bons côtés du changement

Événement	Résultat indésirable	Le bon côté des choses
Il y a une tempête de neige.	Votre voyage est annulé.	
Vous travaillez moins d'heures au travail.	Vous gagnez moins d'argent.	
Un client est en colère.	Vous recevez des réprimandes et vous vous sentez mal.	
Votre sous-sol est inondé.	Vous avez de gros dégâts à nettoyer.	

Rester fidèle à soi-même

C'est bien de pouvoir s'adapter aux situations de la vie, au travail comme au quotidien.

Mais pouvoir s'adapter ne signifie pas que vous vous pliez à tous les changements, quels qu'ils soient. Nous avons tous des **valeurs fondamentales** auxquelles nous ne sommes pas prêts à renoncer. Nous avons aussi d'autres responsabilités que le travail : par exemple, envers nos familles, nos valeurs et notre propre bien-être.

Les valeurs fondamentales sont des idées si importantes pour nous qu'elles nous guident dans nos vies.

Quelles sont mes valeurs?

Lisez la liste des valeurs ci-dessous. Identifiez les valeurs qui sont les mêmes que vos valeurs fondamentales à la maison et au travail. Y a-t-il des valeurs qui sont absentes?

Fiabilité
Créativité
Service aux autres
Ouverture d'esprit
Honnêteté
Courage
Bonne humeur
Santé physique
Compassion
Esprit positif
Loyauté
Apprentissage
Esprit d'aventure
Respect
Motivation
Passion

Dans le tableau ci-dessous, écrivez les valeurs que vous avez trouvées à la page 12. Si la valeur est importante pour votre vie personnelle, écrivez-la dans la colonne de gauche. Si la valeur est importante pour votre vie professionnelle, écrivez-la dans la colonne de droite. Vous pouvez écrire une même valeur dans deux colonnes si cela vous convient.

Valeurs à la maison et au travail

Valeurs à la maison	Valeurs au travail

Le travail et nos valeurs

- La compagnie de Jenna veut qu'elle passe à l'équipe de nuit. Mais Jenna est une mère célibataire et elle veut être avec ses enfants le soir : c'est très important pour elle.
- Pierre travaille dans une usine de filtration d'eau. On lui dit d'apporter des changements qui leur permettront d'économiser de l'argent. Cependant, il sait que le nouveau processus n'est pas aussi sécuritaire. Il craint que les gens tombent malades si l'eau n'est pas bonne à boire.
- Il y a eu des compressions de personnel et Mario fait maintenant le travail de deux personnes. Il fait des heures supplémentaires tous les jours et n'a pas de temps pour lui. Il mange de la nourriture à emporter la plupart des soirs, il n'est pas allé courir et n'a pas vu ses amis depuis des semaines et son appartement est en désordre.

Parlons-en

Dans chacun des cas ci-dessus, les exigences du travail vont à l'encontre d'une valeur fondamentale du travailleur :

- Pouvez-vous identifier la valeur fondamentale en jeu dans chacun des cas?
- Que penseriez-vous de ce changement?
- On peut remettre sa démission ou refuser d'apporter le changement demandé, mais ces options sont très risquées. Que pourraient faire Jenna, Pierre ou Mario pour améliorer leur situation?

Résilience

La vie est pleine de hauts et de bas. Une partie de l'adaptabilité réside dans la capacité de surmonter les moments difficiles, de se relever et de continuer. C'est ça, la **résilience**.

Une personne **résiliente** sait se relever après de dures épreuves, devenir plus forte et relever les défis.

Les questions portant sur la résilience et l'adaptabilité sont directement liées à notre perception des choses (qu'elle soit bonne ou mauvaise).

Les personnes résilientes ont tendance à avoir certaines choses en commun :

1. Elles sont remplies d'espoir, mais elles sont aussi réalistes.
2. Elles ne se laissent pas envahir par leurs émotions.
3. Elles sont capables de réfléchir aux problèmes et de trouver des solutions.
4. Elles demandent de l'aide aux autres quand elles en ont besoin.

Personne ne peut être résilient tout le temps. Nous pouvons être très résilients à certains moments dans notre vie et l'être beaucoup moins à d'autres moments. Ou encore, si nous faisons face à de nombreux défis en même temps, il se peut que nous manquions temporairement de résilience.

Comment puis-je apprendre à être plus résilient?

Qu'est-ce qui nous rend résilients? En général, c'est notre façon de voir les choses. Nous pouvons tous devenir plus résilients en apprenant à nous remettre en question et à changer notre façon de voir les événements bouleversants.

Voici Manuel et Naheem

Manuel et Naheem sont de nouveaux employés. À la suite de leur période d'évaluation de trois mois, ils ont tous les deux reçu un certain nombre de commentaires négatifs. Évidemment, ils sont tous les deux contrariés.

Manuel se sent mal toute la journée. Il est certain qu'il va être congédié. « Je ne peux pas faire ce travail, pense-t-il. Et ils ne m'aiment pas. Il n'y a rien que je puisse faire pour changer ça. » Il ne dort pas de la nuit : « Je ne vais plus jamais me trouver un autre emploi. » Il a peur d'aller travailler le lendemain. Peut-être qu'il n'ira pas. Ils vont le mettre à la porte de toute façon. Alors à quoi ça sert?

Naheem se sent aussi très mal. « Je pensais que je m'en sortais bien, se dit-il. Mais je n'avais pas réalisé que ces choses-là étaient si importantes. » Il est vraiment bouleversé, il y pense sur le chemin du retour à la maison, mais ce soir-là, il se dit : « Ça ne sert à rien de rester là à me ronger les sangs. J'ai besoin de savoir ce que je peux faire. » Il pense à tous les commentaires qu'il a reçus et essaie d'établir un plan pour s'améliorer sur chaque point. « J'ai déjà fait du bon travail auparavant, je peux recommencer », se dit-il. Il prend la décision de rencontrer son superviseur le lendemain pour lui faire part de la façon dont il prévoit améliorer son travail.

Parlons-en

- Qu'est-ce que les pensées de Manuel lui ont fait ressentir? Ces pensées lui ont-elle été utiles ou lui ont-elle plutôt posé des difficultés?
- Qu'est-ce que les pensées de Naheem lui ont fait ressentir? Ces pensées lui ont-elle été utiles ou lui ont-elle plutôt posé des difficultés?

Un modèle de résilience

Le modèle suivant peut vous aider à cerner et à repenser votre perception en ce qui concerne une expérience difficile. Avec de la pratique, vous pourrez développer votre résilience. Utilisons l'histoire de Manuel comme exemple.

1 Événement déclencheur

Que se passe-t-il?

L'événement déclencheur de Manuel fut la rétroaction négative qu'il a reçue lors de son évaluation.

2 Perception

Quelles idées négatives cet événement vous inspire-t-il?

Quelles idées négatives Manuel a-t-il eues?

3 Conséquence provenant de notre perception

Comment vos pensées vous ont-elles influencé? Qu'auriez-vous fait?

Qu'est-ce que la perception de Manuel lui a fait ressentir? Qu'est-ce que Manuel a décidé de faire à cause de sa perception?

4 Se remettre en question

Si nous avons des pensées négatives sur une question précise, reflètent-elles vraiment la réalité?

Pouvez-vous trouver des exemples de votre propre vie qui vont à l'encontre de ces pensées? Pouvez-vous penser à des croyances optimistes ET réalistes... et tout aussi valables? Essayez plutôt de mettre en pratique ces idées.

Qu'est-ce que Manuel pourrait se dire pour remettre en question ses pensées négatives?

Félicitations!

Vous avez terminé le cahier d'activités **Adaptabilité** du programme *FORCES Compétences au travail*. Vous avez franchi une étape dans l'acquisition de compétences pour l'apprentissage, le travail et la vie.

Qu'avez-vous appris sur vous et votre adaptabilité? Quels sont vos objectifs en matière d'adaptabilité?

Comme dernière activité, nous voulons que vous prêtiez **serment** de continuer à développer votre adaptabilité.

Un **serment** est une promesse sérieuse que l'on se fait à soi-même ou aux autres.

Ce serment peut être personnel, ou vous pouvez le partager avec d'autres personnes.

Mon serment

Je prête serment de développer mon adaptabilité en faisant ceci :

Parfois, un serment est accompagné d'un **plan d'action**, c'est-à-dire une liste de choses que vous ferez pour vous aider à le respecter.

Mon plan d'action

Que dois-je faire en premier?

Qui peut m'aider?

Comment vais-je surmonter les défis et les obstacles?