

# Transformer l'adversité en succès

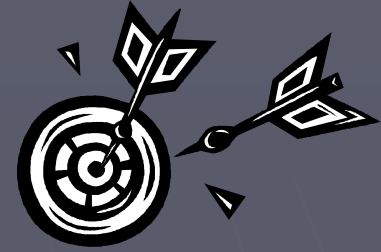
15 février 2012

Avec

Farès Chmait

[www.impact-pro.ca](http://www.impact-pro.ca)

# Objectifs



- ▶ Développer son leadership personnel
- ▶ S'outiller pour transformer l'adversité en succès
- ▶ Développer la maturité émotionnelle

# Etes vous optimiste ou pessimiste ?

- ▶ Les optimistes croient qu'ils sont dans le meilleur des mondes et les pessimistes ont peur que ce soit vrai.

James Branch Casell (1926)

- ▶ Capacité de regarder le beau côté de la vie et de maintenir une attitude positive dans l'adversité.



# On est sûr que rien n'est sûr

- Jamais notre humanité n'a autant perçu l'éphémère qu'à notre époque : la seule chose qui est sûre est que rien n'est sûr.
- Cette perception produit une émotion : la peur.
- La peur nous pousse à nous réfugier dans le connu, à reproduire ce que nous savons faire et ce qui a fait ses preuves et donc peu à peu à perdre nos capacités d'adaptation.

# Ce qui change et ce qui ne change pas



*« On ne peut découvrir de nouvelles terres sans consentir de perdre la rive de vue pour un bon moment. »*

André Gide

# Est-ce qu'on évolue ou est-ce qu'on change ?

- ▶ Que l'on emploie un terme ou l'autre, ce à quoi nous faisons référence, c'est à la partie de nous-mêmes qui se transforme peu à peu au cours de notre vie et qui cohabite avec la partie qui demeure ce qu'elle est.
- ▶ On se donne l'illusion du changement en changeant de voiture, de travail, de logement, parfois même de conjoint.
- ▶ En quoi est-ce que cela nous fait changer nous-mêmes ?

# Est-ce qu'on évolue ou est-ce qu'on change ?

- ▶ Le comportement de changement requiert de la souplesse. Souplesse que nous avons tout au début de notre vie et qui se perd peu à peu, l'âge venant, si on ne veille pas à l'entretenir. Il est nécessaire de toujours s'améliorer. Non pas dans l'absolu, mais pour continuer de pouvoir vivre dans son environnement et non à côté.

# Représentations qui vont à l'encontre du changement :

- ▶ Je suis comme je suis, on ne me changera pas.
- ▶ Le changement pour le changement ne sert à rien, il peut même être dangereux.
- ▶ Si ce que j'ai fait m'a réussi, je ne vois pas pourquoi je changerais.
- ▶ On ne change pas quelque chose qui marche.
- ▶ Si je dois changer, ça veut dire que je ne suis pas bon.



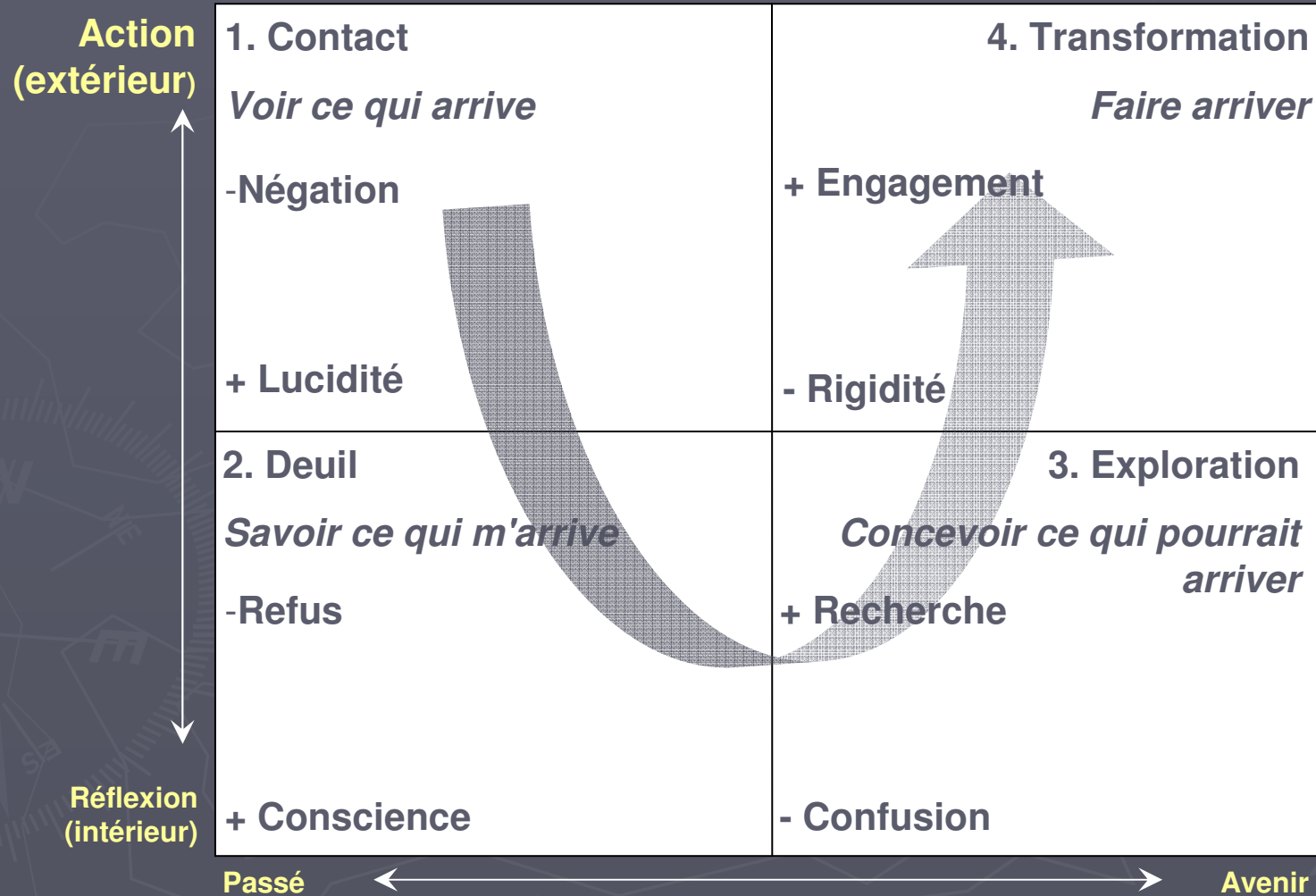
# Émotions qui vont à l'encontre du changement :

- ▶ La peur de l'inconnu
- ▶ La peur de perdre le contrôle
- ▶ La peur de ne pas y arriver
- ▶ La tristesse liée au renoncement et à la perte
- ▶ La tristesse de perdre ses habitudes, ses pratiques, son environnement de travail

# Les étapes du changement

- ▶ Crise
- ▶ Transition
- ▶ Transformation

# Les 4 étapes d'un changement réussi

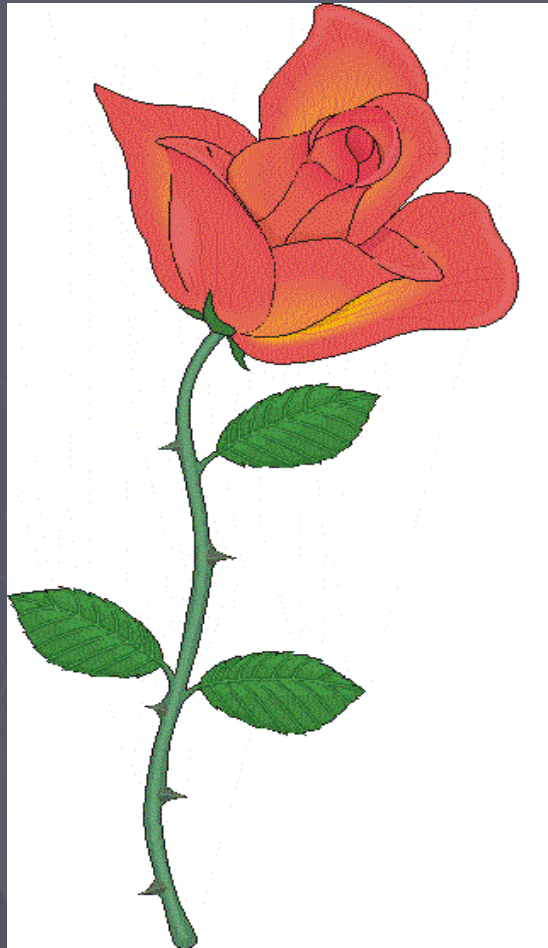


Ce n'est pas chinois

A large, bold Chinese calligraphic character '题' (Tí) is centered on a white rectangular background. The character is written in a traditional, expressive style with thick black ink. It consists of a top radical '日' (sun) and a bottom radical '页' (page), which together mean 'topic' or 'occasion'.

**Crise signifie occasion**

# Le pouvoir des interprétations



*'Rien dans la vie n'a de signification, sauf celle que vous lui donnez. Si vous n'êtes pas à l'aise avec ce que vous ressentez, changez-en le sens.'*

W. James

# Réalité ou perception?

## ► La carte n'est pas le territoire

- Bien que le monde soit réel, nous n'opérons pas directement sur cette réalité.
- Chacun de nous construit sa vision du monde et celle-ci diffère d'un individu à l'autre.

# Le modèle du monde d'une personne

- ▶ Se compose de ses perceptions et représentations présentes, antérieures et futures.
- ▶ Résulte du processus de combinaisons sensorielles qui appauvrissent ou enrichissent son modèle du monde.

# Filtres

V<sup>I</sup>

A

K

O

G

Sélection / omission

Généralisation

Distorsion

- Croyances
- Valeurs
- Souvenirs

- Méta programmes

V<sup>E</sup>

A

K

O

G



# Réflexion:

Comment se fait-il que de nombreux individus, qui ne possèdent que des capacités limitées, réussissent à réaliser des choses extraordinaires et à gagner, pour cette raison, l'admiration d'autrui?

# Attitude et zone de confort

Voici quelques exemples de remarques formulées par beaucoup de personnes qui se sabotent:

1. Ça ne marchera jamais
2. Je n'ai pas le temps
3. Ils n'accepteront jamais
4. On a déjà essayé ça
5. Bonne idée, mais ce n'est pas pour nous
6. On a toujours procédé de cette façon
7. On en discutera dans un groupe de travail
8. On en reparlera plus tard

# Se connaître

Les activités à haut rendement devraient rapporter les résultats les plus importants ; en référence au concept de Pareto, 20% de nos activités produisent généralement 80% des résultats.

Il faut se rappeler que nous faisons :

- ▶ ce qui nous plaît avant ce qui nous déplaît ;
- ▶ ce qui va vite avant ce qui prend du temps ;
- ▶ ce qui est facile avant ce qui est difficile ;
- ▶ ce que nous savons faire avant ce qui est nouveau pour nous ;
- ▶ ce qui est urgent avant ce qui est important ;
- ▶ ce que d'autres nous imposent avant ce que nous avons choisi.

# Que vaut votre temps ?

Il est important de connaître les conséquences de notre mauvaise gestion du temps :

- ▶ Rend plus créatif ?
- ▶ Met sous pression ?
- ▶ Oblige à prendre des décisions rapidement ?
- ▶ Permet d'éviter de perdre du temps à planifier son temps?
- ▶ Sert à satisfaire la clientèle interne ou externe ?

Une bonne auto-analyse peut grandement aider une personne à mieux comprendre son stress et à agir plus précisément sur sa gestion du temps.

# Clarifiez vos buts et vos objectifs

Demandez-vous :

Quelle est ma fonction principale ?

Quelles sont mes fonctions secondaires ?

Qu'est-ce que j'essaie de faire ? Pourquoi cela est-il important ?

Qu'est-ce que j'essaie d'accomplir ?

Qu'est-ce qui est important versus ce qui est urgent ?

Existe-t-il une façon différente de le faire ?

Quelles sont mes priorités ?

Comment choisir et hiérarchiser mes priorités ?

Est-ce que cette tâche est un A,B,C,D ou E ?

# Un Leader accompli

- ▶ Cohérent et bon communicateur.
- ▶ Accorde de l'importance aux gens.
- ▶ Écoute avec attention.
- ▶ Fait preuve de tact.
- ▶ Reconnaît les mérites des autres.
- ▶ Visionnaire et pragmatique.
- ▶ Reconnaît ses erreurs.
- ▶ A le sens de l'humour.
- ▶ Donne le bon exemple.
- ▶ Domine ses humeurs.

# Le plaisir prime sur la compétence, la cohérence et la cohésion priment sur les moyens

- ▶ L'entreprise qui gagne est toujours celle qui prend du plaisir à se fixer des objectifs ambitieux et encore plus de plaisir à mettre en œuvre les plans qui mènent aux objectifs.
- ▶ Pour atteindre ses objectifs, l'entreprise n'oublie jamais que rien n'est pire que la spirale du stress qui amène les collaborateurs à douter, à oublier leurs bases et à se jeter à corps perdu dans toutes les directions.

« En période difficile, la puissance d'une équipe ne dépend pas de ses moyens mais de sa cohésion interne »



# Transformer l'adversité en opportunité

*« La plus grande découverte de ma  
génération est que l'être humain peut  
transformer sa vie en modifiant son attitude  
mentale. »*

*William James*

# L'entreprise doit savoir :

- ▶ Que tous les problèmes de fonctionnement ou de relations qui étaient tolérables hier, deviennent aujourd'hui inacceptables. Il faut donc maintenant des leaders qui écoutent avec attention et suppriment avec détermination tout ce qui est perçu par les collaborateurs comme incohérent ou comme source de tension.

# Développer la connaissance de soi

- ▶ De nombreux psychologues sont d'avis que nous sommes en fait trois personnes.
- ▶ La personne:
  - que nous croyons être
  - que vous voudrions être aux yeux des autres
  - que nous sommes en réalité
- ▶ J'aimerais ajouter une quatrième personne à cette liste:
  - la personne que nous voulons et pouvons devenir

# Pour avoir il faut d'abord :



Nos croyances influencent notre perception  
de la réalité (*prison mentale...*)

# Que voulez-vous en 2012 ?

AVOIR :

FAIRE :

ÊTRE :

# Représentations qui favorisent le changement :

- ▶ Les comportements peuvent toujours s'améliorer.
- ▶ Si vous ne cherchez pas à améliorer vos comportements, c'est que vous renoncez à progresser.
- ▶ Si vous renoncez à progresser, c'est que vous devenez... vieux.
- ▶ L'environnement change. Si vous ne vous adaptez pas, c'est que vous acceptez d'être moins performant.
- ▶ Il est essentiel de rester dans une dynamique de progrès, etc.

# Émotions qui favorisent le changement :

- ▶ Le plaisir de progresser
- ▶ La stimulation et l'excitation de la découverte
- ▶ L'ennui de la répétition
- ▶ La fierté de se développer
- ▶ L'envie de faire mieux

*90% des gens qui ont échoué n'ont pas vraiment échoué: ils ont arrêté d'essayer.*

▶ Qu'est-ce que cette affirmation implique?

▶ Merci et au plaisir