



## L'adaptabilité : un état d'esprit

*Par Lucie de Silvestre-Besset  
Cabinet FINOVA, filiale de FIMECO Walter France*



Les périodes tendues, les situations bloquantes ont trop vite fait de nous paralyser dans un état de stress et un « immobilisme ruminatoire » (j'ai vérifié, le mot n'existe pas mais il fait sens !). En entreprise, certains collaborateurs, ou vous-même, répondez à ce type de comportement.

Il n'y a naturellement aucun jugement à porter dessus, simplement une prise de conscience et ouverture qui permettront de défiger un mental inquiet.

Rappelons que l'adaptation est un processus permanent, elle est inhérente à la vie. On le répète assez souvent, tout est changement : de la croissance de l'être humain (nous avons survécu à nos peaux grasses d'adolescents !!!!) au cycle des saisons et leur cortège d'aléas (mousson, cyclones...). Quand Laurence Parisot a donné son slogan au MEDEF « L'entreprise, c'est la vie », j'ignore si c'est ce qu'elle entendait mais cette formule résonne parfaitement avec nos propos.

La vie de l'entreprise nécessite une adaptation permanente. Tous les individus qui la composent sont soumis en permanence à des modifications plus ou moins importantes de leur environnement : évolution du marché, innovation, arrivée/départ d'un collègue ou d'un hiérarchique, modification réglementaire/législative, évolution technologique, évolution de poste, mutation...

Collectivement ou individuellement, on nous demande en permanence de nous adapter, mais parfois, nous avons l'impression de ne pas être prêts.

L'Economiste John Maynard Keynes disait « La difficulté n'est pas de comprendre les idées nouvelles, mais d'abandonner les idées anciennes. » En effet, toute adaptation implique une renonciation, que ce soit à un mode de fonctionnement, une organisation, une relation, des biens matériels, une idée... Au fond, notre résistance au changement réside dans le refus d'abandonner quelque chose et la peur qu'engendre cette période de transition entre « je sais ce que je perds et je ne sais pas ce que je trouve ». Flottement, incertitude, inquiétude, peur de l'avenir.



« Si vous ne poussez pas vos peurs dans un coin, ce sont vos peurs qui vous pousseront dans un coin. » d'après Jim Rohn (entrepreneur américain, écrivain et coach en développement personnel et en motivation dans le monde des affaires.

Alors que faire ? Commencer par changer notre état d'esprit. Si nous ne pouvons agir sur les causes extérieures, nous pouvons comprendre que notre résistance est sans fondement. Une attitude positive consistant à suivre le mouvement plutôt que de s'y opposer sera bien plus bénéfique à soi-même (baisse du stress) et pour notre entourage.

Si l'on parvient à ce détachement, il devient plus aisé de participer à l'évolution, d'y percevoir des aspects positifs voire de l'encourager. S'adapter ne se vit plus dans la contrainte mais dans l'évolution, les plus optimistes y verront une opportunité. Certes il faut des ajustements concrets, abandonner l'ancien au profit du nouveau. On a parfois l'impression que c'est plus facile pour les autres, on trouve mille raisons à nos peurs, on les entretient.

Les autres sont comme nous, peut-être ont-ils simplement réussi à faire le deuil du passé et à se tourner vers le positif plus vite.

Changer son état d'esprit est une démarche qui demande un peu de temps. La prise de conscience est une première étape importante. Ce thème est un véritable enjeu de management et touche au développement personnel. Il peut faire l'objet de formations, de coaching, de séminaires.

Alors, face aux prochains changements, êtes-vous prêts ?