

## — Facilité à s'adapter —

La facilité à s'adapter est la capacité d'accepter et d'intégrer les changements de façon rapide et positive, au travail comme dans la vie quotidienne.

*Percevoir l'inconnu de manière positive.*

### Exercice A

Parmi les énoncés suivants, coche ceux qui te décrivent le mieux.

- Je sais réorganiser mon horaire pour tenir compte d'une situation urgente.
- J'aime me tenir au courant des nouvelles technologies.
- Lorsqu'on me confie une nouvelle tâche, je vois cela comme un défi et je suis heureux de m'y mettre.
- Un nouveau patron se joint à l'équipe; il apporte des idées différentes et je suis ouvert à celles-ci.
- Je me débrouille avec la nouvelle technologie lorsqu'on remplace les processus manuels par des systèmes informatisés au travail ou ailleurs.
- Je réorganise ma routine sans problème si, par exemple, je dois modifier mes plans parce qu'un enfant malade ne peut pas aller à la garderie.
- Lorsque je dois me joindre à un nouveau groupe de personnes, je suis heureux de faire de nouvelles connaissances.
- Lorsqu'on me demande de changer ma façon de faire, je suis ouvert aux suggestions.
- Les changements rapides de la technologie me stimulent.
- On a rénové l'épicerie où je fais mes emplettes et l'emplacement des produits que j'achète habituellement a changé. Je réagis bien à ces changements.

### Exercice B

1. Parle-moi d'un obstacle qui est survenu dans ta vie personnelle ou au travail. Quelle a été ta réaction?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Crois-tu que ta facilité à t'adapter a évolué au cours des années? Décris une situation plus récente et compare-la à une situation plus ancienne.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. La technologie est un domaine où les changements sont constants et assez rapides (p. ex., guichet automatique, téléphone cellulaire, ordinateur, télévision, informatisation des systèmes, etc.). Comment réagis-tu à ces changements?

### Exercice C

Sur l'échelle ci-dessous, indiquer quel terme décrit le mieux la facilité à s'adapter de la personne apprenante : **très faible**, **faible**, **moyenne**, **forte**, **très forte**. L'exercice A et les réponses fournies en B guideront le choix du terme. Plus le nombre d'énoncés cochés dans l'exercice A est élevé, plus la compétence générique est forte.

La personne qui a de la facilité à s'adapter fait preuve d'ouverture d'esprit et accepte bien le changement.



### Astuces pour aider la formatrice à bien situer la personne face à cette compétence

1. Une personne qui surmonte un obstacle sans trop de résistance démontre une bonne capacité d'adaptation.
2. La comparaison des deux situations présentées doit faire ressortir que l'acceptation du changement est de plus en plus facile et que la capacité d'adaptation est donc meilleure.
3. Une personne qui n'est pas intimidée par les nouvelles technologies et qui est ouverte à apprendre à s'en servir démontre une capacité d'adaptation assez forte.

### Réponses typiques (aux questions posées dans l'exercice B) permettant de situer le rendement de la personne apprenante sur l'échelle des compétences

- **Très faible** — J'ai beaucoup de difficulté à m'habituer lorsque je dois faire face à une nouvelle situation; je refuse d'utiliser certaines choses (le guichet automatique, par exemple); je ne suis pas capable; je ne veux pas que les choses changent; ça me stresse beaucoup.
- **Faible** — J'ai de la difficulté à m'habituer lorsque les choses changent; ça prend du temps mais je finis par m'habituer; je résiste au changement; je n'aime pas ça.
- **Moyenne** — Je n'ai pas d'autre choix que de m'habituer; je ressens un peu d'inconfort mais je change ma façon de faire; ça va.
- **Forte** — Ça change le mal de place; j'aime les changements; ça ne me dérange pas du tout; je réagis vite et bien au changement.
- **Très forte** — Je trouve le changement positif; j'aime les nouveautés; je raffole du changement; je suis très ouvert; je trouve ça stimulant; j'ai hâte de voir les nouveautés.