

1

00:00:13,800 --> 00:00:16,033

Bonjour tout le monde.

2

00:00:16,200 --> 00:00:19,300

Bienvenue à ce Learning Snack Cefora.

3

00:00:19,433 --> 00:00:21,500

Ravi de vous avoir parmi nous.

4

00:00:22,233 --> 00:00:26,033

Félicitations aussi,
bonne idée de nous suivre aujourd'hui.

5

00:00:26,200 --> 00:00:29,733

Je m'appelle Nicolas,
votre modérateur pour ce Learning Snack.

6

00:00:29,900 --> 00:00:33,433

Aujourd'hui, on va parler du thème :

7

00:00:33,533 --> 00:00:37,933

Adhérez au changement, découvrez
les piliers du*change management.*

8

00:00:38,333 --> 00:00:42,733

J'ai pour cela une invitée très spéciale,
à savoir Patricia Ista.

9

00:00:42,833 --> 00:00:44,933

Bonjour Patricia.
- Bonjour Nicolas, bonjour à tous.

10

00:00:45,100 --> 00:00:47,533

Tu vas bien ? En forme ?

- Oui, très bien. Merci.

11

00:00:47,633 --> 00:00:49,133

Je crois que nous aussi.

12

00:00:49,233 --> 00:00:53,033

Patricia Ista, c'est une coach,

13
00:00:53,200 --> 00:00:56,500
une formatrice,
une<i>keynote speaker</i>inspirante.

14
00:00:56,633 --> 00:00:59,033
Mais également une ambassadrice Cefora

15
00:00:59,133 --> 00:01:03,500
qui fait pas mal de choses
et qu'on voit aussi à tous nos évènements.

16
00:01:03,633 --> 00:01:08,333
Et c'est la personne idéale pour venir
nous parler de ce<i>change management,</i>

17
00:01:08,500 --> 00:01:15,500
car grâce à son... forte de
ses quinze ans d'expérience en entreprise,

18
00:01:15,633 --> 00:01:19,433
elle a déjà créé sa propre société,
Pat-Lab.

19
00:01:19,600 --> 00:01:20,600
Tout à fait.

20
00:01:20,733 --> 00:01:24,833
Inspirée par son vécu et face
à de nombreux changements dans sa vie,

21
00:01:25,000 --> 00:01:27,633
elle a l'occasion aujourd'hui de partager

22
00:01:27,800 --> 00:01:33,000
toute son expérience et tous les outils
qui l'ont aidée à faire ce qu'elle fait.

23
00:01:33,133 --> 00:01:35,500
Avant de démarrer,
quelques points pratiques.

24
00:01:35,633 --> 00:01:39,500

Tout d'abord, le séminaire
va durer environ trente minutes.

25

00:01:39,633 --> 00:01:42,200
On aura 20 minutes de présentation
par Patricia

26

00:01:42,333 --> 00:01:45,833
et on va clôturer avec 10 minutes
de questions-réponses.

27

00:01:46,333 --> 00:01:48,533
Donc n'hésitez pas à être interactifs,

28

00:01:48,633 --> 00:01:51,800
à poser vos questions dans le chat
qui se trouve ici à côté.

29

00:01:52,333 --> 00:01:55,100
Je vous conseille d'utiliser
le navigateur Google Chrome

30

00:01:55,233 --> 00:01:57,633
qui est le plus optimal
pour cette session.

31

00:01:57,733 --> 00:02:00,633
Et si vous avez des problèmes techniques,
changez de navigateur

32

00:02:00,800 --> 00:02:04,400
ou cliquez sur le texte
'pas d'image ou de son' ici en bas

33

00:02:04,533 --> 00:02:06,533
et on va vous aider à ce niveau-là.

34

00:02:07,000 --> 00:02:10,333
Voilà. Tout est dit.
Enfin, ça va commencer.

35

00:02:10,433 --> 00:02:12,800
Je te cède la parole.

À dans vingt minutes.

36

00:02:12,933 --> 00:02:15,500

Oui, parfait. Merci. À tout à l'heure.

37

00:02:15,833 --> 00:02:19,633

Bonjour tout le monde.

Merci à Nicolas pour cette introduction.

38

00:02:19,733 --> 00:02:23,033

Merci aussi à Cefora qui me fait confiance

39

00:02:23,200 --> 00:02:28,433

depuis presque plus d'un an dans
le cadre d'un partenariat avec InsideUp.

40

00:02:28,733 --> 00:02:31,600

Je suis très contente
de toutes ces collaborations.

41

00:02:31,733 --> 00:02:35,100

Aujourd'hui, je suis aussi très contente
d'être là pour vous

42

00:02:35,233 --> 00:02:37,700

et de vous parler
d'un sujet qui me tient à cœur.

43

00:02:37,833 --> 00:02:40,600

Comme Nicolas l'a dit,
j'ai travaillé 15 ans en entreprise.

44

00:02:40,733 --> 00:02:44,000

Et partout où je suis passée,
j'ai vécu des fusions, des acquisitions,

45

00:02:44,133 --> 00:02:45,333

beaucoup de changements.

46

00:02:45,433 --> 00:02:51,500

Et ça touche directement l'humain, l'être
humain que je suis, que nous sommes tous.

47

00:02:51,633 --> 00:02:56,000

Donc voilà : on vit tous les jours
des changements dans la vie.

48

00:02:56,400 --> 00:03:00,700

Évidemment,
l'intensité du changement varie.

49

00:03:00,833 --> 00:03:02,433

Heureusement, d'ailleurs.

50

00:03:02,600 --> 00:03:06,533

On va traverser des changements
sans même s'en rendre compte parfois,

51

00:03:06,633 --> 00:03:10,000

quand on fait des choix
pour faire les choses autrement.

52

00:03:10,133 --> 00:03:11,200

Je prends un exemple.

53

00:03:11,333 --> 00:03:14,900

Ce matin, la météo était ce qu'elle est,
pas magnifique.

54

00:03:15,033 --> 00:03:18,833

Vous aviez peut-être envie de prendre
votre vélo pour aller au travail,

55

00:03:18,933 --> 00:03:22,333

mais vous avez dû changer.
Vous êtes venu en tram ou en voiture.

56

00:03:22,500 --> 00:03:26,500

C'est un tout petit changement,
et je pourrais en citer énormément.

57

00:03:26,633 --> 00:03:30,633

Vous arrivez au travail,
vous pensiez avoir une visioconférence

58

00:03:30,800 --> 00:03:33,300
mais la réunion est en présentiel,
ou inversement.

59

00:03:33,433 --> 00:03:38,233
On est tout le temps confrontés
à énormément de changements.

60

00:03:38,600 --> 00:03:40,700
Le changement est partout.

61

00:03:40,833 --> 00:03:42,533
Le changement est en tout.

62

00:03:42,700 --> 00:03:44,833
La vie est changements.

63

00:03:45,200 --> 00:03:49,933
Et ce qui est important, c'est
de rester avec un état d'esprit ouvert

64

00:03:50,033 --> 00:03:53,133
et de se dire
que chaque jour est un bon jour.

65

00:03:53,600 --> 00:03:58,700
Que vous aussi, vous êtes capable
de traverser les changements,

66

00:03:58,833 --> 00:04:02,100
peu importe lesquels
et de chaque intensité,

67

00:04:02,233 --> 00:04:06,633
en vous donnant le temps, en les vivant
de la façon la plus sereine possible.

68

00:04:06,733 --> 00:04:08,933
Je vais vous donner aujourd'hui un outil

69

00:04:09,033 --> 00:04:13,133
en espérant que ça puisse vous accompagner
sur votre chemin.

70

00:04:13,433 --> 00:04:14,433

On y va.

71

00:04:14,533 --> 00:04:17,400

Ce qui est très important
par rapport au changement,

72

00:04:17,533 --> 00:04:20,733

c'est d'abord de parler de la conscience.

73

00:04:20,833 --> 00:04:26,633

C'est quoi ? C'est le fait de vraiment
se rendre compte qu'on vit un changement.

74

00:04:27,033 --> 00:04:30,100

Par exemple, le Covid arrive.

75

00:04:30,233 --> 00:04:32,033

On nous annonce ça dans la presse,

76

00:04:32,200 --> 00:04:34,933

on le voit dans le journal parlé,
on l'a tous vécu.

77

00:04:35,100 --> 00:04:36,900

Différemment, évidemment.

78

00:04:37,033 --> 00:04:40,000

Et à un moment donné, on est dedans.

79

00:04:40,233 --> 00:04:45,433

Mais on ne va pas réfléchir, pas se dire :
Qu'est-ce que je suis en train de vivre ?

80

00:04:45,733 --> 00:04:50,133

Jusqu'au moment où, en une fois,
quelque chose fait que le franc tombe,

81

00:04:50,233 --> 00:04:54,333

si je peux dire comme ça,
et on va conscientiser les choses.

82

00:04:54,433 --> 00:04:58,933

C'est très important dans le processus
des changements qu'on va vivre,

83

00:04:59,033 --> 00:05:02,133

c'est cette conscience des choses,
je crois aussi, qu'aujourd'hui,

84

00:05:02,233 --> 00:05:07,033

ce qui nous diffère peut-être aussi,
d'un être humain à un autre,

85

00:05:07,133 --> 00:05:09,833

c'est justement notre état de conscience.

86

00:05:09,933 --> 00:05:13,533

À quel point avons-nous conscience
de notre avancée sur le chemin,

87

00:05:13,700 --> 00:05:15,433

de la façon dont on est dans la vie,

88

00:05:15,600 --> 00:05:19,833

de la connaissance qu'on a de nous-mêmes,
des choses qui nous entourent, des autres.

89

00:05:20,000 --> 00:05:21,000

Alors...

90

00:05:21,533 --> 00:05:24,333

C'est un grand chemin,
pas forcément facile,

91

00:05:24,500 --> 00:05:26,700

j'ai déjà envie de le répéter ici.

92

00:05:27,233 --> 00:05:31,900

Alors : tout est difficile
avant de devenir facile.

93

00:05:32,533 --> 00:05:36,000

Gardez ça sur un post-it devant vous
sur votre bureau.

94

00:05:36,133 --> 00:05:40,000

Tout est difficile
avant de devenir facile.

95

00:05:40,333 --> 00:05:42,933

C'est très important de s'en rendre compte

96

00:05:43,033 --> 00:05:46,800

et de se dire que peut-être
que oui, la vie est dure.

97

00:05:46,933 --> 00:05:50,333

Certainement à certains moments.
C'est une réalité.

98

00:05:50,500 --> 00:05:52,433

En acceptant cette réalité,

99

00:05:52,600 --> 00:05:56,933

on pourra mieux surfer sur la vague
des choses qui viennent à nous.

100

00:05:57,633 --> 00:06:00,600

Alors, j'ai envie
de vous présenter un outil,

101

00:06:00,733 --> 00:06:02,400

un outil essentiel.

102

00:06:03,433 --> 00:06:07,433

Je dois vous dire d'abord
que le changement est un sujet très vaste.

103

00:06:07,600 --> 00:06:10,533

Je peux en parler
pendant des heures, des jours,

104

00:06:10,633 --> 00:06:14,100

faire plein de conférences,
de formations là-dessus.

105

00:06:14,233 --> 00:06:16,500

Mais ici, je n'ai que 20 minutes.

106

00:06:16,633 --> 00:06:20,200

Donc j'ai choisi de vous parler d'un outil

107

00:06:20,333 --> 00:06:25,533

qui va aborder les changements
qui se passent de façon brusque

108

00:06:25,633 --> 00:06:27,333

et non choisie.

109

00:06:27,433 --> 00:06:32,933

Donc typiquement, l'exemple du Covid,
qui arrive en une fois.

110

00:06:33,200 --> 00:06:35,400

Un autre exemple serait de dire :

111

00:06:35,533 --> 00:06:39,400

vous arrivez au bureau
et votre manager vous annonce

112

00:06:39,533 --> 00:06:42,700

qu'il a décidé de démissionner,
qu'il a donné sa démission hier.

113

00:06:42,833 --> 00:06:44,833

Paf, en une fois il n'est plus là.

114

00:06:45,100 --> 00:06:49,033

Ça peut aussi être des choses
toutes simples dans votre vie privée.

115

00:06:49,133 --> 00:06:53,833

Imaginons que j'ai suivi une chouette
formation en nutrition chez Cefora.

116

00:06:53,933 --> 00:06:58,133

Je rentre le soir et je dis

à mon merveilleux époux

117

00:06:58,233 --> 00:07:03,400
que dorénavant, après vingt ans
de spaghetti le vendredi soir,

118

00:07:03,533 --> 00:07:07,700
je change les choses
et nous allons manger du cabillaud.

119

00:07:07,933 --> 00:07:10,933
Tout de suite,
il est évidemment en état de choc.

120

00:07:11,100 --> 00:07:15,600
C'est assez dur de passer
du spaghetti au cabillaud.

121

00:07:16,433 --> 00:07:20,533
Évidemment, nous avons tous
des changements différents

122

00:07:20,700 --> 00:07:24,933
avec des intensités différentes
auxquels il faut faire face.

123

00:07:25,033 --> 00:07:27,833
Donc ça c'est très important, évidemment :

124

00:07:28,000 --> 00:07:34,800
ici, je vous présente la courbe des étapes
du changement d'Elisabeth Kübler-Ross.

125

00:07:34,933 --> 00:07:40,233
C'est important de savoir que cette courbe
a été d'abord dessinée pour le deuil.

126

00:07:40,400 --> 00:07:44,433
Et c'est vrai
que les changements brusques non choisis

127

00:07:44,600 --> 00:07:48,833
présentent énormément de similitudes

avec le deuil.

128

00:07:49,333 --> 00:07:51,533
Parce qu'il est très important

129

00:07:51,700 --> 00:07:57,233
de laisser toujours un espace
à l'expression de nos émotions

130

00:07:57,333 --> 00:08:03,100
en s'inspirant alors évidemment aussi
du travail d'Elisabeth Kübler-Ross.

131

00:08:04,300 --> 00:08:08,733
Quand il se passe quelque chose
dans notre vie

132

00:08:08,900 --> 00:08:11,233
et qu'on ne l'a pas choisi,

133

00:08:11,400 --> 00:08:14,600
et que ça arrive de façon soudaine,

134

00:08:14,733 --> 00:08:18,000
c'est évident qu'on vit un choc.

135

00:08:18,233 --> 00:08:21,433
On ne s'attend pas à certaines choses.

136

00:08:21,733 --> 00:08:27,033
Parfois, si on regarde l'exemple spaghetti
et cabillaud, ça n'est pas très grave.

137

00:08:27,133 --> 00:08:29,733
Par contre, parfois,
on se prend des vraies baffes

138

00:08:29,900 --> 00:08:32,933
qui peuvent totalement
nous mettre par terre,

139

00:08:33,033 --> 00:08:35,233

si je peux m'exprimer très simplement.

140

00:08:35,333 --> 00:08:39,033

Qui peuvent être très dures
et très difficiles à surmonter.

141

00:08:39,200 --> 00:08:43,200

Ce qui est important dans ce graphe,
c'est de savoir qu'on peut l'utiliser

142

00:08:43,333 --> 00:08:45,433

dans toutes les situations

143

00:08:45,600 --> 00:08:52,600

et il faut vraiment analyser l'axe
du temps, en dessous, qui est essentiel.

144

00:08:53,200 --> 00:08:57,633

C'est important de se rendre compte
qu'on est tous différents par rapport à ça

145

00:08:57,733 --> 00:08:59,433

et on va avoir besoin de temps.

146

00:08:59,600 --> 00:09:03,133

C'est important de se laisser le temps,
de prendre le temps,

147

00:09:03,300 --> 00:09:06,033

d'accueillir nos émotions comme elles sont

148

00:09:06,133 --> 00:09:10,033

et de voir : Tiens,
je vais traverser la courbe

149

00:09:10,133 --> 00:09:15,933

en X journées, en X mois, en X années.

150

00:09:17,700 --> 00:09:18,700

Tout est OK.

151

00:09:19,633 --> 00:09:22,533

L'idée n'est absolument pas de se juger.

152

00:09:22,633 --> 00:09:25,233

À un moment donné,
quand il se passe quelque chose,

153

00:09:25,400 --> 00:09:30,000

que vous changiez d'outil informatique
au travail et vous devez tout réapprendre,

154

00:09:30,133 --> 00:09:32,633

que vous deviez changer de manager,

155

00:09:33,200 --> 00:09:39,400

qu'on vous impose d'un coup de venir
au travail avec un costume-cravate.

156

00:09:40,133 --> 00:09:44,433

Peu importe. C'est un choc de départ
avec une intensité différente.

157

00:09:44,600 --> 00:09:48,733

La première chose qui va se passer
en général face à un choc comme ça,

158

00:09:48,833 --> 00:09:52,333

c'est que vous allez vous dire : Mais
c'est pas vrai, ce n'est pas possible.

159

00:09:52,433 --> 00:09:56,033

Mais non, qu'est-ce que j'entends ?
C'est pas possible.

160

00:09:56,600 --> 00:09:58,100

On est dans le déni.

161

00:09:58,233 --> 00:10:01,900

C'est souvent la première chose, je suis
sûre que vous voyez déjà de quoi je parle.

162

00:10:02,033 --> 00:10:06,833

Ça vous est déjà sûrement arrivé. Non,
c'est pas vrai, j'arrive pas à le croire.

163

00:10:07,100 --> 00:10:10,900

Qu'est-ce qui va se passer ensuite ?

Vous allez être dans la colère.

164

00:10:11,033 --> 00:10:13,233

Si on prend l'exemple d'un...

165

00:10:13,333 --> 00:10:18,033

Imaginons : un collègue se fait virer,
votre collègue préféré depuis dix ans.

166

00:10:18,133 --> 00:10:21,033

Vous êtes en état de choc.

Mais non, c'est pas possible.

167

00:10:21,133 --> 00:10:25,733

Et puis vous allez être terriblement fâché
sur le N+1 qui a pris cette décision,

168

00:10:25,900 --> 00:10:28,733

qui a aussi peut-être partagé le message.

169

00:10:28,900 --> 00:10:30,700

Vous allez essayer
de négocier en interne :

170

00:10:30,833 --> 00:10:33,733

Mais non, ce collègue était génial,
on faisait du bon travail ensemble.

171

00:10:33,833 --> 00:10:35,933

J'ai envie qu'il reste.

Qu'avez-vous fait ?

172

00:10:36,100 --> 00:10:38,033

Vous allez essayer de négocier,

173

00:10:38,200 --> 00:10:42,300

mais vous allez voir que malheureusement,
vous êtes fort impuissant.

174

00:10:42,433 --> 00:10:45,033
C'est très important, toujours, face à ça,

175
00:10:45,200 --> 00:10:47,600
de voir quelle est
ma zone de responsabilité,

176
00:10:47,733 --> 00:10:51,300
qu'est-ce que je peux faire,
quelle est ma zone d'influence ?

177
00:10:51,433 --> 00:10:53,500
Vous pouvez aller voir sur Google,

178
00:10:53,633 --> 00:10:56,733
en 20 minutes, je ne sais pas vous
les présenter, les cercles d'influence.

179
00:10:56,900 --> 00:11:00,533
Là où vous pouvez faire quelque chose,
quand vous avez les choses en main.

180
00:11:00,700 --> 00:11:03,500
Après la négociation,
vous allez devenir triste.

181
00:11:03,633 --> 00:11:05,933
Il y aura peut-être
un sentiment d'impuissance,

182
00:11:06,033 --> 00:11:08,733
il y aura clairement un deuil à faire.

183
00:11:09,733 --> 00:11:12,333
Très souvent dans la vie,
nous avons des deuils à faire

184
00:11:12,500 --> 00:11:16,400
et il ne s'agit pas que, quand on parle
de la courbe du deuil, de décès.

185
00:11:16,533 --> 00:11:20,233
On fait la courbe du deuil,

on doit faire un vrai deuil

186

00:11:20,333 --> 00:11:22,833
parce qu'on a un collègue qui s'en va.

187

00:11:23,133 --> 00:11:28,633
On doit faire le deuil d'un chouette
moment qui est arrivé et qui est passé.

188

00:11:29,633 --> 00:11:34,133
Donc c'est important aussi de se rendre
compte qu'on a le droit d'être triste.

189

00:11:34,233 --> 00:11:37,533
On peut tous l'être. C'est OK, en fait.

190

00:11:38,000 --> 00:11:44,333
Et évidemment, on espère, et je l'espère
en tout cas pour chacun, chacune de vous,

191

00:11:44,433 --> 00:11:47,233
que quand vous êtes dans cette tristesse,

192

00:11:47,400 --> 00:11:50,933
vous trouvez la force
et les ressources en vous

193

00:11:51,033 --> 00:11:54,800
pour aller dans la phase suivante
qui est l'acceptation.

194

00:11:55,233 --> 00:11:57,833
Une fois qu'on accepte les choses,

195

00:11:58,000 --> 00:12:02,933
eh bien, à un moment donné, le collègue
qui n'est plus là, il y en aura un autre.

196

00:12:03,033 --> 00:12:06,800
Vous allez avoir fait le deuil
et pouvoir passer à autre chose.

197

00:12:06,933 --> 00:12:10,333
Vous entendre avec ce collègue,
vivre de nouvelles expériences avec lui.

198
00:12:10,433 --> 00:12:14,200
Vous allez pouvoir décider
d'avancer de façon constructive.

199
00:12:14,333 --> 00:12:16,933
Vous pouvez aussi très bien
choisir de dire :

200
00:12:17,100 --> 00:12:20,233
Ce collègue s'est fait virer,
je le suis, je pars.

201
00:12:20,333 --> 00:12:21,933
Le choix vous appartient.

202
00:12:22,100 --> 00:12:26,033
La façon dont vous allez réagir
ou répondre à vos émotions

203
00:12:26,133 --> 00:12:29,733
et à ce qui se passe sur votre chemin
vous appartient entièrement.

204
00:12:29,900 --> 00:12:33,233
Et à en croire Socrate
et d'autres philosophes,

205
00:12:33,333 --> 00:12:37,533
on fait toujours le bon choix,
le choix qu'on doit faire.

206
00:12:37,933 --> 00:12:42,100
J'ai envie de vous dire aussi que
pour aller dans la phase d'acceptation,

207
00:12:42,233 --> 00:12:45,833
ce qui est important, c'est de le décider.
De le vouloir.

208

00:12:46,600 --> 00:12:50,900
Si on ne veut pas, malheureusement,
il n'y a pas grand-chose à faire.

209
00:12:51,133 --> 00:12:56,133
En tant que coach, je peux accompagner
énormément de personnes.

210
00:12:56,233 --> 00:12:58,933
Merci pour votre confiance, d'ailleurs.

211
00:12:59,200 --> 00:13:00,900
Je peux accompagner, mais...

212
00:13:01,033 --> 00:13:04,300
Je n'ai pas de baguette magique,
je ne sais pas changer les choses.

213
00:13:04,433 --> 00:13:09,433
C'est à vous et à chaque individu
sur Terre, à chaque être humain,

214
00:13:09,600 --> 00:13:12,933
à un moment donné de se dire :
OK, c'est dur.

215
00:13:13,833 --> 00:13:17,833
Combien de temps est-ce que je me repose,
je prends soin de moi,

216
00:13:17,933 --> 00:13:21,133
et quand est-ce que je reprends
les choses en main ?

217
00:13:21,733 --> 00:13:26,233
Vous voyez la formule $E + C = R$.

218
00:13:26,333 --> 00:13:29,733
Le E, c'est un évènement.
Il vous arrive quelque chose.

219
00:13:29,900 --> 00:13:31,600
De positif ou de négatif.

220

00:13:31,733 --> 00:13:36,200

Alors dans ce cas, ici, on parle
d'un changement brusque non choisi,

221

00:13:36,333 --> 00:13:37,800

c'est a priori négatif.

222

00:13:37,933 --> 00:13:41,933

Il se passe quelque chose. Vous ne savez
pas comment vous devez avancer.

223

00:13:42,100 --> 00:13:45,633

Écoutez d'abord toutes vos émotions,
on va y revenir.

224

00:13:45,733 --> 00:13:50,933

Vous avez ensuite le choix de votre
réaction. Qu'est-ce que vous allez faire ?

225

00:13:51,233 --> 00:13:55,500

Comment allez-vous avancer, quel est le
petit prochain pas que vous allez faire ?

226

00:13:55,633 --> 00:13:58,033

Quel est le choix de votre réaction ?

227

00:13:58,833 --> 00:14:02,200

Vous devez voir
combien de temps vous allez vous donner

228

00:14:02,333 --> 00:14:03,733

avant de passer au premier pas.

229

00:14:03,833 --> 00:14:05,733

Avez-vous conscience des choses ?

230

00:14:05,833 --> 00:14:08,633

Reconnaissez-vous
ce qui se passe en vous ?

231

00:14:08,800 --> 00:14:11,833

En tout cas,
le choix de votre réaction va déterminer

232
00:14:12,000 --> 00:14:15,633
le résultat que vous allez avoir ensuite.

233
00:14:16,200 --> 00:14:18,833
Et le résultat que vous allez avoir,

234
00:14:18,933 --> 00:14:22,033
ce qui est important,
c'est d'en assumer les conséquences.

235
00:14:22,200 --> 00:14:24,000
Je vous donne un exemple.

236
00:14:24,600 --> 00:14:29,100
Une coachée est venue me voir en me disant
qu'elle n'était pas contente de sa paie.

237
00:14:29,233 --> 00:14:31,700
Elle n'avait plus de travail
en venant chez moi.

238
00:14:31,833 --> 00:14:33,800
Qu'a-t-elle choisi de faire ?

239
00:14:33,933 --> 00:14:37,733
Elle est allée aux RH
en disant qu'elle avait postulé ailleurs

240
00:14:37,900 --> 00:14:40,433
et qu'elle avait reçu
un meilleur salaire ailleurs.

241
00:14:40,533 --> 00:14:44,233
Les RH, qu'ont-elles fait ?
Ils l'ont félicitée. Bravo, au revoir.

242
00:14:44,333 --> 00:14:45,933
Elle a perdu son boulot.

243

00:14:46,100 --> 00:14:49,533
Elle a choisi de mentir.

244
00:14:51,533 --> 00:14:53,733
Résultat : elle n'avait plus de job.

245
00:14:53,833 --> 00:14:57,133
Elle a dû assumer les conséquences,
faire un travail sur elle-même

246
00:14:57,233 --> 00:15:02,000
pour pouvoir assumer sa responsabilité
après et retrouver un job ailleurs.

247
00:15:02,133 --> 00:15:04,600
Souvenez-vous toujours de ça :

248
00:15:04,733 --> 00:15:07,733
quand vous faites un choix,
il y a un résultat qui en découle.

249
00:15:07,833 --> 00:15:12,000
La personne en face a aussi évidemment
le choix de sa réponse.

250
00:15:14,733 --> 00:15:19,933
Alors, je vous parlais il y a cinq minutes
des émotions. Il y a deux minutes.

251
00:15:20,100 --> 00:15:22,133
On a tous des émotions, tous.

252
00:15:23,233 --> 00:15:27,233
Pour ceux qui connaissent les profils
sociaux Insights avec les couleurs, etc.,

253
00:15:27,400 --> 00:15:31,400
oui, on est tous différents
sur la Terre, et heureusement.

254
00:15:31,533 --> 00:15:35,433
On a tous une autre identité émotionnelle.

255

00:15:35,533 --> 00:15:38,400

Certains montrent plus leurs émotions
que d'autres.

256

00:15:38,533 --> 00:15:41,333

Ce qui est important,
c'est que malgré tout,

257

00:15:41,500 --> 00:15:46,200

à travers tout ce qu'on peut traverser,
vous acceptiez

258

00:15:46,333 --> 00:15:50,633

là où vous en êtes, ce que vous ressentez,
ce que votre corps vous dit.

259

00:15:50,800 --> 00:15:54,733

Ne vous jugez pas.
Ne vous jugez pas trop sévèrement.

260

00:15:54,833 --> 00:15:57,533

Je crois qu'on est tous notre pire juge.

261

00:15:57,833 --> 00:16:03,033

À un moment donné, acceptez
de ressentir ce que vous ressentez,

262

00:16:03,200 --> 00:16:05,633

pour aller beaucoup mieux de l'avant.

263

00:16:05,800 --> 00:16:08,333

Vous êtes triste ? Asseyez-vous.

264

00:16:08,433 --> 00:16:11,133

Allumez une bougie.
Écoutez un titre de musique.

265

00:16:11,300 --> 00:16:13,033

Laissez les larmes couler.

266

00:16:13,200 --> 00:16:17,300

Les larmes vous montrent simplement

que c'est le moment de lâcher prise.

267

00:16:17,433 --> 00:16:19,033

La colère, la peur...

268

00:16:19,133 --> 00:16:22,900

Tout ça, ce sont des émotions
qui ont un message à nous transmettre.

269

00:16:23,033 --> 00:16:26,100

C'est très important.
Elles ne sont pas là par hasard.

270

00:16:26,233 --> 00:16:28,800

Écoutez-les et ne vous jugez pas.

271

00:16:28,933 --> 00:16:33,333

Vous êtes simplement, tout comme moi,
un être humain. C'est normal.

272

00:16:33,433 --> 00:16:36,033

On est sur des chemins,
on vit des choses difficiles

273

00:16:36,200 --> 00:16:39,433

et croyez-moi,
tout le monde vit des choses difficiles.

274

00:16:39,600 --> 00:16:42,433

D'intensité différente
à différents moments,

275

00:16:42,600 --> 00:16:45,933

mais tout le monde
vit des choses difficiles.

276

00:16:47,000 --> 00:16:51,333

Je vais vous parler maintenant
des trois piliers du changement.

277

00:16:51,500 --> 00:16:55,500

C'est ceux que j'ai choisis,
mais on pourrait en nommer bien plus

278

00:16:55,633 --> 00:16:57,633
qui pour moi sont essentiels.

279

00:16:57,900 --> 00:17:04,100
Il y a la communication efficace,
avec soi et les autres.

280

00:17:04,733 --> 00:17:06,833
Il y a la gestion du temps

281

00:17:07,000 --> 00:17:09,000
et il y a l'adaptabilité.

282

00:17:10,133 --> 00:17:13,200
Alors, la communication
avec soi et les autres.

283

00:17:14,000 --> 00:17:17,433
D'abord avec les autres.
Pourquoi est-ce que j'ai mis ça ?

284

00:17:17,533 --> 00:17:21,033
J'ai mis ça parce que je ressens
en tout cas un peu partout,

285

00:17:21,200 --> 00:17:23,933
et j'ai d'ailleurs lu
un article là-dessus :

286

00:17:24,033 --> 00:17:27,733
il y a un grand problème de solitude
qui existe aujourd'hui

287

00:17:27,900 --> 00:17:30,733
et qui est vraiment profondément triste.

288

00:17:30,833 --> 00:17:33,933
Nous ne sommes pas seuls,
nous sommes nombreux.

289

00:17:34,100 --> 00:17:39,033

Nous sommes nombreux à être là
et à vivre dans une société.

290

00:17:39,133 --> 00:17:43,333

Et l'homme est un animal social,
je crois que c'est Aristote qui a dit ça.

291

00:17:43,500 --> 00:17:47,733

Nous avons besoin des autres.
Les autres sont aussi là pour nous.

292

00:17:47,900 --> 00:17:52,333

Alors n'hésitez pas, quand vous êtes
dans un changement et que c'est difficile,

293

00:17:52,500 --> 00:17:57,933

à aller vers les autres, à aller
exprimer ce qui se passe pour vous.

294

00:17:58,233 --> 00:18:00,833

À aller parler à cœur ouvert.

295

00:18:01,233 --> 00:18:06,100

Évidemment, ne pas parler à n'importe qui,
n'importe quand, à n'importe quel moment.

296

00:18:06,233 --> 00:18:09,633

C'est important de savoir à qui on parle,

297

00:18:09,733 --> 00:18:14,533

en confiance, en bienveillance,
en sécurité aussi.

298

00:18:14,833 --> 00:18:18,833

Mais les autres sont vraiment
des personnes qui,

299

00:18:19,000 --> 00:18:21,900

par l'écoute et par la simple présence,

300

00:18:22,033 --> 00:18:25,800

peuvent vraiment nous faire avancer
sur la courbe du changement

301

00:18:25,933 --> 00:18:29,400
de façon extraordinaire,
si on le veut bien.

302

00:18:29,533 --> 00:18:31,733
Ne restez pas seul.

303

00:18:31,833 --> 00:18:35,200
C'est beaucoup trop dur
d'affronter la vie seul.

304

00:18:36,000 --> 00:18:38,400
Alors, ensuite, soi-même.

305

00:18:38,533 --> 00:18:43,600
Évidemment, autant on pourrait se juger,
autant on peut se parler mal.

306

00:18:43,733 --> 00:18:47,700
On peut se dire qu'on est nul, on n'est
pas capable, on ne va pas les traverser,

307

00:18:47,833 --> 00:18:50,533
mais si, évidemment. Croyez en vous.

308

00:18:50,700 --> 00:18:55,833
Et vérifiez avec quels mots vous vous
parlez, ce qui se passe dans votre tête.

309

00:18:56,233 --> 00:18:58,933
Au lieu de vous dire :
Pourquoi ça m'arrive ?

310

00:18:59,033 --> 00:19:04,133
Utilisez la phrase : Qu'est-ce
que je vais apprendre de cela ?

311

00:19:04,400 --> 00:19:07,300
Alors oui, ce n'est pas simple.
C'est une évidence.

312

00:19:07,433 --> 00:19:12,433
On ne va pas tout de suite, en état de choc, savoir changer les choses comme ça.

313
00:19:12,600 --> 00:19:14,333
Non. Il n'y a pas de baguette magique.

314
00:19:14,433 --> 00:19:17,800
Prenez le temps. Encore une fois, c'est très important.

315
00:19:17,933 --> 00:19:20,000
Et quand le temps sera venu,

316
00:19:20,133 --> 00:19:23,933
alors pensez à ces petites phrases qui peuvent vous aider.

317
00:19:24,100 --> 00:19:27,333
Comme : Ça aussi, ça passera.

318
00:19:27,433 --> 00:19:33,833
Ou alors : Pourquoi ça m'arrive ?
Dites plutôt : Que vais-je apprendre ?

319
00:19:33,933 --> 00:19:38,233
Ou alors : Tout est difficile avant de devenir facile.

320
00:19:38,333 --> 00:19:43,033
Ayez une communication qui vous porte, c'est terriblement important.

321
00:19:43,500 --> 00:19:46,933
Le temps est essentiel, j'en ai déjà beaucoup parlé.

322
00:19:47,100 --> 00:19:51,533
Évidemment, laissez-vous du temps, donnez-vous le temps.

323
00:19:51,700 --> 00:19:55,733
Planifiez, faites une ligne du temps

pour savoir quand vous allez avancer,

324

00:19:55,900 --> 00:19:57,300

comment et quand.

325

00:19:58,333 --> 00:20:02,633

Soyez flexible.

C'est la nouvelle clé en 2023.

326

00:20:02,733 --> 00:20:05,933

Il y a le quotient intellectuel,

le quotient émotionnel,

327

00:20:06,100 --> 00:20:10,733

et il y a aussi le quotient d'adaptabilité
ou de flexibilité.

328

00:20:10,900 --> 00:20:14,500

La vie est faite de changements.

Rendez-vous-en compte.

329

00:20:14,633 --> 00:20:17,533

Mettez des ressorts sous vos chaussures
et rebondissez.

330

00:20:18,700 --> 00:20:23,833

Voilà. Encore quelques trucs et astuces
avant de passer aux questions-réponses.

331

00:20:23,933 --> 00:20:27,500

Savoir s'aérer l'esprit
est très important.

332

00:20:28,333 --> 00:20:31,233

C'est à un moment donné savoir s'arrêter.

333

00:20:31,400 --> 00:20:35,400

Le 'a' de aérer, c'est s'arrêter.

Pour faire le point.

334

00:20:36,200 --> 00:20:41,333

Le 'e' de s'aérer, c'est s'étendre.

Pour voir ce qu'il y a autour de nous.

335

00:20:41,500 --> 00:20:46,933

Ici, même peu importe ce qui se passe
en dehors ou dans ma vie privée, etc.,

336

00:20:47,033 --> 00:20:50,733

qui serait difficile.
Maintenant, où je suis.

337

00:20:51,133 --> 00:20:55,600

Je suis chez Cefora, dans un cadre sûr,
avec de super personnes autour de moi

338

00:20:55,733 --> 00:20:57,933

et plein de gens super qui me regardent.

339

00:20:58,033 --> 00:21:01,533

Donc voilà, faites un point
sur le moment présent,

340

00:21:01,700 --> 00:21:08,433

pour retrouver votre faculté à réfléchir,
à penser, pour aller mieux de l'avant.

341

00:21:08,700 --> 00:21:14,733

C'est crucial. Prenez le temps d'analyser
vos pensées, vos croyances, vos émotions,

342

00:21:14,833 --> 00:21:17,533

pour pouvoir répondre bien.

343

00:21:17,800 --> 00:21:21,933

Pour pouvoir à un moment donné
transformer ce changement en opportunité.

344

00:21:22,100 --> 00:21:23,400

Et pourquoi pas ?

345

00:21:24,733 --> 00:21:29,633

Transformez le fait que vous pensiez
changement en une chance.

346

00:21:30,400 --> 00:21:34,633
En une occasion de grandir
et d'approfondir certaines choses.

347
00:21:34,900 --> 00:21:39,100
Voilà. Je vous remercie beaucoup.
On va passer aux questions-réponses.

348
00:21:39,233 --> 00:21:42,833
Il y a des formations Cefora
merveilleuses, vous pouvez vous inscrire.

349
00:21:42,933 --> 00:21:44,733
Je vais réaccueillir Nicolas.

350
00:21:44,933 --> 00:21:47,333
Voilà, à côté de moi.
- Voilà, voilà.

351
00:21:47,733 --> 00:21:49,900
Merci Patricia.
- Avec plaisir.

352
00:21:50,100 --> 00:21:54,733
Il paraît qu'il y avait quelques
petits soucis de son en début de webinaire

353
00:21:54,833 --> 00:21:58,433
donc nos excuses à ce sujet. J'espère
que vous avez quand même pu suivre.

354
00:21:58,600 --> 00:22:04,333
Merci aussi à l'équipe technique qui a
fait le nécessaire pour adapter la chose.

355
00:22:05,533 --> 00:22:08,933
OK. Super intéressant.
On a quelques questions.

356
00:22:09,633 --> 00:22:12,233
Je me permets de les lire ici. Alors...

357
00:22:13,233 --> 00:22:15,400

C'est une question assez globale :

358

00:22:15,533 --> 00:22:18,400

Comment gérer le changement
de la bonne manière ?

359

00:22:19,233 --> 00:22:21,900

Je dirais que la bonne manière, c'est...

360

00:22:22,033 --> 00:22:26,000

Je ne sais pas qui a posé la question,
mais c'est sa manière, à lui.

361

00:22:26,133 --> 00:22:29,933

C'est individuel.
Chaque changement n'est pas le même,

362

00:22:30,100 --> 00:22:34,700

chaque personne n'est pas la même.
Chaque situation est différente.

363

00:22:34,833 --> 00:22:37,000

Donc c'est une question très vaste.

364

00:22:37,133 --> 00:22:40,833

Vous pouvez me contacter après
s'il y a quelque chose en particulier,

365

00:22:41,000 --> 00:22:44,800

mais je dirais : sur votre chemin,
qu'est-ce que vous ressentez ?

366

00:22:44,933 --> 00:22:46,233

À quoi faites-vous face ?

367

00:22:46,333 --> 00:22:51,833

Un bon conseil : commencez par prendre
un bic et par écrire ce qui vous arrive,

368

00:22:51,933 --> 00:22:55,033

la situation,
de façon factuelle et neutre.

369

00:22:55,133 --> 00:22:58,933

Et tous les ressentis qui en découlent,
positifs ou négatifs,

370

00:22:59,033 --> 00:23:00,833

pour faire une espèce de bilan.

371

00:23:01,000 --> 00:23:05,700

Reprenez-le le lendemain pour voir :
Tiens, qu'est-ce que je ressentais ?

372

00:23:05,833 --> 00:23:09,700

Et faire un tri. Puis avancez.
Prenez cette courbe du changement

373

00:23:09,833 --> 00:23:13,433

et posez-vous la question :
Où est-ce que je m'y situe ?

374

00:23:13,600 --> 00:23:16,700

Si vous avez des problèmes
en entreprise avec vos équipes

375

00:23:16,833 --> 00:23:20,200

ou les personnes de vos équipes
se retrouvent-elles sur cette courbe ?

376

00:23:20,333 --> 00:23:22,633

Voilà.
J'espère que ça répond à la question.

377

00:23:23,633 --> 00:23:28,600

Une autre question : Comment communiquer
avec des personnes pour qui...

378

00:23:29,400 --> 00:23:33,100

Pardon. Comment communiquer pour que
les personnes acceptent le changement ?

379

00:23:33,233 --> 00:23:37,100

Quelle est la meilleure façon de passer...
- Très bonne question.

380

00:23:37,233 --> 00:23:39,700

Alors, la résistance au changement

381

00:23:39,833 --> 00:23:44,033

vient du fait que les personnes
sont face à une inconnue, souvent.

382

00:23:44,133 --> 00:23:48,400

Elles ne savent pas. Le Covid vient.
Qu'est-ce qui va se passer ?

383

00:23:48,533 --> 00:23:51,833

Est-ce qu'au niveau médical,
on est en sécurité ?

384

00:23:52,000 --> 00:23:55,233

Au niveau politique, on raconte
plein de choses. Qui a raison ?

385

00:23:55,400 --> 00:23:58,033

Qui sait ce qui est vrai ?
C'est compliqué.

386

00:23:58,200 --> 00:24:01,800

Cette résistance nous vient parce
qu'on ne sait pas ce qui nous attend.

387

00:24:01,933 --> 00:24:04,533

Un collègue part. Qui va le remplacer ?

388

00:24:04,700 --> 00:24:08,633

Un manager vous change d'équipe.
Comment vais-je gérer ? On ne sait pas.

389

00:24:08,800 --> 00:24:13,200

Donc n'hésitez jamais, à ce moment-là,
à poser des questions aux autres.

390

00:24:13,333 --> 00:24:17,133

De quoi avez-vous peur ?
De quoi avez-vous besoin ?

391

00:24:17,233 --> 00:24:19,833
Et posez ces questions aussi pour vous.

392
00:24:20,000 --> 00:24:24,533
Voilà. Souvent, il y a une inconnue,
quelque chose qui nous fait peur.

393
00:24:24,633 --> 00:24:27,933
On ne sait pas vers quoi on va
et donc on résiste.

394
00:24:28,100 --> 00:24:32,700
On parle d'un individu, d'une personne.
Mais quand c'est une équipe

395
00:24:32,833 --> 00:24:36,133
qui n'arrive pas à gérer ou à se retrouver
dans un changement, on fait comment ?

396
00:24:36,300 --> 00:24:38,633
Car c'est encore plus compliqué.
- Bien sûr.

397
00:24:38,733 --> 00:24:41,600
La première chose, c'est
de se mettre ensemble autour de la table

398
00:24:41,733 --> 00:24:45,333
et d'en parler tous ensemble,
d'ouvrir la discussion

399
00:24:45,500 --> 00:24:48,433
pour voir un peu qui le vit comment,

400
00:24:48,533 --> 00:24:51,933
pour voir si tout le monde le vit
de la même façon ou différemment.

401
00:24:52,033 --> 00:24:57,333
Quels sont les trucs et astuces
mis en place pour réussir individuellement

402
00:24:57,500 --> 00:25:01,533

et que peut-on faire
pour passer au-delà au niveau collectif ?

403

00:25:01,800 --> 00:25:03,533

OK, bonne réponse.

404

00:25:03,933 --> 00:25:07,633

Alors, je vois encore passer ici
une question :

405

00:25:08,200 --> 00:25:13,533

Quelle est la proportion de changements
en entreprise du type choc ou planifié ?

406

00:25:13,633 --> 00:25:15,200

Alors. Alors...

407

00:25:15,600 --> 00:25:21,600

Il y a brusque non choisi, brusque choisi,
progressif choisi, progressif non choisi.

408

00:25:21,733 --> 00:25:25,400

Je n'ai pas les chiffres
et les statistiques en tête.

409

00:25:25,533 --> 00:25:27,833

Mais bon, il y a ChatGPT qui existe.

410

00:25:27,933 --> 00:25:32,133

On peut lui poser la question,
même si les chiffres ne seront pas à jour.

411

00:25:32,233 --> 00:25:34,233

Franchement, je ne connais pas la réponse.

412

00:25:34,400 --> 00:25:38,000

Vous pouvez m'envoyer un e-mail
à patricia@pat-lab.com

413

00:25:38,133 --> 00:25:42,600

et je serai ravie de faire des recherches
et de vous envoyer les chiffres.

414

00:25:43,133 --> 00:25:46,000

OK. Alors, encore une petite question ici.

415

00:25:46,533 --> 00:25:51,033

Comment mettez-vous des employés
à nouveau dans un mode productif ?

416

00:25:51,300 --> 00:25:53,133

Dans un mode productif ?

417

00:25:53,233 --> 00:25:56,800

J'aimerais bien avoir une clarification
par rapport au mot 'productif',

418

00:25:56,933 --> 00:25:58,933

c'est un peu flou.

419

00:25:59,333 --> 00:26:02,233

Peut-être pour les motiver, c'est ça ?
- Oui.

420

00:26:02,333 --> 00:26:06,733

Alors le mot 'motivation',
si on le regarde, si on l'analyse...

421

00:26:06,900 --> 00:26:12,100

Vous l'écrivez sur un papier et coupez
le mot en deux, ça donne motif et action.

422

00:26:12,233 --> 00:26:16,500

Si les personnes sont face
à une résistance et ne comprennent pas...

423

00:26:16,633 --> 00:26:21,733

C'est donc qu'elles ne comprennent pas
pourquoi elles doivent avancer.

424

00:26:21,833 --> 00:26:24,900

En fait, motivation, c'est motif-action.

425

00:26:25,033 --> 00:26:28,033

Donc c'est à vous de voir :

Tiens, pourquoi ?

426

00:26:28,133 --> 00:26:30,800

Quels motifs
vont les pousser à l'action ?

427

00:26:30,933 --> 00:26:33,800

Que dois-je leur dire
pour qu'elles comprennent

428

00:26:33,933 --> 00:26:37,000

que ce qu'elles font a un sens ?

429

00:26:37,800 --> 00:26:40,400

Vous pouvez aussi aborder les valeurs...

430

00:26:40,533 --> 00:26:44,833

Il y a énormément d'outils qui permettent
d'aller plus loin là-dedans.

431

00:26:45,100 --> 00:26:49,033

OK. Je vois qu'on a répondu
à toutes les questions posées.

432

00:26:50,033 --> 00:26:53,533

Si vous avez encore quelque chose,
c'est le moment.

433

00:26:55,000 --> 00:26:58,233

En attendant,
je vais lire une petite citation :

434

00:26:58,333 --> 00:27:02,700

'Quel est le secret de ta sérénité ?',
demande le disciple.

435

00:27:03,333 --> 00:27:08,833

'Coopérer de manière inconditionnelle
avec l'inévitable', répond le maître.

436

00:27:09,133 --> 00:27:10,200

Voilà.

437

00:27:10,333 --> 00:27:12,333

Je n'aurais pas pu terminer mieux.

438

00:27:12,433 --> 00:27:15,633

Je te remercie, Patricia,
pour cette présentation.

439

00:27:15,800 --> 00:27:18,333

Merci à vous tous
d'avoir suivi ce Learning Snack

440

00:27:18,433 --> 00:27:21,400

et j'espère vous revoir
à la prochaine occasion.

441

00:27:21,533 --> 00:27:25,400

Merci, bon après-midi et à bientôt.
- Merci, bon après-midi.