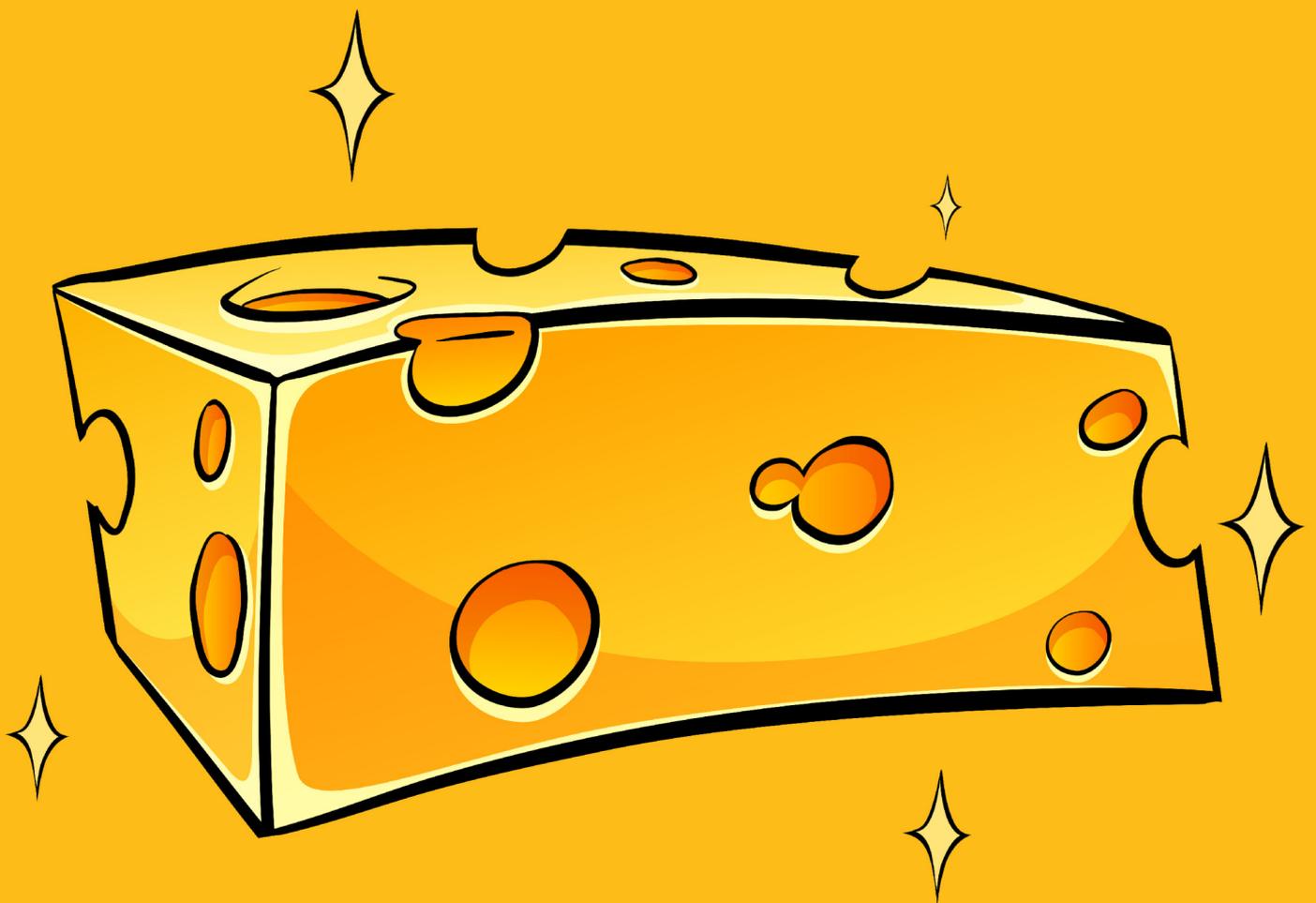


Qui a piqué mon Fromage ?

L'art de s'adapter au changement



Spencer Johnson

Sommaire

Introduction	2
Points clés à retenir	4
Leçon N°1	5
Leçon N°2	6
Leçon N°3	7
Leçon N°4	8
Leçon N°5	9
Leçon N°6	10
Leçon N°7	11
Notes	12

Introduction

Un groupe d'amis d'école se réunit pour passer du temps ensemble. Pendant qu'ils discutent des changements inattendus et imprévus de leur vie, un d'eux propose de raconter une histoire sur l'adaptation au changement.

L'histoire qu'il raconte implique quatre personnages, deux souris nommées **Sniff** et **Scurry**, et deux «minigus» - des êtres aussi petits que des rongeurs mais qui ressemblaient fort, tant par leur comportement que par leur apparence, aux humains d'aujourd'hui - nommés **Hem** et **Haw**. Tous sont dans un labyrinthe, à la recherche de Fromage dont ils ont besoin pour survivre. Pour les «minigus», le Fromage a également une connotation métaphysique plus large en ce sens qu'il les rend également heureux.

Tous les personnages trouvent une station de Fromage et ont une abondante réserve de Fromage pour une période de temps. Après un certain temps, cependant, le Fromage commence à manquer petit à petit. Un jour, quand il disparaît totalement, Sniff et Scurry comprennent que leur situation a changé et ils décident de partir à la recherche de nouveau Fromage. Hem et Haw, d'autre part, restent au même endroit, en attente de Fromage et en espérant qu'il réapparaîtra. Alors qu'ils se disputent sur ce qu'il faut faire et se plaignent de l'injustice de leur situation, Sniff et Scurry parviennent à trouver une autre station de Fromage dans le labyrinthe.

Malgré ses craintes à s'aventurer dans l'inconnu, Haw décide finalement de quitter Hem et de partir à la recherche de nouveau Fromage. C'est un long voyage, mais il est ravi par la recherche de quelque chose de nouveau. En chemin, il réfléchit à sa situation et à ce qu'il a appris sur l'adaptation au changement. Haw écrit ces maximes sur le changement le long du mur du labyrinthe dans l'espoir qu'elles pourraient encourager Hem. Finalement, Haw trouve une nouvelle station de Fromage abondante. Bien qu'il veuille aider Hem, il se rend compte que personne d'autre ne peut faire changer ce dernier.

Une fois l'histoire terminée, les amis discutent de sa pertinence pour leur vie et de la façon de l'appliquer dans des situations personnelles et professionnelles afin d'augmenter leur bonheur et leur bien-être.

Points clés à retenir

1. Le changement est une partie inévitable et constante de la vie.
2. Anticiper le changement peut vous aider à mieux le gérer lorsqu'il se produit.
3. Abandonner les anciennes attitudes et habitudes peut vous aider à vous adapter au changement et à saisir de nouvelles opportunités.
4. Visualiser le succès et le bonheur peut vous aider à vous concentrer sur ce que vous pouvez gagner plutôt que sur ce que vous avez perdu.
5. La peur est immobilisante et peut vous empêcher de saisir de nouvelles opportunités.
6. Il peut être exaltant de sortir des anciennes méthodes et de commencer la recherche de quelque chose de nouveau.
7. Il est important de rester en contact avec des domaines en dehors de votre zone de confort afin de savoir ce qui se passe autour de vous et d'être prêt pour les changements quand ceux-ci se produiraient.

Leçon N°1

Le changement est une partie inévitable et constante de la vie

Alors que Haw réfléchit à la disparition du Fromage, il reconnaît que les circonstances changent toujours. Le Fromage n'a pas disparu en un coup; il diminuait depuis le début, petit à petit. Il résume cette idée avec l'idée que «le Fromage continue de bouger».

Le célèbre philosophe grec Héraclite (535 - 475 avant notre ère) a observé qu'une personne ne peut jamais mettre le pied dans le même fleuve deux fois.

Il voulait dire par là que le changement est une caractéristique constante du monde naturel et des êtres vivants. Une rivière qui se précipite, dans laquelle l'eau s'écoule dans un ruisseau perpétuel en mouvement, incarne cette idée des altérations et transformations inévitables de la vie. De même, la personne qui entre dans le courant ne peut pas être la même d'un instant à l'autre, mais évolue constamment, à la fois physiquement et de manière plus subtile, spirituelle et psychologique.

Dans une existence caractérisée par l'impermanence, la seule constante à laquelle les gens peuvent s'attendre est le changement lui-même. Cette compréhension philosophique a des applications évidentes dans la vie quotidienne. Par exemple, le mariage d'un couple, bien qu'il porte la promesse de la permanence, évolue et évolue constamment avec les changements de chaque individu et de ses relations. Dans le monde des affaires aussi, rien ne stagne. Les nouveaux produits, les leaders, les idées, les intérêts des consommateurs et d'autres facteurs font du changement une caractéristique inévitable du lieu de travail et du marché.

Leçon N°2

Anticiper le changement peut vous aider à mieux le gérer lorsqu'il se produit

Avant que le Fromage ne disparaisse complètement, Sniff et Scurry remarquent qu'il diminue. Ils s'attendent à ce qu'il disparaisse bientôt, ce qui les aide à se préparer pour le jour où ils doivent partir à la recherche de nouveaux Fromages. Parce que Hem et Haw n'anticipent pas ce changement, ils sont moins équipés, émotionnellement et intellectuellement, pour le gérer.

Certains changements sont inattendus et difficiles à préparer réellement - une mort subite, par exemple, ou un accident imprévu. Cependant, de nombreux autres changements de la vie sont signalés en cours de route ou même connus à l'avance. Les parents éprouvent souvent des difficultés, par exemple, lorsque leurs enfants décident de quitter la maison. Cela peut sembler une pause soudaine, mais les parents qui anticipent cette modification de leur vie planifient à l'avance afin de faciliter la transition. Ils entreprennent de nouvelles activités ou saisissent des opportunités de bénévolat. S'ils ne travaillaient qu'à temps partiel ou étaient des parents au foyer, ils pourraient retourner au travail. Ces changements nécessitent une réflexion et une planification, mais en anticipant les changements, ils peuvent atténuer le sentiment d'absence qui peut venir avec une maison vide.

Leçon N°3

Abandonner les anciennes attitudes et habitudes peut vous aider à vous adapter au changement et à saisir de nouvelles opportunités

Sniff et Scurry trouvent du nouveau Fromage bien avant Hem et Haw car ils acceptent le changement. En abandonnant l'ancien Fromage, ils peuvent découvrir et déguster leur nouveau Fromage plus tôt.

Cette idée est mieux résumée dans la maxime courante selon laquelle lorsqu'une porte se ferme, une autre s'ouvre. Le hic, cependant, est que si vous êtes préoccupé par la porte qui s'est fermée - avec cette perte et la frustration qu'elle entraîne - vous ne remarquerez peut-être pas la porte qui s'est ouverte. Il s'agit d'une expérience courante dans le monde professionnel. Un marché, par exemple, peut s'éloigner d'un seul produit, nuire aux entreprises et frustrer les cadres qui s'attendaient à profiter de certaines conditions. Cependant, à mesure que le marché évolue, il est possible de tirer parti des nouveaux intérêts et préférences des consommateurs. Le leader qui est capable d'abandonner ses anciennes attentes et de s'adapter rapidement à de nouvelles conditions a plus de chances de réussir que ceux qui étaient coincés dans le passé. Par exemple, les préoccupations environnementales et la frustration des consommateurs à l'égard des SUV énergivores ont créé un marché pour les voitures plus économes en carburant, comme les hybrides. Les leaders de l'industrie automobile qui ont reconnu cette opportunité ont pu capitaliser sur cette évolution. Pendant ce temps, ceux qui n'ont pas compris le changement culturel et politique dans la pensée des consommateurs et sa pertinence pour l'industrie automobile ont raté l'opportunité.

Leçon N°4

Visualiser le succès et le bonheur peut vous aider à vous concentrer sur ce que vous pouvez gagner plutôt que sur ce que vous avez perdu

Haw se visualise périodiquement découvrir et apprécier le nouveau Fromage. Cette motivation mentale l'aide à poursuivre sa recherche, malgré les déceptions, et elle le garde tourné vers l'avenir plutôt que vers le passé.

La visualisation du succès est une méthode psychologique et de méditation populaire pour aider les gens à se concentrer sur la réalisation de leurs objectifs. Dans le sport, par exemple, les athlètes peuvent se préparer à une compétition à venir non seulement par l'entraînement physique et la pratique, mais aussi par des techniques de visualisation mentale: s'imaginer performant sur le terrain ou sur le court. Cette insistance sur l'avenir et sur un résultat positif aide à contrecarrer les pensées négatives, comme le souvenir de performances infructueuses dans le passé ou les craintes des athlètes de ne pas pouvoir atteindre leur objectif. Les olympiens sont connus pour utiliser des techniques de visualisation et d'imagerie dans le cadre de leur préparation mentale. La popularité de ces techniques indique dans quelle mesure le succès peut dépendre des conditions émotionnelles et psychologiques - pensée positive, croyance en l'avenir et concentration optimiste sur la réussite plutôt que sur l'échec.

Leçon N°5

La peur est immobilisante et peut vous empêcher de saisir de nouvelles opportunités

Haw tarde à chercher du nouveau Fromage parce qu'il redoute de s'aventurer dans l'inconnu. Cette même peur est ce qui retient Hem. En se demandant ce qu'il ferait s'il n'avait pas peur, Haw est capable de vaincre sa peur et de saisir la chance de chercher du nouveau Fromage.

La peur de prendre des risques est une caractéristique récurrente des voyages et des difficultés des immigrants. Pensez, par exemple, aux pauvres agriculteurs irlandais au cours de la famine de la pomme de terre au XIXe siècle qui a laissé de nombreux affamés et sans moyens de base pour subvenir aux besoins de leurs familles. De telles conditions ont incité de nombreuses personnes à tenter leur chance aux États-Unis. Bien que les conditions de cette vie nouvelle soient pour la plupart inconnues, il y avait souvent plus à gagner dans cette situation qu'à perdre. Les immigrants qui ont entrepris ce voyage ont vaincu leurs peurs et ont profité des opportunités que les États-Unis avaient à offrir. Ils n'ont pas laissé la peur les immobiliser dans leurs anciennes vies et circonstances. Dans la culture populaire, l'histoire des immigrés est souvent une réussite qui enseigne cette leçon: c'est une histoire de lutte ascendante plutôt que de stagnation, et de nouvelles chances et possibilités pour une vie meilleure. La famille Kennedy est l'un des exemples les plus célèbres: les Kennedys sont arrivés aux États-Unis d'Irlande en 1849 et, grâce à l'éducation et au travail, ils sont finalement devenus l'une des familles les plus riches et les plus puissantes des États-Unis. Toutefois, l'immigration doit se faire légalement et non dans la clandestinité. En effet, l'immigration clandestine est périlleuse et ne saurait en aucun cas être encouragée.

Leçon N°6

Il peut être exaltant de sortir des anciennes méthodes et de commencer la recherche de quelque chose de nouveau

Haw hésite à s'aventurer dans le labyrinthe. Mais alors qu'il commence son voyage, il se retrouve à prendre plaisir à profiter de l'aventure et de la recherche de nouveaux Fromages. C'est plus exaltant d'aller de l'avant que d'attendre derrière dans l'ancienne station de Fromage vide.

La stagnation, en plus d'être une mauvaise stratégie de réussite, est également assez ennuyeuse. Même lorsque les gens vivent dans des conditions confortables avec tous leurs besoins satisfaits, il peut être insatisfaisant de laisser les choses inchangées. La lutte pour atteindre un objectif, ou pour aller à la recherche de quelque chose de nouveau, imprègne la vie d'un but et d'un sens. Cela peut même être une sorte d'aventure.

Le poète britannique Alfred, Lord Tennyson, a rendu ce sentiment célèbre dans son poème «Ulysse». Dans le poème, l'aventurier grec Ulysse est un vieil homme, rentré de ses aventures à l'étranger. Il se sent émoussé par la stagnation de rester sur place tout le temps. Il aspire à nouveau au voyage, afin qu'il puisse «suivre la connaissance comme une étoile en train de couler au-delà des limites extrêmes de la pensée humaine». Il souhaite une fois de plus, selon les mots du poète, "chercher, s'efforcer, trouver et ne pas céder". En tant que jeune homme loin de sa bien-aimée, il implorait la sûreté et la sécurité de la maison, mais maintenant il se rend compte qu'il se sent le plus vivant lorsqu'il se dirige vers l'inconnu.

Leçon N°7

Il est important de rester en contact avec des domaines en dehors de votre zone de confort afin de savoir ce qui se passe autour de vous et d'être prêt pour les changements quand ceux-ci se produiraient

Même après que Haw ait trouvé la nouvelle Station de Fromage, il continue d'explorer des zones à l'extérieur de sa nouvelle maison afin d'être prêt à partir lorsque sa nouvelle situation confortable sera perturbée. Il sait mieux à quoi ressemble le monde extérieur et il est plus émotionnellement équipé pour s'aventurer au-delà de sa station de Fromage, si nécessaire.

À l'ère moderne des technologies en constante prolifération, les industries sont constamment confrontées à l'innovation et aux perturbations. Il est donc particulièrement important de vous renseigner sur les nouvelles idées, technologies et façons de faire des affaires, non seulement dans votre secteur d'activité immédiat, mais également dans d'autres domaines susceptibles d'affecter votre entreprise. Dans les soins de santé, par exemple, les nouvelles technologies changent la façon dont les médecins effectuent certaines chirurgies. Certains traitements peuvent même devenir obsolètes. Pour cette raison, les médecins sont avisés d'actualiser leurs connaissances et s'informer sur le développement de technologies et de techniques, même celles qui ne relèvent pas de leur spécialité médicale immédiate. En restant en contact avec de nouvelles idées et pratiques en dehors de leur zone de confort et des pratiques conventionnelles, les médecins peuvent être mieux préparés aux changements que la technologie apportera à leur travail. Ceci est aussi valable pour chacun, quel que soit le domaine d'activité.

Notes

Le changement est inhérent à la condition humaine.

Aussi vrai que la terre tourne et que le temps s'écoule, aucune condition humaine n'est statique. Tout change, tout est en constant mouvement.

Les conditions familiales, professionnelles ou environnementales actuelles ne sont pas figées. Elles finissent toujours par changer avec le temps.

Pour mieux faire face au changement, l'on doit s'y attendre, l'anticiper et surtout apprendre à s'y adapter quand il arrivera.

Pour reprendre la célèbre citation de Charles Darwin, "Ce ne sont pas les plus forts, ni les plus intelligents qui survivent, mais plutôt ceux qui savent s'adapter à leur environnement"