

Adaptabilité

Capacité d'adaptation, tolérance psychologique aux changements de poste ou de conditions de travail (lieu, type d'activité, collègues,...)

Le changement dans l'environnement de travail constitue une source de stress. Les compétences d'adaptation personnelle au changement reposent, entre autres, sur la capacité qu'on les individus de faire face à ce stress (coping). Les transitions et changements de toutes sortes peuvent se révéler extrêmement stressants chez les personnes porteuses d'une déficience intellectuelle. Elles manquent de confiance en elles et peuvent dès lors se sentir vulnérables face à une situation inconnue, qui les arrache à leur environnement familier. La capacité de comprendre, d'accepter et de s'adapter aux changements est influencée par le degré d'intervention de l'encadrement pour préparer et soutenir la personne dans le processus de changement.

Critères d'évaluation

- Ne s'adapte à aucun changement.
- S'adapte très difficilement au moindre changement (par exemple, un nouveau collègue).
- S'adapte avec aide et soutien à des changements préparés et progressifs (par exemple, une nouvelle activité, ...).
- S'adapte sans trop de difficultés aux changements.
- S'adapte bien aux changements.

À retenir

- Le changement est un facteur de stress car il est source d'incertitude.
- L'adaptabilité au changement est une capacité individuelle mais aussi organisationnelle (support et soutien apportés dans un contexte de changement)
- Dans un contexte de changement, pensez à rassurer sur ce qui ne change pas, pour diminuer l'anxiété.
- Mettez en avant les avantages de la situation modifiée.
- Pensez à laisser un temps d'adaptation suffisamment long.