



***Pas d'agilité des organisations
sans agilité individuelle !***

Veronique Messenger

Coach certifiée HEC



Thank you Agile Tour Strasbourg



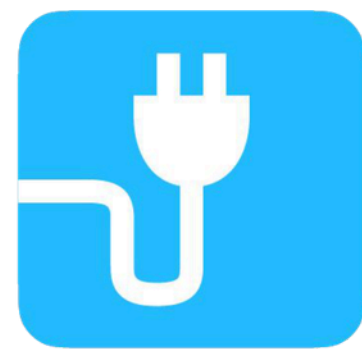
Нарага



agile tour
STRASBOURG



REBOOT
CONSEIL



Chargemap



SHODO



MTC
Strasbourg



Elsass JUG

{EPITECH}

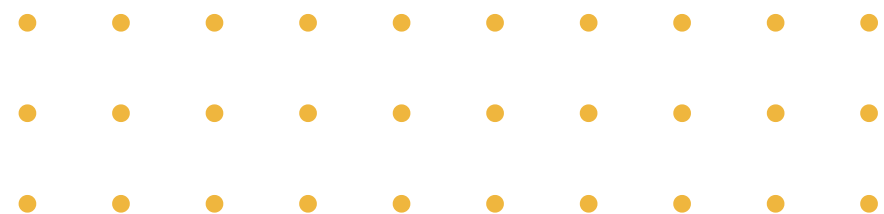
Bora-Bora, 22h

La passe : le purgatoire pour accéder au paradis !



**Qu'avons-nous mobilisé
comme ressources pour arriver à bon port ?**

Notre agilité individuelle



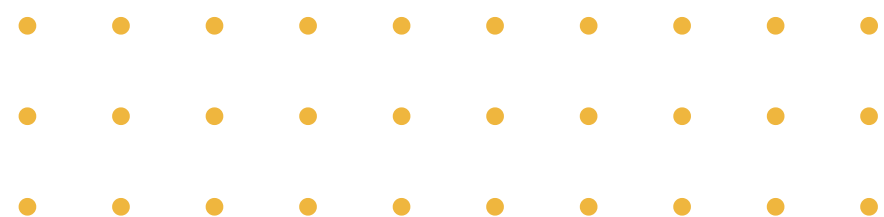
L'agilité individuelle



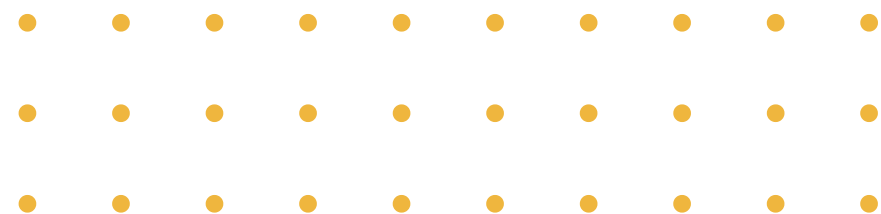
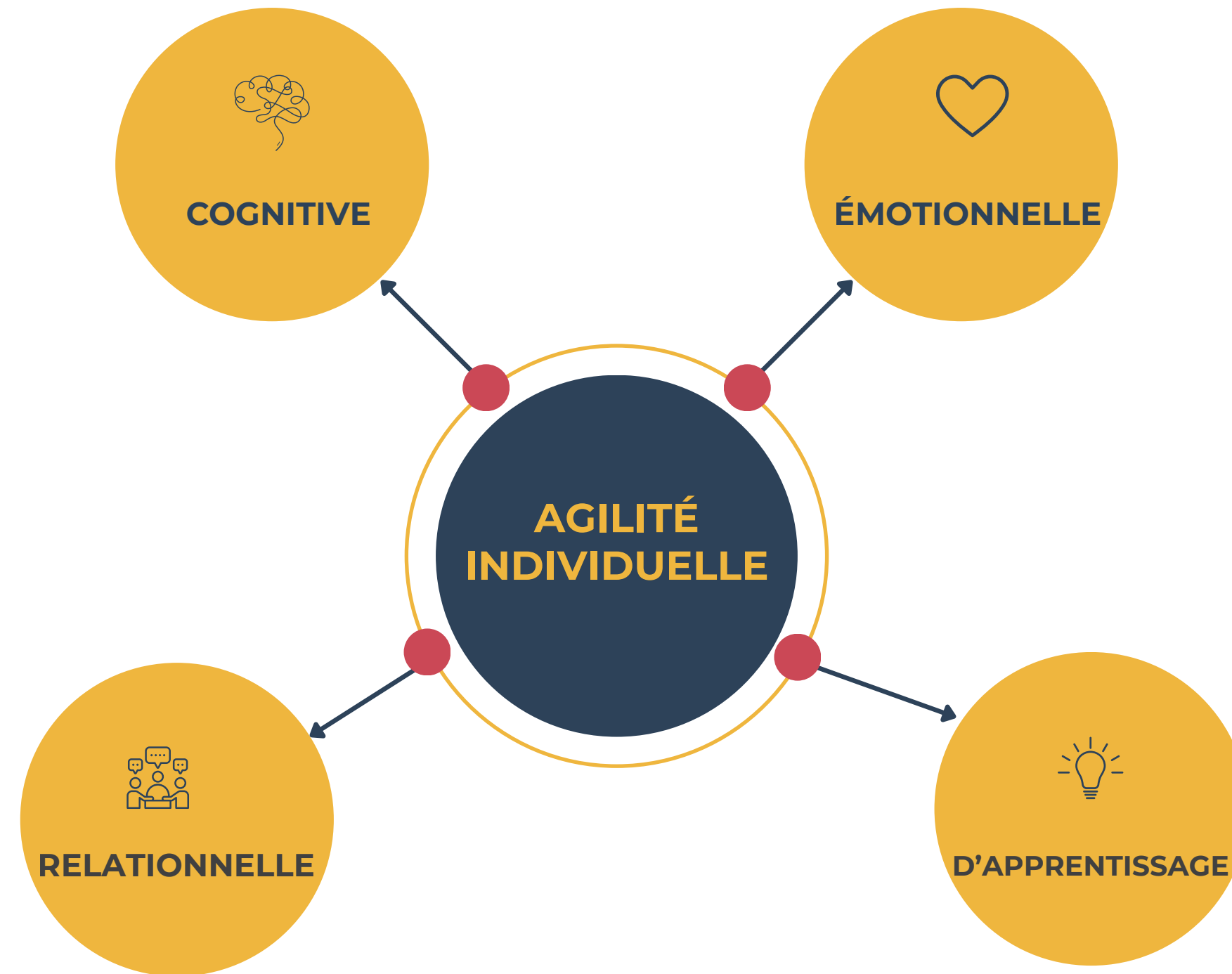
"L'aptitude à décider et à agir dans l'incertitude, face au changement."

Quatre mécanismes :

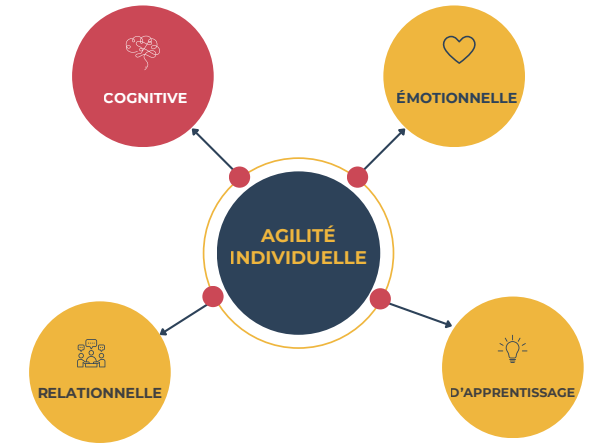
- **Cognitifs** — notre façon de penser
- **Émotionnels** — notre façon de ressentir
- **Relationnels** — notre façon d'entrer en lien
- **D'apprentissage** — notre façon de tirer parti de l'expérience



Les 4 leviers de l'agilité individuelle

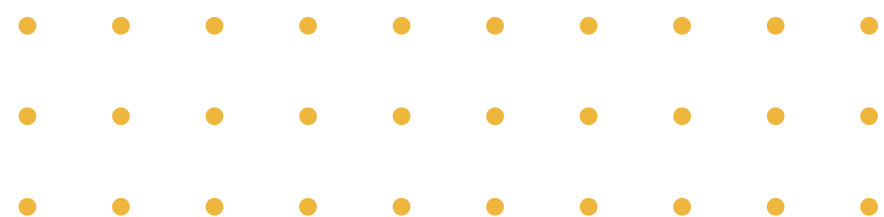


L'agilité cognitive



Notre façon de penser et de traiter l'information face à l'imprévu

- **Systeme 1** — le pilotage automatique
- **Systeme 2** — le mode adaptatif
- **Les biais cognitifs** — des raccourcis qui faussent notre perception



Même annonce. Quatre réactions



Sophie

Elle résiste



Eva

Elle questionne



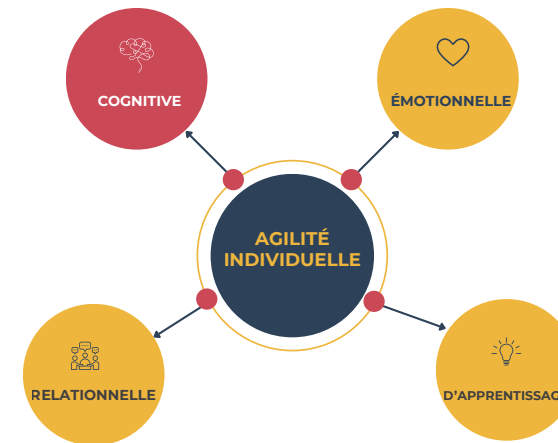
Thomas

Il évite



Karim

Il agit



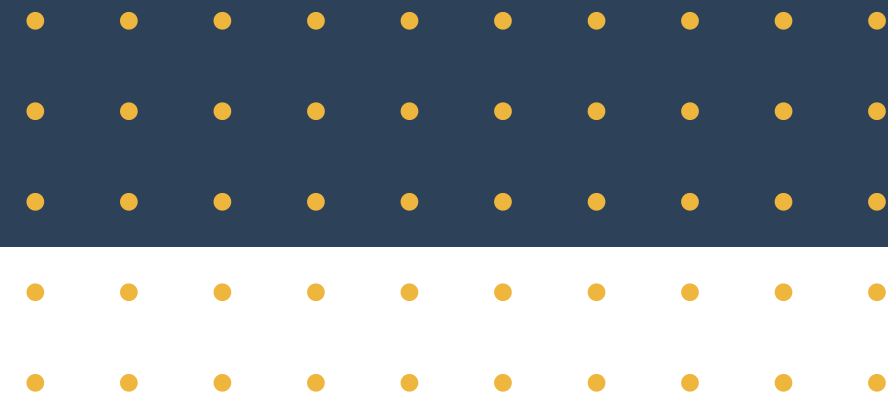


Votre direction annonce un projet de réorganisation majeur. Vous l'apprenez maintenant.



Soyez attentifs à ces premiers instants

Quels sont vos premières pensées ou mots spontanés ?



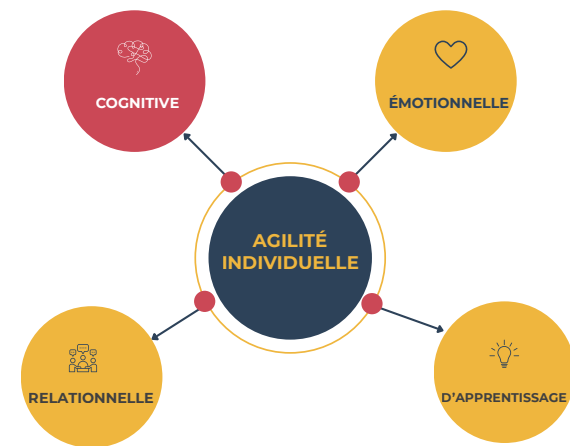
Clé de l'agilité cognitive



**Nommer le changement avant d'agir,
avec le recul nécessaire**

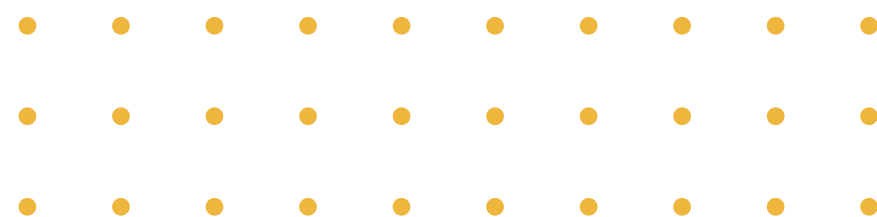
Question de recul — pour soi :

- **Est-ce que je réagis par réflexe ou est-ce que j'évalue objectivement la situation ?**



Questions à poser à son équipe :

- **Qu'est-ce que tu comprends de cette réorganisation ?**
- **Qu'est-ce qui va changer pour toi ? Pour l'équipe ? Pour le collectif ?**
- **Qu'est-ce que ça induit concrètement dans ton quotidien ?**



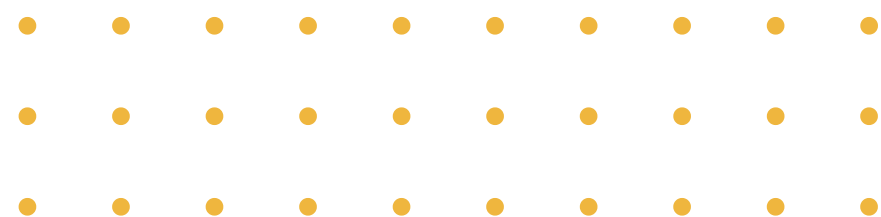
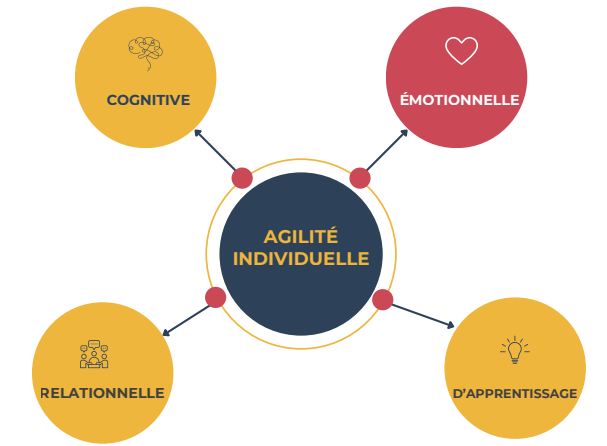
L'agilité émotionnelle

Notre façon de ressentir et de réguler nos émotions face à l'imprévu

- **Fuite/lutte/inhibition**
- **Le lien émotion/besoin**

Nos émotions sont des fenêtres ouvertes sur nos besoins.

Marshall Rosenberg



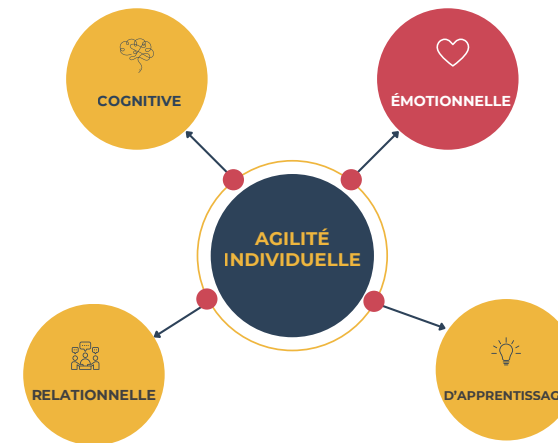
Même annonce. Quatre réactions



Elle se désespère



Elle nomme



Il se mure



Il régule

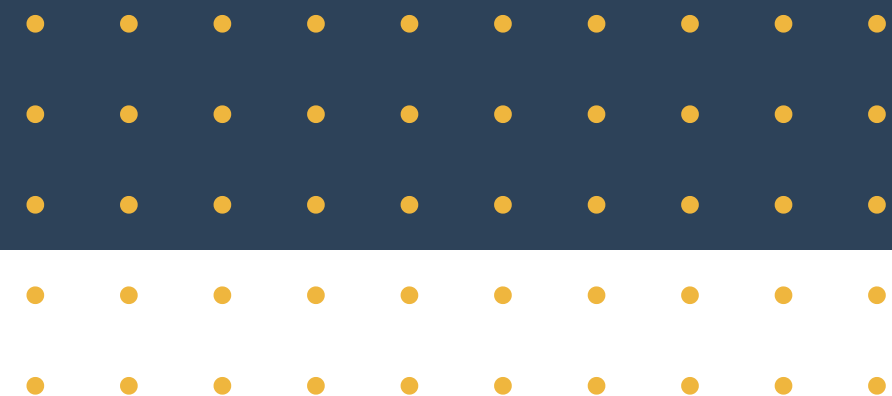


Même annonce - Votre direction annonce un projet de réorganisation majeur. Vous l'apprenez maintenant.

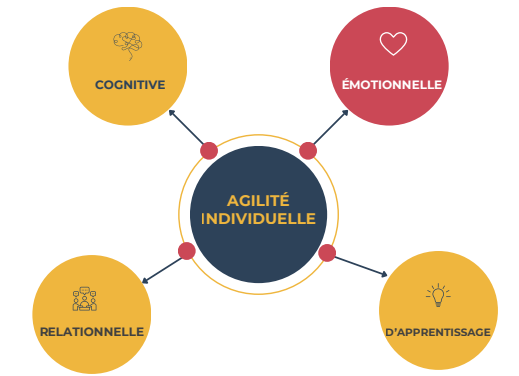


Soyez attentifs à ces premiers instants

**Quelles sont vos premières émotions ?
Derrière ces émotions, quels sont vos besoins**



Quelles sont vos premières émotions ?



Famille d'émotions	Nuances
Peur	Affolé, Alarmé, Anxieux, Apeuré, Craintif, Effrayé, Inquiet, Paniqué, Soupçonneux, Terrifié, Tremblant, Vulnérable, Mal à l'aise, Fébrile, Sur ses gardes
Colère	Agité, Amer, Contrarié, Énervé, Exaspéré, Frustré, Fâché, Impatient, Mécontent, Révolté, Scandalisé, Tendu, Survolté, Susceptible
Tristesse	Abattu, Attristé, Bouleversé, Chagriné, Découragé, Déprimé, Démoralisé, Malheureux, Morose, Peiné, Seul, Désespéré, Démotivé
Joie	Apaisé, Amusé, Bien disposé, Calme, Comblé, Content, Détendu, Enthousiaste, Éveillé, Heureux, Motivé, Ouvert, Rayonnant, Satisfait, Vivant
Surprise	Abasourdi, Ahuri, Décontenancé, Éberlué, Étonné, Interloqué, Impressionné, Stupéfait, Troublé, Pris de court, Déséparé
Dégoût	Écœuré, Répugné, Dégoûté, Rebuté, Révulsé, Agacé

Clé de l'agilité émotionnelle

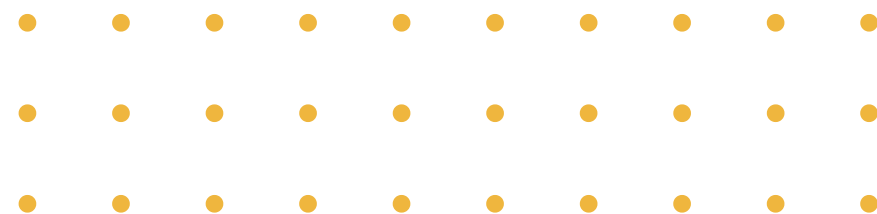


Une émotion non nommée nous pilote. Une émotion nommée devient une information.



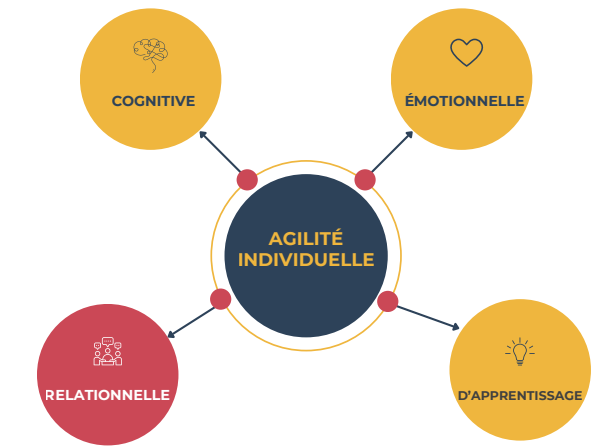
Questions à poser à son équipe :

- **Qu'est-ce que tu ressens face à ce changement ?**
- **Quel besoin cette émotion cherche-t-elle à signaler ?**



L'agilité relationnelle

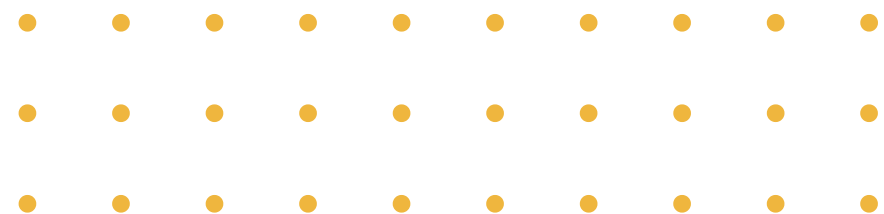
Notre façon d'entrer en lien avec les autres face à l'imprévu



- **Alliances et sécurité psychologique**
- **Posture et communication**

La manière de dire les choses a autant et parfois plus d'importance que ce qui est dit

PCM Model



Même annonce. Quatre réactions



Elle s'isole



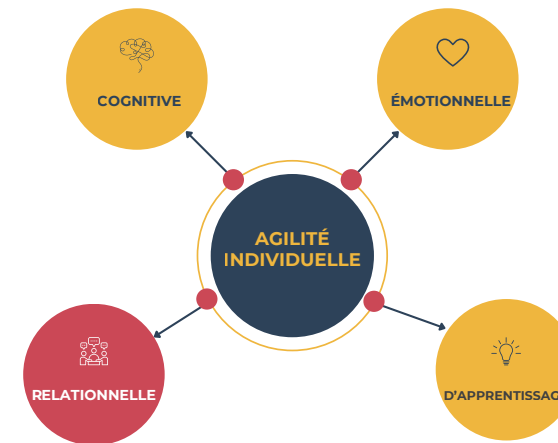
Elle ose



Il disparaît



Il mobilise





Flashback sur votre dernier “gros” changement



Comment avez-vous entretenu — ou négligé — vos relations clés pendant cette période ? Qu'est-ce que ça a changé pour vous ?

Qu’auriez-vous pu faire différemment ?

Clé de l'agilité relationnelle

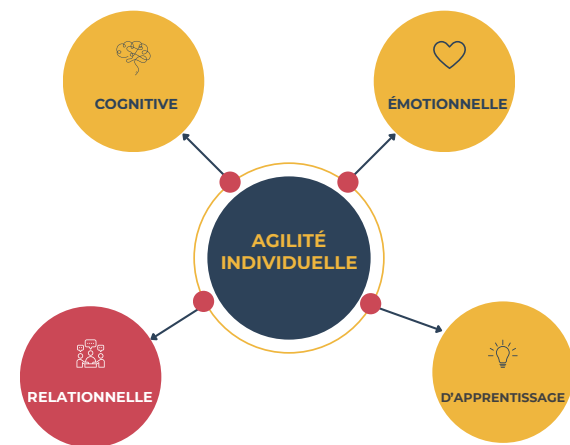


L'agilité individuelle reste fragile si elle reste solitaire.
C'est dans la relation que naît l'agilité organisationnelle.



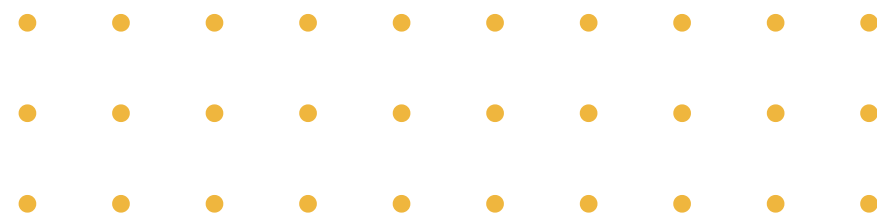
Questions à poser à son équipe :

- De quoi as-tu besoin dans cette transformation ?
- Comment puis-je mieux adapter ma façon de te parler ?



Questions pour soi :

- Qui sont mes alliés dans cette transformation ?
- De quoi ai-je besoin ?
- Comment est-ce que je communique naturellement ? en ce moment, sous stress ?

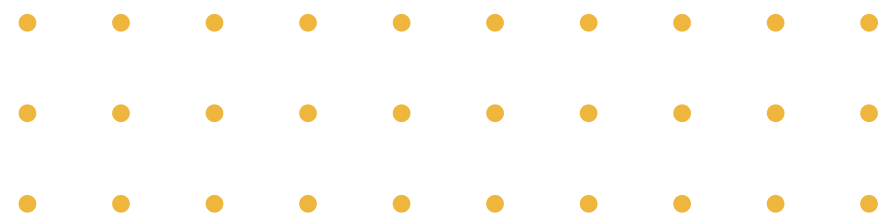
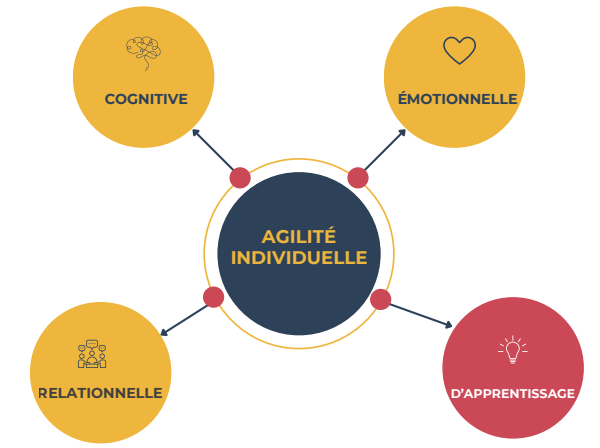


L'agilité d'apprentissage

Notre façon de tirer profit de l'expérience

- Petits pas et feedback
- Désapprendre pour réapprendre
- La parabole du voyageur de Descartes

*Ce n'est pas la clarté qui précède l'action.
C'est l'action qui crée la clarté.*



Même annonce. Quatre réactions



Sophie

Elle attend



Eva

Elle teste



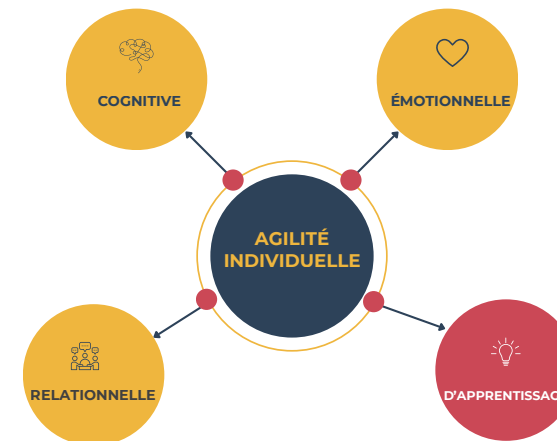
Thomas

Il observe



Karim

Il apprend



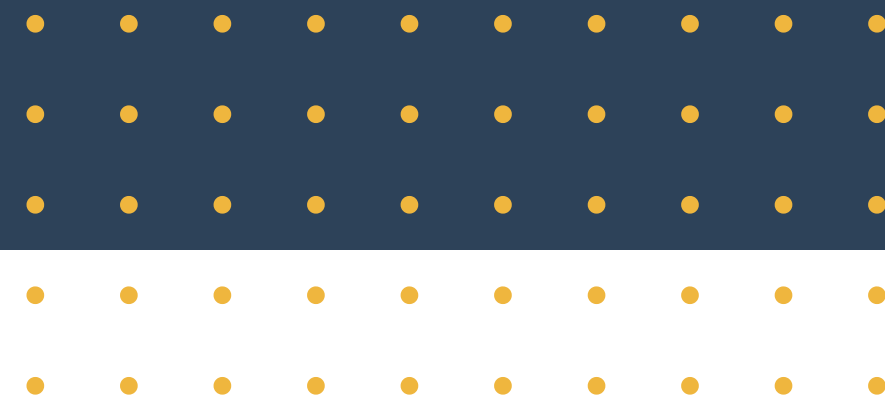


Prenez 30 secondes. Pensez à quelque chose que vous remettez à plus tard — une conversation difficile, une nouvelle façon de faire, un changement que vous évitez.



Quel serait votre premier petit pas cette semaine ?

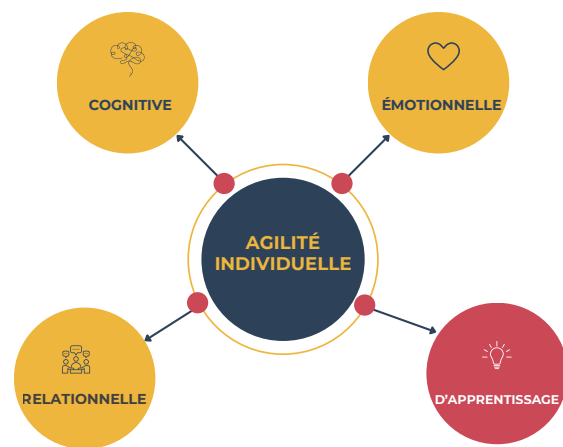
Et à quoi saurez-vous que vous avez avancé ?



Clé de l'agilité d'apprentissage

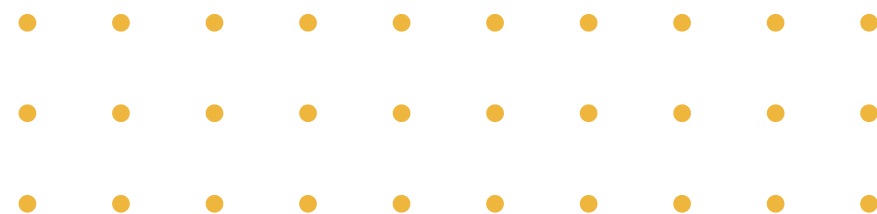


Choisir un chemin, avancer, pour recueillir du feedback

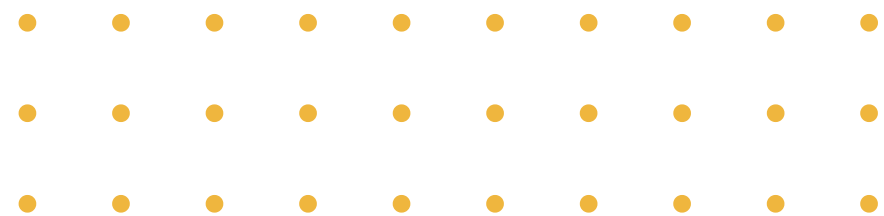
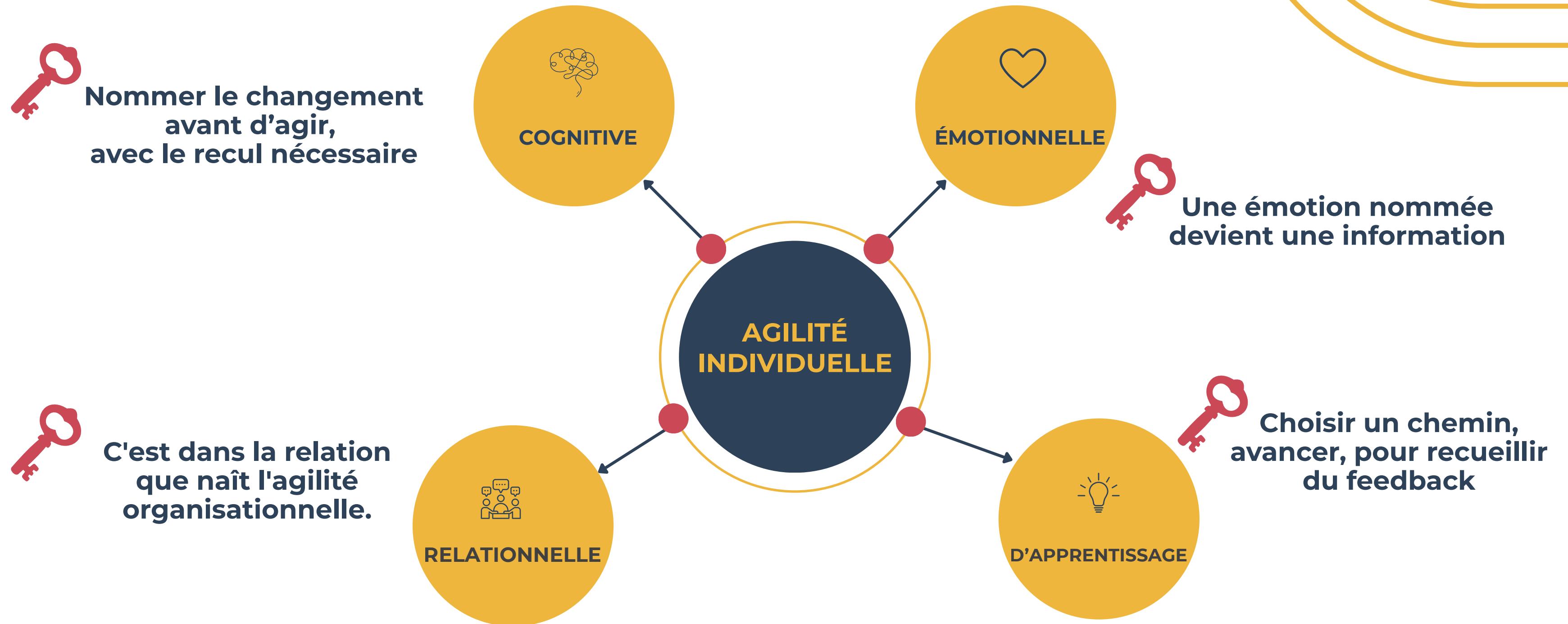


Questions pour soi et son équipe :

- Quelle est la première action que je peux faire cette semaine — même imparfaite ?
- À quoi saurai-je que j'ai progressé ?
- Qu'est-ce que j'aurai appris ?

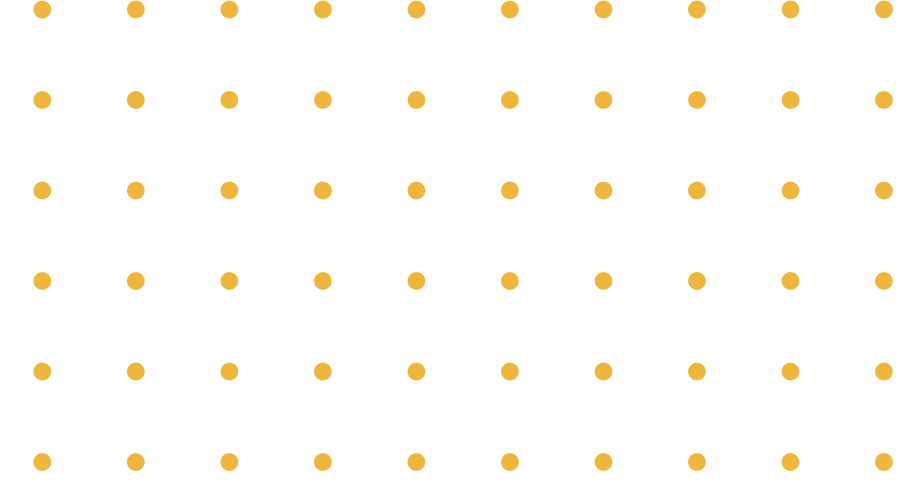


Synthèse : 4 clés pour naviguer en incertitude



NAVI

Une démarche pour naviguer plus sereinement
en incertitude



**1. Nommer le
changement pour
mieux l'aborder**

**2. Amortir l'impact
émotionnel**



**4. Incarner le
changement en
actions**

**3. Valoriser ses
ressources et
rebondir**



Quelle est, selon vous, votre agilité dominante ?



Par quel petit pas allez-vous commencer, pour renforcer celle qui vous résiste encore ?



**Un grand merci
pour votre
attention !**

+33 6 73 37 64 42
veronique@veroniquemessenger.com