

Croissens Consulting et Synchronie vous proposent le test de développement professionnel suivant :

### **Identifiez vos résistances au changement**

Le changement est généralement source de stress. Mais, chacun le vit différemment selon sa personnalité. Aussi, nous vous proposons de découvrir vos résistances au changement afin d'aborder avec davantage d'aisance et de sérénité toute nouvelle situation professionnelle ou personnelle.

**Attention** : pour faire ce test, pour chaque question, choisissez une ou deux propositions et reportez les dans le tableau de correspondance. Comptabilisez chacun des items et lisez le ou les profils significativement représentés.

#### **Question 1 :**

**Votre responsable vous annonce votre changement de poste à la suite d'une promotion. Aussitôt, vous pensez :**

- a- Qu'est-ce que cela cache ?
- b- Vais-je être à la hauteur de ce challenge ?
- c- Mes collègues vont me manquer
- d- Cette opportunité est-elle à la hauteur de mes ambitions ?
- e- Espérons que ma nouvelle équipe soit compétente
- f- C'est une surprise, je ne fais jamais rien pour me mettre en avant

#### **Question 2 :**

**Qu'est-ce que vous évoque l'idée de changer de métier ?**

- a- La perspective d'une aventure nouvelle
- b- L'abandon d'une expertise acquise depuis plusieurs années
- c- Un joli rêve
- d- Pourquoi faire ? Dans quel but ?

- e- La perte de relations professionnelles enrichissantes
- f- Super, vous adorez zapper

#### **Question 3 :**

**Vous changez d'entreprise. Votre premier jour est pour bientôt.**

**Quelles sont les questions qui vous assaillent ?**

- a- Ai-je suffisamment réfléchi ?
- b- Ai-je suffisamment négocié mon salaire par rapport au poste qui m'est proposé ?
- c- Serai-je bien accueilli au sein d'une équipe sympathique ?
- d- N'ai-je pas accepté de prendre un poste trop important pour moi ?
- e- Qu'est-ce qui m'a pris de vouloir changer d'entreprise ?
- f- N'ai-je pas pris une mauvaise décision ?

#### **Question 4 :**

**Votre responsable actuel change de poste et le nom de votre nouveau patron n'est**

**pas encore connu. Comment vivez-vous la situation ?**

- a- Enfin le moment de prendre rendez-vous avec la DRH pour exprimer votre souhait de le remplacer
- b- Les noms des remplaçants qui circulent dans les couloirs vous inquiètent, ces personnes sont-elles vraiment compétentes ?
- c- Ce changement de patron ne cacherait-il pas une restructuration importante du service ?
- d- Les noms des remplaçants qui circulent dans les couloirs vous angoissent, ils ont la réputation de ne pas faire de sentiments
- e- Il va falloir de nouveau faire ses preuves
- f- Vous passez en revue dans votre tête tous les scénarii possibles

**Question 5 :**

**A la suite d'une demande de mutation acceptée, votre secrétaire doit quitter votre service.**

- a- Vous en profitez pour reconfigurer le poste et demandez à recruter une assistante trilingue
- b- Vous pensez que la DRH va en profiter pour ne pas la remplacer
- c- Il va falloir du temps avant que la prochaine secrétaire soit opérationnelle et comprenne votre façon de fonctionner
- d- Vous organisez un pot de départ, vous avez tellement partagé de moments forts
- e- Vous n'êtes pas heureux(se) de cette situation, votre secrétaire vous allait très bien
- f- Espérons que la nouvelle secrétaire comprenne ce que j'attends d'elle

**Question 6 :**

**Vous venez de vivre un chagrin d'amour et quelques mois plus tard, vous rencontrez de nouveau l'âme sœur.**

**Vous vous dites :**

- a- Chat échaudé craint l'eau froide
- b- Je ne me sens pas capable de m'investir à nouveau dans une relation
- c- Adieu les surgelés devant la télé !
- d- Mieux vaut rêver que souffrir
- e- Ne jamais passer à côté d'une occasion quand elle se présente
- f- Je vais faire de mon mieux

**Question 7 :**

**Votre équipe et vous-même devez changer de bureaux pour rejoindre une nouvelle aile du bâtiment où vous travaillez actuellement.**

**Vous vous dites :**

- a- Les services généraux et les déménageurs vont gérer la situation
- b- Encore une occasion de perturber l'organisation de travail de vos collaborateurs
- c- L'important c'est d'écouter les demandes de votre équipe et de contenter au mieux chacun dans ce déménagement
- d- Certainement une façon de nous éloigner de la Direction
- e- Une occasion de fêter cela avec le service
- f- Une occasion de fêter cela avec les autres services !

**Question 8 :**

**Vous déménagez pour suivre votre conjoint qui a été muté dans une autre région :**

- a- Enfin une occasion de bouger !
- b- De toutes les façons il n'y a pas le choix
- c- C'est un véritable déchirement
- d- N'est-ce pas quitter la proie pour l'ombre ?
- e- Est-ce que je vais y arriver ?
- f- Il ne reste plus qu'à assurer

**Question 9 :**

**Votre entreprise adopte un nouveau système informatique réputé complexe et vous convie à une formation :**

- a- Cela ne fonctionnera jamais !
- b- Vous y envoyez votre secrétaire
- c- Je ne m'en sortirais jamais
- d- Vous vous faites porter pâle
- e- Pas la peine de perdre son temps
- f- C'est indispensable de s'y rendre

**Question 10 :**

**Le meilleur élément de votre équipe vient de donner sa démission.**

- a- Cela n'arriverait pas si les DRH faisaient leur boulot !
- b- On ne peut décidément compter sur personne
- c- Il va falloir trouver quelqu'un d'aussi compétent(e)
- d- Vous ne comprenez pas : l'ambiance de l'équipe était si bonne
- e- Va falloir prendre des décisions
- f- Sur le marché du travail, ce n'est pas ce qui manque !

**Question 11 :**

**Votre aîné(e) quitte le nid familial.**

- a- Vous avez du mal à vous en remettre
- b- Enfin libres !
- c- Vous tremblez à l'idée de ce qui va fatalement lui arriver
- d- L'essentiel c'est de trouver un bon travail
- e- C'est tellement difficile de se lancer
- f- Pourvu qu'il ou elle revienne souvent !

**Question 12 :**

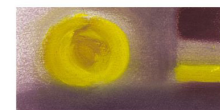
**Quel changement est pour vous inconcevable ?**

- a- Changer de lieu de résidence
- b- Avoir recours à la chirurgie esthétique
- c- Rentrer dans les ordres
- d- Devenir agent du fisc
- e- Devenir ou épouser Paris Hilton
- f- Devenir trader

**Question 13 :**

**Des rumeurs parlent de fusion-acquisition de votre société. Comment réagissez-vous ?**

- a- Vous vous dites que vous avez une carte à jouer
- b- Ces rumeurs ne font que corroborer ce que vous aviez déjà prédit
- c- Vous envisagez de participer aux actions de grève
- d- Vous n'en dormez plus la nuit
- e- Vous passez en revue toutes les hypothèses
- f- Vous pensez déjà aux modalités de la restructuration



**Question 14 :**

**Dans votre prochaine vie, vous aimeriez?**

- a- Comprendre et aider davantage les autres
- b- Eliminer mes rides pour rester jeune et compétitif(ve)

- c- Abandonner mon rôle d'amuseur public pour être moi-même
- d- Rester confiant(e) quelles que soient les épreuves de la vie
- e- Travailler avec des personnes simples et sans état d'âme
- f- Cultiver ma richesse intérieure

	a	b	c	d	e	f
Question 1	♥	♣	♦	●	▲	♠
Question 2	●	▲	♠	♥	♦	♣
Question 3	▲	●	♦	♣	♥	♠
Question 4	●	▲	♥	♦	♣	♠
Question 5	●	♥	▲	♦	♣	♠
Question 6	♥	♦	♣	♠	●	▲
Question 7	♠	▲	♦	♥	♣	●
Question 8	●	♠	♦	♥	♣	▲
Question 9	♥	♣	♦	♠	●	▲
Question 10	♣	♥	▲	♦	♠	●
Question 11	♦	●	♥	▲	♠	♣
Question 12	♦	♥	♣	●	▲	♠
Question 13	●	♥	♣	♦	♠	▲
Question 14	♦	●	♣	♥	▲	♠

**Vous avez une majorité de ♥**

Vous aimez vous engager pour des missions auxquelles vous croyez. Aussi, votre degré d'implication n'a d'égal que votre sens de la perfection. Pour vous, le changement est source de méfiance et d'incertitude. Vous perdez vos repères et vous avez peur de ne plus maîtriser la situation. Vous développez alors une attitude négative voire paranoïaque face au changement afin de vous protéger. Prophète du malheur, vous annoncez à qui veut l'entendre les malheurs à venir tout en regrettant un âge d'or désormais

révolu. Mais une fois convaincu(e) des bienfaits de ce changement, vous devenez ensuite un de ces plus grands défenseurs. Apprenez le lâcher prise, acceptez le fait de ne pouvoir contrôler l'ensemble des paramètres d'une situation et concentrez-vous sur vos atouts, ils sont nombreux !! Ils vous permettront de vivre le changement comme une opportunité et non plus comme une épreuve.

### **Vous avez une majorité de ♣**

Créatif(ve), ludique, vous aimez que les choses bougent autour de vous. Et pourtant, face au changement, vous râlez, vous bougonnez même. La nouveauté crée des sentiments contradictoires chez vous.

Elle vous est nécessaire pour vous sortir de la lassitude où peut vous conduire la routine mais, face à elle, vous vous sentez au pied de la montagne sans le matériel approprié pour la gravir. Le complexe de l'imposteur vous étreint. Vous pensez de suite que vous n'êtes pas compétent(e) et que le monde entier va le savoir alors qu'auparavant cela ne se voyait pas.

Apprenez à vous faire confiance, identifiez vos ressources et vos points forts. Vous gagnerez en estime de vous-même et vivrez plus sereinement le changement.

### **Vous avez une majorité de ♦**

Chaleureux(se), à l'écoute des autres et de leurs besoins, vous savez vous entourer des personnes que vous aimez. Vous avez besoin de leur montrer votre affection et que celles-ci vous montrent également la leur. Aussi, le changement pour vous est synonyme d'insécurité s'il modifie ou perturbe votre environnement familial. Vous avez peur de perdre ces repères affectifs et que ceux-ci ne soient pas remplaçables. Au fond, votre crainte du changement se caractérise par la peur de ne plus être aimé(e). Le changement est également source de stress au point de vous faire perdre tous vos moyens.

Pour voir dans le changement la possibilité de faire de nouvelles rencontres, de nouer de nouvelles amitiés,

accordez-vous de la valeur en tant que personne afin d'être moins dépendant(e) du regard des autres. Travaillez suffisamment votre estime de vous-même pour que les liens que vous tissez avec les autres perdurent dans le temps et dans l'espace !

### **Vous avez une majorité de ♠**

D'un tempérament plutôt solitaire, votre atout essentiel réside dans votre capacité à imaginer, concevoir, vous plonger dans des recherches et des travaux de longue haleine. Champion(ne) du temps long et adepte de la stabilité, vous redoutez particulièrement le changement. Pourtant, vous n'êtes pas de ceux ou de celles qui s'accrochent ou résistent. Le changement est pour vous un phénomène subi, la résultante d'une série de facteurs exogènes sur lesquels vous n'avez pas de prise. Votre pente naturelle vous incline donc à subir la fatalité du cours des choses... En intellectualisant moins, en adoptant une existence résolument conjuguée au présent et qui équilibre harmonieusement vos capacités à ressentir, penser, mais aussi agir, vous parviendrez à mesurer votre pouvoir sur le cours des choses, la possibilité de transformer le changement en opportunité.

### **Vous avez une majorité de ▲**

Analytique, perspicace et efficace, vos détracteurs vous comparent à votre ordinateur : rapide, pratique, mais peu enclin(e) à la cordialité. Vous considérez sans angoisse le mouvement perpétuel de l'existence : la mondialisation impacte la vie des entreprises, celle de votre service, la vôtre, et il n'y a rien à redire à cela. Le

changement est selon vous inévitable, comme l'adaptation nécessaire pour y faire face. Les états d'âme de vos collaborateurs confrontés au changement vous consternent autant que l'opportunisme de votre hiérarchie constamment préoccupée à tirer son épingle du jeu, à surfer sur la vague, à se laisser porter par les vents contradictoires. La compétence, l'efficacité, les faits, seulement les faits, voilà vos trois principes, vos trois soucis et le cas échéant, vos trois inquiétudes quand on parle de changement. Accepter la part d'affects inhérents à tout changement, développer votre sens de l'opportunité pour vos projets, votre équipe, vous-même vous permettront d'optimiser vos incontestables dispositions au changement.

### **Vous avez une majorité de ●**

Vous avez dit "résistances au changement" ? Il est presque étonnant que vous ayez mené ce test à son terme tant l'idée de "résistances au changement" vous est étrangère... Vous adorez le mouvement, le changement, vous laissez porter par le vent, vous laissez glisser sur la vague, et quand vous sentez le moment venu, orienter votre planche de surf, votre voile pour exécuter le coup de génie qui vous propulsera sur le podium. Vous êtes un(e) surfeur(euse) de talent. Intuitif(ve), vous sentez le vent tourner et vous en faites une opportunité. Vos détracteurs exècrent votre opportunisme, par manque de talent dites-vous... Plus enclin(e)s à être contre-phobique que frileux(se), vous êtes l'homme/la femme de l'action et du mouvement. Attention, toutefois, à ne pas sous-estimer les enjeux humains du changement, ni d'ailleurs l'indispensable analyse qui viendra justifier ou infirmer le bien-fondé des mutations à venir.

**Pour approfondir cette question, nous vous proposons un accompagnement sur mesure.**

**Retrouvez-nous sur internet**

[www.croissens-consulting.com](http://www.croissens-consulting.com) &  
[www.synchronie-developpement.com](http://www.synchronie-developpement.com)

ou par e-mail à

[contact@croissens-consulting.com](mailto:contact@croissens-consulting.com) &  
[contact@synchronie-developpement.com](mailto:contact@synchronie-developpement.com)