

LIVRET DES TYPOLOGIE DES FACTEURS ODASE

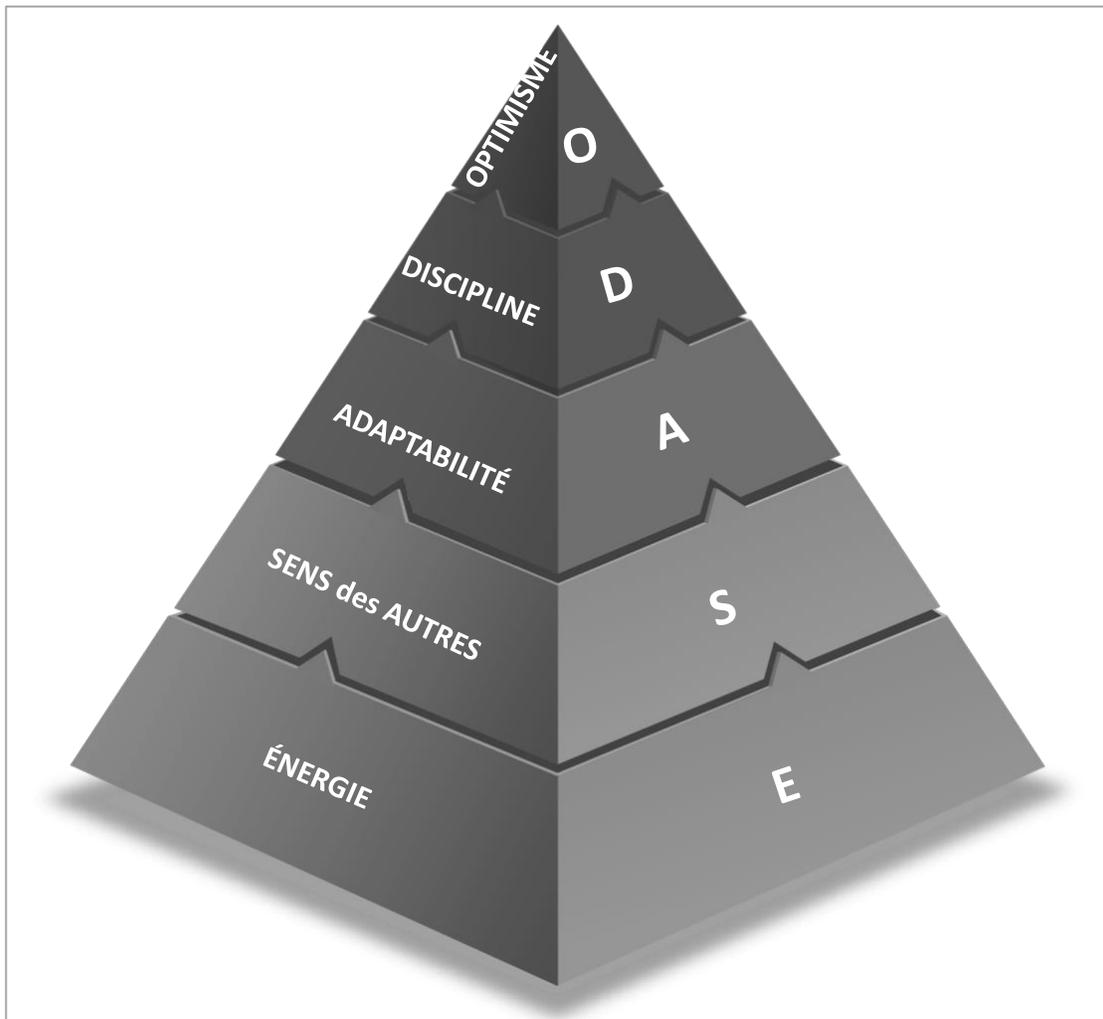


TABLE DES MATIÈRES

Utilité d'un livret des typologies et mise en garde	p. 2
Tableau des aspects appropriés et surdimensionnés.	p. 3
Facteur <u>OPTIMISME</u>	P. 4
Sous-échelle Optimisme naïf	p. 5
Sous-échelle Optimisme réaliste	p. 6
Sous-échelle Pessimisme	p. 7
Facteur <u>DISCIPLINE</u>	P. 8
Sous-échelle Discipline	p. 9
Sous-échelle Inconstance	p. 10
Sous-échelle Indiscipline	p. 11
Facteur <u>ADAPTABILITÉ</u>	P. 12
Sous-échelle Adaptabilité	p. 13
Sous-échelle Incertitude	p. 14
Sous-échelle Rigidité	p. 15
Facteur <u>SENS des AUTRES</u>	P. 16
Sous-échelle Sens des Autres	p. 17
Sous-échelle Neutralité	p. 18
Sous-échelle Indifférence	p. 19
Facteur <u>ÉNERGIE</u>	P. 20
Sous-échelle Énergie élevée	p. 21
Sous-échelle Énergie moyenne	p. 22
Sous-échelle Énergie faible	p. 23

Un livret de typologie a pour but d'apporter un éclairage sur les caractéristiques qui permettent de repérer rapidement les postures associées aux cinq facteurs **ODASE**. Il aide à comprendre ce qui conduit un individu à choisir et à mobiliser ses ressources personnelles lorsqu'il est exposé à diverses situations.

Cette compréhension permet d'analyser les différentes réponses possibles au regard des situations rencontrées.

Chacun est en quête de son excellence personnelle; le savoir proposé par le modèle **ODASE** sert de levier à cette quête.

Ce levier stimule la conscience de soi, c'est-à-dire la capacité à se connaître. à comprendre ce qui détermine nos postures de vie en modes de stabilité et de vulnérabilité et conséquemment les comportements qui en découlent.

Les textes du livret permettent d'émettre des hypothèses sur les liens existant entre ce qui peut être perçu comme facile ou difficile et les croyances dynamisantes ou limitantes qu'une personne entretient sur elle-même.

La prise en compte des caractéristiques proposées favorise l'évaluation que chacun peut faire de ce qu'il fait, de ce qu'il veut faire et de ce qu'il fera.

Une fois que l'individu mesure les écarts comportementaux entre le mode de stabilité et le mode de vulnérabilité; il lui reste à puiser dans ses réservoirs de ressources mentales, physiques, émotionnelles et motivationnelles pour apprendre à rebondir.

La finalité d'**ODASE**, c'est d'apprendre à se servir de la bonne ressource au bon moment.

ODASE augmente la lucidité qui permet de voir la vérité en face. Il s'agit de favoriser une analyse honnête et courageuse des comportements utilisés afin de soutenir la progression et l'évolution.

Mise en garde

Les descriptions du livret présentent les caractéristiques principales associées aux cinq facteurs ODASE ainsi qu'à leurs sous-échelles.

Le risque est grand de percevoir certaines descriptions comme exclusivement négatives. Il faut éviter ce piège. Tout comportement, même perçu comme négatif par les autres, a une intention positive pour son auteur. Choisir une posture en particulier peut produire un certain nombre de bénéfices secondaires pour la personne.

Aux fins d'identifier des bénéfices secondaires, le tableau suivant doit être étudié et utilisé auprès des personnes coachées.

Pessimisme (APPROPRIÉ) Prévenir les dérapages trop risqués et éviter les catastrophes. <i>Avantageux à court terme</i>	Optimisme réaliste (APPROPRIÉ) Regarder en face les points faibles d'une situation. Découvrir ce qui peut être neutralisé.	Optimisme naïf (APPROPRIÉ) Voir large et loin en tentant sa chance. L'utopie qui sert à avancer.
(SURDIMENSIONNÉ) Multiplier la perception négative des obstacles. <i>Dommageable à long terme</i>	(SURDIMENSIONNÉ) Danger de « mal lire » les évolutions positives possibles.	(SURDIMENSIONNÉ) Danger de minimiser les obstacles et de surestimer nos capacités de réaction.
Indiscipline	Inconsistance	Discipline
(APPROPRIÉ) Le désengagement peut être porteur d'une réflexion utile.	(APPROPRIÉ) L'engagement est tributaire du sens que prend le projet.	(APPROPRIÉ) Garder le focus sur les objectifs grâce à un comportement auto-imposé.
(SURDIMENSIONNÉ) L'engagement est de surface et traduit souvent une perte de sens ou un sentiment de non-sens.	(SURDIMENSIONNÉ) L'engagement diminue pq il y a un questionnement continu sur la recherche de sens	(SURDIMENSIONNÉ) Devenir obstiné et ne pas savoir lâcher prise.
Rigidité	Incertitude	Adaptabilité
(APPROPRIÉ) Maintien des pratiques éprouvées.	(APPROPRIÉ) Questionner la pertinence du changement.	(APPROPRIÉ) Flexibilité face aux changements qui surviennent.
(SURDIMENSIONNÉ) Fermeture obtuse à tout changement. Refuser toute incertitude ou ambiguïté.	(SURDIMENSIONNÉ) Trop demander de preuves sur la pertinence du changement proposé.	(SURDIMENSIONNÉ) Accueillir toute proposition de changement sans discrimination. Changer pour changer.
Indifférence	Neutralité	Sens des Autres
(APPROPRIÉ) Indifférence-sagesse de prise de distance d'avec les sollicitations exagérées.	(APPROPRIÉ) Confiance accordée si comportement conséquent par l'autre.	(APPROPRIÉ) Ouverture aux autres
(SURDIMENSIONNÉ) Indifférence-mépris marquée par des réactions de fermeture, de rejet et d'isolement face à l'autre.	(SURDIMENSIONNÉ) Confiance assujettie à un doute constant.	(SURDIMENSIONNÉ) Confiance naïve
Énergie faible	Énergie moyenne	Énergie élevée
(APPROPRIÉ) Reconnaître ses limites d'énergie disponible.	(APPROPRIÉ) Utilisation confortable de son énergie.	(APPROPRIÉ) Proactivité et résilience
(SURDIMENSIONNÉ) Manque régulier d'entrain dans les efforts à fournir.	(SURDIMENSIONNÉ) Refus de fournir les efforts extra.	(SURDIMENSIONNÉ) Ignorance ou refus de ses limites.

OPTIMISME

Le Facteur Optimisme du modèle **ODASE** est de type Optimisme dispositionnel. Il sert à situer les individus à l'égard de la perception qu'ils ont des risques associés à l'occurrence ou la non occurrence d'un événement dans le futur. Il s'agit avant tout des façons d'anticiper le futur.

L'Optimisme positionnel découle de l'information que les personnes sélectionnent parmi celles qui leur parviennent.

Il renvoie à la comparaison entre l'anticipation des événements positifs et l'anticipation des événements négatifs.

L'Optimisme, c'est penser que les événements positifs sont plus probables que les événements négatifs. Cet Optimisme peut être réaliste ou pas.

L'Optimisme irréaliste ou naïf est la tendance à percevoir les événements positifs comme plus probables qu'ils ne le sont en réalité et les événements négatifs comme moins probables qu'ils ne le sont en réalité. Ce type d'Optimisme détourne la perception de la réalité au profit d'un positivisme candide. L'Optimisme naïf conduit souvent à devenir un fabricant d'illusions.

L'Optimisme modéré ou réaliste consiste à trier les faits de la fiction. Il y a l'effort d'aller plus loin, de mûrir la réflexion, de traiter une information plus complète. Ce type d'Optimisme permet de voir les limites de la réalité et d'adopter une perspective plus attachée aux faits. C'est concilier réalisme et pensée critique. L'Optimisme réaliste autorise à être acteur.

Le Pessimisme, c'est penser que les événements négatifs sont plus probables que les événements positifs. Ce pessimisme détourne la perception de la réalité au profit d'un alarmisme inquiet.

Le Pessimisme fait courir le danger de tomber dans une sorte d'apathie, une léthargie qui consiste à laisser les choses suivre leur cours sans réagir. Le Pessimisme prétend que « laisser faire » produira des conséquences plus bénéfiques que « agir », car il s'attend toujours à ce qu'il y ait des embûches incontournables. Le Pessimisme condamne souvent à être spectateur de la vie.

OPTIMISME NAÏF

L'hypothèse proposée est que vous pourriez faire preuve d'enthousiasme excessif qui pourrait entraîner un déni de la réalité.

Vous pourriez avoir tendance à surestimer la probabilité que de bonnes choses se produiront et à sous-estimer la probabilité que de mauvaises choses pourraient se manifester.

Vous pourriez être victime d'illusions trop positives.

Être un optimiste naïf sans aucun ancrage dans la réalité ou s'en remettre uniquement à sa bonne étoile n'a aucun impact positif à long-terme.

La propension d'un optimiste naïf à ignorer les signes négatifs lorsqu'un projet est en cours, fait en sorte qu'il a tendance à persister dans des entreprises, des projets et des actions dont il serait plus judicieux de se retirer.

Des projets utopiques découlant de biais optimistes excessifs conduiront à des planifications irréalistes et de graves échecs. Ce type d'optimisme peut être pernicieux dans la mesure où il confère une illusion de contrôle.

Vous pouvez devenir confiant de manière aveugle, sans apprécier avec exactitude une situation difficile et évaluer comment s'en sortir. Vous pourriez prendre des risques mal évalués.

Vous êtes de nature à vous attendre à ce que le succès se manifeste grâce à votre bonne étoile qui vous amènera à l'endroit où vos attentes seront satisfaites.

L'Optimisme naïf a comme conséquence que...

- Face à un problème, vous supposez que des solutions vont émerger spontanément et sans effort.
- Face à un problème, vous ne parvenez pas à faire une lecture juste des limites et des obstacles dressés devant vous.
- Face à un problème, vous vous laissez séduire par une pensée trompeuse.
- Face à un problème, vous prédisez le meilleur en ignorant les faits contraignants.
- Face à un problème, vous vous exposez sans prendre de précaution.
- Face à un problème, vous surestimez votre chance et sous-estimez les risques.

OPTIMISME RÉALISTE

L'hypothèse proposée est que vous avez une disposition positive et dynamique à l'égard de vos projets tout en étant lucide par rapport aux obstacles à franchir pour qu'ils se réalisent.

Vous êtes en mesure de juger les situations avec clairvoyance. Vous les évaluez pour mesurer les risques d'échec tout en établissant la pertinence de vos choix et de votre stratégie.

Vous avez tendance à adopter une perspective plus rattachée aux faits, au lieu de gérer le cours des événements dans une perspective naïve et irréfléchie.

L'Optimisme réaliste se déploie en trois dimensions :

- a) Une **dimension cognitive** : vous cherchez des données positives face à un problème. Vous cherchez à savoir si d'autres solutions constructives ont été utilisées ailleurs. Vous croyez en la possibilité d'améliorer les choses.
- b) Une **dimension affective** : vous avez confiance en l'avenir. Vous êtes porté à concevoir des issues favorables à ce qui va advenir et à attribuer aux événements de la vie des raisons plus positives que négatives. L'espoir en l'avenir génère chez vous des émotions dynamisantes.
- c) Une **dimension comportementale** : vous croyez en l'existence d'une solution et conséquemment, vous manifestez votre intention d'aller de l'avant, de prendre des risques calculés.

L'Optimisme réaliste a comme conséquence que...

- Face à un problème, vous avez tendance à relativiser les événements négatifs.
- Face à un problème, vous prenez en considération les contraintes, les difficultés, les obstacles et tous les facteurs d'échec possibles, sans les ignorer ni les minimiser.
- Face à un problème, vous supposez que des solutions existent. Vous agissez pour que ces solutions surviennent.
- Face à un problème, vous êtes attentif à votre voix intérieure méfiante. Vous tenez compte de ses avertissements, restez alerte et pensez à comment réussir malgré les obstacles.
- Face à un problème, vous acceptez qu'il existe des situations qui sont définitivement ou temporairement impossibles à résoudre.
- Face à un problème, vous considérez les obstacles comme étant propres à une situation donnée et vous vous mettez activement en quête de solutions concrètes dans l'environnement.

PESSIMISME

L'hypothèse proposée est que votre pessimisme risque de vous pousser à l'immobilisme. Vous pourriez avoir tendance à limiter les expériences nouvelles. Vous pourriez aussi être moins efficace vis-à-vis des situations requérant de la prise de risques.

Si votre perspective est plus négative, les efforts seront réduits ou une cessation des tentatives d'efforts additionnels pourrait s'ensuivre.

Il vous arrive souvent de ne voir que la partie négative de ce qui vous arrive. Vous anticipez le pire, convaincu que le monde va mal.

Face aux difficultés, vous craignez le pire résultat, sans qu'il soit nécessairement le plus probable.

Vous êtes plus sensible aux événements incertains, hors-contrôles ou imprévisibles. Vous anticipez le pire pour être prêt à faire face à la musique.

Votre pessimisme vise à vous protéger du risque de déception et de regret. Votre réflexe est de juger les choses par leur aspect défavorable ou négatif.

Vous avez tendance à vivre dans le doute en vous reposant sur l'idée que les choses tourneront mal.

Vous vous nourrissez de certitudes préétablies (il est inutile d'essayer) et de non-engagement dans l'action.

Vous avez le réflexe de croire que si en ce moment tout va bien, cela ne va pas durer.

Dans les moments d'incertitude, vous vous attendez au pire.

Le Pessimisme a comme conséquence que...

- Face à un problème, vous pourriez surestimer les petits risques.
- Face à un problème, vous pourriez vous concentrer uniquement sur le mauvais côté des choses.
- Face à un problème, vous aurez tendance à prévoir une issue fâcheuse aux événements, ou à la situation.
- Face à un problème, vous pourriez développer une appréhension de l'avenir qui se dessine comme catastrophique.
- Face à un problème, vous pourriez supposer que des solutions n'existent pas.
- Face à un problème, vous prenez davantage de décisions pour vous protéger des risques supposés.

DISCIPLINE

Le Facteur Discipline du modèle **ODASE** est de nature dispositionnelle. Il fait référence à l'autodiscipline qui implique de passer à l'action et de maintenir un rythme constant et durable de ses actions.

L'autodiscipline peut se définir comme le fait de mobiliser la volonté pour accomplir ce qui est généralement considéré comme souhaitable. C'est refuser la gratification immédiate au profit de la satisfaction à long terme qui est associée à la réalisation d'objectifs significatifs.

La Discipline se distribue sur un continuum allant de la Discipline à l'Indiscipline.

La première posture se nomme Discipline. Elle consiste à prendre des décisions, initier les mesures qui s'imposent et exécuter la feuille de route, peu importe les obstacles, l'inconfort ou les difficultés qui peuvent se présenter.

Lorsque le curseur glisse sur le continuum à la seconde posture, celle-ci se nomme Inconstance.

Cette posture permet de concentrer son esprit et ses énergies sur des objectifs et à persévérer jusqu'à ce qu'ils soient accomplis à la condition de percevoir la pertinence et l'utilité de s'investir dans un projet en particulier. La motivation à aller de l'avant est conditionnelle au fait de trouver du sens aux comportements exigés par l'autodiscipline.

Lorsqu'une personne exécute un travail qui fait du sens pour elle et qui lui semble important, elle lui accorde une plus grande valeur et déploie les efforts nécessaires pour bien le réaliser. Si le projet ne fait pas sens pour la personne, la motivation risque de chuter.

La troisième posture se nomme Indiscipline. Elle traduit souvent une déconnexion par rapport aux conséquences négatives futures pour soi ou les autres. L'inaction ou la poursuite de gratifications rapides deviennent habituelles.

L'Indiscipline est en lien direct avec la procrastination. Remettre à plus tard représente un désengagement face aux tâches et aux responsabilités.

L'Indiscipline favorise de vaquer d'une distraction à l'autre sans parvenir à mettre de priorité dans les activités à mener.

DISCIPLINE

L'hypothèse proposée est que vous êtes caractérisé par une forte volonté de réussite qui conduit à une très grande focalisation sur le travail et les efforts requis pour atteindre vos objectifs. Vous faites preuve de persévérance à l'égard de vos objectifs et vous vous engagez de manière déterminée, organisée et disciplinée. Vous vous montrez fiable et assumez vos responsabilités et vos engagements. Vous êtes acharné au travail.

Il est important pour vous d'abattre la besogne en plus de bien la faire. Vous concentrez vos efforts à atteindre des critères d'excellence.

Votre engagement traduit fidèlement l'énergie déployée, dirigée et soutenue pour poursuivre activement un but dans le temps et accomplir une tâche.

Vous passez à l'action et maintenez un rythme durable de ces actions.

Vous êtes en mesure de mobiliser votre volonté pour accomplir ce qui est considéré comme souhaitable.

Vous parvenez à concentrer votre esprit et vos énergies sur vos objectifs et à persévérer jusqu'à ce qu'ils soient accomplis.

Votre autodiscipline vous permet de résister aux tentations passagères, de retarder la gratification et à vous en tenir à un plan ou à un objectif malgré les obstacles ou les distractions.

Discipline, autodiscipline et maîtrise de soi vous caractérisent dans votre capacité à contrôler vos actions, à peser vos décisions et à orienter vos comportements en fonction de vos propres objectifs

La discipline a comme conséquence que...

- Face à un défi au travail, vous êtes en mesure de demeurer concentré sur les tâches et les buts.
- Face à un défi au travail, vous êtes en mesure de hiérarchiser, planifier et exécuter les tâches et les buts.
- Face à un défi au travail, vous êtes en mesure de contrôler votre impulsivité, de résister aux distractions.
- Face à un défi au travail, vous êtes en mesure de demeurer ordonné, persévérant et méthodique.

INCONSTANCE

L'hypothèse proposée est que vous êtes caractérisé par un désir modéré de discipline personnelle. Votre comportement tend vers une recherche d'équilibre entre l'accomplissement et les efforts personnels requis.

Ce déploiement d'efforts accrus qui sont requis face à un obstacle sera mitigé par une analyse de votre retour sur investissement. La question de type « *est-ce que l'effort accru en vaut le coup ?* » fait partie de votre posture de pondération.

La persistance dans l'effort est assujettie à votre engagement à l'égard des objectifs poursuivis. Plus les objectifs font sens pour vous, plus vous investirez de l'énergie pour accomplir des choses. Moins ils font sens pour vous, moins il y aura d'intensité d'effort de votre part.

Votre mobilisation fluctue au cours du temps, elle est élevée pour certaines actions et faibles pour d'autres selon l'intérêt ressenti à l'égard de la tâche.

Votre performance est de nature contextuelle. Vous persistez avec enthousiasme et déployez des efforts à accomplir des tâches dans la mesure où vous êtes dans un état émotionnel plaisant ou positif pendant cette activité.

L'Inconstance peut avoir a comme conséquence que...

- Face à un défi au travail, vous êtes à mi-chemin entre le respect des contraintes liées aux engagements et aux objectifs à long terme et la satisfaction des besoins et des désirs de l'instant.
- Face à un défi au travail, selon la situation, vous cherchez à trouver l'équilibre entre les exigences du travail et le plaisir à effectuer ce même travail.
- Face à un défi au travail, vous pouvez prendre une posture d'implication calculée qui mène à une certaine passivité si l'effort requis ne présente pas une valeur suffisamment positive à vos yeux.
- Face à un défi au travail, vous pouvez douter que des efforts additionnels influenceront le cours des événements.

INDISCIPLINE

L'hypothèse proposée est que vous êtes de type impétueux. Vous avez tendance à céder aux envies du moment et êtes moins concentré sur les buts et êtes moins bien organisé. Vous avez un penchant pour vivre au jour le jour et à remettre à plus tard les tâches qui comportent des contraintes.

Vous recherchez les récompenses immédiates et avez tendance à agir selon l'humeur du moment. Vous aimez faire les choses à votre manière et quand bon vous semble. Vous êtes facilement irrité lorsque vous devez vous soumettre à des méthodes, des procédures et des délais imposés.

Vous pouvez reporter de manière délibérée une activité ou une action prévue, tout en sachant que ce retard aura des conséquences négatives.

Vous pourriez aussi être en défaut d'autorégulation, c'est-à-dire de moins bien maîtriser le processus conscient visant à orienter et guider vos propres pensées, comportements et émotions afin d'atteindre vos objectifs. L'autorégulation permet de contrôler ses impulsions et ses désirs à court terme.

Vous avez peut-être adopté l'idée que les efforts de discipline ne sont pas déterminants dans le résultat final et qu'il faut plutôt se fier à son instinct.

L'indiscipline peut avoir a comme conséquence que...

- Face à un défi au travail, vous pourriez manquer de la persévérance requise.
- Face à un défi au travail, vous pourriez privilégier des solutions immédiates qui sont parfois ou souvent désavantageuses plutôt que d'opter pour des solutions différées mais avantageuse. Ces dernières toutefois ne procurent pas de satisfaction immédiate.
- Face à un défi au travail, vous pourriez procrastiner les tâches perçues comme ennuyeuses.
- Face à un défi au travail, vous pourriez faire preuve de précipitation, ce qui mène une analyse de la situation trop rapide et incomplète pour aboutir à une action appropriée.

ADAPTABILITÉ

Le Facteur Adaptabilité du modèle **ODASE** est de nature dispositionnelle. Il souligne la capacité de s'adapter lorsque survient un changement dans une situation.

Percevoir et répondre aux différentes situations nouvelles caractérise cette posture. Il s'agit de l'aisance d'un individu à évoluer en fonction des contextes et des événements.

L'adaptabilité, c'est savoir être flexible et avoir l'agilité de s'adapter aux circonstances, aux situations, aux exigences et aux priorités qui changent et évoluent. C'est de comprendre l'envergure et la pertinence des changements et d'appliquer les stratégies et solutions appropriées.

L'Adaptabilité se distribue sur un continuum allant de l'Adaptabilité à la Rigidité.

La première posture se nomme Adaptabilité qui est la capacité de gérer et d'ajuster ses comportements pour travailler efficacement à la lumière d'informations nouvelles, de l'évolution des situations ou de contextes différents.

La seconde posture se nomme Incertitude. Les individus qui adoptent cette posture sont conscients que le monde se réinvente en permanence et qu'ils doivent composer avec cette mouvance. Leur retenue éventuelle face au changement tient au questionnement qu'ils ont et à l'interprétation du phénomène comme étant soit un risque ou au contraire un avantage.

S'ils y voient un risque, leur hésitation sera accentuée par le doute de pouvoir contrôler la situation.

La troisième posture se somme Rigidité. Ces individus préfèrent rester dans leurs habitudes et défendre leurs principes comme des absolus.

Ils fonctionnent souvent sur le mode de : « C'est comme ça et pas autrement ».

Ces personnes quittent difficilement leur zone de confort qui leur offre une protection contre les variations, l'inconnu et les imprévus.

L'imprévisibilité est perçue comme une menace constante. Elles éprouvent le besoin d'éliminer le plus rapidement possible toute incertitude ou ambiguïté qui risque de surgir dans leur vie.

ADAPTABILITÉ

L'hypothèse proposée est que vous êtes réceptif aux signaux de l'environnement. Vous êtes en mesure de les décoder et les comprendre.

Vous êtes conscient des changements qui vous entourent. Cette sensibilité aux changements vous permet de prendre des décisions efficaces et en harmonie avec l'environnement. Il s'agit pour vous de concevoir de nouvelles façons de composer avec des situations inédites.

Vous êtes en mesure de faire des ajustements intentionnels et progressifs en prévision d'un changement anticipé. Ceci vous permet de vous doter d'une plus grande flexibilité à l'égard du futur émergent.

Vous êtes à l'affût d'informations variées qui vous permettront d'agir sur votre environnement.

Vous ajustez votre approche en réponse aux demandes contextuelles changeantes.

Vous faites preuve d'une présence attentive à l'environnement organisationnel ; ce qui permet de recueillir et décoder les informations pertinentes associées au changement.

Vous accueillez l'information avec ouverture et sans préjugés.

Vous pouvez regarder et analyser les situations depuis différentes perspectives.

Vous tolérez mieux les erreurs et les changements de programme.

Vous êtes en mesure de changer vos plans d'action en fonction des circonstances. Vous pouvez faire une transition d'une activité à l'autre et vous ajuster de manière adéquate dans chaque situation.

L'Adaptabilité a comme conséquence que...

- Face à une situation changeante au travail, vous modifiez votre comportement selon les nouvelles exigences de l'environnement.
- Face à une situation changeante au travail, vous percevez ce défi comme une occasion de vous perfectionner et d'améliorer les choses.
- Face à une situation changeante au travail, vous adoptez aisément de nouvelles méthodes de travail.
- Face à une situation changeante au travail, vous remarquez et recherchez de nouvelles informations dans l'environnement.
- Face à une situation changeante au travail, vous faites valoir les opportunités et les solutions possibles.

INCERTITUDE

L'hypothèse proposée est que vous parvenez à maintenir un rythme de travail productif pendant les périodes d'imprévisibilité de courte ou de moyenne durée. Cependant, il se peut que la possibilité d'être incertain de dominer la situation vous empêche d'adopter de nouveaux comportements.

Les événements inattendus à forte intensité peuvent miner votre confiance que vous pouvez exercer un certain contrôle sur eux.

Votre degré de préparation lorsqu'une situation inattendue se manifeste, aura un impact direct sur votre mobilisation ou votre démobilisation à agir sur cette situation.

Vous pouvez refuser de vous attaquer à des tâches difficiles dans les domaines où vous doutez de vos capacités.

La crainte d'échouer à quelque chose d'important ; peut provoquer chez vous un sentiment de ne pas être à la hauteur du défi attendu.

Vous n'arrivez pas toujours à avoir une vision équilibrée des éléments associées à une situation changeante.

Un sentiment de confusion causé par un trop grand bouleversement de vos repères habituels peut vous mettre en état d'hésitation à l'égard au changement envisagé.

Votre perception de fluctuation concernant les étapes et les actions futures produisent de l'incertitude chez vous.

L'Incertitude a comme conséquence que...

- Face à une situation changeante au travail, vous trouvez parfois difficile de faire la distinction entre les choses importantes qui doivent être faites par rapport aux urgences superficielles.
- Face à une situation changeante au travail, vous pouvez douter de votre réussite dans un environnement instable.
- Face à une situation changeante au travail, vous pouvez penser que les événements empêcheront vos progrès.
- Face à une situation changeante au travail, vous pouvez figer en mettant l'emphasis sur les aspects négatifs de la situation.
- Face à une situation changeante au travail, vous pouvez hésiter à vous engager dans l'action compte tenu de l'imprévisibilité de la forme que prendra le changement.

RIGIDITÉ

L'hypothèse proposée est que vous pourriez faire preuve de fermeture d'esprit. Vous êtes réfractaire à la nouveauté et au changement.

Vous avez tendance à avoir une vision négative plutôt que positive des situations nouvelles.

Il vous est difficile d'accepter les changements dans l'environnement et vous pliez aux nouveaux apprentissages requis pour demeurer efficace.

Vous éprouvez des difficultés à prendre des décisions devant des situations ambiguës.

[1]
[SÉP]

Vous trouvez embarrassant qu'il y ait plusieurs façons de gérer une situation difficile et complexe.

Vous persistez à utiliser les mêmes façons de faire même si elles ne sont plus pertinentes.

Vous avez une préférence pour un faible niveau de nouveauté et de changement. Vous éprouvez une répugnance à abandonner vos vieilles habitudes.

Vous ressentez une aversion à perdre le contrôle.

Vous êtes mal à l'aise avec la période d'ajustement engendrée par le changement.

Vous percevez le changement comme un risque de perte ou de dégradation de vos conditions de travail acquis dans le passé.

Lorsqu'un changement vous est imposé, vous avez tendance à résister, même si ce changement pourrait vous être bénéfique au final.

La Rigidité a comme conséquence que...

- Face à une situation changeante au travail, vous devenez hésitant car vous êtes persuadé que la maîtrise totale de la situation est la seule manière d'en assurer le succès.
- Face à une situation changeante au travail vous réagissez à partir de votre répertoire de réponses automatiques sans chercher de nouvelles alternatives.
- Face à une situation changeante au travail vous ressassez le passé en vous disant que c'était mieux avant.
- Face à une situation changeante au travail, vous avez peur de prendre des risques.
- Face à une situation changeante au travail, vous avez tendance à amplifier le danger et à dénigrer le nouveau contexte.

Sens des Autres

Le Facteur Sens des Autres du modèle **ODASE** est de nature dispositionnelle. Ce facteur englobe le concept d'intelligence sociale, du besoin d'inclusion et de la disposition envers la confiance mutuelle.

La posture du Sens des Autres permet de comprendre les autres et d'agir d'une façon appropriée dans les relations interpersonnelles.

Cette posture laisse entendre que les besoins sociaux trouvent réponse dans un réel plaisir d'établir et d'entretenir des relations.

Cette posture caractérise aussi une tendance à la confiance à l'égard des autres. Il y a un désir de croire à la réciprocité et aux bonnes intentions des autres. Il peut y avoir risque toutefois d'excès de confiance naïve en supposant la fiabilité chez quelqu'un et tenir cette fiabilité pour acquise erronément.

La seconde posture du continuum se nomme Neutralité. Le rapport à l'autre se veut positif mais dans un contexte d'équilibre. Pour que les relations soient positives, il doit y avoir un juste milieu entre donner et recevoir.

Cette posture par rapport aux besoins sociaux indique que pour ces personnes, leur besoin d'interaction pourrait varier selon les circonstances.

Cette posture cherche à trouver le juste milieu entre confiance et méfiance. Ces personnes font preuve de confiance raisonnée. Elles demandent des preuves avant d'accorder leur confiance aux autres.

La troisième posture se nomme Indifférence. Il y a une impression de décalage avec les autres. Ces personnes n'ont pas d'appétit particulier pour bien s'entendre et comprendre les gens autour d'elles.

Il leur est difficile de rebondir et de s'adapter à différents milieux de même qu'aux divers types de personnalités qu'elles côtoient.

Cette posture par rapport aux besoins sociaux indique que ces personnes n'aiment pas les contacts fréquents ou prolongés avec les autres. Elles limitent leurs relations sociales.

Ces personnes pensent que faire confiance, c'est prendre beaucoup de risques.

La suspicion est leur marque de commerce. Il y a presque continuellement la crainte d'être trompé, d'être trahi par l'autre.

SENS des AUTRES

L'hypothèse proposée est que vous faites preuve de compréhension sociale du monde qui vous entoure. Vous démontrez un intérêt réel pour le bien-être des autres et l'ambiance de travail.

Vous avez le sens de l'humain et des valeurs humaines. Vous manifestez une présence attentive aux autres. Vous ressentez de l'intérêt pour les autres. Vous cherchez à comprendre la représentation qu'ils ont d'une situation pour mieux saisir leurs comportements.

Vous favorisez des environnements dans lesquels la diversité des points de vue est valorisée.

Vous agissez d'une façon appropriée dans les relations interpersonnelles.

Vous trouvez que les autres ont une valeur en soi et que les gens en général sont dignes de confiance. Vous avez foi en l'humanité.

Vous pensez qu'en général, les gens sont bien intentionnés sans que vous tombiez dans un excès de confiance naïf.

Vous tenez compte des différences individuelles et vous les respectez.

Vous trouvez qu'il est relativement facile d'être proche des gens. Vous avez un a priori positif à l'égard des autres.

Vous avez comme principe que les autres sont en général bien intentionnés.

Vous évitez de juger les autres sévèrement, vous donnez une seconde chance au coureur.

Vous traitez les gens avec respect, politesse et tolérance. Vous êtes à l'aise pour le travail de groupe.

Si vous voyez quelqu'un en difficulté, vous l'aidez par tous les moyens possibles.

Vous trouvez facile de vous ajuster au caractère des autres et un genre de caméléon social

Le Sens des Autres a comme conséquence que...

- En contexte relationnel, vous faites preuve d'intérêt envers les autres. Vous leur donnez de l'espace.
- En contexte relationnel, vous voulez croire que les gens sont dignes de confiance.
- En contexte relationnel, vous prenez en considération les points de vue de vos interlocuteurs même s'ils divergent des vôtres.

- En contexte relationnel, vous adaptez votre approche en fonction des différences individuelles que vous percevez.

NEUTRALITÉ

L'hypothèse proposée est que votre sens du relationnel prend appui sur votre tendance à faire le tri entre la transparence et l'opacité des intentions d'autrui.

Vous êtes en mode de vigilance à l'égard des autres. Vous fluctuez entre le pôle de confiance et le pôle de méfiance avant d'entrer en contact et interagir efficacement avec les autres.

En général, vous privilégiez la collaboration et la concertation à la condition que les autres fassent preuve de bon vouloir.

Vous vous intéressez à la perspective des autres lorsque le contexte est propice à une posture de confiance réfléchie.

Votre aisance relationnelle prend son envol lorsque vous êtes en mesure de comprendre et d'interpréter les états d'esprit d'autrui. Vous adaptez votre approche en fonction des différences individuelles que vous percevez. En cas de doute, vous pouvez devenir distant et détaché des gens.

Votre degré d'ouverture et de considération de l'autre se manifeste en évaluant les efforts à investir et si ceux-ci en valent la peine comme retour sur investissement.

Vous êtes en mode d'attente de réciprocité dans votre ouverture à l'autre. Vous évaluez la bonne volonté de l'autre à établir un rapport avec vous. Si l'autre n'est pas disposé à cette ouverture, vous prenez une position de retenue.

Vous prenez une posture de vigilance à l'égard des autres ; la confiance est pour vous un pari qui pour être gagnant, doit contenir les éléments d'engagement et de fiabilité.

La neutralité a comme conséquence que...

- En contexte relationnel, votre degré de considération pour les autres sera corrélé aux perceptions que vous avez de leurs intentions.
- En contexte relationnel, même si vous voulez croire que les gens sont dignes de confiance ; il vous est difficile de ne pas éprouver un certain scepticisme à leur égard.
- En contexte relationnel, vous pratiquez une mise à distance des intentions d'autrui en vous appuyant sur une forte analyse factuelle.
- En contexte relationnel, une certaine ambivalence vous habite entre la prudence et l'ouverture.

INDIFFÉRENCE

L'hypothèse proposée est que vous êtes imperméable aux points de vue des autres, vous ne cherchez pas à les comprendre.

Vous projetez votre réalité sur celle des autres en croyant que votre vision des choses reflète davantage la vérité.

Vous risquez de vous montrer intolérant et peu réceptif à l'égard des autres.
Vous résistez à l'idée de devoir adapter votre approche aux différences individuelles

Vous acceptez difficilement une idée ou une façon de faire qui diverge de la vôtre.
Vous êtes en général distant et peu sensible au bien-être d'autrui.

Vous éprouvez peu de satisfaction à aider les autres et vous devenez très irrité si vous devez le faire fréquemment.

Vous devenez une personne boudeuse, si on vous force à travailler en groupe trop souvent à votre goût.

Vous avez souvent une opinion négative des autres, peu d'individus ont de la valeur à vos yeux.

Vous détestez devoir demander de l'aide aux autres.

Vous rejetez le principe selon lequel : « il y a un peu de bon à l'intérieur de chaque personne ». Si quelqu'un est mauvais, il est totalement mauvais.

Vous aimez vous maintenir à la marge et n'attendre rien de personne. Vous décidez d'être sourd et aveugle dans certaines situations.

Vous préférez être dans un état affectif neutre.

Vous êtes fréquemment en mode de surveillance des travers des autres, ce qui alimente un processus de déconsidération d'autrui.

L'Indifférence peut avoir a comme conséquence que...

- En contexte relationnel, vous avez tendance à adopter une attitude très méfiante envers les autres.
- En contexte relationnel, vous prenez souvent une posture de réticence sociale afin d'éviter les déceptions. Ceci permet de vous prémunir contre les intentions possiblement hostiles des autres.
- En contexte relationnel, vous avez tendance à douter des intentions d'autrui.
- En contexte relationnel, vous vous montrez peu ouvert aux différences d'idées,

d'opinions ou de valeurs. [SEP]

Énergie

Le Facteur Énergie du modèle **ODASE** est de nature dispositionnelle. Ce facteur décrit comment les individus optimisent et activent leur capital énergétique pour faire face aux situations de la vie.

Ce facteur fait le point sur la vitalité humaine qui est comparable à des batteries qui s'alimentent à quatre réservoirs d'énergie. L'énergie physique (quantité d'énergie disponible), l'énergie mentale (attention soutenue et vigilance), l'énergie émotionnelle (gestion des émotions) et l'énergie motivationnelle (intérêts, sens et valeurs). Lorsqu'une des sources d'énergie diminue ou se tarit, le capital énergétique s'amenuise.

Les batteries sont utilisées en permanence et s'ajustent aux changements de l'environnement en réagissant de manière simultanée et interdépendante.

Le bon fonctionnement des quatre batteries nécessite de veiller au bon équilibre entre l'énergie dépensée et l'énergie stockée.

La première posture de ce facteur se nomme Énergie Élevée. Elle est alimentée par le sentiment d'un travail porteur de sens, l'assurance d'apporter une contribution significative au travail et la compréhension du rôle joué. Le sentiment de compétences y est élevé. Il y a aussi du plaisir et de la satisfaction associées à cette posture.

La seconde posture se nomme Énergie Moyenne. Elle est caractéristique de la recherche d'énergie plus tranquille afin d'avoir moins de sources de tension. L'intensité énergétique fluctue selon les défis rencontrés.

Une certaine forme de fatigue temporaire peut se manifester parce que les efforts exigés sont porteurs d'une charge mentale qui épuise les ressources de la personne. Il y a nécessité de renouveler cette posture par des phases de récupération.

La troisième posture se nomme Énergie Faible. La fatigue physique ou mentale ou émotionnelle ou motivationnelle y est plus élevée. La question qui loge au centre de cette posture est : Combien de temps devons-nous et sommes-nous capables de fonctionner à plein régime ? Ces personnes craignent d'être considérées comme des machines. Nous ne sommes humainement pas capables

d'être au top de notre performance, de notre efficacité, huit heures par jour. De répondre à toutes les demandes et les exigences des tâches à accomplir.

ÉNERGIE ÉLEVÉE

L'hypothèse proposée est que vous êtes habité par une vitalité caractérisée par de hauts niveaux d'énergie et de résilience mentale durant le travail.

Vous êtes caractérisé par une volonté d'investir de l'effort dans votre travail, et par la persistance, même face aux difficultés.

Vous disposez d'une capacité psychologique positive à rebondir et à vous redressez face à l'adversité.

Vous possédez une capacité à vous ressaisir après des événements stressants et à reprendre vos activités avec plus de forces et de succès.

Vous êtes prêt à fournir des efforts supplémentaires malgré les conditions difficiles.

Fondamentalement, votre capital d'énergie prend appui sur la croyance que le succès est basé sur vos efforts et votre talent, et pas seulement sur la chance ou le destin.

Lorsque vous êtes confronté à quelque chose de difficile, vous vous engagez dans un travail acharné et des efforts persistants.

En période de grande difficulté (adversité, stress), vous avez tendance à croire que vous pouvez faire bouger les choses.

Vous continuez d'avancer malgré les embûches rencontrées.

Vous saisissez les problèmes à bras-le-corps et aimez faire évoluer les situations figées.

Lorsque la situation présente un défi élevé, vous avez la conviction de pouvoir prendre les choses en main.

Vous vous considérez comme un puissant contributeur dynamique qui aide les autres à surmonter les obstacles.

L'Énergie Élevée a comme conséquence que...

- Face aux difficultés rencontrées, vous disposez d'une réserve d'énergie pour contrer, entreprendre et relever les défis de votre vie professionnelle.
- Face aux difficultés rencontrées, vous gérez efficacement vos pensées négatives.
- Face aux difficultés rencontrées, vous êtes en mesure de vous remettre des situations stressantes et surmonter les défis pour bien fonctionner

- Face aux difficultés rencontrées, vous faites face à l'adversité et rebondissez avec force.

ÉNERGIE MOYENNE

L'hypothèse proposée est que vous maintiendrez un comportement d'effort, de vigueur, d'intensité, de vitalité et d'enthousiasme selon que le défi fait sens pour vous.

Si le projet suscite de l'intérêt chez vous, il vous sera possible de rester actif jusqu'à l'atteinte des buts, et ce, malgré le fait d'être confronté à des échecs occasionnels ou des contraintes à travers votre parcours.

En cas contraire, vous percevrez les efforts requis comme inutiles ou contre-productifs.

À moins de parvenir à remobiliser votre motivation, la déception et l'ennui peuvent être interprétés comme des signes qu'il est temps d'abandonner.

Règle générale, vous êtes capable de résoudre facilement certaines difficultés. Si votre environnement devient plus complexe, plus chaotique et plus exigeant, il se peut que vous cherchiez à demeurer dans une zone de confort en vous satisfaisant d'un succès partiel.

Vous avez tendance à supporter modérément la pression causée par votre travail.

Votre niveau de mobilisation diminue rapidement si vous trouvez que vous avez une quantité de travail excessive à accomplir.

Votre niveau d'énergie est variable et vous trouvez que vous n'avez pas toujours l'énergie qu'il faut pour accomplir certaines choses que vous aimeriez faire.

À l'occasion, il vous arrive de travailler juste assez fort pour vous tirer d'affaire.

Votre temps de réaction tend à diminuer lorsque vous devez vous surpasser dans des activités qui vous sollicitent en dehors de votre zone de confort. Vous devenez moins fonceur.

L'Énergie Moyenne a comme conséquence que...

- Face aux difficultés rencontrées, vous pourriez maintenir le statu quo en utilisant vos forces actuelles et en évitant d'acquérir de nouvelles forces pour faire face à l'adversité.
- Face aux difficultés rencontrées, vous êtes généralement capable de faire de votre mieux, mais vous doutez parfois de vous.
- Face aux difficultés rencontrées, vous pourriez adopter l'idée que vos efforts ne sont pas déterminants dans le résultat final.

- Face aux difficultés rencontrées, vous pourriez sous-estimer vos capacités d'améliorer les choses.

ÉNERGIE FAIBLE

L'hypothèse proposée est que lorsque vous connaissez un revers au travail, vous avez dû mal à surmonter cette épreuve et à continuer. [L] [SEP]

L'évaluation de vos forces personnelles tend à vous maintenir inactif et passif, ce qui fait naître peu à peu un sentiment d'impuissance et d'inutilité à l'égard des gestes posés.

Il est difficile pour vous d'analyser et de comprendre la situation adverse à laquelle vous êtes confronté. Vous risquez de ne pas utiliser votre plein potentiel.

L'éventualité d'utiliser les ressources possibles ou disponibles afin de faire face aux demandes induites par la situation adverse semble être problématique pour vous.

Vous risquez de blâmer les circonstances pour les déconvenues rencontrées dans votre vie.

Vous abandonnez rapidement ou démissionnez devant l'effort. Vous fuyez les défis exigeants.

Il vous est difficile de fournir des efforts supplémentaires en vue de votre travail,

Vous supportez mal la pression causée par votre travail.

Après le travail, vous avez tendance à vous sentir vidé, exténué.

Vous visez rarement un niveau d'excellence élevé si vous sentez que vous manquez d'énergie pour l'atteindre.

Quand vous vous heurtez à une difficulté, votre réflexe est de baisser les bras.

Vous vous sentez incapable de faire les choses aussi bien que vous le voudriez.

Vous avez tendance à éviter le travail difficile.

L'Énergie Faible a comme conséquence que...

- Face aux difficultés rencontrées, vous manifestez souvent un état de résignation qui paralyse la prise d'initiative.
- Face aux difficultés rencontrées, vous manifestez un certain manque d'entrain dans la réalisation des tâches à accomplir.
- Face aux difficultés rencontrées, vous ne parvenez pas à mobiliser les efforts requis

- en fonction des défis rencontrés.
- Face aux difficultés rencontrées, vous doutez de vos capacités de réussite et de mise en oeuvre de l'effort nécessaire pour réussir des tâches difficiles.