

# Évaluation ADKAR

---

Changement personnel

# Évaluation ADKAR pour un changement personnel

La meilleure façon de comprendre l'utilité du modèle ADKAR de Prosci est de l'appliquer à une situation personnelle. En utilisant une situation qui vous parle, vous vous familiariserez avec les cinq éléments qui composent le modèle ADKAR. Commencez par identifier un changement que vous avez du mal à faire appliquer par une autre personne (un membre de votre famille, un ami, un voisin ou un collègue). Faites de votre mieux pour compléter la fiche de travail en notant chaque élément sur une échelle de 1 (par ex., aucune sensibilisation) à 5 (par ex., sensibilisation totale). Assurez-vous de choisir un changement que la personne n'adopte pas malgré vos efforts soutenus pour l'influencer.

Décrivez brièvement un changement personnel de comportement, que vous essayez de faire appliquer par un ami, un membre de votre famille, un voisin ou un associé :

Indiquez les raisons pour lesquelles vous pensez que ce changement est nécessaire :

Classez chaque élément sur une échelle de 1 à 5, 1 étant le plus bas.

NIVEAU DE AWARENESS  
(SENSIBILISATION)



Passez en revue les raisons pour le changement et demandez-vous dans quelle mesure la personne est *sensibilisée* à ces raisons et les comprend.

Énumérez les facteurs ou les conséquences (bonnes et mauvaises) pour cette personne qui créent une volonté de changement :

NIVEAU DE DESIRE  
(VOLONTÉ)



Prenez en compte ces facteurs de motivation, y compris la conviction de la personne dans ces domaines. Évaluez la *volonté* de changer.

Énumérez les compétences et les connaissances requises pour le changement, pendant et après la transition :

NIVEAU DE KNOWLEDGE  
(CONNAISSANCE)



Évaluez la *connaissances* ou la formation de cette personne dans ces domaines.

En tenant compte des compétences et des connaissances ci-dessus, évaluez la capacité de la personne à fonctionner ou agir de la nouvelle manière. Y a-t-il des obstacles qui inhibent sa capacité ?

NIVEAU DE ABILITY  
(CAPACITÉ)



Dans quelle mesure la personne a-t-elle la *capacité* de mettre en œuvre les nouvelles compétences, connaissances et comportements ?

Énumérez les renforcements qui permettront de pérenniser le changement. Des incitants sont-ils en place pour aider cette personne à faire tenir le changement ? Y a-t-il des incitants à ne pas changer ?

NIVEAU DE  
REINFORCEMENT  
(RENFORCEMENT)



Dans quelle mesure la personne reçoit-elle un *renforcement* pour soutenir et maintenir le changement ?

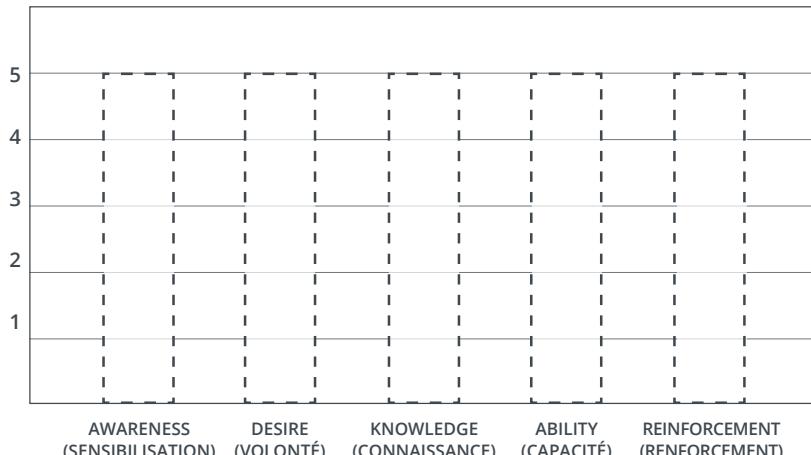
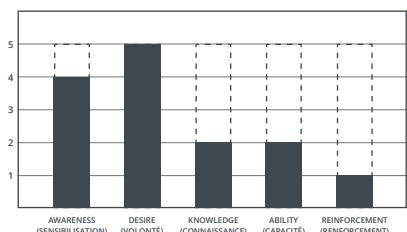
## Notes

# Analyse de l'évaluation ADKAR

Créez un histogramme du profil ADKAR et mettez en évidence le premier élément de la séquence ADKAR avec un score de 3 (neutre) ou moins. Ce premier élément est le point de blocage de la personne et doit être traité avant de pouvoir passer à l'élément ADKAR suivant.

Pour créer un histogramme de profil ADKAR, notez votre score pour chaque élément et hachurez la zone sous la marque pour créer chaque « barre ».

L'exemple ci-dessous est un profil avec A=4, D=5, K=2, A=2, R=1. Le point de blocage est la connaissance.



## Actions pour progresser dans son ADKAR

Quelles actions pouvez-vous entreprendre pour influencer la personne et la faire progresser au-delà de son point de blocage afin qu'elle adopte et utilise avec succès le changement ?

Élément ADKAR	Action
Sensibilisation à la nécessité du changement	
Volonté de participer au changement et de le soutenir	
Connaissance de la manière de changer	
Capacité à mobiliser les compétences et comportements requis	
Renforcement pour pérenniser le changement	

Non destiné à une diffusion plus large.  
Prosci est une marque déposée de Prosci Inc.  
© Prosci Inc. Tous droits réservés.

