

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres

Tâche 1

Retracer des changements positifs survenus dans sa vie afin d'expliquer l'adaptation vécue et les sentiments ressentis. (Niveau 2)

Durée approximative : 60 minutes, selon la capacité de votre groupe

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes partagent des changements positifs qu'elles ont vécus dans leur vie personnelle ou professionnelle et l'adaptation que ceux-ci ont exigée. Elles revoient en groupe la définition de l'adaptation et apprennent que l'inconfort ressenti est très normal et fait partie de tout changement.

Pistes d'animation suggérées

- Une fois que les personnes apprenantes sont bien installées, leur demander de changer de siège. Observer leurs réactions et écouter leurs commentaires. Les inviter à partager leurs réactions face à ce changement. Souligner que ressentir de l'inconfort fait partie du changement.
- Leur demander de nommer des changements qui affectent nos vies, tels : les changements technologiques rapides des dernières années; les changements climatiques responsables d'inondations; les changements de gouvernement qui amènent des changements dans les programmes et dans les subventions des programmes spécialisés; des nouvelles connaissances dans nos vies.
- Poser les questions suivantes au groupe :
 - *Comment les gens réagissent-ils aux changements? (crainte, inconfort, stress, joie, résilience, etc.)*
 - *Qu'est-ce qui permet aux gens de surmonter les obstacles et de s'adapter? (confiance, détermination, persévérance, résilience, attitude positive, etc.)*
- Présenter la définition de la facilité à s'adapter et en discuter.

La **facilité à s'adapter** est la capacité d'accepter et d'intégrer les changements de façon rapide et positive, au travail comme dans la vie quotidienne.

Percevoir l'inconnu de manière positive.

Souligner que certaines personnes sont plus ouvertes aux changements que d'autres et discuter des raisons à cela. Des changements se produisent partout. Pour développer une meilleure capacité d'adaptation, il est primordial de pouvoir se détacher de ses habitudes et ressentir un peu d'inconfort.

- Demander aux personnes apprenantes de penser à un changement positif qu'elles ont vécu, mais sans le nommer. Les inviter à parler uniquement de ce qu'elles ont ressenti face à ce changement. Noter les points saillants au tableau.
- Inviter ensuite les personnes apprenantes à former des équipes de deux. Les laisser choisir avec qui elles veulent travailler puisque le sujet abordé pourrait être délicat. Leur demander de discuter de changements survenus dans leur vie personnelle ou professionnelle qui ont exigé une adaptation de leur part. Les inviter à répondre aux questions suivantes individuellement :
 - *Comment as-tu réagi face à ces changements?*
 - *Qu'est-ce qui t'a permis de surmonter les obstacles et de t'adapter?*
- Cette réflexion sur les changements vécus va revenir à la tâche 4. Souligner qu'au début, un changement est parfois perçu de façon plus négative mais que souvent, plus on avance, plus on s'adapte et plus on voit le côté positif. Certaines personnes voient vite le côté positif; d'autres demeurent toujours dans le négatif. Nous allons voir pourquoi à la prochaine tâche.

Note : C'est un temps opportun de parler des changements que la technologie a apportés à la société de façon globale, surtout pour les personnes plus âgées. Et même pour les jeunes, tout change tellement vite. Parler de l'importance de se garder à jour au niveau technologique dans le milieu du travail qui affecte aussi ce que l'on fait dans nos vies de tous les jours.