

### Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres
- B2 : Rédiger des textes continus

### Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information

- A1 : Lire des textes continus

#### Tâche 2

**Discuter des 5 étapes définies par Constance Lamarche, afin de comprendre le processus d'adaptation.** (Niveau 2)

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

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes découvrent les 5 étapes du processus d'adaptation telles que définies par Constance Lamarche. Elles partagent des expériences que leurs amis ou des membres de leur famille ont vécues et se demandent à quelle étape elles les situeraient dans le processus. Ensuite, elles réfléchissent sur elles-mêmes de façon positive et non émotive.

### Pistes d'animation suggérées

- Présenter les étapes du processus d'adaptation définies par Constance Lamarche, à l'**Annexe 1**. Demander aux personnes apprenantes de lire à tour de rôle à voix haute les 5 points, en vous arrêtant à chacun pour discuter avec elles du processus d'adaptation et vous assurer que tous comprennent bien.
- Demander aux personnes apprenantes de partager des expériences que leurs amis ou des membres de leur famille ont vécues (sans les nommer et sans juger) et de dire où elles les situeraient dans le processus d'adaptation. Souligner que certaines personnes passent à travers les étapes beaucoup plus facilement que d'autres; elles voient le côté positif plus vite, alors que d'autres restent toujours dans le négatif. Certaines restent longtemps à la même étape (p. ex., la négation ou la détresse) et ne peuvent pas s'en sortir sans aide professionnelle.
- Demander aux personnes apprenantes de repenser aux changements survenus dans leur vie qu'elles ont partagés avec leur collègue à la tâche 1 et de réfléchir à l'étape où elles sont rendues dans le processus d'adaptation. Les inviter à écrire leurs pensées et leurs sentiments dans leur journal de bord, en précisant que ces réflexions ne seront pas partagées avec le groupe.

## Annexe 1

### Les 5 étapes du processus d'adaptation selon Constance Lamarche

1. Un choc se produit lorsqu'un événement inattendu survient.
2. La personne ne veut pas croire que cet événement a eu lieu. (négation)



3. Elle éprouve des sentiments de détresse et de vulnérabilité.
4. Elle se rend compte qu'elle peut s'adapter (adaptation) pour exercer un contrôle sur sa vie. Certaines personnes résistent à s'adapter (inadaptation) parce qu'elles ne peuvent pas vaincre la détresse. Celle-ci nuit au processus d'adaptation. L'adaptation mène à une nouvelle réalité tandis que l'inadaptation occasionne des difficultés à fonctionner dans la vie de tous les jours.
5. La personne qui s'est adaptée subit une réorganisation de sa vie qui lui permet d'atteindre à nouveau un équilibre.

Source : <http://www.er.uqam.ca/nobel/m361714/definition.htm>

