

Grande compétence : Gérer l'apprentissage

Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information

- A1 : Lire des textes continus

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B2 : Rédiger des textes continus

Tâche 6

Choisir une stratégie spécifique pour faire face aux changements dans sa vie et faciliter son adaptation. (Niveau 2)

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

Adaptation d'une tâche du module *Motivation

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes découvrent que le changement est inévitable et que la façon d'y faire face peut influencer leur qualité de vie. Grâce à des activités de lecture et d'écriture, elles font davantage le lien entre les stratégies et leurs expériences personnelles et aussi avec d'autres compétences génériques. De plus, elles choisissent une stratégie qui les aidera à faire face aux divers changements inévitables dans leur vie. L'activité s'inscrit dans le descripteur du rendement *Commence à déterminer comment transférer des habiletés et des stratégies dans différents contextes*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

Pistes d'animation suggérées

- Revoir les stratégies pour maintenir une attitude positive face aux changements et à l'adaptation qu'ils exigent. Inviter les personnes apprenantes à partager des trucs personnels, appelés aussi «stratégies», qui les ont déjà aidées à s'adapter. Poser la question : «Quelles autres stratégies personnelles avez-vous utilisées pour faire face aux changements dans votre vie et mieux vous adapter?» Noter les réponses au tableau.
- Présenter l'**Annexe 4**, *Stratégies pour s'adapter plus facilement*. Demander aux personnes apprenantes de lire les stratégies à tour de rôle à voix haute. Discuter avec elles de chacune des stratégies, en les invitant à partager des expériences personnelles. Au besoin, faire référence à l'article qu'elles ont lu durant la tâche précédente et rappeler les attitudes qui aident à s'adapter : *Comment s'adapter au changement ou les mécanismes d'adaptation*.
- Souligner aux personnes apprenantes qu'il existe des liens entre la facilité à s'adapter et d'autres compétences génériques telles que :
 - *Débrouillardise* : une personne qui peut trouver une solution très vite et se débrouiller seule peut s'adapter assez rapidement
 - *Confiance en soi* : une personne qui reconnaît ses compétences, ses forces et ses faiblesses est souvent très stable et se sent positive et en sécurité face aux changements

- *Volonté d'apprendre* : une personne qui n'a pas peur du changement veut toujours apprendre et elle profite des occasions de formation offertes
- *Sens de l'observation* : une personne qui observe et fait face à ce qui se passe dans son milieu est consciente du fait que les choses évoluent et que le changement est inévitable
- *Sens de l'organisation* : une personne qui s'adapte facilement peut souvent réévaluer ses priorités en cas d'urgence et se réorganiser vite
- Les inviter à noter dans leur journal de bord une stratégie qu'elles aimeraient appliquer pour s'adapter plus facilement aux changements. Leur demander d'y décrire aussi comment cette stratégie s'appliquera dans les différentes facettes de leur vie : sociale, communautaire, familiale et professionnelle. Ces réflexions personnelles resteront confidentielles.



Sylvie Pelletier et Louise Lalonde, du Centre Moi j'apprends, indiquent qu'elles ont utilisé le module comme point de départ. Ensuite, elles ont utilisé d'autres documents sur le même sujet pour ajouter à la formation.

Annexe 4

Stratégies pour s'adapter plus facilement

Voici des stratégies qui t'aideront à faire face au changement et à accroître ta facilité à t'adapter.

1. **Sois attentif au monde qui t'entoure.** Informe-toi de ce qui se passe dans ton milieu. Sois conscient du fait que les choses évoluent et que le changement est inévitable.
2. **Anticipe le changement.** Ne sois pas surpris lorsque des changements ont lieu. Essaie de les prévoir et de planifier en conséquence. Regarde vers l'avant. Ne vis pas dans le passé, mais bien dans le présent.
3. **Sois flexible.** Modifie ta façon de réagir face au changement. Imagine diverses solutions possibles plutôt qu'une seule, et ne sois pas déçu s'il faut changer tes plans à la dernière minute.
4. **Garde une attitude positive lorsqu'un changement survient.** Dis-toi que ce changement apportera du bon, même si c'est difficile de le voir dans le moment présent. Cherche le côté positif de toute situation.
5. **Demande de l'aide.** Appuie-toi sur les gens qui t'entourent, comme ta famille et tes amis. Quand tu as de la difficulté à faire face à une situation, ne te gêne pas de demander de l'aide à quelqu'un.
6. **Prends du recul pour percevoir le changement sous un angle différent.** Quand un changement te préoccupe particulièrement, prends du recul pour voir la vue d'ensemble.
7. **N'oublie pas que tu as surmonté des changements** auparavant. Prends un moment pour penser à tous les changements que tu as déjà traversés et dis-toi que celui auquel tu es confronté sera comme les autres.
8. **Sors de ta zone de confort pour essayer des nouvelles choses régulièrement.** C'est une façon de te préparer aux changements inévitables.
9. **Avance un pas à la fois.** Le changement se fait petit à petit; dis-toi que tu vas t'habituer graduellement.
10. **Concentre-toi sur les choses qui ne changent pas.** Cela te rassurera.