

Grande compétence : Gérer l'apprentissage

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres

Tâche 8

Déterminer des changements à effectuer dans sa vie quotidienne pour sortir de sa zone de confort. (Niveau 2)

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

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes mettent en pratique une des stratégies pour améliorer leur facilité de s'adapter. Elles déterminent quels changements dans leur routine et leur vie quotidienne, incluant en atelier de formation, leur permettraient de sortir de leur zone de confort et d'améliorer leur rendement. Cela s'inscrit dans le descripteur du rendement *Commence à trouver des façons d'améliorer son rendement*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

Pistes d'animation suggérées

- Revoir au besoin les *Stratégies pour s'adapter plus facilement* à l'Annexe 4, plus précisément le point 8 : *Sors de ta zone de confort pour essayer des nouvelles choses régulièrement*.
- Faire un remue-méninges avec tout le groupe pour trouver des exemples de changements possibles à apporter à sa routine, aussi bien en atelier de formation que dans sa vie quotidienne. Noter ces exemples au tableau. Poser les questions suivantes :
 - *Que pourriez-vous faire différemment en atelier?*
Réponses possibles :
 - ✓ Changer de place dans la classe
 - ✓ Changer le lieu des rencontres, si possible
 - ✓ Changer la façon de travailler (en petits groupes, individuellement)
 - ✓ Modifier l'emplacement des choses
 - ✓ Regarder et voir les gens différemment
 - *Que pourriez-vous faire différemment dans votre vie quotidienne?*
Réponses possibles :
 - ✓ Emprunter un chemin différent pour se rendre au centre de formation
 - ✓ Faire l'épicerie à un endroit différent
 - ✓ Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur
 - ✓ Essayer une nouvelle recette
- Inviter les personnes apprenantes à travailler en équipes de deux. Leur demander de définir 2 changements qu'elles effectueront en atelier de formation et 2 changements qu'elles effectueront dans leur vie quotidienne pour sortir de leur zone de confort et accroître leur facilité à s'adapter. Les inviter à noter ces changements dans leur cahier de travail personnel et à en faire part au groupe. Leur souligner qu'elles seront évaluées sur ces changements à la fin du module.

- Une fois l'activité terminée, inviter les personnes apprenantes à noter dans leur journal de bord les sentiments, tels la peur ou l'insécurité, qu'elles ressentent face aux changements qu'elles aimeraient apporter dans leur vie. Ces réflexions resteront confidentielles.

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.