

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

- A3 : Extraire de l'information de films, d'émissions et de présentations

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

- B1 : Interagir avec les autres (Niveau 2)

#### Tâche 7

Visionner une vidéo pour discuter des prises de conscience liées à l'adaptation.

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

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes visionnent une vidéo et discutent du lien entre celle-ci et les stratégies pour faciliter l'adaptation abordées à la tâche précédente. La vidéo présentée est en anglais, mais un résumé en français est fourni aux personnes apprenantes.

### Pistes d'animation suggérées

- Visionner *Who moved my cheese?* au <http://www.youtube.com/watch?v=FZaqGKZK7Q8>. La vidéo est en anglais, mais un résumé en français est fourni à l'Annexe 5, *La chasse au fromage*.
- Demander aux personnes apprenantes de dire ce dont Haw a pris conscience durant son séjour dans le labyrinthe. Discuter en groupe des énoncés suivants se trouvant à la fin de l'Annexe 5.
  - *Le changement se produit* : Le fromage se déplace continuellement!
  - *Anticipe le changement* : Attends-toi à ce que le fromage change de place.
  - *Surveille le changement* : Sens le fromage souvent afin de reconnaître quand il devient trop vieux.
  - *Adapte-toi vite au changement* : Plus vite tu laisses de côté le vieux fromage, plus vite tu pourras apprécier le nouveau.
  - *Jouis du changement* : Apprécie l'aventure et le goût du nouveau fromage.
  - *Sois prêt à changer rapidement et à le faire souvent* : Quand tu changes ta façon de penser, tu changes tes actions. Changer est un choix gagnant.
- Faire le lien entre les leçons énoncées dans la vidéo et les stratégies décrites à l'Annexe 4 et en discuter.

## 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.

## Annexe 5

## La chasse au fromage

## Capacité d'adaptation

Les progrès technologiques rendent le changement inévitable, que ce soit dans notre vie personnelle ou au travail. S'adapter au changement est chose facile pour certains et tout un défi pour d'autres. Dans son livre *Qui a piqué mon fromage?*, l'auteur Spencer Johnson discute de la façon dont les gens s'adaptent ou ne s'adaptent pas au changement. Voici un résumé bref de son livre.

Dans un labyrinthe habitent deux souris, Sniff et Scurry, et deux humains, Hem et Haw. Chaque matin, souris et humains se rendent à l'entrepôt pour manger du fromage. Le fromage représente quelque chose de différent pour chacun : la sécurité, la santé, un bon emploi, une belle maison, etc.

Sniff et Scurry partent à la course en suivant l'odeur du fromage. Elles quittent tôt le matin pour se rendre vite à l'entrepôt. Elles font une inspection des lieux et gardent leurs espadrilles autour de leur cou, prêtes à réagir en cas d'urgence. Quant à Hem et Haw, ils adoptent une approche plus rationnelle. Ils utilisent des guides et des cartes, quittent plus tard, prennent leur temps pour se rendre et ne portent pas attention à leur environnement. Ils se sentent en sécurité.

Un matin, les souris découvrent que l'entrepôt est vide. La situation a changé; par conséquent, elles changent aussi. Elles partent à la recherche de nouveau fromage. Les humains, eux, sont surpris! Ils se disent que ce n'est pas juste et espèrent que le fromage sera revenu le lendemain. Ils retournent à l'entrepôt plusieurs fois, toujours en espérant qu'il y aura du fromage.

Un jour, Haw suggère d'aller chercher du nouveau fromage. Mais Hem veut analyser la situation davantage et attendre. Entre temps, les souris découvrent des montagnes de fromage!

Finalement, Haw s'imagine dans le labyrinthe à la découverte de nouveau fromage. Il se demande «Que ferais-tu si tu n'avais pas peur?». Il décide de quitter l'entrepôt. Il constate qu'il aurait dû être attentif à son environnement et suivre son instinct qui le poussait à partir plus tôt. Hem choisit de rester à l'entrepôt. Il répète sans cesse «Qui a piqué mon fromage?». Il reste centré sur le problème et non sur la solution.

Plus Haw s'imagine avec du fromage, plus ça devient une réalité pour lui. Il s'aperçoit que s'il arrête d'avoir peur, il se sent bien. Enfin, il retrouve les souris et les montagnes de fromage!

En parcourant le labyrinthe, Haw a pris conscience de plusieurs choses.

- *Le changement se produit* : Le fromage se déplace continuellement!
- *Anticipe le changement* : Attends-toi à ce que le fromage change de place.

## Annexe 5 (suite)

- *Surveille le changement* : Sens le fromage souvent afin de reconnaître quand il devient trop vieux.
- *Adapte-toi vite au changement* : Plus vite tu laisses de côté le vieux fromage, plus vite tu pourras apprécier le nouveau.
- *Jouis du changement* : Apprécie l'aventure et le goût du nouveau fromage.
- *Sois prêt à changer rapidement et à le faire souvent* : Quand tu changes ta façon de penser, tu changes tes actions. Changer est un choix gagnant.

Haw a appris plusieurs leçons. Il fait l'inventaire du fromage. Il explore toujours le labyrinthe, à la découverte d'autre fromage. Il n'est plus isolé dans sa zone de confort. Il sera prêt pour les changements à venir.

Traduction par le Centre FORA du texte anglais