

# LE SOMMET!

## Je m'adapte au changement

<b>Compétence ciblée</b>	<b>Composer avec ses émotions et son stress</b>
<b>Compétences transversales (PFÉQ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Structurer son identité</li> <li>• Résoudre des problèmes</li> </ul>
<b>Objectifs généraux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser des stratégies pour faire face à un changement qui génère du stress</li> <li>• Déterminer les facteurs qui facilitent l'adaptation aux changements et les facteurs qui y nuisent</li> </ul>



### RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé de tes forces et du travail d'équipe. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

\* Le défi était d'identifier deux forces à utiliser dans un travail d'équipe.

### DANS LA VIE DE LÉO ET DE CHARLIE

Charlie, Léo et toute la bande ont fourni de grands efforts et ils ont enfin atteint le sommet de la montagne. On y retrouve un grand espace confortable où tout le monde peut s'installer pour dîner ensemble après avoir marché pendant plusieurs heures.

M<sup>me</sup> Catherine prend la parole : « L'heure est au bilan. Bientôt, vous passerez à l'école secondaire. C'est votre dernier bout de chemin tous ensemble. »

« Je voudrais juste dire que j'ai appris énormément de choses pendant tout mon parcours à l'école primaire et au camp HORS-PISTE », mentionne Charlie.

M<sup>me</sup> Catherine profite de ce moment pour leur dire : « Toutes ces choses que vous avez apprises et vécues, elles vous seront utiles pour le reste de votre vie. Elles vous ont permis de remplir votre sac à dos d'outils que vous pourrez réutiliser parce que votre parcours n'est pas terminé. Comme aujourd'hui, il y a encore un grand bout de chemin à faire et c'est ce que représente votre entrée au secondaire. Tout au long de votre vie, vous aurez à grimper d'autres montagnes par envie de vous dépasser ou tout simplement par envie de gravir celles qui se présenteront sur votre chemin. »

Léo prend à son tour la parole : « Je dois dire que je me sens un peu nerveux quand je pense à l'année prochaine, mais que j'ai très hâte en même temps. »

M<sup>me</sup> Nathalie conclut : « Il y aura certainement de grands changements et vous devrez vous adapter. Mais durant toutes vos années ici, vous avez appris à vous connaître de mieux en mieux et à savoir un peu plus ce qui vous fait du bien et ce qui peut vous nuire. Rappelons-nous toutes ces fois où nous avons dû nous adapter et comment nous y sommes parvenus. Vous verrez à quel point vous avez fait du chemin. »

## SAVIEZ-VOUS QUE?

Le passage entre le primaire et le secondaire représente pour l'élève un lot de changements importants qui met en branle sa capacité d'adaptation et qui peut susciter de nombreuses émotions.

La capacité d'adaptation repose sur le fait d'utiliser les ressources intérieures dont on dispose pour faire face à une situation inhabituelle, stressante ou qui engendre un problème à résoudre. Par exemple, dans ce cas-ci, l'élève traverse une situation remplie de variables inconnues qui peuvent générer du stress.

Sa capacité à s'y adapter adéquatement dépend de son expérience, des attentes qu'il a (et que les autres ont) envers lui-même, de ce à quoi il accorde de l'importance et du soutien qu'il reçoit, entre autres. C'est pourquoi ses réactions peuvent différer de celles de ses pairs. Vous pouvez donc aider l'élève en lui offrant du soutien, en créant un climat d'ouverture, en discutant à l'avance des changements à venir, ainsi qu'en formulant des attentes claires et réalistes.

Aider l'élève à développer sa capacité d'adaptation favorise notamment sa tolérance au stress, son autonomie et sa conscience de lui-même. Il est à noter que plus l'élève entraîne cette capacité, plus il sera résilient au fil du temps.

(Howatt, 2017; Families change, 2020)

## CONSIGNES

1. Avant l'arrivée des élèves, découpez suffisamment de carrés dans des cartons verts et rouges pour pouvoir en distribuer trois de chaque couleur à chaque élève. Au tableau, dessinez un grand cercle et de chaque côté, deux grands carrés : un rouge et un vert. Préparez une boîte pour recueillir les carrés verts à la fin.
2. Distribuez aux élèves les cartons et la fiche à imprimer *Je m'adapte aux changements*. Prenez un moment pour expliquer ce qu'est la capacité d'adaptation en utilisant les informations figurant sur la fiche à imprimer et en les complétant avec votre expérience, au besoin.
3. Demandez aux élèves de nommer des exemples de changements qu'ils anticipent au cours de la prochaine année et ce qu'ils ressentent par rapport à ces changements. Indiquez-les dans le cercle.
4. Formez des équipes de deux ou de trois élèves. Demandez-leur d'indiquer sur les carrés verts des facteurs ou des stratégies qui pourraient les aider à s'adapter à ces changements. Demandez-leur de faire la même chose avec les carrés rouges, mais avec des facteurs qui pourraient leur nuire. Si les élèves manquent d'inspiration, proposez-leur des grands thèmes pour leurs carrés, comme une personne à qui ils aiment parler, une activité qu'ils aiment pratiquer ou une façon qu'ils ont de résoudre un problème.
5. Ramenez les élèves en grand groupe. Demandez-leur de venir coller leurs carrés verts et rouges au bon endroit au tableau.
6. Lisez ensuite les réponses et rajoutez des stratégies, au besoin, pour donner de nouvelles idées.
7. Discutez avec les élèves des différentes stratégies qui ont été nommées ou de celles que vous avez ajoutées. Voici quelques exemples de questions pour alimenter la discussion :
  - Quelles sont les stratégies qui ont été nommées et que tu utilises déjà?
  - Comment te sens-tu après avoir utilisé une de ces stratégies?
  - Penses-tu que tout le monde réagit de la même façon lorsqu'il y a un changement?
  - Penses-tu que toutes les stratégies fonctionnent pour tous les élèves de la classe? Pourquoi?



## ACTIVITÉ DE CLÔTURE

Vous expliquez aux élèves que c'était la dernière journée au camp HORS-PISTE pour Léo et Charlie. Nommez que même si le camp est terminé, vous les encouragez à continuer d'utiliser les stratégies qu'ils ont apprises pour se sentir bien. Demandez aux élèves comment ils ont apprécié les activités, ce qu'ils ont retenu et ce qu'ils ont appris. Utilisez les affiches aide-mémoire et l'aide-mémoire sur le passage primaire-secondaire pour les soutenir ou faire des rappels au besoin. Vous trouverez ces outils sur le [site web HORS-PISTE](#) dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves.

## PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez conserver dans une petite boîte les carrés verts. Lorsqu'un élève vit une situation de changement qui nécessite une adaptation, vous pouvez lui suggérer d'aller piger dans cette boîte pour avoir des idées de stratégies pour l'aider.

## FICHE À IMPRIMER

### Je m'adapte aux changements

Que se passe-t-il lorsque tu vis un changement qui suscite du stress? As-tu déjà entendu parler de la capacité d'adaptation? C'est la façon dont ton corps et ton cerveau répondent à un changement en utilisant tes ressources mentales. Tes quoi? Tes ressources mentales, ce sont des outils ou des aptitudes que tu possèdes et qui peuvent t'aider à faire face aux changements, comme ta détermination, ton estime de toi, ta gentillesse, tes techniques de gestion de stress (Greater Good Science Center, 2018). Les changements, ça arrive tout le temps, et même s'ils sont petits, ils peuvent te faire vivre des émotions et du stress. On ne peut pas toujours les prévoir, mais on peut s'entraîner à mieux les vivre... C'est un peu comme le sport, plus on se pratique, plus c'est facile!

Rappelle-toi que chaque personne vit les changements différemment. Il n'en tient qu'à toi de trouver ce qui t'aide à y faire face ou ce qui, au contraire, nuit à ton adaptation. Plus tu accumuleras d'outils pour t'aider, plus tu les expérimenteras et plus tu augmenteras tes chances de mieux vivre le changement. Voici différents exemples de stratégies que tu peux utiliser :

### Mes stratégies d'adaptation



Trouver des solutions

Penser à des choses positives



T'affirmer



Régler tes conflits



Structurer ton horaire



Parler des difficultés que tu vis



Avoir un coin tranquille pour te relaxer



Adopter de bonnes habitudes de vie



Faire des choses qui te font plaisir



Prendre un moment pour te calmer

