



Différentes façons de faire les choses

Nous avons tous des façons habituelles d'accomplir certaines tâches. Mais avez-vous déjà essayé d'accomplir une tâche différemment de la façon dont vous le faites d'habitude? Apprendre une nouvelle façon de faire est un bon moyen de s'entraîner à s'adapter.

Activité Le tableau ci-dessous énumère les tâches qui peuvent être effectuées de différentes façons. Premièrement, pensez à la façon dont vous faites habituellement chaque tâche. Ensuite, essayez de trouver une autre façon de faire. Si vous n'arrivez pas à trouver une autre façon, demandez à un parent ou ami.



Tâche	La façon dont je le ferais	Une autre façon de le faire
Dresser une liste de choses à faire	Écrire la liste sur papier et la mettre sur le frigo	Écrire la liste dans une application de notes sur mon téléphone.
Attacher sa chaussure		
Nettoyer la salle de bain		
Apprendre une nouvelle langue		
Plier une chemise		
Conserver des renseignements importants		



Parlons-en

- Pourquoi faites-vous ces tâches de cette façon?
- Pouvez-vous imaginer les faire autrement?
- Comment pouvez-vous essayer de nouvelles façons de faire les choses?
- Pourquoi peut-il être utile d'essayer de faire ces tâches différemment?