



Je fais de l'écoute active

1. L'animateur explique aux jeunes en quoi consiste l'écoute active ([voir apport théorique](#)).
2. Il propose ensuite à chacun de s'essayer à pratiquer cette écoute active.

2 options :

- L'animateur lit les situations (*voir page suivante*) et invite les jeunes à formuler une réponse en écoute active.
 - L'animateur invite les jeunes tour à tour auprès de lui. Ceux-ci prennent connaissance d'un des exemples et formule la phrase en s'adressant à un membre du groupe. Celui-ci doit alors pratiquer l'écoute active et le dialogue peut s'engager. L'animateur et les autres membres du groupe seront attentifs à ce que l'écoute active soit toujours bien présente et que l'interlocuteur ne formule pas de messages obstacles. Un "stop", dit tout haut, peut signifier que l'écoute active n'est pas présente et ainsi inviter à formuler une autre réponse.
3. On peut ensuite discuter ensemble sur par exemple : les indices qui peuvent nous permettre de décoder l'émotion ou le sentiment éprouvé par l'autre (ton de la voix, position du corps...), l'importance de continuer la conversation sur le mode de l'écoute active pour permettre à l'interlocuteur de découvrir vraiment le sentiment éprouvé (la colère exprimée au départ peut en fait, être, de la tristesse ou de la peur).

Remarques :

On peut aussi imaginer

- Prendre des situations racontées et vécues par les jeunes. Un dialogue qu'ils ont eu avec quelqu'un par rapport à une situation et dont l'intervention de leur interlocuteur n'a pas été de l'écoute active et donc insatisfaisante.
- Commencer l'exercice en demandant un répondant spontané sans utiliser l'écoute active et demander à l'autre sa "réaction" (Se sent-il écouté ? soulagé ? A-t-il envie de continuer la conversation ? Que pense-t-il de lui ? de la situation qu'il vit ? Qu'a-t-il en vie de faire ? ...)



- Votre voisine sonne à votre porte, s'installe dans la cuisine et vous dit : "je viens d'apprendre que j'ai perdu mon travail, et Marcel qui va bientôt rentrer à la maison !"
- Votre sœur vient vous trouver dans votre chambre, se jette sur le lit et dit : "oh la la !, Demain je dois faire une synthèse orale devant toute la classe !"
- Une copine vient étudier à la maison. Vous montez dans votre chambre et en ouvrant la porte, elle s'exclame : "waouh, ta chambre, elle est super bien rangée. Pff, si tu voyais la mienne !"
- En classe, juste avant les vacances de Noël, la titulaire rend les bulletins du trimestre. Votre voisine se penche vers vous et en vous montrant son bulletin dit : "T'as vu mon bulletin, j'en ai marre, pourtant j'ai bossé comme une dingue !"
- Vous attendez votre meilleur ami dans un café pour prendre un verre. Il arrive, jette son sac, s'assied et s'exclame : "J'ai perdu 20 euros hier à la piscine"
- Votre maman s'installe dans le divan, prend un livre et lit. Après quelques instants, elle pose son livre sur ses genoux et vous dit : « Ça fait 15 jours que ton frère est parti en vacances et il ne nous a toujours pas écrit »
- Votre cousine vous téléphone et vous papotez. Avant de raccrocher elle dit : "Donc je passerai te dire bonjour après demain, en attendant je monte dormir. Ah oui, tu sais, c'est fini avec Bernard, 2 ans et demi de vie commune et pour une bêtise tout est fichu"
- Votre petit voisin de 7 ans vous voit dans le jardin. Il s'approche de la barrière, vous appelle et dit : "Tu sais je n'ai toujours pas retrouvé mon chat ; Ça fait maintenant 15 jours qu'il s'est enfui de la maison"
- Vous arbitrez un match de basket entre cousins et cousines. Mathieu, 10 ans, s'approche de vous et vous glisse à l'oreille : "Tu sais, j'aime bien jouer au basket, mais les autres sont bien plus grands et bien plus forts que moi"
- Au supermarché, vous croisez la maman d'une amie. Vous lui demandez de ses nouvelles. Elle vous répond : "Elle, ça va, mais Jérôme, tu sais son frère de 11 ans, et bien je viens d'apprendre qu'il fume en cachette dans sa chambre"