

Les adolescents apprennent sur, et comment, pratiquer l'écoute active.



## Aperçu de l'activité

### But

Explorer des thèmes complexes, liés à l'écoute active par le biais, de jeux de rôle.

### Objectifs

Les adolescents seront aptes à :

- ▶ Pratiquer l'empathie à travers l'écoute active.

### Domaines de compétences

Communication et expression ; empathie et respect.

### Fonctionne bien pour

Des adolescents qui sont prêts à explorer le sens de l'écoute active en profondeur, et qui se sentent confortables de pratiquer des jeux de rôle, devant les autres.

### Phase

Connexion.

### Avant

Recommandation, pour la paix et les conflits. Utiliser l'outil, Jeux de rôle.

### Après

Utilisez les techniques d'écoute active, à travers d'autres activités, telle que : **Pratiquer les techniques d'entretien.**

### Préparation

Préparez, une démonstration de jeux de rôle en avance, en utilisant le scénario suivant : (voir, Étape par étape), avec l'aide d'un adolescent volontaires. Servez-vous de ces personnes, pour démontrer l'utilité des techniques d'écoute (actives), et passives. Utilisez l'outil, Jeux de rôle.



## Pratiquer l'écoute active

1

Demandez aux adolescents de s'asseoir confortablement sur le sol, et placez le tableau là, où tout le monde puisse le voir.

2

### ||| L'animateur dit :

« Quelle est la différence entre, entendre et écouter ? » Laissez les adolescents en discuter.

3

### Expliquez

- ▶ Entendre, c'est quelque chose que nous faisons sans y réfléchir, ou sans effort. Quand nous entendons quelque chose, nous pouvons ou non y faire attention, ou s'en souvenir.
- ▶ Écouter, veut dire y prêter attention, faire un effort pour s'en souvenir, et comprendre quelque chose.

4

### ||| L'animateur dit :

- ▶ « Maintenant [prénom de l'adolescent] et moi, allons faire un jeu de rôle. Regardez-nous, et voyez à quel point, vous pensez que je suis à l'écoute ».

Scénario pour le jeu de rôle : vous (l'animateur), jouez la partie d'un/une frère/sœur plus âgé(e). Vous êtes en train d'essayer d'étudier. L'adolescent joue la partie du plus jeune des deux. Il ou elle, est très excité(e) de vous raconter à propos d'un mouvement qu'il/elle a vu pendant un match de football dans le parc, ce même jour. Comportez-vous de manière désintéressée, comme si vous essayez d'ignorer votre jeune frère/sœur, et concentrez-vous sur vos devoirs.

5

Complete the role play.

### ||| L'animateur dit :

- ▶ « Est-ce que j'écoutais mon/ma jeune frère/sœur ? Comment pouvez-vous le savoir ? Qu'ai-je fait qui montre que je n'écoutais pas ? »

6

Demandez aux adolescents, de donner une liste d'exemples qui montrent qu'une personne n'est pas en train d'écouter. Cela peut inclure : ne pas regarder la personne qui hoche la tête, utiliser d'autres langages corporels pour montrer que vous êtes attentif ; et n'utilisant pas de mots qui montrent que vous êtes intéressé, et que vous comprenez ce que l'autre personne dit.

7

Faites le jeu de rôle une deuxième fois, en utilisant le même scénario. Cette fois, agissez comme si vous êtes intéressé par l'histoire votre jeune frère/sœur, et écoutez attentivement.

Quand le deuxième tour de jeu de rôle est complété.

### ||| L'animateur dit :

- ▶ « Est-ce que j'écoutais mon/ma jeune frère/sœur cette fois ? Comment pouvez-vous le savoir ? Qu'ai-je fait, qui montre que j'écoutais ? ».

8

Demandez aux adolescents, de donner une liste d'exemples qui montrent, qu'une personne est en train d'écouter, et écrivez-les sur le tableau. Essayez d'en inclure les suivants :

- ▶ **Montrer de l'intérêt**, à travers des regards et le langage corporel, (exemple : hochement de la tête et regarder la personne qui parle).
- ▶ **Poser des questions**, pour montrer à la personne qui parle, que vous voulez comprendre ce dont elle est en train de parler (exemple : l'avez-vous déjà vu jouer au football ?).
- ▶ **Résumer** ce dont la personne qui parlait, à dit, pour montrer que vous avez compris (exemple : c'est incroyable de mettre un but de très loin !).
- ▶ **N'interrompez pas**, pour commencer à parler de quelque chose d'autre.



## Pratiquer l'écoute active

9

- ▶ **Exprimer des sentiments**, (exemple : je peux voir comment tu te réjouis, de voir que cette équipe joue aussi bien !).

Divisez les adolescents en groupes de deux, et nommez une personne A, et une personne B.

### Expliquez :

Ils se questionneront les uns et les autres, en pratiquant les techniques d'écoute active. Le sujet d'entretien est le suivant : qui est la personne que vous admirez le plus, et pourquoi vous l'admirez ?

Donnez aux adolescents deux minutes, pour compléter le premier tour d'entretien, entre la personne A, et la personne B. Ensuite, sans debriefing, demandez-leurs de s'arrêter et d'intervertir les rôles. B interroge désormais, A.

10

### Partage et acquis :

Rassemblez les adolescents à nouveau, en cercle. Demandez-leur, de faire le tour du cercle et de résumer, ce qu'ils ont appris de chacun, lors de leurs entretiens.

11

### Discutez :

- ▶ Quelle technique d'écoute active tes partenaires, ont utilisés quand ils t'ont questionné ?
- ▶ Que ressentez-vous, quand vous êtes en train de parler, et que l'autre personne utilise l'écoute active ? Est-ce que cela change la manière dont vous parlez, ou racontez vos histoires, ou ce que vous dites ?
- ▶ Est-ce que les techniques d'écoute active changent quelque chose pour vous, en tant que personne à l'écoute ?

### Expliquez :

- ▶ Quand une personne écoute de manière active, on se sent encouragé à en dire plus, on peut se concentrer sur ce que nous sommes en train de dire, et on peut s'exprimer de manière plus claire.
- ▶ Quand nous utilisons les techniques d'écoute active, il est plus facile de se sentir intéressé, et on se souvient de ce que l'autre personne dit.



# Pratiquer l'écoute active

## A faire et à ne pas faire

- ✓ Démontrez aussi bien des exemples positifs et négatifs d'écoute active.
- ✓ Discutez des attitudes appropriées d'écoute active dans les cultures et coutumes locales.
- ✗ Donnez aux adolescents un sujet d'entretien qui leur demandent de parler d'expériences ou de souvenirs difficiles.

## Adaptation

**Contexte culturel :** utilisez des exemples appropriés et descriptions d'écoute active pour le contexte local. Par exemple, dans certains contextes locaux, le contact visuel peut être perçu comme irrespectueux, et dans d'autres, c'est un signe de respect. Dans certaines cultures, réagir verbalement alors qu'une personne est en train de parler, peut montrer son encouragement ou son intérêt alors que dans d'autres cultures il peut être vu comme une interruption, comme mal poli.

## Environnement

Dans des espaces à l'intérieur ou à l'extérieur. Au calme.

## Improvisez

- ▶ Laissez les adolescents jouer leurs propres jeux de rôle sur l'écoute active, et non-active. Et toujours terminer par un exemple, d'écoute active.
- ▶ Si les adolescents sont en train de se préparer à interroger des adolescents ou des adultes, en dehors de leur cercle, aidez-les à se préparer à pratiquer leurs aptitudes d'écoute active.

## Continuez

- ▶ Encouragez les adolescents à pratiquer l'utilisation de l'écoute active lors de leurs conversations de tous les jours, et voyez si elles changent ou améliorent leurs interactions.
- ▶ Soutenez les adolescents lors de la fixation d'objectifs, pour l'utilisation de l'écoute active, au sein de leur propre vie. Si les adolescents dans le cercle, se sentent confortables de partager des histoires personnelles avec les autres, prenez le temps lors des sessions, de partager leur progrès, avec les autres.
- ▶ Explorez comment l'écoute active peut aider les adolescents à résoudre ou à transformer des conflits, et leur permettent de comprendre les perspectives des autres, leurs expériences, et renforcer leur empathie et leur tolérance.