



# L'ÉCOUTE ACTIVE

TEL-JEUNES

# POUR UNE RENCONTRE AGRÉABLE

TEL-JEUNES

RESPECT

PARTICIPATION

EMPATHIE

OUVERTURE

# ATTITUDES POUR MIEUX AIDER

TEL-JEUNES

1. Se préoccuper de la personne et non de son problème favorise l'ouverture.
2. Une attitude respectueuse favorise la collaboration.
3. Penser à la façon dont on aimerait être aidé lorsqu'on veut accueillir l'autre.



# L'ESCALADE

TEL-JEUNES

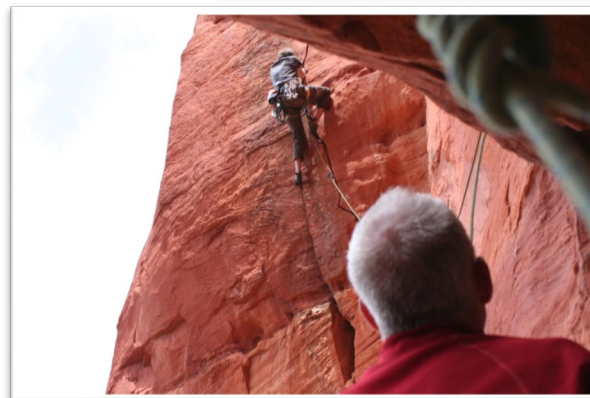
## Aider quelqu'un c'est :

- Lui apporter son soutien
- Joindre ses efforts aux siens



## S'entraider c'est :

- Un processus d'échange, d'aide réciproque



# EXERCICE 1 EN ÉQUIPE

TEL-JEUNES

## CONSIGNES

- Se placer en équipe de 2
- Discuter d'un sujet quelconque pendant 2 minutes
- À la place de parler normalement, il faut épeler tous les mots. Donc, à la place de dire « salut », il faut dire « s-a-l-u-t »



# EXERCICE 2 EN ÉQUIPE

TEL-JEUNES

## CONSIGNES

*Toujours en équipe de 2*

1. « A » parle d'un sujet qui l'intéresse pendant 3 minutes, « B » écoute sans interrompre
2. « B » résume ce qu'il a compris en se fiant à sa mémoire (pas le droit de poser de questions à « A »!). « A » partage à « B » l'exactitude de son résumé
3. Inverser les rôles



# EXERCICE 2 EN ÉQUIPE

TEL-JEUNES

## EXEMPLES DE SUJETS

- Ton film/télé série préféré.e
- Une cause qui te tient à cœur
- Une personne qui t'inspire
- L'histoire de ton livre favori
- Ta saison préférée
- Les activités que tu aimes faire
- Quelque chose qui te dégoûte
- Ta famille
- Un beau souvenir
- Tes projets d'avenir



# L'ÉCOUTE ACTIVE

TEL-JEUNES

## L'ÉCOUTE ACTIVE, C'EST...

- Être disponible de corps et d'esprit
- Réagir à ce que l'autre dit

| NUISIBLE              | AIDANT   |
|-----------------------|--|
| Notre fil de pensée   | Laisser aller les pensées  |
| Notre jugement        | Être centré.e sur les faits, les sentiments                                    |
| Banaliser le problème | Partir de la perception de l'autre   |
| Interrompre           | Vivre le silence   |
| Parler de soi         | Être attentif ou attentive à l'autre   |
| Les distractions      | Maintenir un contact visuel avec l'autre, laisser de côté toute autre activité |



# EXERCICE 3 EN ÉQUIPE

TEL-JEUNES

## CONSIGNES

1. Former une équipe de 2
2. Pendant 3 minutes, « A » parle d'un événement récent qui implique des émotions. « B » pose le plus de questions possible pour avoir le maximum de détails sur la situation.
3. Inverser les rôles



# EXERCICE 3 EN ÉQUIPE

TEL-JEUNES

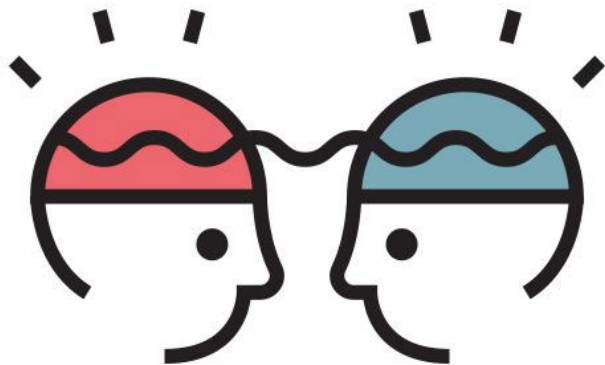
## EXEMPLES DE SUJETS

- Chicane / dispute avec la famille ou avec des amis
- Échec
- Moment honteux
- Compétition
- Premières expériences
- Déménagement
- Rentrée scolaire
- Bal des finissants
- Présentation orale ou examen
- Se perdre
- Retard à un événement
- Trahison

# COMPRENDRE POUR MIEUX AIDER

TEL-JEUNES

- Faire preuve de curiosité et d'empathie aide à mieux comprendre la situation
- Poser des questions ouvertes permet de faire parler davantage l'autre personne
- Reformuler permet de valider notre compréhension auprès de l'aidé.e



# LE PROCESSUS D'ENTRAIDE

TEL-JEUNES

1. Comprendre le problème
2. Nommer ses émotions
  - Faire des reflets
  - Faire preuve d'empathie
3. Identifier le besoin
  - Distinguer besoin et moyen
  - Vérifier la motivation
  - Évaluer les limites
  - Rechercher des solutions
4. Évaluer les solutions
5. Établir une entente
6. Réévaluer





## AMENER L'AUTRE À :

- Prendre conscience de ses forces
- Renforcer son estime
- Se ressourcer dans les sphères où ça va bien
- Retrouver espoir
- Dire MERCI à un compliment (et rien d'autre 😊)



# TEL-JEUNES

 [teljeunes.com](http://teljeunes.com)

 1 800 263-2266

 514 600-1002

# TEL-JEUNES