

A group of young people are sitting together, looking at a device. The background is a purple and red glowing background.

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/télésérie 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

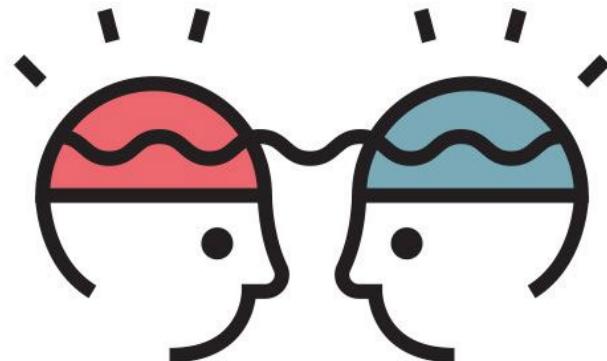
EXEMPLES DE SUJETS

- 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
-  1 800 263-2266
-  514 600-1002

TEL-JEUNES