

A close-up photograph of a woman with long, wavy red hair lying on her back in a field of green grass. A small yellow flower is placed on her closed right eye. She has a septum ring and a small white mark on her forehead. To her right, a man with a beard and a colorful patterned headband looks towards the camera. The text 'Atelier offert par Tel-jeunes' and 'Écoute active' is overlaid in the top left corner.

Atelier offert par Tel-jeunes
Écoute active

Tel-jeunes

C'est quoi Tel-jeunes ?



On est là

Parle de ce que tu veux.

ON
JUGE
PAS

Pour une rencontre agréable



Respect



Ouverture



Participation



Empathie

Exercice du poing

CONSIGNES

- Se placer en équipe de 2
- La personne la plus vieille ferme son poing
- La personne la plus jeune essaie de l'ouvrir

Vous avez 30 secondes !



Attitudes pour mieux aider

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



L'escalade

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

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

CONSIGNES

En nouvelle équipe de 2

- « A » parle d'un sujet qui l'intéresse pendant 3 minutes, « B » écoute sans interrompre
- « 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
- Inverser les rôles



Exercice 2 : en équipe

EXEMPLES DE SUJETS

- Ton film/télé série préférée
- 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

L'ÉCOUTE ACTIVE C'EST...

- Être disponible de corps et d'esprit
- Être attentif.ve (concentration)
- 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

CONSIGNES

1. Former une nouvelle 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



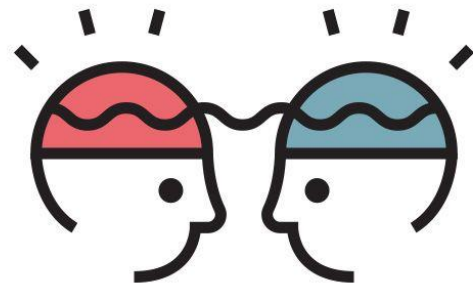
Exercice 3 : en équipe

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

- 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

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
4. Évaluer et rechercher les solutions
5. Établir une entente
6. Réévaluer



EXERCICE: AIDER EN ÉTANT POSITIF

- Écrire son nom sur la ligne
- Écrire un message positif sur la feuille des autres ! 😊

Ensuite...

- Se placer en équipe de 2
- Lire à l'autre les messages positifs écrits sur sa feuille



EXERCICE: AIDER EN ÉTANT POSITIF

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 😊)





Et n'oublie pas
Tel·jeunes est toujours là pour toi



Tel·jeunes