

Nouer des relations saines : Apprendre à écouter



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

- R-7.5 examiner les caractéristiques inhérentes aux relations saines et élaborer des stratégies pour nouer ce type de relations et les renforcer; ex. : avec ses pairs, avec des membres du sexe opposé.

Contexte pour l'enseignant

La communication est essentielle pour nouer et entretenir des relations saines, et l'un des éléments clés de la communication est de savoir écouter. Les jeunes sont souvent impatients d'exprimer leurs idées, mais ils n'ont pas toujours acquis les aptitudes leur permettant d'écouter efficacement leur interlocuteur. L'écoute active et de qualité est une aptitude importante à développer pour les jeunes, et c'est un atout qui leur servira toute la vie.

Objectifs

En se posant des questions, les élèves vont apprendre et mettre en pratique trois principales aptitudes d'écoute :

- L'attention
- L'écoute active
- La neutralité

Matériel nécessaire

- Papier et crayon pour chaque élève
- Notes autocollantes pour chaque élève
- Petit guide de l'écoute efficace
- Feuille d'affiche ou tableau blanc avec les entêtes suivants :
 - 1 Communication non verbale : l'attention
 - 2 Communication non verbale : l'inattention
 - 3 Écoute active
- Modèle de lettre aux parents.



Préparation

- Demandez aux élèves pourquoi l'écoute est importante.
 - Pour recueillir de l'information juste et précise sur un sujet
 - Pour comprendre le point de vue de l'autre personne
 - Pour passer de bons moments avec les autres
 - Pour apprendre de nouvelles choses
- Demandez aux élèves de citer le nom d'une personne qui, selon eux, sait bien écouter. En groupe, discutez de leur choix : qu'est-ce qui fait que cette personne a une bonne écoute? Quelles sensations cela nous donne-t-il quand quelqu'un nous écoute attentivement?
- Demandez aux élèves quel est le but visé par une personne qui sait bien écouter.
 - Entendre et comprendre ce que l'autre personne dit.
- Rappelez aux élèves que la communication joue un rôle crucial dans les relations et qu'ils doivent apprendre non seulement comment s'exprimer efficacement, mais aussi comment écouter attentivement les autres. C'est une aptitude qui s'apprend par la pratique.

1^{re} Activité : Approfondissement : Pensez-vous savoir bien écouter?

- Demandez aux élèves de se placer en équipes de deux (de préférence avec quelqu'un qu'ils ne connaissent pas très bien).
- Demandez-leur de s'interroger les uns les autres sur l'un des sujets ci-dessous (inscrivez ces questions sur des feuilles d'affiche, car elles serviront à une autre activité) :
 - L'utilisation des cellulaires ou des téléphones intelligents en classe
 - Les parents qui permettent aux adolescents d'avoir leur propre cellulaire
 - Les codes vestimentaires à l'école
 - La fermeture des locaux pendant la pause de midi
 - L'utilisation des sacs à dos à l'école
 - La différence entre les discussions sur les réseaux sociaux et les conversations en personne
- Discutez des questions suivantes avec la classe :
 - À ceux qui posaient les questions : « Comment avez-vous aimé interviewer votre partenaire? Qu'est-ce qui vous a compliqué la tâche pour parvenir à bien l'écouter? Qu'est-ce qui vous a aidé à bien l'écouter? »
 - À ceux qui répondaient aux questions : « Qu'avez-vous remarqué chez votre partenaire qui montrait qu'il écoutait? Avez-vous remarqué d'autres choses qui montraient qu'il n'écoutait pas? Si oui, lesquelles? »

2^e Activité : Les trois éléments clés de l'écoute

L'attention

- Expliquez aux élèves que les signes non verbaux qu'ils projettent à leur interlocuteur font partie intégrante de la communication et de l'écoute.

- Répartissez la classe en groupes de cinq ou six élèves chacun. Demandez aux élèves de chaque petit groupe d'inscrire sur les notes autocollantes les différentes formes de communication non verbale qui signalent à l'interlocuteur qu'ils prêtent attention à ce qui est dit. Lorsqu'ils ont terminé, désignez un élève dans chaque groupe pour aller placer les notes autocollantes sur une grande feuille d'affiche intitulée « Communication non verbale : l'attention ».
 - La communication non verbale indique au locuteur que vous êtes attentif à lui sans interrompre ce qu'il a à dire.
 - Voici des exemples de signes non verbaux qui indiquent une attention soutenue : hocher la tête, maintenir le contact visuel, avoir des expressions du visage correspondant à ce que dit le locuteur (sourires, grimaces, froncement des sourcils, etc.), se tenir droit sur son siège, se pencher vers le locuteur, décroiser les bras et les jambes.
- Aux élèves formant les mêmes petits groupes, demandez de répéter l'exercice, mais en notant les indices de communication non verbale qui signalent l'inattention ou le manque de respect. Lorsqu'ils ont terminé, désignez un élève dans chaque groupe pour aller placer les notes autocollantes sur une grande feuille d'affiche intitulée « Communication non verbale : l'inattention ».
 - Souvent, les gens ne se rendent pas compte que leur gestuelle communique un manque d'attention ou d'intérêt.
 - Voici des exemples de signes non verbaux qui indiquent un manque d'attention ou d'intérêt : hausser les épaules, ne pas regarder le locuteur, croiser les bras ou les jambes, être avachi sur son siège, rouler des yeux, tapoter la table des doigts, s'écarter du locuteur.

L'écoute active

- L'écoute active est un autre élément clé d'une bonne communication. L'écoute active est un moyen d'obtenir de l'information et de susciter des émotions de la part du locuteur. Plus on en sait sur la personne à qui on s'adresse, plus on a d'information permettant de nouer une relation intéressante avec elle. D'ailleurs, tout le monde aime sentir qu'on l'écoute!
- Demandez aux élèves formant toujours les mêmes petits groupes de donner des exemples d'écoute active et de les inscrire sur une autre feuille d'affiche intitulée « L'écoute active ». Voici quelques exemples :
 - Les questions ouvertes
Avec ce type de questions, on ne peut pas se contenter de répondre par oui ou non. Elles encouragent le locuteur à développer ses pensées sur le sujet. Voici quelques exemples pour mieux comprendre ce concept :

Question fermée : « Ça ne va pas aujourd'hui? »

Question ouverte : « Comment vas-tu aujourd'hui? »

Question fermée : « Tu penses qu'il/elle m'aime bien? »

Question ouverte : « D'après toi, qu'est-ce qu'il/elle pense de moi? »

Question fermée : « Je pense qu'à 12 ans, on a le droit de fréquenter quelqu'un, pas toi? »

Question ouverte : « À ton avis, à quel âge on peut commencer à fréquenter quelqu'un? »

□ Faire la synthèse

Faire la synthèse permet à l'auditeur de vérifier qu'il comprend bien ce que le locuteur dit. Pour cela, on paraphrase ou reformule ce qui vient d'être dit, ou bien on en résume les points principaux de temps en temps. Exemple :

Locuteur : « J'aimerais bien pouvoir fréquenter quelqu'un, mais mes parents veulent que j'attende d'avoir 16 ans. »

Auditeur : « J'ai l'impression que ça te frustre d'avoir à attendre tes 16 ans pour fréquenter quelqu'un. »

La neutralité

- Demandez aux élèves s'il leur est déjà arrivé qu'une conversation soit monopolisée par une seule personne qui exprimait ses idées et ses opinions. Qu'ont-ils ressenti? Rappelez aux élèves que donner son avis ou des conseils sans qu'on nous le demande est un moyen sûr de mettre fin à la conversation et de nuire à la relation. Exemple :

Locuteur : « J'aimerais bien pouvoir fréquenter quelqu'un, mais mes parents veulent que j'attende d'avoir 16 ans. »

Auditeur : « N'importe quoi! Mes parents à moi s'en fichent si je fréquente quelqu'un! »

3^e Activité : Exploiter les trois éléments clés de l'écoute

- Demandez aux élèves de choisir un nouveau partenaire. Laissez-les choisir un nouveau sujet parmi ceux de la liste proposée à l'activité 1 pour interroger leur partenaire. Donnez-leur suffisamment de temps pour que les deux élèves s'interrogent mutuellement. Rappelez-leur d'effectuer l'interview en tenant compte des principes de l'écoute que vous venez d'aborder.
- Après chaque interview, demandez aux élèves de donner de la rétroaction à leur partenaire concernant leur utilisation des éléments clés d'une écoute efficace en passant en revue la liste de contrôle figurant dans le *Petit guide de l'écoute efficace*.
- Facultatif : utilisez un bâton de parole. La personne qui s'exprime a le bâton en premier. Lorsque cette personne estime avoir terminé d'exprimer son point de vue, l'auditeur reformule ce qu'il a entendu dans ses propres mots. Si le locuteur est satisfait de ce qu'il lui a répété, il passe le bâton à l'auditeur.
- À la fin de l'activité, posez les questions suivantes aux élèves du groupe :
 - Qu'ont-ils ressenti au moment de jouer chacun des rôles (locuteur et auditeur)? Est-ce qu'il y a un rôle qu'ils trouvent plus facile à jouer que l'autre?
 - Pensent-ils qu'ils en savent plus sur leur partenaire grâce à cet exercice?
 - Quel lien voient-ils entre cette activité et leur vie de tous les jours?

Conclusion

La communication est essentielle pour nouer et entretenir des relations saines, et l'un des éléments clés de la communication est de savoir écouter. L'écoute implique trois aptitudes : l'attention, l'écoute active et la neutralité. En mettant ces aptitudes en pratique, on peut enrichir nos relations actuelles et futures.

Activité à faire à la maison et discussion de suivi en classe

Distribuez aux élèves une lettre pour les parents qu'ils devront apporter chez eux. Lisez la lettre avec eux. Rappelez aux élèves de rapporter la liste de contrôle à l'école une fois remplie pour en discuter en classe.

Demandez aux élèves de la classe quels ont été les commentaires de leurs parents après l'interview.

Stratégies d'évaluation

- Les élèves effectueront l'activité à faire à la maison avec un membre de leur famille ou leur partenaire.
- Les élèves participeront à la discussion de suivi en classe.
- Les élèves seront capables de nommer les trois aptitudes clés de l'écoute et de donner des exemples de chacune.

Petit guide de l'écoute efficace

L'attention	L'écoute active	La neutralité
<ul style="list-style-type: none">✓ hocher la tête✓ maintenir le contact visuel✓ présenter des expressions du visage correspondant à ce que dit le locuteur✓ se tenir droit sur son siège✓ se pencher vers le locuteur✓ décroiser les jambes et les bras	<ul style="list-style-type: none">✓ poser des questions ouvertes (questions qui exigent une réponse autre que oui ou non)✓ exercer le reflet (une vérification effectuée par l'auditeur pour être sûr d'avoir compris ce que le locuteur dit)	<ul style="list-style-type: none">✓ limiter l'expression de ses propres pensées et opinions✓ ne pas donner de conseils si on ne nous en demande pas

Modèle de lettre aux parents

Chers parents,

Dans le cadre de nos leçons portant sur le bien-être émotionnel, nous apprenons à écouter les autres.

- La communication est essentielle pour nouer et entretenir des relations saines, et l'un des éléments clés de la communication est de savoir écouter. Nous apprenons que l'on est souvent impatient d'exprimer ses idées, mais pas toujours d'écouter ce que l'autre personne a à dire. L'écoute est une aptitude importante à développer pour les jeunes, et c'est un atout qui leur servira toute la vie. Nous vous encourageons à participer avec votre enfant à l'activité suivante :
- Votre enfant va vous poser la question suivante :
Que pensez-vous de l'utilisation des technologies chez les jeunes?
- Après l'interview, veuillez regarder le tableau ci-dessous avec votre enfant. Donnez-lui de la rétroaction positive ainsi que des exemples montrant comment il/elle aurait pu améliorer son écoute. Discutez ensemble de vos impressions durant l'entretien. Quel lien pouvez-vous établir entre cette activité et votre vie de famille?
- Votre enfant a-t-il/elle appliqué les aptitudes d'écoute suivantes :

L'attention	L'écoute active	La neutralité
<ul style="list-style-type: none">✓ hocher la tête✓ maintenir le contact visuel✓ présenter des expressions du visage correspondant à ce que dit le locuteur✓ se tenir droit sur son siège✓ se pencher vers le locuteur✓ décroiser les jambes et les bras	<ul style="list-style-type: none">✓ poser des questions ouvertes (questions qui exigent une réponse autre que oui ou non)✓ exercer le reflet (une vérification effectuée par l'auditeur pour être sûr d'avoir compris ce que le locuteur dit)	<ul style="list-style-type: none">✓ limiter l'expression de ses propres pensées et opinions✓ ne pas donner de conseils si on ne nous en demande pas