



Atelier



Développer l'écoute active chez les adolescent.e.s

Guide abrégé pour le personnel scolaire



LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
ÇA SE
CULTIVE

Durée suggérée : 45 à 60 minutes

Tel:jeunes

Pourquoi travailler l'écoute active avec les adolescent·es?

À l'adolescence, les relations prennent une place centrale. Les jeunes vivent:

- Des changements identitaires importants
- Des émotions intenses
- Un fort besoin d'appartenance
- Des conflits relationnels fréquents?

Or, bien souvent, ils et elles ont davantage besoin d'être écouté.e.s que conseillé.e.s.

L'écoute active permet:

- De créer un climat de confiance
- De diminuer les conflits
- De renforcer l'empathie entre pairs
- D'améliorer la communication en classe
- D'augmenter le sentiment de sécurité relationnelle
- De soutenir l'estime de soi



Les trois premières étapes d'aide (comprendre le problème, nommer les émotions, identifier le besoin) reposent essentiellement sur l'écoute active.

Dans les milieux d'intervention jeunesse (ex. Tel-jeunes), on observe que les jeunes ont souvent déjà en eux leurs solutions : 75% du temps, la personne aidée trouve elle-même ses pistes lorsqu'elle se sent réellement écoutée.



Développer l'écoute active, c'est développer l'autonomie, la responsabilisation et la qualité des liens.

Exercice 01 · L'écoute demande un effort réel

Objectif : faire prendre conscience que l'écoute active exige concentration et disponibilité.

— **Déroulement (10 à 15 min)**

1. En dyade, les élèves discutent pendant 1 minute d'un sujet léger (ex. : nourriture préférée), mais doivent épeler chaque mot.
2. Retour en grand groupe:
 - Était-ce facile?
 - Quel niveau de concentration cela demandait-il?
 - Quels liens peut-on faire avec l'écoute d'un ami?

Message clé : on ne peut pas faire deux choses à la fois efficacement.

Les distractions (cellulaire, pensées, jugement) nuisent directement à la qualité du lien.

L'écoute active :

- Demande un effort de concentration
- Exige d'être disponible mentalement et physiquement
- Implique d'être attentif autant au verbal qu'au non-verbal



Discussion possible avec les élèves :

Quel message j'envoie quand je regarde mon téléphone pendant qu'un ami me parle?

Exercice 2 · Faire parler l'autre et valider sa compréhension

Objectif : pratiquer les bases concrètes de l'écoute active.

— Déroulement (20 à 25 min)

1. En dyade, A partage pendant 3 minutes un sujet personnel (passion, défi, projet, conflit, etc.).
2. B écoute sans interrompre.
3. B résume ensuite ce qu'il/elle a compris.
4. A confirme ou corrige.

Deuxième ronde: B doit cette fois poser des questions ouvertes pour faire parler A et reformuler régulièrement.

Concepts à faire ressortir:

01. Ce qui nuit à l'écoute

- Préparer sa réponse pendant que l'autre parle
- Juger
- Banaliser
- Interrompre
- Parler de soi
- Être distrait

02. Ce qui aide

- Maintenir un contact visuel
- Être attentif aux émotions
- Se centrer sur le point de vue de l'autre
- Poser des questions ouvertes (« comment », « qu'est-ce que », « que penses-tu... »)
- Reformuler pour valider la compréhension (exemple: « Si je comprends bien, tu te sens déçu parce que... c'est ça ? »)

Pourquoi l'écoute active est essentielle dans les connexions humaines

L'écoute active:

1. Réduit la défensive

Quand on se sent respecté et compris, on s'ouvre davantage. À l'inverse, la pression ou le jugement amènent une posture défensive.

2. Nommer et refléter les émotions aide à les apaiser.

Un élève qui se sent entendu est souvent déjà moins en détresse.

3. Favorise l'autonomie

L'écoute aide la personne à identifier son besoin et à trouver ses propres solutions.

4. Renforce l'estime de soi

Faire ressortir les forces et les qualités redonne espoir et motivation.

Application en classe

Vous pouvez:

- Modéliser l'écoute active
- Valoriser les questions ouvertes
- Normaliser la reformulation
- Intervenir lors de conflits en demandant :
 - « Qu'as-tu compris de ce que l'autre vient de dire ? »
 - « Quelle émotion entends-tu chez lui/elle ? »

Message clé à transmettre aux élèves : s'intéresser sincèrement et prendre le temps d'écouter est déjà une forme d'aide puissante.

— Retrouvez la version longue de cet atelier et d'autres activités dans [La Trousse Tj.](#)

