



# OREILLES ACTIVES

## Écouter



<b>Durée</b>	10 minutes
<b>Matériel</b>	Aucun
<b>Objectifs généraux de l'atelier</b>	Apprendre à écouter consciemment Apprendre à être à l'écoute de l'autre Conscientiser ses comportements

### EXPLICATIONS AUX ENSEIGNANTES ET AUX ENSEIGNANTS

Le nez rivé sur un écran ou la tête pleine de toutes les tâches à réaliser avant la fin de la journée, il nous arrive tous d'écouter d'une oreille ou de répondre « oui, oui », sans savoir vraiment quelle est la question. Plus on apprend à écouter ce qui nous entoure, à s'imprégner des sons ou de la musique qu'on entend, par exemple, plus on devient attentif à l'autre lors d'une conversation. C'est à ce moment que le concept d'écoute consciente prend tout son sens. On devient alors un meilleur « écouteur », en accordant une attention aux sensations, aux émotions et à la sensibilité (Anderson, 2016; Diaz, 2011).

Écouter l'autre avec attention ne signifie pas être en accord avec lui. Il s'agit plutôt d'être présent à la conversation, d'être en connexion avec soi et avec l'autre et de faire preuve de curiosité et de non-jugement.

Dans l'exercice qui suit, l'idée est d'apprendre à écouter consciemment et à apprivoiser les silences, s'il y a lieu. Mentionnez aux élèves qui écoutent qu'ils ne doivent pas interrompre ou alimenter la conversation. Lorsque le thème choisi est susceptible de provoquer des écarts d'opinion, l'exercice peut être d'autant plus intéressant à réaliser, tout en leur proposant d'observer leurs sensations, leurs émotions et l'évolution de leur idée de départ, à mesure qu'ils prennent le temps d'écouter l'autre.

Pourquoi écouter?

- Pour développer des relations de qualité
- Pour résoudre des conflits
- Pour être attentif à ses perceptions et à ses réponses



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale



UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE

### Bon à savoir...

Comme les silences sont importants pour le rythme d'une musique, les moments d'arrêt amorcés par la pleine conscience sont cruciaux dans le rythme global d'une journée. C'est un intervalle qui révèle beaucoup d'informations sur ce qui se passe dans le moment présent, à l'intérieur, comme à l'extérieur de soi. Vous pouvez initier ces moments d'arrêt auprès de vos élèves de façon à ce qu'ils les perçoivent comme un repos, une pause, par rapport à l'activité tourbillonnante de leurs pensées, plutôt que comme une tâche ou une obligation.

(Burdick, 2014)

### Conseil d'animation

Formez des équipes au hasard, pour que les élèves ne se jumellent pas automatiquement avec leurs amis. L'exercice sera plus riche si la conversation n'est pas habituelle.

## CONSIGNES

1. Formez des équipes de deux élèves. Proposez-leur de s'installer face à face pour mieux se regarder.
2. Choisissez une thématique que vous pensez intéressante pour vos élèves et demandez-leur, à tour de rôle, de parler de ce thème à leur vis-à-vis. Le défi pour celui qui écoute sera de ne jamais interrompre celui qui parle, tout en lui faisant comprendre qu'il est bien présent pour l'écouter.
3. Échangez les rôles après deux minutes.
4. Demandez à vos élèves d'observer comment ils se sentent lorsque c'est à leur tour de parler et lorsqu'ils doivent écouter. Proposez-leur d'observer leurs sensations, leurs mouvements, leurs réactions, etc.
5. Encouragez vos élèves à cultiver le non-jugement et l'ouverture lorsqu'ils sont dans le rôle de ceux qui écoutent.
6. Précisez aux élèves qu'ils n'ont pas besoin de remplir les silences. La personne qui écoute ne doit pas poser de questions pour relancer. Invitez les élèves à apprivoiser ces moments et à apprendre à considérer le silence comme un élément positif, plutôt que de le percevoir comme un stress ou un malaise.
7. Utilisez les pistes de discussion suivantes pour conclure l'activité :
  - Avais-tu souvent envie d'interrompre ton interlocuteur pour lui donner ton opinion?
  - Regardais-tu l'autre dans les yeux ou te sentais-tu timide de le faire?
  - Quels signes non verbaux donnais-tu à ton interlocuteur pour qu'il sache que tu l'écoutais?
  - Qu'as-tu ressenti lorsque tu parlais? Et dans les moments de silence?

## POUR ALLER PLUS LOIN

Le quotidien est rempli de sons qu'on entend de façon très régulière et qui passent inaperçus ou nous irritent à force de se faire entendre, comme la sonnerie d'un téléphone, le tic-tac d'une horloge ou le son du réveille-matin. L'école est un milieu qui n'y échappe pas. Alors, pourquoi ne pas proposer à vos élèves d'utiliser la cloche comme signal sonore pour s'arrêter, respirer et observer avec attention ce qui émerge de ce moment? En apprenant à porter de nouveau attention à ces sons qui colorent la journée, à les écouter, ils auront de multiples occasions d'intégrer la pleine conscience dans leur quotidien.