

Atelier écoute active :

S'entraîner en binôme à l'écoute active en faisant appel à un souvenir d'une situation agréable

Durée : 30 minutes (environ)

Taille du groupe : de 4 à 30 (prévoir plus de temps pour le débriefing selon l'effectif)

Matériel : un appareil qui chronomètre



Objectif(s) : s'entraîner à l'écoute active

Préparation : avoir une ou plusieurs salles permettant de vivre cet exercice dans de bonnes conditions (selon la taille du groupe)

Déroulement :

- **Étape 1 :** constituer des binômes pour l'exercice
- **Étape 2 :** rechercher chacun un souvenir d'une situation agréable, récente ou ancienne, dans votre vie personnelle ou professionnelle que vous avez envie de partager avec votre binôme
- **Étape 3 :** désigner dans le binôme celui / celle qui parlera en premier
- **Étape 4 :**
 - Celui / celle qui parle (A) dispose de **5 mn** pour raconter son souvenir
 - Celui / celle qui écoute (B) **reste en silence** : pas de question, pas de commentaire. Il / elle peut prendre des notes ou pas.

A l'issue des 5 mn : fin de l'exercice pour A.

Pas de feed-back (commentaires) et **permutation immédiate** des rôles sans transition pour la même durée (5 mn).

A l'issue des 5 autres minutes :

fin de l'exercice. Pas de feed-back non plus.

Retour en grand groupe pour débriefing :

- > Dans le débriefing, on ne raconte pas le contenu du souvenir
- > Qu'est-ce que ça vous fait de vous sentir écouté ?
- > Du point de vue de celui/celle qui écoute ? Posture, concentration, ouverture....
- > Du point de vue de celui/celle qui est écouté-e ?



Points de vigilance pour l'animateur :

- Préciser dès le départ que le souvenir évoqué ne sera pas abordé en grand groupe.
- Respecter le temps, chronométrer, envisager 3 mn avec des adolescent-es.
- Insister sur la posture silencieuse de la personne qui écoute.