

## Promouvoir les compétences psychosociales

### Fiche activité séance 2 – L’écoute active

*L’objectif de cette activité est de développer l’empathie des élèves en entraînant leurs capacités d’écoute active.*

**Rappel sur l’écoute active** : l’écoute active est une forme de communication permettant d’améliorer la qualité des échanges grâce à la mise en place d’une communication non verbale. L’écoute active positive concerne la proximité, les sourires, le contact visuel et les gestes de sympathie etc. Elle peut être mise en opposition à l’écoute passive et négative qui fait référence à une certaine distance, une absence de contact visuel, une posture corporelle inadéquate, une agitation etc.

#### Mise en place de l’activité

L’activité se déroule en classe entière pendant 20 à 30 minutes.

Quatre élèves participent à l’oral devant toute la classe pendant que le reste des élèves se met dans des conditions d’écoute active en veillant à bien regarder la personne qui intervient, à adopter une posture adéquate, à faire attention à ses émotions etc.

Avant de proposer cette activité, il est important que les élèves aient des notions de l’écoute active positive. En quelques minutes, faire émerger les réflexions de vos élèves en leur demandant leur définition de l’écoute active. Apporter ensuite une définition de la communication non-verbale et des caractéristiques de l’écoute active positive.

#### Déroulement de l’activité

Les 4 élèves interviennent chacun leur tour, assurez-vous de bien définir le rôle de chacun avant de débiter l’activité :

- Le premier élève **raconte** un évènement positif qui lui est arrivé (vous pouvez aussi participer à l’activité en étant la personne qui raconte cet évènement)
- Le deuxième élève essaie de **reformuler** ce qu’il a entendu
- Le troisième élève essaie d’**imaginer les émotions** que la personne ressent lorsqu’elle raconte l’histoire
- Le dernier élève raconte ce qu’il a **ressenti** lorsqu’il a écouté l’histoire

Discuter ensuite avec le reste de la classe pour savoir s’ils ont d’autres idées concernant les émotions ressenties par chacun. Demander enfin au premier élève de donner son avis sur le travail de reformulation et d’identification des émotions par les autres élèves. Confronter les différents avis et faites émerger l’importance et la potentielle difficulté d’une écoute active ainsi que la nécessité d’un entraînement. En effet, vos élèves vont peut-être avoir des difficultés à exercer une écoute active : encouragez-les à poursuivre leurs efforts !

## Variante

Vous pouvez également proposer aux élèves de chacun vivre une expérience d'écoute active : vous pouvez utiliser la pleine conscience en proposant une séance de relaxation à vos élèves juste avant l'écoute. Racontez ensuite un évènement positif auquel les élèves pourront s'identifier (fête d'anniversaire, match de foot etc.)

Vous pouvez proposer plusieurs écoutes :

- Avant pleine conscience / après pleine conscience

### *La pleine conscience*

*La pleine conscience est une forme de méditation qui consiste à concentrer son attention sur le moment présent sans jugement en se concentrant sur nos émotions, nos pensées, nos cinq sens et nos sensations corporelles. Elle permet de développer une attitude de tolérance et de patience envers soi et les autres*

*Vous pouvez utiliser les techniques suivantes :*

- *trois respirations profondes*
- *Les points de contact entre les pieds et le sol, le dos et la chaise etc.*
- *La couleur de détente / les sensations (air à travers les narines ; ventre qui bouge...)*

*Un fond de musique relaxante ou le bruit des vagues, des oiseaux, peut également aider à couper le mental et à se centrer ici et maintenant.*

- En se concentrant **sur l'autre** : émotions exprimées, posture etc.
- En se concentrant **sur soi** : émotions ressenties, posture adoptée, pensées etc.

Lors de la première écoute, proposez aux élèves de se focaliser sur l'autre : demandez-leur de repérer les émotions transmises, de faire attention à la posture de celui qui raconte, à son regard

Lors de la seconde écoute, proposez aux élèves de se focaliser sur eux-mêmes : demandez-leur de se concentrer pour être actif dans leur écoute en adoptant une posture physique adaptée, un contact visuel, de se concentrer sur les émotions qu'ils ressentent en écoutant la personne, sur les pensées qui les traversent etc.

Engager ensuite un temps de discussion pour demander aux élèves si les émotions qu'ils ont repérées chez l'autre correspondent aux émotions qu'il/elle a ressenti ou non, si l'écoute active leur a demandé beaucoup d'efforts ou non etc.

## Durée estimée de l'activité

Compter 20-25 minutes pour la première version de cette activité, et 30 minutes pour la variante.