

Prendre une pause

pour écouter les jeunes

Par l'ACSM – Division du Québec

Nous donnons-nous le temps de nous écouter nous-mêmes et d'écouter les autres dans cette vie que nous menons à vitesse grand V? Les papillons adhésifs (post-it) apposés sur la porte du réfrigérateur, les courriels et les textos sont, dans certains milieux, les principales formes de communication.

« D'après les chiffres publiés par le gouvernement britannique, les parents actifs passent en moyenne deux fois plus de temps à gérer leur courrier électronique qu'à jouer avec leurs enfants. [Dans les pays industrialisés, nombre d'enfants] rentrent de l'école et personne n'est là ou n'a le temps de prêter l'oreille à leurs histoires, à leurs triomphes, à leurs peurs ou à leurs peines! » Même si notre rythme ne s'y prête pas toujours, acceptons de parfois nous arrêter quelques minutes pour écouter notre enfant et être attentif à ses émotions ainsi qu'au non-dit qui se dégage de lui. Ces quelques minutes d'attention permettent à l'enfant de prendre confiance en lui et d'apprendre à développer des liens solides.

• FONCRÉ, Carl. *L'éloge de la lenteur*, Paris, Marabout (Hachette Livre), 2004, p. 21.

Exercice

Avez-vous pris, cette semaine, le temps d'écouter votre enfant, votre nièce ou votre neveu, votre petit-fils ou votre petite-fille, ou encore l'enfant de votre amiE?

Quels moyens pouvons-nous trouver pour prendre cette pause-écoute?

✓ Se réserver un temps dans la semaine.

✓ Prendre un repas en commun au moins deux fois dans la semaine.

Autres:

Saviez-vous que ...

Une étude québécoise démontre que le fait de manger avec leur famille au moins deux fois par semaine a un impact positif important sur les jeunes présentant un risque suicidaire.

LA PRESSE. *Souper en famille: une protection contre le suicide*, [en ligne]. (<http://www.lapresse.ca/vivre/societe/2013/10/17/0451-souper-en-famille-une-protection-contre-le-suicide.php>) (17 octobre 2013)

L'écoute active – ou écoute bienveillante

- Exclure ses propres idées préconçues et ses interprétations;
- Adopter une attitude physique de disponibilité;
- Laisser l'autre s'exprimer sans l'interrompre;
- Lui poser des questions (ouvertes, à développer);
- L'inciter à préciser sa pensée lorsqu'elle vous apparaît floue, confuse ou trop générale;
- Manifester votre intérêt de diverses façons (expression faciale, gestuelle, orale, signe de la tête ou autre);
- Reprendre ses propos dans ses propres termes, puis les reformuler dans les vôtres;
- Avoir des silences attentifs;
- Témoigner de l'empathie;
- Rester neutre et bienveillantE;
- Ne pas banaliser ou ridiculiser les propos de votre interlocuteur ou interlocutrice.

N. B. — Distinguer les termes *entendre* et *écouter*: on peut entendre quelqu'un parler sans vraiment écouter ce qu'il veut nous dire.