



## L'ÉCOUTE ACTIVE COMME FACTEUR DE PRÉVENTION

### 0. QU'EST-CE QUE L'ÉCOUTE ACTIVE ?

L'écoute active est une compétence qui implique d'être présent et attentif à la conversation, de comprendre le message de l'expéditeur et d'offrir des réponses empathiques et réfléchies. L'écoute active définit un style dans la relation.

#### ♥ **Ne vous contentez pas d'entendre**

Il ne s'agit pas seulement d'entendre les mots ; C'est en comprendre le sens, le ton et le contexte. C'est savoir accueillir et écouter ce que l'autre dit mais aussi ce qu'il ne dit pas.

#### ♥ **Interaction consciente**

Cela montre que vous appréciez l'expéditeur et que vous vous efforcez de comprendre son point de vue.

### 1. L'IMPORTANCE DE L'ÉCOUTE ACTIVE

L'écoute active est essentielle pour les relations interpersonnelles, le travail d'équipe, la résolution des conflits et le développement personnel.

Il est important d'écarter de notre pensée tout jugement qui nous vient à l'esprit en écoutant l'autre. Nous ne pouvons pas faire d'alliance avec ce que la personne exprime.

#### ♥ **Connexion et confiance**

Elle favorise la confiance et la compréhension mutuelle.

#### ♥ **Une meilleure communication**

Elle réduit les malentendus et facilite une communication efficace.

#### ♥ **Empathie et compréhension**

Elle permet de se mettre à la place de l'autre et de comprendre son point de vue.

### 2. AVANTAGES DE L'ÉCOUTE ACTIVE

L'écoute active améliore la communication, renforce les relations et facilite la résolution des conflits.

#### ♥ **Des relations plus fortes**

Renforce les liens avec d'autres personnes.

#### ♥ **Meilleure prise de décision**

Facilite une meilleure compréhension du problème et de ses solutions



#### ♥ Réduction des conflits

Cela permet d'éviter les malentendus et de trouver des solutions pacifiques.

### 3. ÉLÉMENTS CLÉS DE L'ÉCOUTE ACTIVE

Pour être un auditeur actif, il est essentiel de faire attention au langage verbal et non verbal de l'expéditeur.



**Contact visuel** : Montre de l'intérêt et de l'attention à l'expéditeur et observe son langage non corporel.



**Écoute attentive** : Faites attention aux mots et au ton de la voix de l'expéditeur : écoutez le contenu, les sentiments et les demandes.



**Traitement du message** : Réfléchissez à ce que vous entendez pour comprendre le message.



**Posez des questions de clarification** : Assurez-vous de bien comprendre le message et demandez des éclaircissements si nécessaire.

### 4. PRATIQUER L'ÉCOUTE ACTIVE

Il existe différentes techniques pour améliorer votre capacité d'écoute active :

#### 1. Langage corporel

Utilisez le langage corporel pour montrer de l'intérêt et de l'attention.

#### 2. Paraphrase ou miroir

Répétez le message de l'expéditeur dans vos propres mots. Soyez un miroir, c'est-à-dire donnez une « reconnaissance » de ce que vous entendez, donnez des échantillons verbaux de ce que vous entendez et comprenez de ce que la personne dit. Il ne s'agit pas seulement de hocher la tête, il est important de verbaliser ce que vous percevez.

#### 3. Empathie

Essayez de comprendre les émotions de l'expéditeur. Lorsque la personne a le sentiment d'avoir été comprise, en particulier dans ses sentiments, elle ressent un soulagement et est stimulée à continuer à avancer et à approfondir son histoire.

#### 4. Respecter les moments de silence

Il est important de ne pas vouloir remplir les silences avec nos mots, la personne aura besoin de ce silence pour ordonner ses idées et ses sentiments et continuer à approfondir sa situation.



## 5. APPLICATIONS DE L'ÉCOUTE ACTIVE

L'écoute active est essentielle dans différents domaines, des relations personnelles à l'environnement professionnel, en passant par d'éventuelles situations de harcèlement ou d'abus.

### ♥ Relations personnelles

Renforce les relations avec nos destinataires, nos amis et notre famille.

### ♥ Travail d'Équipe

Elle facilite la collaboration et la compréhension mutuelle.

### ♥ Dénonciation ou soulagement possible

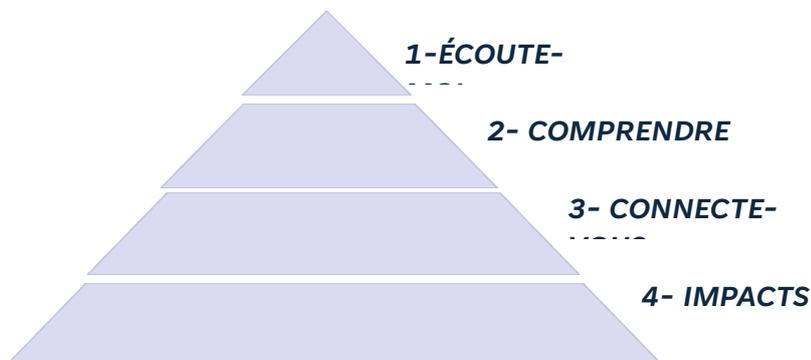
Elle améliore la compréhension du problème ou de l'abus, facilitant l'intervention.

### ♥ Leadership

Créez un environnement de confiance et de communication ouverte.

## 6. CONCLUSION ET APPEL À L'ACTION

L'écoute active est une compétence essentielle qui améliore la communication, renforce la confiance et facilite la résolution des conflits.



Pratiquez l'écoute active dans votre vie quotidienne et observez vos relations et votre communication se transformer.



## RESSOURCES POUR CONTINUER À APPROFONDIR L'ÉCOUTE ACTIVE (en espagnol)

Chercher en YouTube des documents en français, selon vos besoins.

### 1. Mini vidéos d'exercices d'écoute active

<https://www.youtube.com/shorts/l-qApCHjP34>

<https://www.youtube.com/shorts/F1aBiTuh0nE>

<https://www.youtube.com/shorts/0uuLMACxMz8>

<https://www.youtube.com/shorts/1w-iQ9sTPIU>

<https://www.youtube.com/watch?v=JLi7dLJAEuU>

### 2. Mini vidéos d'une écoute inactive

<https://www.youtube.com/watch?v=qlfSshMRDR4>

<https://www.youtube.com/watch?v=asl2VtNfu2s>

### 3. Vidéo pour comprendre le langage corporel

<https://www.youtube.com/watch?v=M4wm910gsQs>

### 4. Vidéo : Niveaux d'écoute active

<https://www.youtube.com/watch?v=yGTkqHeo2Pc>

### 5. Test d'écoute active (ANNEXE I)

### 6. A lire :

- « Écouter pour être », Franz Jalics
- <https://asana.com/es/recursos/active-listening>



## RESSOURCES POUR CONTINUER À APPROFONDIR LA PRÉVENTION

### 1. Élaborer un décalogue de prévention

Attitudes qui préviennent la maltraitance, le harcèlement, les abus, etc

### 2. Lire la suite

- <https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/lectura-libros-ninos/libros-prevenir-evitar-abuso-sexual-infantil>
- « N'allez pas trop loin avec vous », Jocelyne Robert. Ed. Octaedro (Abus sexuels expliqués aux enfants, entre 4 et 12 ans)
- « De quelle couleur sont les secrets ? », Marga García. Ed. Sentir (Travailler sur la prévention des abus sexuels sur les enfants)
- « Le Livre des Secrets », Sophie Benini

### 3. Chansons (pour travailler avec des mineurs)

<https://www.youtube.com/watch?v=mguwHW-V1GM>

[https://www.youtube.com/watch?v=7HxnaZG\\_oAI](https://www.youtube.com/watch?v=7HxnaZG_oAI)

<https://www.youtube.com/watch?v=6s-4rHwVazQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lf5vK6taL6M>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ks3zd-XNOXw>

<https://www.tiktok.com/@tiatully1/video/7288878295557475589>

<https://radioteca.net/audioseries/si-te-tocan-canciones-para-prevenir-el-abuso-infan/>

<https://www.youtube.com/watch?v=clc9LkC4FLE>

<https://www.youtube.com/watch?v=n2FHLZvZby4>

<https://www.youtube.com/watch?v=p4qfbu815s0>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZNu-A9dZPsE>

### 4. Jeux en ligne

[https://es.educaplay.com/recursos-educativos/22508545-busqueda\\_de\\_palabras\\_cuidado\\_y\\_proteccion.html](https://es.educaplay.com/recursos-educativos/22508545-busqueda_de_palabras_cuidado_y_proteccion.html)



[https://es.educaplay.com/recursos-educativos/22508742-completa\\_los\\_espacios\\_la\\_esencia\\_de\\_la\\_hospitalidad.html](https://es.educaplay.com/recursos-educativos/22508742-completa_los_espacios_la_esencia_de_la_hospitalidad.html)

[https://es.educaplay.com/recursos-educativos/22508893-juego\\_de\\_desenigma\\_temas\\_de\\_injusticia.html](https://es.educaplay.com/recursos-educativos/22508893-juego_de_desenigma_temas_de_injusticia.html)

[https://es.educaplay.com/recursos-educativos/23187545-jogo\\_da\\_memoria\\_tu\\_importas.html](https://es.educaplay.com/recursos-educativos/23187545-jogo_da_memoria_tu_importas.html)

## 5. Vidéos / Histoires

<https://www.youtube.com/watch?v=qhKoCFQ3Yog> (autour du consentement, pour les enfants jusqu'à 12 ans))

[https://www.youtube.com/watch?v=4nE\\_mj94mn4](https://www.youtube.com/watch?v=4nE_mj94mn4) (autour du consentement, pour les adolescents)

[https://www.youtube.com/watch?v=i\\_92-NovRT0](https://www.youtube.com/watch?v=i_92-NovRT0) (Dangers d'Internet pour les âmes sensibles)

<https://www.youtube.com/watch?v=fADhdsIEip0> (pour l'éducation de la petite enfance, 3-5 ans)

<https://www.youtube.com/watch?v=CA0Zn-ZybLw> (pour les enfants de 6 à 12 ans)

<https://www.youtube.com/watch?v=ldYS1mkNsVs> (pour les filles de 6 à 12 ans)

<https://www.youtube.com/watch?v=pUgGAYAv64Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=vDdT7zGfkrE>

<https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8> (pour les adolescents)

<https://www.youtube.com/watch?v=Hb4X53dmMPo> (la première partie peut être travaillée avec des pré-ados et des ados)

[https://www.youtube.com/watch?v=dkN\\_EBwA-MM](https://www.youtube.com/watch?v=dkN_EBwA-MM)

<https://www.youtube.com/watch?v=cGvGnK46PE4>

**IMPORTANT : Avant de travailler sur l'une de ces ressources, il est essentiel de les visualiser ou de les lire pour s'assurer qu'elles s'adaptent et conviennent aux personnes avec lesquelles nous allons les travailler.**